

Freizeit, die gut tut: Was uns heute wirklich Spaß macht

Chart der Woche, 2025-KW35

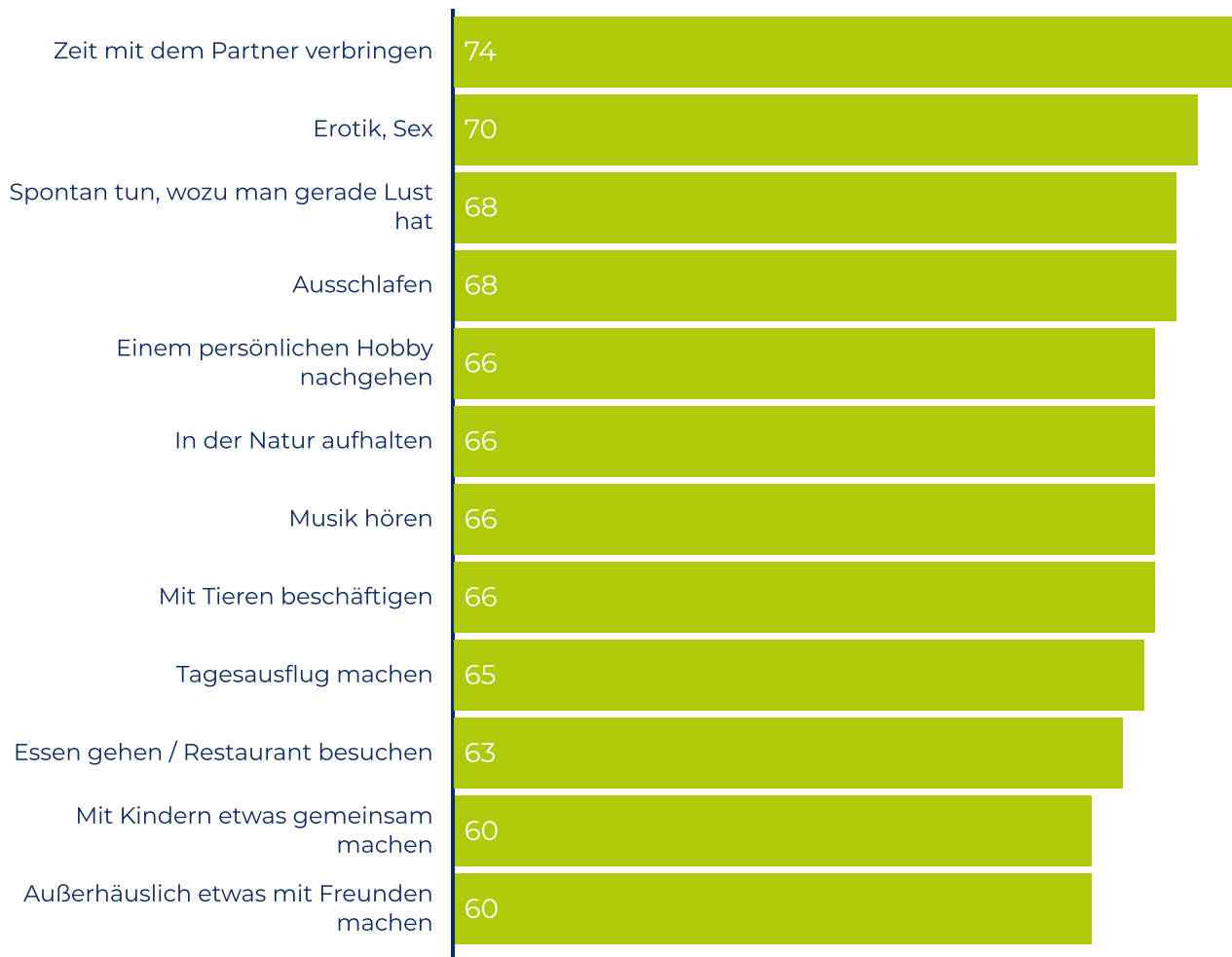
28. August 2025



Was am meisten Spaß macht Zeit für den Partner, Sex und Spontanität



Von je 100 Bundesbürgern geben an, folgende Aktivitäten machen viel Spaß:



Ergebnis

Je enger und vertrauter die sozialen Beziehungen, desto höher der empfundene Spaßfaktor. Gemeinsame Unternehmungen übertreffen passive, mediale oder allein ausgeübte Aktivitäten deutlich. So führt „Zeit mit dem Partner verbringen“ die Rangliste der Freizeitaktivitäten mit dem höchsten Spaßwert an – gefolgt von Aktivitäten mit Familie und Freunden. Auch außerhäusliche Erlebnisse wie Ausflüge, Konzert- oder Restaurantbesuche werden mehrheitlich als besonders erfreulich wahrgenommen.

Demgegenüber werden häufig ausgeübte Tätigkeiten wie Fernsehen, Social Media, Gartenarbeit oder Heimwerken

nur von einer Minderheit als besonders unterhaltsam empfunden. Die Freude an Freizeit scheint also weniger von der Aktivität selbst, als von deren sozialem Kontext geprägt. Nicht nur das „Was“, sondern vor allem das „Mit wem“ entscheidet über das Erleben.

Gründe

Die hohe Zufriedenheit bei gemeinschaftlichen Aktivitäten lässt sich durch grundlegende menschliche Bedürfnisse nach Nähe, Zugehörigkeit und Austausch erklären. Gemeinsame Zeit mit dem Partner schafft Vertrauen, emotionale Sicherheit und stärkt die Beziehung durch geteilte Erlebnisse. Familiäre Aktivitäten vermitteln Verbundenheit, Kontinuität und generationenübergreifende Stabilität, während Unternehmungen mit Freunden sozialen Rückhalt und gemeinsame Freude ermöglichen.

Hinzu kommt: Emotionen sind bei geteilten Erfahrungen intensiver, weil ein anschließender Austausch das Erlebte vertieft und reflektiert. In einer zunehmend digitalisierten Welt gewinnen analoge Begegnungen so zusätzlich an Bedeutung – auch als Gegenpol zur oft fragmentierten Alltagskommunikation.

Prognose

Das Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Nähe und gemeinsamer Freizeitgestaltung wird auch in Zukunft ein zentraler Faktor für subjektives Wohlbefinden bleiben. Soziale Aktivitäten werden dabei zunehmend als bewusste Investition in Beziehungsqualität, psychische Stabilität und Lebensfreude verstanden.

Gerade in einer individualisierteren, oft anonym erlebten Gesellschaft gewinnen enge Bindungen an emotionaler Relevanz – sie werden zu stabilisierenden Ankern im Alltag. Gemeinsame Rituale mit Partnern, Freunden oder Familie schaffen Orientierung und stärken das Gefühl von Verlässlichkeit.

Zukunftspotenzial haben insbesondere Freizeitangebote, die Gemeinschaft fördern: kulturelle Veranstaltungen mit Mitmach-Charakter, gemeinschaftlich gestaltete Freizeitformate oder generationsübergreifende Projekte. Auch ehrenamtliches Engagement und Vereinsleben könnten durch diesen Wertewandel neuen Aufschwung erfahren – als Orte des sinnstiftenden Miteinanders.

Davon profitiert nicht nur das Individuum – sondern auch das gesellschaftliche Klima. Denn starker sozialer Zusammenhalt beginnt im Kleinen und trägt entscheidend zu Verständigung, Respekt und Kooperation im Großen bei.