

Die lange Weile – Fluch und Segen zugleich

Das Erleben von Langeweile bei veränderter Tagesstruktur
während des Lockdowns



Verfasserin: Rebecca Herm

Die lange Weile – Fluch und Segen zugleich

Das Erleben von Langeweile bei veränderter Tagesstruktur
während des Lockdowns

Acadmie voor Ergotherapie
Bachelorstudiengang Ergotherapie der Zuyd Hogeschool
November 2020

Verfasserin: Rebecca Herm
Studentennummer: 1873970

Datum der Einreichung: November 2020

Name der Begleiterin: Mieke le Granse

Corona-Passus zur Aufnahme in die Bachelorarbeit

Im März 2020 brach in Deutschland und den Niederlanden der COVID-19 Virus aus. Dies hatte auch Einfluss auf die Bachelorarbeiten des Studiengangs Ergotherapie. Der Zugang zur Hochschule, zu diversen Versorgungseinrichtungen und unterschiedlichen Zielgruppen war nicht mehr möglich und erforderte Anpassungen in der Gestaltung des methodischen Vorgehens der vorliegenden Bachelorarbeit sowie deren Planung und Umsetzung, die bereits in vollem Gang war. Hierdurch wurde die Online-Datenerhebung notwendige Norm (anstatt face-to-face Kontakt) und in einigen Fällen musste auf andere Zielgruppen oder Literaturstudien zurückgegriffen werden, weil der direkte Kontakt mit Klienten und Professionals nicht möglich war. Alle methodischen Veränderungen sind mit dem/der Begleiter*in der Bachelorarbeit und evtl. Auftraggebern abgestimmt. Insofern möchten wir Sie darauf hinweisen, dass die methodische Gestaltung vorliegender Arbeit aufgrund der aktuellen Situation während des Entstehungsprozesses nicht immer den optimalen Bedingungen entspricht.

Ehrenwörtliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Rebecca Loren". The script is cursive and somewhat stylized.

Basel, den 05.11.2020

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt all den Menschen, die mich im Grossen und Kleinen, sowohl durch ihre aktiven Hilfestellungen als auch ihren Zuspruch und Ermutigung bei der Erstellung dieser Arbeit unterstützt haben.

Zunächst möchte ich mich all den Teilnehmer*innen bedanken, die sich bereit erklärt haben an meiner Online-Umfrage mitzuwirken. Es hat mich begeistert, wie viele Menschen bereit waren ihr subjektives Erleben in Zeiten des Lockdowns zu beschreiben. Vielen Dank an meine Mentorin Mieke le Granse, meine Kommiliton*innen und an Helena Röltgen - Ohne euren fachlichen Input, das Teilen eurer Erfahrungswerte, euer konstruktives Feedback und euren technischen Support wäre diese Ausarbeitung nicht möglich gewesen.

Neben den aktiven Hilfestellungen sind es gerade die kleinen „Mutmach-Momente“ und der stetige Zuspruch, die einem in anstrengenden Zeiten zu neuer Arbeitsenergie verhelfen – dafür möchte ich mich herzlich bei meiner Familie und meinen Freund*innen bedanken.

In Zeiten von Social Distancing bekommen reale physische Kontakte und emotionale Nähe eine gänzlich neue Wertigkeit. Daher gilt dir, Sebastian, mein ganz besonderer Dank, der du sogar über geschlossene Grenzen hinweg immer für mich da bist.

Vorwort

In Gedenken an meine Schweizer Wahlheimat

Längwiligi Zitte

Lina Wisler-Beck, 22. Juni 1920

Niene isch Chilbi u niene isch Tanz
deheime ums Hus um versuret me ganz.
I ha mer scho mänggisch der Chopf fasch verheit,
was äch no wär z`mache, dass Zyt ume geit.

Wär gwahnet isch z`gumpe u z`tanze, o je,
däm tüe halt die Süche-Verordnige weh.
E jede muess säge, churzwilig isch`s nid,
no bsunders für ledigi, luschtigi Lüt.

Grad äbe der Sunndig wird eim eso läng,
s`Furtgoh isch verbote, u näm-lich no sträng.
Gsiech eim derno öpper, o weisch de hätt`s gfählt,
do müesst me schwär buesse –u i ha kes Gäld.

Drum blib i deheime. I schicke mi dry
u hoffe dä Jammer gang öppe verby.
I bi ja nid einzig, s`trifft anderi o,
sisch nume es gwahne – mi zahmet de scho!

Lesehinweise

Abkürzungen

Die verwendeten Abkürzungen werden im Abkürzungsverzeichnis erläutert.

Autor*in/ Forscher*in

In der vorliegenden Arbeit bezieht sich das Wort Forscherin auf die Autorin dieser Arbeit.

Bildnachweise

Sofern die grafischen Darstellungen und Abbildungen über keine Quellenangabe verfügen, entstammen diese aus der eigenen Entwicklung oder sozialem Kontext der Autorin dieser Arbeit. Dies bezieht auch die bildliche Darstellung des Titelblattes mit ein.

Fachterminologie

Die Begrifflichkeiten der Fachsprache wurden in ihrem englischen Original belassen und werden im Glossar sowohl übersetzt als auch näher erläutert.

Genderaspekt

Um die geschlechtliche Vielfalt zu berücksichtigen, wird in dieser Arbeit das Gendersternchen eingesetzt oder Geschlechtsneutrale Sprache verwendet. Lediglich wenn die Autorin von sich selbst oder von bekannten Einzelpersonen aus ihrem Umfeld spricht, wird die eindeutige weibliche Geschlechterzuordnung gewählt, da sich diese Einzelpersonen dem weiblichen Geschlecht zugehörig fühlen.

Scharfes S/ Eszett und Doppel-S

In der vorliegenden Arbeit wird statt Scharf-S das Doppel-S. verwendet. Dies resultiert daraus, dass diese Arbeit in der Schweiz verschriftlicht wurde und in der Schweiz generell das Scharf-S durch Doppel-S ersetzt wird.

Umfragen-Ausschnitte

Ausschnitte und wörtliche Zitate der Teilnehmenden werden mit Anführungszeichen und Kursivschrift hervorgehoben. Die Teilnehmenden werden jeweils entsprechend ihrer numerischen Reihenfolge von 1 bis 65 betitelt und mit „T“ für Teilnehmer*in abgekürzt.

Zitierweise

Die Zitation der vorliegenden Arbeit erfolgt nach den Richtlinien der American Psychological Assoziation (APA 6).

Abkürzungsverzeichnis

AOTA	American Occupational Therapy Association
BMI	Bundesministerium des Innern
DGPPN	Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde
OTPF	Occupational Therapy Practice Framework
RKI	Robert Koch Institut
WFOT	World Federation of Occupational Therapy
WHO	World Health Organisation

Abstract deutsch

Die vorliegende Arbeit untersucht das Erleben von Langeweile bei Erwachsenen, die während des Lockdowns im März/April 2020 nicht ihrer gewohnten Arbeit nachgehen konnten. Sowohl Auswirkungen veränderter Tagesstruktur als auch Auswirkungen von Langeweile auf die Aktivitätsauswahl werden untersucht. Als Forschungsmethode wurde eine qualitative online Umfrage mit selbst entwickelten Fragebogen gewählt. 65 Teilnehmende konnten in die Studie einbezogen werden. Die Auswertung der Daten erfolgte mittels inhaltlich strukturierender Inhaltsanalyse nach Kuckartz. Das Ergebnis zeigt, dass die Art und Weise ob Langeweile entweder positiv oder negativ erlebt wird, vom Ausmass der Occupational Disruption infolge des Lockdowns abhängig ist. Eine negative Bewertung steht in enger Verbindung mit negativen Emotionen wie Depression und hängt damit zusammen, wie einschneidend sich die gesetzlichen Bestimmungen auf die individuelle Betätigungsidentität auswirken. Es wird deutlich, dass Ergotherapie die Kernkompetenzen hat, den gesundheitsförderlichen Umgang mit Langeweile zu unterstützen. Die Entwicklung von ergotherapeutischen Therapiemanualen wird diskutiert.

Abstract niederländisch

De huidige studie onderzoekt de ervaring van verveling bij volwassenen, die tijdens de Lockdown in maart/ april 2020 hun gebruikelijke werk niet konden uitvoeren. Zowel de effecten van een veranderde dagelijkse structuur als de effecten van verveling op de keuze van activiteiten worden onderzocht. Als onderzoeksmethode is gekozen voor een kwalitatief onlineonderzoek met zelf ontwikkelde vragenlijsten. Aan het onderzoek namen 65 deelnemers deel. De data-analyse is uitgevoerd door middel van een structurende inhoudsanalyse naar Kuckartz. Het resultaat laat zien dat de ervaring van verveling, negatief of positief, afhankelijk is van de mate van Occupational Disruption, als gevolg van de Lockdown-bepalingen. De negatieve beoordeling hangt nauw samen met negatieve emoties zoals depressie en de mate waarin wettelijke bepalingen een sterke invloed hebben op de Occupational Identity. Duidelijk wordt dat ergotherapie de kerncompetenties bezit om de gezondheidsbevorderende omgang met verveling te ondersteunen. De ontwikkeling van een ergotherapeutische handleiding wordt besproken.

Abstract englisch

This paper investigates the experience of boredom among adults who were unable to perform their usual work during the lockdown in March/April 2020. Both the effects of changes in the daily structure and the effects of boredom on activity selection are investigated. A qualitative online survey with self-developed questionnaires was chosen as the research method. 65 participants could be included in the study. The data evaluation was done by content analysis. The result shows that the way in which boredom is experienced, either positively or negatively, depends on the extent of occupational disruption as a result of the lockdown. A negative evaluation is closely linked to negative emotions such as depression and is related to the extent to which legal regulations have an impact on the individual's occupational identity. Occupational therapy has the core competencies to support the health-promoting management of boredom. The development of OT-lifestyle programmes is discussed.

Zusammenfassung

Die umfassenden gesetzlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19 Pandemie im März/April 2020, führen zu einschneidenden Beschränkungen des Alltags und verändern erheblich den Zugang zu gewohnten Betätigungen. Neben Einschränkungen in der Freizeit, sorgt der Wegfall der Tagesstruktur, beispielsweise in Form von Kurzarbeit dazu, dass es zu einem vermehrten Empfinden von Langeweile kommt. Langeweile beinhaltet ein Desinteresse an der Teilhabe von bedeutungsvollen Betätigungen, sowie das Unvermögen, überhaupt Bedeutung in seinen Betätigungen empfinden zu können. Vielfache Auswirkungen der Langeweile, wie Depression, Unzufriedenheit, Frustration, mangelnde Aufmerksamkeitsspanne oder Aggressionen, werden in der Literatur beschrieben. Während die Bezugswissenschaften das Phänomen der Langeweile in den letzten Jahren mehr erforschten, wurde dem Thema im Blickwinkel der Occupational Science bisher wenig Beachtung geschenkt. Der Forschungsschwerpunkt der vorliegenden Arbeit untersucht das subjektive Erleben von Langeweile und deren Auswirkungen auf die Aktivitätsauswahl im Alltag.

Es wurde eine qualitative online Befragung, mittels selbst entwickeltem Fragebogen, durchgeführt. Nach Einbezug der Ausschlusskriterien, konnten die Antworten von 65 Teilnehmenden in die Datenanalyse einbezogen werden. Die Auswertung der Daten erfolgte mittels inhaltlich strukturierender Inhaltsanalyse nach Kuckartz.

