

August 2020

Interview conducted in August 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 die erste Frage: Könntest du bitte deinen Namen nennen und was du derzeit beruflich machst.**

Speaker 2: Okay, [anonymisiert] ich bin Innenarchitekt/in.

**Speaker 1: Und dein Alter?**

Speaker 2: 34.

**Speaker 1: Wo lebst du zurzeit?**

Speaker 2: In [anonymisiert].

**Speaker 1: Lebst du alleine?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Seit wann lebst du dort.**

Speaker 2: Seit letztem Jahr im Juli. Also Juli 2019.

**Speaker 1: Und wo hast du davor gelebt?**

Speaker 2: In [anonymisiert].

**Speaker 1: Hast du da auch alleine gelebt?**

Speaker 2: Da habe ich vier Jahre lang alleine gelebt und vier Jahre in einer WG.

**Speaker 1: So die erste Hauptmahlzeit: Frühstück. So an einem durchschnittlichen Tag unter der Woche, was würdest du sagen wann du aufstehst?**

Speaker 2: So um halb 7.

**Speaker 1: Und am Wochenende?**

Speaker 2: Um 9.

**Speaker 1: Und wenn du dann aufgestanden bist, würdest du dir dann Frühstück machen?**

Speaker 2: Nein.

**Speaker 1: Gehst du erst duschen, oder machst du erst irgendwelche anderen Aktivitäten?**

Speaker 2: Ich würde... also es kommt da drauf an. Wenn ich zum Beispiel heute morgen nehme. Da bin ich dann aufgestanden und bin erst laufen gegangen. Und dann war ich zu Hause und habe mich fertig gemacht und dann mache ich mir meist erst noch einen Kaffee aber esse dann auch noch nichts. Also ich esse meist erst... also, wenn ich morgens etwas frühstücke, dann esse ich meist erst im Büro.

**Speaker 1: Und wann bist du ungefähr im Büro?**

Speaker 2: So zwischen neun und zehn. Wir nehmen mal halb 10. Eine ziemlich gute Mitte.

**Speaker 1: Okay, also wenn du dann im Büro bist, dann würdest du eine Kleinigkeit essen?**

Speaker 2: Genau, dann würde ich eine Kleinigkeit essen, aber eigentlich auch nicht immer. Also es kommt so ein bisschen drauf an ehrlich gesagt. Also wenn ich zum Beispiel morgens erst laufen gehe dann habe ich direkt Hunger und esse was aber, wenn ich nicht laufen war, dann esse ich meistens erst nichts. Dann esse ich erst mittags was.

**Speaker 1: Und wenn du was essen würdest, was wäre das so im Durchschnitt?**

Speaker 2: Das wäre so wie heute ein Bananenbrot... nein, das ist dann doch eher was spezielles. Meistens esse ich tatsächlich Porridge, wenn ich was esse.

**Speaker 1: Und ist das was, das du dann im Buero zubereiten würdest oder ist das was, das du von zu**

### **Hause mitbringst?**

Speaker 2: Das bringe ich von zu Hause mit. Im Büro würde ich dann quasi mein Obst und so da drauf schneiden. Also ich habe das dann zu Hause einmal gekocht und mache dann die Milch einfach da drauf und nehme es dann mit und würde es dann hier im Buero weiter verfeinern.

### **Speaker 1: Wenn du dann dein Frühstück ist im Büro, setzt du dich dann hin oder machst du irgendwas anderes während des Essens?**

Speaker 2: Dann setze ich mich an den Rechner und gucke meine Emails an.

### **Speaker 1: Und das ist auch etwas was du so regelmäßig machen würdest? Also Frühstück ist wirklich mir Arbeit verbunden, wenn du im Buero bist?**

Speaker 2: Also, wenn ich im Buero bin dann ja, auf jeden Fall. Aber was heißt arbeiten. Ich würde dann tatsächlich mir die Zeit nehmen und wenn ich irgendwelche Newsletter dann kriege, dann würde ich mir die dann angucken. Also ich würde dann einmal gucken „Okay was kriegst du für Emails?“ und dann nehme ich mir aber wirklich auch die Zeit und gucke wirklich mal okay was gibt es denn so für Neuigkeiten. Das gucke ich mir dann halt durch. Aber ich würde zum Beispiel keine Arbeitsemails dann beantworten, sondern das machen.

### **Speaker 1: Und das wäre dann der Rechner und du konzentrierst dich dann wirklich aktiv darauf was an dem Rechner passiert oder ist das einfach nur Inspiration die du dir halt anguckst?**

Speaker 2: Ja, genau, Inspiration und mal gucken was es ist. Also ich glaube, wenn ich jetzt so Emails oder so beantworten würde, dann würde ich mich eher darauf konzentrieren aber so ist das dann... ich würde es mal Zeitung lesen nennen, nur halt am Rechner quasi.

### **Speaker 1: Und hast du den Eindruck, dass beeinflusst die Art und Weise wie du dein Frühstück isst?**

Speaker 2: Uhm... wahrscheinlich schon in irgendeiner Art und Weise aber nicht wirklich bewusst ehrlich gesagt.

### **Speaker 1: Und dein Frühstück, wenn du das dann alleine isst vor dem Rechner, würdest du das dann alleine essen, oder sind dann noch andere Leute im Buero?**

Speaker 2: Ich esse es tatsächlich meistens alleine, weil ich meistens die erste im Büro bin. Wenn, zum Beispiel, meine Arbeitskollegin da wäre, dann würde die mir gegenüber sitzen, aber dann würde ich trotzdem alleine essen, weil wir so eine Wand zwischen unseren Laptops, also zwischen unseren

Schreibtischen haben, deswegen sehe ich sie nicht so wirklich. Also wir sitzen jetzt nicht gemeinsam an einem Schreibtisch zum Essen.

