

Leben im Lockdown 2021

Eine qualitative Untersuchung

Mithilfe eines klassisch qualitativen Studiendesigns wollten wir herausfinden, wie sich Konsumenten aktuell fühlen

Methode

- Qualitative Tiefeninterviews (1,5 Stunden)

Zielgruppe

- Erwachsene zwischen 18 und 59 Jahren, schauen mindestens gelegentlich lineares Fernsehen und nutzen verschiedene TV-Sender
- Guter Mix über das Geschlecht, Lebenssituation und Berufstätigkeit (ein Teil der Probanden sollte in Kurzarbeit sein) und Arbeitssituation (Homeoffice vs. Kein Homeoffice)
- Guter Mix über sonstige Mediennutzung wie SVOD, BVOD etc., Printangebote und Social Media Plattformen

Stichprobe

- N=20 Teilnehmer im Januar 2021 (n=12 Interviews Remote/n=8 face-to-face)
- Standort: Köln





Leben im Lockdown
Dynamik & Stimmung

Man erlebt aktuell akute Lockdown-Routine – die „Gleichförmigkeit“ der Tage ist eine große Herausforderung

Der „neue“ Lockdown ist deutlich weniger durch Angst vor COVID-19 geprägt als der Lockdown in 2020 – vielmehr ist der Alltag zur absoluten Corona-Routine geworden

Man kann das Leben nicht leben, wie man es sich wünscht – man fühlt sich eingegengt, hat wenig „Erfolge“ und kann aktuell die Zukunft nicht planen. Das Leben ist „on hold“

Es fehlen Ablenkung, sozialer Kontakt, Möglichkeiten aus dem Alltag auszusteigen und etwas zu „erleben“

„Mein Tag ist ganz langweilig, da gibt es nichts zu erzählen.“

„Für mich ist der Unterschied zwischen Wochentag und Wochenende verloren gegangen.“

„Einkaufen ist gerade das Spannendste was ich so mache.“

„Jeder Tag ist gleich.“

Die Symptome der „Lockdown-Routine“ zeigen sich sehr deutlich

(Extreme) neue Lebensformen

Einerseits (viel) mehr Arbeit, weniger Pausen und viel Stress.

Andererseits Langeweile, Leerlauf und viel (ungenutzte) Zeit.



Gewohnte Strukturen lösen sich auf

Die Phasen des Tages gehen ineinander über – Arbeit und Freizeit „verweben“ sich mehr und mehr miteinander, alles wird „schwammiger“.

Bsp.: der gewohnte Rhythmus der Tages-Phasen, mit oder ohne Kind, ist aufgelöst.



(Gemeinsame) Vereinsamung

Persönliche Freiräume werden weniger. Man rückt entweder stärker mit der Familie zusammen (sieht sich ständig) oder vereinsamt, wenn man alleine lebt.



Man hat sich weniger zu erzählen

Man hat kaum noch etwas zu berichten – die Alltagsbeschreibungen ähneln sich. „Highlights“ fehlen.

Aber man erlebt andere Menschen nicht mehr, erlebt sich nicht mehr in Interaktion mit Ihnen – erfährt keine Anerkennung.



Weniger Energie für Alltägliches

Es fällt schwer, mit Freunden/Bekanntem in Kontakt zu bleiben, man hat weniger Lust auf Telefonieren. Man bringt insgesamt deutlich weniger Energie für Alltägliches auf.



Angst vor psychischen Folgen

Man hat Angst davor, dass Freundschaften und Kontakte für immer wegbrechen.

Man befürchtet, dass wichtige Erlebnisse/Rituale für Kinder wegfallen und ihre Entwicklung beeinträchtigt wird.

