

# WARUM HABEN WIR EIGENTLICH KEINE HOBBYS MEHR?

*Ein Hobby ist kein Luxus für die Freizeit. Für viele ist es der einzige Moment am Tag, an dem keiner etwas von ihnen will. Aber warum haben immer weniger Männer Hobbys?*

Veröffentlichungsdatum: 17. August 2026



**Da ist er wieder, dieser Moment. Du bist gerade von der Arbeit zur Tür rein, ziehst die Schuhe aus und weißt schon, wie der Rest des Abends laufen wird, und zwar noch bevor er überhaupt angefangen hat. Essen, Kinder, Mails, die Glotze, irgendwann das Bett. Und das Frustrierendste? Keine einzige Sekunde davon gehört nur Dir.**

Dabei hat Dir niemand wirklich die Zeit gestohlen, der Tag war einfach voll bis oben hin. Trotzdem fehlt was, und zwar nicht Freizeit im Sinne von Pause, sondern eine Beschäftigung, die endlich mal keinem anderen Zweck dient als nur Dir selbst. Und genau da liegt das Problem, glaube ich. Es geht nicht um zu wenig Zeit, sondern um zu wenig Zeit, die niemandem außer Dir gehört. Es gibt den TK-Stressreport von 2025, der zeigt, wie sehr Beruf, Familie und wirtschaftliche Sorgen mittlerweile auf uns lasten.

Was er aber nicht zeigt, ist das Leise daneben, das, was eigentlich verschwindet, wenn wir nichts mehr tun, was einfach keinen Nutzen bringen muss.

Das ist übrigens alles andere als nur ein subjektives Gefühl. Denn eine aktuelle Untersuchung der Stiftung für Zukunftsfragen zeigt, dass noch 1990 rund 62 Prozent der Deutschen Vereinsmitglieder waren. Heute sind es nur noch 44 Prozent.

Tatsächlich war der Rückgang bei Männern doppelt so stark wie bei Frauen, und ausgerechnet in der mittleren Altersgruppe am größten. Das heißt also, nicht bei den Jungen oder den Alten, nein, sondern bei uns.

## Wie können Hobbys einfach verschwinden?

Es ist logisch, dass sich niemand morgens hinsetzt und entscheidet, dass er heute mit der Gitarre aufhört. So läuft das nicht. Das wäre ja noch einfach, wenn es eine Entscheidung wäre, denn dann könnte man sie auch wieder zurücknehmen.

Aber im richtigen Leben verschwindet ein Hobby fast nie auf einmal. Es verschwindet in kleinen Schritten, die sich in den jeweiligen Momenten alle vernünftig anfühlen. Die Probe fällt aus, weil das Kind Fieber hat. Die Radtour wird verschoben, weil am Wochenende noch der Bericht fertig werden muss.

Und, hey, einmal verschoben ist doch nicht schlimm, zweimal auch nicht.

Aber irgendwann taucht Deine Freizeittätigkeit im Kopf gar nicht mehr als Option auf, wenn Du überlegst, was Du mit einer freien Stunde anfangen könntest.

Ein ehemaliger Kumpel von mir hat mir das mal an seiner Gitarre erklärt. Die stand jahrelang im Wohnzimmer, gut sichtbar, unter einem mit Reißzwecken angepinnten Judas-Priest-Shirt. Fast wie ein Beweisstück dafür, dass da noch etwas anderes war als Arbeit, Beziehung, Alltag.

Dann zog er um. Die Gitarre kam in den Keller.

„Nicht aus Desinteresse“, sagte er. Im neuen Wohnzimmer sei einfach kein Platz gewesen. Und natürlich hatte der Wunsch seiner damaligen Freundin nach einer ordentlichen Wohnung überhaupt nichts damit zu tun.

„Ich hab’ nie gesagt, ich höre auf“, meinte er. „Ich hab’ nur nie wieder gesagt, ich mach’ weiter.“

Das trifft doch den Punkt, oder? Nicht das Interesse verschwindet zuerst, sondern die Erlaubnis. Die Erlaubnis, sich einfach eine Stunde zu nehmen, die niemandem außer einem selbst gehört.

Was mich in dem Zusammenhang überrascht hat, war, dass der Freizeit-Monitor 2025 zeigt: Wir starren gar nicht nur auf Bildschirme. Dinge wie Spazierengehen und Sport gewinnen wieder an Bedeutung, auch das Lesen. Was aber schleichend erodiert, sind die sozialen Kontakte drumherum, die Vereinskollegen, die Bandprobe, die Verabredung zum Training, also genau das Netz, das einen früher tatsächlich aus der Wohnung geholt hat.

