

8.1.3

Bedeutung der Psychohygiene im Sinne  
der Selbstentfaltung am Feierabend

(Gesundheitsgerechtes Verhalten in der Freizeit)

von

J. C. Brengelmann

Max-Planck-Institut für Psychiatrie

München

Bericht zusammengestellt für die Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung, Köln-Merheim, Dezember 1970.

## 1. Aufgabenstellung

Es wurde die Aufgabe gestellt, Aktivitäten oder Verhaltensweisen zu beschreiben, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen, z.B. die psychohygienische Bedeutung des Berufs, von Spiel und Sport, von musischen Aktivitäten oder sozialen Kontakten. Dabei soll die Vielfalt theoretischer Vorstellungen zugunsten praktisch brauchbarer Hinweise begrenzt werden. Der Untertitel "Gesundheitsgerechtes Verhalten in der Freizeit" drückt diese Aufgabe vielleicht noch etwas präziser aus. Wir versuchen dieser Aufgabe durch einen Überblick über die internationale Literatur gerecht zu werden. Diese Literatur ist so umfangreich, dass sie nicht vollständig wiedergegeben werden kann. Die Tatsache, dass die in den Fachzeitschriften veröffentlichten Arbeiten in der Regel lediglich Meinungen anstatt empirisch überprüfte Tatsachen darstellen, zwingt ohnehin zu einer Beschränkung auf jene wenigen Arbeiten, die für die praktische Entwicklung des Themas am wichtigsten sind.

Die Notwendigkeit der Freizeitforschung braucht nicht belegt zu werden. Gleichgültig mit welchem Etikett man die vor uns liegende Zeit belegen wird, die Beschreibung "Zeitalter der Freizeit" wird sicherlich

einen Hauptaspekt des Zustandes beschreiben, in dem wir uns über kurz oder lang befinden werden. Die Tatsache, dass die Freizeit ständig anwächst, ist ein Hauptmerkmal des 20. Jahrhunderts. Die Voraussage ist, dass innerhalb von 25 bis 50 Jahren nur 2 bis 8 % der Bevölkerung notwendig sind, um die erforderlichen Nahrungsmittel und Güter zu produzieren. Das würde zwischen 92 und 98 % der Bevölkerung übriglassen, die einen enormen Betrag in der Freizeit verbringen müssen (Martin, 1967).

Diese Voraussage braucht nur in einem annähernden Masse einzutreffen, um uns mit einem grossen Problem zu konfrontieren, nämlich mit dem menschlichen Antrieb der Selbstverwirklichung. Das menschliche Leben besteht nicht allein aus dem Kampf um Nahrung und wirtschaftliche Existenz, sondern auch um das Streben nach Wärme, Anerkennung, emotioneller Sicherheit, Zielstrebigkeit, usw. Der Mensch braucht ein Ziel in seinem Leben. Wenn dieses Ziel bisher im Gebiet der Arbeitsleistung gelegen hat, dann wird die Selbstverwirklichung im Zeitalter der Freizeit mit ganz anderen Mitteln zufriedengestellt werden müssen. Eine Voraussetzung für diese Befriedigung ist die Sicherstellung des emotio-

nellen Wohlbefindens.

## 2. Definitionen

Die zahlreichen Definitionen von "Freizeit" brauchen uns hier nicht zu beschäftigen. Für unseren Zweck reicht es aus, "Freizeit" als jene Aktivität zu definieren, die während der Zeit stattfindet, wenn wir von den offensichtlichen und formellen Pflichten einer bezahlten Tätigkeit oder anderer pflichtgemässen Beschäftigungen befreit sind. Freizeit ist in einem erheblichen Masse durch soziologische Variablen beschrieben und begrenzt worden, die in diesem Zusammenhang mit gewissen Ausnahmen keine besondere Rolle spielen. Wir beschäftigen uns lediglich mit der Rolle verschiedener Kategorien von Verhaltensweisen, die für die Gesunderhaltung von besonderer Wichtigkeit erscheinen. Zusätzlich werden wir gewisse methodische Aspekte, individuelle Differenzen, einige sozialpsychologische Variablen und gewisse therapeutische Faktoren besprechen, soweit diese praktische Empfehlungen für die Verbreitung des Freizeitverhaltens bringen können.

Der Begriff "seelische Gesundheit" kann zur Zeit nicht präzise definiert werden. Allgemein gesehen bedeutet "seelische Gesundheit" einen den Umständen nach angemessenen Grad der Glücklichkeit und Zufriedenheit, sowie die Fähigkeit zufriedenstellende persönliche und soziale Beziehungen zu unterhalten. Spezifischer gesehen werden häufig noch folgende Kriterien herangezogen: adäquates Gefühl der Selbstsicherheit; vernünftiger Grad der Selbsteinsicht; realistische Lebensziele; Beständigkeit der Persönlichkeit; Fähigkeit aus der Erfahrung zu lernen; adäquate Spontanität; angemessene Emotionalität; Anpassungsfähigkeit an die Gruppe bei Erhaltung eines gewissen Grades der Unabhängigkeit von der Gruppe; Zufriedenstellung körperlicher Bedürfnisse ohne mit der Gesellschaft in Konflikt zu geraten, usw.

Der Begriff "seelische Gesundheit" hängt nicht nur sehr stark von den Gewohnheiten der verschiedenen Kulturen ab, sondern auch von den individuellen Varianten innerhalb einer Kultur. Konformität kann für eine wenig intelligente Person gesund sein, während sie für den intelligenten Menschen ungesund wirkt.

Seelische Gesundheit bedeutet nicht nur Abwesenheit von seelischen Störungen, sondern in einem höheren Masse Verhütung solcher Störungen und Aufbau positiver Verhaltensweisen. Die Gesundheit des Individuums wird dabei nachhaltig durch die Einstellungen beeinflusst, die von dem Individuum selbst und von der persönlichen sozialen Umgebung gehalten werden. Zusätzlich zu den Aktivitäten müssen wir deshalb auch solche Einstellungen in unsere Überlegungen einbeziehen.

