

Freizeit-Monitor 2024: Das Freizeitverhalten der Deutschen

Forschung aktuell, 306
27. August 2024

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

www.freizeitmonitor.de

Die BAT-Stiftung für Zukunftsfragen stellt am 27. August 2024 im Rahmen einer Online-Presskonferenz den „Freizeit-Monitor 2024“ vor. Für die seit 1982 regelmäßig durchgeführte Untersuchung wurden im Juli und August 2024 über 3.000 repräsentativ ausgewählte Bürger ab 18 Jahren zu über 100 unterschiedlichen Freizeitaktivitäten befragt.

Kernergebnisse

1. INTERNET: DAS DIGITALE TOR ZU UNSERER FREIZEITWELT
2. ERHOLUNG: CHILLEN STATT PFLEGEN
3. AUßERHAUSAKTIVITÄTEN: ERLEBNISDRANG STATT TRADITION
4. ZWISCHENMENSCHLICHE KONTAKTE: DIGITAL STATT REAL
5. SPORT: EIN NEUER BEWEGUNGSDRANG
6. BLACKLIST: WAS 2024 GEMIEDEN WIRD UND WARUM
7. FREIZEITWÜNSCHE: ENTSPANNEN, TREFFEN, BEWEGEN

INTERNET: DAS DIGITALE TOR ZU UNSERER FREIZEITWELT

In einer Welt, die zunehmend von digitalen Möglichkeiten bestimmt wird, hat sich das Internet als das zentrale Tor zur Freizeitwelt etabliert. Ob zum Informieren, zur Unterhaltung, zur sozialen Vernetzung oder zur Verhinderung von Langeweile – das Netz ist omnipräsent und spielt eine immer größere Rolle im täglichen Leben. Aktuell geben 97 Prozent der Bundesbürger an das Internet mindestens einmal pro Woche zu nutzen, womit es zur unangefochtenen Nummer eins unter den Freizeitaktivitäten wird.

„Das Internet ist allgegenwärtig – ob auf der Couch, im Bett oder unterwegs – und begleitet uns jederzeit. Entsprechend ist es

Ihre Ansprechpartnerin



Ayaan Güls
Pressesprecherin

Tel. 040/4151-2264
Fax 040/4151-2091
guels@zukunftsfragen.de

Beitrag teilen:



mittlerweile ein unverzichtbarer Begleiter unserer Freizeit, ermöglicht es uns doch diese so zu gestalten, wie es unseren individuellen Bedürfnissen entspricht“, so Professor Dr. Ulrich Reinhardt, der Wissenschaftliche Leiter der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen.

Neben dem World Wide Web prägen weitere mediale Angebote die Top 10 der häufigsten Freizeitaktivitäten. Von mit dem Smartphone spielen, über das Fernsehen bis hin zum Musik hören, mit allen Angeboten vergeht die Freizeit wie im Flug.

