

Wie Erwachsene ihre Hobbys neu entdecken: Tipps für mehr Freizeitspaß

Erfahren Sie, wie Erwachsene Hobbys wiederentdecken können und warum sie für Zufriedenheit und Ausgleich im Alltag wichtig sind.

Hamburg (dpa/tmn) – Hobbys haben in unserem Leben eine besondere Bedeutung. Während Kinder oft mit Begeisterung unterschiedliche Freizeitaktivitäten ausprobieren, kämpfen viele Erwachsene damit, ihre Leidenschaft für ein Hobby zu entdecken oder aufrechtzuerhalten. Ulrich Reinhardt, Freizeitforscher und wissenschaftlicher Leiter der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen, diskutiert im Interview, was Hobbys so wichtig macht und welche Schritte Erwachsene unternehmen können, um ihre Freizeit sinnvoller zu gestalten.

Hobbys fungieren als Zufluchtsorte, die uns erlauben, dem Alltag zu entfliehen. Bei Erwachsenen können jedoch verschiedene Faktoren dazu führen, dass sie kaum Zeit oder Motivation für ein Hobby aufbringen. Oftmals sind die Verpflichtungen, die der Job und die Familie mit sich bringen, der Hauptgrund. Die Zeit, die für Entspannung und persönliche Interessen bleibt, wird im Gegensatz zur kindlichen Unbeschwertheit immer knapper.

Der Einfluss des Alltags auf die Freizeitgestaltung

Reinhardt bemerkt, dass ein weiterer Grund für das Fehlen von Hobbys die zunehmende Optimierung in allen Lebensbereichen ist. „Wir leben in einer Zeit, in der alles so effektiv wie möglich

gestaltet werden soll – vom Beruf bis hin zur Ernährung“, erklärt er. Diese Denkweise kann dazu führen, dass Personen ihre Freizeit nur noch als etwas betrachten, das effizient genutzt werden muss. Hierdurch wird es schwierig, den Raum für sinnfreie Hobbys zu schaffen, die allein aus Freude und Vergnügen ausgeübt werden.

Es ist wichtig, sich in diesem Kontext zu erinnern, dass Hobbys „das kleine Stück vom Glück“ sein sollten. Reinhardt glaubt, dass das Ausüben eines Hobbys nicht nur zur Entspannung dient, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigert. „Es ist völlig okay, wenn man seine Zeit zum Relaxen auf dem Sofa nutzt, aber Hobbys könnten mehr Freude bringen und sollten daher als positive Ergänzung betrachtet werden“, fügt er hinzu.

Wie man ein Hobby findet oder wiederentdeckt

Wer das Gefühl hat, die eigene Freizeitgestaltung könnte bereichert werden, hat laut Reinhardt verschiedene Möglichkeiten, ein Hobby zu finden oder ein bereits bestehendes Hobby wiederzuentdecken. Der erste Schritt ist oft die Rückbesinnung auf frühere Interessen. „Was hat Ihnen als Kind oder Teenager wirklich Spaß gemacht? Vielleicht war es das Musizieren oder ein Sport“, gibt Reinhardt zu bedenken.

Es ist auch hilfreich, Gleichgesinnte zu suchen. Der Austausch mit Freunden oder die Suche nach örtlichen Gruppen, die ähnliche Interessen verfolgen, kann den Einstieg erheblich erleichtern. „Viele Menschen scheuen sich, etwas Neues auszuprobieren, weil sie Angst vor Misserfolg haben. Dabei sollte die Devise lauten: Probieren geht über Studieren“, rät Reinhardt. Er ermutigt dazu, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren, ohne sich dabei unter Druck zu setzen. Wenn ein Hobby keine Freude mehr bereitet, sollte man nicht zögern, es gegen eine neue Leidenschaft auszutauschen.

Reinhardt selbst praktiziert ein ganz persönliches Hobby: „Ich

spiele sehr gerne Flipper. Für mich ist das eine Art, mich einfach gut zu fühlen – ohne Zweck und ohne Druck.“ Dieser „zweckfreie“ Aspekt ist laut Reinhardt entscheidend für die Definition eines Hobbys. Es sollte ein Bereich sein, in dem man sich frei entfalten kann, ohne dass es um Ergebnisse oder Leistung geht.