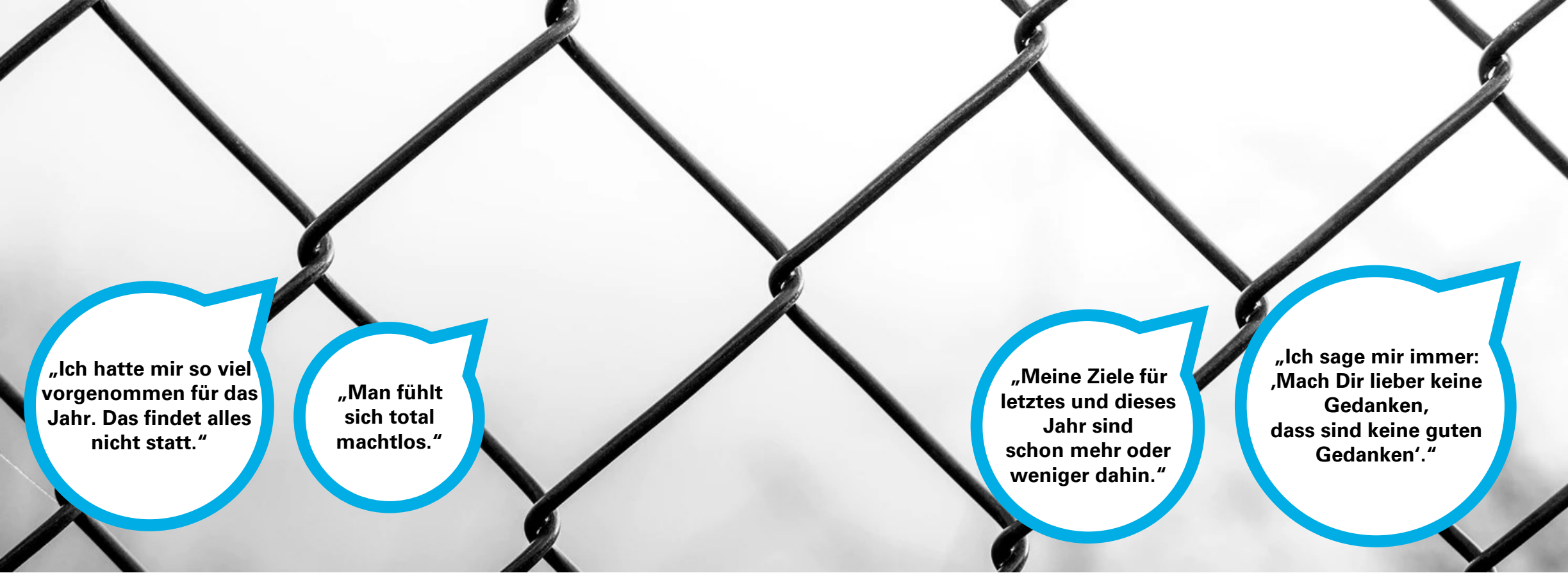


„Die Zeit rinnt durch die Finger“ – das belastet vor allem Ältere

- Es zeigt sich, dass gerade Ältere (ab 50 Jahre) den Lockdown als besonders belastend erleben
- Man hat Zeit verloren, die gerade wenn man älter wird, besonders kostbar zu sein scheint
- Man möchte nichts mehr verschieben, aus Angst davor, dass man es vielleicht nicht mehr erlebt. Hier werden basale Ängste bewegt
- Man hat lange auf große Reisen gespart, die als große Auszeit und Belohnung für die bisher geleistete Arbeit erlebt werden – diese Reisen nicht antreten zu können, sorgt für sehr viel Frustration und Trauer
- Gerade Ältere zeigten sich in den Interviews unruhig, aufgebracht und verzweifelt



Die Situation ist gekennzeichnet durch physische und psychische Stilllegung – es ist keine Lösung in Sicht



„Ich hatte mir so viel vorgenommen für das Jahr. Das findet alles nicht statt.“

„Man fühlt sich total machtlos.“

„Meine Ziele für letztes und dieses Jahr sind schon mehr oder weniger dahin.“

„Ich sage mir immer: ‚Mach Dir lieber keine Gedanken, dass sind keine guten Gedanken‘.“

Die durchgeführten Interviews zeichnen sich einerseits durch zähe Gleichförmigkeit aus ...

Die Interviews waren auf der einen Seite geprägt durch eine zähe, (zögerliche) Gleichförmigkeit.

- Man erzählt in konstanter Stimmlage den Alltag, man bleibt sehr ruhig
- Das Erzählen erfolgt ohne stimmliche, emotionale Brüche
- Man wirkt fast schon unberührt oder unbewegt
- Traurige Themen werden nur nebenbei angerissen



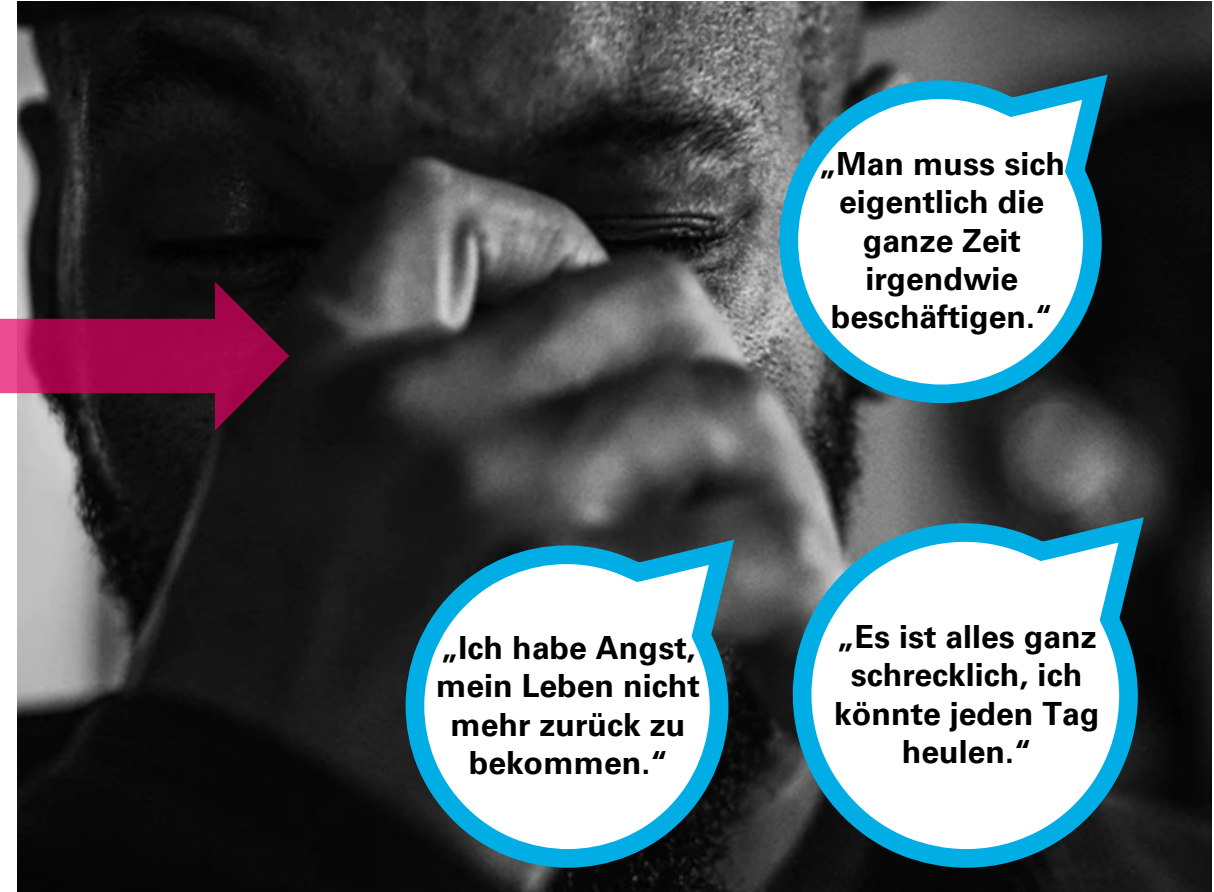
Auf der anderen Seite ist die Stimmung aber auch unruhig und angespannt

