

Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



SKL GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2025-02

Freizeitaktivitäten führen zum Glück

Bernd Raffelhüschen, Max Höfer, Philipp Toussaint, Sina Drechsler

München, 22. April 2025

Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik

Hauptergebnisse

- **Aktive Freizeit in Gesellschaft führt zu höherer Lebenszufriedenheit**

Menschen, die ihre Freizeit aktiv gestalten und in Gesellschaft verbringen, sind nachweislich glücklicher. Ob Kinobesuche, Konzerte, Ausflüge oder Sportveranstaltungen – soziale Teilhabe, Bewegung und kreative Aktivitäten tragen erheblich zur Lebenszufriedenheit bei. Dagegen sind eher passive, rein konsumtive Freizeitaktivitäten – wie etwa Fernsehen, Videospiele oder auch Entspannen und Nichtstun – deutlich weniger glückstiftend. Der Unterschied zu Personen, die aktiven Tätigkeiten nachgehen, beträgt 0,27 Punkte auf einer Zufriedenheitsskala von 0 bis 10.
- **Soziale Teilhabe steigert das Wohlbefinden – auch in geringem Maß**

Es kommt aber auch auf die richtige Dosis an, ob und wie oft eine Freizeitaktivität ausgeübt wird. Regelmäßige soziale Aktivitäten wie Treffen mit Freunden, Restaurantbesuche oder Kurzreisen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dabei muss man nicht ständig aktiv sein – selbst gelegentliche Teilnahme an gesellschaftlichen oder kulturellen Aktivitäten zeigt bereits eine spürbare Verbesserung der Lebenszufriedenheit. Der Glücksgewinn beträgt beeindruckende 0,58 Punkte gegenüber denjenigen, die nichts dergleichen tun. Also: Hauptsache machen.
- **Die richtige Balance ist entscheidend**

Bestimmte, überwiegend aktive Freizeitaktivitäten wie Sport, künstlerische oder musische Tätigkeiten sowie Lesen steigern die Lebenszufriedenheit umso stärker, je häufiger sie ausgeübt werden (= „kein Limit“). Andere, überwiegend passive Aktivitäten, wie Fernsehen schauen, Oper, Theater und Ausstellungen besuchen oder ehrenamtliches Engagement, haben hingegen nur in einem ausgewogenen Maß eine positive Wirkung – bei übermäßiger Ausübung kann die Zufriedenheit sogar sinken (= „in Maßen“).
- **Freizeitgestaltung wirkt je nach Erwerbsstatus unterschiedlich**

Die Art der Freizeitgestaltung beeinflusst das Wohlbefinden je nach beruflicher Situation unterschiedlich. Erwerbstätige profitieren besonders von regelmäßigem Sport, da dieser einen positiven Ausgleich zum Berufsalltag schafft.

Erwerbslose sollten hingegen passiven Medienkonsum reduzieren, da dieser mit einer geringeren Lebenszufriedenheit einhergeht. Rentner hingegen steigern ihre Zufriedenheit durch aktive Freizeitgestaltung und bei ihnen wirkt sich Social Media sogar positiv aus.

- Die Lebenszufriedenheit durch Freizeitaktivitäten ist geschlechtsunabhängig. 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.

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.