Diese Tatsache ist in den letzten Jahren häufig dazu benutzt worden, die medizinische Grundlage der seelischen Gesundheit in Frage zu ziehen. Wohlbefinden bedeutet, dass das Verhalten durch zwischenmenschliche Umstände bedingt wird und nicht durch medizinische Probleme. Massnahmen der Verhütung und Besserung des Wohlbefindens beruhen deshalb auf einem systematischen Verständnis des zwischenmenschlichen Verhaltens. Die Entwicklung einer angemessenen psychologischen Terminologie wird deshalb zahlreiche vage Fragen klären und angemessenere Massnahmen ermöglichen (Adams, 1964).

### 3. Vorwissenschaftliche Theoriebildung

Die Literatur ist voll von anekdotischen Berichten über die seelische Gesunderhaltung, die aufgrund von vagen Vorstellungen entwickelt wurden, ohne den Versuch einer empirischen Grundlegung zu machen. Andere Autoren haben mehr oder weniger systematische Selbstbeobachtungen benutzt, um das gesundheitsgerechte Verhalten zu beschreiben. Phänomenologen haben die bewussten, subjektiv erlebten motivatorischen und affektiven Reaktionen des Individuums beschrieben, um zum Verständnis des Freizeitverhaltens zu gelangen. Die Psychoanalytiker bestanden darauf, dass die Beschreibung der Phänomene nicht genügt, sie muss durch ein Verständnis der unbewussten, psychodynamischen Vorgänge ergänzt werden, etwa durch die Wechselwirkung zwischen den Persönlichkeitsinstanzen (Es, Ich, Über-Ich) oder der Abwehrmechanismen. In allen Fällen fehlt es jedoch an einer genauen Festlegung der Bedingungen (Operationalisierung), unter denen die Feststellungen getroffen werden. So entstehen Vorstellungen, die sowohl nützlich wie schädlich sein können. Die Theorie des "Dampfdruckventils", nach der starke körperliche Betätigung zur Lösung von Spannungen,

Aggressionen und feindlichen Einstellungen führen sollen, kann vielleicht auf einige normale Personen angewandt werden, kaum aber auf gestörte Individuen. Verstärkte Aktivität erhöht häufig die allgemeine Erregbarkeit, Verwirrung, Feindseligkeit und Irritabilität.

Man sollte sich ebenso wenig zu sehr von utopischen Vorstellungen lenken lassen, die eine Extrapolation gewisser experimenteller Grundtatsachen darstellen. Das Buch "Walden Two" von Skinner wurde zwar durch lernpsychologische Experimente angeregt, doch reicht dies nicht aus, um auf dieser Basis allein eine gültige Theorie des menschlichen Wohlbefindens aufzubauen (Viteles, 1955). Die wissenschaftlichen Tatsachen können korrekt sein, doch brauchen die moralischen Urteile deswegen noch nicht zu stimmen.

Die spekulative Entwicklung von Theorien oder das Zitieren von Aussprüchen, auch noch so berühmter Autoren, hilft uns nicht weiter. Wir müssen endlich handeln, d.h. die Kenntnis in diesem Gebiet durch Tatsachen erweitern (Jahoda, 1958). Solange wir dies nicht tun, wird es immer wieder Literaturübersichten geben, die



die vielen untersuchten Einflussfaktoren der seelischen Gesundheit bei kritischer Betrachtung als nicht belegt erklären (McGuire, 1956).

#### 4. Wissenschaftliches Vorgehen

Wenn wir unsere Fehltritte und Vorurteile einschränken wollen, dann brauchen wir eine Planung für empirische Untersuchungen, die etwa die folgenden Schritte enthalten würde:

- a) Identifizierung der schädlichen Belastungen im Freizeitraum
- b) Feststellung der Aktivitäten und Einstellungen, die zur seelischen Gesundheit beitragen
- c) Untersuchung der Wirkungsweise der Freizeitaktivitäten
- d) Festlegung der erwünschten Freizeitaktivitäten
- e) Feststellung der Freizeitmittel, z.B. Tennisplätze, Wanderwege, usw. (Operationsforschung)
- f) Feststellung, wer welche Mittel benutzen möchte, und Vermittlung der Information (Nutzungsuntersuchung)
- g) Feststellung der sozioökonomischen Begrenzungen von

Aktivitäten und Verbreiterung der Nutzungsmöglichkeiten für alle Bevölkerungsschichten

- h) Untersuchung der Abhängigkeit der Aktivitäten von Alter, Geschlecht, Persönlichkeit und anderen Faktoren.

Dies sind Dinge, die experimentell untersucht werden können. Die Beantwortung dieser Probleme wird zwar nicht alle Fragen lösen, denn es wird immer ein philosophischer oder ethischer Rest bleiben, aber wir werden das Ziel der Erhaltung und Förderung der seelischen Gesundheit sehr viel wirksamer anfassen.

Der erste psychologische Schritt besteht darin, festzustellen, welche Freizeitfaktoren es überhaupt gibt. Es genügt nicht zu belegen, wie oft bestimmte Aktivitäten von bestimmten Gruppen von Personen ausgeübt werden. Um das umfangreiche Gebiet hantierbar zu machen, müssen wir mit Hilfe der Interkorrelation und Faktorenanalyse die faktorielle Struktur der Freizeitaktivitäten bestimmen. So werden wir z.B. folgende Faktoren finden: musische Aktivitäten, Sport und Reise, Unterhaltung, geistige Tätigkeiten, handwerkliche Betätigung, Teilnahme an Problemen der Öffentlichkeit usw. Im Gebiet der sozialen Teilnahme würde man Fak-

toren finden, die den Nachbarn betreffen, die eigene Familie, enge Lebenspartner, Freunde und Bekannte, Verwandte usw. In ähnlicher Weise würden wir Faktoren über die Interessen und Werthaltungen finden, die nicht notwendigerweise mit den ausgeübten Aktivitäten übereinstimmen. Dies würde weiterhin zu Betrachtungen führen, inwieweit das ausgesprochene Interesse in Wirklichkeit mit der ausgeübten Aktivität übereinstimmt. Informationen dieser Art fehlen uns fast vollständig für das Erwachsenenalter. Selbst wenn wir die Struktur der Freizeitaktivitäten und -einstellungen voll untersucht hätten, wäre damit das Problem der Nutzbarmachung noch keineswegs gelöst. Das Hauptproblem ist in dieser Beziehung das der individuellen Differenzen oder der Persönlichkeit. Aktivitäten, die für eine Person gut sind, eignen sich noch nicht für andere Individuen. Individuelle Unterschiede in bezug auf Intelligenz, Fähigkeiten, Interessen oder motivatorische Ansprüche variieren ausserordentlich stark. Einige Personen wollen aktiv sein, andere passiv. Einige Personen brauchen zur Anregung Abwechslung, für andere ist es eine Belastung. Diese Dinge können objektiv untersucht werden.

