



Der Feierabend Monitor

2026

Der Feierabend verdient mehr Raum



71% der Menschen

in Deutschland freuen sich täglich auf den Feierabend. Gleichzeitig reicht er für 40 % oft nicht aus, um wirklich abzuschalten.

Genau darin liegt die Feierabend-Schiefelage. **Was eigentlich Erholung, Verbindung und Entspannung ermöglichen soll, wird für viele zum Kraftakt.**

Dabei ist seine Bedeutung unbestritten: 74 % erleben den Feierabend als wichtigen emotionalen Rückzugsort, 62 % als Gegenpol zur restlichen Welt. Dennoch sagen 30 %, dass ihr idealer und ihr tatsächlicher Feierabend deutlich auseinanderliegen. Private Sorgen, unerledigte Aufgaben und anhaltende Verpflichtungen erschweren es vielen, wirklich anzukommen. Erst wenn die To-dos nachlassen und Zeit wieder als die eigene empfunden wird, kann Feierabend entstehen.

Die Rügenwalder Mühle lädt dazu ein, diesem Moment wieder mehr Raum zu geben.

Weil der Feierabend für viele auch am Tisch beginnt, hat das Familienunternehmen genauer hingeschaut: Welche Rolle spielen Essen, Kochen und gemeinsame Zeit dabei, aus dem Alltag wirklich herauszukommen? **Der Feierabend Monitor zeigt, was den Feierabend wertvoll macht, was ihn unter Druck setzt und was ihn im Alltag lebendig hält.**

Ohne Arbeit kein Feierabend

Der Feierabend ist für viele Menschen nicht allein eine Frage der freien Zeit. Am Wochenende fehlt zwar die Arbeit, echter Feierabend ist deshalb aber nicht selbstverständlich. Nur 57 % der Menschen in Deutschland erleben am Wochenende überhaupt ein Feierabend-Gefühl. Und auch für sie beginnt es erst dann, wenn Verpflichtungen, Haushalt und To-dos erledigt sind:

53 %

sagen, Feierabend
beginnt erst,

**wenn keine
Verpflichtungen
mehr anstehen.**

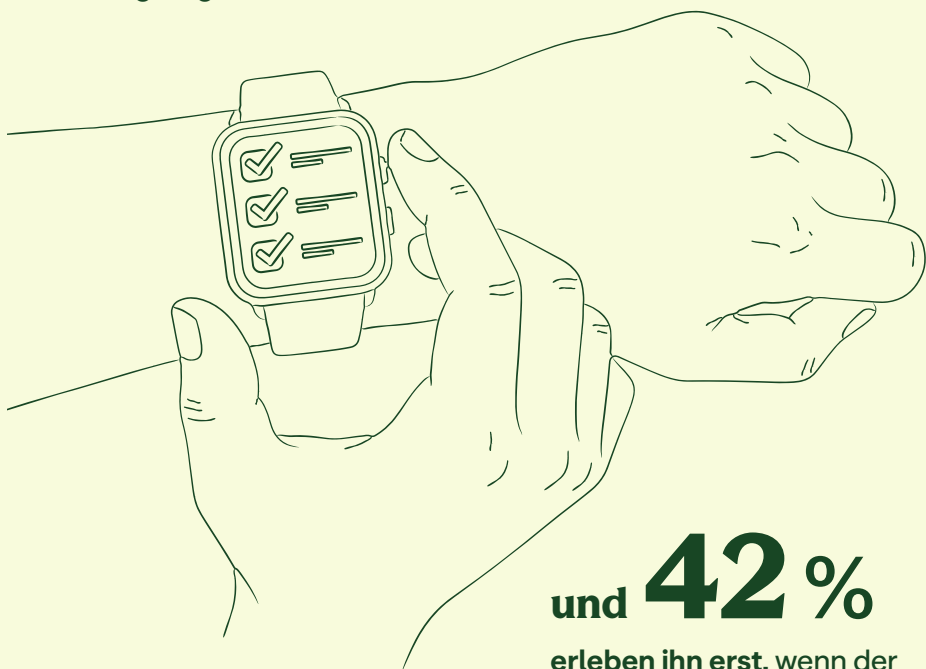


35 %

**Verbinden ihn
damit, dass
die Zeit nur
noch ihnen
selbst gehört.**

24 % erleben ihn erst,

wenn sie die Arbeitswoche
vollständig losgelassen haben.



und **42 %**

erleben ihn erst, wenn der
Haushalt erledigt ist.