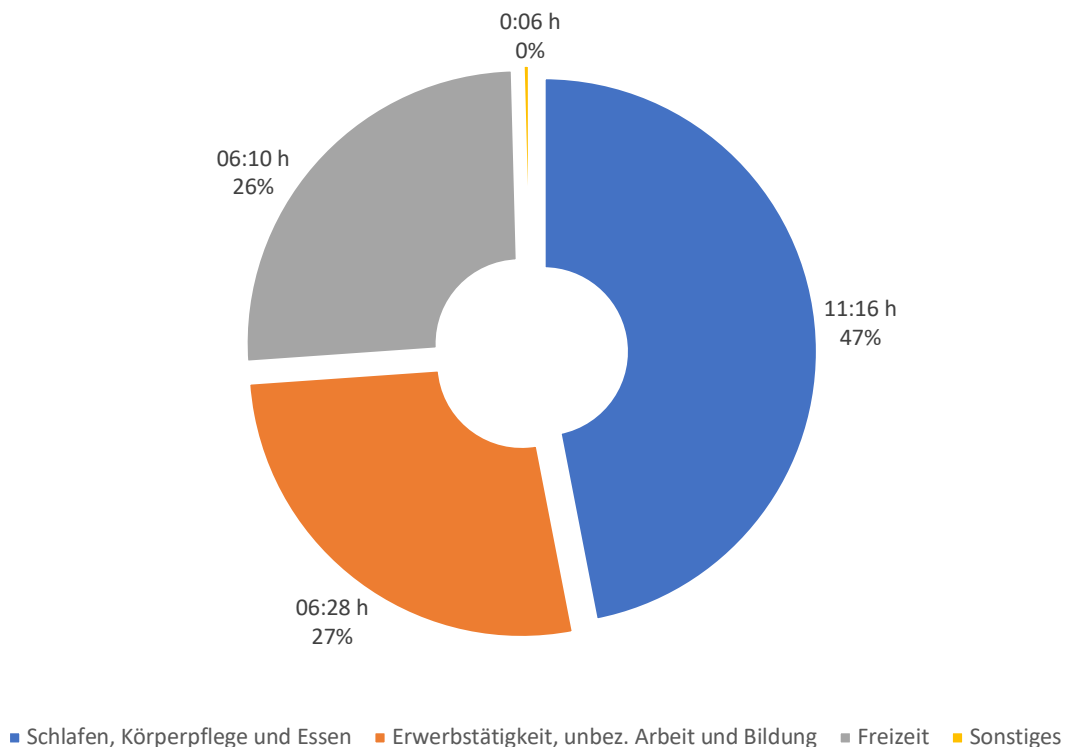
Die Sonderstudie wurde im Auftrag der *Süddeutschen Klassenlotterie (SKL)* erarbeitet und ist Teil des *SKL Glücksatlas*. Weitere Sonderstudien, Artikel zum Thema Lebenszufriedenheit sowie Informationen zum jährlich erscheinenden SKL Glücksatlas finden sich auf der Website: <https://www.skl-gluecksatlas.de/index.html>.

Deutsche verbringen ein Drittel des Tages mit Freizeitaktivitäten

Wie Menschen ihren Alltag gestalten, beeinflusst nicht nur ihren Lebensrhythmus, sondern auch ihr Wohlbefinden. Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit liegt (im Untersuchungszeitraum) bei 7,43 Punkten, welche in erheblichem Maße von der Zufriedenheit in den Bereichen Arbeit, Schlaf und Freizeit beeinflusst wird. Wie Zeit genutzt wird, wirkt sich direkt auf das persönliche Wohlbefinden aus. Doch wie genau nutzen die Menschen in Deutschland ihre Zeit?

Abbildung 1 zeigt, wie die Deutschen ihre Zeit verwenden. Ein großer Teil des Tages entfällt auf Grundbedürfnisse wie Schlaf, Körperpflege und Essen – durchschnittlich 11 Stunden und 16 Minuten. Erwerbstätigkeit, unbezahlte Arbeit (also vor allem Haushaltstätigkeiten und Kindererziehung) und Bildung nehmen zusammen 6 Stunden und 28 Minuten in Anspruch, während für Freizeitaktivitäten 6 Stunden und 10 Minuten verbleiben.

Abbildung 1: Durchschnittliche Zeitverwendung der Deutschen



Quelle: Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung vom Statistischen Bundesamt (Destatis), 2024

Die durchschnittliche tägliche Zeitverwendung der Deutschen entfällt mit über 11 Stunden fast zur Hälfte auf persönliche Grundbedürfnisse wie Schlafen, Essen und Körperpflege. Erwerbstätigkeit, Bildung und unbezahlte Arbeit nehmen gut ein Viertel des Tages ein. Ebenso viel Zeit wird für Freizeitaktivitäten genutzt, wobei fast 3 Stunden auf Medien, knapp 2 Stunden auf soziale Interaktionen und gut 1 Stunde auf Sport, Hobbys und Spiele entfallen.

