

# Freizeit-Monitor 2022: Die beliebtesten Freizeitaktivitäten der Deutschen

Forschung aktuell, 297

20. September 2022

Auf unserer Format Webseite finden Sie die aktuellste Studie im Detail.

[www.freizeitmonitor.de](http://www.freizeitmonitor.de)

Die BAT-Stiftung für Zukunftsfragen stellt am 20. September 2022 ihren „Freizeit-Monitor 2022“ vor. Für die seit 1982 durchgeführte Studie wurden über 3.000 Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren repräsentativ zu ihrem Freizeitverhalten sowie zum Sonderthema „Stress in der Freizeit“ befragt.

## Kernergebnisse

### Die häufigsten Freizeitaktivitäten der Bundesbürger

Internet baut Dominanz aus, Social Media erstmals in den Top 10

### Freizeitaktivitäten im 40-Jahresvergleich

In eigenen vier Wänden, statt unter Leuten

### Was in der Freizeit stresst

Von Zeitmangel bis zur eigenen Lebensplanung

## Die häufigsten Freizeit-Aktivitäten der Bundesbürger

### Internet baut Dominanz aus, Social Media erstmals Top 10

Die Dominanz des Internets ist ungebrochen. 97 Prozent aller Bundesbürger zwischen 18-74 Jahren sind regelmäßige (d.h. wenigstens einmal die Woche) online aktiv. Vor zehn Jahren waren es nur etwa halb so viele (2012: 53%). Das Fernsehen bleibt auf Platz 2 der beliebtesten Freizeitaktivitäten, gefolgt von der PC/Laptop/Tablet Nutzung. Erstmals in den Top 10 der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen tauchen auch Social Media Angebote auf:

### Ihre Ansprechpartnerin



#### Ayaan Güls

Pressesprecherin

Tel. 040/4151-2264

Fax 040/4151-2091

[guels@zukunftsfragen.de](mailto:guels@zukunftsfragen.de)