## 5. Methodische Probleme der Messung und Bewertung

Es sind noch kaum zehn Jahre her, dass man im Gebiet der Psychohygiene durch tiefsinniges Nachdenken, gelenkte Intuition oder theoretische Diskussion "bedeutungsvolle" Feststellungen treffen konnte, die als Fortschritt oder Neuerung anerkannt wurden. Voraussetzung hierfür war allerdings, dass man eine gewisse Autorität, einen gewissen Namen besass. Es war auch möglich, durch Interviews oder statistische Erhebungen Daten in die Hand zu bekommen, die das Denken in eine andere Richtung lenkten. Alles dies hat nicht dazu geführt, dass sich das Gebiet der seelischen Gesundheit als wissenschaftliches Forschungsgebiet etabliert hat. Der Ruf nach "mehr Forschung" ist stets lauter geworden, aber die Definition und Planung der Forschungsprojekte ist so vage geblieben, dass es auch heute nur selten möglich ist, die Ergebnisse von Untersuchungsprogrammen in diesem Gebiet objektiv zu bewerten. Eine Besinnung auf die methodischen Probleme ist deshalb ausserordentlich wichtig, bevor man grosse Investitionen in das Glauben und Vertrauen der "Experten" vornimmt.

Die psychohygienische Wirksamkeit von Freizeitaktivitäten wird in den meisten Fällen durch subjektive Beurteilung

festgestellt. Man verlässt sich häufig ausschliesslich auf das Urteil von Freizeittherapeuten oder von Probanden, die an solchen Programmen teilnehmen. Hierbei ergeben sich eine Reihe von schwierigen technischen Fragen, die keineswegs gelöst sind. Zum Beispiel: Wie gut ist das Kriterium? Wie sollte man es anwenden? Wer sollte wegen der Objektivität das Kriterium liefern? Wann sollten die Urteile gefällt werden? Ist die Besserung oder Verschlechterung den spezifischen Aktivitäten zuzuschreiben, oder irgendwelchen anderen zufälligen Umständen? Solche Fragen können nur mit grösster wissenschaftlicher Umsicht einigermaßen kontrolliert werden.

Ebenso schwierig ist die Frage der Stichprobenerhebung. Die genaue Kenntnis der Zusammensetzung von Stichproben ist unerlässlich für die Bewertung des Erfolgs eines Programms. Es erheben sich Fragen wie die folgenden: Sind die Probanden in den experimentellen und Kontrollgruppen von gleicher Art? Welche Arten von Personen eignen sich für Freizeitprogramme? Wer entscheidet über die Zusammenstellung der Stichproben? Wie ist die Einstellung der Probanden zu solchen Programmen? Aus welchen sozioökonomischen Schichten stammen die Versuchs-

personen? Jede einzelne dieser Fragen kann für Variationen in den Ergebnissen zwischen verschiedenen Untersuchungen verantwortlich sein.

Es ist deshalb notwendig, dass die experimentellen Bedingungen genau kontrolliert werden, bevor ein gültiger Schluss gezogen werden kann. In jedem Experiment muss ein Vergleich angestellt werden. An diesem Punkt scheitern bereits die meisten früheren Untersuchungen. Man muss mindestens den Zustand vor Beginn eines Freizeitprogrammes kennen, um die Wirksamkeit der Behandlung durch Vergleich mit dem Zustand nach der Beeinflussung festzustellen. Nur wenn die experimentelle und Kontrollgruppe in allen wichtigen Aspekten genau gleich sind, lässt sich ein sinnvoller Schluss ableiten. Die Entwicklung der Planung, der Messmethoden und Analyse erfordert wegen der Komplexität dieses Gebietes enorm viel Zeit und Geld. Dies schreckt viele von der Finanzierung und Durchführung ab, aber es ist der einzige Weg durch den die Wirksamkeit von Freizeitprogrammen wissenschaftlich bestimmt werden kann. An diesem Punkt ist praktisch die gesamte Freizeitforschung bis heute gescheitert.

Die subjektive Überzeugung, um nicht zu sagen der Glaube, dass bestimmte Massnahmen wirksam waren oder nicht, reicht nicht aus. Sie hat keine wissenschaftliche Aussagekraft. Überzeugung und Begeisterung tendieren dazu, die Ergebnisse in eine bestimmte Richtung zu drängen. Dies ist auch häufig der Fall, wenn gewisse objektive Erhebungen vorgenommen wurden, weil die Planung des Experiments bereits im Sinne einer Überzeugung vorgenommen wurde. Eine Wiederholung solcher Untersuchungen durch Personen mit andersartiger Überzeugung führt häufiger zu anderen Ergebnissen als nicht. Gerade dann, wenn gewisse Ergebnisse die allgemeine Erwartung bestätigen und einen Common-Sense-Status erreichen, ist besondere Kritik geboten.

In Deutschland stehen wir erst am Beginn einer Phase, in der das wissenschaftliche Interesse an Massnahmen zur seelischen Gesunderhaltung in die Praxis umgesetzt wird. Wenn man vermeiden will, eine aufgeblähte Fassade von nicht überprüften Massnahmen aufzubauen, die durch wohlmeinende Intentionen gepolstert sind, dann wird man gut daran tun, die philosophischen Voreinstellungen so weit wie möglich zu begrenzen und die Einrichtung praktischer Massnahmen direkt von ihrem Erfolg abhängig zu

machen. Hierfür ist es nötig, die Hilfsmittel der psychologischen Planung, Messung und Analyse heranzuziehen, um eine objektive Basis zu erreichen.