Auf der anderen Seite wurde die Stimmung teilweise recht sprudelnd, fast schon aggressiv.

- Man bewegt den Laptop oder das Handy hin und her (in Online-Interviews), kann kaum stillsitzen, wechselt den Platz
- Man wird stimmlich lauter (bei gewissen Themen), kann sich schlecht konzentrieren, unterbricht den Moderator oder kommt mit Antworten zuvor
- Hier muss etwas „raus“, bricht sich teilweise auch etwas Bahn, was vielleicht nicht immer so geäußert werden darf (Stichwort: „Vorurteile“)



Die Gefühle bewegen sich im Spannungsfeld von „Die Luft ist raus“ bis „Ich könnte jeden Tag heulen“



Das deutet auch an, wie man aktuell mit der Situation umgeht



Man reagiert auf die psychische und physische Stilllegung und ein starkes Gefühl von Machtlosigkeit

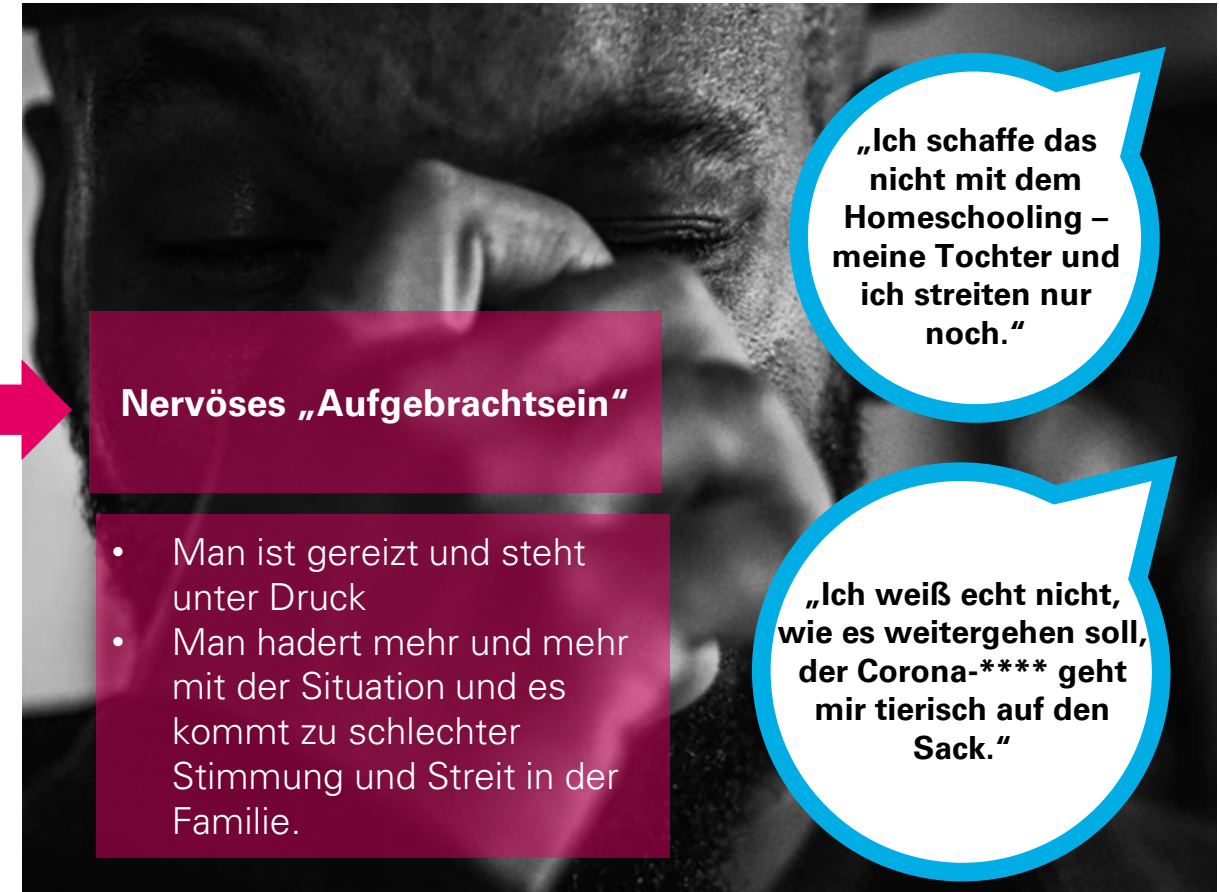


„Ich bin gerade total gelangweilt. Habe mich also an die Situation gewöhnt.“

„Ich lasse mich gehen, werde faul und träge.“

Lähmendes „Sichfügen“

- Man hält einfach durch & macht weiter (Resignation)
- Man lässt sich gehen, wird mehr und mehr lethargisch
- Alles wird „zu viel“



„Ich schaffe das nicht mit dem Homeschooling – meine Tochter und ich streiten nur noch.“

„Ich weiß echt nicht, wie es weitergehen soll, der Corona-**** geht mir tierisch auf den Sack.“

Nervöses „Aufgebrachtsein“

- Man ist gereizt und steht unter Druck
- Man hadert mehr und mehr mit der Situation und es kommt zu schlechter Stimmung und Streit in der Familie.



Leben im Lockdown

Umgangsformen mit der Lockdown-Routine

Man entwickelt „Strategien“, um die Lockdown-Routine in den Griff zu bekommen

Festhalten an Vertrautem



„Ich stehe jeden Tag um 07.15 Uhr auf. Ich arbeite zwar nicht, aber ich brauche die Routine.“

(Lustvolles) „Sich gehen lassen“



„Am Anfang hat man sich noch schick gemacht fürs Homeoffice, jetzt lässt man das auch.“

Neue (Lebens)-Wege einschlagen



„Wir haben überlegt, in ein Mehr-Generationen-Haus zu ziehen.“

Sich selbstwirksam erleben



„Ich koche jeden Tag frisch und mache viel mit meinem Thermomix.“

Die Strategien sind sehr vielfältig und individuell – zeigen aber doch ein einheitliches Muster

