

Freizeit-Monitor 2023: Die beliebtesten Freizeitaktivitäten der Deutschen

Forschung aktuell, 301

5. September 2023

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

www.freizeitmonitor.de

Die BAT-Stiftung für Zukunftsfragen stellt am 05. September 2023 im Rahmen einer Online-Presskonferenz den „Freizeit-Monitor 2023“ vor. Für die seit 1986 regelmäßig durchgeführte Untersuchung wurden im Juli und August 2023 über 2.000 repräsentativ ausgewählte Bürger ab 18 Jahren zu über 100 unterschiedlichen Freizeitaktivitäten sowie dem Sonderthema „Umfang der persönlichen (Frei-)Zeit“ befragt.

Kernergebnisse

- 1. DAS SOFA ALS EPIZENTRUM UNSERER FREIZEIT**
- 2. SPORT UND KULTUR BOOMEN – MIT EINER AUSNAHME**
- 3. WENIGER FREIZEIT FÜR UND MIT ANDEREN**
- 4. 3 STUNDEN 55 MINUTEN FREIZEIT PRO WERKTAG**

DAS SOFA ALS EPIZENTRUM UNSERER FREIZEIT

In einer Zeit, die von stetigem Wandel, Schnelligkeit, technologischem Fortschritt, aber auch Unsicherheit und Sorgen geprägt ist, entwickelt sich das eigene Heim zum Zentrum unserer Freizeit. Die Bürger surfen im Internet, lassen sich durch das Fernsehprogramm informieren, unterhalten oder berieseln, sind in sozialen Netzwerken unterwegs, telefonieren, texten oder streamen. Die eigene Couch wird so zum Epizentrum der modernen Freizeitgestaltung. Die zunehmende Mediennutzung zeigt dabei

Ihre Ansprechpartnerin



Ayaan Güls
Pressesprecherin

Tel. 040/4151-2264

Fax 040/4151-2091

guels@zukunftsfragen.de

Beitrag teilen:



nicht nur den technologischen Fortschritt, sondern auch die derzeitige Bedeutung von Bequemlichkeit und individuellen Bedürfnissen.

