

PRESSEMITTEILUNG

Freizeitaktivitäten führen zum Glück

- **Aktive Freizeit mit anderen (z. B. Ausflüge, Sport, Konzerte) macht am glücklichsten**
- **Am wenigsten tragen passive Tätigkeiten (z.B. Videospiele, Fernsehen) zum Wohlbefinden bei**
- **Die Häufigkeit ist entscheidend. Einige Aktivitäten sorgen schon bei gelegentlicher Ausübung für mehr Zufriedenheit, andere fördern das Wohlbefinden umso stärker, je häufiger man sie ausübt**

München, 23. April 2025. Freizeit macht glücklich, aber nicht alle Freizeitaktivitäten tragen gleichermaßen zur Lebenszufriedenheit bei. Besonders glücklich macht aktive Freizeitgestaltung mit sozialen oder kulturellen Erlebnissen. Dazu zählen Ausflüge (7,84 Punkte) oder der Besuch von Kulturveranstaltungen (7,78). Auch Ehrenamt (7,77), Konzerte oder Clubs (7,70) sowie künstlerische und musikalische Aktivitäten (7,64) sowie Sport (7,62) wirken positiv. Sie fördern Gemeinschaft und soziale Interaktion. Im Gegensatz dazu weisen eher passive oder isolierte Tätigkeiten deutlich niedrigere Werte auf. Fernsehen schauen (7,45 Punkte), „Nichtstun“ (7,41 Punkte) oder Computerspiele (7,36 Punkte) liegen unter dem Durchschnitt. Sie tragen meist nur zur kurzfristigen Entspannung bei. Insgesamt gilt: Aktivitäten, die mit sozialer Teilhabe, Bewegung oder kreativer Entfaltung verbunden sind, fördern das Wohlbefinden stärker als passive, rein konsumtive Tätigkeiten.

Die Zufriedenheit mit Freizeitaktivitäten hängt stark von ihrer Häufigkeit ab. Einige Tätigkeiten, wie Besuche bei Freunden oder Ausflüge, steigern das Wohlbefinden auch dann, wenn sie nur gelegentlich ausgeübt werden. Passive Tätigkeiten wie Fernsehen, Computerspiele oder auch Nichtstun sollten in Maßen genossen werden, da sie sonst Unzufriedenheit hervorrufen können. Aktive Freizeitbeschäftigungen wie Sport sowie kreative Tätigkeiten bringen umso mehr Freude, je häufiger man ihnen nachgeht.

Die Lebenszufriedenheit durch Freizeitaktivitäten ist unabhängig vom Geschlecht. Obwohl Männer häufiger handwerkliche Tätigkeiten oder Sport verfolgen und Frauen öfter lesen oder künstlerischen Aktivitäten nachgehen, beeinflussen diese Aktivitäten das Wohlbefinden für beide Geschlechter gleichermaßen. Das Geschlecht wirkt sich nur auf die Beliebtheit bestimmter Freizeitaktivitäten aus. Die Zufriedenheit, die eine Aktivität stiftet, ist aber bei beiden Geschlechtern gleich hoch.

Der SKL Glücksatlas

Der SKL Glücksatlas ist die aktuellste Datenbank zur Lebenszufriedenheit der Deutschen. Die wissenschaftliche Leitung hat Professor Dr. Bernd Raffelhüschen von der Universität Freiburg. Unter [skl-gluecksatlas.de](https://www.skl-gluecksatlas.de) werden kontinuierlich aktuelle Daten, Analysen und Sonderstudien über die Entwicklung der Lebenszufriedenheit in Deutschland bereitgestellt und damit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht – in Kooperation mit der SKL.

Die SKL steht für die tägliche Chance auf Glück in Form von Geld- und Sachgewinnen. Beim SKL-Millionenspiel werden z. B. im Verlauf der Lotterie über 3,2 Millionen Gewinne im Wert von bis zu 20 Millionen Euro ausgespielt – staatlich garantiert. Der Mindesteinsatz beträgt 15 Euro pro Monat. Veranstalter der SKL-Lotterien ist die GKL Gemeinsame Klassenlotterie der Länder, die darüber hinaus auch die NKL-Lotterien anbietet. Seit 2022 engagiert sich das Unternehmen als assoziierter Partner des SKL Glücksatlas in der wissenschaftlichen Erforschung von Lebenszufriedenheit und Glück in Deutschland.

Datengrundlage und Methodik

Die Datengrundlage dieser Studie bildet das Sozio-oekonomische Panel (SOEP) des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung in der Version 36. Das SOEP ist eine repräsentative Wiederholungsbefragung von Privathaushalten in Deutschland, die seit 1984 jährlich erhoben wird. Es ermöglicht detaillierte Analysen individueller und haushaltsbezogener Entwicklungen über die Zeit.

Für die vorliegende Untersuchung wurden Daten aus dem Befragungsjahr 2019 verwendet. Das ist die jüngste Stichprobe, die Fragen nach den Freizeittätigkeiten enthält. Sie umfasst 29.624 Befragte, die für die deutsche Bevölkerung hochgerechnet rund 69 Millionen Personen repräsentieren. Analysiert wurden die allgemeine Lebenszufriedenheit sowie verschiedene Bereichszufriedenheiten der Befragten. Dabei wurde berücksichtigt, welchen Tätigkeiten sie nachgehen. Die Zufriedenheit wurde auf einer Skala von 0 bis 10 erfasst, wobei 0 für „ganz und gar unzufrieden“ und 10 für „ganz und gar zufrieden“ steht.

Die Sonderstudie wurde im Auftrag der *Süddeutschen Klassenlotterie (SKL)* erarbeitet und ist Teil des *SKL Glücksatlas*. Weitere Sonderstudien, Artikel zum Thema Lebenszufriedenheit sowie Informationen zum jährlich erscheinenden SKL Glücksatlas finden sich auf der Website: <https://www.skl-gluecksatlas.de/index.html>.

Weiteres Pressematerial zum Download finden Sie hier:

www.skl-gluecksatlas.de/info/presse