Die Ergebnisse zeigen, dass Langeweile von den Befragten unterschiedlich erlebt wird und mit dem Ausmass der Occupational Disruption, infolge der gesetzlichen Bestimmungen, zusammenhängt. Die negative Bewertung von Langeweile steht in enger Verbindung mit negativen Emotionen wie Depression und ist weniger durch einen Mangel an objektiven Aktivitäten, sondern einen mangelnden Zugang zu subjektiv bedeutsamen Aktivitäten, geprägt. Das Eingebundensein in soziale Rollen und Fähigkeiten zur Selbstregulation stellen präventive Faktoren gegen Langeweile dar und Ermöglichen eine erleichterte Anpassung der individuellen Betätigungsidentität.

Angeichts der andauernden Auswirkungen der Covid-19 Pandemie wird die Entwicklung eines ergotherapeutischen Therapiemanuals diskutiert, das den gesundheitsförderlichen Umgang, mit dem komplexen Thema Langeweile, unterstützt.

Inhaltsverzeichnis

Corona-Passus zur Aufnahme in die Bachelorarbeit.....	3
Ehrenwörtliche Erklärung.....	4
Danksagung	5
Vorwort.....	6
Lesehinweise.....	7
Abkürzungsverzeichnis	8
Abstract deutsch.....	9
Abstract niederländisch	10
Abstract englisch.....	11
Zusammenfassung.....	12
Inhaltsverzeichnis.....	13
1 Einleitung.....	15
1.1 Einführung in das Forschungsgebiet und ergotherapeutischer Relevanz.....	15
1.2 Kapitelübersicht	17
2 Theoretischer Hintergrund.....	18
2.1 Corona und resultierende gesetzliche Bestimmungen in Deutschland	18
2.2 Bedeutung und Auswirkungen von veränderter Produktivität	20
2.3 Langeweile.....	22
2.4 Occupational Science	23
2.5 Person-Environment-Occupation Model (PEO-Modell).....	24
3 Methode	25
3.1 Forschungsfrage und Leitfragen	25
3.2 Fragestellung und Literaturrecherche.....	26
3.3 Entwicklung des Fragebogens und des Anschreibens.....	27
3.4 Ein- und Ausschlusskriterien der Stichprobe	29
3.5 Stichprobenverfahren	29
3.6 Erhebungszeitraum.....	30
3.7 Datenanalyse.....	30
3.8 Einbezug der Gütekriterien Qualitativer Forschung	32
4 Ergebnisse.....	34
4.1 Darstellung der personenbezogenen Daten der Teilnehmenden.....	34
4.2 Ergebnisdarstellung der kategorienbasierten Daten.....	36
4.2.1 Einfluss der aktuell eingeschränkten Kontext- und Umweltfaktoren	36

4.2.2	Definition von Langeweile	39
4.2.3	Auswahl veränderter Tagesstruktur auf Auswahl Alltagsaktivitäten.....	42
4.3	Aktivitäten bei Langeweile.....	46
5	Diskussion.....	47
5.1	Erste Leitfrage.....	47
5.2	Zweite Leitfrage.....	49
5.3	Dritte Leitfrage.....	51
5.4	Vierte Leitfrage.....	52
5.5	Beantwortung der Forschungsfrage	53
5.6	Stärken und Einschränkungen	53
6	Schlussfolgerung.....	56
	Literaturverzeichnis.....	I
	Schlusswort.....	VIII
	Glossar.....	IX
	Abbildungsverzeichnis	XI
	Anhang.....	XII
Anhang 1:	Person-Environment-Occupational (PEO) Modell.....	XII
Anhang 2:	Erster Pretest offene Fragestellungen	XIII
Anhang 3:	2. Pretest.....	XIV
Anhang 4:	Finales Anschreiben an die Teilnehmenden	XVI
Anhang 5:	Finaler Fragebogen	XVII
Anhang 6:	Definitionen Kategoriensystem.....	XIX
Anhang 7:	Auszug aus Datenmaterial und deren Codierung	XXII
Anhang 8:	„Veränderter Alltag“ / „Bedeutung veränderter Tagesstruktur“	XXXVI

1 Einleitung

1.1 Einführung in das Forschungsgebiet und ergotherapeutischer Relevanz

Das Erleben von Langeweile kann als ein alltägliches Phänomen betrachtet werden, das uns allen bekannt ist (Martin, 2009). Während Langeweile einerseits als kreativitätsfördernd und sogar als förderlich für das psychische Wohlbefinden beschrieben wird, legen zahlreiche andere Studien die massiven negativen Auswirkungen von Langeweile dar (Martin, Sadlo, & Stew, 2012; Marshall et al., 2019). Die benannten negativen Folgen wirken sich sowohl auf das Individuum als auch auf die Gesellschaft aus und beinhalten beispielsweise Motivationsverlust, Frustration, vermehrten Substanzkonsum, Essanfälle, Depression, politischen Extremismus, kontraproduktives Verhalten und Sachbeschädigung (Van Hooft & Van Hooft, 2018).

Eine gängige Definition sieht Langeweile als einen aversiven Zustand, der das Unvermögen beinhaltet, an bedeutungsvollen Aktivitäten teilzuhaben, obwohl man dies eigentlich gerne möchte (Marshall et al., 2019). Obwohl der Bezug zwischen Langeweile und Betätigungen deutlich ist und innerhalb der letzten Jahre, mehr zum Forschungsgegenstand der Bezugswissenschaften wurde, hat die Occupational Science der Untersuchung dieses Phänomens überraschenderweise bisher wenig Beachtung geschenkt (Marshall et al., 2019). Ergotherapeut*innen sind mit dem Thema Betätigen vertraut und können daher einen wichtigen Beitrag zum Verständnis von Langeweile, sowie den Umgang damit, leisten (Martin, 2009).

Die Autorin der vorliegenden Arbeit wurde, durch ihre praktische Arbeit im akutpsychiatrischen Feld, auf die Relevanz von Langeweile, sowie die bestehende ergotherapeutische Forschungslücke, aufmerksam und entwickelte daraus ihr Forschungsinteresse.

Im Zuge der Covid-19 Pandemie und den daraus resultierenden Bestimmungen des Lockdowns, wurde das Thema Langeweile plötzlich gesamtgesellschaftlich in den Medien präsenter. Soziale Isolation, das Eingeschlossen sein zuhause und der Wegfall von gewohnten Tagesstrukturen führt zu einem vermehrten Empfinden von Langeweile und kann ein wesentlicher Stressor sein (Brooks et al., 2020). Caci, Miceli, Scrima und Cardaci (2020) beschreiben den Zusammenhang zwischen Langeweile und vermehrten Ängsten im Umgang mit der Covid-19 Pandemie und betonen die Relevanz von

Therapieangeboten, um einen gesundheitserhaltenden Umgang mit Langeweile während des Lockdowns zu finden.

Neben dem Thema Langeweile, wird die Relevanz von Betätigungen und deren Bedeutung für das psychische Wohlbefinden angesichts der Covid-19 Pandemie präsenter denn je. Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt die Schaffung von Tagesstruktur und bewussten Aktivitäten, die einem Freude bereiten, um das Wohlbefinden zu erhalten (BMG, 2020). Ergotherapeut*innen verfügen dank ihrer praktischen Arbeit über Erfahrungen damit, was es für eine enorme Herausforderung bedeutet aus seinem Alltag und den gewohnten Aktivitäten heraus gerissen zu sein und haben lernen können, wie ein Umgang damit gefunden werden kann (Hammel, 2020).

Ausgehend von dieser hochaktuellen Relevanz des Themas Langeweile und Alltagsaktivitäten entschloss sich die Autorin, den Fokus ihrer Forschung zu erweitern. Neben dem Blickwinkel aus professioneller Perspektive, flossen dabei auch die privaten Erfahrungen mit den Gesetzesbestimmungen in den Entscheidungsprozess mit ein. Das bestehende Hintergrundwissen, aus bereits vorausgegangener Literaturrecherche mit fachinterner und fachexterner Literatur, diente als unterstützende Grundlage.

Im Zentrum der vorliegenden Arbeit steht folgende Fragestellung:

Wie erleben Erwachsene, die aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen der Covid-19 Pandemie nicht mehr ihrer gewohnten Produktivität nachgehen können, Langeweile und welche Bedeutung hat dies in der Entscheidungsfindung für oder gegen Alltagsaktivitäten?

Das Ziel der Studie besteht darin, die Bedeutung von Langeweile, angesichts von Occupational Deprivation, zu erforschen und die Einflussnahme auf die Betätigungsidentität zu untersuchen. Aus den Resultaten sollen sich Empfehlungen für weiterführende Forschungsthemen ableiten lassen und erste Erkenntnisse generiert werden, welche hilfreichen Strategien mögliche ergotherapeutische Interventionen zum Umgang mit Langeweile beinhalten müssten.

1.2 Kapitelübersicht

Die vorliegende Arbeit umfasst 6 Kapitel, zu denen im Folgenden ein kurzer inhaltlicher Überblick gegeben wird:

- ⇒ **Kapitel 1:** Die Begründung des Forschungsinteresses, die Eingrenzung des Forschungsgebietes, sowie dessen Relevanz für die Ergotherapie werden thematisiert
- ⇒ **Kapitel 2:** Es folgt ein kurzer Überblick zum theoretischen Hintergrund, auf den sich diese Arbeit bezieht. Hintergrundwissen zu den Themen COVID-19 Pandemie und den Gesetzesbestimmungen in Deutschland; Bedeutung und Auswirkungen von veränderter Arbeit, Langeweile und Occupational Science werden vermittelt
- ⇒ **Kapitel 3:** Hier folgt ein Einblick in das methodische Vorgehen. Methoden zur Entwicklung des Erhebungsinstrumentes, der Datenerhebung und der Datenanalyse werden dargelegt und begründet. Es wird ein kurzer Einblick in den Einbezug der Gütekriterien qualitativer Forschung vermittelt
- ⇒ **Kapitel 4:** Die Ergebnisse der Datenauswertung werden dargestellt und mit Zitaten der Teilnehmenden veranschaulicht
- ⇒ **Kapitel 5:** Ausgehend von den Leitfragen der Forschung werden die Ergebnisse diskutiert und mit Erkenntnissen aus bestehender Literatur verknüpft. Die Forschungsfrage wird beantwortet. Stärken und Schwächen des Forschungsprozesses werden reflektiert
- ⇒ **Kapitel 6:** Abschliessend folgen Gedanken zum Erkenntnisgewinn der Arbeit, möglichen weiterführenden Fragestellungen und dem Praxistransfer für die Ergotherapie

2 Theoretischer Hintergrund

Im Folgenden wird auf die Hintergründe eingegangen, die theorieleitend zur Entwicklung der Forschungsfrage beigetragen haben. Dabei ist anzumerken, dass angesichts des Wesens dieser Qualifizierungsarbeit nur ein Baustein der umfassenden Thematik zu Covid-19 erläutert werden kann und sich die Inhalte auf den Stand der Entwicklungen bezieht, die zu Beginn des Forschungszeitraums bestand.