Hier wird sichtbar, was
hinter der Schieflage
des Feierabends steckt:

**Freie Zeit bedeutet
nicht automatisch
Erholung.** Erst wenn
nichts mehr erwartet
wird und Zeit wieder als
die eigene empfunden
wird, erlauben sich viele
Menschen, wirklich
abzuschalten.

Alle an einem Tisch?

Für viele Menschen gehört Gemeinschaft zu einem gelungenen Feierabend. Das Abendessen hat dabei eine besondere Funktion: Es schafft Raum für Gespräche, Verbundenheit und einen gemeinsamen Übergang aus dem Tag. Gleichzeitig ist Alleinsein am Abend für viele Realität.



Für **63 %**
ist der Feierabend **Zeit**,
für die Menschen, die
ihnen wichtig sind.

41 % sagen,
das Abendessen sei ein
Anlass für Gespräche
miteinander.

59 %

wünschen sich beim
Abendessen **Gemeinschaft**.

**Tatsächlich
essen**

33 %

im Feierabend **allein oder
jede:r** für sich.

52 %

zählen

**bequeme
Kleidung**



Der Feierabend-Monitor zeigt:



**Der Wunsch nach Gemein-
schaft ist groß – aber nicht für
alle selbstverständlich.**

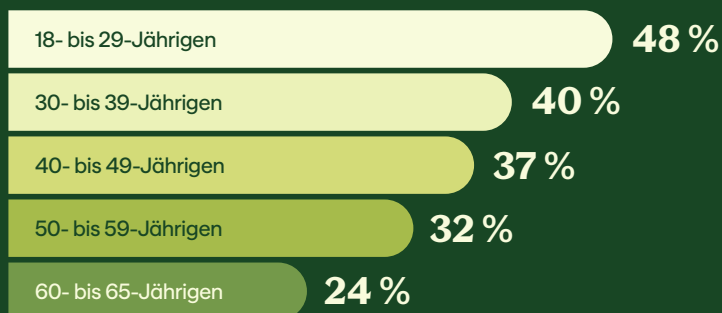
Zwischen Pflicht und Genuss

Kochen gehört für viele Menschen selbstverständlich zum Feierabend. Es gibt dem Abend Struktur und schafft einen bewussten Übergang aus dem Tag. Gleichzeitig erleben viele das Kochen im Alltag mehr als Pflicht anstatt als Genuss.

Kochen gehört für mich zum Feierabend dazu:

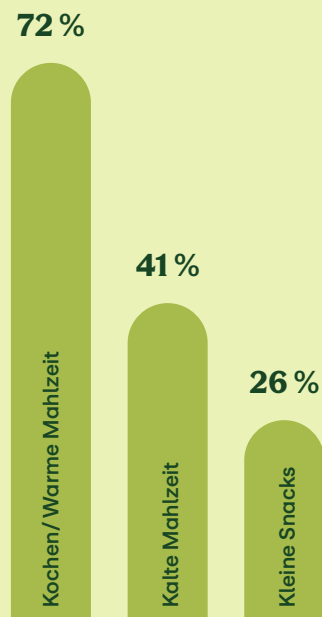


Im Alltag ist Kochen Pflicht, an freien Tagen oder zu besonderen Anlässen aber ein Hobby:



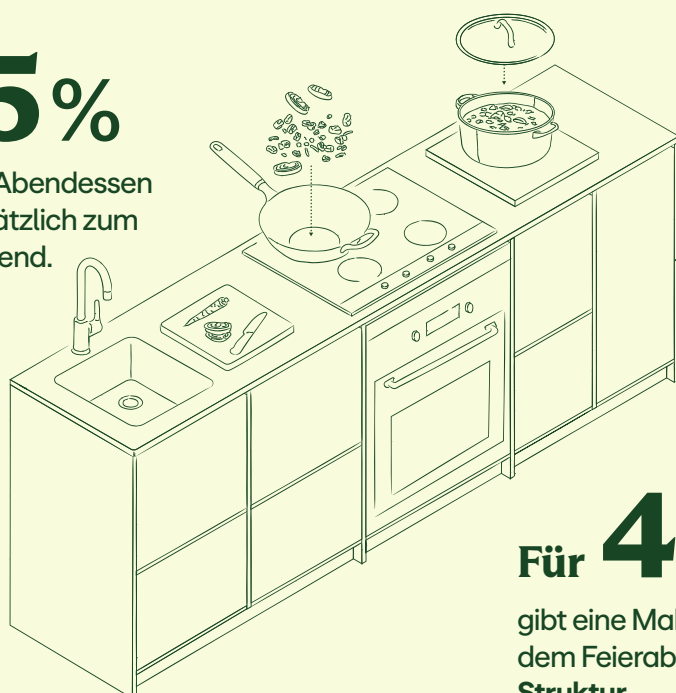
So unterschiedlich essen wir nach Feierabend

(Mehrfachnennungen möglich)



85%

zählen Abendessen grundsätzlich zum Feierabend.



