

July 2020

Interview conducted in July 2020. The participant received a participant information sheet before the interview and provided written consent. The purpose of the interview was explained prior to asking any questions and recording the interview. The participant had then the opportunity to ask any additional questions for clarification. It was explained that when the interview questions asked for digital devices or ICT devices this implied smartphones, tablets, computers and TVs. Depending on the situation of the participant the relevant device could be referred to. The recording was transcribed non verbatim.

The interview was conducted in German.

**Speaker 1: Okay erste Frage: Könntest du bitte deinen Namen nennen und was du derzeit beruflich tust?**

Speaker 2: Ich heiße [anonymisiert] und ich arbeite derzeit als Innenarchitekt/in im Architekturbüro.

**Speaker 1: Vollzeit?**

Speaker 2: Vollzeit, genau!

**Speaker 1: Dein Alter ist?**

Speaker 2: Ich bin 34 Jahre alt.

**Speaker 1: Wo lebst du im Moment?**

Speaker 2: In [anonymisiert]

**Speaker 1: Lebst du alleine?**

Speaker 2: Ich lebe allein.

**Speaker 1: Seit wann lebst du hier?**

Speaker 2: Seit 2013.

**Speaker 1: Okay dann geht es direkt los mit den ersten Fragen. An einem normalen durchschnittlichen Tag, wann stehst du auf?**

Speaker 2: Ich stehe um 7:20 Uhr morgens auf.

**Speaker 1: Jeden Tag?**

Speaker 2: Ja, ich stehe jeden Tag um 7:20 Uhr auf.

**Speaker 1: Und dann würdest du dir Frühstück machen?**

Speaker 2: Ne, ich frühstücke nicht. Genau, ich mache mir morgens kein Frühstück, aber mache morgens schon den Fernseher an.

**Speaker 1: Okay also du isst nichts. Trinkst du irgendwas, Tee zum Beispiel?**

Speaker 2: Ne, morgens hier nicht, ne.

**Speaker 1: Und machst du das am Wochenende auch?**

Speaker 2: Ne, genau. Am Wochenende frühstücke ich und da ist auch meistens der Fernseher an. Also in der Woche schaffe ich das einfach nicht, da bin ich zu langsam.

**Speaker 1: Und wenn der Fernseher dann an ist, guckst du was bestimmtes? Oder ist das einfach ein Hintergrundrauschen?**

Speaker 2: Also es ist teilweise Hintergrundrauschen, je nachdem ob ich alleine bin. Also wenn ich alleine bin dann gucke ich mir bestimmte Trash TV-Serien an, die ich dann im Hintergrund laufen habe. Und wenn ich zu zweit bin, dann kommt es drauf an. Dann ist mein Partner da und der guckt auch Fernsehen dabei, von daher gucken wir dann irgendwelche Hundesendungen.

**Speaker 1: Okay, also auch wenn ihr zusammen frühstückt würdet ihr den Fernseher laufen haben?**

Speaker 2: Ja, wir haben den auch schon. Das ist mir letztens auch aufgefallen. Wir haben den auch laufen dann. Es gibt auch dann... manchmal haben wir es nicht, aber es ist schon öfters, dass wir den doch anhaben.

**Speaker 1: So und wenn du dir dann Frühstück machst so am Wochenende, wäre das was du selber zubereitest oder kaufst du das?**

Speaker 2: Ne, das mache ich schon selber. Das bereite ich dann selber zu.

**Speaker 1: Und wenn du das Frühstück dann isst, setzt du dich dann hin an den Tisch und isst oder setzt du dich auf die Couch?**

Speaker 2: Uhm... also ich esse. Ich habe zwar einen Esstisch, aber der wird nicht benutzt, wenn ich alleine bin. Ich mache das dann einfach auf der Couch. Also ohne... also alles auf mir drauf... kaum den Beistelltisch benutzt... teilweise hier auf dem Sofa.

**Speaker 1: Und rückblickend auf die Zeit als Corona akut war. Hast du den Eindruck, dass dein Frühstücksverhalten anders war? Also hast du dein normales Frühstück da auch ausgelassen?**

Speaker 2: Ja, weil ich erst gegen mittags Hunger bekomme, aber ich habe mich dann gezwungen zu frühstücken, weil dieses Home-Office Gefühl dann so war. Man muss den Tag dann mit einem Frühstück von zu Hause aus starten, weil mir... weil ich morgens nicht immer die Zeit habe das zu machen und ich mir gesagt habe ich kann ja hier aufstehen und ich bin trotzdem immer um 7:30 [bei der Arbeit] und musste mich halt nicht fertig machen. Ich habe ja wenn halt... ich habe mich dann auch nicht mehr [anonymisiert] oder sowas. Oder musste dann mein Outfit zusammensuchen oder habe nur geguckt, dass die Haare richtig sind für irgendwelche Meetings und dann war es das.

**Speaker 1: Dann die nächste Hauptmahlzeit: Mittagessen. Wann würdest du normalerweise zu Mittag essen?**

Speaker 2: Also 12. 12 Uhr circa... 12... 13 Uhr.

**Speaker 1: Und an einem durchschnittlichen Tag, was würdest du zu Mittag essen?**

Speaker 2: Ich esse meistens Hüttenkäse. Hüttenkäse, Fleisch, Salat. So in dieser Kombi.