Festhalten an Vertrautem

Immer zur gleichen Zeit aufstehen, die gleichen Serien schauen, sportliche Aktivitäten zur gleichen Zeit, mehr Austausch mit und Anbindung an die Familie (vor allem auch jüngere Menschen)

„Ich stehe jeden Tag um 07.15 Uhr auf. Ich arbeite zwar nicht, aber ich brauche die Routine.“

(Lustvolles) „Sich gehen lassen“

Man arbeitet aus dem Bett heraus, schläft viel, lässt sich mit „Heile-Welt“-Formaten berieseln, befriedigt basale Bedürfnisse (Nahrung, Schlaf etc.), lässt sich äußerlich gehen

„Am Anfang hat man sich noch schick gemacht fürs Homeoffice, jetzt lässt man das auch.“

Neue (Lebens)-Wege einschlagen

Man macht sich Gedanken um eine neue Wohnung, den Kauf eines Autos, Gedanken um einen neuen Lebensstil, entdeckt neue Sportarten, beschäftigt sich mit eigener Zufriedenheit im Leben

„Wir haben überlegt, in ein Mehr-Generationen-Haus zu ziehen.“

Sich selbstwirksam erleben

Man putzt jeden Tag, werkelt, sortiert, geht viel einkaufen und kocht, macht viel Sport, konsumiert viel und oft Nachrichten, Persönliche „Challenges“ (zuckerfrei, Intervallfasten) bieten Herausforderungen

„Ich koche jeden Tag frisch und mache viel mit meinem Thermomix.“

Einblicke in die Bedürfnisse der Konsumenten in der Krise

Festhalten an Vertrautem

Man hält an vertrauten Routinen fest, so gibt man dem Tag Struktur. Dadurch hat man ein Gefühl von Stabilität und Konstanz. Das hilft beim „Durchhalten“

„Ich bin jetzt viel mehr bei meinen Eltern und übernachtete da auch.“

(Lustvolles) „Sich gehen lassen“

Man kümmert sich nur um „Basics“. Die Krise wird verdrängt. Tendenziell macht es auch Spaß, sich um nichts mehr kümmern zu müssen (Corona dient als „Ausrede“). Kann aber auch zum Verlust von Struktur führen

„Ich bleibe eigentlich den Vormittag im Bett und mache nur den Laptop an, damit ich online bin.“

Neue (Lebens)-Wege einschlagen

Man schmiedet (wieder) Pläne, nutzt die Zeit, um sich Gedanken zu machen. So fühlt man sich nicht so stillgelegt. Man macht Dinge neu/anders, etabliert neue Routinen