#### 6. Allgemeine psychohygienische Bedeutung des Freizeitverhaltens

Untersuchungen über Freizeitaktivitäten, Zeitaufwand, finanzielle Kosten und Bedeutungen werden in einem zunehmenden Umfang, besonders von Soziologen in den Vereinigten Staaten, durchgeführt. Diese Arbeiten bleiben jedoch in der Regel an der Oberfläche haften und entwickeln selten grundsätzliche Fragen, die der Forscher stellen sollte (Meyersohn, 1969). Nach Berger (1962) besteht die heutige Freizeitforschung aus praktisch nichts anderem als Berichten von Übersichtsdaten über das, was bestimmte Stichproben von Individuen mit ihrer Zeit tun, in der sie nicht arbeiten, und wie diese Daten mit konventionellen demographischen Variablen korrelieren. Wenn man sich von den kulturellen und soziologischen Aspekten des Freizeitverhaltens abwendet und die Frage nach dem psychohygienischen Nutzen des Individuums stellt, dann schrumpft die umfangreiche



Literatur plötzlich auf einige wenige Arbeiten zusammen. Die Frage, ob eine Freizeitaktivität für die Psychohygiene oder bestimmte Aspekte der seelischen Gesundheit wichtig ist, ist nie experimentell konklusiv beantwortet worden. Die Belege, die in uns allen die Annahme aufrechterhalten, dass Freizeitaktivitäten die seelische Gesundheit fördern, sind indirekter Natur. Es lassen sich aus zahlreichen psychologischen Experimenten verschiedener Art vernünftig erscheinende Überlegungen ableiten, doch der Beweis steht aus. So sind die Fragen nach den Gründen der Unterminierung der seelischen Gesundheit; nach den Gründen, die die Gesundheit erhalten und nach den praktischen Massnahmen auf theoretische Annahmen basiert.

Je nach Überzeugung wird man glauben, dass der Verfall der Religion, die Technisierung der Gesellschaft, die Unterdrückung durch das Establishment oder die frühkindliche Erziehung für den Abbau der seelischen Gesundheit verantwortlich ist. In bezug auf die Erhaltung der Gesundheit wird man glauben, dass die Einsicht in die geistigen oder emotionellen Probleme; das "Verstehen", die "Wärme" oder die "Sympathie" die entscheidende Rolle

spielen; oder die mangelnde soziale Kommunikation unter den Menschen, oder schliesslich das Gefühl der Sicherheit und der moralischen Unterstützung. Je nach der äthiologischen oder präventiven Theorie müssten die Freizeitmassnahmen ganz unterschiedlich aussehen, wenn solche Theorien reale Konsequenzen besässen. Nach den Sozialreformen braucht man die Freizeitaktivität lediglich von ihren tradierten Fesseln zu befreien. Ob allerdings die Verhinderung der "Flucht in die Konsumgüter" eine therapeutisch wirksamere Freizeitbeschäftigung bewirkt, ist zweifelhaft. Nach den Psychoanalytikern wäre eine verbreitete Einsichtsvermittlung die Grundlage für die Erhaltung der seelischen Gesundheit. Man kann jedoch bezweifeln, ob eine Verbreitung von Informationen über das schizophrene Verhalten ein gesundheitsgerechtes Freizeitverhalten darstellt. Ebenso wenig wird die Erklärung des sozialen Kommunikationsverhaltens konstruktive Veränderungen in der seelischen Gesundheit bewirken. Ebenso fraglich ist, ob moralische Aufmunterungen, wie "schwimm doch einmal", einen Effekt zeigen werden. Alle solche psychophilsophischen Theorien lassen den wichtigsten Punkt aus, nämlich den Menschen selbst. Sie zielen zwar auf den Menschen ab, geben aber nicht an, wie man die guten Vorsätze auf das Verhalten über-

tragen will. Hierfür muss man die Gesetzmässigkeiten des menschlichen Verhaltens kennen, insbesondere die Regeln des richtigen und falschen Lernens, die Gesetzmässigkeiten der Veränderung des Verhaltens, die persönlichkeitsstypischen Reaktionen auf Beeinflussung, die Wirkung von Einstellungen oder Vorurteilen auf die von aussen herangetragene Beeinflussung usw.

Ein Typ von Arbeiten beschränkt sich auf globale Feststellungen, wie z.B. dass der Zen Buddhismus die Hygiene des intelligenten Lebens darstellt (Benoit, 1955), dass sportliche Betätigung die seelische Gesundheit bessert (Layman, 1955) oder dass eine gute seelische Gesundheit darin besteht, dass man zum Spiel aufgelegt ist. Die Freizeitbetätigung soll spezifische Symptome der Patienten bessern, das kreative Erlebnis steigern, das destruktive Zwangsverhalten reduzieren und den sozialen Kontakt fördern (Bhojraj, 1964).

So vage die Vorstellungen über die Freizeittherapie auch sind, so konkret sind manchmal die Angaben über Freizeitaktivitäten von Patienten vor ihrer Erkrankung. Nur stimmen die Daten nicht überein. Robertson (1957) untersuchte z.B. die Freizeitaktivitäten von 953 neuro-

psychiatrischen Patienten vor ihrer ersten Einlieferung ins Nervenkrankenhaus. Die Verschiedenheit der Aktivitäten hatte nichts mit der Diagnose oder mit der Reaktion auf die Behandlung zu tun. Die Freizeitbeschäftigung erwies sich als eine Angelegenheit des Geschlechts, Alters, Ehestatus, der Erziehung und des Berufsniveaus. Im Prinzip ähnliche Ergebnisse erzielte Havighurst (1957), der sich mit der psychologischen Bedeutung der Freizeitaktivitäten von Männern und Frauen zwischen 40 und 70 Jahren beschäftigte. Alter, Geschlecht und sozialer Status korrelierten mit dem Inhalt der Aktivitäten und weniger mit ihrer Bedeutung. Die persönliche Anpassung und soziale Mobilität korrelierten jedoch mehr mit der Bedeutung der Aktivitäten als mit dem Inhalt. Sessoms und Oakley (1969) untersuchten die Struktur der Freizeitaktivität von Alkoholikern vor ihrer Zuweisung zur Behandlung. Es ergab sich, dass der Alkoholiker sich weniger für kulturelle Aktivitäten interessierte, sehr viel weniger als andere Personen für Sport und Aktivitäten in der freien Natur, dass er sich im allgemeinen anderen nur zögernd anschliesst, und wenn, dann nur in Clubs, wo alkoholische Getränke zur Verfügung stehen. In diesem Falle unterscheiden sich prospektive Patienten auch im Hinblick auf

den Inhalt der Aktivitäten. Es ist möglich, dass verschiedene Kategorien von seelischen Störungen in bezug auf den Inhalt von Aktivitäten differentiell betroffen sind, doch bleibt von Untersuchungen dieser Art nicht mehr als die Anregung, dass die Bedeutung oder die Intensität der Einstellungen zu den verschiedenen Aktivitäten in Rechnung gezogen werden muss. Über den Rahmen dieser unspezifischen Arbeitshypothese kann man aufgrund der Literatur zur Zeit nicht hinausgehen.

