Freizeit-Monitor 2026

25. August 2026

40 Jahre Freizeitforschung

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

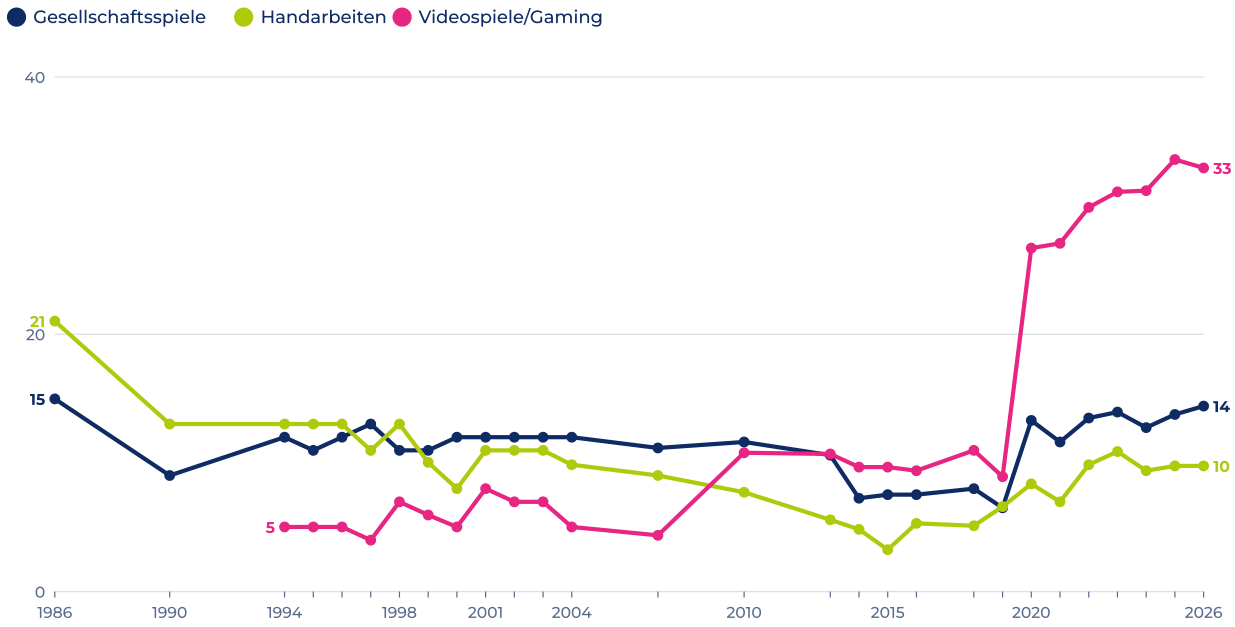
„Vier Jahrzehnte Freizeitforschung machen sichtbar: Nicht die Bedürfnisse der Bürger haben sich grundlegend verändert, sondern die Wege, auf denen sie Erholung, Aktivität und Gemeinschaft finden.“

Miteinander im Wandel: 40 Jahre soziale Freizeit

Miteinander im Wandel: 40 Jahre soziale Freizeit

Gesellschaftsspiele und Handarbeiten verlieren, Videospiele gewinnen

Von je 100 Befragten üben als regelmäßige Freizeitaktivität aus:



Repräsentativbefragungen von je 2.000–3.000 Personen in Deutschland, 1986–2026
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Vom Brettspiel zum Bildschirm – und zurück: Wie sich gemeinsame Freizeit in vier Jahrzehnten verschoben hat

Drei Aktivitäten erzählen, wie sich das Miteinander in der Freizeit seit 1986 verändert hat. Die Gesellschafts- und Kartenspiele waren 1986 für 15 Prozent der Bundesbürger ein wöchentliches Ritual – ein Wert, der über die 90er und 2000er hinweg bei 11 bis 13 Prozent verharrte und Mitte der 2010er auf sechs bis acht Prozent absackte. Dann kam die Wende: Seit 2020 spielen wieder 13 bis 14 Prozent wöchentlich am Tisch – so viele wie zuletzt in den 80er-Jahren. Das gemeinsame Spiel hat seine Renaissance erlebt.

Die Handarbeiten – Stricken, Nähen, Schneidern – galten lange als aussterbend: 21 Prozent übten sie 1986 wöchentlich aus, 2003 waren es noch elf, 2015 nur noch drei Prozent. Doch auch hier gibt es eine Rückkehr: Heute greifen wieder zehn Prozent wöchentlich zu Wolle und Nadel, getragen vor allem von den Jüngeren.

Die dritte Kurve zeigt, wohin die gemeinsame Spielzeit gewandert ist: Videospiele tauchten 1994 mit fünf Prozent in der Befragung auf, dümpelten bis 2019 zwischen vier und elf Prozent – und stiegen dann steil auf 27 Prozent (2020) und 33 Prozent (2026). Gaming ist heute wöchentlicher Alltag für jeden Dritten, längst nicht mehr nur allein vor dem Bildschirm, sondern vernetzt und gemeinsam. Der Wunsch nach Spiel ist geblieben – seine Form hat sich verändert.

Freie Zeit im Laufe der Jahrzehnte

Freie Zeit im Laufe der Jahrzehnte

Durchschnittliche freie Zeit an einem Werktag, 1988 bis 2026

Repräsentativbefragungen der Stiftung für Zukunftsfragen 1988–2026
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Knapp vier Stunden – seit fast vierzig Jahren: Das Zeitbudget der Deutschen ist erstaunlich stabil

Wie viel freie Zeit bleibt an einem Werktag, um zu tun, was einem persönlich Spaß und Freude macht? Die Stiftung für Zukunftsfragen stellt diese Frage seit den 80er-Jahren – und die Antwort hat sich in fast vier Jahrzehnten kaum verändert. 1988 waren es 4 Stunden und 8 Minuten, 2026 sind es 3 Stunden und 56 Minuten. Dazwischen pendelte der Wert um die Vier-Stunden-Marke: Den Tiefpunkt markiert das Jahr 2003 mit 3 Stunden und 43 Minuten, den Höchstwert das Pandemiejahr 2020 mit 4 Stunden und 11 Minuten – als Homeoffice, Kurzarbeit und geschlossene Freizeitangebote den Tagesablauf veränderten. Seither hat sich das Zeitbudget wieder auf dem Niveau von 2014 eingependelt.

Die Spannweite über alle acht Erhebungen beträgt gerade einmal 28 Minuten. Trotz Digitalisierung, Arbeitszeitdebatten und einem völlig gewandelten Freizeitangebot ist die Zeit, die die Bundesbürger an einem normalen Werktag für sich selbst haben, im Kern konstant geblieben – rund ein Sechstel des Tages.

Freie Zeit am Werktag nach Lebensphasen

So viel Zeit bleibt am Werktag für Dinge, die Spaß und Freude machen

Durchschnitt aus der Frage nach der freien Zeit am letzten Werktag

Repräsentativbefragung von 3.026 Personen ab 18 J. in Deutschland (GfK, Juli 2026)
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Wer wie viel hat: Fast zwei Stunden trennen Ruheständler und Familien

Hinter dem stabilen Durchschnitt verbergen sich große Unterschiede zwischen den Lebensphasen. Am meisten freie Zeit haben die Ruheständler mit 4 Stunden und 52 Minuten am Werktag, gefolgt von den Singles zwischen 25 und 49 (4 Stunden und 8 Minuten) und den jungen Erwachsenen (3 Stunden und 58 Minuten). Jungsenioren zwischen 50 und 64 kommen auf 3 Stunden und 55 Minuten, Paare ohne Kinder auf 3 Stunden und 48 Minuten.