Und noch was kommt dazu, etwas Unauffälliges: Früher war Langeweile der Ausgangspunkt für viele Hobbys. Sie war der Moment, in dem nichts zu tun war und aus dem sich eine Beschäftigung ergab. Heute wird dieser Moment gar nicht mehr erlebt. Denn kaum wird es leer im Kopf, liegt das Handy schon in der Hand. Das tötet die Langeweile zwar nicht, aber es überdeckt sie, bevor sie irgendwas anstoßen konnte.

Ziemlich tückisch daran ist, dass der Verlust unsichtbar bleibt, weil die Gründe gut aussehen. Arbeit ist ja wohl ein legitimer Grund, Familie auch, da fragt niemand nach, wenn Du sagst, Du hattest keine Zeit. Tja, aber irgendwann hängt das Fahrrad nur noch an der Wand, und aus dem Hobby ist eine Erinnerung geworden, über die Du sprichst, statt eine Herzenssache, die Du ausübst.

Ich gebe zu, dass sich das nicht sauber belegen lässt, aber das Muster kenne ich aus genug Gesprächen, um zu wissen, dass es leider auch kein Einzelfall ist.

## Was ein Hobby psychisch leisten kann

Räumen wir mal kurz mit ein paar Fehlannahmen auf. Ein Hobby ist keine Pause. Das ist der erste Irrtum, den die meisten von uns mit sich rumtragen. Eine Pause ist das, was Du machst, wenn Du kurz nichts tust, bevor Du wieder funktionieren musst. Ein Hobby ist etwas anderes.

Es ist (trocken formuliert) eine Tätigkeit, bei der Du selbst bestimmst, was passiert, wie lange es dauert und wie gut Du dabei sein musst.

Selbstbestimmung, Wiederholung, Konzentration, genau diese Kombination scheint zu zählen. Nicht das Nichtstun erholt Dich, sondern das Tun ohne Druck.

Ich merke das selbst beim Schreiben, was komisch klingt, da Schreiben mein Beruf ist. Aber abends ins Journal zu schreiben, ohne dass es je jemand liest, ist eine völlig andere Sache als ein Artikel mit Deadline. Gleiche Hand, anderer Kopf, könnte man sagen.

Ein Hobby kann außerdem etwas, was Dein Beruf meistens nicht kann. Es lässt Dich Anfänger sein, ohne dass Du dabei Vater, Kollege oder Problemlöser sein musst. Beim Schachverein bist Du einfach der Typ mit der schlechten Eröffnung, beim Angeln der, der noch nichts gefangen hat. Das ist ohne Witz befreiender, als es sich anhört.

Klar, ein Hobby nimmt Dir den Stress nicht ab, denn die Rechnungen bleiben, die Deadline bleibt, die Hektik und der Streit von gestern auch. Was sich ändert, ist, wie Du damit umgehst, wenn Du wieder davorstehst.

## Warum ist der Weg zurück so schwer?

Hier muss ich ehrlich sein: Wissen, dass ein Hobby gut für mich wäre, und tatsächlich anfangen, das sind echt zwei völlig verschiedene Dinge. Das eine kostet nichts, das andere kostet einen Anfang, und ein Anfang ist nach einem vollen Tag das Letzte, wozu ich Lust habe. Geht Dir wahrscheinlich nicht anders.

Weil nach der Arbeit, nach dem Abendessen, nach den Hausaufgaben die Couch einfach näher ist als der Keller mit der Gitarre. Dazu verlangt Streaming nichts von Dir, weder irgendwas aufzubauen noch Entscheidungen zu treffen. Du drückst auf Play, und der Abend ist gerettet, ohne dass Du was riskieren musst.

Wie so oft, gibt es auch dafür eine nüchterne Erklärung, die keine Ausrede, sondern echte Mechanik im Kopf ist. Wer sich stundenlang an schnellen, fragmentierten Content gewöhnt, verschiebt seinen Maßstab für Reiz und Belohnung. Ein Spaziergang oder eine halbe Stunde Gitarre liefern danach nicht annähernd denselben Ausschlag und fühlen sich erst einmal zäh statt befriedigend an. Und das nicht, weil das Hobby langweilig ist, sondern weil sich der Maßstab verschoben hat. Das ist kein Charakterfehler, sondern Physiologie, die sich mit etwas Durchhalten zurückkalibriert.

Weil ein Hobby eben erst mal eine Entscheidung verlangt, dann einen Anfang, und dann fast immer eine Phase, in der Du schlecht bist. Etwa schlecht Gitarre spielen nach zehn Jahren Pause oder schlecht laufen nach Jahren ohne Bewegung. Schlecht, schlecht, schlecht. Das findet natürlich niemand angenehm. Während Du mit fünfundzwanzig Deine Ungeschicklichkeit noch als Teil des Spaßes verkaufen konntest, fühlt sie sich mit fünfundvierzig eher peinlich an. Sogar auch dann, wenn das keinem anderen auffällt.