„Ich habe jetzt doch nochmal gespürt, dass ich einen Kinderwunsch habe. Damit wollen wir jetzt starten.“

Sich selbstwirksam erleben

Man braucht das Gefühl sich weiterhin „wertvoll“, „sinnvoll“ und „kompetent“ zu fühlen. Das gelingt bspw. über ständiges „Tätig-Sein.“ Das gibt zudem ein Gefühl der Kontrolle (über die Situation)

„Ich schaue den Tag über immer Liveticker, will informiert sein und will es früher wissen, als andere.“

Strategien sind nicht starr, sondern bilden Spannungen





Leben im Lockdown
Die Rolle von Medien

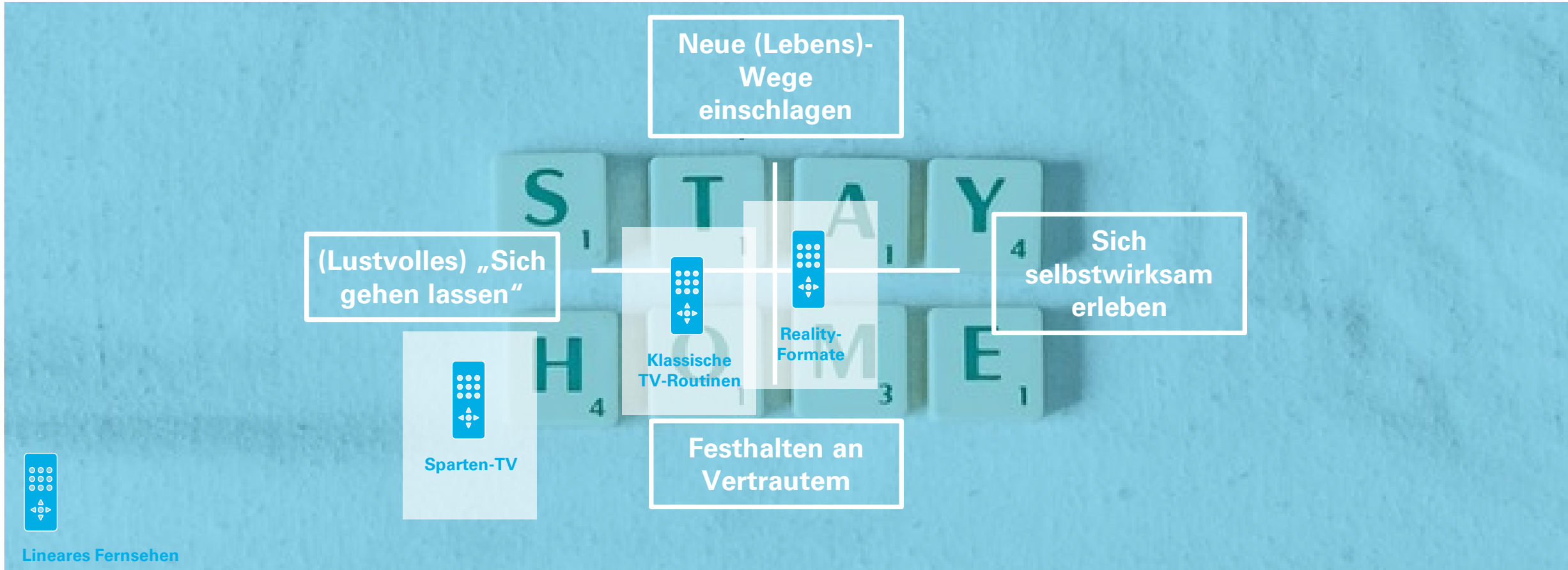
Wir haben beobachtet...

Es gibt ein schier unübersichtlich großes Medienrepertoire in jedem Haushalt, auf das (mehrmals) täglich in verschiedensten Situationen zurückgegriffen wird!

Medien sind Teil der verschiedenen Strategien, mit denen man den Lockdown bewältigt (Beispiele)



Lineares Fernsehen bringt vertraute Farbigkeit in den (meist) einsamen Alltag und ermöglicht „Gehenlassen“



Lineares Fernsehen rückt näher an den Alltag heran als ein Begleiter durch den ganzen Tag

TV ist aktuell „Begleiter“ im Alltag – besonders tagsüber zeigt sich eine stärkere Nutzung

Man beschreibt den Fernseher als einen vertrauten Begleiter, den man ohne Aufwand aktivieren kann („Ist immer verfügbar“)

TV fungiert als „Gesellschafter“ – man sieht andere Menschen, Gesichter und Emotionen. Man fühlt sich weniger allein und stärker als „Teil von einer Gemeinschaft“ – erlebt sich selbstwirksam

„Kann passieren, dass der TV durchläuft bis Abends.“

„Ich mache den Fernseher an, weil ich Menschen ohne Masken sehe, ohne Corona, ich sehe Emotionen.“

„Es ist einfach schön, Gesichter zu den Stimmen zu bekommen. Das gibt mir so ein Gefühl von ‚Belebtheit‘.“

„Ich mache den TV immer nebenbei an, wenn ich aufräume.“

Und hilft den gleichförmigen Alltag zu strukturieren

Mit klassisch linearem Fernsehen kann man durch den Alltag navigieren und sich auch Energie holen für die nächsten Schritte (bspw. „Morgenmagazin“, „Guten Morgen Deutschland“)

Lineares Fernsehen gibt aber auch einen „Takt“ vor, der den Tag strukturiert. Man muss selbst nichts mehr tun

Vorabend-Formate wie „First Dates“ helfen den „schwammigen“ Übergang zwischen Arbeit und Freizeit zu managen und bringen in Freizeitstimmung

„Ich gehe nach der Arbeit auf den Crosstrainer und dabei schaue ich immer First Dates.“

„Wenn ich Fernsehen schaue, dann habe ich noch Power in mir, bin noch aufnahmefähig“.