Ein Blick auf die Zufriedenheit mit den einzelnen Bereichen zeigt deutliche Unterschiede. Die höchste Zufriedenheit wird mit der Freizeit erreicht (7,28 Punkte), gefolgt von der Erwerbsarbeit (7,22 Punkte). Deutlich niedriger fällt die Bewertung für den Schlaf aus (6,65

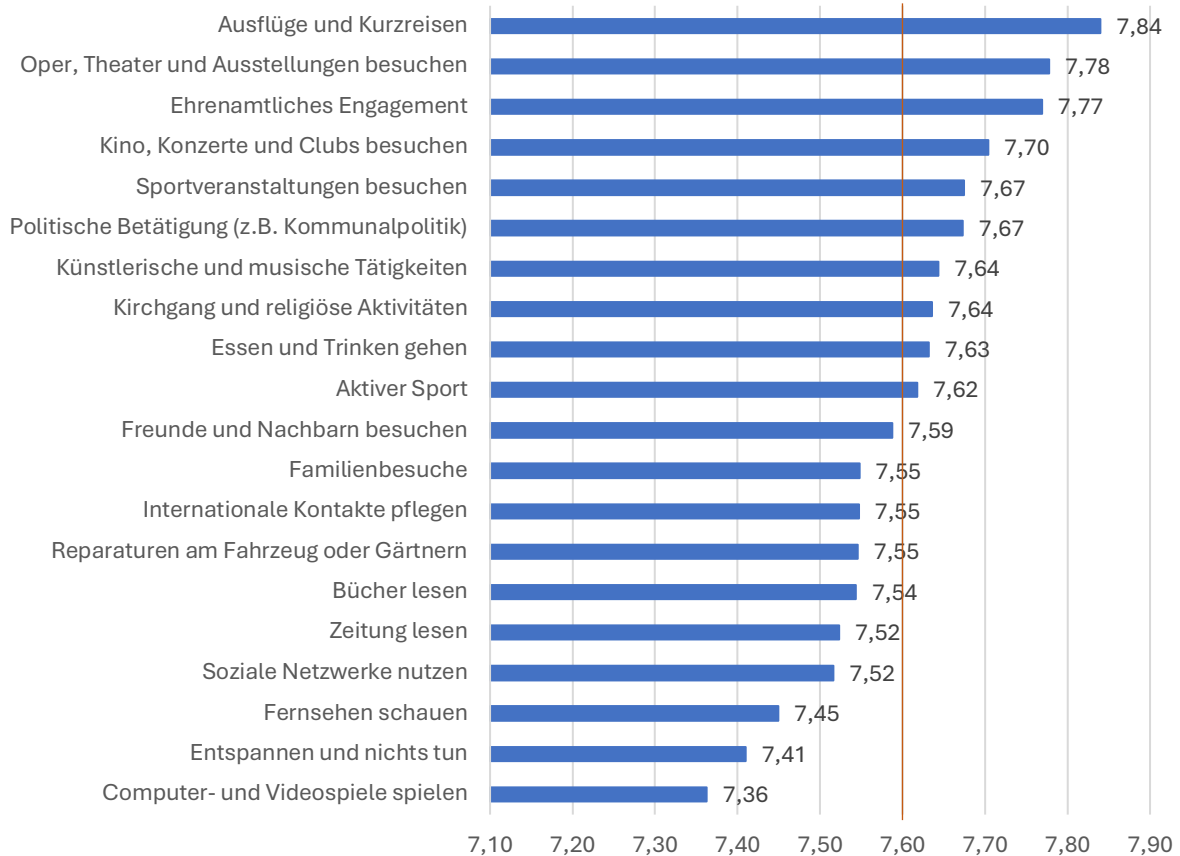
Punkte), was darauf hindeutet, dass viele Menschen mit ihrer Erholung nicht vollständig zufrieden sind. Insbesondere Rentner und nicht-erwerbstätige Personen weisen eine deutlich niedrigere Schlafzufriedenheit auf, was hauptsächlich auf deren schlechteren durchschnittlichen Gesundheitszustand zurückzuführen ist. Auch Haushaltstätigkeiten werden mit 6,92 Punkten weniger positiv bewertet als andere Lebensbereiche.