**Speaker 1: So und du hast du erwähnt am Wochenende, dass du ein bisschen später aufstehst. Würdest du dann auch frühstücken?**

Speaker 2: Ja, genau. Am Wochenende esse ich tatsächlich meistens. Also entweder gehe ich mal eine Runde laufen und hole dann Brötchen. Dann ist es wirklich so ein bisschen zelebrieren, dass ich denke jetzt habe ich Bock hier so ein bisschen länger zu sitzen und ja... da würde ich zum Beispiel auch kein Porridge essen, sondern da esse ich meistens Brötchen oder Brot oder so mit Gemüse und so Sachen was ich mir dann schmiere und was dann alleine schon ein bisschen länger dauert.

**Speaker 1: Und das wäre dann schon eher was Herzhaftes mit Gemüse?**

Speaker 2: Ja, genau. Das wäre auf jeden Fall herzhaft.

**Speaker 1: Und dieses Frühstück was du dann am Wochenende isst, würdest du sagen, dass du das auch des Öfteren alleine isst? Oder isst du das mit anderen?**

Speaker 2: Also eigentlich esse ich es meistens alleine. Es kommt allerdings auch ab und zu mal vor, dass ich sage „Okay, ich treffe mich jetzt mit Freunden“ und esse dann bei denen oder die kommen zu mir. Aber das ist nicht so oft. Meistens bin ich schon alleine eigentlich.

**Speaker 1: Und wenn du dich dann mit Freunden triffst und ihr trefft euch irgendwo, wäre das Frühstück dann ungefähr das gleiche oder isst du dann was anderes?**

Speaker 2: Ne, das wäre das gleiche. Dann würde es wahrscheinlich noch Rührei geben.

**Speaker 1: Also du hast schon den Rechner erwähnt, wenn du im Büro bist. Wenn du alleine am Wochenende dein Frühstückst isst, würdest du dann auch ein Gerät benutzen?**

Speaker 2: Nicht immer. Also manchmal sitze ich auch nur so da und habe den Blick nach draußen, weil da ist dann direkt mein Balkon und ich würde dann so frühstücken, aber ich schon öfter mal das Handy in der Hand und ich dann sage „Okay, ich nutze die Zeit um Nachrichten zu beantworten“, oder Instagram zu checken oder so. Manchmal nehme ich mir tatsächlich auch mal mein Tablet, wenn ich jetzt... ich habe manchmal so Phasen, wenn ich neue Serien anfangen, dann muss ich das immer bis zum Ende gucken und kann dann nicht aufhören. Und dann denke ich mir „Okay, dann kann ich die Zeit jetzt nutzen und gucke dann eine Folge“ oder auch zwei oder so. Aber das mache ich nicht so oft, aber das kann halt schon mal vorkommen. Aber ich würde jetzt nicht... also ich glaube schon, dass ich jetzt eigentlich, wenn ich jetzt so

bewusst drüber nachdenke fast immer mein Handy in der Hand habe. Also wenn es einfach nur irgendwie da liegt und sei es nur das es da gerade läd, dass ich bestimmt schon einmal drauf gucke. Also ich glaube nicht, dass es irgendwie vorkommt, dass ich gar nicht drauf gucke.

**Speaker 1: Instagram benutzen und Nachrichten lesen, ist das was das du dir einfach nur so anguckst oder ist das was, das du aktiv dann benutzt und du würdest zum Beispiel eine Nachricht zurückschreiben?**

Speaker 2: Ne, auf Instagram, also auf Instagram ist das ja halt immer, du guckst dir das halt irgendwie an, aber dann habe ich manchmal auch Sachen, die ich dann entdecke und die wollte ich mir schon immer mal angucken und dann schaue ich mir das schon bewusst an. Eine Nachricht würde dann schon auf jeden Fall beantworten. Also ne ich gucke einfach nie... einfach durchscrollen, wem habe ich was geschickt, sondern eher so "ach bei wem hast du dich denn schon lange nicht mehr gemeldet?". Dem würde ich dann auch direkt zurückschreiben. Also schon eher aktiv.

**Speaker 1: Und hast du dann den Eindruck, dass es die Art und Weise, wie du dein Frühstück isst und erlebst, beeinflusst?**

Speaker 2: Ne, eigentlich auch nicht wirklich. Ne also... weil ich... ne, ich glaube nicht. Also wenn ich jetzt bei Freunden bin zum Beispiel habe ich das Gefühl, dass ich da schon... weil man da einfach länger ist und es mehr zelebriert dass man da einfach mehr isst, als wenn man alleine isst. Weil ich glaube alleine würde ich jetzt behaupten esse ich genauso, wie wenn ich nichts in der Hand hätte.

**Speaker 1: Jetzt noch eine Fragen zu Corona: Hast du den Eindruck, dass als dieser Lock down aktiv war, dass sich dein Essverhalten angepasst hat. Also hast du da irgendwie anders gegessen morgens?**

Speaker 2: Ne, gar nicht, weil ich das nie hatte das ich komplett zu Hause war. Weil wir so wenig Leute im Büro sind, haben wir dann irgendwann entschieden okay wir bleiben so in unserem kleinen Corona Kreis und deswegen habe ich auch während der Corona Zeit genau das gleiche gemacht wie jetzt auch. Also ich bin auch jeden Morgen aufgestanden und bin dann ins Buero gefahren. Also ich hatte nie irgendeinen Tag ... ich bin nie zu Hause geblieben, deswegen war das kein Unterschied während der Zeit.