Mit klassischem Fernsehen: ein Ausblick in das „normale“ Leben, das man sich zurückwünscht

Mit Fernsehen hat man das Gefühl, am normalen Leben teilzuhaben (wie es vor Corona war). „Echte“ Menschen und Dialoge (wie bspw. „First Dates“) geben das gute Gefühl, dass nicht alles „stillgelegt“ ist

Außerdem fungiert Fernsehen als „Ausblick in die Welt“. Damit schafft man sich einen Ersatz für Urlaube und Reisen. So kann man träumen. (Häufig bei „Goodbye Deutschland“ oder „Die Auswanderer“)

„Im normalen Fernsehen finde ich alles, was mit dem normalen Leben zu tun hat.“

„Netflix ist für mich eher so ein ‚Null-Bock-Tag‘, beim Fernsehen bin ich noch neugieriger.“

„Ich schaue auch ab und an Dokus über andere Länder. Da denke ich mir: ‚wenigstens was‘.“

Mit Reality-Formaten kann man prima „abschalten“ und sich lustvoll gehen lassen

Besonders Reality-Formate bedienen „Sich gehen lassen“. Man kann einer „Lust am Lästern“ ungestört nachgehen. Das macht einfach Spaß

Bei Reality-Formaten vergleicht man sich automatisch mit den gezeigten Personen. So kann man sich besser fühlen (Abwärtsvergleich) und kommt so in eine gute Stimmung

Besonders oft kamen „Auswanderer“ oder „Goodbye Deutschland“ zur Sprache. Hier wird Anderen beim „Scheitern“ zugeschaut und man kann vor sich selbst rechtfertigen, dass man so etwas lieber nicht „wagt“ und lieber auf der Couch sitzen bleibt

„Es ist einfach schön zu sehen, wie andere scheitern.“

„Das ist gerade so ein bisschen so wie auf einer Party zu sein.“

„Mein Mann sagt dann immer ‚Dazu hole ich mir ein Bier‘.“

„Eigentlich fühlt man sich gut, weil es einem besser geht, als anderen.“

Spartensender* wurden vermehrt aufgesucht – hier kann man sich „Rückversicherung“ holen

Mit Spartensendern kann man aus dem Alltag entfliehen, bleibt aber weiterhin verknüpft mit der realen Welt

Spartensender stehen zudem für den aufwandlosen Genuss, da man nichts auswählen muss und weiß, was einen erwartet

Man bekommt die Rückversicherung, dass die Welt noch in Ordnung ist („TV für Männer ist einfach schön“) und auch in geregelten Bahnen verläuft („Ein Highlight ist Animal Planet, das schauen wir gerne zusammen und kuscheln.“)

**„Wenn ich Tiere sehe,
dann bin ich einfach
viel weniger traurig,
die sind
so süß und lieb.“**

**„Ich schaue
aktuell gerne
,Männer TV'
auf DMAX – da habe
ich das Gefühl, ich habe
was für mich getan.“**

Bei Nachrichten gehen die Meinungen auseinander

Hoher Nachrichtenkonsum gibt Sicherheit, immer mehr zu wissen und die Vorgänge unter Kontrolle zu haben (sich Selbstwirksam erleben)

Auf der anderen Seite können Nachrichten belasten, da sie keinen Ausweg zeigen und sich mono-thematisch um das Thema Corona drehen, so fühlt man sich weiterhin „stillgelegt“