Diese Unterschiede legen nahe, dass nicht alle Tätigkeiten im Alltag gleichermaßen zur allgemeinen Lebenszufriedenheit beitragen. Die Zufriedenheit mit Freizeit und Arbeit ist deutlich höher als die Zufriedenheit mit Tätigkeiten im Haushalt oder mit dem Schlaf. Besonders Freizeit scheint für das Wohlbefinden bedeutsam – doch welche Freizeitaktivitäten machen wirklich glücklich und welche tragen weniger zur Zufriedenheit bei?

Diejenigen, die ihre Freizeit aktiv und in Gesellschaft verbringen sind am glücklichsten

Mit welchen Aktivitäten die Deutschen ihre Zeit verbringen, und wie glücklich sie sind, ist in Abbildung 2 dargestellt. Die Analyse zeigt, dass nicht alle Freizeitaktivitäten gleichermaßen mit hoher Lebenszufriedenheit verbunden sind. Besonders positiv wirken Tätigkeiten, die **aktiv gestaltet** werden und **soziale Kontakte** oder kulturelle Erlebnisse ermöglichen. Personen, die mindestens einmal pro Monat Ausflüge oder Kurzreisen unternehmen (7,84 Punkte) oder kulturelle Veranstaltungen wie Opern, Theater oder Ausstellungen besuchen (7,78 Punkte), berichten von der höchsten Lebenszufriedenheit. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten (7,77 Punkte) sowie der Besuch von Kino, Konzerten oder Clubs (7,70 Punkte) gehen mit überdurchschnittlichen Werten einher. Diese Aktivitäten bieten Gelegenheiten zur Interaktion mit anderen, fördern das Gemeinschaftsgefühl und tragen möglicherweise dazu bei, den Alltag abwechslungsreicher zu gestalten.

Abbildung 2: Lebenszufriedenheit und Tätigkeiten



Quelle: Eigene Berechnungen auf Grundlage des SOEP v36.

Anmerkungen: Die Grafik zeigt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit von Befragten, die mindestens einmal pro Monat die gezeigte Tätigkeit ausüben. In Rot dargestellt ist die durchschnittliche Lebenszufriedenheit aller genannter Tätigkeiten.

Vor allem aktive Freizeitbeschäftigungen, die soziale Interaktion fördern, steigern die Zufriedenheit. Ebenso kann es guttun, sich für andere einzusetzen – sei es durch ein Ehrenamt oder politische Betätigung.

Ebenso zeigen der regelmäßige Besuch von Sportveranstaltungen (7,67 Punkte) sowie die politische Betätigung (7,67 Punkte) eine höhere Lebenszufriedenheit. Auch künstlerische oder musische Tätigkeiten sowie der Kirchgang und religiöse Aktivitäten (7,64 Punkte) scheinen mit einer leicht überdurchschnittlichen Zufriedenheit einherzugehen. In all diesen Fällen kann sich aktives Mitgestalten sowie der Austausch mit anderen positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