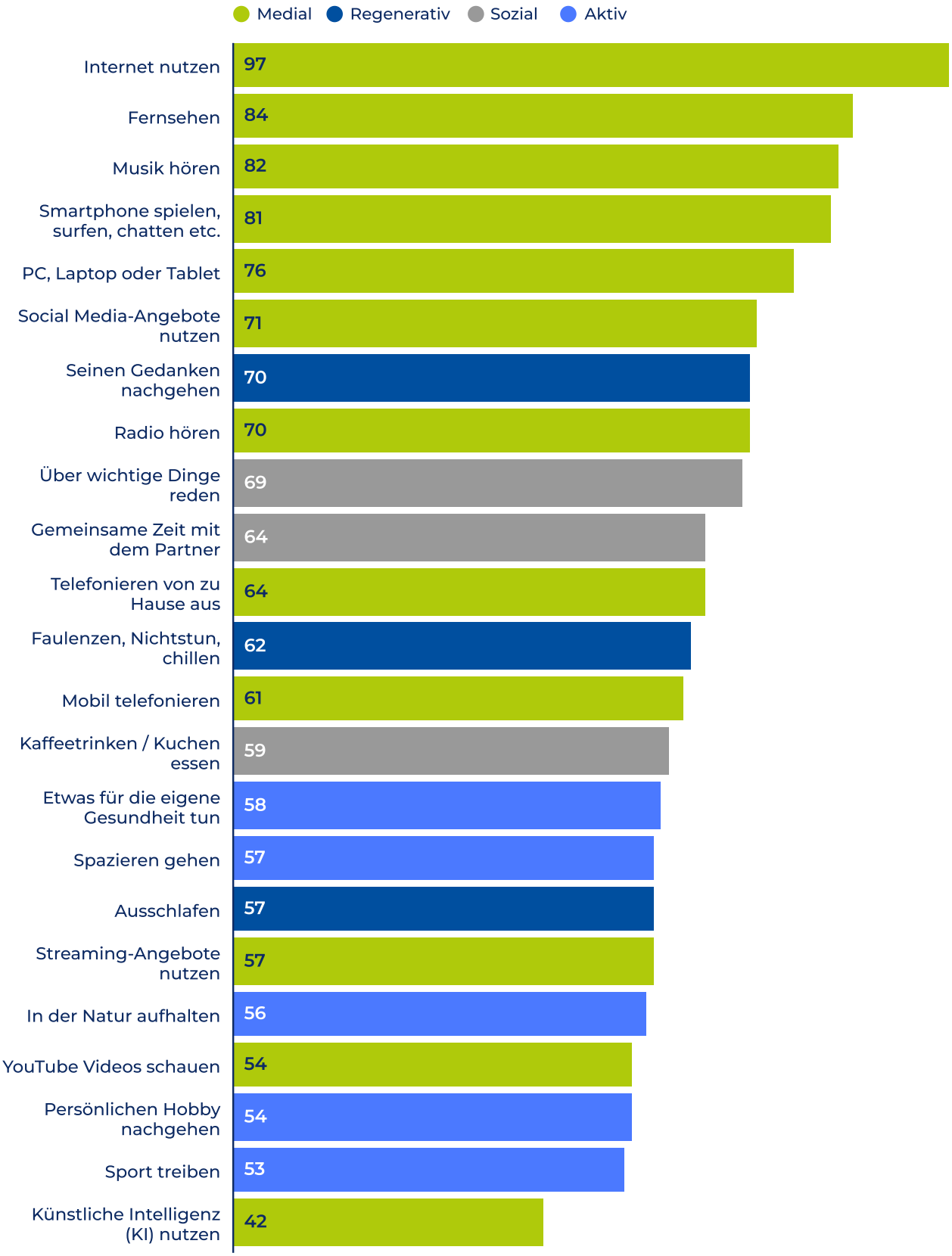
Am unteren Ende stehen die Familien: Eltern mit Kindern bis 15 Jahre haben an einem Werktag nur 2 Stunden und 59 Minuten für sich – fast zwei Stunden weniger als Ruheständler und eine Stunde weniger als der Durchschnitt. Die „Rushhour des Lebens", in der Beruf, Kinder und Verpflichtungen zusammenfallen, ist damit auch in Minuten messbar.

Beliebteste Freizeitaktivitäten

Die beliebtesten Freizeitaktivitäten 2026

Medien dominieren weiterhin

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



Vom Bildschirm bis zur Bewegung – was die Mehrheit regelmäßig macht

Die Freizeitgestaltung der Bundesbürger ruht weiterhin auf vier zentralen Säulen: Medienkonsum, Aktivitäten, soziale Interaktionen und persönliche Erholung. Den größten Anteil nehmen mediale Tätigkeiten ein: So nutzen fast alle das Internet (97 %), sehen fern (84 %), hören Musik (82 %) oder Radio (70 %) und beschäftigen sich intensiv mit dem Smartphone (81 %), dem Computer (76 %) sowie sozialen Medien (71 %). Neu in der Riege der regelmäßigen Freizeitbeschäftigungen: Künstliche Intelligenz, die bereits 42 Prozent mindestens einmal pro Woche privat nutzen.

Erholung hat ebenfalls einen hohen Stellenwert – von bewusstem Faulenzen (62 %) und Ausschlafen (57 %) bis zur selbstreflexiven Beschäftigung mit den eigenen Gedanken (70 %). Auch soziale Interaktionen wie wichtige Gespräche führen (69 %) oder gemeinsame Zeit mit dem Partner verbringen (64 %) sind feste Bestandteile der Freizeit. Zudem üben so viele Bundesbürger wie nie zuvor regelmäßig körperliche Aktivitäten aus – darunter Spaziergänge (57 %), sportliche Betätigung (53 %) und persönliche Hobbys (54 %).

Top Ten der Freizeitaktivitäten nach Lebensphasen

Top Ten der Freizeitaktivitäten nach Lebensphasen

Von je 100 Befragten der Gruppe: wenigstens einmal pro Woche (in %)

Junge Erwachsene (18–24)		Singles (25–49)		Paare ohne Kinder (25–49)	
1.	Internet nutzen 93	1.	Internet nutzen 96	1.	Internet nutzen 98
2.	Musik hören 88	2.	Musik hören 90	2.	Zeit mit Partner/in 88
3.	Smartphone: spielen, surfen 87	3.	Smartphone: spielen, surfen 89	3.	Smartphone: spielen, surfen 88
4.	Social Media nutzen 84	4.	Social Media nutzen 79	4.	Social Media nutzen 88
5.	YouTube Videos schauen 76	5.	Private E-Mails 77	5.	Fernsehen 80
6.	Streaming (Serien, Filme) 76	6.	PC, Laptop oder Tablet 75	6.	Private E-Mails 80
7.	PC, Laptop oder Tablet 76	7.	Seinen Gedanken nachgehen 74	7.	Musik hören 79
8.	Faulenzen, Nichtstun, chillen 73	8.	YouTube Videos schauen 72	8.	Streaming (Serien, Filme) 75
9.	Über wichtige Dinge reden 72	9.	Faulenzen, Nichtstun, chillen 69	9.	Über wichtige Dinge reden 72
10.	Mobil telefonieren 71	10.	Fernsehen 68	10.	PC, Laptop oder Tablet 71

Familien (25–49)		Jungsenioren (50–64)		Ruheständler (65–74)	
1.	Internet nutzen 96	1.	Internet nutzen 99	1.	Internet nutzen 99
2.	Smartphone: spielen, surfen 89	2.	Fernsehen 91	2.	Fernsehen 95
3.	Musik hören 84	3.	Private E-Mails 86	3.	PC, Laptop oder Tablet 87
4.	Fernsehen 83	4.	Radio hören 80	4.	Private E-Mails 84
5.	Private E-Mails 80	5.	Smartphone: spielen, surfen 80	5.	Radio hören 77
6.	Social Media nutzen 79	6.	Musik hören 79	6.	Musik hören 76
7.	Zeit mit Partner/in 78	7.	PC, Laptop oder Tablet 79	7.	Seinen Gedanken nachgehen 75
8.	Mit Kindern spielen / unternehmen 77	8.	Seinen Gedanken nachgehen 71	8.	Telefonieren von zu Hause 72
9.	Radio hören 75	9.	Über wichtige Dinge reden 71	9.	Ausschlafen 71
10.	Mobil telefonieren 74	10.	Backen oder kochen 67	10.	Faulenzen, Nichtstun, chillen 68

Repräsentativbefragung von 3.026 Personen ab 18 J. in Deutschland (GfK, Juli 2026)
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Das Internet eint alle – dahinter trennt die Lebensphase: Musik und Streaming bei den Jungen, Fernsehen und Radio bei den Älteren

Eines haben alle Lebensphasen gemeinsam: Das Internet steht überall auf Platz eins – von 93 % bei den jungen Erwachsenen bis 99 % bei Jungsenioren und Ruheständlern. Dahinter aber sortiert sich die Freizeit nach dem Lebensabschnitt. Bei den 18- bis 24-Jährigen folgen Musik hören (88 %), das Smartphone (87 %), Social Media (84 %), YouTube und Streaming (je 76 %) – die Woche der Jungen ist ein Medienmix auf Abruf, ergänzt um Faulenzen (73 %) und Gespräche über wichtige Dinge (72 %). Das Fernsehen taucht in ihren Top Ten nicht auf.