### 7. Freizeit und Zufriedenheit im Beruf

Soziologen betonen, dass die Unterscheidung zwischen Arbeit und Freizeit durch die Industrialisierung entstand. Das soziologische Problem der Freizeit entstand jedoch in jüngeren Jahren als Resultat der Mechanisierung und Kürzung der Arbeitszeit. Diese technologische Zivilisation schaffe einen Typ des Hedonismus, der sich in gleicher Weise überall auf der Erde entwickle (Friedmann, 1960). Auch andere Soziologen betonen, dass die steigende Freizeit zu einer Vergnügungsmoralität geführt habe (Dumazedier, 1960). Dies erstreckte sich auch auf die Arbeit selbst. Die Arbeit ist nicht mehr in demselben

Masse Pflicht, sondern auch Gegenstand der freiwilligen Betätigung, entweder um sich auszuruhen, sich zu amüsieren, seine Kenntnis zu bereichern, bestimmte Fertigkeiten zu erlangen oder Geselligkeit zu suchen. Diese psychologischen Aspekte des "Arbeit als Spiel" dürften in der Zukunft eine weit grössere Bedeutung erlangen.

Je nach persönlicher Vorliebe haben andere Autoren eine pessimistischere Einstellung. Friedmann glaubt z.B., dass die technologische Zivilisation eine steigende Sucht nach mehr und neuen Konsumgütern bedinge. Dies zwingt die Leute dazu, sich in ihrer Freizeit einen zweiten Job zu suchen. Andere, bei denen ein Überfluss an Freizeit besteht, besteht ein Leerlauf, weil die Zeit nicht durch kreative Betätigung in zufriedenstellender Weise ausgefüllt wird. Hier muss dann die Erziehung zur Freizeit einsetzen.

Den Beruf als Freizeitaktivität aufzufassen oder solche Aktivitäten in den Beruf einzubauen, scheint ausser bei Industriebossen auch bei Managern der Gewerkschaften noch nicht realisierbar zu sein. Die letzteren haben sehr wenig freie Zeit, da sie die Abende und häufig auch

das Wochenende dienstlich verbringen und nur zu bestimmten Freizeitaktivitäten kommen, wie Lesen oder Theaterbesuchen (Larue, 1961). Bei einigen Berufen wird auf jeden Fall die Freizeitbetätigung direkt in die Arbeit eingebaut, wie z.B. bei den Astronauten (Fraser, 1968). Aktive und passive Erholungsprogramme werden angeregt, nicht nur wegen des kreativen Gebrauchs der Freizeit für die Selbstverwirklichung, sondern auch für die bestmögliche Rückwirkung auf die Arbeit.

Es ist ganz sicher, dass das soziale betriebliche Klima, einschliesslich der Motivation und der Werteinstellung zur Arbeit durch Freizeitbetätigung stark beeinflusst werden können. Dies wäre besonders wichtig für Menschen, die seelische Unterstützung brauchen, wie z.B. Personen, die früher an seelischen Störungen litten. In einer Arbeit von Struening und Efron (1965) ergab eine Untersuchung von 337 früheren Patienten die folgenden Faktoren: Entfremdung von einer abweisenden Umgebung, starke existentielle Belastung, autoritäre Arbeitsideologie, Abwertung der Arbeit, Sinnlosigkeit des Berufs, zwischenmenschliche Inadäquatheit und Befürchtung der Abweisung. Es ist dann nicht zu wundern,

dass gefühlsmässige Einstellungen Faktor 1 bei der Produktivität darstellen können. Dies ist häufig belegt worden. Fleishman (1965) untersuchte z.B. 60 Näherinnen während einer Zeit, in der sich der Stil der Kleider änderte. Abfall und Anstieg der Produktivität hing weit mehr von der Einstellung als von Lernfaktoren ab. Entscheidend war nicht so sehr die Teilnahme an der Planung in der Arbeit, sondern das Gefühl, dass man als Gruppe an diesen Veränderungen teilnahm. Solche Gruppenbindungen werden eher durch Aktivitäten erzeugt, die der Freizeitbetätigung näherstehen als der Arbeit selbst.

Die Doppelfunktion der Freizeitbetätigung, einmal im Sinne der Hebung der Effizienz in der Arbeit und zum anderen im Sinne der allgemeinen Entwicklung der Persönlichkeit, wird in allen Industrienationen hervorgehoben, einschliesslich der UDSSR (Hollander, 1966).

Die experimentell nachgewiesene positive Beziehung zwischen Freizeitaktivität und beruflicher Zufriedenheit (Mathews und Abu-Laban, 1959) ist mittlerweile so gut dokumentiert, dass es möglich sein müsste, positive Methoden der Aufrechterhaltung und Förderung



der seelischen Gesundheit im Beruf systematisch darzustellen (McLean und Taylor, 1958).