**Speaker 1: Und ist das in der Woche und am Wochenende ungefähr gleich?**

Speaker 2: Ne, in der Woche esse ich relativ wenig mittags und am Wochenende schaffe ich es gar nicht mittags zu essen, sondern nur ganz groß zu frühstücken morgens und dann wieder abends zu essen.

**Speaker 1: Und wenn du dir mittags dann essen zubereitest, würdest du bei der Zubereitung irgendwie ein Handy benutzen oder läuft da auch der Fernseher?**

Speaker 2: Ja, also das schon. Also es läuft einmal der Fernseher und je nachdem was ich zubereite dann läuft auch das Handy, wo ich mir das Rezept zu anschaue und wenn mir das da zu klein ist, dann läuft noch das Tablet daneben. Also dann habe ich irgendwie alles an. Der Fernseher einfach nur

zwischenzeitlich beim Schnibbeln [Anmerkung: schneiden], oder wenn ich mal in den Topf gucke... einfach mal auf den Fernseher zu gucken. Oder auch mal wieder aufs Tablet, wenn ich das Rezept noch nachkoche. Ja, dann läuft irgendwie alles gleichzeitig.

**Speaker 1: Und das was am Fernseher läuft, ist das auch wieder nur Hintergrundrauschen für dich oder ist das was Spezielles was du dann guckst?**

Speaker 2: Das kommt drauf an, wenn ich hier eine Uhrzeit habe und da eine gewisse Sendung läuft, dann gucke ich „ah ist es jetzt wieder Zeit für die Sendung“, dann gucke ich was bestimmtes. Und wenn ich eine Uhrzeit habe, wo ich nicht genau weiß was da läuft, dann läuft irgendwas halt... damit im Hintergrund für mich halt was mitläuft.

**Speaker 1: Das ist jetzt bei der Zubereitung. Wenn du dein Essen dann isst, würdest du dann auch nochmal dein Handy benutzen, oder das Tablet?**

Speaker 2: Teilweise. Ja, ich gucke Fernsehen. Und wenn mir das zu langweilig ist, was ich da gerade sehe, dann nehme ich mein Handy und gucke da irgendwas auf Instagram oder so. Auch während des Essens.

**Speaker 1: Auch während des Essens?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Und Instagram wäre so die App, die du am meisten benutzt?**

Speaker 2: Auf Instagram oder YouTube schaue ich mir viele Sachen. Ja, das sind so die... ja halt auch oft so Shoppingseiten. So [anonymisiert] mal eben gucken. Oder [anonymisiert] um einfach mal zu shoppen. Ja, weil ich gerade so esse und gleichzeitig versuche das was ich dann nach dem Essen eigentlich machen würde, dann denke ich das kann ich direkt kombinieren. Dann hoffe damit immer Zeit zu sparen aber ich glaube ich bin insgesamt langsamer.

**Speaker 1: Ja?**

Speaker 2: Ja!

**Speaker 1: Warum glaubst du das du langsamer bist?**

Speaker 2: Weil ich glaube, dass ich mich nicht auf alles konzentriere. Teilweise esse ich dann und merke gar nicht, dass mein Essen eigentlich schon leer ist und dann denke ich mir, ich habe doch eigentlich

noch Hunger, weil ich es gar nicht bewusst war nehme, dass ich gerade gegessen habe. Dann denke ich... dann suche ich mir irgendwas zusammen und dann weiß ich gar nicht mehr was ich mir zusammengesucht habe, also ich bin dann zwar... Ich mache zwar alles, aber ich bin nicht bei allen gleich konzentriert, dass ich das bewusst dann war nehme. Und deswegen muss ich danach... ich gucke danach nochmal oder ich esse dann vielleicht doch nochmal mehr als ich eigentlich muss.

**Speaker 1: Also du hast das Gefühl, du isst mehr, wenn du das Handy nebenbei noch benutzt?**

Speaker 2: Ja, weil mir dann nicht auffällt, wann ich... also ich habe dann nicht das Gefühl wann ich satt bin. Es ist dann so „Okay war ich satt? – Ach ne dann esse ich halt nochmal was“.

**Speaker 1: Und hast du das gleiche Gefühl, wenn zum Beispiel nur der Fernseher läuft oder glaubst es ist die Kombination aus Fernsehen und noch einem anderen Gerät?**

Speaker 2: Ich glaube es ist die Kombination von Fernsehen und noch einem anderen Gerät.

**Speaker 1: Und wenn du dann Mittag isst, würdest du das dann auch wieder auf der Couch machen?**

Speaker 2: Ja, also alleine mache ich alles auf der Couch. Ich habe mich noch nie alleine an meinen Esstisch gesetzt.

**Speaker 1: Und so im Durchschnitt, isst du dein Mittagessen oft alleine?**

Speaker 2: Also, wenn ich auf der Arbeit bin, dann auch eigentlich, denn die anderen machen alle zusammen Mittagspause und die sitzen auch weg vom Rechner und sitzen in einem Pausenraum. Also das mache ich nicht. Ich mache nicht mit denen Pause, sondern sitze vor meinem Rechner und arbeite nebenbei noch oder erledige E-Mail-Sachen. Aber wie gesagt, ich sitze selten jetzt mit denen an einem Tisch und mache Mittagspause und es gab mal eine Zeit lang.... Aber da saßen dann viele auch da mit ihrem Handy da, und wir haben dann gesagt „mittags kein Handy mehr wenn wir alle am Tisch sitzen“, damit man sich so unterhält, aber das hat jetzt auch nicht so lange gehalten. Und seitdem denke ich mir, dann kann ich auch vor meinem Rechner sitzen.