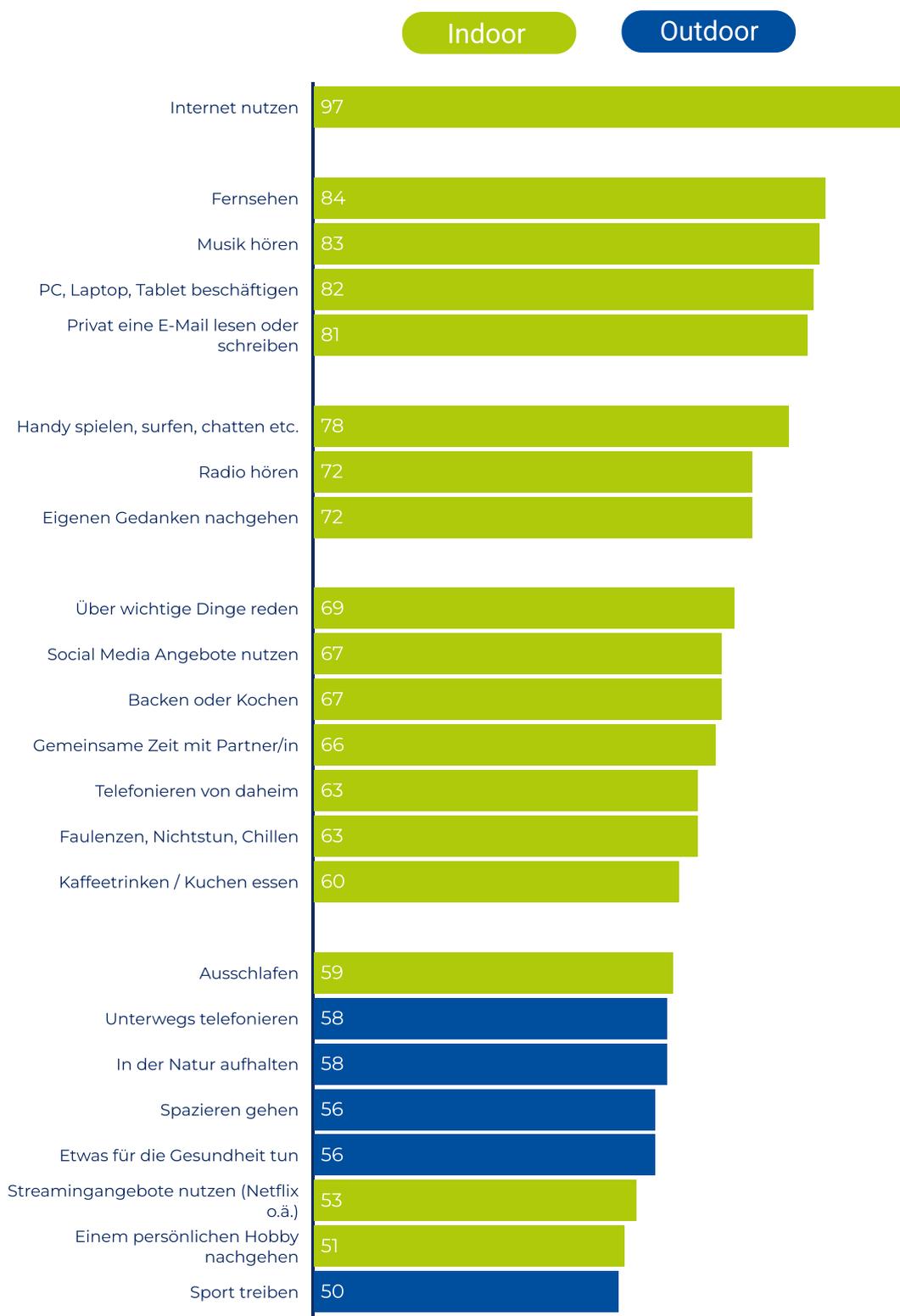
Aber nicht nur Medien lassen das eigene Zuhause zum bevorzugten Ort für Freizeitaktivitäten werden. Auch für die Erholung bleibt es der beliebteste Rückzugsort. Ob beim Tagträumen oder Nachdenken, beim Chillen oder Faulenzen, stets werden die eigenen vier Wände genutzt. Regenerative Freizeitbeschäftigungen werden dabei nicht mehr als bloße Untätigkeit betrachtet, sondern vielmehr als bewusste Auszeit und Gegenpol zu einem zunehmend hektischen Alltag gesehen. Das Haus oder die Wohnung bieten so den Raum für Entschleunigung und Selbstfürsorge. Darüber hinaus finden auch gemeinsame Aktivitäten mit dem Partner, den Freunden und der Familie gerne im häuslichen Umfeld statt – seien es Koch- oder Spieleabende, Zeit für Gespräche, gesellige oder gemütliche Abende – bietet die heimische Umgebung doch eine intime Atmosphäre, in der Beziehungen vertieft und gemeinsame Interessen gefestigt werden können.

„In einer Zeit und Welt, die oftmals von äußeren Einflüssen und Schnelllebigkeit geprägt ist, gewinnt die Gestaltung der Freizeit daheim immer mehr an Bedeutung – sei es als Quelle der Erholung, der persönlichen Interessen und der zwischenmenschlichen Verbundenheit“, so Professor Dr. Ulrich Reinhardt, der Wissenschaftliche Leiter der BAT Stiftung.