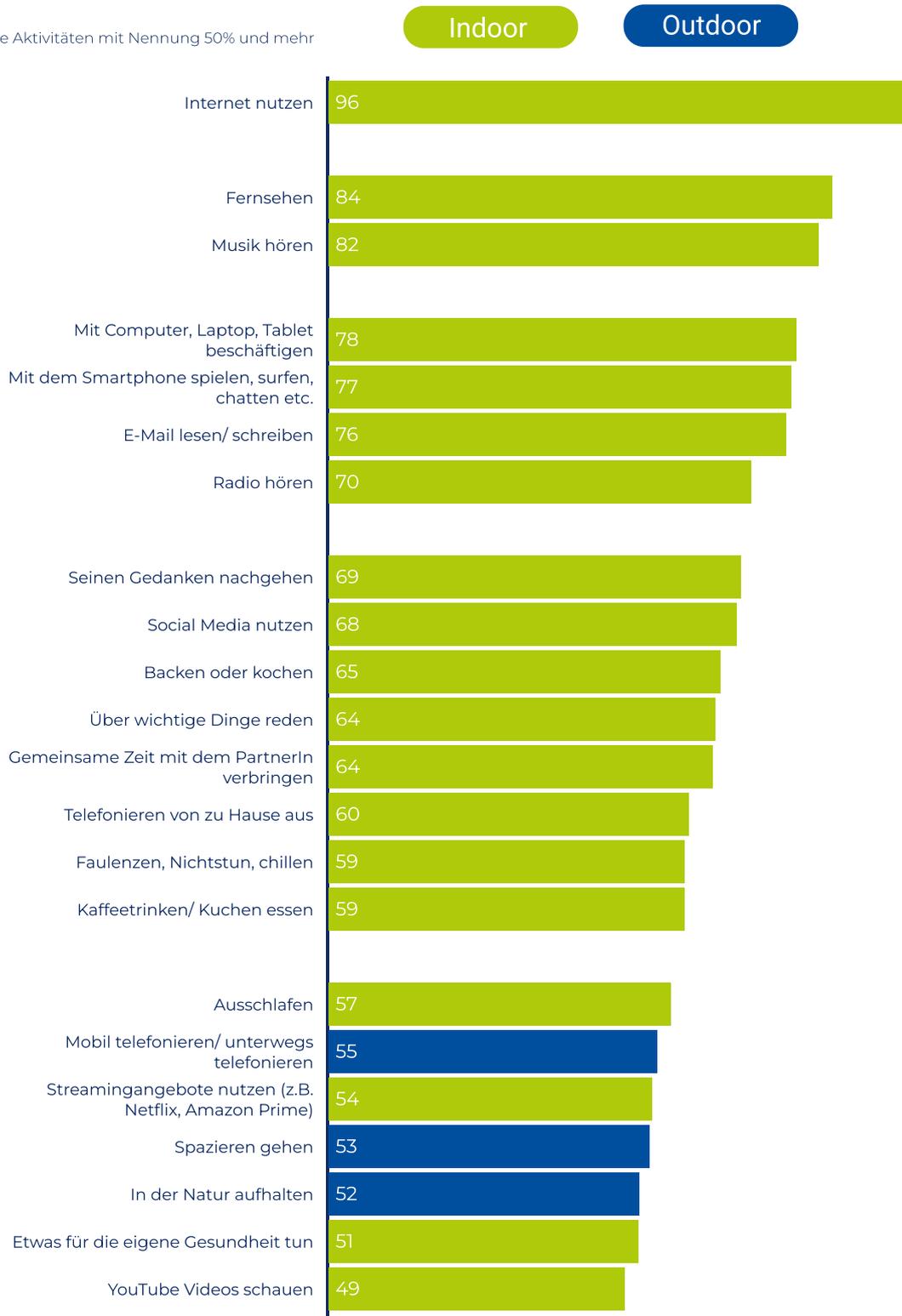
Trotz der Dominanz der Medien schätzen viele Bürger ihre Erholungsphasen in den eigenen vier Wänden. Regenerative Tätigkeiten wie Ausschlafen, Chillen oder Nachdenken gehören für viele zum festen Bestandteil ihres Alltags, da sie maßgeblich zur Entschleunigung beitragen. Soziale Aktivitäten finden ebenfalls überwiegend im häuslichen Umfeld statt. Gespräche mit dem Partner sowie Treffen mit den Freunden oder Nachbarn sind weiterhin wichtige Bestandteile des gesellschaftlichen Lebens, auch wenn Begegnungen insgesamt seltener geworden sind.