**Speaker 1: Und wenn du dann vor deinem Rechner sitzt, hast du da auch wieder das Gefühl, dass du schneller hungrig bist oder das während du isst du gar nicht satt wirst?**

Speaker 2: Ja, also es ist ja so nebenbei wieder. Es ist jetzt nicht so dass ich mir jetzt Zeit nehme wie mein anderer Arbeitskollege, da gibt es einen der nimmt sich wirklich Zeit dafür und das merkt man ihm auch an. Der macht dann auch Pause und wenn das Telefon klingelt dann sagt er auch „egal wer das gerade ist, ich mache Pause“. Und bei mir ist das dann so, ich gehe noch ans Telefon und esse dann noch

da und ja das ist schon schwierig, dass man da dieses Essen wieder bewusst zu sich nimmt. Es hat jetzt nicht den Stellenwert wie bei mir... wie andere Essen genießen, das mache ich eigentlich nicht. Außer wenn ich jetzt irgendwo essen gehe um wirklich essen zu gehen.

**Speaker 1: Weil es dann ein besonderes Moment für dich ist?**

Speaker 2: Ja genau. Also so im Alltag ist das Essen gehen jetzt... ich koche zwar auch gerne, aber zelebriere das glaube ich jetzt nicht so wie das eigentlich andere tun. So dieses... so dieses „ich esse ganz langsam“- ich esse auch oft viel zu schnell. Das merke ich dann halt erst, wenn ich wieder mit anderen Leuten esse, dass wie ich esse ein Ticken... nicht nur ein Ticken zu schnell ist, sondern wirklich sehr schnell ist. Und das versuche ich auch jetzt runter zu schrauben, weil ich dann immer 10 Minuten vor allen fertig bin, und ich denke mir dann immer „Hä? Esse ich so schnell?“ Das ist schon traurig irgendwie.

**Speaker 1: Okay. So das Abendessen. Wann an einem durchschnittlichen Tag isst du ungefähr zu Abend?**

Speaker 2: Sehr spät, also meistens nach 8 Uhr.

**Speaker 1: Und was würdest du so an einem durchschnittlichen Tag zu Abend essen?**

Speaker 2: Oh, das ist unterschiedlich. Ich habe mir das jetzt ja ein wenig erleichtert, weil ich mir so einen Kontaktgrill gekauft habe, weil ich gerne halt auch Fleisch esse und damit habe ich meine Kochzeiten ein bisschen verringert. Also meistens esse ich gerne Hähnchen. Ein Steak jetzt, weil ich es mich jetzt traue mit dem Kontaktgrill auch ein gutes Steak zu machen und Salat, das sind so die... also meisten Fleisch, Salat oder ja Nudeln mit einer Soße.

**Speaker 1: Und dein Abendessen, isst du das mit anderen Leuten oder isst du das auch oft alleine?**

Speaker 2: Also in der Woche wie gesagt alleine. Am Wochenende dann mit dem Partner, aber da machen wir uns auch oft einen Film mit an. Also ja, je nachdem wie überladen der Tag war sagen wir dann auch „Okay lieber nichts, erst einmal in Ruhe essen“ aber das in Ruhe Essen ist trotzdem, dass der Fernseher nebenbei läuft, also nicht so dass man sich auf einen Film konzentrieren muss.

**Speaker 1: Okay und dass wäre dann auch wieder so eine Hundeshow?**

Speaker 2: Ja, oder irgendwelche National Geographics Reisen... auf alle Fälle oft Tier Sachen. Ja sowas.

**Speaker 1: Und so im Vergleich zu einem normalen Wochentag, isst du anderes zu Abend am Wochenende?**

Speaker 2: Ja, wir nehmen uns mehr Zeit in der Zubereitung und ich glaube, weil mir ist die Kombi... weil ich Küche und Wohnzimmer in einem habe, isst man dann natürlich mit dem Fernseher. Und dort [Anmerkung: beim Partner] ist Küche und Wohnzimmer getrennt und man kann in der Vorbereitung nicht auf den Fernseher gucken und deswegen glaube ich, wird sich da am Wochenende in der Zubereitung einfach schon... da werden auch andere Gerichte gekocht, die auch dann wirklich nochmal ein bisschen mehr Input brauchen und dann auch verschiedene Sachen geschnitten werden müssen. Da ist die Zubereitung teilweise viel, viel länger als... also ich schaue, dass ich unter einer halben Stunde hier fertig bin und da ist es manchmal länger als eine halbe Stunde, wenn wir das alles zubereiten.