Roe schrieb 1956: "Der Beruf ist als eine Quelle der Befriedigung bestimmter Bedürfnisse von extremer Wichtigkeit in unserer Kultur. Möglicherweise ist der Beruf, die Arbeit in unserer Kultur, nur deshalb so wichtig geworden, weil durch ihn so viele Bedürfnisse befriedigt werden." Wir sollten deshalb die Forschungsanstrengungen in eine Richtung lenken, die in Deutschland ausserordentlich vernachlässigt wird. Wenn wir die Arbeitsmotive kennen, ob Selbstverwirklichung durch Arbeit, Anerkennung durch andere, Streben nach Sicherheit, Suche von sozialen Kontakten usw. wird man die Zufriedenheit durch gezielte Massnahmen, häufig durch Freizeitaktivitäten, beträchtlich anheben können. Dies erfordert allerdings eine intensive psychologische Untersuchung von Werteinstellungen zur Arbeit und einer Skala verschiedener motivatorischer Faktoren, einschliesslich der Wirksamkeit zahlreicher positiver oder negativer Reizfaktoren in der Arbeitssituation. Die Zufriedenheit mit der Arbeit ist eine Resultante aus der Arbeitsmotivation, den Erwartungen und den vorgefundenen Bedingungen. Die experimentell gefundenen Gründe für die Erhöhung der Berufszufriedenheit sollten

sehr viel stärker für die Gestaltung der Arbeitssituation herangezogen werden. Es dürfte dann möglich sein, über den Weg der Zufriedenheit den Beigeschmack der exzessiven Pflichterfüllung in der Arbeit zu entfernen und eine stärkere Identifikation mit der Arbeit und gelockerte Einstellung zur Arbeit zu erzielen. Dies könnte den abrupten Übergang zur Freizeitgesellschaft erleichtern.

#### 8. Spiel und Sport

Die Theorie von Plato, dass das Leben als Spiel, Sport, Opferung, Singen und Tanzen gelebt werden muss um die Götter zu besänftigen, wird sich schwer belegen lassen. Ebenso wenig sind die von Moore (1966) diskutierten zehn Haupttheorien zur Erklärung des Spiels wissenschaftlich bewiesen worden. Diese Theorien werden durch die folgenden Schlagwörter belegt: Überschussenergie, Instinkt, Erholung, Entspannung, Rekapitulation, Katharsis, Ausdruck, Genetik und Psychoanalyse. Die Hauptelemente dieser Theorien sind Meisterung, Impulsfreigabe, Entlastung von den Anforderungen der Realität und dem Über-Ich, sowie funktionales Lustge-

fühl. Ebenso wenig kann man jüngere soziologische Erklärungen von Autoren, wie Plessner oder Habermass wissenschaftlich gelten lassen, selbst wenn solche Autoren "empirische" Befunde zitieren (Jaeggi, 1967). Die Erklärungsprinzipien ändern sich mit der Zeit und ihr relativer oder absoluter Beitrag zur Empirie von Spiel und Sport lässt sich einfach nicht zuverlässig abschätzen.

Viele psychohygienische Wirkungen von Spiel und Sport sind beschrieben worden (McNeil, 1957), und aufgrund solcher Beschreibungen ist die Bewilligung von Mitteln zur Ausübung solcher Aktivitäten begründet worden (Greenwood, 1968). So wichtig die Förderung von Spiel und Sport auch sein mag, vom wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen muss man sagen, dass die Ansprüche hinsichtlich der therapeutischen Wirksamkeit auf Gutgläubigkeit und auf dem intensiven Einsatz der Gläubigen beruhen.

Camping-Aktivitäten, die mit Patienten der verschiedensten Art unter dem Thema "Camping macht Spass" durchgeführt wurden, sind sich uneinig in bezug auf die Effekte. Die Konsequenzen des abrupten Wechsels von einer relativ

kontrollierteren Umgebung zu einer mehr demokratischen Form, die neue soziale Umgebung und Cliques-Bildung, sowie eine grosse Anzahl anderer Faktoren, die das Freizeitverhalten kontrollieren, sind häufig beschrieben worden (Smith und Martin, 1966). Versuche zur Messung der therapeutischen Effekte ergeben häufig positive wie negative Einflüsse (Orbach, 1966). Wir vermuten, dass Persönlichkeitsunterschiede für die Wirksamkeit bestimmter Formen der Freizeitaktivitäten besonders wichtig sind. Selten hat man so gut kontrollierte Experimente wie die von Laporte (1966), wobei die relative Wirkung von Gymnastikpausen und passiven Pausen nach der Arbeit verglichen wurden. 40 Versuchspersonen praktizierten einige leichte gymnastische Bewegungen und 40 Kontrollpersonen legten zur gleichen Zeit eine passive Ruhe. Die Probanden wurden mit den folgenden Tests untersucht: Flimmerverschmelzung, Wechsler's Zahlensymboltest, Dynamometrie und Piéron's Tremortest. Die Tests wurden vor und nach der Pause durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass Handstetigkeit, sich verbesserte, die allgemeine Ermüdung und Ermüdung der Augen abnahm, die Mädchen schneller arbeiteten und die muskuläre Stärke nach der gymnastischen Pause stärker war, als nach der passiven Pause. Hier ist auf jeden

Fall ein Ansatz in Richtung auf Messung der psychohygienischen Wirksamkeit.

Sehr viel ist über die positiven Effekte der körperlichen Betätigung von Sportlern geschrieben worden, einschliesslich der Behauptung, dass Sport in vieler Hinsicht zu kreativen Handlungen führt (Brown und Gaynor, 1967). Ein Gesichtspunkt scheint sich aus diesen Arbeiten herauszuschälen, nämlich dass es eine grosse Rolle spielt, wer den Sport betreibt. Sport als Spiel scheint entspanntere Bedingungen zu schaffen, jedenfalls für den Durchschnittsbürger, als der Wettbewerbssport von Athleten. Die gemessenen oder interpretierten Persönlichkeitsaspekte scheinen verschieden zu sein (Booth, 1958). Ogilvie und Tutko (1968) haben sich grosse Mühe gemacht, die folgenden Sportlertypen aufgrund intensiver und zum Teil objektiv registrierter Beobachtungen zu beschreiben: die Persönlichkeit des Trainers; der Athlet, der sich dem Trainer widersetzt; der selbstzentrierte Athlet; der überängstliche Sportler; die Erfolgsphobie; der Unfälle-Athlet; der introvertierter und der depressive Athlet. Es werden diagnostische und therapeutische Methoden besprochen, die allerdings auf die Steigerung der sportlichen Leistung gerichtet

sind und weniger auf das gesundheitsgerechte Verhalten. Diese Autoren behandelten auch das olympische Schwimmteam der USA und Rugby-Teams, denen der Abstieg drohte. Nach allem gewinnt man den definitiven Eindruck, dass psychologische Behandlung Erfolg hat, seelisch gut tut, aber auch hier wird ein strikter Beleg nicht geliefert.