**Speaker 1: Und ist das für das Frühstück, Mittagessen, und Abendessen, dass du den Eindruck hast, es hat sich nicht geändert in dieser Zeit?**

Speaker 2: Ne, hat sich nichts geändert. Außer, doch in der Hochphase habe ich jeden Freitag mit meiner Arbeitskollegin gegrillt. Das war das einzige: Aas wir gesagt haben Freitag ist jetzt Grilltag und wir müssen uns jetzt wieder treffen und grillen. Und ansonsten ist eigentlich alles gleich geblieben... Und

naja wobei, ich bin natürlich weniger weg gegangen natürlich. Also ich gehe schon so ab und zu mal so raus zum Essen und das habe ich in der Zeit natürlich nicht gemacht, weil das nicht ging.

**Speaker 1: Und wenn du raus gehst zum Essen, ist das was, das du alleine machst oder triffst du dich mit irgendjemandem?**

Speaker 2: Ich würde nie alleine essen gehen. Außer ich bin beruflich unterwegs. Aber wenn ich essen gehe, gehe ich immer nur mit Freunden essen.

**Speaker 1: Und du hast gerade schon erwähnt, dass du dein Handy am Wochenende benutzen würdest, wenn du frühstückst. Also ist das, wenn du dein Essen schon zubereitet hast, und dann würdest du das erst in die Hand nehmen, oder benutzt du das während du das Essen zubereitest?**

Speaker 2: Ne, ich würde es erst zubereiten und wenn ich dann am Tisch sitze, dann würde ich es nehmen, weil es dann da liegt und da lädt oder generell da auf dem Tisch liegt.

**Speaker 1: Okay, dann die nächste Hauptmahlzeit: Das Mittagessen. An einem durchschnittlichen Tag unter der Woche, wann würdest du zu Mittag essen?**

Speaker 2: Um eins

**Speaker 1: Und ist das am Wochenende ungefähr das gleiche?**

Speaker 2: Am Wochenende esse ich dann meistens kein Mittag, weil ich dann später frühstücke, also so ein bisschen ausgiebiger und dann esse ich eigentlich kein Mittag.

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

Speaker 2: Da ist ganz lustig, weil wir in unserer Bürogemeinschaft ja immer kochen mittags. Deswegen ist das... also meistens gibt es immer was Vegetarisches... ich meine, ich esse eh nur vegetarisch also eigentlich essen wir relativ gesund. Also wir essen... Keine Ahnung mal Nudeln, Reis, Kartoffeln... es ist alles dabei. Und wir essen super viel Gemüse und wir essen auch super viel Salat.

**Speaker 1: Also dann würde immer einer kochen für die anderen, die im Büro sind?**

Speaker 2: Ja genau, einer kocht immer. Das ist immer so ein bisschen reihum.

**Speaker 1: Und dann würdet ihr das Mittagessen auch zusammen essen?**

Speaker 2: Ja genau. Wir essen dann auch alle zusammen.

**Speaker 1: Also würdest du sagen, dass du das Mittagessen eigentlich nie alleine isst?**

Speaker 2: Ne. Also zumindest jetzt seit einem Jahr nicht. Ich arbeite jetzt seit einem Jahr hier und vorher war das schon anders. Vorher hat man auch schon mal alleine Mittag gegessen. Aber jetzt seit einem Jahr esse ich eigentlich gar nicht mehr mittags alleine.

**Speaker 1: Und warum glaubst du hat sich dein Mittagessenverhalten da so ein bisschen angepasst? Liegt das an den Leuten die mit dir arbeite, an dem Arbeitsumfeld?**

Speaker 2: Auf jeden Fall am Arbeitsumfeld, weil das hier eine Bürogemeinschaft ist und die das schon immer gemacht haben und denen das einfach super wichtig ist, dass man einfach mit anderen Leuten an einem Tisch sitzt. Und ich muss sagen, ich finde es mega cool, denn wir machen alle was Unterschiedliches. Also da sind meine Arbeitskollegin und ich die Innenarchitektur machen, dann gibt es noch Anwälte, dann gibt es noch jemanden der Filme schneidet und man hat einfach andere Themen am Mittagstisch, als wenn du nur so in deinem Kreis bist also so ja... es ist irgendwie ganz nett, weil man hat da so ganz andere Themen über die würde ich vielleicht gar nicht reden. Also die sind hier alle super politisch und kulturell interessiert, da hat man einfach auch ganz andere Themen. Genau und das hat auf jeden Fall was mit meinem Arbeitsumfeld zu tun, weil die das hier so machen und ich das auch so mache.

**Speaker 1: Also das wird wirklich gefördert von der Arbeitsgemeinschaft?**

Speaker 2: Ja genau.

**Speaker 1: Und vorher? Da wo du vorher gearbeitet hast? Da hast du öfter auch mal alleine gegessen zu Mittag?**

Speaker 2: Ja, jetzt auch nicht super oft. Also ich meine da habe... da war es aber anders, da habe ich mein Essen immer mitgenommen, weil wir da keine Möglichkeit hatten zu kochen und genau da habe ich mir da entweder mein Essen mitgebracht oder ich bin essen gegangen. Wenn ich essen gegangen bin, dann natürlich auch nicht alleine, sondern mit Arbeitskollegen. Aber es konnte schon mal vorkommen, aber es war eher die Ausnahme, dass ich alleine gegessen habe. Es konnte schon mal vorkommen, weil zum Beispiel andere Leute in einem Meeting waren und dann nicht da waren, und weil man da nicht einfach so den gleichen Time Slot hatte zum Essen. Obwohl es da auch war, dass sich alle am Ende immer in diesem Gemeinschaftsraum getroffen haben und deswegen hatte man schon immer irgendwen der da saß.