Singles zwischen 25 und 49 leben ähnlich digital – Musik (90 %), Smartphone (89 %), Social Media (79 %) –, das Fernsehen schafft es hier gerade noch auf Rang zehn (68 %). Bei Paaren ohne Kinder rückt die gemeinsame Zeit mit dem Partner auf Rang zwei (88 %), gleichauf mit Smartphone und Social Media; das Fernsehen (80 %) ist zurück in der Spitzengruppe. Familien mit Kindern bis 15 Jahre haben einen zusätzlichen Fixpunkt: 77 % spielen und unternehmen wöchentlich etwas mit den Kindern – neben Smartphone (89 %), Musik (84 %) und Fernsehen (83 %).

Ab 50 kippt die Rangfolge: Bei den Jungsenioren führt das Fernsehen (91 %) vor E-Mails (86 %), Radio (80 %), Smartphone (80 %), Musik und Computer (je 79 %). Bei den Ruheständlern dominieren Fernsehen (95 %), Computer (87 %), E-Mails (84 %) und Radio (77 %) – zugleich tauchen hier Dinge auf, die sonst nirgends in den Top Ten stehen: das Telefonieren von zu Hause (72 %), das Ausschlafen (71 %) und das Faulenzen (68 %). Die Ruhe, die im Berufsleben fehlt, holt der Ruhestand nach.

Wöchentlich, monatlich, jährlich: Die drei Rhythmen der Freizeit

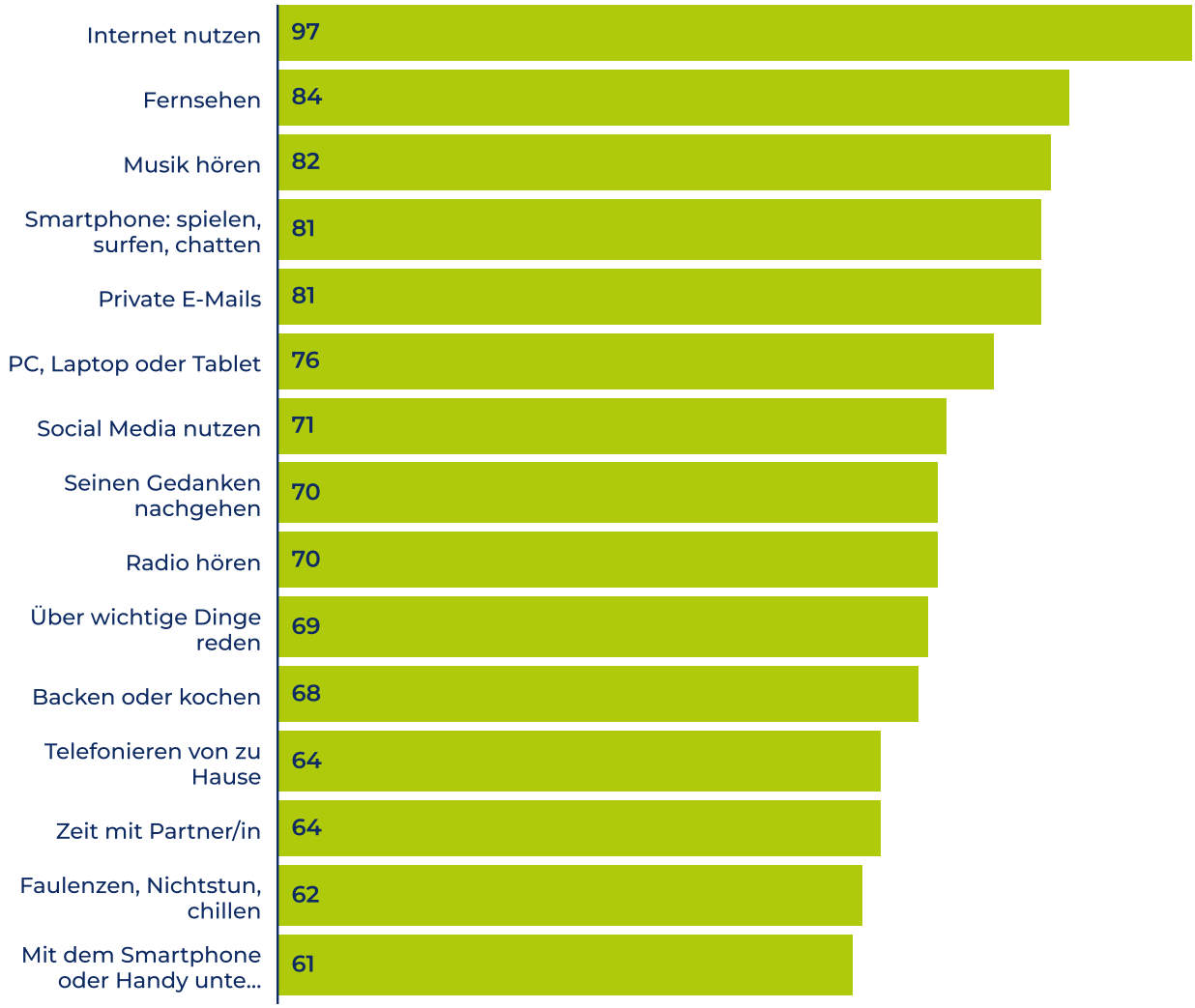
Was die Deutschen wöchentlich, monatlich und jährlich tun

Nicht jede Freizeitaktivität gehört in die Woche. Manches tun wir täglich, anderes einmal im Monat, wieder anderes ist ein Ereignis, das ein paarmal im Jahr stattfindet. Der Freizeit-Monitor 2026 ordnet die erhobenen Freizeitaktivitäten deshalb in drei Rhythmen: **wöchentlich** sind Aktivitäten, die mindestens die Hälfte der Bevölkerung wenigstens einmal pro Woche ausübt; **monatlich** jene, die zwar seltener als bei jedem Zweiten in der Woche, aber bei mindestens jedem Fünften im Monat vorkommen; **jährlich** alles, was weniger als 20 % monatlich, aber im Laufe eines Jahres tun. Von den 98 Freizeitaktivitäten des Jahres 2026 fallen 24 in den Wochen-, 50 in den Monats- und 24 in den Jahresrhythmus.

Der Wochenrhythmus: Was die Mehrheit regelmäßig tut

Der digitale Alltag dominiert

Von je 100 Befragten üben wenigstens einmal pro Woche aus (Top 15 der Aktivitäten mit ≥ 50 % wöchentlich):



Repräsentativbefragung von 3.026 Personen ab 18 J. in Deutschland (GfK, Juli 2026)
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