Für 44%

gibt eine Mahlzeit dem Feierabend Struktur.



Kochen gehört für viele jüngere Befragte zum Feierabend dazu.

Gleichzeitig zeigt sich: Was dem Abend Struktur geben kann, wird unter Zeit- und Energiedruck leicht zur Pflicht. Ob Kochen als Genuss oder Belastung erlebt wird, hängt damit weniger vom Kochen selbst ab als von den Bedingungen, unter denen es stattfindet.

How to Feierabend

Innere Ruhe, Entspannung und echtes Abschalten: Feierabend ist ein Skill, der gelernt sein will. Was junge Menschen im Feierabend noch suchen, haben die Älteren dank ihrer Lebenserfahrung perfektioniert.

Jüngere freuen sich stärker auf den Feierabend:

18–29 73 %

60–65 68 %

Für Ältere beginnt der Feierabend deutlich häufiger erst, wenn keine Verpflichtungen mehr bestehen:

18–29 19 %

60–65 32 %

Jüngere Befragte definieren Feierabend häufiger über äußere Marker, wie dem Ende der Arbeitszeit:

46 %

18- bis 29-Jährige

35 %

60- bis 65-Jährige

Die Zufriedenheit im Feierabend steigt mit dem Alter:

18–29 39 %

60–65 60 %

Gleichzeitig sinkt das Gefühl sozialer Erschöpfung:

18–29 31 %

60–65 10 %



Den Jüngeren fehlt also nicht die **Wertschätzung für den Feierabend**.

Sie wollen ihn – erleben ihn jedoch häufiger als einen Moment, der noch von Anforderungen begleitet wird. Ältere Befragte zeigen, was möglich wird, wenn Feierabend nicht nur mit dem Ende des Arbeitstages gleich gesetzt wird.

Feierabend auf Raten

Ob das Arbeitsende auch wirklich „Feierabend“ bedeutet, hängt nicht nur vom Job ab. Mit Kindern verändert sich der Feierabend. Für viele Eltern beginnt der Feierabend nicht mit dem Ende der Arbeit, sondern erst zwischen Familienzeit, kleinen Pausen und dem Moment, in dem die Kinder im Bett sind.

Für **25 %**

beginnt Feierabend erst,
wenn die Kinder im
Bett sind.

Gleichzeitig ist für

19 %

der Eltern genau die Zeit mit
ihren Kindern Feierabend.

Nur **12 %**

verbinden Feierabend
ausschließlich mit der
Zeit ohne Kinder.

24 % sagen:

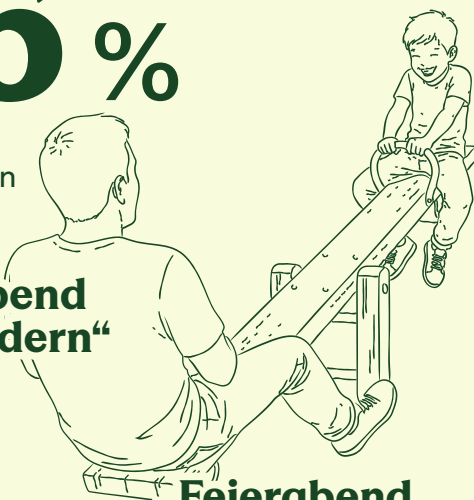
„Mit Kindern hat man
eigentlich nie
Feierabend.“

36 %

der Eltern
unterscheiden
zwischen:

„Feierabend
mit Kindern“

„Feierabend
ohne Kinder“



Was eigentlich ein klarer Über-
gang aus dem Alltag sein soll
verteilt sich über den Abend –
oder bleibt ganz aus.



Der Feierabend von Eltern ist damit
nicht weniger wertvoll – er hat nur
eine andere Form. Er entsteht zwischen
Familienzeit, kleinen Pausen und
Momenten für sich selbst.