**Speaker 1: Und das Abendessen würdet ihr das dann auch wieder auf der Couch einnehmen?**

Speaker 2: Ja, genau. Weil mein Partner hat da keinen Esstisch und man ist zwangsläufig auch auf der Couch und auf einem niedrigen Couchtisch. Und dadurch ist das Essen auch nicht wie wenn man an einem Esstisch isst. Da hat das schon so eine Haltung, dass das eigentlich schneller gehen müsste, weil man gar nicht so in diese Esstisch Haltung kommt.

**Speaker 1: Also du glaubst auch dass die Art und Weise wie man sitzt beeinflusst wie schnell du auch isst?**

Speaker 2: Also, wenn wir hier dann auch mal am Wochenende frühstücken und bewusst an dieses Esstisch gehen und dass mache ich dann auch mal, wenn ich nicht alleine bin. Dann ist es noch einmal ein bisschen ausdehnender, aber wenn ich es jetzt hier mache [Anmerkung: im Wohnzimmer] dann ist es für mich immer dieses Snackverhalten und was Kleines und mal was essen aber nicht dieses, dass ich... also da ist mir das Essen... das ist wie so ein Nebenereignis.

**Speaker 1: Und wenn du am Tisch sitzen würdest, hast du dann das Gefühl du wirst eher satt und schneller satt?**

Speaker 2: Also... ja beziehungsweise man hat den Partner gegenüber, was an der Couch schwierig ist, das heißt beide gucken in eine Richtung und so guckt man sich gegenseitig an und dadurch, dass mein Partner viel langsamer isst als ich, adaptiere ich das dann teilweise, weil ich dann sehe, dass mein Partner langsam isst und dann brauche ich nicht so rein zu hauen. Aber wenn wir auf dem Sofa sitzen und ich ihn eigentlich gar nicht sehe, weil ich meinen Partner gar nicht sehe, weil ich direkt daneben sitze, dann bin ich auch schneller als mein Partner. Ja, am Tisch, weil ich jemanden gegenüber habe kann ich sehen, dass mein Tempo quasi ein anderes ist, und man kann sich ein bisschen besser reflektieren wie wenn man auf der Couch sitzt. Also Tisch ist dann schon besser für jemanden der zu schnell unterwegs ist.

**Speaker 1: Okay, also das waren die Hauptmahlzeiten. Jetzt noch so ein paar generelle Fragen. Wenn du alleine isst, wie fühlst du dich dabei? Ist das ein positive Gefühl? Ein negatives oder neutral?**

Speaker 2: Also es kommt drauf an was ich esse, wenn ich alleine bin und was esse wo ich weiß „ja das könnte auch wieder auf die Hüften gehen“ dann ist es ein doofes Gefühl, aber wenn ich mich dann gesund ernähre finde ich es eigentlich auch ganz cool, dass ich das dann auch so alleine mache und nicht nur aus dieser Einsamkeit, dann nur noch so falsches Essen oder Snacks zu mir nehme. Also es kommt dann immer drauf an. Ich kaufe mir zum Beispiel persönlich selten Süßigkeiten. Schokolade oder sowas, außer ich weiß das jemand kommt und der möchte das haben. Aber ich möchte sowas gar nicht bei mir haben, weil ich dann weiß, dass ich schlechte Assoziationen mit Essen aufbaue. Deshalb versuche ich das immer zu umgehen damit. Damit ich nicht sowas zu Hause habe, wo ich mich schlecht fühlen könnte.

**Speaker 1: Also du achtest schon beim Einkaufen darauf wie du dich hinterher fühlst beim Essen?**

Speaker 2: Ja, und deshalb hasse ich das auch dass wenn ich beim Backen etwas überhabe, so wie diese Kekse hier. Die habe ich über von einem Backen und dann habe ich die letztens... und dann habe ich die bei mir zu Hause und dann meistens gebe ich die zu meinen Arbeitskollegen, aber die hier ist jetzt angebrochen [zeigt auf Glas mit Keksen], deshalb kann ich die jetzt auch nicht so doof dann dahinstellen. Aber ich versuche das echt hier zu umgehen, denn das ist Scheiße. Weil man geht dann immer wieder dran. Und dann ist es wieder so ein Snack Zeug.

**Speaker 1: Okay, dann geht's jetzt um Plätze, also physische Orte. Und du hast ja gerade schon erwähnt, dass du, weil du eine offene Küche hast mit Wohnzimmer und der Fernseher der direkt dasteht, dass du im Vergleich zu der Wohnung von deinem Partner eher Fernseher anmachen würdest. Glaubst du, dass du noch andere Orte hast wo du dazu verleitet wirst digitale Geräte zu benutze, also irgendwie dein Smartphone zu benutzen, wenn du alleine isst?**