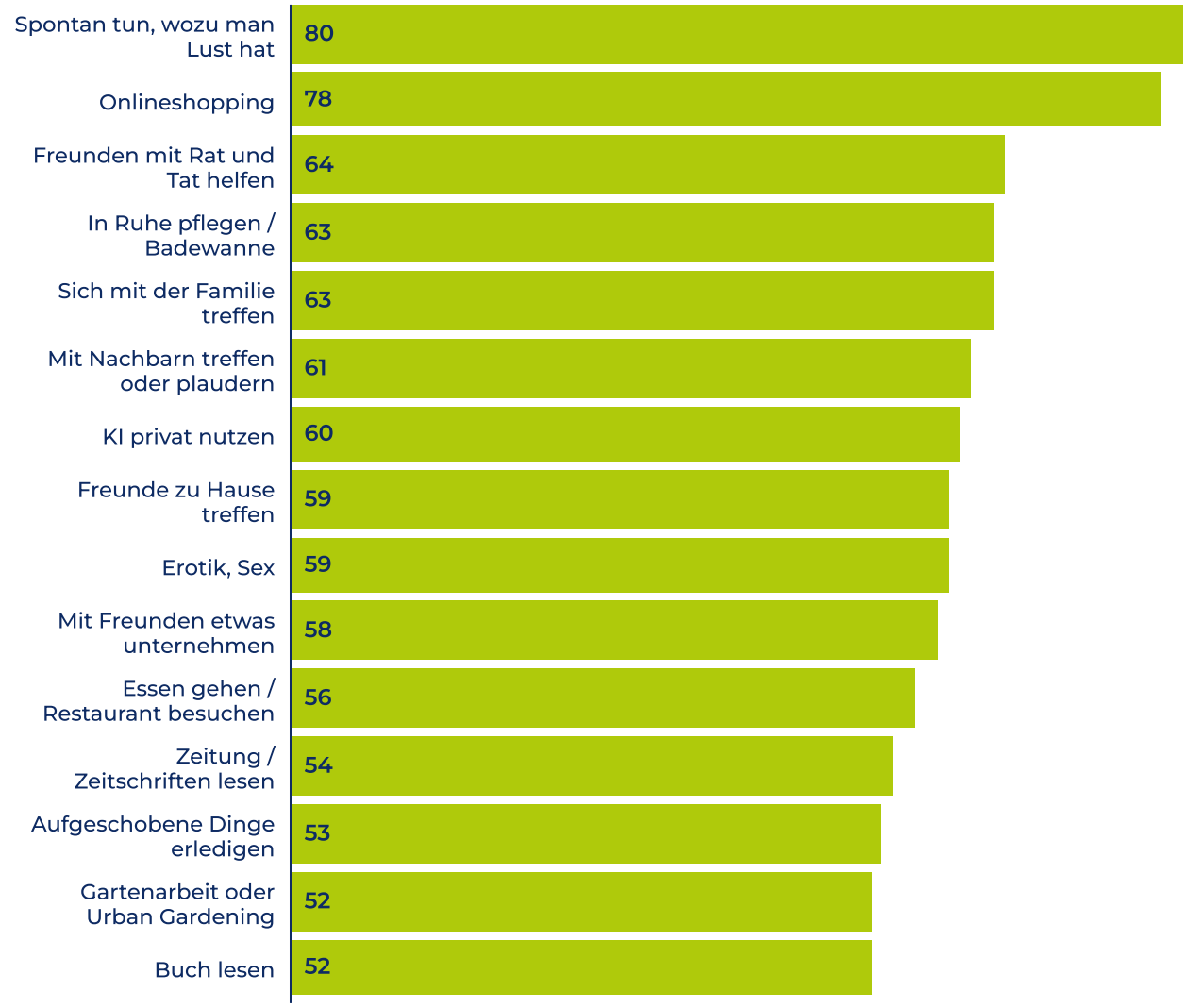
Der Wochenrhythmus: Der digitale Alltag dominiert

An der Spitze des Wochenrhythmus steht das Internet mit 97 %, gefolgt von Fernsehen (84 %), Musik hören (82 %), dem Smartphone (81 %) und den privaten E-Mails (81 %). Die klassischen Medien halten sich in der wöchentlichen Routine – Radio bei 70 %, das Fernsehen trotz allen Wandels auf Rang 2 –, dazu kommen die stillen Konstanten des Alltags: seinen Gedanken nachgehen (70 %), über wichtige Dinge reden (69 %), Backen oder Kochen (68 %) und die gemeinsame Zeit mit dem Partner (64 %).

Der Monatsrhythmus: Das Regelmäßige, aber nicht Alltägliche

Freunde, Familie, Essen gehen – und neu: KI

Von je 100 Befragten üben wenigstens einmal pro Monat aus (Top 15 der Aktivitäten unter 50 % wöchentlich, aber ≥ 20 % monatlich):



Repräsentativbefragung von 3.026 Personen ab 18 J. in Deutschland (GfK, Juli 2026)
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

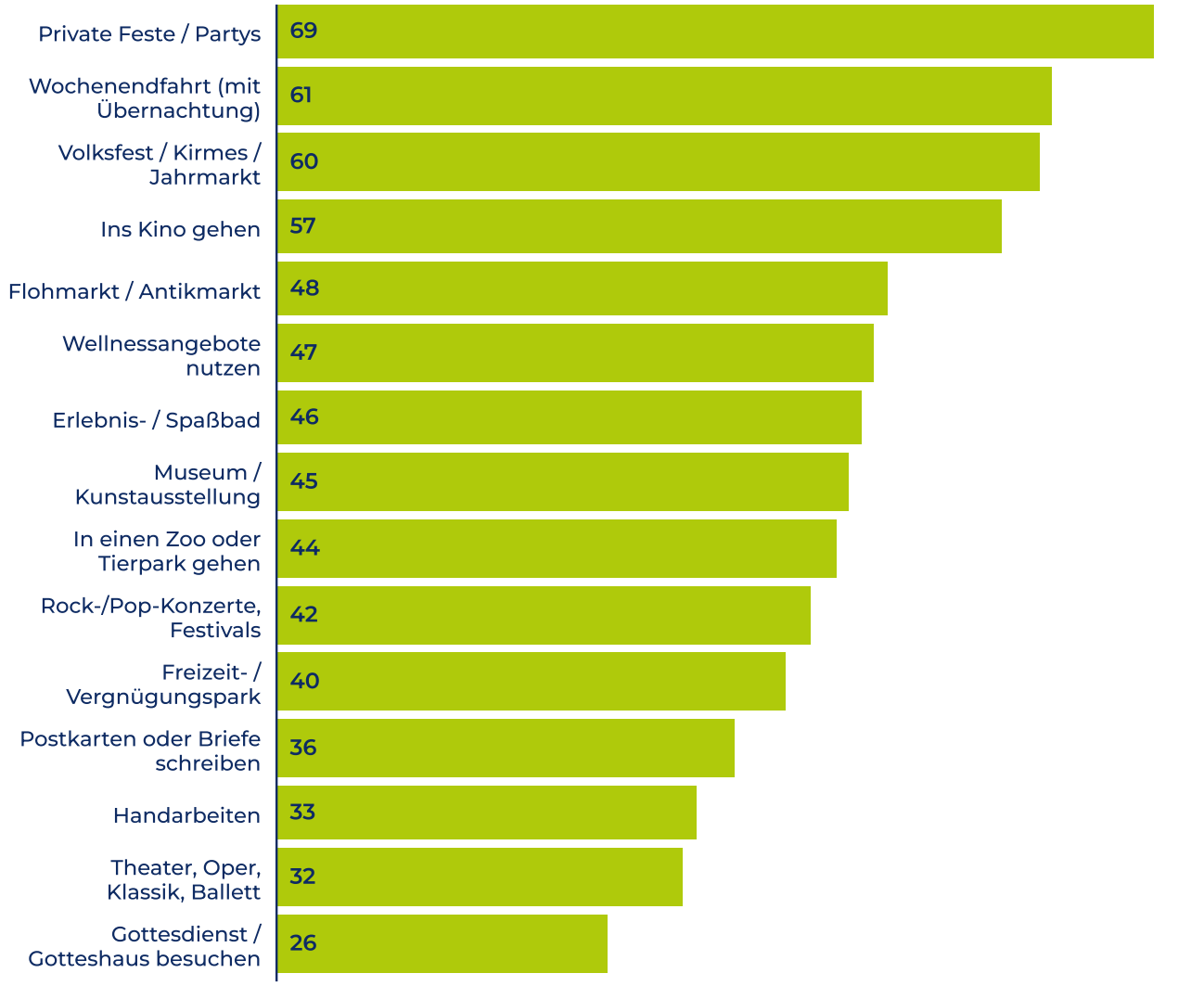
Der Monatsrhythmus: Freunde, Familie, Essen gehen – und ein neuer Gast namens KI

Der Monatsrhythmus ist die größte Gruppe – hier lebt das Regelmäßige, das nicht alltäglich ist. Ganz oben steht mit 80 % das spontane Tun, wozu man gerade Lust hat (bei den 18- bis 34-Jährigen 88 %), gefolgt vom Onlineshopping (78 %) und der Hilfe für Freunde mit Rat und Tat (64 %). Die sozialen Kontakte sind der Kern dieses Rhythmus: Familie treffen (63 %), Nachbarn (61 %), Freunde zu Hause (59 %) oder außer Haus (58 %). Und mittendrin ein Neuling: 60 % nutzen mindestens monatlich Künstliche Intelligenz – 83 % der 18- bis 34-Jährigen, 41 % der 55- bis 74-Jährigen. Auch die Zeitung findet hier ihren Platz: 54 % lesen mindestens monatlich Zeitung oder Zeitschrift – bei den Jüngeren 40 %, bei den Älteren 65 %.