Stadt, Land, Stress

Feierabend ist nicht überall gleich. In der Großstadt wird er etwas häufiger mit Freiheit verbunden. Doch Großstädter:innen berichten zugleich häufiger von sozialer Erschöpfung, essen öfter allein und greifen am Abend eher zu schnellen, kleinen Mahlzeiten.



48 %

der Befragten aus Dorf und Kleinstadt **verbinden** ihren Feierabend mit Zufriedenheit.

In der Großstadt sind es

43 %

Umgekehrt berichten Großstädter:innen **häufiger** von Freiheitsgefühl:

41 %

In der Großstadt

34 %

In Dorf & Kleinstadt

Kleine Snacks gehören zum Feierabend:

In der Großstadt

30 %

In Dorf und Kleinstadt

23 %

In Großstädten wird nach Feierabend häufiger allein gegessen:

In der Großstadt

38 %

In Dorf und Kleinstadt

27 %

Soziale Erschöpfung ist in der Großstadt stärker ausgeprägt:

In der Großstadt

23 %

In Dorf und Kleinstadt

18 %



In der Großstadt zeigt sich besonders deutlich: **Freiheit am Feierabend ist nicht automatisch ein Gefühl von Erholung.**

Er bietet mehr Möglichkeiten, ihn nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Gleichzeitig fehlt offenbar häufiger das, was aus freier Zeit einen wirklich erholsamen Moment macht: Entlastung, Verbindung und ein unkomplizierter gemeinsamer Tisch.

Der Meister des Feierabends

Im Saarland wird Feierabend besonders sichtbar zelebriert. Die Menschen markieren den Übergang aus dem Tag häufiger als andernorts mit konkreten Ritualen.



68 %

ziehen zum Feierabend

bequeme
Kleidung an.

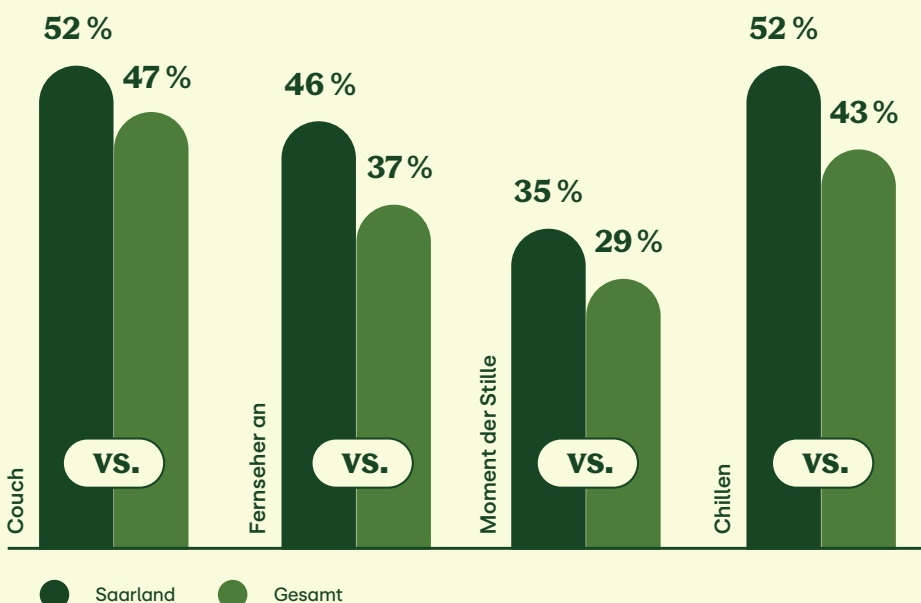
(vs. 52 % gesamt)

43 %

gehen zum Start
ihres Feierabends
an die frische Luft.

(vs. 27 % gesamt)

Komfort-Rituale sind überdurchschnittlich stark:



Gerade darin liegt ein
möglicher Schlüssel
für den Feierabend:

Er beginnt nicht erst dann, wenn
alle Verpflichtungen perfekt
erledigt sind. Er kann durch
kleine, persönliche Signale
entstehen, die den Tag unter-
brechen und Zeit wieder als die
eigene spürbar machen.