Tim Wu ist Jura-Professor an der Columbia University. In einem Meinungsbeitrag darüber, wie unsere Leistungskultur selbst Hobbys kaputtmacht, schreibt er, dass wir schlicht Angst hätten, in unseren Hobbys schlecht zu sein, weil unser öffentliches, performatives Zeitalter von uns verlangt, in allem kompetent zu wirken, auch dort, wo eigentlich nur wir selbst zuschauen.

Aus diesem Grund reicht der gut gemeinte Rat „Such Dir doch einfach ein Hobby“ nicht aus. Das klingt, als wäre die Anfangshürde das Problem von jemand anderem. Ist sie aber nicht, die Hürde ist real, und sie wird mit jedem Jahr Pause ein bisschen höher.

## Warum ist der Weg zurück so schwer?

Was tatsächlich hilft, ist nicht Motivation, sondern Größe. Der Einstieg muss kleiner sein als der Widerstand dagegen. Nicht „Ich übe jetzt jeden Abend eine Stunde Gitarre“, vergiss das. Eher „Ich nehme sie einmal in die Hand, diese Woche.“ Klingt lächerlich klein, ist aber genau deshalb machbar.

Und noch etwas: Streaming oder ein Abend auf der Couch sind nichts, wofür Du Dich rechtfertigen müsstest. Denn passive Erholung ist kein Fehler, überhaupt nicht, sie ist nur kein Ersatz für das, was ein Hobby kann. Beides hat seinen Platz. Problematisch wird es erst, wenn das eine das andere komplett verdrängt.

## Neue Hobbys statt nostalgischer Rückkehr

Ich glaube, der größte Denkfehler beim Thema Hobby ist die Vorstellung, man müsse zurück zu dem, was man früher gemacht hat. Zurück zur Gitarre von damals, den Überraschungseierfiguren, den Briefmarken, zurück zum Fußballverein, zurück zu der Person, die Du mit zwanzig warst.

Diese Person gibt es aber nicht mehr. Dein Körper ist ein anderer, Deine Geduld ist eine andere, und neben vielen anderen Dingen hat sich auch Dein Zeitgefühl verschoben. Was Dir mit zwanzig Spaß gemacht hat, muss Dir mit fünfundvierzig nicht mehr passen. Das ist völlig in Ordnung.

Genau darum geht es. Ein neues Hobby muss Dir keine neue Identität geben, es muss weder männlich noch produktiv sein, und schon gar nicht vorzeigbar. Es darf klein und unspektakulär bleiben.

Auch ein Kindheitshobby ist deshalb nicht automatisch die falsche Wahl. Problematisch wird es erst, wenn Du es als Rückkehr zu einem früheren Selbst verstehst, das es so nicht mehr gibt.

Es ist also nicht entscheidend, ob etwas nostalgisch ist, sondern ob es zu Deinem heutigen Leben passt.

## Der Kauf als Ersatzhandlung

Es gibt noch eine Falle, die ganz am Anfang zuschlägt, oft bevor überhaupt was angefangen wurde: das Einkaufen. Du entdeckst etwas, das Dich reizt, sagen wir ... wasweißich ... Fliegenfischen, und bevor Du auch nur einmal draußen warst, hast Du bereits Wathose, Rute und Zubehör bestellt. „Typisch deutsch“ habe ich viele sagen hören, aber tatsächlich ist das kein Zufall, denn Dein Gehirn unterscheidet kaum zwischen der Vorfreude beim Stöbern im Onlineshop und der eigentlichen Tätigkeit.

Der Klick auf „In den Warenkorb“ fühlt sich fast identisch an, manchmal sogar besser, weil er sofort kommt. Dann kommt das Paket an, Du packst es aus... und stellst es in die Ecke.

Wie verbreitet das ist, zeigte eine US-Umfrage der Kreditplattform LendingTree aus dem Jahr 2021. Über die Hälfte der Menschen, die während der Pandemie ein neues Hobby begonnen hatten, gerieten dabei in Kreditkartenschulden.

Fast jeder Zweite davon wegen Ausrüstung, mit der er später Geld verdienen wollte. Klar, das ist nicht eins zu eins auf Deutschland übertragbar, aber das Muster dürfte bekannt vorkommen.

Wenn also das Zusammenstellen von Ausrüstung zum Hobby wird, während die Sache selbst nicht stattfindet, geht der Schuss nach hinten los. Ein einfacher Test hilft da: Kauf die Ausrüstung erst, nachdem Du es ein paar Mal ohne sie ausprobiert hast.

Vorher kaufst Du Dir nur ein gutes Gefühl, und keine Fähigkeit.