2.1 Corona und resultierende gesetzliche Bestimmungen in Deutschland

Am 04.05.2020 liegen dem Robert Koch Institut 163.175 Fälle der meldepflichtigen Covid-19 Infektionen und 6692 Todesfälle infolge der Corona Erkrankung in Deutschland vor. An der Entwicklung eines sicheren Impfstoffes gegen das Coronavirus wird intensiv geforscht, die Infektionszahlen steigen bis zum 04.05.20 weiterhin täglich an (Bundesministerium für Gesundheit, 2020). Das neuartige Coronavirus wird vorrangig durch Tröpfcheninfektion übertragen und zeigt sich klinisch in einer grossen Spannweite von fast symptomfreiem Krankheitsverlauf, über erkältungsähnliche Symptome mit Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber und Husten, bis hin zu schwerer Atemnot, Pneumonie und Tod (Robert Koch Institut, 2020). Laut dem RKI (2020) gehören zur Risikogruppe für einen schweren Krankheitsverlauf vor allem ältere Personen ab 65 Jahren, stark adipöse Menschen und Betroffene mit Vorerkrankungen wie Koronare Herzkrankheit, chronische Leber- und Lungenerkrankungen, Diabetes mellitus, Krebserkrankungen, sowie Erkrankungen oder Medikamente, die das Immunsystem schwächen.

Aufgrund der alarmierenden steigenden Fallzahlen ausserhalb Chinas wird die Erkrankung Covid-19 am 11. März 2020 durch die WHO offiziell als Pandemie erklärt und es wird die Empfehlung an die europäischen Länder ausgegeben, Präventivmassnahmen zu ergreifen, um die Pandemie zu verlangsamen und den Gesundheitssystemen notwendige Zeit zu verschaffen (WHO, 2020). Laut dem Epidemiologischen Bulletin des RKI (2020) wird eine Strategie Ergänzung empfohlen, bei der die von der WHO befürworteten Phasen des Pandemieplanes- Containment (Eindämmung), Protection (Schutz vulnerabler Gruppen) und Mitigation (Folgenminderung)- fliessend ineinander übergehen und zusammenspielen. Um eine Eindämmung der Fallzahlen zu erreichen werden Massnahmen empfohlen, damit die Infektionskette schnellstmöglich unterbrochen werden kann, wie Selbstisolation und

Quarantäne von Kontaktpersonen (RKI, 2020). Zum Schutz vulnerabler Gruppen sind laut RKI (2020) umfangreiche bevölkerungsbasierte, kontaktreduzierende Massnahmen notwendig, für die öffentliche Institutionen, Arbeitnehmer, aber auch die ganze Gesellschaft Verantwortung tragen und die ein solidarisches Umdenken jedes Einzelnen erfordern. Die Abmilderung der Pandemiefolgen zielt darauf ab, die medizinische Versorgung aufrecht zu erhalten und zu verhindern, dass die Gesundheitssysteme an Versorgungsgrenzen stossen und somit stationäre Spitalversorgung nicht mehr gewährleistet werden kann (RKI, 2020).

Da das Robert Koch Institut die nationale Behörde zur Vorbeugung und Verhinderung der Weiterverbreitung von Infektionen darstellt, beziehen sich die gesetzlichen Corona-Bestimmungen der Bundesregierung infolgedessen auf die vom RKI empfohlenen Strategien (Bundesgesetzblatt, 2020). Mit der am 16.03.20 vereinbarten, bundeseinheitlichen Leitlinie von Bund und Ländern kommt es zu einschneidenden gesetzlichen Beschränkungen des öffentlichen Lebens, die im folgenden Schaubild der Bundesregierung aufgeführt.

Bund-Länder-Vereinbarung zum Coronavirus

Einheitliche Beschränkung sozialer Kontakte im öffentlichen Leben

Was bleibt geöffnet? u. a. Supermärkte, Apotheken, Drogerien, Tankstellen, Banken, Lieferdienste, Poststellen, Frisöre, Reinigungen und Tierbedarfsmärkte.	Was ist zu schließen? u. a. Bars, Clubs, Theater, Museen, Messen, Kinos, Tierparks, Sporteinrichtungen, Schwimmbäder, Spielplätze sowie alle sonstigen Einzelhandelsverkaufsstellen.
Welche Beschränkungen gibt es darüber hinaus? Restaurants sollen spätestens um 18 Uhr geschlossen werden. Besuche u. a. in Krankenhäusern und Pflegeheimen sollen beschränkt werden. Übernachtungsangebote dürfen nicht mehr zu touristischen Zwecken angeboten werden.	

© Bundesregierung

Abbildung 1 Bund und Länder gehen gemeinsam gegen eine weitere Ausbreitung des Coronavirus vor

Quelle: Bundesregierung, 2020

Zum Schutz der öffentlichen Gesundheit und um die Ausbreitung des Virus auf weitere Länder zu verringern, werden Grenzkontrollen an den Aussengrenzen Deutschlands eingeführt und Reisebeschränkungen ausgesprochen (Bundesinnenministerium, 2020).

Da es zu einem weiteren Anstieg der Fallzahlen kommt, beschliesst die Bundesregierung, nach Absprache mit den Ländern, am 22.03.20 weitere Massnahmen, um die sozialen Kontakte zu verringern (BMI, 2020).

Diese beinhalten beispielsweise ein Verbot, sich mit mehr als einer, nicht im Haushalt lebenden, Person in der Öffentlichkeit zu zeigen und konsequent einen 1,50m Abstand zu anderen Menschen einzuhalten (BMI, 2020). Laut dem Beschluss des Bundesinnenministeriums (2020) werden ausserdem sämtliche Gastronomiebetriebe und körpernahe Dienstleistungsbetriebe, wie Friseure, Kosmetik- und Tattoo Studios, geschlossen. Infolge der gesetzlichen Bestimmungen kommt es zu weitreichenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens in Deutschlands und die Menschen sind gezwungen, ihren Alltag weitestgehend neu zu gestalten (BMI, 2020). Das subjektive Empfinden von Einsamkeit steigt vor allem bei Frauen und jungen Erwachsenen unter 30 Jahren signifikant an (Entringer et al., 2020).

Die schrittweise Lockerung der Massnahmen beinhaltet, laut dem Beschluss vom 06.Mai 2020 (BMI), eine Wiederöffnung sämtlicher Einzelhandelsgeschäfte und ermöglicht es den einzelnen Ländern, individuell über eine Öffnung von Gastronomiebetrieben, körpernahen Dienstleistungsbetrieben und Kultur- sowie Freizeitbetrieben zu entscheiden, sofern Hygienemassnahmen und Schutzkonzepte eingehalten werden.

In Folge der Corona Krise kommt es zu einem drastischen Anstieg der Arbeitslosenzahlen, Anmeldungen zur Kurzarbeit und einem Einbruch an Stellenangeboten, die als eine der schwersten Rezessionen der Nachkriegszeit gesehen werden und den Berufsalltag vieler Erwerbstätiger verändert (Bundesagentur für Arbeit, 2020).

2.2 Bedeutung und Auswirkungen von veränderter Produktivität

Infolge der, durch die Bundesregierung beschlossenen, Massnahmen im März 2020 verändert sich für viele Menschen in Deutschland die Erwerbstätigkeit und während 35% der Erwerbstätigen teilweise oder vollständig im Home-Office arbeitet, werden knapp 20% der Erwerbstätigen von ihren Unternehmen als Reaktion auf die Krise in Kurzarbeit geschickt (Schröder et al., 2020). Selbständig Erwerbstätige verzeichnen aufgrund der gesetzlich vorgeschriebenen Öffnungszeiten Einkommensverluste und Umsatzeinbrüche und vor allem Erwerbstätige mit Kindern und pflegebedürftigen Familienangehörigen,

sind durch den Wegfall der Betreuungs-Möglichkeiten gleich mehrfach belastet (Schröder et al., 2020).

Neben der finanziellen Absicherung hat Arbeit auch bedeutenden Einfluss auf die Identitätsbildung, sie gibt dem Alltag eine Struktur und Routine und ermöglicht wichtige soziale Kontakte (Dorsey, Ehrenfried, Finch, & Jaegers, 2019). Dieser psychosoziale Nutzen von Arbeit bezieht die Möglichkeit zur Entwicklung sozialer Interaktionsfähigkeiten und Kooperationsbereitschaft, sowie die soziale Anerkennung mit ein, da Menschen durch Arbeit das Gefühl vermittelt bekommen, einen wichtigen Beitrag mit gesellschaftlichem Nutzen zu leisten (Semmer & Udris, 2004). Laut Semmer und Udris (2004) führt Arbeit zur Weiterentwicklung von Handlungskompetenz, da mit der Bewältigung von Arbeitsaufgaben die Möglichkeit zur persönlichen Qualifizierung und Einsatz individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten verbunden ist. Die Autoren (2004) beschreiben den wichtigen Einfluss von Arbeit auf die persönliche Identitätsbildung, da sie es dem Individuum ermöglicht, eine berufliche Rolle einzunehmen, die zum Selbstwertgefühl beiträgt und das Gefühl vermittelt „jemand“ zu sein.

Im Erwachsenenleben stellt Arbeit die Betätigung dar, mit der neben Schlafen die durchschnittlich meiste Zeit des Tages verbracht wird (Sandqvist & Ekbladh, 2017). Der wesentliche Einfluss von Arbeiten auf die alltägliche Zeitnutzung wird dadurch verdeutlicht, dass zahlreiche Begriffe unserer Sprache wie Urlaub, Freizeit oder Rente in ihrer Verbindung mit Bezug zur Erwerbstätigkeit definiert werden (Schaper, 2014).

Arbeit als sinnhafte Betätigung stellt bereits seit der Entwicklung der Ergotherapie eine Kernaufgabe der Profession dar (Dorsey et al., 2019). Aus ergotherapeutischer Sicht beinhaltet die Definition von Arbeit sowohl bezahlte, als auch unbezahlte Betätigungen, die mit körperlicher Arbeit oder Anstrengung, dem Herstellen von Gegenständen oder der Planung und Strukturierung von Dienstleistungen oder Regierungsprozessen, verbunden sind (Marotzki, Reichel, & AOTA, 2018). Neben dieser Definition von Arbeit existieren auch weitere Betätigungseinteilungen, die Lernen und Arbeit zusammengefasst betrachten oder unter dem Gesamtbegriff Produktivität sämtliche Aktivitäten zusammenfasst, die mit einer gewissen Verpflichtung verbunden sind und einen Beitrag zum wirtschaftlichen oder sozialen Gefüge leisten, zu denen ebenfalls Bildung gehört (Satink & Van de Velde, 2019, Krupa et al, 2017).

Durch die produktiven Aktivitäten entsteht eine feste Tagesstruktur, die positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat und zur Entwicklung fester Gewohnheiten und

Routinen beiträgt (Sandqvist & Ekbladh, 2017). Kommt es zu einem unerwarteten, aufgezwungenem Verlust an sinnhafter Betätigung, wie dies auch auf einen zeitlich begrenzten Verlust des Arbeitsalltags zutrifft, wird die gewohnte Teilhabe und Routine unterbrochen, was sich negativ auf das Wohlbefinden und Gesundheit auswirken kann (Polatajko et al., 2013). Ein Mangel an sinnhafter Betätigung wird allgemein hin als einer der Hauptursachen von Langeweile betrachtet (Martin, 2009).

2.3 Langeweile

Die massiven Einschränkungen der institutionellen Umwelt, in Form der gesetzlichen Bestimmungen, führen für die Bevölkerung zu Behinderungen in den gewohnten Betätigungsbereichen Freizeit, Produktivität und Selbstversorgung (Roosen & Schüller, 2020). Ein Mangel an sinnhaften Betätigungsmöglichkeiten und Massnahmen, wie das Social Distancing, verstärken das Gefühl von Langeweile und werden ausserdem als wesentlicher Faktor verstanden, wie Langeweile entsteht (Wolff, Martarelli, Schüler, & Bieleke, 2020). Zusätzlich erschwert es der Zustand der Langeweile, die erforderlichen Social Distancing Regelungen einzuhalten, die von entscheidender Bedeutung gegen die Ausbreitung des Coronavirus sind (Wolff et al., 2020).