Der Jahresrhythmus: Die besonderen Anlässe

Feste, Ausflüge, Kultur

Von je 100 Befragten üben wenigstens einmal im Jahr aus (Top 15 der Aktivitäten unter 20 % monatlich):



Repräsentativbefragung von 3.026 Personen ab 18 J. in Deutschland (GfK, Juli 2026)
www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Der Jahresrhythmus: Die besonderen Anlässe

Was ein paarmal im Jahr stattfindet, ist deshalb nicht weniger wichtig – es sind die Höhepunkte: Private Feste und Partys feiern 69 % wenigstens einmal im Jahr, 61 % unternehmen eine Wochenendfahrt, 60 % besuchen ein Volksfest, 57 % gehen ins Kino. Es folgen Flohmärkte (48 %), Wellness (47 %), das Erlebnisbad (46 %), Museen (45 %), Zoos (44 %), Konzerte und Festivals (42 %) und der Freizeitpark (40 %). Auffällig ist hier der Altersunterschied: Fast alle Jahres-Aktivitäten werden von den Jüngeren deutlich häufiger genannt – ins Kino gehen etwa 79 % der 18- bis 34-Jährigen, aber 38 % der 55- bis 74-Jährigen.

Künstliche Intelligenz in der Freizeit

Künstliche Intelligenz in der Freizeit

Vier von zehn nutzen KI bereits wöchentlich

Von je 100 Befragten nutzen Künstliche Intelligenz mindestens einmal pro Woche privat (z.B. Texte oder Bilder generieren, chatten):

Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland, Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Fast jeder Zweite nutzt KI bereits wöchentlich

Erstmals hat der Freizeit-Monitor die private Nutzung Künstlicher Intelligenz erhoben – mit einem bemerkenswerten Ergebnis: 42 % der Bundesbürger nutzen KI mindestens einmal pro Woche in ihrer Freizeit, etwa um Texte oder Bilder zu erstellen oder einfach zu chatten. Jeder Neunte (11 %) tut dies sogar täglich. Nur noch gut ein Viertel (26 %) gibt an, KI nie zu nutzen.

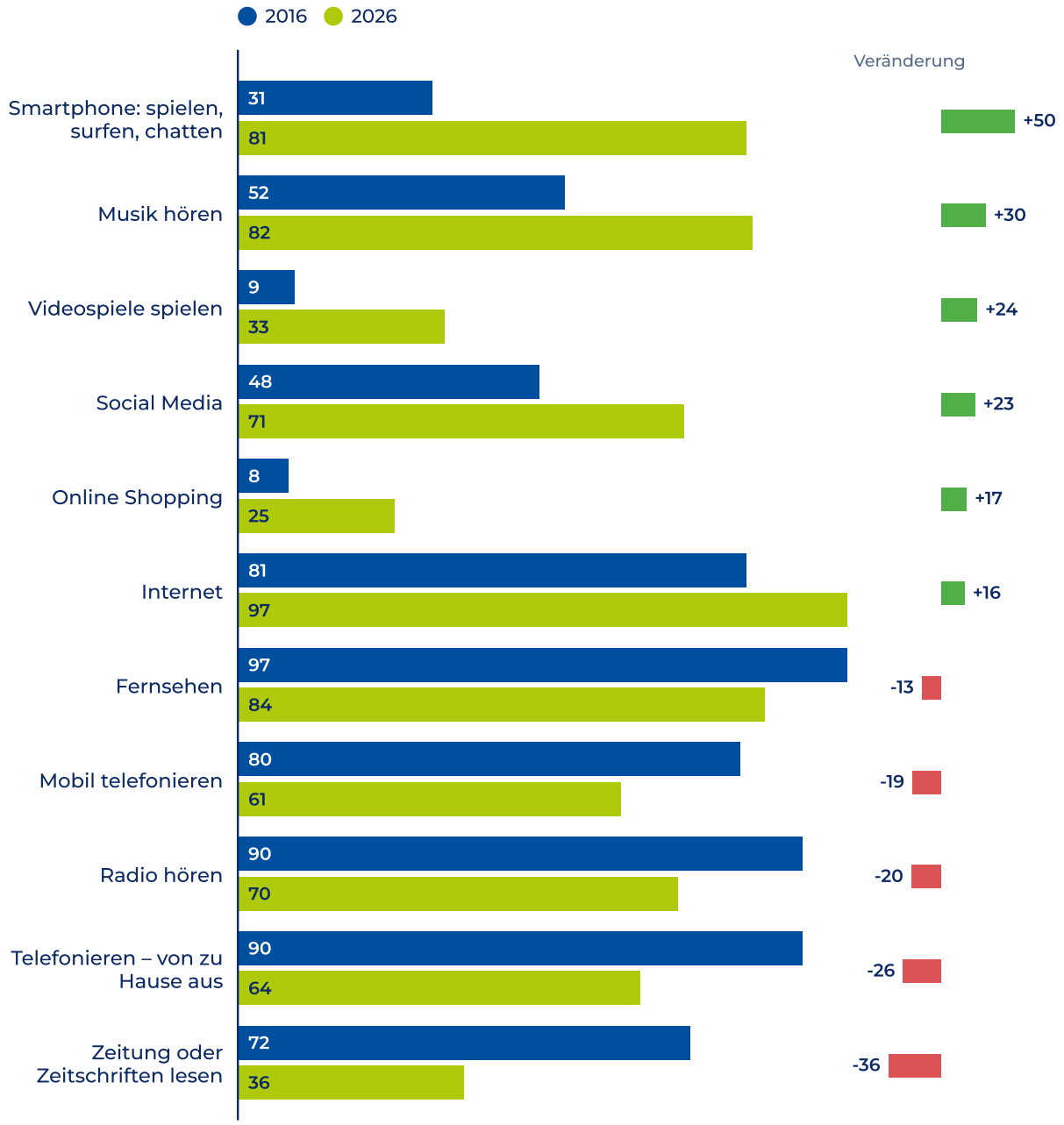
Der Generationenunterschied ist deutlich: Bei den 18- bis 34-Jährigen gehört KI für 64 % zum wöchentlichen Alltag, bei den 35- bis 54-Jährigen für 46 %, bei den 55- bis 74-Jährigen erst für 24 %. Männer (45 %) nutzen KI etwas häufiger als Frauen (39 %). Damit hat sich die Technologie nur wenige Jahre nach dem Start der ersten frei verfügbaren Chatbots schneller in der Freizeit etabliert als einst Social Media oder Streaming.

Mediale Aktivitäten

Mediale-Freizeitaktivitäten im Zehnjahresvergleich

KI erobert den Medienalltag

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland,
Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

KI erobert den Medienalltag – klassische Leitmedien verlieren weiter

Der Rückgang der klassischen Leitmedien setzt sich fort: Die wöchentliche Nutzung gedruckter Zeitungen und Zeitschriften hat sich binnen zehn Jahren halbiert – von 72 % (2016) auf 36 %. Das lineare Fernsehen ging von 97 % auf 84 % zurück, beim Radio sank die Nutzung von 90 % auf 70 %,

beim Festnetztelefon von 90 % auf 64 %, beim mobilen Telefonieren von 80 % auf 61 %.

Die Gewinner desselben Jahrzehnts sind die digitalen On-Demand-Angebote – allen voran das Smartphone: Spielen, Surfen und Chatten auf dem Handy ist von 31 % (2016) auf 81 % gestiegen, ein Plus von 50 Punkten und damit der größte Zuwachs des gesamten Freizeit-Monitors. Musik hören stieg von 52 % auf 82 %, Social Media von 48 % auf 71 %, Videospiele von 9 % auf 33 %, Onlineshopping von 8 % auf 25 %. Das Internet ist mit 97 % (2016: 81 %) endgültig Standard. In der 40-jährigen Langzeitreihe wird der Umbruch noch deutlicher: 1986 lasen 62 % der Befragten wöchentlich Zeitung oder Illustrierte, 2004 waren es mit 86 % so viele wie nie – heute sind es 36 %.