Die beliebtesten Freizeitaktivitäten 2024

Zuhause ist es doch am schönsten

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

*Alle Aktivitäten mit Nennung 50% und mehr



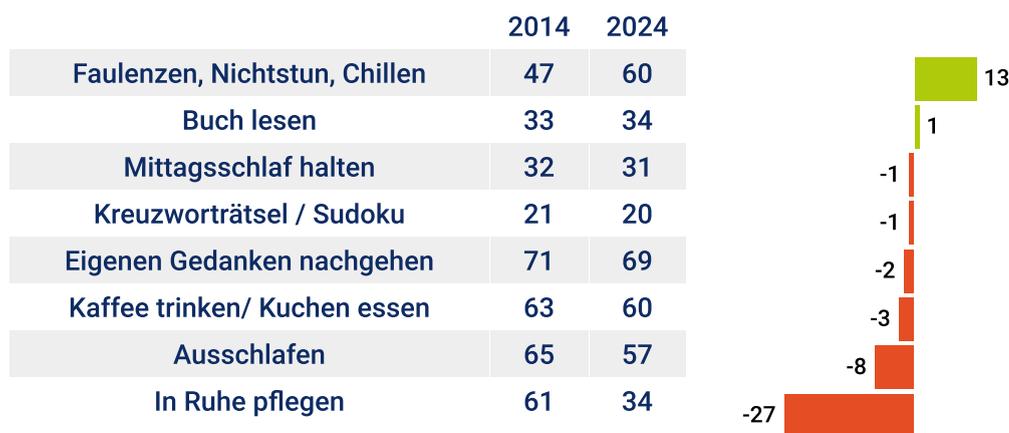
Repräsentativbefragung von 3.000 Personen, ab 18 J. in Deutschland,
Jul. / Aug. 2024 www.stiftungfuerzukunftfragen.de

ERHOLUNG: CHILLEN STATT PFLEGEN

In einer Zeit, in der Stress und Schnellebigkeit das tägliche Leben charakterisieren, verändern sich auch die regenerativen Freizeitaktivitäten. Während einst die eigene Pflege oder auch das Ausschlafen eine große Rolle gespielt haben, entschleunigen gegenwärtig viele Bürger ganz bewusst beim Nichtstun – sie wollen dabei abschalten und sich höchstens leicht berieseln lassen. Trotz der Vorzüge, die diese Aktivität bietet, bleibt der Wunsch nach noch mehr Erholung unerfüllt, da viele sich durch FOMO und gesellschaftlichen Druck gehemmt fühlen und sich nicht wirklich Zeit für sich selbst nehmen. Wichtig für die Erholung wäre aktives und bewusstes Nichtstun ohne schlechtes Gewissen.

Regenerative Freizeitaktivitäten im 10-Jahresvergleich ○ Weniger pflegen, mehr chillen

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland,
Jul. / Aug. 2024 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

 **Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

AUßERHAUSAKTIVITÄTEN: ERLEBNISDRANG STATT TRADITION

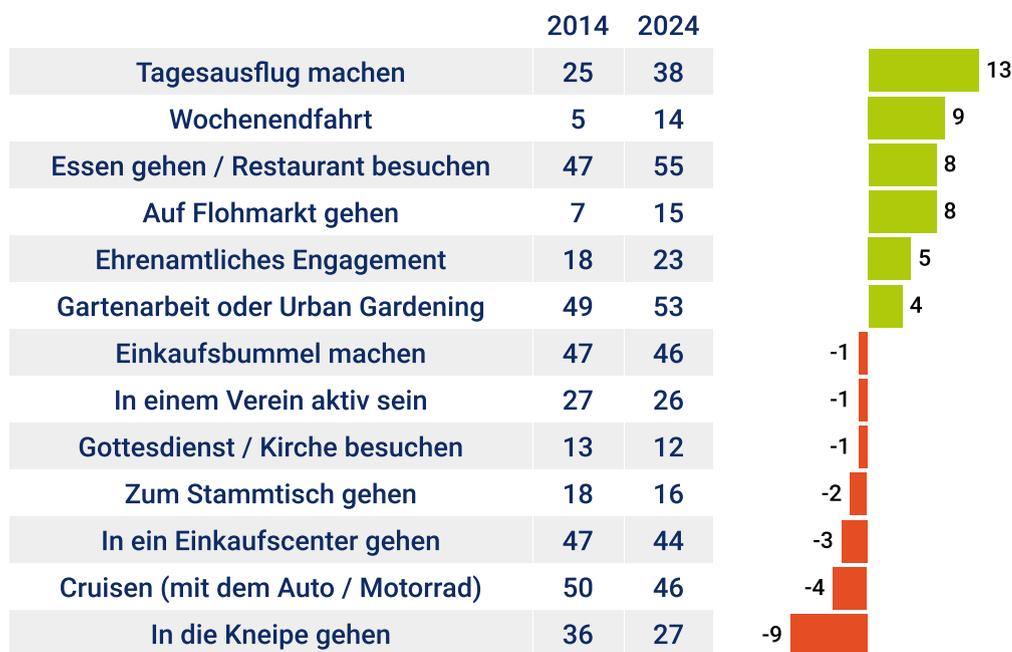
Im 10-Jahresvergleich zeigt sich bei einigen Außerhausbeschäftigungen eine Zunahme. Besonders Tagesausflüge und Wochenendfahrten