## Der Kauf als Ersatzhandlung

Und jetzt der Teil, der mir persönlich am wichtigsten ist, weil ich genau diesen Fehler selbst gemacht habe. Ein Hobby hilft nicht automatisch, es kann auch das Gegenteil bewirken.

Aus Fotografie wird Ausrüstungsrecherche, wenn Du mehr Zeit in Testberichten verbringst als hinter der Kamera. Aus Schach wird Rating-Stress, wenn Du nach jeder Partie auf die Zahl schaut statt auf das Spiel.

Beim Fitnessstraining ist es oft der Spiegel, der irgendwann mehr zu sagen hat als das Gefühl danach, und dann ist aus Bewegung Körperkontrolle geworden.

Ich kenne das vom Laufen. Hatte mir vorgenommen, einfach mal wieder zu laufen, ohne Ziel, ohne Zeit. Drei Wochen später hatte ich eine Pulsuhr und einen Trainingsplan, dazu ein schlechtes Gewissen bei jeder ausgelassenen Einheit. Aus der freiwilligen Sache war eine zweite Verpflichtung geworden, nur mit Laufschuhen statt Aktenordner.

Die Forschung zur Leidenschaft (ja, so etwas gibt es) beschreibt das schon lange. Entlastung entsteht nämlich nicht durch Aktivität allein, sondern durch a) Freiwilligkeit, und b) die Möglichkeit, jederzeit Nein zu sagen. Sobald es mehr Rechtfertigung verlangt, als es an Entlastung zurückgibt, hat ein Hobby seine Funktion verloren.

Und weil das alles noch nicht reicht, gibt es eine subtilere Version dieser Falle, die von außen kommt. Sobald Du in etwas gut wirst, kommt fast garantiert der Satz: „Kannst Du daraus nicht was machen?“ Gut gemeint, natürlich, aber trotzdem verändert schon der Gedanke daran die Beziehung zu dem, was Du tust.

Nehmen wir mal als Beispiel einen Wildtierfotografen, der sich zur Professionalisierung überreden ließ. Er knipste Hochzeiten für Geld und verlor dabei die Leidenschaft für sein eigentliches Handwerk. Als er aber wieder zurück zum Anstreichen von Häusern als Beruf ging, durfte die Wildtierfotografie wieder Hobby sein. Sein Leben, sagte er danach, fühlte sich wieder richtig an.

Natürlich muss nicht jedes Hobby unmonetarisiert bleiben. Aber die Erwartung, dass alles, worin Du gut bist, zu Geld gemacht werden sollte, ist selbst eine Form von Leistungsdruck, von außen aufgesetzt statt von innen.

Deshalb ist „Fang einfach an“ eigentlich der falsche Rat, und „Mach es zur Routine“ manchmal auch. Die bessere Frage lautet: Merkst Du noch, dass Du das hier willst? Oder merkst Du nur noch, dass Du es jetzt tun musst? Oder, neuerdings: Merkst Du noch, dass es Dir gehört, oder gehört es inzwischen einem möglichen Nebenverdienst?

## Schluss: Zurück zum Abend

Wenn wir ehrlich sind, löst ein Hobby nichts von dem, was Dich eigentlich belastet. Die Rechnungen werden dadurch nicht weniger, die Abgabefristen auch nicht, und an den Geldsorgen ändert sich schon gar nichts.

Wer das behauptet, verkauft Dir etwas.

Wahrscheinlich Mist.

Was ein Hobby aber kann, ist kleiner und genau deshalb ehrlicher. Es schafft einen Raum, in dem Du für eine halbe Stunde niemandem etwas schuldest, nicht dem Chef, nicht den Kindern, niemandem, auch nicht Dir selbst in der Version, die immer noch mehr leisten will.

Die Szene von ganz am Anfang, mit dem Nachhausekommen und dem übervollen Abend, braucht dafür keinen neuen Lebensplan. Er braucht nur einen festen Termin in der Woche, an dem etwas passiert, das niemandem außer Dir gehört.

Klingt doch ganz verlockend, oder?

## ZUM AUTOR

---



Thilo Heffen schreibt für EXIMUM über das, was Männern in der zweiten Lebenshälfte tatsächlich begegnet: Stil und Körper, Beziehungen und Vatersein, Arbeit und Haltung, Mut und Müdigkeit.

War Soldat, Türsteher, im mittleren Management und als Niederlassungsleiter unterwegs. Heute Journalist.

Sein eigenes Projekt zu Resilienz und mentaler Stabilität ab 40 findet sich auf [heffen.net](http://heffen.net).

## Mehr von EXIMUM

---

ALLE ARTIKEL: [eximum.de](http://eximum.de)

NEWSLETTER ABONNIEREN: [eximum.de/newsletter](http://eximum.de/newsletter)

*Eximum*