Speaker 2: Also ich glaube im Restaurant passiert, dass... also, sagen wir mal so, wenn man mal mit jemandem im Restaurant isst und die Person kurz den Platz verlässt, dann ist mir auch eine Zeitlang aufgefallen, dass ich dann das Handy genommen habe und dann wieder nicht alleine da zu stehen oder diese... ich weiß gar nicht warum man das gemacht hat, aber das habe ich mir jetzt abgewöhnt. Aber ich glaube, wenn man alleine wieder in einer Situation ist, die man auch von zu Hause kennt, dass man dann auch in einer öffentlichen Situation dann doch wieder zu seinem Smartphone greift, um sich da wieder... ich weiß nicht, ein Stück Geborgenheit zu holen. Ich weiß es manchmal nicht. Ich habe manchmal das Gefühl, dass man sich dadurch sicherer fühlt in einer Umgebung wo man keinen kennt, und zu zweit essen geht und der andere kurz weg ist, und man dann kurz das Smartphone holt und sich wieder verbunden fühlt ob es nun mit WhatsApp ist mit anderen Leuten bis die Person wiederkommt, dann tut man es ja auch meistens weg. Also ich glaube so Situationen, wo man sich selbst so ein bisschen... ja es gibt ja Leute, die sich im Restaurant unwohl fühlen, wenn die da so alleine am Tisch sitzen, aber das muss



man auch erst einmal lernen. Also ich bin jetzt besser geworden, dass ich nicht mehr das Handy raushole, sondern dann gucke ich lieber in die Gegend.

**Speaker 1: Aber du hast da schon wirklich drauf geachtet.**

Speaker 2: Ja genau.

**Speaker 1: Und dann das gemerkt bei dir und dann auch versucht das abzustellen.**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Sind da irgendwelche anderen Apps die du Regelmäßig benutzen würdest?**

Speaker 2: Also WhatsApp ist Nummer eins. Instagram... Facebook nicht mehr. Facebook ist ziemlich langsam geworden finde ich. Da ist der Content nicht so .... Nicht so gut. Also wenn dann Instagram, WhatsApp um da zu schauen. Weil da ist einfach... da kriegt man so viele Informationen in so einer kurzen Zeit, alleine schon durch die Stories was bei Facebook ja erst immer viel müßiger... ja ich weiß nicht da... Instagram und WhatsApp sind so die Hauptkontaktquellen auch bei Freunden. Ich habe Freunde die schreiben auf WhatsApp und schreiben gleichzeitig auch auf Instagram. Das ist ja eigentlich auch total verrückt. Wenn ich mir überlege warum schreibe den gleichen Leuten auf zwei verschiedenen Portalen.

**Speaker 1: Ja, okay. Also es wären mehr so soziale Netzwerk Apps.**

Speaker 2: Ja genau

**Speaker 1: Also sowas wie Nachrichten lesen?**

Speaker 2: Ne.

**Speaker 1: Oder einen Film gucken?**

Speaker 2: Ne.

**Speaker 1: Glaubst du das es eine zeitliche Perspektive gibt, die dazu verleitet, dass man so Geräte benutzt? Also gibt es bestimmte Tage, oder Monate oder Momente im Jahr, sag wenn du alleine reist, dass du ein digitales Gerät benutzt, wenn du alleine bist.**

Speaker 2: Als ich alleine gereist bin, habe ich erstaunlicherweise in einer ganz anderen Umgebung gar

nicht so mein Handy in der Hand gehabt. Also außer so zu Orientierungszwecken, aber wenn ich da alleine gegessen habe... habe ich da alleine gegessen und habe mich gar nicht an meinem Handy aufgehalten. Denn man war fremd irgendwie, und ist da am Reisen und man hat das da irgendwie in sich aufgesaugt die Umgebung. Aber hier ist das alles für mich so... ja so verwischt, dass ich gar nicht mehr so dieses Interesse daran habe die Umwelt eigentlich war zu nehmen. Weil wenn ich hier irgendwo essen gehe, dann sind es immer die gleichen Gesichter gefühlt ist da nicht so dieser Fokus, dass man was verpassen könnte in einer neuen Umgebung. Also beim Reisen bin ich relativ Hand frei. Also da bin ich auch wirklich wie als wenn ich offline gehe und auch gar nicht so viel da drauf gucke außer man sucht jetzt einen Weg und macht mal ein paar Fotos aber nicht mehr dieses... ne das mache ich dann da gar nicht.

**Speaker 1: Könntest du im Hinblick auf digitale Geräte zu benutzen während man alleine isst? Also was motiviert dich das zu machen?**

Speaker 2: Mich motiviert eigentlich das zu machen... Dinge zu sehen wo ich denke „Ach cool, die könnten mir selber gefallen“, weil man dann so auf Shopping Seiten geht. Weil man dann sagt „okay es ist Anfang des Monats“ und ach man guckt da was es da eben gerade gibt, vielleicht findet man was. Man hat ja die Woche jetzt auch so hart gearbeitet vielleicht belohne ich mich jetzt mit irgendwas, was ich mir kaufen kann und die Motivation ist einfach auch sich so zu fühlen als ob man auch weiß was bei den ganzen Freunden an dem Tag abgelaufen ist, weil man ja teilweise nicht so oft kommuniziert, wie es früher war, weil man ja schon das Gefühl hat, das man schon seit Wochen nicht mehr mit einer Person geredet hat. Und man muss das ja auch nicht, weil man weiß ja auch eigentlich was die gemacht hat, und dann redet man irgendwann. Und weil man selber so wenig Zeit hat – denkt man ja auch. Weil ich in der Zeit, in der ich alle WhatsApp Status durchgeschaut habe, hätte ich die Person ja auch einfach anschreiben können. Aber man glaubt halt, dass man innerhalb kürzester Zeit... und das ist meine Motivation: Sich auf den neusten Stand bringen ohne mit Menschen zu kommunizieren... Das ich schon alles weiß über die und ich muss sie noch nicht einmal fragen wie es ihnen heute geht, weil ich weiß ja wie es denen geht, denn das haben die mir schon gepostet. Ja das ist so meine Motivation das ich am Ende des Tages weiß... ja weiß nicht... die Schwester irgendwie was Cooles erlebt hat und ich sie irgendwie dann direkt drauf anspreche... und ich wenn ich sehe das war jetzt ein Alltags... ein normaler Tag für die, dann schreiben ich die dann an dem Tag vielleicht auch gar nicht erst an. Und dann sage ich „Ach ich habe doch vor zwei Wochen gesehen, da warst du da und da“ dann schreibe ich sie erst an. Aber ja, das ist meine Motivation. Zu sagen ich bin trotzdem informiert, ohne dass ich kommunizieren muss. Ohne dass ich am Abend noch einmal schreiben muss.