Langeweile beinhaltet ein Desinteresse an der Teilhabe von bedeutungsvollen Betätigungen, sowie das Unvermögen überhaupt Bedeutung in seinen Betätigungen empfinden zu können (Marshall, McIntosh, Sohrabi, & Amir, 2020). Vielfache Auswirkungen der Langeweile wie Depression, Unzufriedenheit, Frustration, mangelnde Aufmerksamkeitsspanne, Aggression und vermehrter Substanzkonsum werden in der Literatur beschrieben (Van Hooft & Van Hooft, 2018).

Es haben sich zwei Hauptannahmen herausgebildet, unter denen Langeweile betrachtet werden kann – einerseits als möglicher Wesenszug/Charaktereigenschaft (was bedeutet, dass manche Menschen anfälliger sind für Langeweile als andere) und andererseits als vorübergehender Zustand, gegen den eine Abneigung besteht (Marshall et al., 2020). Martin et al. (2012) betonen den Zusammenhang von Langeweile und persönlichen Faktoren, wie Aufmerksamkeitsspanne und Einstellungen und postuliert, dass das Phänomen Langeweile komplexer betrachtet werden muss als die reine Bereitstellung von Aktivitäten als Lösung.

Während Langeweile in der Gesellschaft und Literatur vorrangig einen schlechten Ruf hat, gibt es weitere Definitionen, die Langeweile als eine Quelle zur Entstehung von Kreativität, Achtsamkeit und Selbstregulation betrachten, die zur Entwicklung neuer Ziele beiträgt (Elpidorou, 2018; Haager, Kuhbandner, & Pekrun, 2016).

Trotz des untrennbaren Zusammenhangs zwischen Langeweile und Betätigung, hat das Phänomen Langeweile in der Occupational Science bisher nur wenig Beachtung gefunden, während sie es in der interdisziplinären Forschung geschafft hat, als akademisch würdig betrachtet zu werden (Marshall et al., 2019). Ergotherapeut*innen haben es in der Vergangenheit vermieden, das Bekämpfen der Langeweile als Teil ihrer Identität zu betrachten, während dies hinter ihrem Rücken von Anhängern anderer Berufsgruppen formuliert wurde (Martin, 2009).

Dabei verfügen sie mit ihrem ergotherapeutischen Fachwissen über vielfältige Erfahrungen, wie mit Unsicherheiten umgegangen und die Teilhabe an bedeutungsvollen Betätigungen ermöglicht werden können, die im gestörten Alltag angesichts Covid-19 neue Strukturen und Routinen schaffen (Hammel, 2020). Ausgehend von dem Begriff der Betätigungsgerechtigkeit aus der Occupational Science betont der WFOT (2020), dass Ergotherapeut*innen zur Entwicklung von Strategien beitragen, wie der Zugang zu bedeutungsvollen Betätigungen für alle ermöglicht werden kann.

2.4 Occupational Science

Als interdisziplinäre Betätigungswissenschaft befasst sich die Occupational Science mit der Wechselwirkung zwischen Betätigungen und Gesundheit/Wohlbefinden der Person, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Kontextfaktoren und deren hemmenden, sowie bestärkenden Aspekte (Dennhardt, Marotzki, Röse, Schiller, & Tschaggeny, 2019).

Die Occupational Science vermittelt das Wissen um Betätigen und Partizipation des Menschen und unterstützt die Ergotherapie mit diesem Wissen darin, Klient*innen bei der Erhaltung und Stimulierung von Betätigungen, sowie der Nutzung der Umweltfaktoren, optimal zu fördern (Graff, Satink, & Steultjens, 2019). Kranz (2017) betont, dass niemand an der Occupational Science vorbeikommt, der sich mit dem Kernstück der Ergotherapie befasst und dass die Betätigungswissenschaft der Profession eine Sprache für ihre berufsspezifischen Überzeugungen bietet.

Die Occupational Science wurde in den späten 80er Jahren gegründet und hat sich seitdem zu weit mehr als nur Grundlagenforschung für die Ergotherapie entwickelt, indem sie das Ziel eines gemeinsamen Fokus auf Betätigung verfolgt und auch wichtige anwendungsbezogene Forschungsergebnisse für die Ergotherapie generiert (Kranz, 2017). Neben den Auswirkungen von Betätigung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Individuums, untersucht die Occupational Science auch die volle Bedeutung des Betätigens und dessen Auswirkungen auf die Gesellschaft, wodurch sich Begrifflichkeiten wie “occupational justice”, “occupational alienation” und “occupational deprivation” entwickelten (Graff, Satink, & Steultjens, 2019).

Diese Begrifflichkeiten verdeutlichen die sozialkritische, politische Haltung der Wissenschaft, sowie deren Forderung auf gesamtgesellschaftlicher Ebene für Betätigungsgerechtigkeit zu sorgen (Ilper, Albers, Harth, & Röse, 2017). Da Occupational Deprivation häufig als eine der wesentlichen Ursachen benannt wird, aus denen Langeweile entsteht und diese massiven Auswirkungen, sowohl auf die Betätigungsteilnahme als auch nachfolgende gesundheitsschädliche Betätigungsmuster haben kann, ist das Thema Langeweile aus dem Blickwinkel der Occupational Science relevant (Martin et al., 2012).

2.5 Person-Environment-Occupation Model (PEO-Modell)

Die dynamische, wechselseitige Beziehung zwischen der Person, ihrer Umwelt und dem Betätigen, wird als eine der Grundannahmen der Ergotherapie dieser Arbeit vorausgesetzt. Eine detaillierte Beschreibung ist im **Anhang 1** ersichtlich.

3 Methode

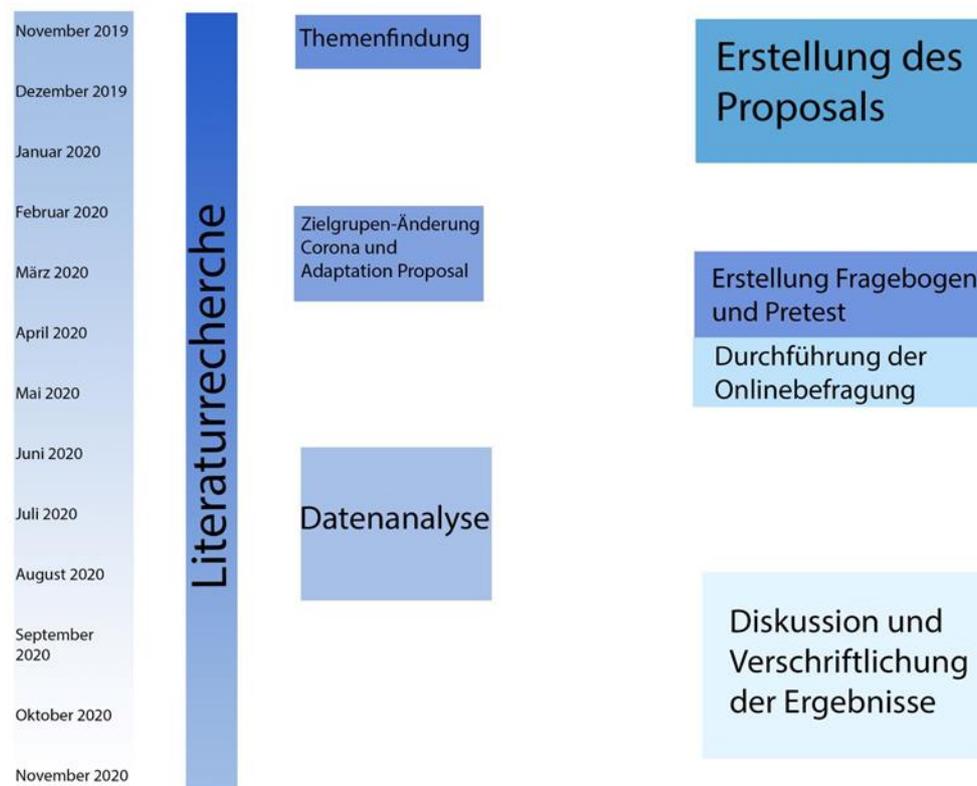


Abbildung 2 Übersicht zum Forschungsprozess Nov/2019-Nov/2020

3.1 Forschungsfrage und Leitfragen

Der, im vorigen Kapitel beschriebene, theoretische Hintergrund verdeutlicht die Relevanz des Themas Langeweile für die Ergotherapie und zeigt auf, welchen Einfluss die gesetzlichen Restriktionen auf das Alltagsleben der Menschen nehmen. Ausgehend von dem literaturgestützten Grundgedanken, dass es einen Bezug zwischen Betätigungen, Umwelteinflüssen, personenbezogenen Faktoren und Langeweile gibt, wurde folgende Forschungsfrage entwickelt:

Wie erleben Erwachsene, die aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen der Covid-19 Pandemie nicht mehr ihrer gewohnten Produktivität nachgehen können, Langeweile und welche Bedeutung hat dies in der Entscheidungsfindung für oder gegen Alltagsaktivitäten?

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden vier richtungsweisende Leitfragen für den Prozess formuliert:

1. Welchen Einfluss haben die aktuellen Einschränkungen der Kontext- und Umweltfaktoren auf den subjektiven Alltag?
2. Wie wirkt sich die veränderte Tagesstruktur auf die Auswahl der Alltagsaktivitäten aus?
3. Wie definieren Menschen, die aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen nicht mehr gewohnt arbeiten können, Langeweile?
4. Welche Bedeutung haben Alltagsaktivitäten bei Langeweile?

Als Basis zur Konkretisierung und Ausformulierung der oben genannten Forschungsfrage wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt, die laut Weigl (2016) grundlegend für jeden Forschungsprozess ist und zur Theorienbildung beiträgt. Die Literaturrecherche wurde in den Datenbanken Doorzoek informatiebronnen Zuyd (DiZ), google scholar und pubMed durchgeführt und es wurde sowohl nationale als auch internationale Suchergebnisse einbezogen. Im Anschluss wurde die gefundene Literatur auf ihre Qualität hin gesichtet, was laut Ritschl, Stamm und Unterhammer (2016) vor allem für den Vergleich der Studien relevant ist, da die Evidenzlevel die Gewichtung der Studienergebnisse bestimmt. Eine Einstufung der Literatur zum Thema Langeweile und Ergotherapie ergab neben mehreren kontextualisierenden Reviews und Scoping Reviews zwei Qualitative Studien, die laut der Evidenzpyramide von Tomlin und Borghetto (2011) dem Level 3 und dem Level 2 zugeordnet werden können. Zum Thema Langeweile und Covid-19 fanden sich zwei Studien der Versorgungsforschung mit dem Evidenzlevel 2 der Evidenzpyramide nach Tomlin und Borghetto (2011). Scoping Reviews werden in der Forschung häufig angewendet, wenn es zu einem Themengebiet bislang wenig wissenschaftliche Literatur gibt (Sturma, Ritschl, Dennhardt, & Stamm, 2016).