erfreuen sich wachsender Beliebtheit, und zeigen ein gesteigertes Bedürfnis nach erlebnisorientierten Unternehmungen. Auch der Besuch von Restaurants und Flohmärkten sowie ehrenamtliche Tätigkeiten haben zugenommen. Sie verdeutlichen die zunehmende Bedeutung von sozialer Interaktion in der Freizeit.

Leicht rückläufig sind dagegen Freizeitbeschäftigungen wie cruisen mit dem Auto / Motorrad, Vereinsaktivitäten oder der regelmäßige Besuch von Gottesdiensten, Kneipen oder Shopping-Centern. Gemeinsam ist diesen Aktivitäten, dass sie eher als traditionell, bekannt und gewöhnlich wahrgenommen werden und nicht mit neu, ungewöhnlich oder spannend assoziiert werden.

Außerhausbeschäftigungen im 10-Jahresvergleich

Von je 100 Befragten üben als außerhäusliche Aktivität (wenigstens einmal pro Monat) aus:



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen, ab 18 J. in Deutschland, Jul. / Aug. 2024 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

**Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

ZWISCHENMENSCHLICHE KONTAKTE: DIGITAL STATT REAL

Zwischenmenschlicher Kontakte nehmen tendenziell eher ab. Während die technologischen Möglichkeiten zur Vernetzung immer umfassender werden, nehmen persönliche Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten im realen Leben ab. Treffen mit Freunden und Nachbarn oder gemeinsame Zeit mit dem Partner sind seltener geworden. Dies spiegelt nicht nur die wachsenden Anforderungen und

die zunehmende Hektik des gegenwärtigen Lebens wider, sondern erneut auch eine Verschiebung hin zu individuelleren und oft digitalisierten Formen des sozialen Austauschs. In einer Zeit ständiger Erreichbarkeit und dem Fokus auf Effizienz verliert die persönliche Nähe paradoxerweise an Wert.

Gleichzeitig offenbart diese Entwicklung eine grundlegende Veränderung in der Bedeutung von Freizeit und zwischenmenschlichen Beziehungen. Die einst so wichtigen sozialen Rituale, wie das Plaudern mit Nachbarn oder die Zeit mit Freunden, verlieren an Relevanz. Für die Zukunft gilt es eine Balance zwischen digitaler Vernetzung und realem menschlichen Kontakt zu finden, um so die wachsende Distanz zu überwinden und die sozialen Bindungen in einer immer schnelllebigeren Zeit zu stärken.

Soziale Kontakte im 10-Jahresvergleich

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland, Jul. / Aug. 2024 www.stiftungfuerzukunftfragen.de

**Stiftung für
Zukunftfragen**
Eine Initiative von BAT

SPORT: EIN NEUER BEWEGUNGSDRANG

Im Vergleich der letzten zehn Jahre zeigt sich ein deutlicher Trend hin zu einem aktiveren und gesundheitsbewussteren Lebensstil. Spazierengehen oder andere sportliche Aktivitäten sind für viele Bürger zu festen Bestandteilen der Freizeit geworden. Dies zeigt deutlich wie das Bedürfnis nach Bewegung stetig wächst, gerade vor dem Hintergrund der zunehmenden Digitalisierung und dem damit verbundenen langen Sitzen vor Bildschirmen, ist ein Kontrastprogramm

in der Freizeit essentiell. Auffällig ist hierbei die wachsende Popularität von Fitnessstudios, Jogging und Schwimmen. Diese Aktivitäten werden heute fast doppelt so oft regelmäßig ausgeübt als noch vor zehn Jahren. Dieses zeigt den Wandel hin zu einer Gesellschaft, in der körperliche Fitness und der Erhalt der eigenen Gesundheit einen zunehmenden Stellenwert einnehmen. Zudem wächst der Wunsch nach Flexibilität und Unabhängigkeit, denn mittlerweile ist fast jeder Dritte auch zu Hause sportlich aktiv.