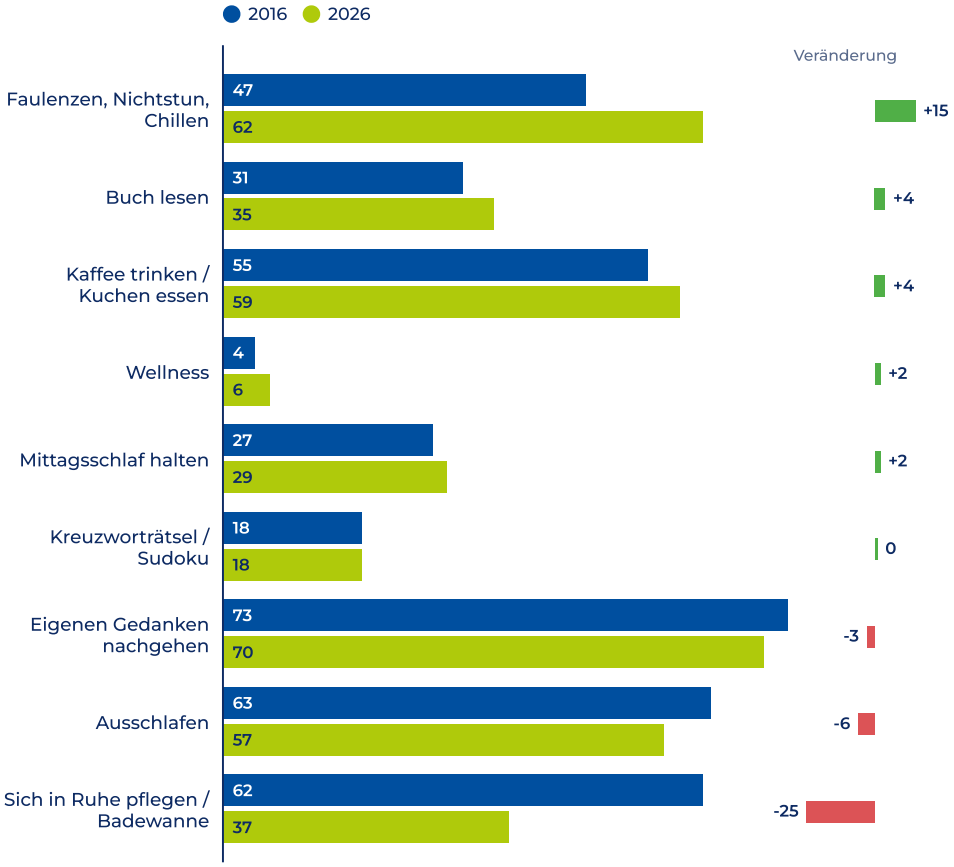
Und ein neuer Akteur betritt die Bühne: Künstliche Intelligenz nutzen bereits 42 % der Bundesbürger mindestens einmal pro Woche privat – nur vier Jahre nach dem Start der ersten frei verfügbaren KI-Chatbots. Streamingdienste nutzen 57 %, YouTube 54 %, Podcasts oder Hörbücher 27 %.

Regenerative Aktivitäten

Regenerative Freizeitaktivitäten im Zehnjahresvergleich

Faulenzen statt Badewanne

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

Chillen boomt, die Badewanne verliert – Erholung wird individueller

Bewusstes Faulenzen, Nichtstun und Chillen ist der große Gewinner des Jahrzehnts: 62 % der Bundesbürger gehört es zur wöchentlichen Freizeit – 2016 waren es 47 %. Auch das Buch legt leicht zu (35 % nach 31 %), die Beschäftigung mit den eigenen Gedanken bleibt mit 70 % ein fester Bestandteil der Erholung. Die traditionelle Kaffeetafel (59 % nach 55 %) und der Mittagsschlaf (29 % nach 27 %) halten ihr Niveau im Zehnjahresvergleich – erst im vergangenen Jahr haben beide etwas nachgegeben.

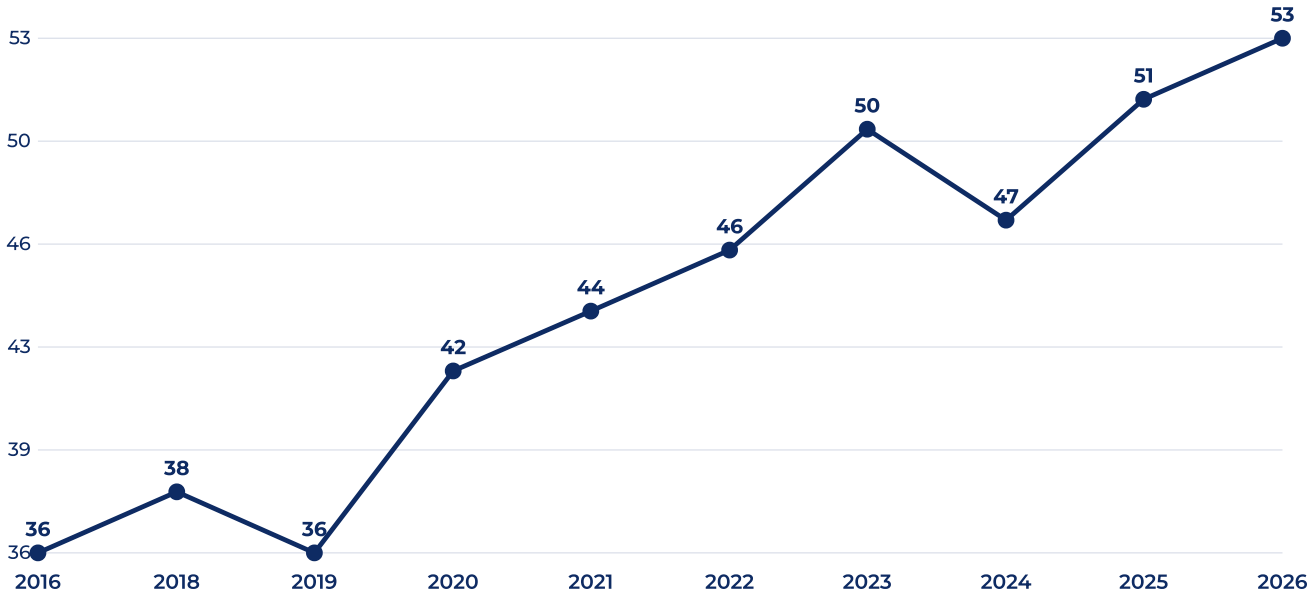
Deutlich verloren haben zwei Rituale: das Ausschlafen (57 % nach 63 % im Jahr 2016) und vor allem die ausgiebige Körperpflege samt Wannenbad, die sich von 62 % auf 37 % fast halbiert hat. Kreuzworträtsel und Sudoku bleiben mit 18 % das stabile Vergnügen einer Minderheit.

Sportliche Aktivitäten

Deutschland war nie sportlicher

Fast überall deutliche Steigerungen

Von je 100 Befragten treiben regelmäßige Sport (wenigstens einmal pro Woche):



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland,
Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

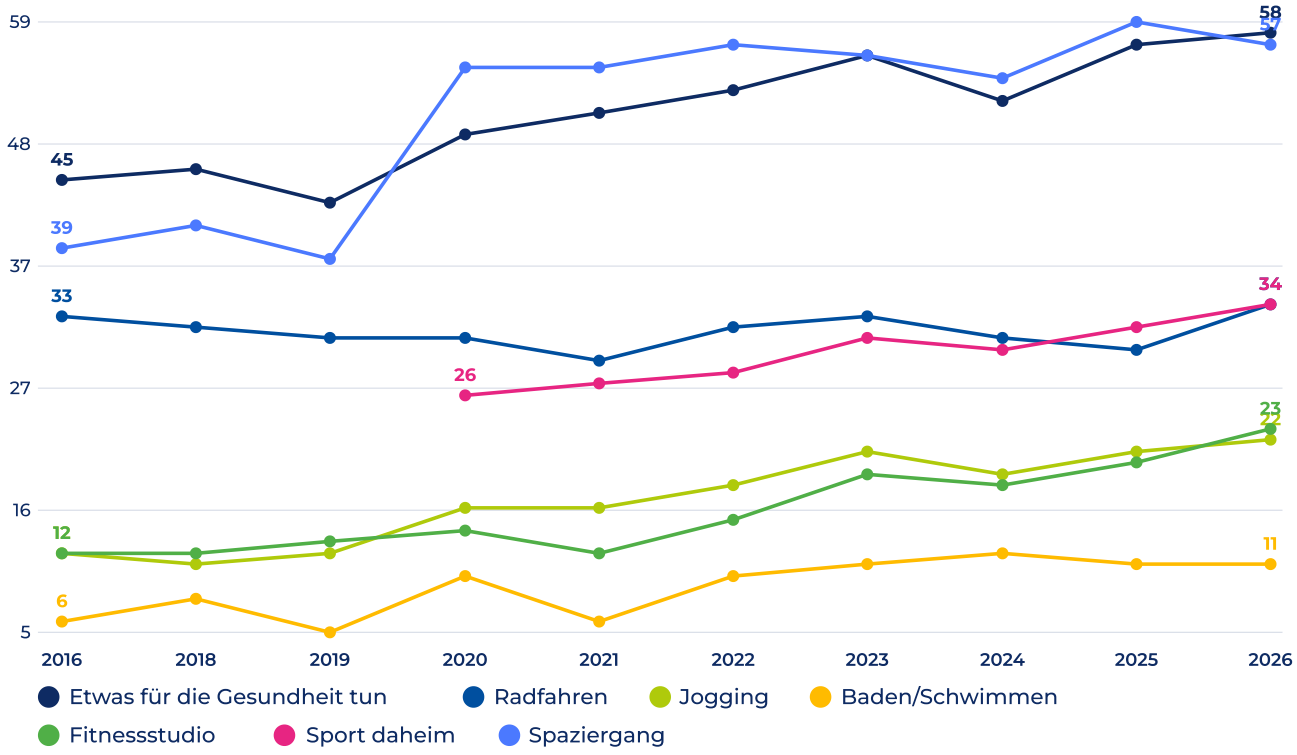
Deutschland war nie sportlicher – der Boom geht weiter

