

Wie Erwachsene Hobbys (wieder)entdecken: Tipps von Freizeitforscher Ulrich Reinhardt

Erfahren Sie, wie Erwachsene in Hamburg Hobbys wiederentdecken können und warum sie für das Wohlbefinden wichtig sind.

Hamburg (dpa/tmn) – In einer Welt, die von Arbeit und Verpflichtungen geprägt ist, wird das Themenfeld der Hobbys für viele Erwachsene zur Herausforderung. Insbesondere in Hamburg, einer Stadt voller Möglichkeiten, stellt sich die Frage: Warum fällt es so vielen Erwachsenen schwer, ein Hobby zu finden und regelmäßig auszuüben? Ulrich Reinhardt, Freizeitforscher und wissenschaftlicher Leiter der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen, gibt im Gespräch interessante Einblicke und gibt Anregungen, wie man seine Leidenschaft wiederentdecken kann.

Es ist ein weit verbreitetes Phänomen: Während Kinder oft mit Begeisterung ihren Hobbys nachgehen, bleiben Erwachsene häufig auf der Strecke. Die Erklärung dafür ist komplex. Viele Erwachsene sind mit den Anforderungen des Berufslebens und familiären Pflichten konfrontiert. „Wir sind stärker in den Job, in die Familie oder die Nachbarschaft eingebunden“, erklärt Reinhardt. Dieser Mangel an Zeit trägt dazu bei, dass die Notwendigkeit, ein Hobby zu pflegen, oft in den Hintergrund gedrängt wird.

Der Zweck von Hobbys

Laut Reinhardt sind Hobbys nicht nur eine Form der

Freizeitgestaltung, sondern auch ein wichtiges Gegengewicht zum Alltag. Sie bieten einen Raum voller Freude und Erfüllung, stellen jedoch gleichzeitig eine Quelle des „kleinen Stücks vom Glück“ dar. Ihre Zwecklosigkeit ist bezeichnend – „wichtig ist, dass das Hobby keine weiteren Verpflichtungen mit sich bringt“, führt er weiter aus.

Allerdings, so der Forscher, sei es nicht schlimm, wenn Erwachsene kein festes Hobby haben. Manchmal ist es einfach entspannender, die freie Zeit auf dem Sofa zu verbringen. Doch die gewachsene Tendenz zur Optimierung in allen Lebensbereichen hat bei vielen das Gefühl erzeugt, dass selbst die Freizeit strukturiert und effizient gestaltet werden muss. „Sich zu entspannen wird auf einmal zu einer Aufgabe“, mahnt Reinhardt.

Doch wie finden Erwachsene das passende Hobby oder entdecken vielleicht sogar eine alte Leidenschaft wieder? Reinhardt empfiehlt einen Blick in die Vergangenheit: „Erinnern Sie sich, was Ihnen als Kind Spaß gemacht hat. Vielleicht war es das Reiten oder das Spielen eines Musikinstruments.“ Oft kann bereits die Rückbesinnung auf frühere Interessen die Inspiration bieten, um ein altes Hobby neu aufleben zu lassen.

Eine einfache Möglichkeit, um diese sozialen Kontakte zu knüpfen, ist es, sich mit Freunden zusammenzutun oder nach entsprechenden Gruppen in der Umgebung zu suchen. Das Internet bietet inzwischen zahlreiche Plattformen, um Gleichgesinnte zu finden und neue Aktivitäten auszuprobieren. Der Schlüssel ist, unverkrampft an die Sache heranzugehen und sich keinen Druck zu machen. Wenn das Hobby keinen Spaß mehr macht, sollte man bereit sein, es wieder abzulegen und etwas Neues zu probieren.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de