

Danke für die Teilnahme an der Zweitbefragung, vom 26. April bis 3. Mai 2020, zum Thema:

In der Krise: Gewohnheiten in der Krise?

Final konnten in der zweiten Befragungswelle (26. April bis 3. Mai 2020) 254 vollständige Befragungen ausgewertet werden – davon 141 weibliche und 112 männliche Teilnehmende. Eine Person gab als Geschlecht „divers“ an. Erste Erkenntnisse, die sich in dieser zweiten explorativen Online-Studie (n=254) herauskristallisieren und auch durch den Vergleich zur ersten Befragungswelle (n=164), vom 29. März bis 5. April 2020, ergeben haben, sind folgende:

Wie Gewohnheiten von den Befragten gesehen werden

Gewohnheiten werden von den Befragten tendenziell positiv belegt. Frauen und Männer belegen Gewohnheiten gleichermaßen positiv. Die Befragten, die in einer Partnerschaft leben, sehen Gewohnheiten positiver als Alleinlebende. Es kristallisiert sich heraus: Je älter die Befragten sind, desto positiver werden Gewohnheiten belegt.

Wie die Befragten Gewohnheiten belegen, scheint auch in Krisenzeiten stabil zu sein: Im Verlauf einer Hochzeit der Krise von Anfang April bis Anfang Mai gibt es keine signifikante Veränderung in der Konnotation von Gewohnheiten. Und nicht nur die Konnotation bleibt stabil; auch die Funktion von Gewohnheiten bleibt in Krisenzeiten erhalten: Je positiver Gewohnheiten nämlich belegt werden, desto weniger werden neue Gewohnheiten in Krisenzeiten gebildet.

Betroffenheit durch die Corona-Krise

Fast 90% der Befragten fühlen sich über alle Altersgruppen hinweg eindeutig durch die Corona-Krise betroffen. Wenn, dann ist es die mittlere Altersgruppe (36-55 Jährige), die sich mehr betroffen fühlt als die jüngere Altersgruppe (18-35 Jährige). Männer fühlen sich tendenziell mehr betroffen als Frauen. Die am meisten Betroffenen durch die Krise sind die Alleinlebenden: Sie fühlen sich – signifikant - stärker betroffen als Befragte, die in einer Partnerschaft leben.

Erlebte Einschränkung in den eigenen Gewohnheiten durch die Corona-Krise

Die Befragten fühlen sich im Verlauf der Krise zunehmend eingeschränkter in ihren Gewohnheiten. Männer und Frauen gleichermaßen. Am meisten fühlen sich insbesondere die jüngeren Befragten und Alleinlebenden eingeschränkt.

Zum Zusammenhang von Betroffenheit und Einschränkung: Die Einschränkung in den eigenen Gewohnheiten erweist sich als nicht so intensiv, wie die Betroffenheit durch die Corona-Krise. Die erlebte Einschränkung in den eigenen Gewohnheiten scheint sich demnach als Einflussfaktor für Gewohnheiten herauszukristallisieren. Drei Argumente dafür:

1. Je mehr sich die Befragten in ihren Gewohnheiten eingeschränkt fühlen, desto mehr vermissen sie ihre Gewohnheiten.
2. Je mehr sich die Befragten in ihren Gewohnheiten eingeschränkt fühlen, desto mehr neue Gewohnheiten bilden sie aus.

3. Je stärker die Einschränkung der Gewohnheiten von den Befragten erlebt wird, desto geringer ist ihre Bereitschaft, auf ihre Gewohnheiten noch länger zu verzichten („gar nicht mehr“ bis „diesen Monat“).

Auf was die Befragten in der Corona-Krise verzichten (Stand: 3. Mai 2020)

Die Top-Ten Liste des größten Verzichts wird von Männern und Frauen bis Platz 4 geteilt:

1. Freunde treffen	5. Bewegungsfreiheit
2. Freizeitgestaltung	6. Das Spontane
3. Familie sehen	7. Hobbies ausüben
4. Meine Arbeit	8. Körperliche Nähe
	9. Sport treiben
	10. Meine Tagesabläufe

Geschlechterspezifische Unterschiede in der Verzichtsreihenfolge sind ab Platz 5 erkennbar: Männer verzichten mehr auf das Spontane und darauf, ihre Hobbies auszuüben. Frauen mehr auf die Bewegungsfreiheit und körperliche Nähe.

Vermissung von Gewohnheiten in der Corona-Krise

Die Befragten vermissen ihre Gewohnheiten deutlich und zunehmend mehr im Verlauf der Krise! Frauen mehr als Männer und Alleinlebende mehr als Menschen in Partnerschaften. Je jünger die Befragten sind, desto mehr vermissen sie ihre Gewohnheiten in der Corona Krise im Vergleich zur älteren Altersgruppe.