**Speaker 1: Und in dem Büro in dem du jetzt bist, wieviele Leute seid ihr da ungefähr?**

Speaker 2: Du meinst zum Essen mittags?

**Speaker 1: Ja.**

Speaker 2: Wir sind immer zwischen 2 und 6 Personen zum Essen. So 4 ist der Durchschnitt würde ich sagen. Eigentlich kann man sagen wir sind meistens zu viert.

**Speaker 1: Und wenn du dann in der Gruppe zu Mittag ist, würdest du dein Handy dann auch irgendwie benutzen? Oder ist das wirklich, dass du dich hinsetzt und es geht hauptsächlich ums Essen und die Gespräche.**

Speaker 2: Es geht wirklich hauptsächlich um das Essen und die Gespräche. Lustigerweise haben wir alle unsere Handys am Tisch ist mir mal aufgefallen, weil wir einfach meistens, wenn das Wetter schön ist im Garten sitzen und wir alle selbstständig sind und wenn irgendwas ist und man irgendwelche Termine oder so hat, oder irgendwer ist an der Tür, dann willst du schon dein Handy dabei haben, weil du einfach erreichbar sein musst. Und es ist aber schon so - das ist auch so ein Ding in dieser Bürogemeinschaft eigentlich ganz cool ist finde - sobald das Telefon klingelt und jemand telefoniert, dann würde derjenige nie am Tisch sitzen bleiben. Das ist hier so die... das war von Anfang an klar, dass derjenige aufsteht und weggeht, weil er ja quasi die anderen am Tisch stört, wenn er telefonieren würde. Es ist schon noch eher so dass man hier irgendwas am Handy nachguckt. Also wenn wir jetzt so ein Thema haben und dann irgendwie so Meinungsverschiedenheiten oder irgendwer sich nicht sicher ist, man dann schon das Handy auch nimmt um auch mal Sachen zu googeln [inaudible]. Aber es ist jetzt nicht so dass da jeder sitzt und alleine auf sein Handy guckt, sondern das ist schon eher so im Gespräch, und das Handy ist umgedreht und auf dem Tisch oder auf einem Stuhl, so dass man das auch gar nicht sieht.

**Speaker 1: Dann die nächste Hauptmahlzeit: Das Abendessen. An einem durchschnittlichen Tag unter der Woche, wann würdest du zu Abend essen?**

Speaker 2: 20 Uhr.

**Speaker 1: Und ist das am Wochenende ungefähr das gleiche?**

Speaker 2: Ja, ich glaube schon. Wobei ja... am Wochenende kann das tatsächlich mal ein bisschen früher sein, weil ich dann ja kein Mittag gegessen habe, wobei meistens, wenn man dann ja so weg geht oder so... naja ich glaub schon so 19, 20 Uhr ist so die Regel.

**Speaker 1: Und so an einem durchschnittlichen Tag unter der Woche, was würdest du zu Abend**

## **essen?**

Speaker 2: Das ist wirklich jetzt seit ein Jahr eine gute Frage, weil wir mittags immer so gut essen und ich weiß meistens nicht was ich abends essen soll. Also meistens esse... ich mache mir super oft ein Brot einfach, weil ich mir denke „Okay, ich brauche ja nichts großartiges mehr“. Deshalb esse ich dann einfach irgendwie eine Scheibe Brot. Im Winter esse ich einfach super oft abends Suppe, weil das irgendwie so eine super easy Mahlzeit ist, die man dann zubereiten kann. Also ich esse auch viel Salat... ja sowas glaube ich. Ach und so Low-Carb Geschichten.

**Speaker 1: Und das Essen würdest du dann auch hauptsächlich zu Hause zubereiten? Oder ist das was das du unterwegs auch so fertig kaufst? Also so fertig zubereitete Salate, die du dann isst?**

Speaker 2: Ne, das würde ich dann auf jeden Fall irgendwie zu Hause zubereiten. Also ich habe entweder schon was im Kühlschrank, oder ich gehe auf dem Nachhauseweg einkaufen und würde es mir dann da zubereiten. Oder ich würde einfach essen gehen. Das würde ich dann nicht selbst zubereiten, aber ansonsten immer selbst.

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

Speaker 2: Ne, das esse ich oft alleine. Das ist so ähnlich wie das Frühstück am Wochenende.

**Speaker 1: Und wenn du das Abendessen dann isst, isst du das dann in der Küche? Also setzt du dich dann hin?**

Speaker 2: Also Frühstück mache ich tatsächlich immer am Tisch, und Abendessen mache ich meistens auf dem Sofa. Und dann bin ich hier auf dem Sofa und habe mir meine Schüssels mit Salat schon fertig gemacht und ja... gestern Abend habe ich den "Tatort" geguckt.

**Speaker 1: Also das Essen ist dann auch so zubereitet, dass du es nicht unbedingt schneiden musst?**

Speaker 2: Ja genau. Das ist quasi einfach so ein Gericht, dass man mit einer Gabel oder einen Löffel oder so essen kann. Oder ich muss mir das Brot dann auch nicht schmieren, sondern ich würde mir das in der Küche schmieren und würde mich dann aufs Sofa setzen. Dann muss ich nur essen... ja genau.