Die beliebtesten Freizeitaktivitäten 2023

Das Sofa als Epizentrum unserer Freizeit

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



Repräsentativbefragung von 2.000 Personen, ab 18 J. in Deutschland,
Jul. / Aug. 2023 www.stiftungfuerzukunftfragen.de

 **Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

KULTUR UND SPORT BOOMEN – MIT EINER AUSNAHME

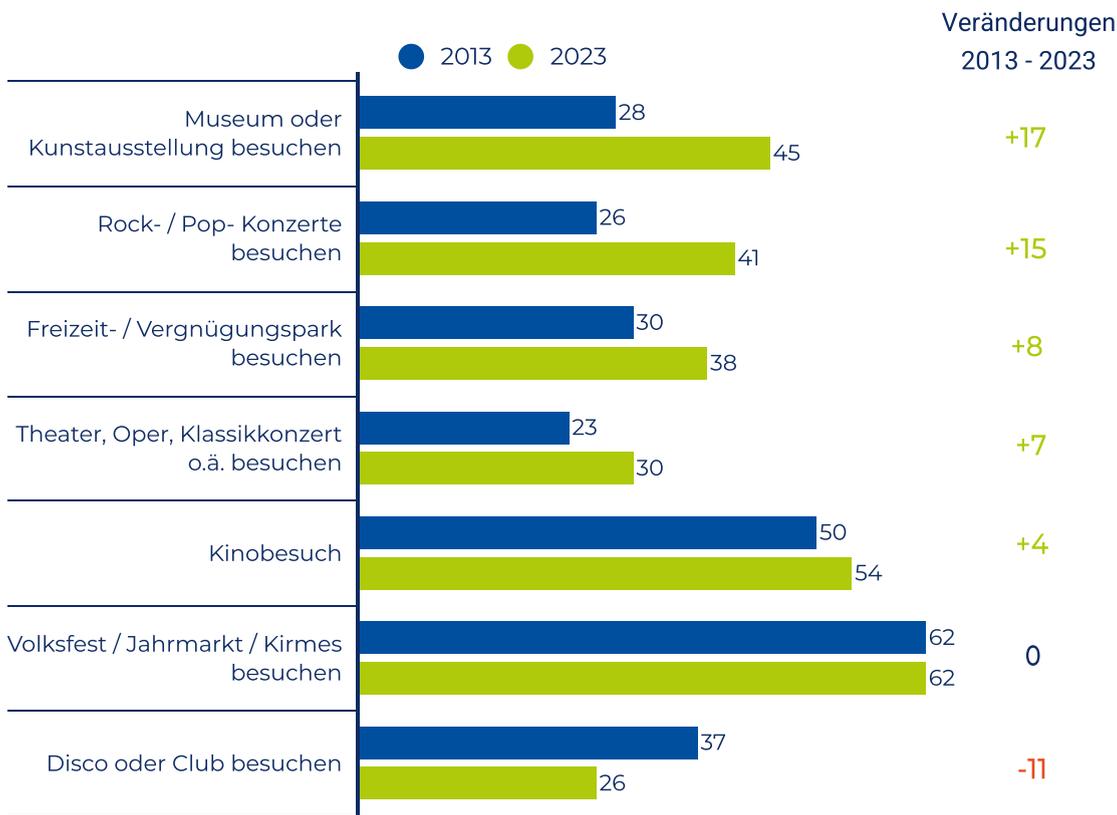
Von Museen über Konzerte bis hin zu Kinovorstellungen und Freizeitparks – kulturelle Freizeitangebote erfreuen sich bei vielen Bürgern einer steigenden Beliebtheit, allerdings auf deutlich geringerem Niveau als häusliche Aktivitäten. Die breite Palette an Optionen ermöglicht es Jedem in unterschiedliche Welten einzutauchen und sich dort unterhalten oder künstlerisch, musikalisch und intellektuell inspirieren zu lassen. Hierbei spielt aktuell sicherlich auch das Nachholbedürfnis nach wie vor eine große Rolle.

