

# Am liebsten in der Freizeit ...

**Fernsehen und Radiohören, Internet und Telefonieren sind die zentralen Freizeitbeschäftigungen der Deutschen, zeigt der aktuelle Freizeit-Monitor der Stiftung für Zukunftsfragen.**

**Text: Oliver Pichler**

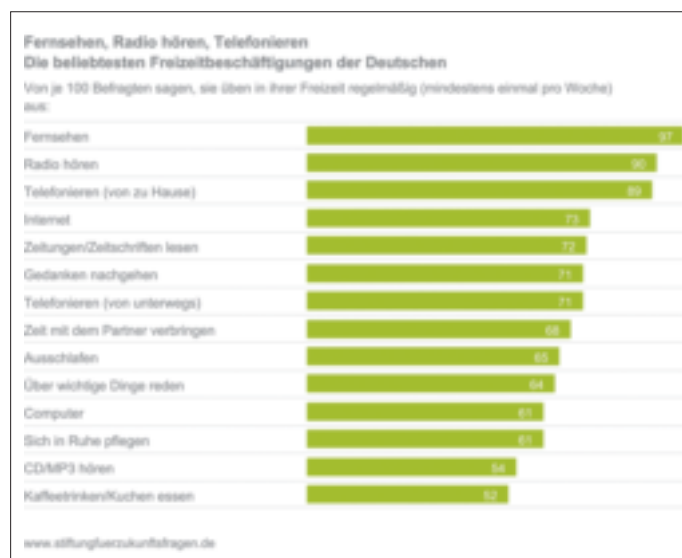
Seit 25 Jahren liegt Fernsehen (2015: 97 Prozent!) auf Platz eins der häufigsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Bereits drei Viertel von ihnen sind in der Freizeit regelmäßig im Web. Bei den Jungen (bis 24 Jahre) sind es gar 99 Prozent. Auch Telefonieren – von zu Hause aus (89 Prozent) und unterwegs (71 Prozent) – prägt das Freizeitverhalten ganz zentral. Und Zeitungen/Zeitschriften zu lesen (72 Prozent) ist nach wie vor ein wichtiger, doch rückläufiger Faktor. „Das Internet liegt erstmals im Ranking der häufigsten Freizeitaktivitäten vor dem Zeitunglesen“, betont Ulrich Reinhardt von der Stiftung für Zukunftsfragen.

## Siegeszug des Internets

Die Entwicklung der Internet-Nutzung in der Freizeit ist beeindruckend: von drei Prozent im Jahr 1998, auf 48 Prozent in 2010, auf heute 73 Prozent steigerte sich die Nutzung. Unter den drei Viertel der Deutschen, die regelmäßig in ihrer Freizeit online sind, sind es 99 Prozent aller 14- bis 24-Jährigen, 86 Prozent aller 25- bis 49-Jährigen und 70 Prozent aller 50- bis 64-Jährigen. Einzig die über 65-Jährigen hinken mengenmäßig (35 Prozent) hinterher, wobei sich die Anzahl der Internet-Nutzer in dieser Gruppe seit 2010 mehr als verdoppelt hat. Besonders interessant sind die Zahlen, wenn man bedenkt, dass es hier nicht um die berufliche Nutzung, sondern einzig um die Freizeit-Nutzung des Internets geht!

## Musikhören & Gartenarbeit

Musikhören, abseits der Radionutzung, erlebt einen gewaltigen Boom. Auf 54 Prozent steigerte sich dank Musikstreaming, Smartphone & Co das Musikhören. Ebenfalls deutlich häufiger als vor fünf Jahren gaben die Deutschen „Gartenarbeit“ als regelmäßige Freizeitbeschäftigung an.



## Verlierer & Sehnsüchte

Shopping/Einkaufsbummel sehen nur noch neun Prozent der Deutschen als zumindest einmal pro Woche stattfindende Freizeitaktivität an. Ähnlich rückläufig sind „Video-/DVD-Filme sehen“ oder Zeitungen/Zeitschriften lesen. Unter dem, was die Deutschen in der Freizeit gerne öfter tun würden, rangiert „Spontan tun, wozu man Lust hat“ (68 Prozent) ganz oben. Ebenfalls öfter gewünscht als getan: „Ausschlafen“ (64 Prozent), „Faulenzen/Nichtstun“ und „Etwas für die Gesundheit tun“ (jeweils 58 Prozent).

## SAKKO & KRAWATTE SCHAFFEN DISTANZ

Durch formelle Kleidung nehmen Sakko- & Krawattenträger ganz generell eine distanziertere Haltung ein. Und zwar sowohl was das eigene Rollenverständnis als auch die Wahrnehmung ihrer Umgebung betrifft. Das sorgt im Vergleich zu Pulloverträgern für mehr zwischenmenschliche Distanz, so eine Studie von US-Wissenschaftlern. In der Folge stellten die Forscher weitere Auswirkungen der Kleidung fest: Formell gekleidete Versuchspersonen tendieren zu abstrakter, konzentrierterer Denkweise, während leger Gekleidete eher in die Tiefe, ins Detail gingen.

## WALD FÖRDERT GESUNDHEIT

Aufenthalte im Wald reduzieren Stress, verbessern den Schlaf und stärken die Immunabwehr. „Schon zehn Minuten Aufenthalt im Wald wirken gesundheitsfördernd“, betont Daniela Haluza von der MedUni Wien. Sie und ihre Kollegen haben 180 Veröffentlichungen zur Wirkung des Waldes analysiert. Zentrale Erkenntnisse: Waldaufenthalte sorgen für körperliche Erholung und Regeneration. Es entsteht weniger Stress und vorhandener Stress wird abgebaut. Das wirkt sich günstig auf Puls, Blutdruck und Muskelspannung aus. Gleichzeitig würden vermehrt die Stimmungshormone Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Moderate sportliche Aktivität verstärkt diese Effekte.

## KREATIVITÄT ZUM LESEN

„Klick – Das Handwerk der Kreativität“ verspricht auf gut lesbaren 230 Seiten Inspiration mit Augenzwinkern und gibt kreativitätsfördernde Anregungen. Einfallsreichtum ist nicht nur eine Frage der Gene, sondern erlern- beziehungsweise trainierbar, lautet eine These des Psychologen und Biologen Bas Kast. Was die Kreativität trainiert und die Phantasie beflügelt, verrät er ebenso wie, dass erst eine Entspannung die Ideen „kommen“ lässt. Laut Kast benötigt das Hirn neue Eindrücke, gepaart mit Herausforderungen, um originelle Einfälle entstehen zu lassen. In weiteren Kapiteln bricht er eine Lanze für die lebenslange Neugier und verrät, wie Teams kreativ werden.

„Und plötzlich macht es Klick“, Bas Kast  
S. Fischer Verlag, 20,60 Euro