Sportliche Aktivitäten im 10-Jahresvergleich

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

	2014	2024	
Spazieren gehen	39	54	15
Sport treiben	36	47	11
Fitnessstudio besuchen	9	18	9
Jogging o.ä.	11	19	8
Etwas für die Gesundheit tun	44	52	8
Baden oder Schwimmen gehen	7	12	5
Fahrrad fahren	34	31	5
Sport zu Hause treiben	n.B.	30	-3

Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland,
Jul. / Aug. 2024 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

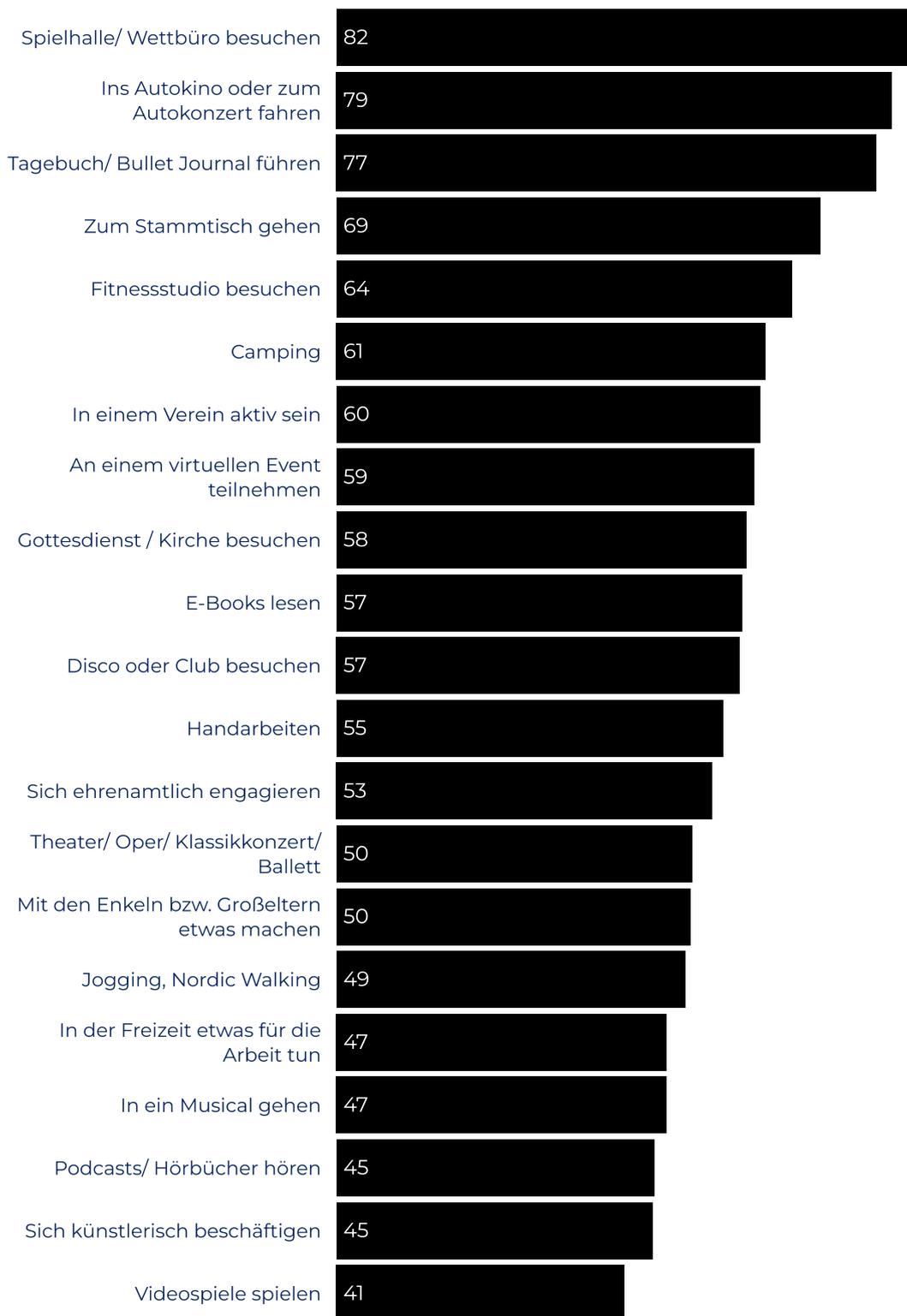
**Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