#### Beitrag teilen:

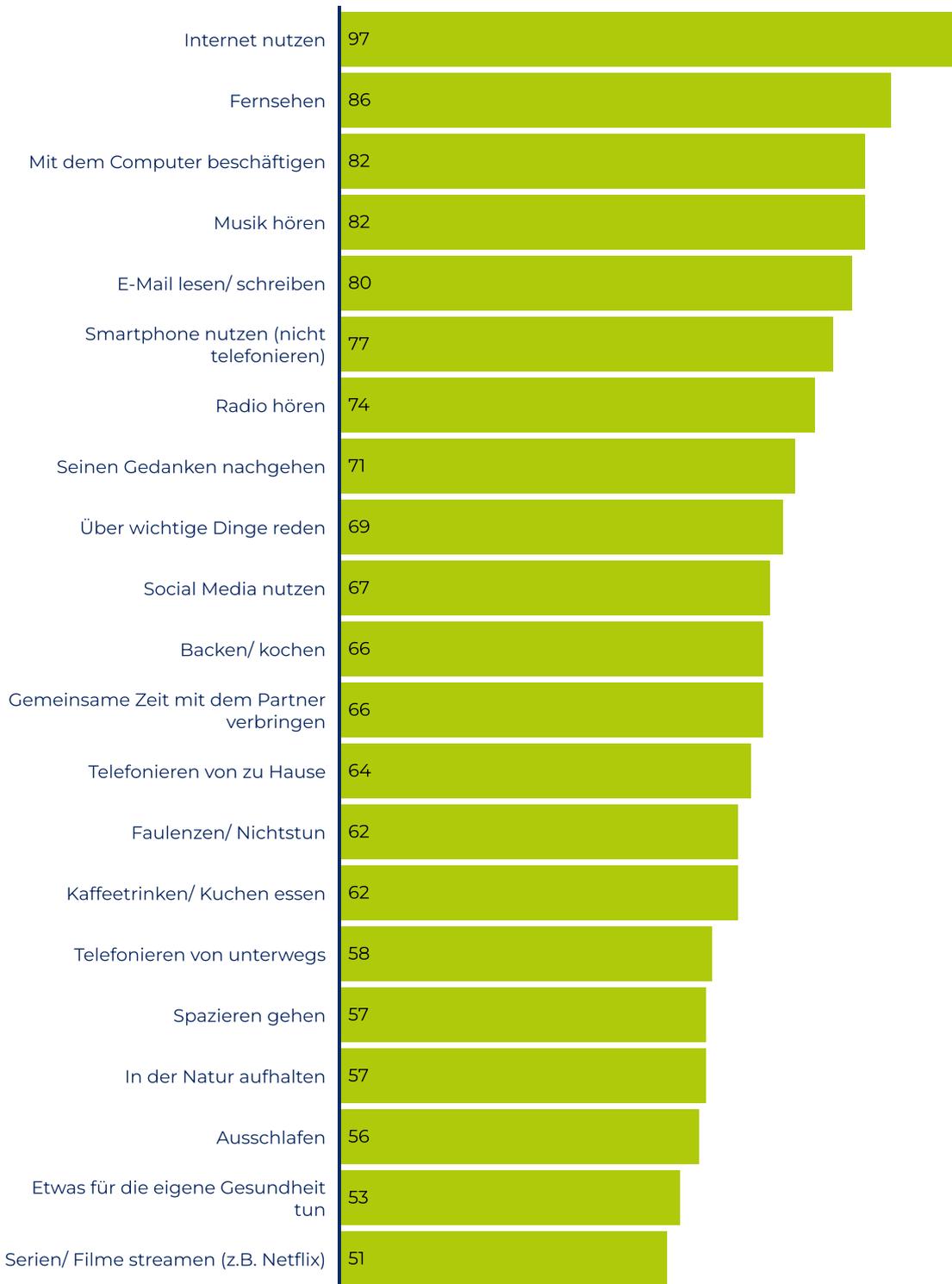


Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, Snapchat oder Twitter werden von mehr als zwei Drittel regelmäßig genutzt.

Die Mehrheit der Deutschen ist in der Freizeit aber auch offline aktiv – so verbringen z.B. zwei von drei Bürgern ihre Zeit gemeinsam mit dem Partner, mit Backen oder Kochen. Fast ebenso viele genießen es in Ruhe einen Kaffee zu trinken oder einfach einmal nichts zu tun. Und ebenfalls eine Mehrheit geht wenigstens einmal die Woche spazieren oder hält sich in der Natur auf.

# Wie die Mehrheit der Bundesbürger ihre Freizeit verbringt

Von je 100 Befragten nennen als regelmäßige Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche):