3.2 Fragestellung und Literaturrecherche

Ausgehend von dem Entscheidungsbaum nach Ritschl, Prinz-Buchenberger und Stamm (2016) konnte der Bedarf eines empirischen Ansatzes ermittelt werden, da es bislang zwar ähnliche Studien gibt, jedoch nicht mit dem direkten Themenbezug und es wurde die Auswahl eines qualitativen Ansatzes für die vorliegende Fragestellung getroffen. Qualitativ offene Verfahren haben in erster Linie das Ziel, ein tieferes Verständnis für den Forschungsgegenstand zu bekommen und streben ein individualisiertes Verstehen an

(Scholl, 2018). Sowohl die Erforschung des menschlichen Verhaltens, der menschlichen Entscheidungsfindung und die Beschreibung und Interpretation von Phänomenen sind Forschungsinhalte qualitativer Methoden (Ritschl et al., 2016). Da es für die Erhebung relevant schien, die persönlichen Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Langeweile bei eingeschränkten Arbeitsmöglichkeiten situativ zu erfassen, wurde die Lockdown Phase als Untersuchungszeitraum gewählt. Die Besonderheit dieses Untersuchungszeitraumes stellt, wie im eingangs beschriebenen Corona-Passus, der indirekte Zugang zu den Untersuchungsteilnehmern dar. Es wurde daher eine qualitative Online Befragung mittels Fragebogen über das Umfrage-Tool www.empirio.de durchgeführt. Ein Vorteil der schriftlichen Online Kommunikation für Befragungen besteht laut Schiek und Ullrich (2016) darin, dass sie die Möglichkeit eröffnet, Prozesse in einem frühen Stadium zu untersuchen und für empirische Untersuchungen von ungewohnten Erfahrungen und der Suche nach deren Bedeutung geeignet sind. Weitere Vorteile der gewählten Erhebungsmethode stellen der geringe Kostenaufwand und die zu erwartenden ehrlichen Antworten auch bei heiklen Fragestellungen dar, die durch die Anonymität der online Befragung entstehen (Scholl, 2018). Ein Nachteil der Online Befragung besteht in der Komplexität der Anforderungen des Fragebogens (Scholl, 2018). Die Entwicklung des Fragebogens zur Datenerhebung wird im Folgenden beschrieben.

3.3 Entwicklung des Fragebogens und des Anschreibens

Dem Prozess der Fragebogen-Entwicklung liegt ein Brainstorming- Prozess zugrunde, indem alle Ideen zur Formulierung gesammelt wurden. Diese Fragestellungen wurden in einem weiteren Schritt auf ihre Offenheit hin überprüft und kritisch hinsichtlich deren Relevanz und Bezug zu der Forschungsfrage und Leitfragen hin betrachtet. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Fragen neutral, erzählgenerierend und eindimensional formuliert werden und eine einfache, alltagsnahe Sprache verwendet, wie dies von Scholl (2018) empfohlen wird. Der Aufbau des Fragebogens orientiert sich an den von Kuckartz, Ebert, Rädiker und Stefer (2009) formulierten Empfehlungen, mit Aufwärmfrage, Inhaltlichem Einstieg, Hauptteil und Schluss. Die Sozialstatistischen Fragen wurden jedoch entgegen den Empfehlungen der Autoren (2009) zu Beginn erhoben, da dies dem vorgegebenen Aufbau des Umfrage Tools [empirio](http://www.empirio.de) entspricht.

Die so entwickelten Fragestellungen wurden, sowohl mit professionsinternen Kolleg*innen der Ergotherapie als auch fachfremden Personen aus dem Freundeskreis

der Forscherin diskutiert, um ein möglichst breites Bild zur Plausibilität der gewählten Fragestellungen und dem Bezug zum Forschungsgegenstand zu generieren. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass im Zeitraum der Fragebogenentwicklung, aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen, kein Zugang zu Fachbibliotheken mit wissenschaftlicher Methodenliteratur bestand.

Nach einem ersten Pretest (**siehe Anhang 2**) wurden die Fragestellungen noch einmal, gemäss den Rückmeldungen und aufgrund des mangelnden Erkenntnisgewinns, überarbeitet. Hierbei wurde beispielsweise die Frage „Beschreiben Sie das Gefühl Langeweile“ in „Beschreiben Sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation“ geändert und es wurde die Frage „Warum verbringen Sie mit diesen gerade genannten Beschäftigungen (bei Langeweile) mehr Zeit?“ ergänzt. Es erfolgte nach der Überarbeitung eine weitere Rücksprache mit der begleitenden Mentorin und kritische Diskussion mit fachinternem Kolleg*innen. Der so entwickelte Fragebogen wurde via E-Mail zu einem weiteren Pretest mit einem zweiten Teilnehmenden geschickt. Da der zweite Pretest (**siehe Anhang 3**) den Anforderungen entsprach, wurde der finale Fragebogen mithilfe des Umfrage-Tools www.empirio.de konstruiert. Der finale Fragebogen ist in **Anhang 5** ersichtlich.

Neben den zehn offenen Fragen wurden zusätzlich vier personenbezogene geschlossene Fragen, ergänzt. Diese umfassen die Erfassung von Alter, Geschlecht, Arbeitsverhältnis und Wohnsituation. Die Erfassung des Alters wurde einbezogen, um mögliche generationsspezifische Unterschiede zu erfassen, die beispielsweise aus der Sozialisation mit digitalen Medien heraus entstehen und einen möglichen Einfluss auf das subjektive Erleben, im Umgang mit den gesetzlichen Einschränkungen, haben. Der Einfluss des Geschlechts kann laut Entringer et al. (2020) einen Einfluss auf das subjektive Empfinden von Einsamkeit haben, da Frauen während der Lockdown Zeit noch erheblicher darunter litten als Männer. Die Erfassung des Arbeitsverhältnisses und der Wohnsituation wurde gewählt, um mögliche Einflüsse der physischen Umwelt und des finanziellen Kontextes zu erheben, wie beispielsweise Existenzängste bei den Selbständigen.

Zusätzlich zum Fragebogen wurde ein einleitendes Anschreiben formuliert, indem die Teilnehmenden über den Zweck der Untersuchung, die Ein- und Ausschlusskriterien, sowie die Anonymität der Erhebung aufgeklärt wurden (**siehe Anhang 4**).

3.4 Ein- und Ausschlusskriterien der Stichprobe

Ausgehend von der Forschungsfrage, wurde die Zielgruppe, Erwachsene mit veränderter Produktivität, aufgrund der gesetzlichen Covid-19 Bestimmungen, gewählt. Dabei beeinflusste die, von Martin et al. (2012) beschriebene Annahme, dass Langeweile mit einem Mangel an Betätigungsmöglichkeiten assoziiert wird, die Auswahl. Es wurden die gesetzlichen Bestimmungen vom 22.03.20 (BMI, 2020) berücksichtigt, in Folge dessen zahlreiche Angestellte der geschlossenen Betriebe und Dienstleister, jedoch auch Auszubildende und Studenten nicht mehr ihrer gewohnten Tagesstruktur nachgehen konnten. Folgende Ein- und Ausschlusskriterien wurden formuliert:

- Zwischen 18 und 60 Jahren alt
- In Folge der gesetzlichen Bestimmungen zu Corona aktuell nicht der gewohnten Arbeit (inklusive Kurzarbeit) oder Ausbildung oder dem Studium nachgehen können
- vor den gesetzlichen Bestimmungen zu Corona berufstätig
- Nicht im Home-Office arbeiten
- Nicht zur Risikogruppe der besonders gefährdeten Personen für das Corona Virus zählen, also keine Vorerkrankung besteht, die das Immunsystem beeinträchtigt (z.B. Krebserkrankung, Herz-Kreislaufkrankung oder Atemwegserkrankung)

Die Personengruppe der Home-Office Tätigen wurde ausgeschlossen, da bei ihnen weiterhin eine gewisse Tagesroutine durch die Home-Office Zeiten besteht.

Es wurden bewusst Personen mit unterschiedlichen Arbeitsverhältnissen in die Einschlusskriterien einbezogen, um ein möglichst heterogenes Bild zu erreichen, wie es Schreier (2020) beschreibt.

3.5 Stichprobenverfahren

Als Stichprobenverfahren wurde das Schneeballverfahren gewählt. Dieses kennzeichnet sich laut Ritschl und Stamm (2016) dadurch, dass Forschende direkt Personen mit der Studieneinladung anschreiben, die bekannt sind und diese Personen wiederum gebeten werden, die Einladung an weitere bekannte Personen weiterzuleiten. Das Schneeballverfahren ist für Populationen geeignet, die dem Forschenden unbekannt, nicht greifbar sind und es zählt zu den nicht probabilistischen Stichprobenverfahren, die den Vorteil haben, dass sie weniger aufwendig und kostengünstiger sind im Vergleich zu den probabilistischen Verfahren (Ritschl & Stamm, 2016). Da das Ziel der Untersuchung

darin besteht, die unterschiedlichen Ausprägungen eines Phänomens bei unterschiedlichen Personen zu betrachten, scheint diese Art der Zufallsstichprobe angemessen (Schreier, 2020). Die Forscherin verschickte den Link zur Umfrage via E-Mail und WhatsApp an sämtliche bekannte Personen aus dem beruflichen und privaten Umfeld, die zur Zielgruppe gehören und bat diese um Weiterleitung.

3.6 Erhebungszeitraum

Es wurde ein Erhebungszeitraum von sechs Wochen gewählt, der mit seinem Zeitraum ab 13. April die zweite Hälfte der verschärften gesetzlichen Bestimmungen erfasst (siehe Kapitel 2.1). Da die Teilnehmer*innen-Anzahl bis 12. Mai bereits deutlich über der angedachten Stichprobenzahl von circa 50 lag und die geplanten Lockerungsmassnahmen der gesetzlichen Bestimmungen stattfand, wurde der Erhebungszeitraum um 2 Wochen verkürzt und die Umfrage bei www.empirio.de deaktiviert. Dabei wurde in der Auswahl der Stichprobenzahl die möglichen zeitlichen und personellen Ressourcen der Untersuchung berücksichtigt, die einen Einfluss auf die Auswahl der optimalen Stichprobengröße nehmen (Schreier, 2020).

3.7 Datenanalyse

Die erhobenen Daten wurden mittels der inhaltlich-strukturierenden Datenanalyse nach Kuckartz (2016) ausgewertet.

Anhand der inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse lassen sich eine Vielzahl qualitativer Daten in Textform auswerten und sie stellt eine geeignete Methode dar, um auch größere Mengen an Text auszuwerten (Kuckartz, 2016). Laut Ritschl und Stamm (2016) ermöglicht die Inhaltsanalyse auch eine Analyse und Interpretation von unstrukturierten Daten und sie stellt eine geeignete Analyseform für Qualifizierungsarbeiten auf Bachelorniveau dar. Zu den Charakteristika der qualitativen Inhaltsanalyse zählen die kategorienbasierte Vorgehensweise und die hohe Relevanz der Kategorien für die Auswertung, sowie das systematische regelgeleitete Vorgehen, die Kategorisierung des gesamten Datenmaterials und die Anerkennung von Gütekriterien (Kuckartz, 2016). Als Stärken der qualitativen Inhaltsanalyse werden die Berücksichtigung der Kontextfaktoren für die Textentstehung benannt, so dass Forschende informative bedeutende Daten generieren können (Ritschl & Stamm, 2016). Bei der inhaltlich-strukturierenden Datenanalyse findet eine Mischform der Kategorienbildung statt, bei der sowohl deduktiv als auch induktive Kategorien gebildet

werden (Kuckartz, 2016). In einem ersten Schritt wird, ausgehend von der Forschungsfrage als zugrundeliegende Theorie, eine grobe Einteilung des Textes in Hauptkategorien vorgenommen, die als Suchraster fungieren und es kommt in einem folgenden Schritt zu einer Subkategorienbildung aus den Inhalten des Textes heraus (Kuckartz, 2016). Der Ablauf des Analyseprozesses mit allen Schritten ist im folgenden Schaubild ersichtlich.