### 9. Musische Aktivitäten

Seit Jahrzehnten wird die ganze Linie von expressiven und rezeptiven künstlerischen Erlebnisse als psychohygienisch wirkungsvoll dargestellt. Es sind keine Experimente bekannt geworden, die diese therapeutische Wirkung im Gebiet der Freizeitaktivitäten beweisen. Die wichtigsten kritischen Punkte gegen die Ausdrucksforschung dieser Art haben wir vor einiger Zeit analysiert (Brengelmann, 1960).

In jüngeren Jahren ist die Musik beim Arbeitsplatz eingeführt worden. Sie soll wohltuend auf die Arbeitseinstellung wirken, die Moral heben und die Produktion verbessern. In ein paar Arbeiten stieg die Produktion mit der Benutzung der Musik an. Hier handelte es sich

um einfache Aufgaben. Dies bedeutet keineswegs, dass Musik unter allen Umständen fördernd wirkt. In einem Experiment in einer Teppichfabrik, wo der Arbeitsvorgang komplex war, wurde die Leistung nicht beeinflusst, wenn auch die Musik bei den Arbeitern beliebt war, (Gilmer, 1967). Untersuchungen dieser Art sind in der Regel zu sehr auf Produktivität angelegt, als dass man Aussagen über die psychohygienische Wirkung machen könnte.

Eine ganz andere Entwicklung hat das Rollenspiel genommen. Die Tatsache, dass Personen so viele verschiedene Rollen so erfolgreich spielen, wird nach Sorokin (1947) der Annahme zugeschrieben, dass das Individuum aus einer grossen Anzahl verschiedener Aspekte des Selbst besteht. Das Rollenspiel soll im wesentlichen die Konflikte zwischen diesen verschiedenen Aspekten oder Existenzen lösen. In der Psychotherapie ist das Rollenspiel von Moreno intensiv benutzt worden. Die begleitenden tiefenpsychologischen Theorien sind jedoch experimentell nicht bestätigt worden. Immerhin ist das Rollenspiel in der Realität oder in der Fantasie ausserordentlich stark verbreitet, (Carroll, 1969). Die Idee des Rollenspiels ist in jüngeren Jahren von dem

Verhaltenstherapeuten übernommen worden (Wolpe und Lazarus, 1966). Das therapeutische Vorgehen ist jedoch völlig anders. Anstatt bestimmten tiefenpsychologischen Vorstellungen zu folgen, werden experimentell entwickelte verhaltenstherapeutische Prinzipien zur Therapie benutzt, z.B. das Selbstbehauptungstraining. Diese Methoden lassen sich auch auf Freizeitaktivitäten und in Gruppen anwenden. Hier ist eine Möglichkeit zur echten wissenschaftlichen Entwicklung gegeben, und die bisher berichteten Ergebnisse lassen auf eine überprüfbare Wirksamkeit in der Förderung positiven Verhaltens schliessen.

#### 10. Soziale Teilnahme

Wie andere menschliche Verhaltensweisen hängt auch die soziale Teilnahme in einem hohen Masse von den früheren Lebensbedingungen ab. Anders ausgedrückt, die Rate der sozialen Aktionen ist eine Funktion der belohnend oder bestrafend wirkenden Umgebungsreize. Unter extremen Bedingungen, z.B. in der Neurose oder Psychose, herrschen Bedingungen vor, die die Bedeutung der sozialen Wertschätzung in einer grossen Anzahl von Sozialrollen



ausserordentlich stark herabsetzen (Lamy, 1966). Die Behinderung der sozialen Teilnahme spielt in vielen Zuständen der kulturellen, sozialen und ökonomischen Deprivation eine hervorragende Rolle, sowohl für die körperlich wie für die geistig Behinderten. Dieser Aspekt spielt bei den rehabilitativen Massnahmen nur eine untergeordnete Rolle. Dies hat zu der Aufstellung von neuen Kategorien der Behinderung in der sozialen Teilnahme geführt, die unter den Namen der "soziogenen Retardation" und der "soziogenen Neurose" als Basis für die offizielle Anerkennung bei der berufsmässigen Rehabilitation dienen sollen (Peckham, 1968). Es wird angenommen, dass 75 % der nicht in den Arbeitsprozess integrierten Getto-Bevölkerung der USA auf diese Weise in die Rehabilitationsprogramme eingeordnet werden können. Aus der Psychologie der Abnormität und aus der Persönlichkeitspsychologie gibt es zahlreiche Beispiele die zeigen, dass kaum eine Klasse von seelischen Abweichungen nicht auch gleichzeitig in der einen oder anderen Form von Störungen der sozialen Teilnahme betroffen ist. Erfolgreiche psychiatrische und psychotherapeutische Massnahmen sind dann auch in der Regel von einer Besserung der sozialen Teilnahme begleitet, wenn nicht gar häufig diese Besserung aufgrund

der veränderten Geselligkeit beurteilt wird.

Man braucht nicht in den psychiatrischen Bereich zu gehen, um zu sehen, dass soziale Teilnahme und seelische Gesundheit eng miteinander in Verbindung stehen. Glücklichkeit und Zufriedenheit sind abhängig von dem seelischen Zustand der Menschen und von dem Ausmass, in dem sie sich an der sozialen Interaktion beteiligten (Phillips, 1967). Seelische Gesundheit und soziale Teilnahme sind nicht zwei Aspekte desselben Prozesses, sondern zwei verschiedene Variablen, die unter bestimmten Bedingungen des Alters, der sozialen Klasse oder des Geschlechts spezifische Zusammenhänge aufweisen. Die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen hängt nach Meinung vieler Autoren von der Vorstellung ab, die Probanden oder Klienten über sich selbst haben, und besonders von dem Gefühl der Ähnlichkeit mit Personen der Umwelt (Janzen, MacGuiffie, Israel und McPhee, 1969). Das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung und die Zufriedenstellung dieses Bedürfnisses haben wichtige Konsequenzen für die Art der sozialen Interaktion.