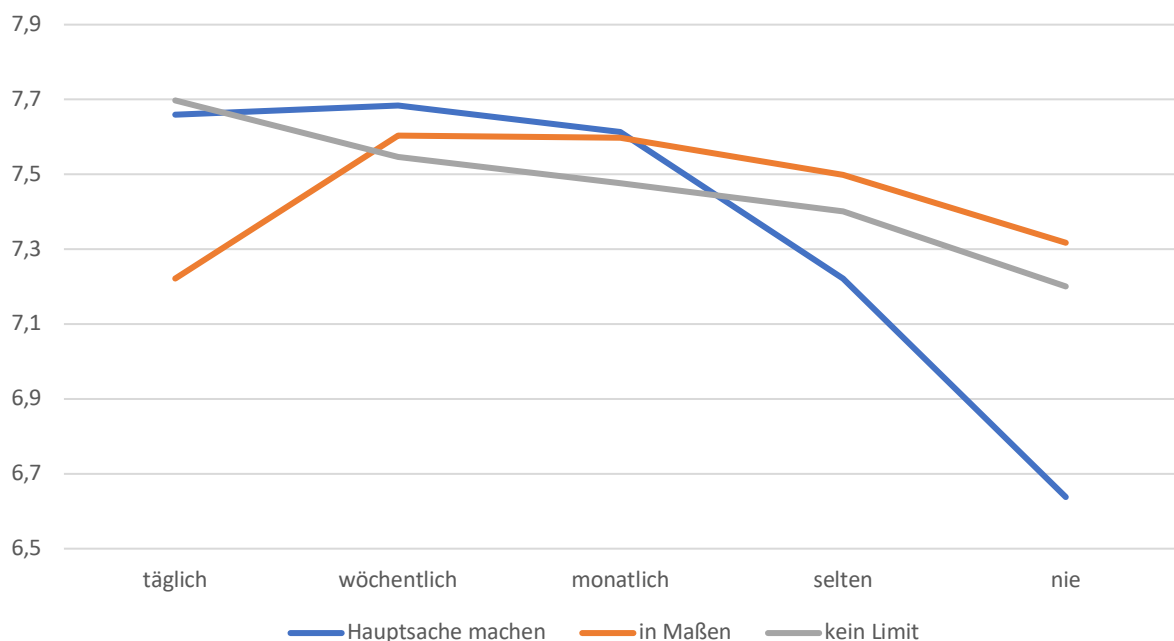
Im Gegensatz dazu weisen **eher passive oder isolierte Tätigkeiten** deutlich niedrigere Werte auf. Fernsehen schauen (7,45 Punkte), „Entspannen und nichts tun“ (7,41 Punkte) oder Computer- und Videospiele spielen (7,36 Punkte) liegen unter dem Durchschnitt. Zwar können diese Tätigkeiten kurzfristig zur Entspannung beitragen, sie scheinen jedoch langfristig nicht so stark mit einer gesteigerten Lebenszufriedenheit verknüpft zu sein wie gesellige oder aktivierende Aktivitäten. Alltägliche Routinen, wie der das Essen und Trinken außer Haus (7,63 Punkte), aktiver Sport (7,62 Punkte) oder der Besuch von Freunden und Nachbarn (7,59 Punkte) gehen mit einer annähernd durchschnittlichen Zufriedenheit der Tätigkeiten einher.

Insgesamt lässt sich festhalten: Aktivitäten, die mit sozialer Teilhabe, Bewegung oder kreativer Entfaltung verbunden sind, fördern das Wohlbefinden stärker als passive, rein konsumtive Tätigkeiten. Doch auch die Häufigkeit der Ausübung spielt eine wichtige Rolle für den Zufriedenheitseffekt.

Die Bedeutung der richtigen Dosis

Das subjektive Wohlbefinden wird maßgeblich davon beeinflusst, ob und wie oft Menschen bestimmten Tätigkeiten nachgehen. Manche Aktivitäten sind essenziell für das soziale Leben und das Gefühl der Zugehörigkeit, andere erfordern ein ausgewogenes Maß, um positive Effekte zu entfalten, während bei wieder anderen eine höhere Frequenz mit einem weiteren Anstieg der Zufriedenheit einhergeht. Die Analyse zeigt, dass nicht alle Tätigkeiten nach demselben Muster wirken – vielmehr lassen sich drei unterschiedliche Gruppen identifizieren, die in Abbildung 3 durch separate Kurven veranschaulicht werden. Diese Kurven zeigen die durchschnittlichen Zufriedenheitswerte in Abhängigkeit von der Häufigkeit, mit der die jeweiligen Aktivitäten ausgeübt werden.

Abbildung 3: Die Häufigkeit ist entscheidend



Quelle: Eigene Berechnungen auf Grundlage des SOEP v36.

Bei Freizeitaktivitäten spielt die Häufigkeit eine entscheidende Rolle. Einige Tätigkeiten, wie Besuche bei Freunden und Nachbarn, Familienbesuche oder Ausflüge, sind besonders wertvoll, wenn sie überhaupt stattfinden. Andere Aktivitäten sollten in Maßen genossen werden, etwa Fernsehen, Oper-, Theater- und Ausstellungsbesuche, ehrenamtliches Engagement oder bewusstes Nichtstun. Zudem gibt es Freizeitbeschäftigungen, die umso mehr Freude bereiten, je häufiger sie ausgeübt werden – dazu gehören aktiver Sport und künstlerische und musische Aktivitäten.