BLACKLIST: WAS GEMIEDEN WIRD UND WARUM

Mit der Zunahme von Freizeitangeboten und Möglichkeiten wächst der Druck auf viele traditionelle Aktivitäten. So ist der Besuch von Spielhallen und Stammtischen, der Gang in Fitnessstudios oder Discotheken, Das Engagement in Vereinen oder den Kirchen für die Mehrheit der Bundesbürger nicht mehr attraktiv. Reinhardt: „Es zeigt sich ein verändertes Verständnis von Freizeit: Weg von traditionellen Formen der Beschäftigung hin zu individuelleren, oft digital geprägten Erfahrungen. Viele Bürger meiden Aktivitäten, die entweder mit festen Verpflichtungen oder sozialen Normen verbunden sind“.

Die Blacklist der Freizeitaktivitäten 2024

Von je 100 Befragten sagen, sie üben diese Freizeitaktivität nie aus:



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen, ab 18 J. in Deutschland, Jul. / Aug. 2024 www.stiftungfuerzukunftfragen.de

 **Stiftung für
Zukunftsfragen**
Eine Initiative von BAT

FREIZEITWÜNSCHE:
ENTSPANNEN, TREFFEN,
BEWEGEN

Bei der Frage, welche Aktivitäten die Bundesbürger gerne häufiger ausüben wollen, werden neben regenerativen und sozialen vor allem aktive Tätigkeiten genannt. Mehr Zeit für mediale Aktivitäten wünscht sich kaum jemand. So äußern viele Bürger den Wunsch, mehr Zeit für erholsame Aktivitäten zu haben. Dazu zählen u.a. das Ausschlafen, entspannende Tätigkeiten wie ein Buch lesen oder sich in Ruhe pflegen. In den Freizeitwünschen zeigt sich zum einen das Bedürfnis nach persönlicher Regeneration und einem Ausgleich zu den Anforderungen im Beruf, aber auch in andere Freizeitbereichen.

Zum anderen aber auch das Bedürfnis nach mehr sozialen Beziehungen zum Beispiel durch gemeinsame Erlebnisse mit Freunden und dem Partner, sei es durch Treffen zuhause oder außerhaus, da diese in Zeiten von Homeoffice und zunehmender Individualisierung oft zu kurz kommen. Viele Bürger suchen nach mehr Nähe und gemeinsamer Zeit, um gemeinsam zu lachen, etwas zu erleben oder in Ruhe zu reden.

Am größten ist der Wunsch der Bürger jedoch nach einer aktiveren Freizeitgestaltung. Ob Spaziergänge, Tagesausflüge, Wochenendtrips oder sportliche Aktivitäten – viele möchten ihre Freizeit aktiver und bewegungsreicher gestalten. Die Natur bietet hierbei nicht nur einen Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag, sondern auch eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und neue Energie zu tanken.

Fazit von Reinhardt: *„Die Bürger suchen verstärkt nach Erholung, sozialer Nähe und aktiven Erlebnissen. Diese Wünsche stehen im Kontrast zur oft digitalen und hektischen Realität und unterstreichen den Wunsch nach Balance und Wohlbefinden in einer schnelllebigen Welt. Wichtig ist jetzt diese Freizeitwünsche auch häufiger umzusetzen und selbst etwas im Freizeitverhalten zu verändern.“*