Wie lange die Befragten noch bereit sind, aufgrund der gesetzlichen Beschränkungen auf ihre Gewohnheiten zu verzichten

Mehr als 40 Prozent der Befragten (43,70%) scheinen tendenziell länger bereit zu sein (bis Ende Sommer und Ende des Jahres), auf ihre Gewohnheiten zu verzichten. Etwas mehr als jeder Dritte (33,86%) weist eine kürzere Verzichtsbereitschaft auf (gar nicht mehr bis einen Monat). Männer haben dabei tendenziell eine deutlich geringere Verzichtsbereitschaft als Frauen, Alleinlebende eine geringere Verzichtsbereitschaft als die Befragten, die in Partnerschaften leben. Ebenfalls wenig verzichtbereit sind die älteren Befragten.

Einfluss der Corona-Krise auf das Essverhalten

Fast jeder Dritte der Befragten bestätigt, dass sich durch die Corona-Krise sein Essverhalten verändert hat: „mehr, weniger, gesünder, ungesünder“. Für die meisten der Befragten (44,09%) hat sich das Essverhalten durch die Corona-Krise zwar auf den ersten Blick nicht verändert. Fasst man jedoch noch die Kategorien „ja“ und „teils/teils“ zusammen, dann erhärtet sich der Eindruck, dass die Corona-Krise in irgendeiner Art und Weise einen Einfluss auf das Essverhalten haben kann.

Bei Frauen, jüngeren Befragten und Alleinlebenden hat sich das (gewohnte) Essverhalten stärker durch die Corona-Krise verändert als bei Männern, älteren Befragten und Menschen, die in Partnerschaften leben.

Gewohnheitsneubildung: Welche Gewohnheiten sind durch die Corona-Krise dazugekommen?

Es kam bei fast 70% der Befragten zu einer deutlichen Gewohnheits(neu- und um)bildung durch die Corona-Krise. Es sind insbesondere Frauen, Alleinlebende und die jüngeren Befragten, die mehr Gewohnheiten in der Corona-Zeit (neu- und um)gebildet haben. Dabei lässt sich nachweisen: Je länger die Verzichtsbereitschaft ist, desto – statistisch signifikant – mehr neue Gewohnheiten werden gebildet.

Setzen sich alte Gewohnheiten auch nach (Corona)Krisen wieder durch? Und:

Was wird nach der Krise „die neue Normalität“ sein?



Abbildung 1: Die neue Normalität (eigene Darstellung mit MaxQda, 2020)

Die Frage ist: Was von dieser „neuen Normalität“ wird eintreten, gerade vor dem Hintergrund, der aufgezeigten Tendenz im Bereich der Gewohnheits(um- und neu)bildung in Krisenzeiten?

Fazit: Gewohnheiten scheinen eine funktionale Ressource zu sein – gerade in Krisen und gerade für die, die Gewohnheiten positiv belegen. Was ist aber mit denen, die Gewohnheiten noch nicht kultiviert haben oder reflektieren können? **Jüngere Befragte und die befragten Alleinlebenden sind diesbezügliche Opfer der Corona-Krise!** Erlebte Einschränkungen von Gewohnheiten stellen sich dabei als einflussreich dar, so dass durch ein Gefühl des Vermissens entweder mit Aktionismus (z. B. Neues ausprobieren) oder mit einer Intensivierung der bekannten Gewohnheiten reagiert wird. Es besteht der Trend, dass die Befragten in zahlreiche ihrer bestehenden und gefestigten Gewohnheiten vor der Corona-Krise wieder zurückfallen. Es ist durch den Krisenverlauf jedoch eine maximal tiefe Sensibilisierung geschaffen – bei allen Befragtengruppen: **Das Gewohnheitsfeld kann neu bestellt werden.** Die derzeitige Situation schafft die Chance, alte Gewohnheiten auf Funktionalität zu prüfen und dahingehend, ob sie noch zeitadäquat bzw. passend für die zukünftigen Herausforderungen sind. Es ist JETZT die Zeit für eine professionelle Gewohnheitsentwicklungsarbeit, die dann insbesondere ein Zurückfallen in alte Gewohnheitsmuster verhindern muss. Wie das gelingt und welche weiteren Handlungsempfehlungen sich aus der empirischen Arbeit und dem theoretischen Wissen zur Gewohnheitsarbeit ergeben, erfahren Sie auf Anfrage (hier für Kontakt klicken).