Die erste Gruppe, „Hauptsache machen“, umfasst Tätigkeiten, bei denen es vor allem darauf ankommt, dass sie überhaupt ausgeübt werden. Wer diesen Aktivitäten gar nicht

oder nur selten nachgeht, weist eine deutlich geringere Lebenszufriedenheit auf. Zu dieser Gruppe gehören: auswärts Essen und Trinken gehen, Treffen mit Freunden oder Nachbarn, Familienbesuche sowie Ausflüge und Kurzreisen. In Abbildung 3 zeigt sich hier der steilste Anstieg unter den Gruppen: Menschen, die diese Aktivitäten nie ausüben, zeigen mit 6,64 Punkten die geringste Lebenszufriedenheit. Bereits gelegentliche Teilnahme steigert das Wohlbefinden deutlich um 0,58 Punkte auf 7,22. Häufigere Ausübung bringt weitere, wenn auch kleinere Zugewinne – entscheidend ist jedoch die Regelmäßigkeit, nicht die Häufigkeit. Diese Aktivitäten fördern die soziale Teilhabe und sind essenziell für das Wohlbefinden. Die zweite Gruppe, „In Maßen genießen“, umfasst Tätigkeiten, die nur bis zu einem bestimmten Maß positive Effekte haben. Fernsehen schauen, Besuche von Oper, Theater oder Ausstellungen, ehrenamtliches Engagement, Kirchenbesuche und religiöse Aktivitäten, sowie Entspannen und nichts tun können das Wohlbefinden steigern – allerdings nur, wenn sie nicht zu häufig praktiziert werden. In Abbildung 3 zeigt sich dies durch eine Kurve, die zunächst ansteigt, dann aber bei täglicher Ausübung wieder abfällt. Während eine monatliche oder wöchentliche Aktivität mit einem stabilen durchschnittlichen Zufriedenheitsniveau von 7,60 Punkten einhergeht, sinkt es bei täglicher Ausübung auf 7,22 Punkte und liegt damit sogar unter dem Wert jener Personen, die diesen Aktivitäten gar nicht nachgehen (7,32 Punkte). Die Gründe für diesen Rückgang sind vielfältig. Tätigkeiten wie Entspannen und Nichts-Tun oder Fernsehen schauen werden besonders positiv wahrgenommen, solange sie nicht zum täglichen Ritual werden. Bei zu häufiger Ausübung können sie das Aktivitätsniveau senken und andere bereichernde Erlebnisse verdrängen.

Die dritte Gruppe, „kein Limit“, umfasst Aktivitäten, die mit zunehmender Häufigkeit immer positivere Effekte auf das Wohlbefinden haben. Dazu gehören aktiver Sport, künstlerische und musische Tätigkeiten, das Lesen von Büchern oder der Zeitung sowie der Besuch von Sportveranstaltungen. Abbildung 3 zeigt eine stetig ansteigende Kurve: Personen, die diesen Aktivitäten täglich nachgehen, erreichen mit 7,70 Punkten die höchste Lebenszufriedenheit, während jene, die sie nie ausüben, mit 7,13 Punkten deutlich darunter liegen. Diese Tätigkeiten erfüllen soziale, körperliche oder intellektuelle Bedürfnisse – je häufiger sie ausgeübt werden, desto stärker steigt das Wohlbefinden.

Je nach Erwerbsstatus sind andere Tätigkeiten wichtig für die Zufriedenheit

Bei der Lebenszufriedenheit zeigen sich keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Zwar gibt es Unterschiede in der Häufigkeit bestimmter Aktivitäten – Männer reparieren häufiger Dinge an Fahrzeugen, gärtnern, verfolgen Sportereignisse oder betätigen sich öfter politisch, während Frauen regelmäßiger lesen oder häufiger künstlerischen und musischen Aktivitäten nachgehen. Dennoch beeinflussen diese Tätigkeiten das Wohlbefinden unabhängig vom Geschlecht in gleichem Maße. Männer beziehen somit im Durchschnitt etwa vom Gärtnern oder vom Musizieren genauso viel mehr an Lebenszufriedenheit wie Frauen, wenn sie es tun. Es ist also nicht so, dass etwa Frauen mehr Freude am Lesen haben oder Männer mehr Glück aus der Gartenarbeit beziehen. Das Geschlecht hat lediglich eine Auswirkung darauf, wie beliebt eine Freizeittätigkeit bei einer Person im Durchschnitt ist.