## In den eigenen vier Wänden, statt unter Leuten

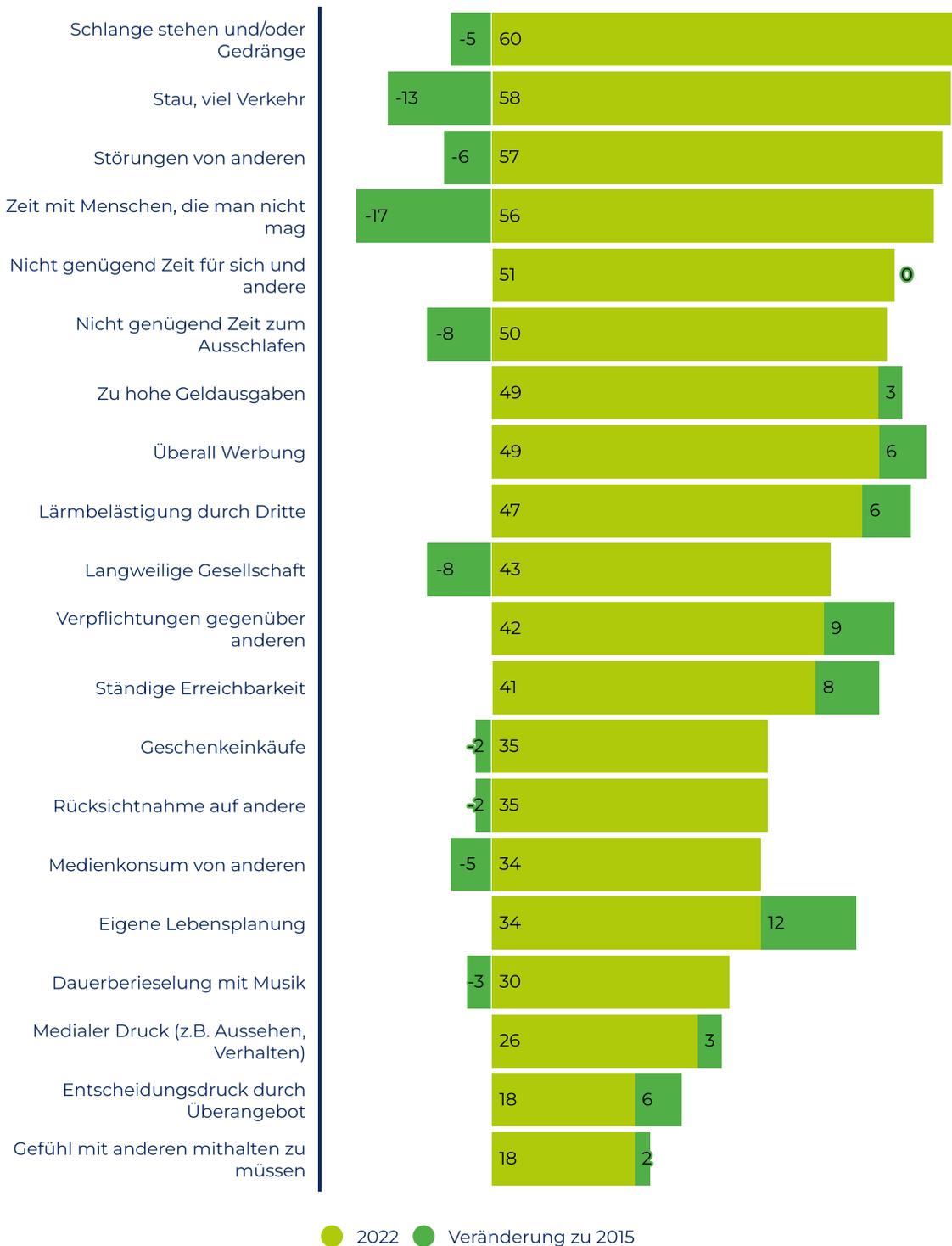
Seit vier Jahrzehnten untersucht die Stiftung für Zukunftsfragen das Freizeitverhalten der Bundesbürger. Im 40-Jahresvergleich zeigt sich, dass lediglich vier Aktivitäten bereits 1982 zu den häufigsten Freizeitbeschäftigungen zählen: Musik hören und Fernsehen sowie seinen Gedanken nachgehen und über wichtige Dinge reden. Aktivitäten wie Zeitung lesen (1982: Platz 1), etwas mit Freunden unternehmen (Platz 2) oder Buch lesen (Platz 9) werden gegenwärtig nur noch von einer Minderheit regelmäßig ausgeübt. Zudem zeigt sich, dass die Freizeit zunehmend in den eigenen vier Wänden stattfindet. Zählten in den letzten Jahrzehnten stets auch mehrere außerhäusliche Aktivitäten zu den beliebtesten Beschäftigungen, finden aktuell die zehn häufigsten Aktivitäten in der Regel daheim statt. Der wissenschaftliche Leiter der Stiftung für Zukunftsfragen, Professor Dr. Ulrich Reinhardt, erklärt dies wie folgt:

*„Auch wenn es stetig immer mehr außerhäusliche Freizeitangebote gibt, werden sie deswegen nicht auch immer häufiger genutzt. Freizeit bleibt in erster Linie Erholungszeit – und diese wird zuhause verbracht. Zudem spielen aber auch eine älter werdende Gesellschaft, kleinere Familienstrukturen, ein sehr attraktives Medienangebot sowie die gegenwärtige Inflation und Unsicherheit eine Rolle“.*

# Freizeitstress statt Coronablues

## Was in der Freizeit am meisten stresst

Von je 100 Befragten sagen, dass sie sich bei den genannten Freizeitsituationen gestresst fühlen:



Nichts stresst die Bundesbürger in ihrer Freizeit so sehr, wie Zeit zu vergeuden – sei es beim Schlange stehen oder im Stau. Aber auch Mitmenschen stressen die Deutschen, indem sie einen stören, man die Gesellschaft von Menschen ertragen muss, die man nicht mag, oder einem schlichtweg zu wenig Zeit für sich oder andere bleibt.

