

Freizeit-Monitor 2023

# Deutsche verbringen ihre Freizeit am liebsten zu Hause

Fernsehen, Facebook, Faulenzen: Laut einer Studie entspannen die Deutschen besonders gern in den eigenen vier Wänden. Männer haben mehr Freizeit als Frauen.

Von **Sarah Kohler**

5. September 2023, 10:00 Uhr / [234 Kommentare](#) /



*97 Prozent der Befragten nutzen regelmäßig das Internet, auch Fernsehen ist nach wie vor beliebt. © Roberto Nickson/unsplash.com*

Die Deutschen verbringen den Hauptteil ihrer Freizeit [<https://www.zeit.de/thema/freizeit>] zu Hause – und dort sind sie besonders gerne in der virtuellen Welt unterwegs. So beschäftigen sich die Menschen zur Entspannung vor allem mit dem Internet und sozialen Netzwerken, mit Fernsehen oder dem Telefon, schreibt die Stiftung Zukunftsfragen [<https://www.stiftungfuerzukunftsfragen.de/>] des Tabakkonzerns British American Tobacco in ihrem Freizeit-Monitor 2023. "Die eigene Couch wird so zum Epizentrum der modernen Freizeitgestaltung", heißt es in dem Bericht, für den das Meinungsforschungsinstitut GfK 2.000 repräsentativ ausgewählte Bürgerinnen und Bürger befragt hat. Schon 2022 war der Freizeit-Monitor zu ähnlichen Ergebnissen gekommen [<https://www.zeit.de/gesellschaft/2022-09/freizeit-monitor-2022-deutschland-internet-fernehen>].

97 Prozent der Befragten gaben in diesem Jahr an, in ihrer Freizeit mindestens einmal pro Woche das Internet zu nutzen – etwa für das Schreiben privater E-

Mehr zum Thema

## Freizeit

Nichtstun

### Nichts ist unmöglich

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2023-06/nichtstun-zeit-einteilung-mentale-gesundheit-kapitalismus-achtsamkeit>]

Freizeit

### Nichts tun außer Nichtstun

[<https://www.zeit.de/2023/34/freizeit-erwachsensein-rumhaengen-freunde>]

Freizeit

### Die Freizeit braucht Freiheit – sonst nichts

[<https://www.zeit.de/entdecken/2022-10/freizeit-nutzung-internet-arbeitszeit-burnout>]

Mails (81 Prozent), für Handyspiele und Chatprogramme (78 Prozent) oder Social Media (67 Prozent). Überhaupt hat sich die Social-Media-Nutzung [<https://www.zeit.de/thema/social-media>] in den vergangenen zehn Jahren laut der Studie verdoppelt. Eine wichtige Rolle spielen aber auch weiterhin klassischere Medien wie das Fernsehen, das 84 Prozent der Deutschen mindestens einmal pro Woche einschalten, oder das von 72 Prozent der Befragten regelmäßig genutzte Radio.

Viele Freizeitaktivitäten haben sich der Erhebung zufolge ins Zuhause verlagert. Dazu gehören auch Treffen mit Freunden [<https://www.zeit.de/2023/34/freizeit-erwachsensein-rumhaengen-freunde>] und Familienmitgliedern. Nur etwas mehr als die Hälfte der Befragten gab an, ihre Freizeit im Freien zu verbringen. In einer von Schnellebigkeit geprägten Welt nehme die Bedeutung der Freizeitgestaltung im eigenen Zuhause zu, sagte Ulrich Reinhardt, der wissenschaftliche Leiter der Stiftung.

Dennoch wächst auch die Beliebtheit von außerhäuslichen Aktivitäten. 45 Prozent der für die Studie Befragten gaben an, mindestens einmal pro Jahr ins Museum oder in eine Kunstaussstellung zu gehen (2013: 28 Prozent). Rock- und Popkonzerte sind bei 41 Prozent der Deutschen beliebt (2013: 26 Prozent) und 38 Prozent der Befragten gehen regelmäßig in Freizeit- oder Vergnügungsparks (2013: 30 Prozent). Auch das Kino ist wieder populärer geworden. Nur die Beliebtheit von Discos und Clubs ist zurückgegangen. Diese Zahlen begründet die Stiftung unter anderem mit einem geringeren Angebot nach der Corona-Pandemie.

## 50 Prozent der Befragten treiben regelmäßig Sport

Zugenommen hat auch die Bedeutung von Bewegung. 56 Prozent der Befragten gehen laut der Erhebung regelmäßig spazieren, 50 Prozent treiben mindestens einmal pro Woche Sport.

Insgesamt haben die Deutschen seit dem Ende der Pandemie weniger Freizeit, denn sie verbringen wieder mehr Zeit mit dem Pendeln zur Arbeit oder anderen Verpflichtungen, etwa Ehrenämtern. Seit 2020 ist die Zeit, die durchschnittlich zur Entspannung bleibt, laut der Studie von 4.19 Stunden auf 3.55 Stunden pro Tag zurückgegangen. Rentnerinnen und Rentner (4.54 Stunden pro Tag) haben am meisten Freizeit, Eltern (3.00 Stunden) besonders wenig. Die Studie kommt auch zu dem Ergebnis, dass Männer (4.06 Stunden) im Durchschnitt 22 Minuten mehr freie Zeit am Tag haben als Frauen.

Für die Untersuchung fragte das Meinungsforschungsinstitut GfK im Auftrag der Stiftung Zukunftsfragen mehr als 100 unterschiedliche Freizeitaktivitäten sowie der "Umfang der persönlichen (Frei-)Zeit" ab. Der Gründer der Stiftung, British American Tobacco, ist einer der größten Tabakkonzerne der Welt.

ZEIT ONLINE