Was die Deutschen gerne häufiger machen würden

Wunsch nach mehr Aktivität

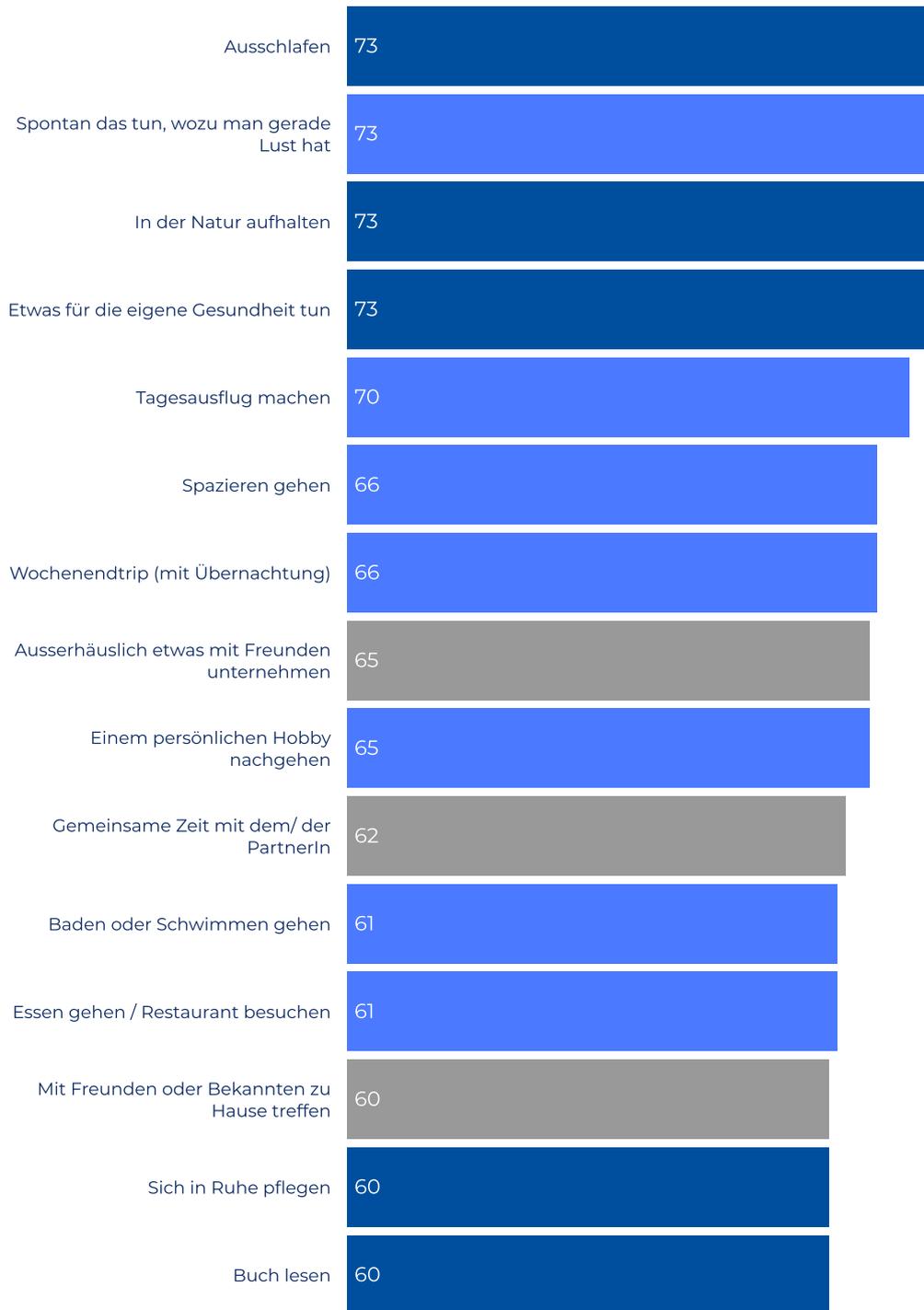
Von je 100 Befragten sagen, sie würden gerne häufiger folgende Freizeitaktivität ausüben:

Medial

Regenerativ

Sozial

Aktiv



[zum Freizeit-Monitor](#)

Ähnliche Beiträge

Stiftung für
Zukunftsfragen
stellt 41. Deutsche

Wie blicken die
Bürger auf das
Jahr 2025?

Weniger Lust auf
lange Wege:
Freizeitziele

Einladung zur
Pressekonferenz:

Tourismusanalyse vor

Tourismusanalyse 2025
11. Februar 2025

Forschung aktuell, 308
26. Dezember 2024

müssen näher rücken

Forschung aktuell, 307
1. November 2024

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

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

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

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