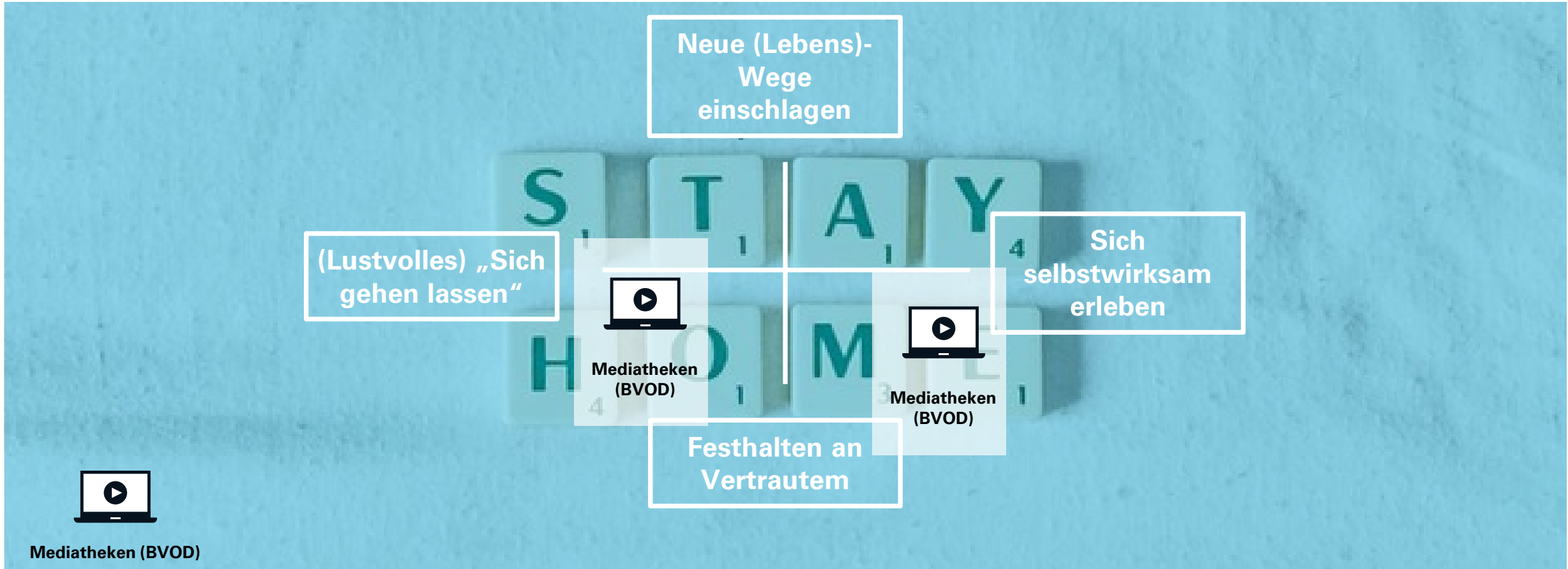
Positiv wurde die US Wahl besprochen, als ein „Aufatmen“ – endlich „bewegt“ sich etwas in der „realen“ Welt

„Ich habe keine Lust mehr auf Talkrunden, es geht nur noch um Corona.“

„Nachrichten schaue ich nicht mehr – ich schalte direkt weg. Es ist immer das Gleiche.“

„Ich konsumiere neben der Arbeit an einem zweiten Bildschirm alle möglichen Nachrichtenformate.“

BVOD erweitert das „Format-Repertoire“ vor allem für ältere Zielgruppen erheblich



TVNOW ist die Mediathek mit „Show-Charakter“

TVNOW wird als eigener Kosmos mit Show-Charakter wahrgenommen – es steht tendenziell eher für „Reality-Formate“, die man gerne „nachholt“

Schaut man TVNOW, regt das häufig zum Reden auf der Couch an, es wird belebter – man ist weniger „gebannt“ als bei Netflix. Man diskutiert, interpretiert – kann mitreden

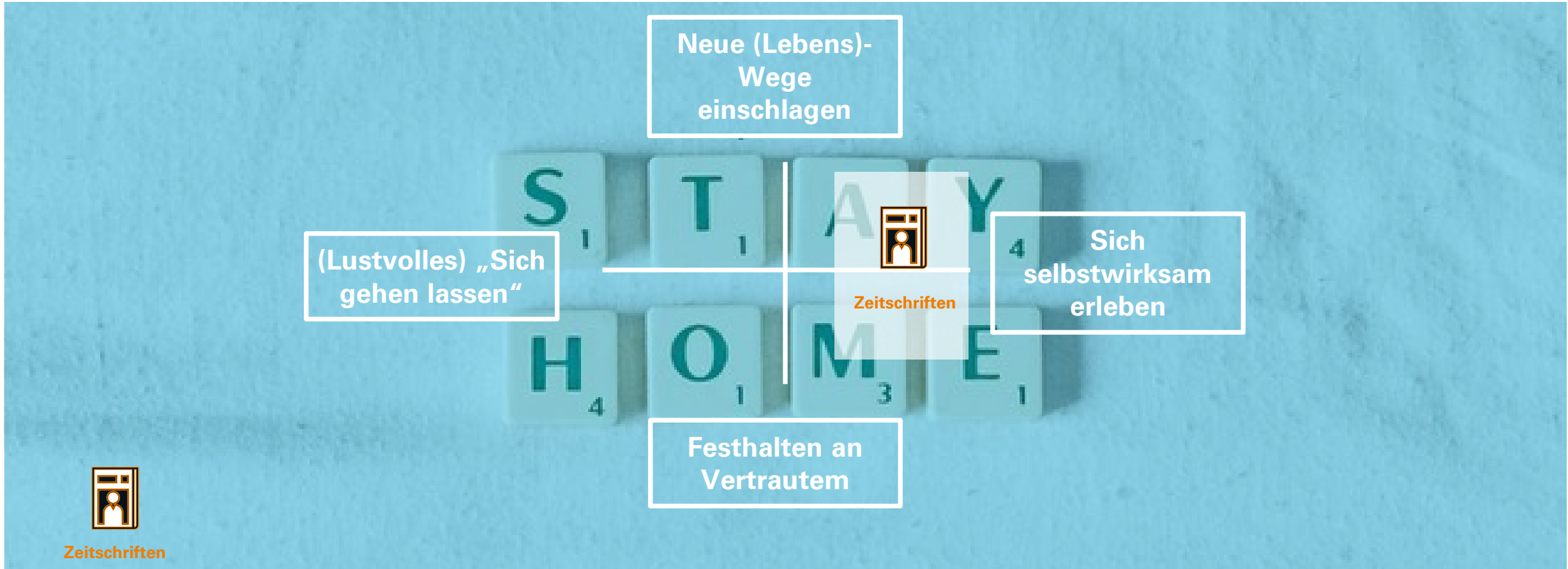
Mit TVNOW kann man verlässlich an seinen Lieblings-Formaten dran bleiben und sich so ein Stück „Vertrautes“ nach Hause holen