**Speaker 1: Also du setzt dich dann auf dein Sofa und würdest du den Fernseher dann immer anstellen? Oder nutzt du dein Handy? Nutzt du überhaupt irgendein Gerät in diesem Kontext?**

Speaker 2: Beim Abendessen benutze ich tatsächlich oft entweder meinen Laptop, wenn ich den zu

Hause habe, aber ganz oft habe ich den im Büro. Aber zum Beispiel zum Wochenende nehme ich ihn meistens mit, dann habe ich ihn vor Ort. Ansonsten nehme ich immer mein iPad.

**Speaker 1: Okay, und dann schaust du eine Serie? Oder arbeitest du dann?**

Speaker 2: Ne, ich arbeite auf gar keinen Fall. Ich würde entweder irgendwie gucken was man noch online gucken kann. Also das normale Fernsehprogramm, oder ich schaue ob es irgendwas gibt was man online gucken kann. Weil ich hier keinen Fernseher habe und auch keine Möglichkeit habe hier das normale Fernsehprogramm zu gucken. Oder ich würde bei Amazon Prime gucken, den ich über den Account von meiner Mutter gucken kann. Oder tatsächlich am Wochenende, wenn ich mal nichts vorhabe dann tatsächlich über Amazon Prime irgendeinen Film gucken.

**Speaker 1: Okay. Also so Video on Demand meistens?**

Speaker 2: Ja genau.

**Speaker 1: Und gibt es dann irgendwie einen Faktor, der beeinflusst ob du den Laptop oder das iPad benutzt oder ist das einfach was zur Hand ist?**

Speaker 2: Das was zur Hand ist... ne, wenn ich Amazon prime gucken will, dann würde ich da iPad nehmen, weil ich die App da drauf habe und nicht auf meinem Laptop. Und wenn ich jetzt irgendwie so das normale Fernsehprogramm gucke, dann würde ich gucken ob es was online gibt. Dann würde ich den Laptop nehmen, wenn der da ist.

**Speaker 1: So und wenn du dann den Film oder die Serie anstellst, würdest du dann gleichzeitig dein Handy auch noch benutzen. Oder konzentrierst du dich auf den Film, den du schaust?**

Speaker 2: Ne, ich würde wahrscheinlich auch mein Handy benutzen manchmal. Aber eher so: Das würde neben mir liegen. Und eher so wenn ich mal eine Nachricht bekomme, dann würde ich drauf gucken.

**Speaker 1: Also nicht so dass du das aktiv die ganze Zeit benutzt, sondern eher, wenn was kommt?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck in dem Kontext, dass es dein Essverhalten beeinflusst also die Art und Weise wie du das Abendessen erlebst?**

Speaker 2: Ich finde eigentlich nicht, dass das so krass beeinflusst wird. Also ich glaube, weil ich einfach das schon zubereite und dass ja auf meinem Teller habe was ich dann esse. Und es ist... also, wenn ich

jetzt so einen riesigen Topf vor mir stehen hätte, wo ich mir immer so nachfüllen könnte dann würde das dann wahrscheinlich schon irgendwie beeinflussen, weil ich das dann nicht so checken würde wahrscheinlich. Weil so muss ich ja aufstehen, die Serie unterbrechen und mir noch was Neues holen, wenn noch was da wäre.

**Speaker 1: Und während du das Essen zubereitest, würdest du da das Handy schon benutzen oder ist es wirklich du konzentrierst dich auf die Essenszubereitung und es gibt kein digitales Gerät?**

Speaker 2: Ja, ich konzentriere mich auf die Essenszubereitung. Manchmal wenn ich so einen richtig... wenn ich ein fancy Rezept ausprobieren will, würde ich mein iPad benutzen, um einfach das Rezept nach zu gucken oder manchmal mein Handy. Also ich habe auch Bücher, wenn ich für Rezepte reingucke aber meistens ist es einfacher, wenn man sich nicht sicher ist, dann googelt man schnell nach irgendeinem Rezept. Und dann würde ich halt in dem Fall mir das Rezept da angucken.

**Speaker 1: Und am Wochenende, ist das ungefähr das gleiche Verhalten, wenn du alleine isst? Also würdest du dann auch den Laptop und das iPad anstellen, um irgendeine Serie zu gucken?**

Speaker 2: Ja, schon. Aber am Wochenende kommt es schon noch eher vor, dass ich schon noch essen gehe. Also ich glaube das ist eher so ein Ding unter der Woche, wenn ich alleine bin zu Hause. Am Wochenende esse ich eigentlich gar nicht so oft zu Hause. Also zumindest nicht Freitag und Samstag. Meistens nur Sonntag.

**Speaker 1: Und dann triffst du dich meistens mit Freunden und ihr esst irgendwo?**

Speaker 2: Ja genau.

**Speaker 1: Und wenn du dich mit Freunden triffst, hast du da den Eindruck, dass alle ihr Handy benutzen oder hast du da den Eindruck, dass das nicht so viel gemacht wird?**

Speaker 2: Lustigerweise ist mir letztens aufgefallen, dass das total an Freundeskreisen hängt. Also zum Beispiel, ich habe einen Freundeskreis aus [anonymisiert] bei dem ist das so, das super wenig Leute auf Instagram sind und da hat keiner sein Handy in der Hand. Da fühle ich nicht schon immer schlecht, wenn ich mal mein Handy in die Hand nehme, um was auf Instagram zu posten, weil das keiner macht. Und ich selbst bin viel, viel weniger am Handy, wenn ich mit denen unterwegs bin. Wenn ich mich den aus [anonymisiert] unterwegs bin, da ist jeder auf Instagram. Ich glaube da ist das Ding so „Ja, wer macht das beste Foto auf Instagram?“ und habe ich ständig mein Handy in der Hand. Und auch die anderen Leute haben viel öfter ihr Handy in der Hand als die andere Gruppe. Also das ist ganz lustig irgendwie. Und ich bin dann auch dementsprechend auch nicht anders.