Abb. 16. Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse

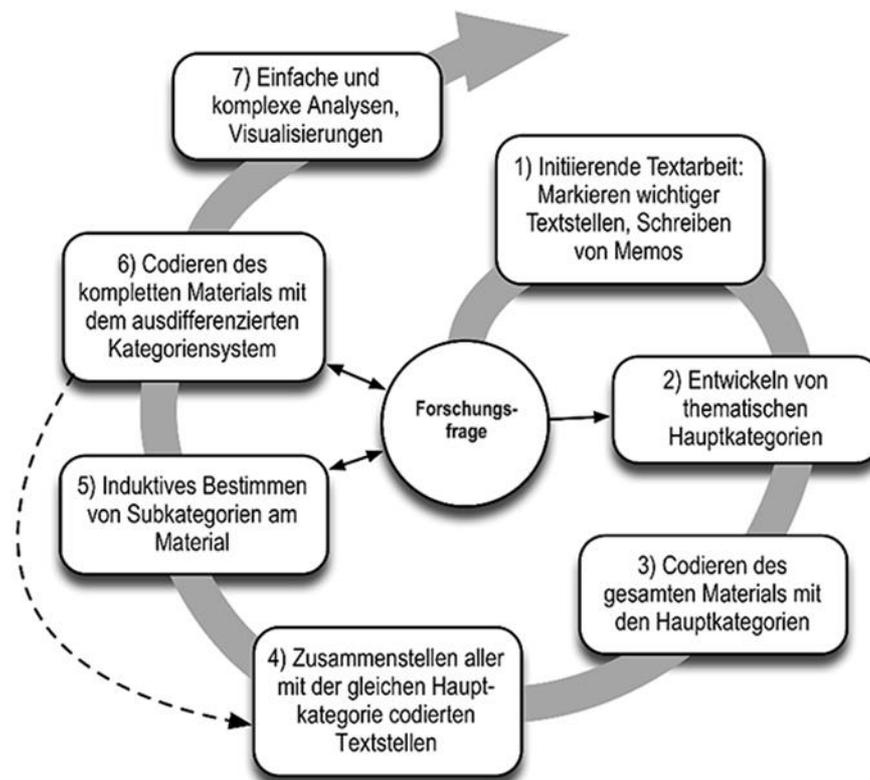


Abbildung 3 Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse

Quelle: Kuckartz, U. (2016). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung; S.100. Weinheim: Beltz Juventa

Als zugrundeliegende Codier-Einheit wurde jeweils die gesamte Teilnehmer*innen-Antwort auf eine der zehn offenen Fragen bestimmt. Die Codier-Einheit kann als Textstelle definiert werden, die mit einer Kategorie versehen wird (Kuckartz, 2016). Zur optischen Vereinfachung wurden alle Antworten nach der jeweiligen Frage zusammengefasst, so dass alle Teilnehmer*innen Antworten im Fliesstext unter der jeweiligen Fragestellung 5-14 stehen. Die personenbezogenen Daten fließen erst bei der Ergebnisdarstellung in den Prozess mit ein.

Ausgehend von der initiierenden Textarbeit und Verfassen erster Memos wurden die deduktiven Hauptkategorien gebildet. Als Theoriebezug dienten dabei die oben benannten Leitfragen dieser Forschung, sowie die Fragen des Fragebogens als Leitfaden. Bezugnehmend auf die Inhalte der Leitfragen wurden die Fragen 5-14 des Fragebogens den Forschungs-Leitfragen als Hauptkategorie zugeordnet und so das gesamte Datenmaterial codiert und zusammengestellt. Nach erneuter intensiver Literaturrecherche des Datenmaterials bildete die Forscherin ein ergänzendes induktives Kategoriensystem, in dem sie thematische Zusammenhänge der Daten extrahierte. Dabei wurde der Prozess der induktiven Kategorienbildung wie im obigen Schaubild zirkulär mit Rückkoppelung zur Forschungsfrage durchlaufen und das Kategoriensystem entsprechend adaptiert, bis ein finales ausdifferenziertes Kategoriensystem gebildet werden konnte. Die Komplexität und Diversität der Antworten stellte dabei eine Herausforderung dar und es fanden mehrere Treffen mit einer fachinternen Kollegin statt, um deren Zweitmeinung im Codierungsprozess mit einzubeziehen. Es wurden final folgende 8 Hauptkategorien gebildet: Bedeutung veränderter Arbeit, Beispiele für Alltagsveränderungen, Hinderliche Faktoren, Unterstützende Faktoren, Aktivitäten, mit denen mehr Zeit verbracht wird, Begründung für Aktivitätsauswahl, Aktivitäten bei Langeweile, Definition Langeweile. Inhaltlich werden die einzelnen Kategorien und das gesamte Kategoriensystem im Kapitel 4 aufgegriffen und mit Zitaten belegt.

3.8 Einbezug der Gütekriterien Qualitativer Forschung

Die Gütekriterien der vorliegenden Arbeit orientieren sich, gemäss der gewählten Analyseform, an den von Kuckartz (2016) beschriebenen Kriterien interner und externer Studiengüte.

Zur Nachvollziehbarkeit des Prozesses führte die Forscherin ein Forschungstagebuch, in dem die Überlegungen zur Entwicklung des Erhebungsinstrumentes und wichtige Entscheidungsschritte während des Codierungsprozesses, sowie Gedankengänge nach dem Austausch mit Fachkolleg*innen festgehalten wurden. Um die Glaubwürdigkeit zu gewährleisten, wurden die entwickelten Kategorien mit Zitaten der Forschungsteilnehmenden untermauert und es erfolgte eine Forschungstriangulation, indem die Forscherin eine Fachkollegin in die Datenanalyse mit einbezog, um eine Intercoder-Übereinstimmung zu erreichen. Wie bereits beschrieben erfolgte der Forschungsprozess regelgeleitet nach dem Ablaufschema der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse.

Um die Einhaltung des Gütekriteriums der Übertragbarkeit zu garantieren, setzte sich die Forscherin intensiv mit ihrer Motivation zum Forschungsthema auseinander, sie begründet wie oben beschrieben ihre Auswahl des Themas und stellt dessen Relevanz für die Ergotherapie dar. Ebenso beschreibt sie ihr Vorgehen während der Studiendurchführung und stellt die Analyseschritte nachvollziehbar mit Bezug zu den Teilnehmenden-Antworten dar. Die Gewährleistung des Gütekriteriums Verallgemeinerbarkeit wurde bei der Stichprobenauswahl berücksichtigt, indem sich die Teilnehmer*innen sowohl aus Menschen unterschiedlichen Alters, Geschlechts und Produktivität zusammensetzt als auch durch das Schneeballverfahren von Nord- bis Süddeutschland rekrutiert wurden. Die erhobenen Daten wurden mittels Theorientriangulation mit aktueller fachinterner und fachexterner Literatur verglichen.

4 Ergebnisse

4.1 Darstellung der personenbezogenen Daten der Teilnehmenden

Mit dem oben benannten Erhebungsende am 12. Mai 2020 haben insgesamt 92 Teilnehmende an der Umfrage teilgenommen. Nach der ersten Sichtung und Textarbeit des Datenmaterials wurden 27 Teilnehmer*innen ausgeschlossen, die nicht den Einschlusskriterien von Alter oder Arbeitssituation entsprachen, da die Teilnehmenden angaben, weiter im Home-Office zu arbeiten. Weitere Begründung für den Ausschluss stellte die fehlende Verwertbarkeit der Daten für den Forschungsprozess dar, wenn die Fragebögen zu weniger als der Hälfte beantwortet wurden. Nach diesen formulierten Ausschlusskriterien konnten die Daten von 65 Teilnehmenden in die Datenanalyse einbezogen werden. Die personenbezogenen Daten der Teilnehmer*innen sind in den folgenden Diagrammen grafisch dargestellt.

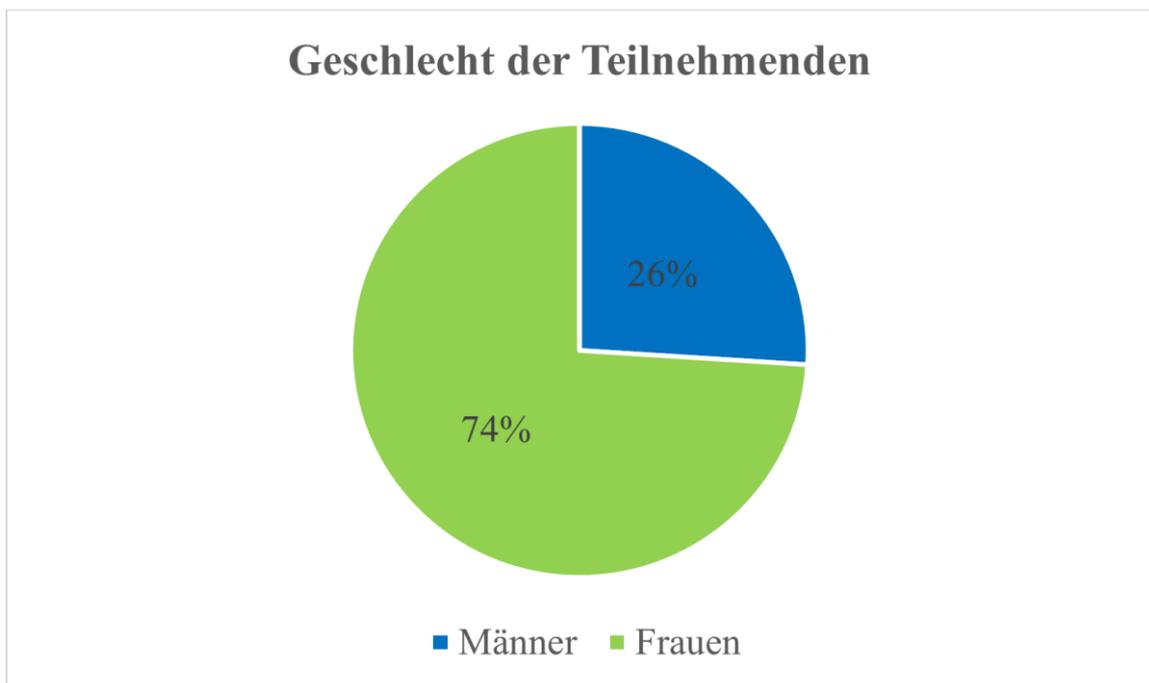


Abbildung 4 Geschlechterverteilung der Teilnehmenden

Keiner der Teilnehmenden wählte für sich die Geschlechterbezeichnung „divers“ aus.