Vom Kulturboom nicht profitieren können einzig Diskotheken und Clubs. Galten die Tanzflächen einst als Inbegriffe des Nachtlebens und des sozialen Treffpunkts werden sie mittlerweile deutlich seltener besucht als vor zehn Jahren. Die Gründe hierfür sind vielfältig und reichen von geringeren Angeboten durch Schließung während der Pandemiezeit, über demografische Veränderungen bis hin zu beliebteren anderen Freizeitangeboten.

Kulturelle Aktivitäten im 10-Jahresvergleich

Kultur boomt - mit einer Ausnahme

Von je 100 Befragten üben als kulturelle Freizeitaktivität (mind. einmal pro Jahr) aus:



Ebenfalls deutlich häufiger als vor zehn Jahren werden sportliche Aktivitäten ausgeübt. Viele Bürger schnüren ihre Laufschuhe, setzen die Schwimmbrillen auf oder besuchen ein Fitnessstudio. Die Begeisterung für bewegungsintensive Aktivitäten zeugen einerseits

von einem zunehmenden Gesundheitsbewusstsein, andererseits aber auch von einem gesteigerten Bedürfnis nach Bewegung und damit einem Ausgleich zur Arbeits- sowie Freizeit am Schreibtisch oder Bildschirm.

Sportliche Aktivitäten im 10-Jahresvergleich

Sport treiben liegt im Trend

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

	2013	2023	
Spazieren gehen	39	56	+17
Sport treiben	35	50	+15
Etwas für die Gesundheit tun	44	56	+12
Jogging o.ä.	11	21	+10
Fitnessstudio besuchen	10	19	+9
Baden oder Schwimmen gehen	8	11	+3
Fahrrad fahren	33	33	+0
Sport zu Hause treiben	-	31	

Repräsentativbefragung von 2.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland,
Jul. / Aug. 2023 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

 **Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

WENIGER FREIZEIT FÜR UND MIT ANDEREN

Der Austausch mit Nachbarn, gemeinsame Aktivitäten mit Enkeln bzw. Großeltern, Unternehmungen mit Kindern, Freunden oder Bekannten sowie das Teilen von Momenten mit dem Partner, werden – im Vergleich zu vor einem Jahrzehnt – seltener ausgeübt. Laut Reinhardt lässt sich die Entwicklung hin zu weniger zwischenmenschlichen Aktivitäten in der Freizeit auf verschiedene Gründe zurückführen:

„Die modernen Lebensumstände zeichnen sich durch einen beschleunigten Rhythmus aus, der oft weniger Raum für gesellige Zusammenkünfte lässt. Dabei mag es paradox erscheinen, dass in einer Zeit, in der die Menschheit mehr vernetzt ist als je zuvor, persönliche Treffen und gemeinsame Unternehmungen an Bedeutung verlieren. Für die Zukunft gilt eine Balance zwischen modernem Tempo

Zwischenmenschliche Kontakte im 10-Jahresvergleich Weniger Freizeit für und mit anderen

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



3 STUNDEN 55 MINUTEN FREIZEIT PRO WERKTAG

Im Vergleich zum ersten Coronajahr hat sich die durchschnittliche Freizeit der Bürger um fast eine halbe Stunde verringert.

Überdurchschnittlich viel freie Zeit haben derzeit Ruheständler mit knapp fünf Stunden, vorhin gegen Eltern auf lediglich drei Stunden unter der Woche kommen.