„TVNOW ist für mich so ein ‚Guilty Pleasure‘.“

„TVNOW wirkt lebendig und agil, weil ich echte Menschen sehe.“

„TVNOW ist ein ganz eigener Kosmos.“

Zeitschriften bieten hauptsächlich neue Inspiration und ermöglichen kreative Beschäftigung



Zeitschriften ermöglichen handfeste Beschäftigung

Zeitschriften schaffen es, dass man „handfeste“ Interessen weiter verfolgen kann (bspw. Ernährung, Mode etc.) und sich in vielerlei Hinsicht „schlauer“, aber auch kreativer fühlt (zahlt auf Selbstwirksamkeit ein)

Mit Zeitschriften schafft man es gerade jetzt, sich „beschäftigt“ zu empfinden, man setzt sich länger mit Themen auseinander, deckt Zusammenhänge auf - man kennt sich besser aus

„Zeitschriften kaufe ich mir vor allem, wenn ich etwas Kreatives machen möchte.“

„Meine Zeitschriften beschäftigen mich gerade ganz gut, ich verteile mir das über den Tag, um etwas zu tun.“

„Ich gebe meinen Freundinnen aktuell öfter mal eine Zeitschrift mit und sage: ‚Beschäftige Dich mal damit.‘“



Leben im Lockdown

Zusammenfassung & Empfehlungen

Zusammenfassung

- Man erlebt aktuell einen gleichförmigen Alltag, der psychisch und physisch stilllegt. Einerseits fügt man sich, andererseits entwickelt sich ein nervöses „Aufgebrachtsein“.
- Das deutet Strategien für den Umgang mit der Krise an. Auf der einen Seite akzeptiert man den routinierten Alltag und findet es gut, sich gehenzulassen, auf der anderen Seite braucht es „Tätig sein“, um sich selbstwirksam zu fühlen.
- Man sucht Stabilität und Konstanz in vertrauten Routinen (bspw. bei den Eltern). Man will aber auch keine Zeit verschenken und beschäftigt sich mit neuen Möglichkeiten im eigenen Leben.
- Es zeigt sich, dass gerade Medien ein bedeutender Teil dieser Strategien sind.
- Besonders klassisches Fernsehen spielt eine Rolle. Denn Fernsehen ist „vertraut“ und bietet damit Stabilität, Struktur und Gesellschaft im Corona-Alltag. Hier erlebt man die Vielfalt des „echten“ Lebens
- TVNOW wird als die Mediathek mit Show-Charakter wahrgenommen, die Lebendigkeit ins Leben bringt.
- Zeitschriften bieten im Lockdown ein gutes Gefühl von dauerhafter Beschäftigung und Auseinandersetzung.



Konsumenten brauchen „Vertrautes“ und zeitnah Zukunftsaussichten

Empfehlungen zur Tonalität von Botschaften an Konsumenten

1

Neue (Lebens)-Wege einschlagen: Zukunftsperspektiven zeigen, Mut machen, Entwicklungsmöglichkeiten anbieten, Fokus auf positive Veränderungen

2

Festhalten an Vertrautem: vertraute Personen zeigen, Bezug zu vertrauten Routinen nehmen, Bekanntes zeigen, Sicherheit geben: „Die Welt ist in vielerlei Hinsicht noch in Ordnung“, Stärke, Haltung und Sicherheit vermitteln

3

(Lustvolles) „Sich-gehen-lassen“: Real authentische Situationen zeigen, die Identifikationspotenzial bieten (bringt zum Schmunzeln)

4

Sich selbstwirksam erleben: Alles, was man selbst in der Hand hat, angehen können (Sport, Ernährung, Körper, Wohnungseinrichtung etc.), Preise/Schnäppchen zeigen „Den besten Deal machen“, Rezepte, „Challenges“



What would you like to know?

Anne Zimmer



**Topic Lead Qualitative
Forschung**

DATA Alliance
@Mediengruppe RTL Deutschland GmbH
Picassoplatz 1
50679 Köln
Tel.: +49 170 3764339
anne.zimmer@mediengruppe-rtl.de

Linda Dohmen



**VP Advertising Research &
Media Consulting**

DATA Alliance
@Mediengruppe RTL Deutschland GmbH
Picassoplatz 1
50679 Köln
Tel.: +49 221 456-71046
linda.dohmen@mediengruppe-rtl.de