

Grannycore: Oma-Hobbys im Trend

YENZ 2026
Juni

Gärtnern statt Gaming, Stricken statt Smartphone & Fermentieren statt Fernsehen

Der Ofen verströmt den lieblichen Duft nach Zimt und Vanille, das Klappern von Stricknadeln erfüllt den Raum und fröhlich-bunt leuchten die Farben meiner Frühlingsblumen auf dem Fenstersims. Wie alt ich bin? 80? ... nö, 22! Widersprechen meine Hobbys also den gegenwärtigen Trends junger Menschen? Ganz und gar nicht! Denn „Grannycore“ wird bei der Generation Z stetig beliebter, wie Yenz-Autorin Alicia Eckhardt berichtet.

Das Glück der leisen Töne – warum machen Oma-Hobbys glücklich?

Ob hektischer Alltag, Klausurenphase, berufliche Ambitionen, Politik oder Social Media: Wohin wir auch schauen, überall scheint es vor Stress zu wimmeln. Und immer geht es darum lauter, höher, schneller und produktiver zu sein. Die kleinen, leisen Glücksmomente werden da schnell übersehen, oder? Immer mehr junge Menschen der Generation Z (Jahrgänge 1997 bis 2012) haben auf diese schnelllebige Lebensweise keine Lust mehr. Stattdessen werfen sie einen Blick in die Vergangenheit, denn „früher war alles besser“, zumindest so der romantisierte Schein.

Das ist Grannycore

„Anemoia“, der Fachbegriff für die Sehnsucht nach einer Zeit, welche man selbst nicht erlebt hat, erlebt heutzutage also ein neues Hoch. Oma-Hobbys sind immer beliebter – und so auch auf TikTok und Instagram unter dem Schlagwort „Grannycore“ populär. Kein Wunder, denn „Grannycore“ macht einfach glücklich! Es geht darum, abzuschalten in einer Zeit, in der „Digital Detox“ kaum noch umsetzbar und ständige Erreichbarkeit unabdingbar ist. Sich einfach mal in die Oma-Welt von damals hineinträumen, als alles noch friedlich und gemütlich war – oder zumindest so schien. Das scheint der perfekte Plan und der ideale Ausweg aus stressigen Zeiten zu sein.

Welche Hobbys machen „Grannycore“ aus?

Stricken

Selbstgestrickte Stulpen zu Weihnachten? Was früher belächelt wurde, steht heute auf der Trend-Liste ganz oben. Ob Stricken im Kino, #knitok auf TikTok oder Strickinfluencerinnen und -influencer auf Instagram wie die Schwestern Lilly und Julia von dem Account „Lesfillesducoeur“: Stricken ist cool, macht Spaß und entspannt. Statt „Fast Fashion“ wird Kleidung heute wieder selbst angefertigt. Fast wie eine Meditation, Masche für Masche, Socke für Socke – bedächtiger Rhythmus statt üblicher Social-Media-Hektik.



Kochen, Backen, Fermentieren

Die Küche mutiert zum neuen Lieblingsplatz, sei es, um „Meal Prepping“ zu machen (sprich: Vorkochen), Gemüse zu fermentieren und einzuwecken wie zu Omas Zeiten oder Muttis althergebrachte Rezepte zu durchstöbern. Dabei geht es nicht darum, ein perfektes 5-Gänge-Menü mit feinen Törtchen zu zaubern, sondern das Kochen von Alltagsgerichten in ein sinnliches Genießen zu verwandeln. Mit den Händen Zutaten ertasten, Düfte riechen, Gewürze verkosten: All das findet fernab des Bildschirms statt – eben wie früher.

Vögel beobachten

Studien wie die „Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of birdlife“ aus dem Jahr 2022 zeigen, dass das Beobachten von Vögeln positive Effekte auf unsere mentale Gesundheit hat. Ein Vogelhaus vor dem Wohnzimmerfenster ist also sinnvoll für Tier und Mensch. Nebeneffekt: neue Vogelarten kennen- und lieben lernen!

Gärtnern



Das Planen eines Beetes fördert Denkvermögen, Konzentration und Flexibilität. Eine sinnliche Angelegenheit ist der Garten jedoch gleichermaßen: Das Fühlen der feuchten Erde, der Geruch von Moos und frischen Beeren, das Hören von summenden Bienen ... Welch entspannendes Gefühl! Und was gibt es Schöneres, als später das Produkt der eigenen Hände Arbeit zu betrachten.

Lesen

An fremde Orte reisen und magische Abenteuer erleben ist auch ganz ohne Amazon Prime und Netflix möglich. Das Lesen von Büchern ist angesagt! „Bookstagram“ und „Booktok“ verlocken zu diesem Oma-Hobby. Liebesromane strotzen nun vor „Book Tropes“ (sprich: bestimmte Motive in Büchern), die wie eine Fremdsprache anmuten, aber die Augen von Kennerinnen und Kennern zum Leuchten bringen mit Worten wie „Morally Grey“, „Spice“, „Enemies to Lovers“ oder „Slow Burn“. Das Bücherregal kann endlich seinen Roman-Hunger wieder stillen, juhe!



Tagebuch schreiben

„Journaling“ mischt bei den aktuellen Trends kräftig mit. Ob freies Schreiben oder das Beantworten von vorgegebenen Sinnesfragen: Das Führen eines Tagebuchs entlastet den Kopf und bringt Ordnung ins Gedankenchaos. Auch hier glänzen TikTok und Instagram mit Inspirationen und Bilderwelten, die von zuckersüßen Tagebüchern voll traumhafter Zeichnungen und Zitate erzählen. Doch verspielt oder schlicht: Hauptsache, die Achtsamkeitspraxis hilft dabei, sich Gefühlen, Wünschen und Zielen bewusst zu werden.

Klartext zu „Grannycore“ – zu schön, um wahr zu sein?

Hach, wie ist das idyllisch, heimelig und schön. Da stellt sich die Frage, wo der Haken an der ganzen Oma-Sache ist. Schnell ist er gefunden: Denn „Grannycore“ liegt nicht weit entfernt vom sogenannten „Tradwife“-Trend. Und dieser hat es ordentlich in sich. „Tradwives“ sind Frauen, die sich ausschließlich um Haushalt und Kindererziehung kümmern – und vor allem um des Ehemannes Wohlergehen. Ihren Alltag veröffentlichen sie dann auf Social Media und überzeugen von ihrem traditionellen Lebensstil. Doch das Zurückreisen in die 1950er-Jahre führt auch zu einem Rückschritt hinsichtlich der Geschlechterrollen. Der Mann ist der Chef und macht Karriere – die Frau ist ihm untergeordnet und verkörpert die häusliche Sphäre. Also „Grannycore“ gut und schön – aber nur rosig war Omas Epoche dann doch nicht. Denn Gleichberechtigung ist fundamental. „Die lassen wir uns nicht nehmen – Stand up for your rights!“, findet unsere Autorin.

→ Fazit: Oma-Hobbies sind eine prima Alternative zur Bildschirmzeit; sie machen Spaß und entspannen. Doch alles in Maßen – und Feminismus bloß nicht vergessen!

