

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis.....	6
----------------------------	---

1 Einführung.....	7
--------------------------	----------

1.1 „The Silent Revolution“.....	8
1.2 Begründung der Themenwahl.....	11
1.3 Vorgehensweise im Überblick.....	11
1.4 Allgemeine Formulierung der Fragestellung.....	13

2 Theoretische Grundlagen.....	14
---------------------------------------	-----------

2.1 Alter(n).....	14
2.2 Alter als soziales Problem - Ein kurzer historischer Überblick.....	17
2.3 Theorien des Alterns.....	18
2.3.1 Disengagement-Theorie.....	19
2.3.2 Aktivitätstheorie.....	20
2.3.3 Weitere Alternstheorien.....	20
2.4 Subjektsein in der Zivilgesellschaft.....	22
2.5 Bedingungen von Vergesellschaftung im Alter.....	23
2.6 Sozialkapital.....	25
2.7 Soziale Beziehungen.....	26
2.7.1 Isolation und Einsamkeit.....	29
2.7.2 Soziale Netzwerkanalyse.....	30
2.7.3 Freundeskreis.....	33
2.7.4 Nachbarschaftskontakte.....	36
2.7.5 Mitgliedschaft in einem Verein.....	36
2.8 Generationenbeziehungen - „Innere Nähe bei äußerer Distanz“.....	39
2.8.1 Transfer zwischen Generationen.....	41
2.8.2 Veränderungen in der Familienstruktur.....	41
2.9 Lebensqualität.....	43

2.10 Zeit.....	44
2.10.1 Freizeit.....	44
2.10.2 Freizeitverhalten im Alter.....	46
2.11 Selbstbild und Einschätzung der Lebenssituation.....	52
2.12 Sportliche Aktivität im Alter.....	53
2.13 Wirkungen sportlicher Aktivität.....	62
2.13.1 Physische Wirkungen von sportlicher Aktivität.....	62
2.13.2 Psychische Wirkungen von sportlicher Aktivität.....	63
2.13.3 Soziale Wirkungen von sportlicher Aktivität.....	64
2.13.4 Sinngehalte von sportlicher Aktivität.....	64
2.14 Synthese und Konsequenzen für die eigene Arbeit.....	65
2.15 Explizite Formulierung der Untersuchungsziele.....	66
 3 Methodologie der Untersuchung „Altern in Gesellschaft“.....	 68
3.1 Forschungsmethode.....	68
3.2 Untersuchungsplan.....	70
3.3 Datenerhebung.....	71
3.3.1 Rekrutierung der Stichprobe.....	75
3.3.2 Rücklauf.....	75
3.3.3 Stichprobenbeschreibung.....	76
3.4 Datenauswertung.....	80
 4 Untersuchungsergebnisse.....	 81
4.1 Zufriedenheit und Wohlbefinden.....	81
4.2 Freizeitaktivitäten.....	84
4.3 Sportliche Aktivitäten.....	86
4.4 Selbstbild.....	92
4.5 Soziale Kontakte.....	95

5 Diskussion.....	115
5.1 Kritische Wertung der Ergebnisse unter Berücksichtigung von Störeinflüssen.....	115
5.2 Bewertung der Ergebnisse in Bezug zu den Untersuchungszielen und Hypothesen.....	116
5.3 Bewertung der Ergebnisse in Bezug auf die theoretischen Grundlagen.....	118
5.4 Konsequenzen aus den Resultaten für die Sportpraxis bzw. für die Gesellschaft.....	123
6 Zusammenfassung und Ausblick.....	127
6.1 Vorgehensweise im Überblick.....	127
6.2 Zusammenfassung.....	127
6.3 Wertung der Arbeit im Hinblick auf künftige Forschungsansätze.....	131
7 Literatur.....	133
Abbildungsverzeichnis.....	143
Tabellenverzeichnis.....	145
Anhang.....	146