Die Entwicklung unserer Gesellschaft bringt ständig

neue Beispiele der Belastung des Sozialverhaltens.

Sainsbury und Collins (1966) untersuchten solche Probleme in einer neuen Stadt. 100 Personen, die sich zwecks Hilfe an eine psychiatrische Ambulanz wandten, wurden mit einer parallelisierten Stichprobe verglichen, die aus deren Nachbarn bestand. Es zeigte sich, dass die Patienten erst kürzere Zeit in der neuen Stadt wohnten. Die Männer gaben zwar finanzielle Schwierigkeiten als das Hauptproblem an, doch zeigten sich die Frauen am meisten über den Verlust der sozialen Bindungen deprimiert. Man kann hieraus nicht den Schluss ziehen, ob der Umzug selbst oder der Umzug in eine neue Stadt für diese Probleme verantwortlich war, doch scheint klar zu sein, dass die Unterbrechung sozialer Bindungen schädlich ist. Stotski und Dominick (1969) untersuchten Pflegeheime, bei denen die soziale Wechselwirkung aus Mangel an entsprechenden Räumen stark behindert war. Personalmangel, Trennung der Pflegepersonen, durch Stockwerke und minimale Geselligkeiten zwischen den Geschlechtern bedeuteten eine zusätzliche Belastung. Unter solchen Bedingungen des Mangels an sozialen Reizen konnten starke Deprivationsreaktionen und regressives Verhalten festgestellt werden.

Auch unter sonst regulären und normalen Bedingungen wird die soziale Teilnahme sehr leicht durch negativ wirkende Reize eingeschränkt. Die ausserordentliche Verbreitung dieses Symptoms, das in allen Sparten des menschlichen Lebens festzustellen ist, zwingt uns Methoden der Behandlung zu entwickeln, die sich speziell mit der Sozialisierung von Personen mit Kontakthemmung beschäftigen. Es besteht in der Tat Grund zur Annahme, dass die Beseitigung der sozialen Hemmung sich auch hinsichtlich vieler anderer Faktoren günstig für die seelische Gesundheit auswirken wird. Burnet (1969) geht sogar so weit zu sagen, dass - mit der möglichen Ausnahme des Geschlechtstriebes - der Druck und Gegendruck von Dominanz und Unterwerfung, von Autorität und Loyalität unter den Menschen den grössten Beitrag zu Verhaltensschwierigkeiten liefern, und zwar sowohl in sozialer wie medizinischer Hinsicht. Freizeitaktivitäten sind natürlich in der Regel auf die Verbesserung sozialer Beziehungen abgestellt, doch sind wir weit davon entfernt zu wissen, welche Formen der sozialen Betätigung für welche Individuen gefördert werden müssen und in welcher Weise wir diese Aufgabe bewältigen wollen.

### 11. Individuelle Differenzen

Die Planung für Freizeitgestaltung muss stets im Sinne der Ziele geschehen, die das Individuum für sich selbst gesetzt hat. Dabei müssen verschiedene Aspekte der individuellen Persönlichkeit berücksichtigt werden, z.B. seine Fähigkeit für bestimmte Betätigung oder seine Werteinstellung in bezug auf verschiedene Interessensrichtungen. Individuelle Unterschiede werden gewöhnlich als konstante Differenzen angesehen, d.h. gewisse Eigenschaften kann man über kürzere oder längere Zeit im Verhalten einer bestimmten Person feststellen oder ereignen sich in vorhersagbarer Weise in gleichartigen Situationen. Dies ist eine starke Vereinfachung der Interpretation individueller Differenzen. In Wirklichkeit muss man zwischen relativ konstanten und dynamischen Eigenschaften differenzieren. Im letzteren Falle ergeben sich systematische Verschiebungen, insbesondere in bezug auf motivatorische Variablen. Man kann z.B. sagen, dass alle Menschen Anregung in der Arbeit oder im sozialen Leben brauchen. Aber es wäre falsch zu sagen, dass sich verschiedene Menschen in dieser Hinsicht quantitativ unterscheiden. Es gibt einen Typ von Menschen, die stets durch neue Dinge,

entweder materieller, emotioneller oder ideeller Art, angeregt werden. Solche Leute können ohne Abwechslung überhaupt nicht leben. Die Wirkungskdauer einer bestimmten Anregung ist relativ kurzfristig. Das Hauptstreben besteht darin, dem Leben stets neue Gesichtspunkte abzugewinnen. Auf der anderen Seite gibt es ebenso viele Personen, die durch neue Dinge in ihrer Aktivität gelähmt werden, die ihre Betätigung nicht wechseln wollen und stattdessen es vorziehen, vertraute Dinge intensiver auszuarbeiten.

Dasselbe betrifft auch Einstellungen. Unter Einstellung wird gewöhnlich eine relativ andauernde, erworbene Prädisposition zur Steuerung des Verhaltens im Hinblick auf bestimmte Objekte, Personen oder Situationen verstanden. Solche Einstellungen sind allgemein mit bestimmten Meinungen oder Wertvorstellungen versehen, die dazu tendieren die Einstellung zu rechtfertigen. Einstellungen sind wahrscheinlich die wichtigsten Faktoren in bezug auf das, was die Menschen in ihrer Freizeit tun. Nur dadurch können kulturelle Differenzen, z.B. in der Ausübung verschiedener Sportarten, verstanden werden. Für praktische Zwecke ist es jedoch entscheidend zu wissen, dass selbst festgefahrene

Meinungen durch geeignete Formen der Beeinflussung radikal verändert werden können. Wenn neue gesundheitspolitische Massnahmen eingeführt werden sollen, insbesondere im Gebiet der seelischen Hygiene, ist es deswegen nötig, dass man zunächst eine Veränderung der öffentlichen Einstellung zu diesen Dingen bewirkt, damit solche Programme nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. Solche Erziehungsprogramme vollziehen sich meistens in drei Stufen: Verbreitung von Informationen, Veränderung von Einstellungen und, schliesslich, die Veränderung des Verhaltens. In den angloamerikanischen Ländern benutzen alle öffentlichen Einrichtungen, die sich mit dem Problem der seelischen Gesundheit beschäftigen, solche Erziehungsprogramme. Jacobi (1969).