

Welchen Zweck hat Freizeit? Zwischen Pause, Plattform und Persönlichkeitsraum

Chart der Woche, 2025-KW32

7. August 2025



Die beliebtesten Freizeitaktivitäten 2025

Medien dominieren weiterhin

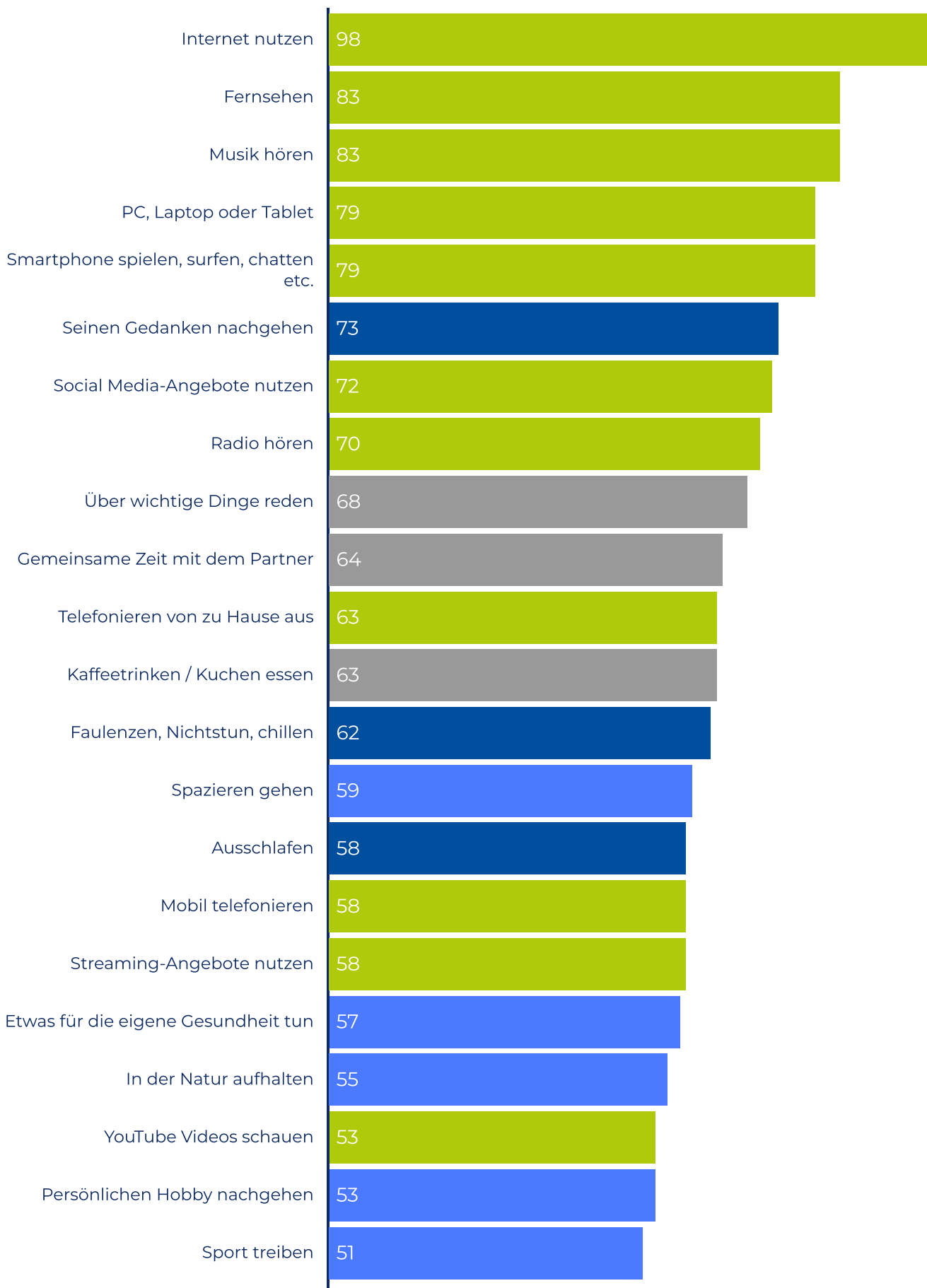
Von je 100 Befragten üben als regelmäßige Freizeitaktivität (wenigstens einmal pro Woche) aus:

Medial

Regenerativ

Sozial

Aktiv



Ergebnis

Die mit Abstand häufigste Freizeitaktivität der Deutschen ist die Internetnutzung: 98 % der Befragten sind mindestens einmal pro Woche online. Auch Fernsehen (83 %), Musikhören (83 %) und die Nutzung von PC, Laptop oder Smartphone (jeweils 79 %) gehören für viele selbstverständlich zur Wochenroutine.

Doch nicht nur Medien dominieren den Alltag. 73 % geben an, regelmäßig ihren Gedanken nachzugehen, 62 % faulenzen bewusst, und 59 % gehen spazieren. Selbst Sport treiben immerhin 51 % – ein historischer Höchstwert. Auffällig ist dabei die breite Mischung: Zwischen digitaler Unterhaltung, einfacher Erholung, sozialen Kontakten und körperlicher Bewegung entfaltet sich ein vielseitiges Freizeitprofil.

Gründe

Die Freizeitgestaltung folgt zunehmend dem Prinzip individueller Verfügbarkeit. Viele Angebote sind jederzeit abrufbar, ortsunabhängig und leicht zugänglich. Vor allem digitale Medien erfüllen das Bedürfnis nach Zerstreuung, Information und Anschluss – ohne großen Aufwand.

Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Ausgleich: Spaziergänge, sportliche Betätigung oder bewusstes Nichtstun spiegeln das Bedürfnis nach Entschleunigung und Selbstfürsorge wider. Hinzu kommt: Wer viel Zeit vor Bildschirmen verbringt, sucht vermehrt körperliche oder geistige Gegenpole. Diese Re-Priorisierung zeigt sich auch daran, dass klassische Sozialkontakte zwar weiterhin gepflegt werden – aber seltener als noch vor einigen Jahren.

Prognose

Die Freizeit der Zukunft wird stark von zwei Polen geprägt sein: Auf der einen Seite die bequeme, jederzeit verfügbare

Mediennutzung. Auf der anderen Seite der Wunsch nach Bewegung, Achtsamkeit und echten Erlebnissen.

Digitale Angebote werden weiter zunehmen – etwa durch personalisierte Inhalte oder KI-gestützte Empfehlungen. Zugleich ist zu erwarten, dass Aktivitäten mit regenerativem oder aktivem Charakter weiter an Bedeutung gewinnen, besonders in einem zunehmend digitalen Alltag.

Entscheidend wird sein, ob es gelingt, zwischen Verfügbarkeit und Verbindlichkeit, zwischen Konsum und Begegnung eine neue Balance zu finden. Denn echte Erholung entsteht nicht nur durch Abschalten – sondern durch bewusstes Erleben.