Das Vergnügen an der Freizeit

Hobbys sollten ultimately eine Freude im Alltag bieten und nicht als zusätzliche Verpflichtung wahrgenommen werden. Dadurch, dass Menschen dazu ermutigt werden, ihren Freiraum neu zu definieren und den Spaß am Ausprobieren für sich zu entdecken, können diese Aktivitäten einen wertvollen Beitrag zu einer erfüllenden Freizeitgestaltung leisten. Das Aufbrechen der Vorstellung, dass Freizeit zwangsläufig optimiert werden muss, könnte zu mehr Zufriedenheit im Erwachsenenleben führen.

Die Rolle von Hobbys in der psychischen Gesundheit

Hobbys haben nicht nur einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, sondern spielen auch eine entscheidende Rolle in der psychischen Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass das Ausüben eines Hobbys Stress abbauen und Angstzustände reduzieren kann. Eine Untersuchung der Universität von Oxford ergab, dass Menschen, die regelmäßig ihren Hobbys nachgehen, oft weniger Symptome von Depressionen zeigen und sich insgesamt glücklicher fühlen. Die Beschäftigung mit kreativen oder körperlichen Aktivitäten kann auch die Produktion von Endorphinen fördern, die für ein gutes Gefühl sorgen.

Zudem kann ein Hobby als Ventil für Emotionen fungieren. Ob es das Malen, Musizieren oder Sport ist, die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken oder die physische Energie abzubauen, trägt dazu bei, die emotionale Belastung des Alltags zu mindern.

Laut einer Erhebung der Deutschen Gesellschaft für Psychologie kann das Engagement in Hobbys helfen, soziale Kontakte zu pflegen, was wiederum soziale Isolation und Einsamkeit verringert.

Beispiele für beliebte Hobbys und ihre positiven Effekte

Es gibt viele verschiedene Hobbys, die Erwachsene ausüben können, und jedes hat seine eigenen Vorteile. Zu den gängigsten Hobbys gehören:

- **Kreatives Schreiben:** Stärkt die Kommunikationsfähigkeiten und bietet eine Möglichkeit, persönliche Gedanken und Gefühle auszudrücken.
- **Gartenarbeit:** Fördert die körperliche Aktivität und ermöglicht den Kontakt zur Natur, was nachweislich das Stresslevel senkt.
- **Sport:** Verbessert die körperliche Fitness und kann bei der Bekämpfung von Depressionen helfen.
- **Musik machen:** Verbessert die kognitiven Fähigkeiten und ist nachweislich therapeutisch für das Gehirn.

Diese Aktivitäten bieten nicht nur Freizeitbeschäftigung, sondern können auch dazu beitragen, Fähigkeiten zu entwickeln und ein Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Ob in einem Sportverein oder einem Kunstkurs, der Austausch mit Gleichgesinnten verstärkt die sozialen Bindungen.

Herausforderungen bei der Hobbyfindung

Trotz der vielen Vorteile fällt es vielen Erwachsenen schwer, ein Hobby zu finden oder sich dafür zu motivieren. Dies kann oft auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden. Zeitmangel ist häufig das größte Hindernis. Die modernen Lebensstile, geprägt von Arbeit, Familie und anderen Verpflichtungen, lassen oft wenig Raum für persönliche Interessen. Auch die Sorge, in einem

neuen Hobby nicht gut zu sein oder nicht die richtige Umgebung zu finden, kann abschreckend wirken.

Ein weiterer Aspekt ist der gesellschaftliche Druck, der teilweise dazu führt, dass Erwachsene ihre Freizeitaktivitäten zu kompetitiven Projekten machen. Statt die Freizeit zu genießen, kann dies dazu führen, dass Hobbys als zusätzliche Pflichtaufgaben empfunden werden. Studien belegen, dass solche Ansprüche die Freude an der Freizeitgestaltung mindern und somit die Motivation zur Ausübung eines Hobbys senken können.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de