**Speaker 1: Und das ist dann auch während des Essens wird das Handy benutzt? Also werde Fotos vom Essen gemacht oder wo gerade isst?**

Speaker 2: Ja oder man... man guckt drauf und es kommt irgendwas und dann wird wieder darüber geredet oder „Ach guck mal! Da waren wir doch da und das Video das habe ich doch noch!“ und ja genau irgendwie so. Das ist dann auch egal, ob man essen geht oder so wie am Montag, wenn wir dann bei Freunden was essen, da hat man auch immer sein Handy da. Also jetzt nicht ständig, sondern so ab und an aber zumindest liegen die dann auf dem Tisch, bei der anderen Gruppe sind die irgendwie gar nicht zu sehen, die Handys.

**Speaker 1: Und das ist auch was das du beobachtet hast an dir selbst? Dass du versuchst dein Handy nicht zu benutzen, weil du sonst aus der Masse raus stechen würdest bei deinem anderen Freundeskreis?**

Speaker 2: Ne, das passiert irgendwie automatisch. Man hat das irgendwie, weil keiner das in der Hand hat und weil keiner irgendwie so „Ach guck mal hier! Und guck mal hier das Foto“. Da hat man das dann automatisch irgendwie nicht in der Hand, also dann hole ich es auch gar nicht raus. Also ich komme dann an und bei der anderen Gruppe ist das eher so du hast dein Handy... das ist viel präsenter.

**Speaker 1: Ja, das sind die drei Hauptmahlzeiten so generell, wenn du alleine isst, wie fühlst du dich dabei?**

Speaker 2: Wie ich mich dabei fühle?

**Speaker 1: Positive, negative, neutral?**

Speaker 2: Meistens freue ich mich über das leckere Essen, dass ich zubereitet habe, weil ich schon ganz gerne auch so ein paar Sachen ausprobieren und immer mir so... ich würde sagen, dass ich mir immer gute Sachen mache. Deswegen freue ich mich immer darüber, dass ich es dann essen kann.

**Speaker 1: Also du konzentrierst dann wirklich auf das Essen das du zubereitet hast?**

Speaker 2: Manchmal denke ich auch „Ah okay, wie könnte man...?“ und gucke dann nach Rezepten. Also, dass ich dann denk „Ah man könnte mal das ausprobieren oder das...“. Keine Ahnung irgendwie so. Oder das mir dann auffällt irgendwas ist leer. Und ich habe tatsächlich... ich schreibe keinen Einkaufszettel mehr. Ich habe eine App, wo ich das eintrage, was ich kaufen will. Also das mache ich zum Beispiel auch manchmal.

**Speaker 1: Glaubst du das es bestimmte Orte gibt, bei denen du eher dazu neigst ein digitales Gerät zu**

**benutzen, während du alleine isst? Also du hast das Büro gerade schon erwähnt zum Frühstück, oder dein Abendessen auf der Couch. Glaubst du es gibt noch andere Orte, bei denen du dazu neigst ein digitales Gerät zu nutzen?**

Speaker 2: Ich glaube, wenn ich jetzt so beruflich unterwegs wäre und so in einem Restaurant wäre, dann würde ich wahrscheinlich auch irgendwann mal auf mein Handy gucken.

**Speaker 1: Machst du das auch? Also bist du beruflich des Öfteren alleine unterwegs und dann isst du auch alleine in einem Restaurant?**

Speaker 2: Nicht so viel, aber früher ja. Da habe ich das oft gemacht. Dann habe ich alleine gegessen und auch mal auf mein Handy geguckt.

**Speaker 1: Und wenn du dein Handy dann benutzt, was für Apps würdest du dann benutzen? Oder hast du früher benutzt in dem Kontext?**

Speaker 2: Naja, Instagram, WhatsApp. Ich habe tatsächlich manchmal auch mein iPad mit dabei gehabt, weil ich auch die Kindle App darauf hab und dann habe ich halt auch gelesen aber über mein iPad, weil ich quasi alles in einem hab.

**Speaker 1: Und du machst das jetzt nicht mehr so viel, weil du nicht mehr so viel alleine unterwegs bist?**

Speaker 2: Ja.

**Speaker 1: Jetzt die zeitliche Perspektive. Glaubst du es gibt bestimmte Momente am Tag in der Woche oder auch im Jahr, wo du eher dazu neigst ein digitales Gerät zu benutzen, wenn du alleine isst?**

Speaker 2: Wahrscheinlich eher im Winter. Weil im Sommer jetzt gerade wahrscheinlich würde ich mich einfach nach draußen auf meinen Balkon setzen, und dann habe ich da eher kein digitales Gerät dabei, sondern ich finde, das ist schon eher so ein Winterding, dass man sagt „Ja, ah ich habe gerade [inaudible] ich gucke jetzt mal einen Film“. Das ist dann wahrscheinlich vermehrt. Ich glaube es ist eh schon viel Zeit die man an digitalen Geräten verbringt, aber ich glaube im Winter ist es nochmal mehr als im Sommer.