53 % der Bundesbürger treiben mindestens einmal pro Woche Sport – ein neuer Höchstwert der Langzeitstudie (2016: 36 %). Der Aufwärtstrend zieht sich durch fast alle Bereiche: Fahrradfahren erreicht mit 34 % einen Rekordwert, das Fitnessstudio besuchen 23 % (2016: 12 %), Sport zu Hause – etwa Home-Workouts oder Yoga – treiben 34 %. Etwas für die eigene Gesundheit tun inzwischen 58 % wöchentlich (2016: 45 %).

Deutschland war nie sportlicher

Fast überall deutliche Steigerungen

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland,
Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

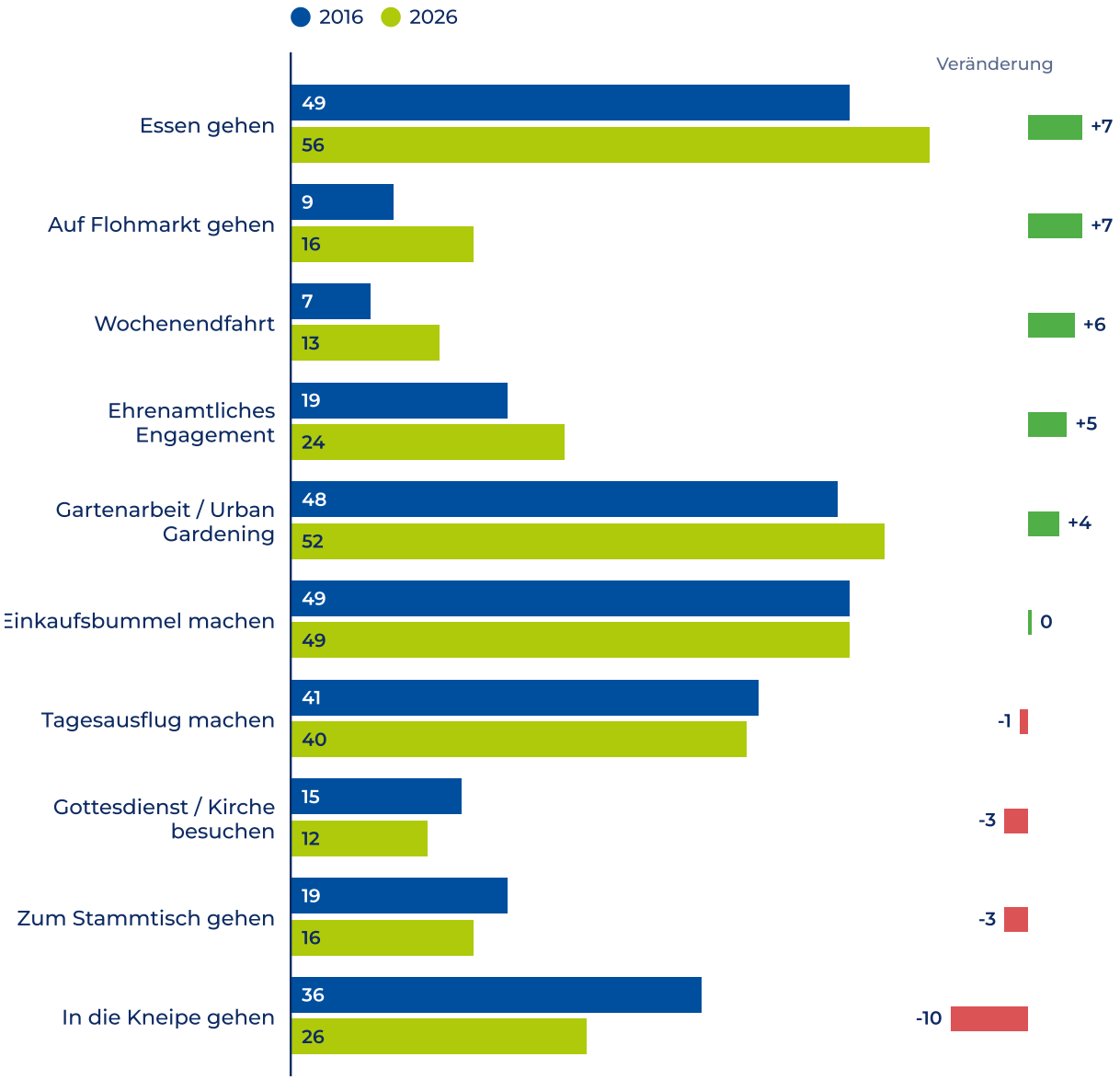
Bemerkenswert ist die Stabilität des Booms: Was während der Pandemie als Notlösung begann – Sport daheim, Bewegung an der frischen Luft –, hat sich dauerhaft etabliert und wächst weiter. Einzig der Spaziergang gibt gegenüber den Corona-Höchstwerten leicht nach (57 % nach 59 % im Vorjahr), liegt aber weit über dem Niveau von 2016 (41 %).

Außerhäusliche Aktivitäten

Außerhaus-Freizeitaktivitäten im Zehnjahresvergleich

Auf Achse statt am Tresen

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland, Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Auf Achse statt am Tresen

Die Bundesbürger zieht es hinaus – aber anders als früher: Mindestens einmal im Monat machen 40 % einen Tagesausflug (2016: 26 %), 56 % gehen essen (2016: 49 %) und 13 % unternehmen eine Wochenendfahrt mit Übernachtung (2016: 7 %). Auch der Bummel über Floh-, Antik- und Kreativmärkte legt zu (16 % nach 9 % im Jahr 2016), ebenso das ehrenamtliche Engagement (24 % nach 19 %).