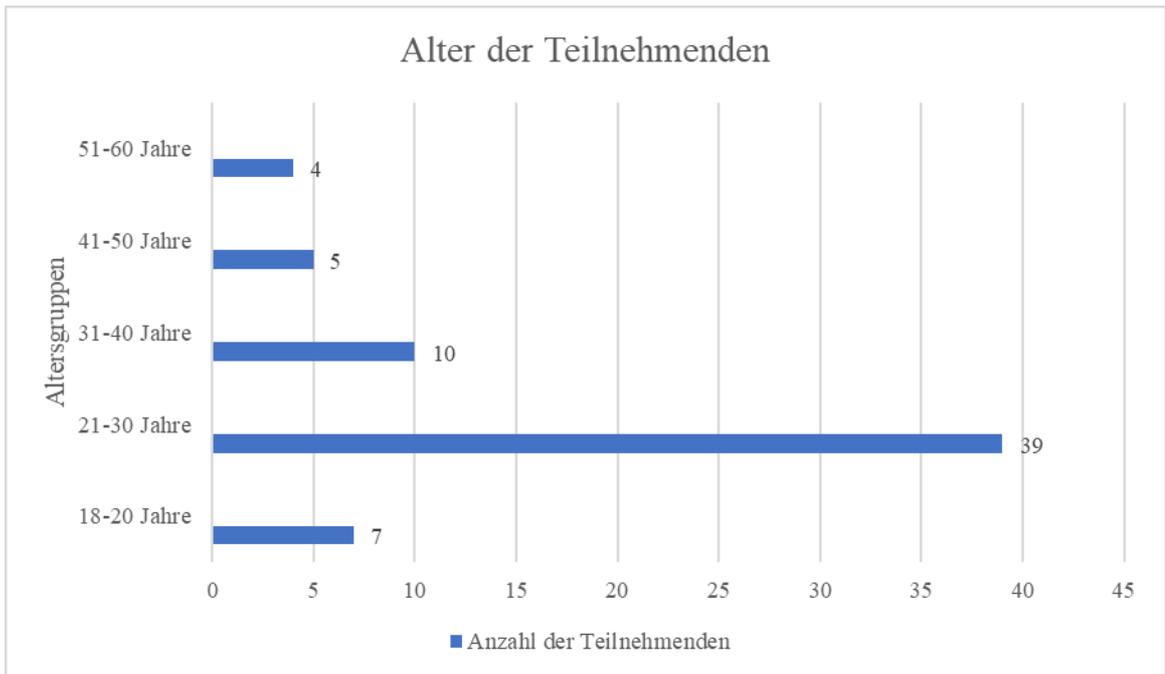


Abbildung 5 Altersverteilung der Teilnehmenden

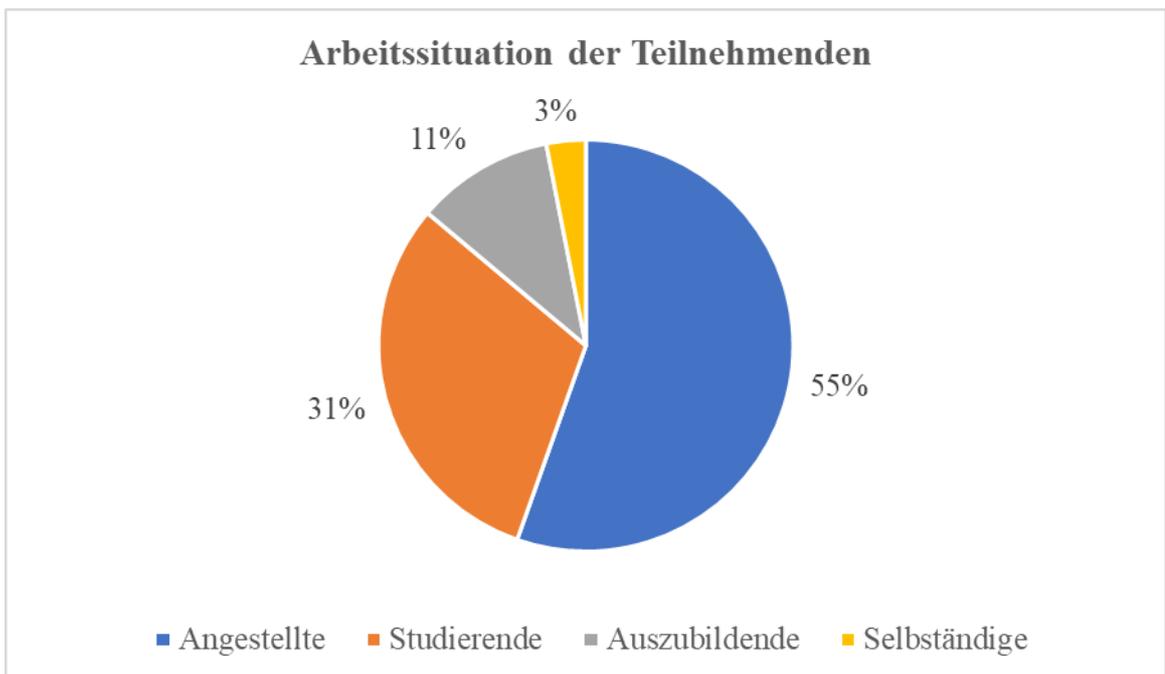


Abbildung 6 Arbeitssituation der Teilnehmenden

4.2 Ergebnisdarstellung der kategorienbasierten Daten

Die Ergebnisdarstellung erfolgt, gemäss der Zuordnung der Hauptkategorien zu den Leitfragen dieser Forschung und wird mit Zitaten der Teilnehmenden untermauert. Ein Auszug aus den vollständigen Teilnehmer*innen-Antworten, mit den zugehörigen Codierungen, ist im **Anhang 6** ersichtlich.

Im folgenden Schaubild ist das ausgearbeitete Kategoriensystem dargestellt.

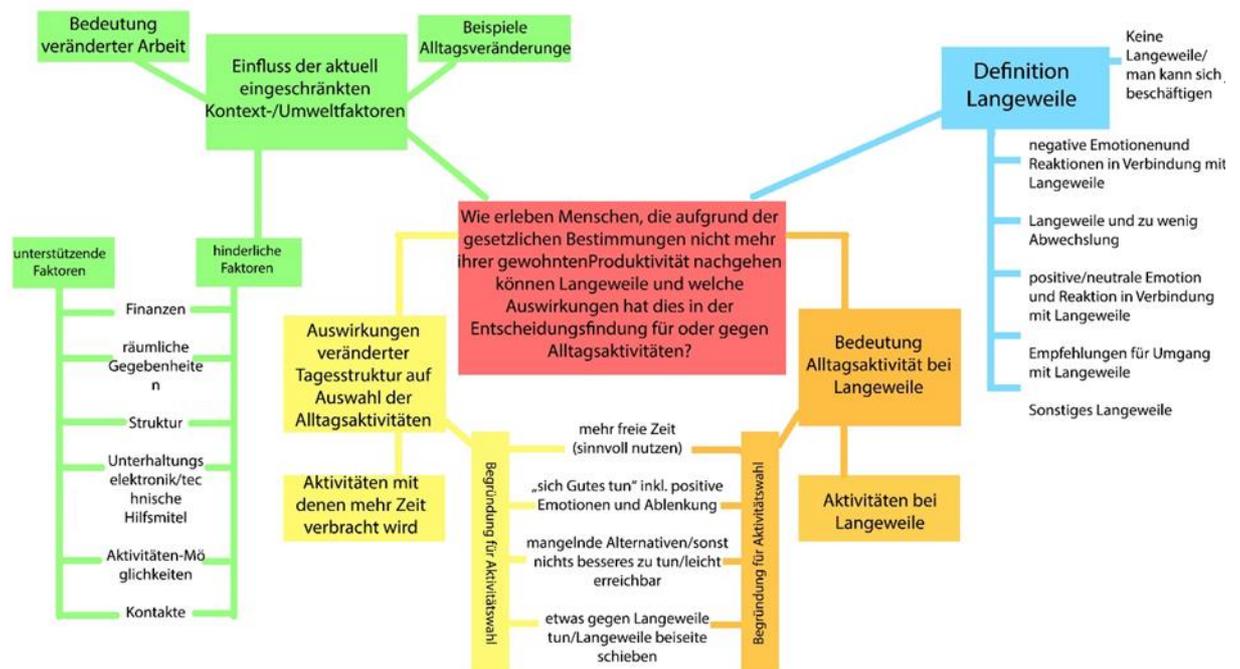


Abbildung 7 Überblick Kategoriensystem mit Einbezug der Forschungsfrage

4.2.1 Einfluss der aktuell eingeschränkten Kontext- und Umweltfaktoren

„Bedeutung veränderter Arbeit“ und „Beispiele Alltagsveränderungen“

Die beiden Kategorien „Bedeutung veränderter Arbeit“, sowie „Beispiele Alltagsveränderungen“, umfassen die narrativen Äusserungen der Teilnehmenden, die in Form der beiden Icebreaker Fragen zu Beginn erhoben wurden und die unterschiedlichsten Äusserungen der Teilnehmenden in diesen beiden Kategorien zusammen fasst. Die beiden Kategorien wurden grob kodiert, da die Antworten keinen direkten Bezug zur Forschungsfrage haben und somit zur Darstellung der Ergebnisse weniger Relevanz besitzen. Ein Überblick über die beiden Kategorien ist in **Anhang 7** ersichtlich.

„unterstützende Faktoren“ und „hinderliche Faktoren“

Die Teilnehmenden benennen hier einige Themengebiete, die je nach Ausprägung sowohl als hinderlicher als auch förderlicher Faktor wahrgenommen werden können. Ein zentraler Aspekt in den Aussagen stellt das Thema soziale Kontakte dar. Vielfach wird das Social Distancing als wesentliche Beeinträchtigung benannt, während sämtliche noch mögliche Face to Face Kontakte als förderlich wahrgenommen werden und die Teilnehmenden auch beschreiben, dass sie technische Hilfsmittel mit dem Ziel der Kontaktpflege einsetzen. Diese thematischen Subkategorien sind im Folgenden tabellarisch mit Zitaten dargestellt.

Unterstützender Faktor	Subkategorie/ Themengebiet	Hinderlicher Faktor
<p><i>„...dass wir trotz Kurzarbeit keine Gehaltskürzungen haben“ (T42)</i></p> <p><i>„...auch die finanziellen Mittel (keine Kurzarbeit, beide berufstätig) durch die wir derzeit ausreichend Geld haben“ (T8)</i></p>	Finanzen	<p><i>„Ich mach mir Sorgen um meine finanzielle Situation“ (T16)</i></p> <p><i>„20% des Lohns fehlen spürbar“ (T44)</i></p>
<p><i>„Unser Garten“ (T24)</i></p> <p><i>„Ich habe sehr gute räumliche Möglichkeiten und kann mich sehr ausleben.“ (T52)</i></p>	Räumliche Gegebenheiten	<p><i>„Räumliche und soziale, da ich wieder zu meiner Mutter ziehen musste und die Wohnung eigentlich zu klein ist“ (T15)</i></p> <p><i>„...enger Wohnraum“ (T3)</i></p>
<p><i>„...und eine To-Do-Liste anfertigen, was die kommenden Tage alles zu erledigen ist und damit verbunden der Versuch, eine gewisse Alltagsstruktur aufrecht zu erhalten“ (T37)</i></p>	Struktur	<p><i>„allgemein der geregelte Alltag fehlt“ (T53)</i></p> <p><i>„...das schlägt sich alles sehr auf meine Psyche aus, da ich vorher einen sehr geregelten</i></p>