Während sich in Bezug auf Freizeitaktivitäten keine signifikanten Unterschiede in der Lebenszufriedenheit nach Region oder Form des Zusammenlebens feststellen lassen, spielt der Erwerbsstatus eine entscheidende Rolle. Je nachdem, ob eine Person erwerbstätig, arbeitslos oder im Ruhestand ist, wirken sich bestimmte Freizeitaktivitäten unterschiedlich auf das Wohlbefinden aus.

Für Erwerbstätige stellt aktiver Sport eine besonders wichtige Quelle der Zufriedenheit dar. Er dient als Ausgleich zum Arbeitsalltag und trägt maßgeblich zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Personen, die mindestens einmal pro Woche aktiv Sport treiben, erreichen mit durchschnittlich 7,68 Punkten eine um mindestens 0,20 Punkte höhere Lebenszufriedenheit als jene, die sich seltener sportlich betätigen. Ein Grund könnte sein, dass körperliche Aktivität nicht nur beim Stressabbau hilft, sondern auch soziale Interaktionen fördert und insgesamt das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärkt.

Unter den Erwerbslosen im erwerbsfähigen Alter zeigt sich hingegen, dass Aktivitäten, die überwiegend passiven Konsum fördern – etwa Fernsehen schauen – für diese Gruppe besonders negative Effekte haben können. Wer sich solchen Tätigkeiten täglich widmet, erfährt einen Rückgang der Lebenszufriedenheit um 0,34 Punkte auf 7,03 Punkte. Dies könnte daran liegen, dass passiver Medienkonsum die Tagesstruktur weiter auflöst und das Gefühl der Perspektivlosigkeit verstärkt.

Familienbesuche sind für Erwerbslose zwar grundsätzlich von Bedeutung, doch zeigt sich ein interessanter Effekt: Während gelegentliche Familienbesuche das Wohlbefinden steigern, kann eine zu hohe Frequenz zu einer Verringerung der Lebenszufriedenheit führen. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die Arbeitslosigkeit innerhalb der Familie negativ bewertet wird. Regelmäßige Konfrontationen mit solchen Einschätzungen könnten das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und somit die positiven Effekte von Familienbesuchen teilweise aufheben.

Rentner haben – neben der Gruppe der Erwerbslosen – deutlich mehr Freizeit als Erwerbstätige, sodass die Wahl ihrer Aktivitäten eine zentrale Rolle für ihr Wohlbefinden spielt. Besonders positiv wirken sich Ausflüge und Kurzreisen aus. Rentner, die mindestens einmal im Monat eine solche Unternehmung machen, weisen mit 7,85 Punkten eine deutlich höhere Lebenszufriedenheit auf als jene, die dies seltener tun (7,28 Punkte). Solche Aktivitäten tragen nicht nur zur physischen und mentalen Aktivität bei, sondern fördern auch soziale Kontakte und neue Erlebnisse, die sich positiv auf die Stimmung auswirken.

Eine weitere interessante Beobachtung zeigt sich bei der Nutzung von Social Media im Rentenalter. Personen, die täglich soziale Netzwerke verwenden, haben mit 7,39 Punkten eine höhere Lebenszufriedenheit als jene, die Social Media gar nicht nutzen (7,20 Punkte). Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass digitale Kommunikation älteren Menschen neue Möglichkeiten eröffnet, sich mit anderen zu vernetzen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Referenzen

Statistisches Bundesamt (2024). Wo bleibt die Zeit? Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2022. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html#fussnote-2-1355180.

DIW – Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (2021). Sozio-oekonomisches Panel (SOEP), Daten der Jahre 1984-2019. https://www.diw.de/de/diw_01.c.814095.de/edition/soep-core_v36eu_daten_1984-2019_eu-edition.html