

Gute Vorsätze – Umsetzung in Corona-Zeiten schwerer

DAK-Studie: Die Menschen wünschen sich auch 2021 weniger Stress und mehr Zeit für die Familie

Die Coronakrise bestimmt seit Monaten das Leben in Deutschland. Auch auf die guten Vorsätze und deren Umsetzung hat die Pandemie Einfluss. So fiel es 51 Prozent der Menschen in diesem Jahr schwerer, ihre Vorhaben für 2020 in Zeiten von Lockdown und Kontaktbeschränkungen umzusetzen. Nur 19 Prozent gaben an, dass es ihnen leichter fiel. Das ist das Ergebnis einer aktuellen und repräsentativen Forsa-Umfrage mit mehr als 3.500 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit. Die Studie zeigt außerdem: Auch 2021 wünschen sich die Befragten weniger Stress, mehr Zeit für die Familie sowie Klima- und Umweltschutz. Diese Vorsätze fassen mehr als 60 Prozent. Je nach Alter und Geschlecht gibt es Unterschiede bei den gesteckten Zielen.

Die DAK-Gesundheit fragt jährlich die guten Vorsätze und die Umsetzung der Vorhaben aus dem Vorjahr ab. Der Hälfte der Befragten gelang es in diesem Jahr, die gesteckten Ziele länger als drei Monate durchzuhalten, weitere 23 Prozent hielten zumindest zwei bis drei Monate durch. In diesem Jahr der Corona-Pandemie fiel es jedoch 51 Prozent schwerer, die Vorhaben umzusetzen. Für 29 Prozent hatten Lockdown und Kontaktbeschränkungen keinen Einfluss auf ihr Durchhaltevermögen. Nur 19 Prozent gaben an, dass es Ihnen leichter fiel als in den Vorjahren.

Auf der Hitliste der guten Vorsätze für 2021 liegt Stressabbau mit 65 Prozent an der Spitze. Mehr Zeit für Familie und Freunde wünschen sich 64 Prozent der Befragten. 63 Prozent möchten sich umwelt- beziehungsweise klimafreundlicher verhalten. Auf Platz vier landet der Vorsatz, sich mehr zu bewegen oder Sport zu treiben (60 Prozent). Hier zeigt sich der stärkste Anstieg um vier Prozentpunkte im Vergleich zum Vorjahr. 53 Prozent möchten sich gesünder ernähren. Um zwei Prozentpunkte zurückgegangen ist hingegen der Wunsch, abzunehmen.

Auf die Frage, ob sie sich manche Dinge für das Jahr 2021 bewusst nicht vornehmen, weil sie sich in diesen Zeiten nicht oder nur schwer umsetzen lassen, gibt es unter den Befragten ein geteiltes Bild. Für 49 Prozent trifft das zu, 51 Prozent hingegen streiten es ab. Klarer ist die Haltung allerdings bei den älteren Befragten über 60 Jahre. Hier setzen sich 57 Prozent bewusst keine Vorsätze, weil sie der Meinung sind, diese in Zeiten von Corona nicht oder nur schwer umsetzen zu können.

Mit Abstand am häufigsten (70 Prozent) motiviert die Befragten ihr persönliches Empfinden, sich verstärkt um ihre Gesundheit zu kümmern. Für etwa jeden Zweiten sind eine akute Erkrankung oder die Aufforderung vom Arzt der Grund, gesünder zu leben. 41 Prozent sind motiviert, wenn der Partner einen dazu Anstoß gibt. Mehr als jeder Vierte (28 Prozent) sieht Angebote der eigenen Krankenkasse als hilfreich an.

Das Einschränken der Handy- oder Computernutzung ist mittlerweile ein neuer Klassiker der guten Vorsätze. 28 Prozent und damit ein Prozentpunkt mehr als im Vorjahr nehmen sich vor, in Zukunft weniger online zu sein. Männer und Frauen liegen hier gleichauf. Das Thema Alkohol treibt vor allem Männer um: 18 Prozent von ihnen haben den Vorsatz, 2021 weniger Alkohol zu trinken. Bei den Frauen sind es 12 Prozent. Diese möchten hingegen vor allem mehr Zeit für sich selbst. 55 Prozent der Frauen geben das als guten Vorsatz an, bei den Männern sind es 48 Prozent.

Unterschiede zeigen sich auch in den verschiedenen Altersgruppen: Jüngere nehmen sich besonders häufig vor, auf die Umwelt zu achten (73 Prozent). Das ist ein Anstieg um vier Prozentpunkte im Vergleich zum Vorjahr. Die Menschen in der sogenannten Rushhour des Lebens zwischen 30 und 44 Jahren wollen vermehrt Zeit mit der Familie und Freunden verbringen (74 Prozent). Stressabbau ist für die Altersgruppe der 45 bis 59-jährigen besonders wichtig (70 Prozent). Umweltbeziehungsweise klimafreundliches Verhalten ist auch bei älteren Menschen ab 60 Jahren besonders beliebt. Mit 59 Prozent ist dies der meistgenannte Vorsatz in dieser Altersgruppe.

Gute Vorsätze für 2021:

1. Stress vermeiden oder abbauen (65 Prozent)
2. Mehr Zeit für Familie/Freunde (64 Prozent)
3. Umwelt- bzw. klimafreundlicher verhalten (63 Prozent)
4. Mehr bewegen/Sport (60 Prozent)
5. Gesünder ernähren (53 Prozent)
6. Mehr Zeit für mich selbst (51 Prozent)
7. Abnehmen (34 Prozent)
8. Weniger Handy, Computer, Internet (28 Prozent)
9. Sparsamer sein (28 Prozent)
10. Weniger fernsehen (20 Prozent)
11. Weniger Alkohol trinken (15 Prozent)
12. Rauchen aufgeben (11 Prozent)

* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.510 Befragte. Erhebungszeitraum: 29. Oktober bis 24. November 2020.