Freizeit-Monitor 2026

Forschung aktuell, 320
25. August 2026

Freizeit-Monitor 2026: Freizeitalltag zwischen digitaler Verfügbarkeit und bewusster Entschleunigung

Die BAT-Stiftung für Zukunftsfragen stellt am 25. August 2026 im Rahmen einer Online-Pressekonferenz den aktuellen „Freizeit-Monitor 2026“ vor. Für die seit 1986 regelmäßig durchgeführte Untersuchung wurden im Juli und August 2026 über 3.000 repräsentativ ausgewählte Bundesbürger ab 18 Jahren zu mehr als 100 unterschiedlichen Freizeitaktivitäten sowie zum Sonderthema „Wieviel Freizeit haben die Bundesbürger an einem Werktag“ befragt.

Zum Freizeit-Monitor 2026

40 Jahre Freizeitforschung

Seit 1986 fragt die Stiftung für Zukunftsfragen die Bundesbürger nach ihrer freien Zeit und verfügt damit heute über die längste kontinuierliche Beobachtung des Freizeitverhaltens in Deutschland. Zum 40-jährigen Bestehen zeigen vier Aktivitäten die Veränderungen und die Kontinuität im Zeitraffer:

- Das Fernsehen war 1986 mit 80 Prozent das unangefochtene Freizeitmedium, erreichte 2004 mit 98 Prozent seinen Höchststand und liegt nach Rückgängen seit 2019 heute wieder nahezu auf dem Niveau von 1986. Fernsehen bleibt damit prägend, hat seine frühere Alleinstellung jedoch verloren.
- Das Internet wurde 1998 erstmals abgefragt und wurde damals von lediglich drei Prozent der Bundesbürger wenigstens einmal in der Woche genutzt. Heute sind es 97 Prozent. An die Stelle eines einzelnen Leitmediums ist damit eine jederzeit verfügbare digitale Infrastruktur getreten.
- Auch der Sport hat deutlich an Bedeutung gewonnen: 1986 trieb nicht einmal jeder Fünfte (18%) einmal pro Woche Sport, heute ist mehr als die Hälfte der Bevölkerung regelmäßig sportlich aktiv (53%). Sport steht damit stellvertretend für einen Wandel hin zu mehr Aktivität, Selbstfürsorge und körperlichem Ausgleich.
- Anders entwickelte sich die Geselligkeit: Freunde zu treffen war und ist die wichtigste soziale Freizeitaktivität, jedoch ist ihr Stellenwert gesunken. 1986 waren 37 Prozent regelmäßig mit Freunden unterwegs, 2003 sogar 41 Prozent, heute lediglich noch 19 Prozent. Die klassische Geselligkeit verliert damit an Reichweite, während soziale Kontakte stärker in individuell planbare und digitale Formen übergehen.

Professor Dr. Ulrich Reinhardt fasst den Wandel zusammen

„Vier Jahrzehnte Freizeitforschung machen sichtbar: Nicht die Bedürfnisse der Bürger haben sich grundlegend verändert, sondern die Wege, auf denen sie Erholung, Aktivität und Gemeinschaft finden.“

Zwischen Medienkonsum, Erholung und aktiver Freizeit

Die besonders regelmäßig ausgeübten Freizeitaktivitäten sind gegenwärtig vor allem medial geprägt. Die Nutzung des Internets, das Fernsehen, das Musikhören sowie die Beschäftigung mit dem Smartphone dominieren den Alltag. Die Attraktivität dieser Angebote liegt in ihrer Flexibilität: Sie fügen sich mühelos in den Tagesablauf ein und entsprechen dem Wunsch nach Selbstbestimmung und Bequemlichkeit.

Dennoch ist Freizeit weit mehr als bloße Medienzeit. Für die Mehrheit der Bürger gehören dem Nachgehen der eigenen Gedanken, Gespräche über wichtige Dinge, gemeinsame Zeit mit dem Partner sowie das bloße Faulenzen zum festen Wochenrhythmus. Auch Spaziergänge, Aufenthalte in der Natur und sportliche Betätigung haben ihren festen Platz. Der Freizeitalltag der Bundesbürger bewegt sich somit im Spannungsfeld dreier Pole: Erstens der ständigen Verfügbarkeit von Medien, zweitens dem Bedürfnis nach Ruhe und Entlastung und drittens der aktiven Beschäftigungen sowie Persönlichkeitsentfaltung.