**Speaker 1: Weil du in einem Haus bist? Oder drinnen und draußen ist das Wetter einfach nicht so schön?**

Speaker 2: Ja genau. Weil man einfach dann... man ist einfach mehr schon in seiner Wohnung. Nicht jeder will so viel raus. Ich glaube schon, dass man... ich weiß nicht... vielleicht bin ich dann schon ein bisschen deprimiert und weniger mit Freunden unterwegs als im Sommer, weil man kann ja jetzt auch noch spät immer raus gehen kann und so... und dass man dann eher draußen ist. Und unter Freunden ist dann halt meistens nicht so viel.

**Speaker 1: Glaubst du, dass wenn du viel Zeit in deiner Wohnung verbringen würdest, also zum Beispiel, wenn du nur noch von zu Hause aus arbeiten würdest, dass du dann eher digitale Geräte benutzen würdest?**

Speaker 2: Mehr als... ne, eigentlich nicht, weil jetzt auch da wo ich arbeite das ist irgendwie... da macht irgendwie keinen Unterschied. Ich glaube das wäre egal, ob ich jetzt von zu Hause aus arbeiten würde oder nicht. Weil ob jetzt hier [Speaker 2 sitzt während des Interviews im Büro] bin... also hier fühlt sich das halt auch manchmal an wie von zu Hause aus zu arbeiten, weil ich einfach auch hier relativ viel Zeit verbringe, weil wir auch einen Garten haben und all sowas. Deswegen ist das gar nicht so ein krasser Unterschied finde ich.

**Speaker 1: Dann die nächste Frage: Könntest du erklären was deine Motivation ist ein digitales Gerät zu benutzen, wenn du alleine isst?**

Speaker 2: Ich weiß gar nicht... Motivation. Also es ist eher dieses, dass ich das Gefühl habe ich nutze die Zeit irgendwie. Also wenn ich zu zweit essen gehe, dann habe ich ja wen gegenüber mit dem rede ich dann. Aber wenn ich alleine esse, dann rede ich ja nicht. Dann habe ich irgendwie das Gefühl ich muss mich anderweitig beschäftigen oder ich brauche irgendwie so ein auf eine andere Art und Weise ein Gegenüber mit dem ich ja quasi da nicht rede aber der irgendwie mit mir interagiert. So würde ich das glaube ich beschreiben.

**Speaker 1: Glaubst du deine Motivation ist situationsabhängig? Also glaubst du, dass du unterschiedliche Motivationen hast, je nachdem wo du gerade bist? Oder ist es immer, dass du das Gefühl hast, du hast jetzt Zeit und du isst?**

Speaker 2: Ja genau. Ich mache mir immer so...man kommt jetzt nach Hause – was eigentlich, wenn man drüber nachdenkt total bekloppt ist, weil man sitzt den ganzen Tag am Rechner – und man denkt „So jetzt esse ich und mache mal mein iPad an“. Das ist eigentlich total widersprüchlich, wenn ich so drüber nachdenke und eigentlich total bekloppt. Aber ne das ist eigentlich immer gleich... „Jetzt chillen ich mal und mache irgendwas an und lasse mich berieseln.“

**Speaker 1: Wenn du jetzt zum Beispiel abends irgendwas auf dem iPad guckst und isst, ist das dann so ein Berieseln für dich oder sind das dann Serien und Filme auf die du wirklich achtest und es ist dir**

**wichtig, dass die eine gute Qualität haben?**

Speaker 2: Ich glaube eher so Schrott. Ne wirklich, deshalb habe ich auch keinen Fernseher, weil ich glaube ich würde so dazu neigen, dass ich irgend so einen Quatsch gucken würde, der gar nicht so informativ ist, der mich tatsächlich einfach nur berieselt.

**Speaker 1: Und wenn du an Leute denkst, die im öffentlichen Raum, zum Beispiel in einem Restaurant, alleine essen und ein digitales Gerät benutzen: Was ist deine Meinung über diese Leute?**

Speaker 2: Ich fand das am Anfang immer ein bisschen merkwürdig, weil ich so dachte „Hä hast du keine Freunde oder warum sitzt du hier alleine?“ Aber man muss so ein bisschen dieses berufliche auch haben, oder das auch einmal gemacht haben damit man versteht warum man das macht. Also ich meine man sitzt da halt einfach alleine und ich meine, man weiß ja nicht was derjenige macht. Man kann ja auch über das Handy zum Beispiel lesen, also man könnte ja auch da sein, weil es einem gut geht. Deswegen... also ich muss sagen, ich denke mir da mittlerweile einfach gar nichts mehr. Ich finde das einfach nur normal. Ich fand das am Anfang auch komisch, wenn Leute da generell irgendwo alleine sitzen und dann noch die ganze Zeit auf ihr Handy starren. Aber ich glaube ich fände das komischer, wenn da jetzt ein Pärchen sitzen würde und die sich nichts zu erzählen haben, und nur auf ihr Handy starren.

**Speaker 1: Und hast du den Eindruck deine Einstellung hat sich geändert, weil du es selber gemacht hast?**

Speaker 2: Ja, auf jeden Fall.