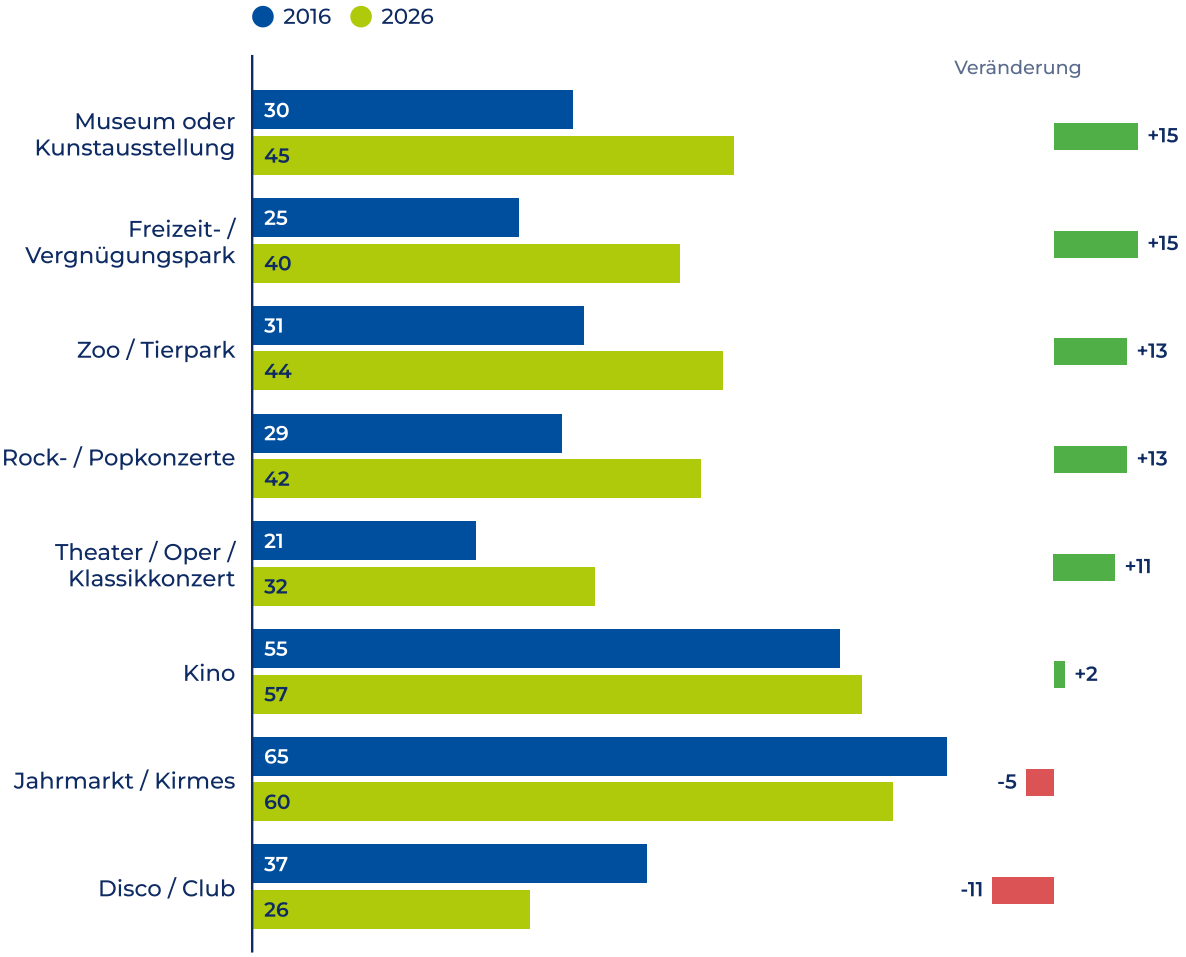
Klassische Institutionen des geselligen Lebens verlieren dagegen weiter an Bedeutung: Der Kneipenbesuch ist von 36 % (2016) auf 26 % gesunken, der Stammtisch von 19 % auf 16 %, der Gottesdienstbesuch von 15 % auf 12 %. Stabil hoch bleiben die Gartenarbeit, der 52 % mindestens einmal im Monat nachgehen (2016: 48 %), und der Einkaufsbummel (49 %).

Kulturelle Aktivitäten

Kulturelle-Freizeitaktivitäten im Zehnjahresvergleich

Prioritäten verändern sich

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland, Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Kultur: Prioritäten verändern sich

Im kulturellen Bereich lassen sich ebenfalls Veränderungen im Zeitverlauf feststellen. Ausflugsziele wie Freizeit- und Vergnügungsparks (40 %) oder Zoos und Tierparks (44 %) werden von den Bundesbürgern häufiger aufgesucht. Auch der Besuch von Rock- und Popkonzerten (42 %) sowie von Museen und Kunstausstellungen (45 %) verzeichnet Zuwächse.

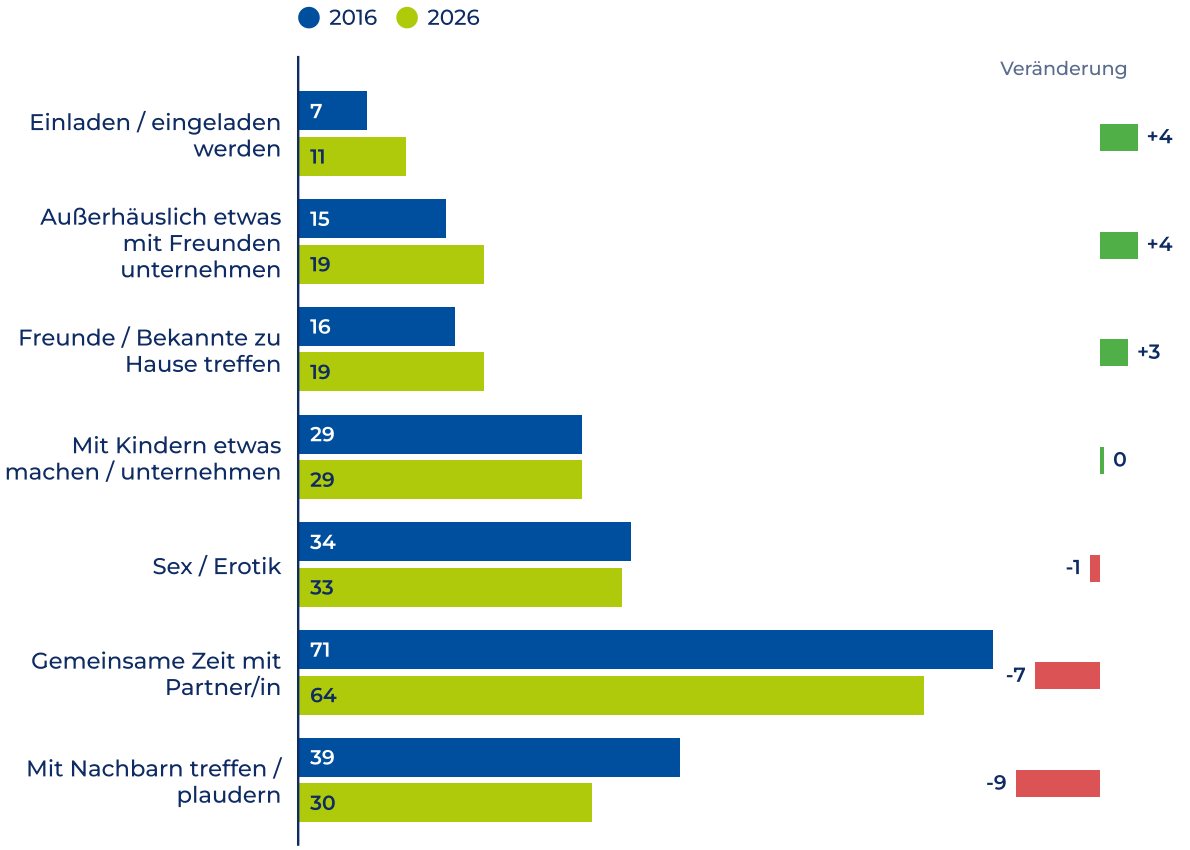
Klassische Kulturangebote wie Theater, Oper oder Ballett werden von knapp einem Drittel (32 %) wenigstens einmal im Jahr besucht. Seltener als 2016 gehen die Bundesbürger dagegen in Discos oder Clubs (26 %).

Soziale Aktivitäten

Soziale Freizeitaktivitäten im Zehnjahresvergleich

Zwischenmenschliche Kontakte nehmen ab

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



Repräsentativbefragung von 3.000 Personen. ab 18 J. in Deutschland, Juli 2026 www.stiftungfuerzukunftsfragen.de

Nachbarschaft und Paarzeit verlieren – Freunde treffen legt wieder zu

Das soziale Leben zeigt im Zehnjahresvergleich zwei Gesichter. Auf der einen Seite setzt sich die Erosion der beiläufigen Kontakte fort: Trafen sich 2016 noch 39 % der Bundesbürger mindestens einmal pro Woche mit ihren Nachbarn, sind es heute 30 % – der stärkste Rückgang unter den sozialen Aktivitäten. Auch die gemeinsame Zeit mit dem Partner (64 % nach 71 %) und die Intimität (33 % nach 34 %) werden seltener.

Auf der anderen Seite wachsen die aktiv gepflegten Freundschaften: Freunde und Bekannte zu Hause treffen 19 % wöchentlich (2016: 16 %), außerhäuslich etwas mit Freunden unternehmen ebenfalls 19 % (2016: 15 %), und das Einladen bzw. Eingeladenwerden hat sich von 7 % auf 11 %

erhöht. Das gemeinsame Spielen und Unternehmen mit Kindern bleibt stabil bei 29 %.

Ausblick

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.