

Mehr als Zeitvertreib: Wie Hobbys uns glücklicher machen

Chart der Woche, 2025-KW33

14. August 2025



Hobbys helfen gegen Stress

Von je 100 Befragten sagen: Mein persönliches Hobby hilft mir, vom Alltag abzuschalten.



Online Repräsentativbefragung von 2.000 Personen ab 18 Jahren durch die GfK in Deutschland

Ergebnis

Hobbys gewinnen zunehmend an Bedeutung als Ausgleich zur Hektik und Verdichtung des Alltags. Sie helfen im Umgang mit alltäglichen Belastung, bieten Struktur, Selbstvergewisserung und die Möglichkeit, für begrenzte Zeit den beruflichen und sozialen Verpflichtungen zu entkommen. Entsprechend ist für die große Mehrheit der Bevölkerung das eigene Hobby auch ein wirksames Mittel zur Erholung. Für mehr als vier von fünf Befragten fördert die individuelle Beschäftigung mit einem persönlichen Interessengebiet das eigene Wohlbefinden. Dabei zeigen sich soziale und altersbezogene Unterschiede: Ältere Bürger sowie Besserverdienende messen dem Hobby eine größere Bedeutung zu als Jüngere und Personen mit geringerem Einkommen.

Gründe

Die Unterschiede lassen sich durch unterschiedliche Lebensrealitäten erklären. Jüngere stehen häufiger unter zeitlichem, beruflichem und sozialem Anpassungsdruck. Ihr Alltag ist stärker durch Umbrüche, Mobilität und digitale Reize geprägt. Das Hobby verliert in dieser Phase mitunter an konstanter Bedeutung oder wird unregelmäßiger und weniger ritualisiert ausgeübt. Älteren Bürgern fällt es dagegen oftmals leichter, persönliche Interessen in den Alltag zu integrieren. Eingespielte Tagesstrukturen, langjährig gepflegte Gewohnheiten und eine stärkere emotionale Bindung an vertraute Tätigkeiten stärken den Erholungseffekt.

Höhere Einkommen schaffen zudem mehr Handlungsspielräume. Wer über mehr finanzielle Mittel verfügt, erlebt den Freizeitalltag weniger durch Einschränkung gekennzeichnet, sondern als gestaltbar. Entsprechend lässt sich ein regelmäßiges Hobby leichter planen, kultivieren und umsetzen. Auch die räumlichen Rahmenbedingungen – etwa Wohnsituation und Infrastruktur – begünstigen bei vielen Besserverdienenden eine aktivere und vielfältigere Freizeitgestaltung.

Prognose

Die Bedeutung persönlicher Hobbys wird weiter zunehmen. Steigende Anforderungen im Berufsleben, der Wunsch nach mentaler Entlastung und die Suche nach Stabilität und Ritualen im Privaten rücken in den Mittelpunkt der individuellen Freizeitgestaltung.

Zukünftig werden mehr Bürger ihr Hobby gezielt zur Abgrenzung vom Außen und zur Wiedergewinnung innerer Balance nutzen. Persönliche Interessen dienen dann nicht nur der Entspannung, sondern auch der Selbstverortung in einer zunehmend komplexen Umwelt.

In einer Gesellschaft, in der Erreichbarkeit, Effizienz und Veränderung zentrale Leitmotive darstellen, gewinnt das regelmäßige Ausüben eines Hobbys an symbolischer und praktischer Bedeutung – als persönlicher Ankerpunkt im Alltag.