**Speaker 1: Und wenn du jetzt an Leute denkst, die alleine essen und ein digitales Gerät benutzen und zu Hause sind: Was ist deine Meinung über solche Leute?**

Speaker 2: Naja ich glaube das es relativ normal ist mittlerweile. Also ich glaube es gibt so entweder den oder den... ich habe da mit einer Freundin zum Beispiel auch mal drüber gesprochen und sie hat halt gesagt, sie würde das nie machen. Sie setzt sich an ihren Küchentisch und isst dann bewusst. Also ich finde das normal, dass man das macht. Und ich finde es auch nicht verwerflich. Und ich glaube aber es gibt einfach so... also entweder man macht es halt oder du bist so ein super Gegner davon und dann würdest du das auch nicht machen und konzentrierst dich da auch drauf. Und ich glaube eigentlich ist es schon gut, wenn man es ab und zu mal nicht machen würde... weil ich zum Beispiel kann jetzt gar nicht sagen ob mein Essverhalten anders ist, weil ich es schon regelmäßig... auch regelmäßiger mache als ich dachte glaube ich. Also ab und zu das einfach mal nicht machen.

**Speaker 1: Und glaubst du es gibt bestimmte Situationen wo die Nutzung von digitalen Geräten das Essenserlebnis verbessern können?**

Speaker 2: Ne, glaube ich ehrlich gesagt nicht, dass es besser werden kann. Also ich glaube man müsste... ich müsste das echt mal beobachten... ich glaube, dass das man bewusster isst, wenn man das nicht macht. Also ich glaube nicht, dass das verbessert. Wahrscheinlich eher schlechter.

**Speaker 1: Und was glaubst du was dieses schlechter ist? Ablenkung?**

Speaker 2: Ja, ich glaube es ist Ablenkung. Und ich glaube gerade Leute, die dazu neigen eh zum Beispiel viel zu viel zu essen und vielleicht auch ungesund zu ernähren und so.... Also nicht so [inaudible] aber jetzt mal blöd gesagt das Nutella Glas und eine Laib Brot... dass du dir dann halt einfach...das du dann einfach gar nicht so richtig merkst, was du isst. Und die Frage ist halt auch... das ist eigentlich eine gute Frage: Schmeckst du das eigentlich genauso wie wenn du es nicht machen würdest? Das weiß ich gar nicht, weil man ja schon irgendwie abgelenkt wird. Und man isst ja schon nicht mit allen Sinnen. Man ist mit manchen Sinnen auf dem digitalen Gerät und mit einigen Sinnen ist man beim Essen also... ja.

**Speaker 1: Stell dir ein Zukunftsszenario vor. Es gibt keine Limitierung hinsichtlich Geldes und Technik. Glaubst du digitale Geräte können dazu beitragen, dass man sich gesünder ernährt?**

Speaker 2: Uhm, digitale Geräte und gesünder ernähren... Ja ich meine es geht ja schon so ein bisschen in die Richtung, mit tausend Apps und so. Also mir wird auf Instagram ständig was angezeigt. Ich glaube, wenn man sich nur ein bisschen damit beschäftigt oder auch nur das Wort sagt, dann bekommt man ja schon direkt Werbung. Wahrscheinlich schon, weil es für viele Leute... also als Beispiel macht gerade WeightWachters das als Beispiel. Früher... also ich glaube einfach, dass das heutzutage mehr Leute mache, weil man das einfach digital machen kann und es ist so ein bisschen anonymer. Vorher hättest du immer zu einem Treffen gehen müssen und da ist die Überwindung glaube ich größer zu sagen „Hey hier ich bin jetzt hier und ich will abnehmen.“ Und ich glaube, dass du das jetzt so in deinem stillen Kämmerchen machen kannst, deswegen kann ich mir schon vorstellen, dass es in der Richtung zu einer Verbesserung beitragen kann, weil sich vielleicht Leute einfacher informieren können und auch wenn sie wollen.

**Speaker 1: Also das es so das Stigma oder so die Nachteile, wenn es um gesündere Ernährung und Diätprogramme durch das digitale Gerät kann man daran teil nehmen ohne sich schlecht zu fühlen?**

Speaker 2: Nein, ich glaube die Überwindung ist nicht so groß. Also ich glaube zum Beispiel, wenn du jetzt irgendwohin gehen musst und sagen musst so „Hey, ich will das jetzt machen! Ich will eine Diät machen.“ Ich glaube da ist die Überwindung grösser, wie wenn du jetzt 20 Euro zahlst und machst das einfach so in deinem stillen Kämmerchen und du mussd das auch eigentlich keinem erzählen. Deswegen glaube ich schon, dass das für manche Leute einfacher ist. Und natürlich... da sind natürlich auch diese ganze Sportsachen. Das habe ich halt auch jetzt wahren Corona gemerkt. Ich habe jetzt... das habe ich

vorher nie gemacht. Ich habe mein iPad genommen und eine Yoga Kurs in Berlin besucht, oder den Sportkurs, den ich normalerweise draußen mache. Den habe ich dann online hier bei uns im Bürogarten gemacht oder in meiner Wohnung. Das geht ja dann doch viel einfacher als früher, als es das noch nicht gab. Man kann halt überall auf der Welt sein und Sachen überall machen.

**Speaker 1: Und aus deiner Perspektive, was glaubst du sind die derzeitigen Probleme, wenn es darum geht digitale Geräte zu benutzen während man alleine isst?**

Speaker 2: Naja Probleme... du lässt dich halt die ganze Zeit - also was ich eben schon meinte - du lässt dich halt einfach berieseln. Man ist einfach nicht mehr so bewusst tatsächlich, also ich glaube, dass ist einfach das größte Problem. Man ist es schon viel digital unterwegs und dann macht man das da auch noch. Das ist eigentlich Quatsch.

**Speaker 1: Das war schon die letzte Frage. Vielen Dank schon einmal, auch dass das so schnell geklappt hat. Hast du noch irgendwelche Fragen an mich?**

Speaker 2: Nö, aber ich finde das ziemlich spannend ich muss mich damit jetzt mal beschäftigen.