Gemeinsam ist all diesen Stressfaktoren, dass sie im Zeitvergleich abgenommen haben. Erklärt werden kann dies mit den Auswirkungen der Pandemie. Sie hat zu weniger Kontaktmöglichkeiten, weniger Angeboten und mehr individueller Zeit geführt. Mehr Stress als vor der Pandemie empfinden die Deutschen dabei vor allem durch gefühlte Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit sowie der Werbeflut im Internet, Fernsehen und Alltag. Am meisten gestiegen ist der Stresslevel jedoch bei der eigenen Lebensplanung, sei es in puncto Karriere, Familie oder Selbstverwirklichung. Reinhardt:

*„Gefangen zwischen Erwartungen von Dritten, scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten und den eigenen Bedürfnissen, fühlen sich zunehmend mehr Bürger gestresst. Ein Ausstieg aus diesem Hamsterrad ist nicht einfach, weshalb auch die Gefahr von Burnout steigt“.*

Auf [www.freizeitmonitor.de](http://www.freizeitmonitor.de) finden Sie viele weitere Ergebnisse dieser Studie. Schauen Sie gern vorbei!

#### Freizeit-Monitor 2022:

- Beliebteste Freizeitaktivitäten der Deutschen
- Gewinner und Verlierer im 10-Jahresvergleich
- Aktive und passive Freizeitaktivitäten im 40-Jahresvergleich
- Mediennutzung im Langzeitvergleich
- Was die Deutschen in der Freizeit stresst
- Unterschiede in der Freizeitgestaltung sowie beim Stressempfinden
  - o nach Geschlecht
  - o nach Alter
  - o nach Einkommen

[zum Freizeit-Monitor](#)

#### Ähnliche Beiträge

**Stiftung für  
Zukunftsfragen  
stellt 41. Deutsche  
Tourismusanalyse  
vor**

Tourismusanalyse 2025  
11. Februar 2025

**Wie blicken die  
Bürger auf das  
Jahr 2025?**

Forschung aktuell, 308  
26. Dezember 2024

**Weniger Lust auf  
lange Wege:  
Freizeitziele  
müssen näher  
rücken**

Forschung aktuell, 307  
1. November 2024

**Freizeit-Monitor  
2024: Das  
Freizeitverhalten  
der Deutschen**

Forschung aktuell, 306  
27. August 2024

**Einladung zur  
Pressekonferenz:**

**Was darf was  
kosten**

**Die Chancen einer  
4-Tage-Woche**

**Stiftung für  
Zukunftsfragen**

## Freizeit-Monitor 2024

Freizeit-Monitor 2024  
20. August 2024

Forschung aktuell, 305  
15. August 2024

Forschung aktuell, 304  
30. April 2024

## stellt 40. Deutsche Tourismusanalyse vor

Tourismusanalyse 2024  
6. Februar 2024

## So blicken die Deutschen auf das Jahr 2024

Forschung aktuell, 302  
26. Dezember 2023

## Freizeit-Monitor 2023: Die beliebtesten Freizeitaktivitäten der Deutschen

Forschung aktuell, 301  
5. September 2023

## GERMAN MUT STATT GERMAN ANGST: Breite Mehrheit fordert mehr Mut

Forschung aktuell, 300  
8. Mai 2023

## Stiftung für Zukunftsfragen stellt 39. Deutsche Tourismusanalyse vor

Tourismusanalyse 2023  
7. Februar 2023

Mehr Beiträge laden



Newsletter bestellen



### Formate & Ergebnisse

Chart der  
Woche  
Podcast  
Forschung  
aktuell  
Tourismusanalyse  
Freizeit-  
Monitor  
Zukunftserwart  
Weitere  
Sonderseiten  
Publikationen

### Themen & Methodik

Themen &  
Methodik  
Formate &  
Ergebnisse  
erklärt  
nach Themen  
filtern  
nach  
Formaten  
filtern  
Suche

### Stiftung & Personen

Selbstverständl  
Über die  
Stifterin  
Organe und  
Personen  
Fotos & Vita  
Förderung &  
Kooperationen  
Nützliche  
Links