**Speaker 1: Okay und du machst das während du isst, weil du das Gefühl hast, du hast das gerade schon erwähnt, das ist Zeitersparnis?**

Speaker 2: Ja, genau.

**Speaker 1: Und hast du das Gefühl, dass wenn du es nicht machst während du isst, dann würdest du es gar nicht machen? Also dann würdest du dir den Status von Freunden nicht anschauen?**

Speaker 2: Ja, ich glaube... ja ich würde mir nicht bewusst nur Zeit nehmen den Status von Freunden an zu gucken. Also während des Essens quasi, weil ich ja dann denke, ich sitze ja schon hier und ich esse dann kann ich ja auch... weil [das] mit einer Hand [geht]. Und ich merke auch teilweise das ist umständlich, weil sobald ich was schneiden muss, dann muss ich das Handy wieder hinlegen, aber sobald ich geschnitten habe, nehme ich es dann trotzdem wieder in die Hand. Deswegen ja... ich glaube ich würde... Ich würde... ja oder ich hätte Angst, dass ich dann am Abend bevor ich dann schlafen gehe, dass alles noch einmal machen müsste. Also eigentlich... wo ich eigentlich müde bin mich dahinten hin zu legen und dann nochmal alles mir an zu schauen. Dann mache ich lieber, wenn ich wach bin, wie wenn ich so die Ruhe habe in meinem Bett und dann nochmal zu sagen ich gehe nochmal alles durch, weil dann ist man wieder wach. Das habe ich eine Zeitlang ganz am Anfang gemacht. Da habe ich vorm Schlafen gehen „ratatatata“ und dann war auf einmal eine Stunde vorbei und man ist nicht am Schlafen und man ist über den Punkt.

**Speaker 1: Und glaubst du das diese digitalen Geräte einen positiven Einfluss auf das Essenserlebnis haben?**

Speaker 2: Ich glaube eher einen negative. Also dadurch das ja auch die ganze Welt ihr Essen postet und mir das ja auch bei mir aufgefallen ist, dass durch diese Medien, das Handy, dass ich teilweise, wenn ich irgendwo esse und ich das schön finde, dann muss ich das erst fotografieren bevor ich das überhaupt anfasse, und dann wird es nochmal gedreht und dann wird nochmal ein Filter drüber gelegt was total bescheuert ist. Das habe ich jetzt auch runtergefahren, weil ich das mal bei jemand anderem beobachtet habe und gedacht habe, was ist denn da los. Aber ich glaube man nimmt das Essen nicht mehr als solches wahr, sondern man versucht es immer für andere so schön darzustellen dass man jetzt ein geiles Essen hat, weil man kriegt da richtig Resonanzen drauf. Ich poste was, das vielleicht gar nicht so spannend ist und es antwortet mir keiner. Dann poste ich mal ein Essen was ich gemacht habe dann kriege ich Nachrichten von so vielen Leuten und ich mir denke „Okay, dann geht es denen genauso wie mir“... dass die das einfach immer sehen wollen, weil dann kriegt man quasi auch mehr Aufmerksamkeit von seinen Freunden, wenn man was leckeres zu essen gepostet hat.

**Speaker 1: Also hast du das Gefühl es gibt da irgendwie eine Verbindung zwischen Essen und dem Gerät, weil du positives Feedback bekommst?**

Speaker 2: Ja, genau. Und das macht es dann eigentlich wieder negativ, weil man sich nicht auf das Essen als solches konzentriert, sondern nur dieses Image was dieses Essen bei anderen auslöst und dadurch denkt man „ja cool, man muss das fotografieren“. Weil ich habe immer das Gefühl ich muss mein Essen fotografieren, damit die anderen das sehen. Das ist total bescheuert...