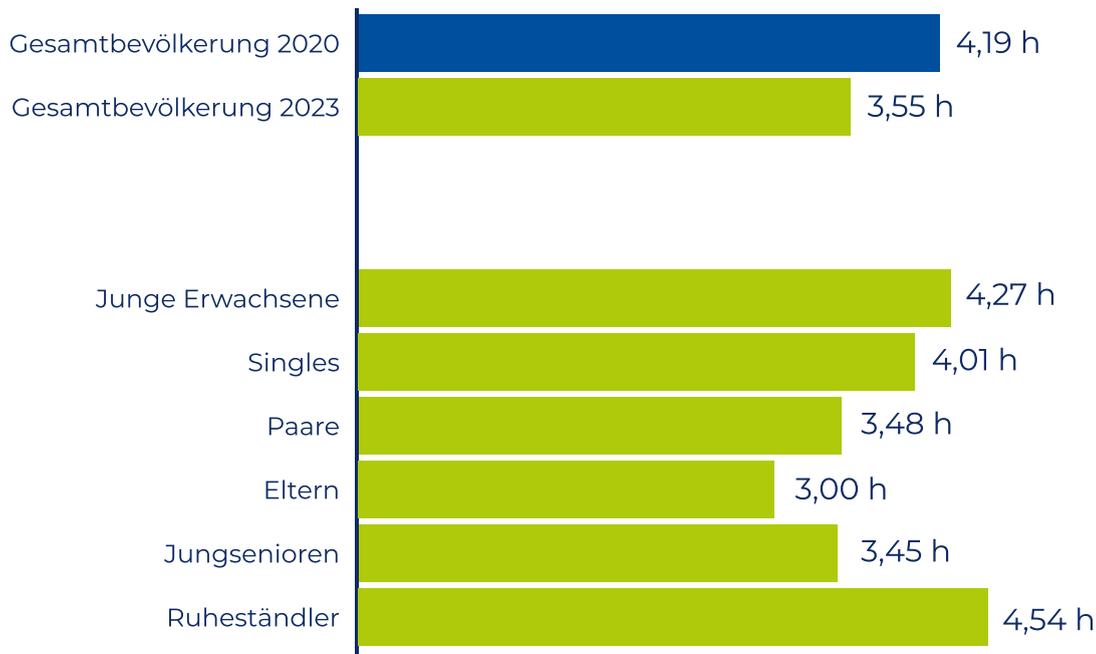
Die Veränderung lassen sich auf unterschiedliche Faktoren zurückzuführen, wobei weniger Home-Office ein Hauptgrund ist. Zwar offerieren viele Firmen ihren Mitarbeitern weiterhin einen Teil ihrer Arbeitszeit daheim zu verbringen, jedoch kehren viele auch wieder zurück in die Unternehmen. Die entsprechenden Wegezeiten zur und von den Büros und Werkhallen „fehlen“ im Freizeitbudget. Auch hat der Anteil an Verpflichtungen wieder zugenommen – seien es die Einkäufe im Supermarkt, das morgendliche „fertig machen“ oder die Stunden als Trainer im Verein.

Für die kommenden Jahre ist eine anhaltende gesteigerte Arbeitsbelastung wahrscheinlich, versucht die Wirtschaft sich doch

zu stabilisieren. Deutlich mehr freie Zeit ist daher erst einmal unwahrscheinlich.

Wie viel Freizeit haben die Bundesbürger 3 Stunden 55 Minuten Freizeit pro Werktag

Von je 100 Befragten haben an einem Werktag ... Stunden freie Zeit, in der sie tun und lassen können, was ihnen gefällt:



Auf www.freizeitmonitor.de finden Sie viele weitere Ergebnisse dieser Studie. Schauen Sie gern vorbei!

[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: Freizeit-Monitor 2024

Freizeit-Monitor 2024
20. August 2024

Was darf was kosten

Forschung aktuell, 305
15. August 2024

Die Chancen einer 4-Tage-Woche

Forschung aktuell, 304
30. April 2024

Stiftung für Zukunftsfragen stellt 40. Deutsche Tourismusanalyse vor

Tourismusanalyse 2024
6. Februar 2024

So blicken die Deutschen auf das Jahr 2024

Forschung aktuell, 302
26. Dezember 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

Neujahrsvorsätze 2023: Mehr Optimismus und Gelassenheit

Forschung aktuell, 299
29. Dezember 2022

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