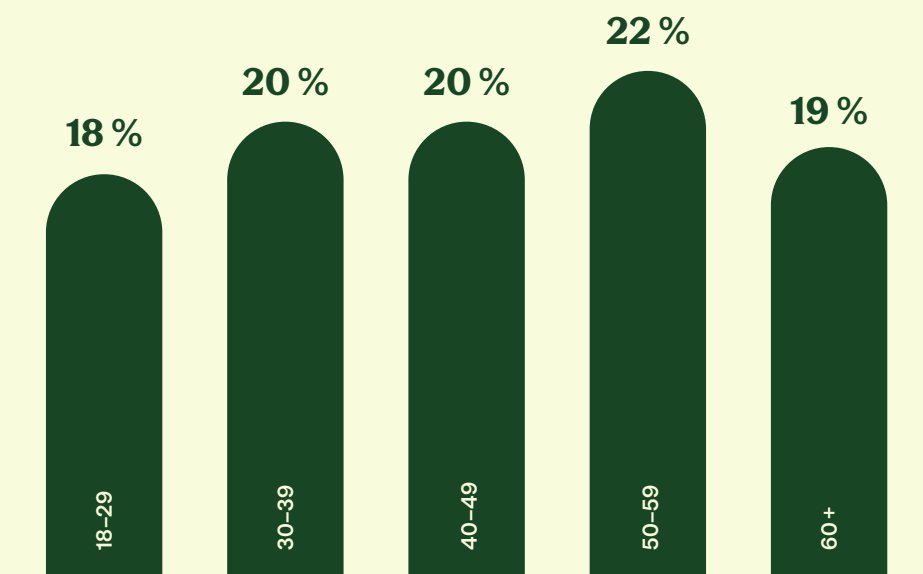
Deutschland, dein Feierabend



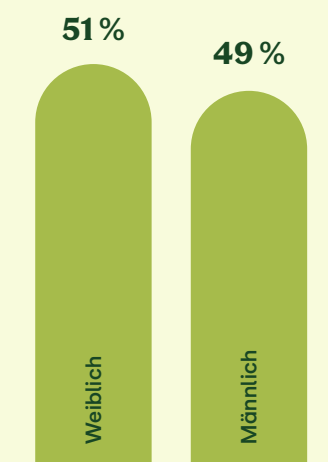
Quellenangabe

Feierabend Monitor: Durchgeführt von september Strategie & Forschung (Mai-Juni 2026), repräsentative Online-Befragung (n=2.257) im Auftrag der Rügenwalder Mühle.

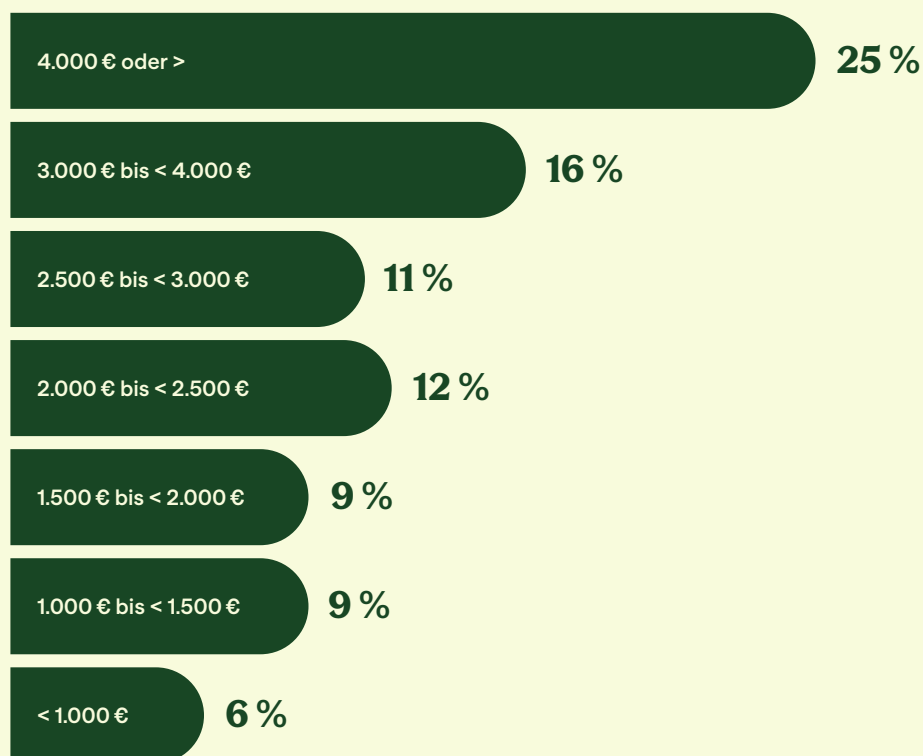
Alter (Jahre)



Geschlecht



Haushaltsnettoeinkommen



Kinder