**Speaker 1: Und wenn du Leute siehst, die im öffentlichen Raum alleine essen, also irgendwie im Restaurant alleine essen und dann zum Beispiel ein Smartphone dabei benutzen. Was ist deine Meinung über diese Menschen?**

Speaker 2: Ja, ich denke immer das sind Business Menschen, die quasi auch essen und dabei gleichzeitig arbeiten müssen. Oder ich denke mir, das sind Menschen die generell alleine essen und dadurch auch eigentlich alleine sind. Ja, ich glaube eigentlich, es kommt drauf an in welcher Umgebung das ist. Wenn das was... oder wie ich gerade selber da bin. Ob man das richtig bewusst war nimmt, dass ist gerade jemand der seine Mittagspause da macht und sowieso in der Mittagspause alleine ist und dann isst und dann währenddessen dem Partner oder der Familie schreibt und auch die Zeit wieder nutzt während des Essens, um gewisse Dinge die den Haushalt betreffen schon einmal vorab dem Mann zu sagen „Kauf das“ oder der Frau zu sagen „Wir machen das nach dem Essen“. Also quasi die Planung während so einer Mittagspause oder während so einem „alleine essen“ zu nutzen. Ich glaube jeder... ich habe da keine negative Erfahrung, weil ich mir da denke, die haben sonst keine Zeit das zu machen oder ihren Tag zu planen als beim Essen. Und dann halt über das Smartphone... statt wie damals mit Zettel, Stift und Papier.

**Speaker 1: Und wenn an Leute denkst, die zu Hause alleine sind und essen. Hast du da die gleiche Meinung also wenn die zum Beispiel ein Smartphone benutzen oder einen Fernseher?**

Speaker 2: Ja weil ich ja selber so ein Typ Mensch bin denke ich mir... ja teilweise denke ich, es ist schon schade, dass man dann noch das Smartphone benutzt aber ich denke mir auch teilweise vielleicht ist das die einzige Kommunikationsquelle, die die haben und die wohnen vielleicht auch in einer Stadt in der die keinen kennen und die Familie sonst wo ist und das für die dann auch ein... „Nicht-alleine-sein-Feeling“ für die dann ist. Weil die Welt da... also wenn die die Familie nicht da haben oder sonst was... oder sonst was... oder einfach auch weniger kommunikative Menschen sind, dann suchen die sich die Inhalten mit denen die sich wohl fühlen, während des Essens und ja... deswegen würde ich sagen habe ich da nicht so eine negative Einstellung, weil ich glaube ich kann das nachvollziehen, weil ich ja selber so bin.

**Speaker 1: Und glaubst du es gibt bestimmte Situationen wo digitale Geräte das Essenserlebnis positiv beeinflussen können.**

Speaker 2: Ja, ich würde behaupten positiv beeinflussen ist vielleicht, dass Leute sehen, dass man auch mit kleinen Sachen, also wenn jetzt jemand das Essen zeigt und dass es gar nicht so kompliziert ist sowas zu kochen beispielsweise. Bei YouTube oder Instagram sieht man jemand, der keine Zeit hat, dann gibt es irgendwie die fünf Minuten Gerichte und dann bekommt der eine endlich mal einen Input und denkt „Ach cool! Wenn die das in fünf Minuten schaffen, dann schaffe ich das auch“ oder wenn man jetzt Probleme mit dem Essen generell hat, um einfach die Lebensmittel zu erklären oder sonst was. Ich

glaube da gibt es so eine Hilfe... so von wegen Kochshows und Backshows, die einem dabei helfen mit dem was man an Essen haben kann, zu sagen "Es gibt auch die Möglichkeit, dass ihr auch solche Gerichte zaubern könnt ohne die größten Köche zu sein". Ich glaube dann bekommt das Smartphone wieder so einen lehrenden Charakter, der schnell zu verstehen ist. Ich glaube deswegen funktionieren auch so gute Food Blogs die so eine ganz einfache Erklärung haben. Nicht mehr dieses... früher war es ja desto komplizierter, desto besser und je komplexer... aber mittlerweile ist das so einfach gehalten, dass jeder, der auch nicht den größten Geldbeutel hat, tolle Gerichte machen kann und dann wird es wieder positiv, weil einige ja auch sagen, man hat nur dieses Budget und ich möchte trotzdem was gutes essen und dann kriegen die da nochmal einen Input, dass das möglich ist.

**Speaker 1: Und glaubst du, es gibt bestimmte Situationen wo digital Geräte genau den gegenteiligen Effekt haben? Also dein Essenserlebnis negativ beeinflussen?**

Speaker 2: Ja ich finde, wenn man ständig sieht, dass das Essen von den anderen immer besser aussieht als seins. Oder wenn man ständig sieht, dass andere Leute immer Essen gehen können, also sich das leisten können Essen zu gehen, dass denke ich auch. Oder halt einfach dieser Vergleich zwischen ja... die... dass man zu oft sieht wie gut andere Essen können und sich das auch leisten können vielleicht. Da wird es vielleicht auch negativ sein. Oder man durch diesen Lifestyle gewisse Regeln auflistet. Zum Beispiel, ich bin in so einer Low-Carb Gruppe gewesen und wenn da ein Kilogramm Kohlenhydrate zu viel war, haben die dann direkt gesagt „Das Essen kannst du gar nicht essen“, und sind dann direkt aggressiv geworden. Ich glaube, dann wird es wieder negativ, weil du dann dadurch dein Essen gar nicht mehr so genießen kannst und du das dann da so rein postest und dann direkt jeder sagt „Ne das geht ja gar nicht, dass ist gegen die Regel“ und sowas. Das ist dann schon ein bisschen traurig. Dass man da eigentlich denkt, dass ist okay und für einen, aber für andere Leute ist es dann die größte Katastrophe, die man macht. Oder wenn man Fleisch isst und man dann Kommentare von Vegetariern hat, von wegen „Das ist ja eklig“. Das man eigentlich gar nicht damit konfrontiert wird, aber man postet es ja und dann muss man auch damit rechnen, dass auch negative Kommentare kommen und dementsprechend will man die ja gar nicht hören, weil man ja denkt alle sind einem gut gesonnen. Aber gut, der eine mag kein Fleisch und ja klar freut der sich nicht, wenn man ihm so ein Fleisch-Ding vor die Nase setzt.