Professor Dr. Ulrich Reinhardt, Wissenschaftlicher Leiter der Stiftung, fasst zusammen: *„Die Triebfedern der Freizeit sind Bequemlichkeit, Individualisierung und ständige Verfügbarkeit. Zugleich bleibt sie aber auch ein wichtiger Ort für Erholung, Nähe und körperlichem Ausgleich.“*

Gewinner und Verlierer im Zehnjahresvergleich

Der direkte Vergleich der Jahre 2016 und 2026 offenbart mehrere Verschiebungen im Freizeitverhalten der Bundesbürger. Im Medienbereich verzeichnen vor allem jene Angebote Zuwächse, die orts- und zeitunabhängig (on demand) genutzt werden können, während klassische, lineare Formate an Reichweite verlieren.

Auch bei den regenerativen Formen zeigen sich Veränderungen. Einfache, wenig aufwendige Arten der Erholung wie das Faulenzen oder Chillen werden häufiger ausgeübt (+15 Prozentpunkte), während zeitlich aufwendigere Aktivitäten wie das Sich-in-Ruhe-Pflegen seltener stattfinden (-25 Prozentpunkte).

Ein ähnlicher Wandel vollzieht sich im Kulturbereich. Obwohl kulturelle Aktivitäten insgesamt seltener auf dem Programm stehen als der Medienkonsum, verzeichnen erlebnisorientierte Angebote Zuwächse. So besuchen gegenwärtig mehr Bundesbürger wenigstens einmal jährlich einen Freizeit- und Vergnügungsparks (+15 Prozentpunkte), ein Museen und Kunstausstellung (+15 Prozentpunkte), einen Zoos und Tierpark (+13 Prozentpunkte) sowie Konzerte und Festivals (+13 Prozentpunkte), als noch vor zehn Jahren. Rückläufig sind hingegen die Besuche von Diskotheken (-11 Prozentpunkte) und Volksfesten (-5 Prozentpunkte). Reinhardt erklärt diesen Rückgang mit einer veränderten Ausgehkultur: „Gesucht werden vor allem Freizeitformen, die eine lockere, spontane und eher kurzfristige Nutzung ermöglichen, anstatt an feste Anlässe, längere Abende und gemeinschaftliche Geselligkeit gebunden zu sein.“

Freizeitressourcen: Konstanz über die Jahrzehnte

Trotz digitaler Transformationen und gesellschaftlicher Umbrüche der vergangenen vier Jahrzehnte hat sich das verfügbare Freizeitbudget der Bundesbürger an einem normalen Werktag wenig verändert. Seit 1988 schwanken die Zeitressourcen in einer engen Bandbreite von lediglich 28 Minuten.

Reinhardt ordnet diese Entwicklung wie folgt ein: *„Diese Konstanz ist keineswegs selbstverständlich. Immerhin haben wir in diesem Zeitraum eine digitale Revolution erlebt, die uns unzählige Effizienzgewinne versprach. Haushaltsgeräte wurden schneller, Kommunikation unmittelbarer und Arbeitsprozesse automatisiert. Doch die Zeit, die dadurch gewonnen wurde, scheint an anderer Stelle wieder verschwunden zu sein. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen, ständige Erreichbarkeit fordert ihren Tribut und neue Formen der Beschäftigung füllen jene Nischen, die die Technologie eigentlich geschaffen hat.“*

Ausblick: Beharrung oder Wandel

Die zentrale Frage für die kommenden Jahre lautet, ob das konstant gebliebene Zeitbudget der Bundesbürger auch künftig Bestand haben wird. Gesellschaftliche und wirtschaftliche Debatten über neue Arbeitszeitmodelle – von der Vier-Tage-Woche über eine radikale Arbeitszeitflexibilisierung bis hin zu Forderungen nach wieder längeren Arbeitszeiten – deuten auf mögliche strukturelle Veränderungen hin.

Unabhängig davon, wie sich das rein quantitative Zeitbudget entwickelt, wird aber auch in Zukunft die qualitative Ausgestaltung der Freizeit entscheidend bleiben. Eine anhaltende Herausforderung für die Bevölkerung wird dabei darin bestehen, im Spannungsfeld aus ständiger Reizüberflutung, beruflichen Anforderungen und privaten Verpflichtungen bewusste Räume für Erholung, Ausgleich und persönliche Entfaltung zu bewahren.

Zum Freizeit-Monitor 2026