**Speaker 1: So und in einem Szenario der Zukunft. Es gibt keine Limitierung, glaubst du, dass digitale Geräte zu einer gesünderen Ernährung irgendwie beitragen könnten?**

Speaker 2: Ja, wenn... Ja ich glaube, weil man gewisse Dinge schneller abrufen kann, als jetzt in Büchern. Weil ich glaube, so ein digitales Gerät kann dir schnell Informationen über Nahrungsmittel geben, die du dir sonst vielleicht sonst mühsam vielleicht in einem Buch oder durch Eltern oder durch Großeltern... da gab es ja sonst auch immer die Oma, die wusste dass die Kartoffeln wenn du irgendwie... eine Krankheitsbild hast, dass du diese und jene Zutaten nehmen musst. Wenn du Halsschmerzen hast, dann nimm lieber das und das. Heutzutage googelt man ja so Sachen in der Ernährung, um zu sagen... okay es gibt vielleicht

eine Ernährung, die ich dann anpassen kann, um besser zu werden. Und dadurch denke ich schon, dass das in der Zukunft dazu beitragen kann, dass die Leute das Essen bewusster wahrnehmen, wenn die die Fragestellung von sich aus so machen. Das sie dann den digitalen Medien nutzen um... wenn sie zum Beispiel sagen, sie möchten jetzt entschlacken welches Lebensmittel nehme ich. Und dann ja quasi die Information ran holen können. Also ja, das denke ich schon, dass das passieren wird. Oder es passiert ja auch. Es gibt genügend Apps, die das unterstützen... wo man Dinge eingeben kann. Ja, daher denke ich, dass das weit fortgeführt werden wird.

**Speaker 1: So und mit dem Blick auf die derzeitige Situation, was glaubst du was die derzeitigen Probleme mit digitalen Geräten sind?**

Speaker 2: Ja, man kann sich kaum auf etwas konzentrieren, weil wenn man das eine gerade für sich entdeckt hat, wird es durch etwas anderes ersetzt und es ist immer wieder mit Input. Und ich glaube einfach das so viel, also wenn man nicht genau eine konkrete Fragestellung hat, dann kann man sich im Internet verlieren. Wenn man anfängt etwas zu suchen, dann kann man, weiß ich nicht, selbst wenn man nur was zu essen gesucht hat dann endet man am Schluss bei irgendwelchen lustigen YouTube Videos, weil man immer wieder Input bekommt. Gerade bei Instagram... sobald man was eingegeben hat, dann schickt der dir ganz, ganz viele Sachen und dann klickt man da drauf und man ist gar nicht mehr da wo man eigentlich hin wollte, und das ist glaube ich der größte Nachteil an dieser Sache, dass man sich nicht einschränken kann. Selbst wenn man... man kommt immer weiter und dann ist man ganz woanders und... das passiert mir ja selber oft. Ich will was eingeben und dann habe ich das gerade gefunden und dann kriege ich noch einen blinkenden Cookie, App oder ein Pop-up Fenster, und der sagt mir „Hier gerade das!“ und dann klicke ich da drauf und eigentlich wollte ich nur ein Rezept für was weiß ich denn finden.

**Speaker 1: Okay, also es ist einfach zu viel Information.**

Speaker 2: Ja, es ist zu viel, ja.

**Speaker 1: Also glaubst du, wenn das in der Zukunft das besser gefiltert würde, dann wäre das ganze effizienter?**

Speaker 2: Ja, ich meine diese ganze Cookie Einstellungen, die sind ja auch... die hoffen ja da drauf, dass sie damit einen Algorithmus entwerfen können, um uns zu spammen und du immer wieder ganz egal wo du was eingegeben hast auf gewisse Dinge kommst. Und ich denke, wenn das nicht irgendwie eingedämmt wird, dass das generell einfach ausgeschlossen ist, anstatt dass man dem bewusst widersprechen muss. Man müsste dem eigentlich bewusst zustimmen, und nicht dann nochmal... es müsste dann eigentlich für immer ausgeschaltet sein, und wenn man es wirklich will, dass man das dann macht anstatt jetzt zu fragen willst du es oder willst du es nicht und dann musst du erst einmal durch fünf Cookies gucken und dann essentiellen erst einmal raus und nur Statistik und überhaupt... die haben das

ja ganz geschickt gemacht, weil das nervt einen so dass man immer macht „okay akzeptieren“ und dann wundert man sich warum man, wenn man was bei Instagram postet plötzlich Artikel bei Facebook findet, die das gleiche Thema behandeln oder noch weiter gehen. Ich glaube, wenn das nicht gesteuert wird von irgendwelchen höheren Mächten, dann sehe ich da keine gute Zukunft.

**Speaker 1: Okay das waren all meine Fragen. Hast du noch irgendwelche Fragen an mich?**

Speaker 2: Ne.