<p>„Ich brauche Struktur am Tag. Die habe ich geschaffen, zwar Kinder gefällt nicht, aber ich ziehe es durch. Struktur hält uns am Leben 😊“ (T27)</p>		<p>Alltag hatte und den auch so brauche“ (T59)</p>
<p>„...Soziale Medien machen es deutlich einfacher damit umzugehen. So bleibt man in Kontakt“ (T30)</p>	<p>Unterhaltungselektronik/technische Hilfsmittel</p>	<p>„Fehlender 2. Bildschirm für das Home-Office, zu schlechtes Wlan für online Vorlesungen“ (T21)</p>
<p>„Ich beschäftige mich immer viel zuhause. Stricken, Garten kreativ. Deshalb habe ich nicht so das Problem. Ich koche auch regelmäßig“ (T47)</p> <p>„Erlaubnis Spaziergänge zu machen und bestimmte Sportarten auszuüben (Joggen, Radfahren)“</p>	<p>Aktivitäten-Möglichkeiten</p>	<p>„Dass ich meine Freizeit nicht mehr mit dem gleichen Sport verbringen kann, da die Sportstätten zu haben und dass ich meine Familie nicht besuchen kann“ (T42)</p> <p>„Ich kann meine Stammtische (Freunde und Kartenspielen) nicht mehr besuchen, wegen der Ausgangsbeschränkung“ (T13)</p>
<p>„Meine Nachbarn vom Neben Balkon als soziale Ressource um mal wieder mit echten Menschen zu sprechen“ (T26)</p> <p>„...mein Partner, der gerne Zeit mit mir verbringt und auch verbringen darf, weil wir zusammenwohnen“ (T8)</p>	<p>Kontakte</p>	<p>„Die größte Einschränkung ist meine Freunde und Kumpels nicht mehr zu sehen. Es fehlt mir sehr einfach mal abends wieder mit den Freunden los zu ziehen“ (T30)</p> <p>„Was mich am meisten einschränkt ist das Kontaktverbot zu anderen Menschen, Freunden, Familie“ (T22)</p>
<p>„Viel Zeit zu haben. Nicht unter Zeitdruck zu stehen“ (T10)</p>	<p>Zeit</p>	

<p><i>„Die Zeit unterstützt mich, ich komme zu viel mehr im Alltag“ (T46)</i></p>		
---	--	--

Während das Thema Zeit in der „Bedeutung der veränderten Arbeit“ sowohl als negativ als auch positiv beschrieben wird, benennen Teilnehmende bei der Frage nach den hinderlichen und förderlichen Faktoren „Zeit“ hier ausschliesslich als Subkategorie bei den förderlichen Faktoren.

4.2.2 Definition von Langeweile

Die Teilnehmenden beantworten die Frage nach dem derzeitigen Erleben von Langeweile einerseits mit dem Verneinen und andererseits der Zustimmung von Langeweile, sowie deren Be- und Umschreibung. Von Vielen wird im Zusammenhang mit dem Verneinen benannt, dass sie in ihrem Alltag noch ausreichend Aktivitätsmöglichkeiten haben, denen sie nachgehen.

Keine Langeweile/ „man kann sich ja beschäftigen“

<p><i>„Das geht eigentlich. Man kann sich ja beschäftigen“ (T28)</i></p>
<p><i>„Ich verspüre keine Langeweile“ (T10)</i></p>
<p><i>„Langeweile ist es für mich nicht. Ich habe immer etwas zu tun, nur habe ich jetzt mehr Zeit dafür.“ (T46)</i></p>

Im Zusammenhang mit dem Aufkommen von Langeweile werden mehrfach die mangelnden Möglichkeiten zur sinnhaften Zeitnutzung und mangelnde Abwechslung im gegenwärtigen Alltag benannt, die als Ursache von Langeweile gesehen werden.

Langeweile und zu wenig Abwechslung

<p><i>„Es ist nicht unbedingt die Langeweile, die mich stört, sondern vor allem das Gefühl nichts Anderes sehen zu können als die eigenen vier Wände. Trotz langen Spaziergängen wird es zuhause einfach öde. Man macht immer wieder die gleichen Dinge, sieht immer wieder die gleichen Leute“ (T25)</i></p>
<p><i>„Ich kann gerade nicht die Aktivitäten frei bestimmen, die ich gern machen möchte, um das Gefühl von Langeweile zu vertreiben“ (T7)</i></p>

Viele Teilnehmende definieren den Zustand der Langeweile im direkten Zusammenhang mit anderen negativen Emotionen, wie dem Gefühl der Nutzlosigkeit, Bedrücktheit, genervt sein, angespannt sein und den Zusammenhang sich wie gelähmt zu fühlen.

Negative Emotionen und Reaktion in Verbindung mit Langeweile

„Man fühlt sich unsicher, genervt, unentspannt“ (T56)

„Erdrückend, deprimierend, belastend“ (T59)

„Es hat manchmal was von einem Gefühl von Nutzlosigkeit“ (T30)

Die negativen Auswirkungen von Langeweile werden unterschiedlich beschrieben und von den Teilnehmenden wiederholt mit Antriebsverlust und Motivationslosigkeit in Verbindung gebracht. Als Reaktion auf die Langeweile werden zwischenmenschliche Konflikte und psychische Krisen beschrieben.

„Ein großer Punkt davon ist sicher die Zeit, sich Gedanken über viele Dinge zu machen, auch Sorgen. Viele Gedankenschleifen. Man fühlt sich isoliert, vermisst soziale Kontakte, auch verspürt man mehr Appetit. Aus Langeweile versteht sich.“ (T8)

„Die Stimmungsschwankungen sind größer geworden und die Langeweile zerrt an den Nerven, d.h. ich bin viel schneller gereizt als sonst!“; „Wenn man zu viel Langeweile hat, führt das auch zu Problemen in der Partnerschaft und man wird mit sich selbst sehr schnell unzufrieden“ (T17)

„Ständige Langeweile sorgt dafür, dass die Motivation für alltägliche Dinge wie Arbeit etc. wegfällt, obwohl so etwas dafür sorgt, dass man nicht den ganzen Tag mit Langeweile konfrontiert ist“ (T62)

Dass das Gefühl der Langeweile nicht negativ besetzt sein muss, wird ebenfalls formuliert. So beschreiben Teilnehmende, dass sie das Gefühl der Langeweile zunächst einmal annehmen oder sogar deren positiven Bezug zur Kreativität zu schätzen wissen und sich freuen, dieses ungewohnte Gefühl aufgrund der vermehrten zeitlichen Ressourcen wieder empfinden zu können. In Verbindung mit der subjektiv positiven Bewertung von Langeweile werden vor allem die als positiv empfundenen Auswirkungen wie Tatendrang und Kreativität von den Teilnehmenden aufgeführt.

Positiv/neutrale Emotion und Reaktion in Verbindung mit Langeweile

„Ich nehme die Langeweile als sehr positiv war, sie treibt mich dazu an, die eben genannten Dinge auszuführen und produktiv zu werden. Ich schätze die Langeweile den in meinem "normalen" Alltag mit einer 30 Stunden Wochen und eines Vollzeit Studium, hatte ich nie Langeweile“ (T16)

„Das Langeweile auch wohltuend sein kann und uns Dinge neu entdecken lässt!“ (T58)

„Ich denke Langeweile ist sehr förderlich für die Kreativität, schau man sich mal Kinder an, die Langeweile haben. Sie suchen Wege der Ablenkung: malen, lesen, bauen eine Höhle oder erfinden Geschichten. Das sind Dinge, die wir beim Erwachsenen werden verlernen, die aber total förderlich sind in Berufen, in denen man kreativ sein muss. Werbung, etc.“ (T25)

Bei der Einladung zu ergänzenden Kommentaren zum Thema Langeweile benennen mehrfach Teilnehmer*innen ihre Empfehlungen im Umgang mit dem Phänomen der Langeweile. Neben Apellen, dass Langeweile beispielsweise genutzt werden sollte, um sich auf angenehme Aktivitätsmöglichkeiten im Alltag zurück zu besinnen, benennen viele die Schaffung von strukturierenden Massnahmen als Möglichkeit, mit Langeweile umzugehen. Neben Struktur wird auch die Natur als mögliche Ressource benannt, um sich durch die Veränderung der direkten Umwelt abzulenken und es werden die Lernchancen benannt, die aus der Langeweile heraus zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit beitragen können.

Empfehlungen für Umgang mit Langeweile

„Frische Luft und früh aufstehen oder eine gute Tagesstruktur helfen mir sehr viel und kann ich allen empfehlen“ (T11)

„Langeweile kann sich extrem auf die Psyche auswirken und es ist super wichtig einen strukturierten Tagesablauf beizubehalten, um trotz Einschränkungen den Alltag durchführen zu können“ (T4)

„Auf Dauer kann es für niemanden gut sein, ständig allein zu sein und keine Struktur im Alltag zu haben. Ich finde besonders wichtig sind Hobbys, denen man auch alleine nachgehen kann, damit man sich nicht nutzlos fühlt und sich von der ganzen Negativität, welche die aktuelle Situation zwangsläufig mit sich bringt, ablenken kann“ (T37)

„Ich glaube das es wichtig ist langweile zu haben und zu lernen damit umzugehen, damit man wieder erlernt sich Beschäftigungen zu suchen die man gerne macht“ (T42)

Ausgehend von den Daten, die keiner bestehenden Kategorie zugeordnet werden konnte, wurde die Kategorie „Sonstiges Langeweile“ gebildet. Hierunter fallen die Äusserungen, bei denen sich die Teilnehmenden in der ergänzenden Antwortmöglichkeit zum Thema Langeweile generell zu ihrem aktuellen Erleben dieser Zeit und Themen äussern, die sie mit Langeweile in Verbindung bringen. Dabei benennen Teilnehmende beispielsweise, dass sie die aktuelle Zeit als Chance zur (Rück-)Besinnung wahrnehmen und sich gesellschaftskritisch gegenüber dem stetigen Drang nach „Tätigsein-müssen“ äußern.

Sonstiges Langeweile

„Ich finde der Mensch weiß gar nicht wie wichtig Zeit für sich selbst ist und schätzt diese Zeit nicht. Dasselbe ist es, wenn Menschen warten müssen zum Beispiel beim Arzt. Statt diese Zeit für sich zu nutzen und nachzudenken. Die Besinnung fehlt und jeder schaut nur auf sich selbst auf das Handy und ist in seinem Tunnel“ (T36)

„Der Mensch sollte lernen, dass er nicht jede Minute verplant sein muss, es tut gut, wenn man entschleunigt wird“ (T41)

„Die momentane Situation ist schwer, aber man lernt Dinge wieder anders zu sehen“ (T53)

4.2.3 Auswahl veränderter Tagesstruktur auf Auswahl Alltagsaktivitäten

Aktivitäten mit denen mehr Zeit verbracht wird

Zur Frage nach den Aktivitäten, mit denen infolge der veränderten Tagesstruktur nun mehr Zeit verbracht wird, wurden diverse Aktivitäten von den Teilnehmenden aufgezählt. Aufgrund dieser Komplexität entschied sich die Forscherin zu einer Quantifizierung dieser Kategorie. Die Quantifizierung von qualitativen Daten eignet sich vor allem für eine größere Stichprobe an Teilnehmenden und stellt eine Möglichkeit dar, Zusammenhänge zu verdeutlichen, sowie Indizien für Theorien zu liefern (Scholl, 2018; Kuckartz, 2016)). Wie Kuckartz (2016) schreibt, lässt sich die Quantifizierung bei Online-Befragungen mit kurzen Antworten rechtfertigen, wenn sich die Auswertung nahe an der gestellten Frage orientiert und die Aussagekraft der Zahlen kritisch hinterfragt wird. Die Anzahl der Aktivitäten richtet sich einfach ausgezählt nach den genannten Aktivitäten der Teilnehmenden.

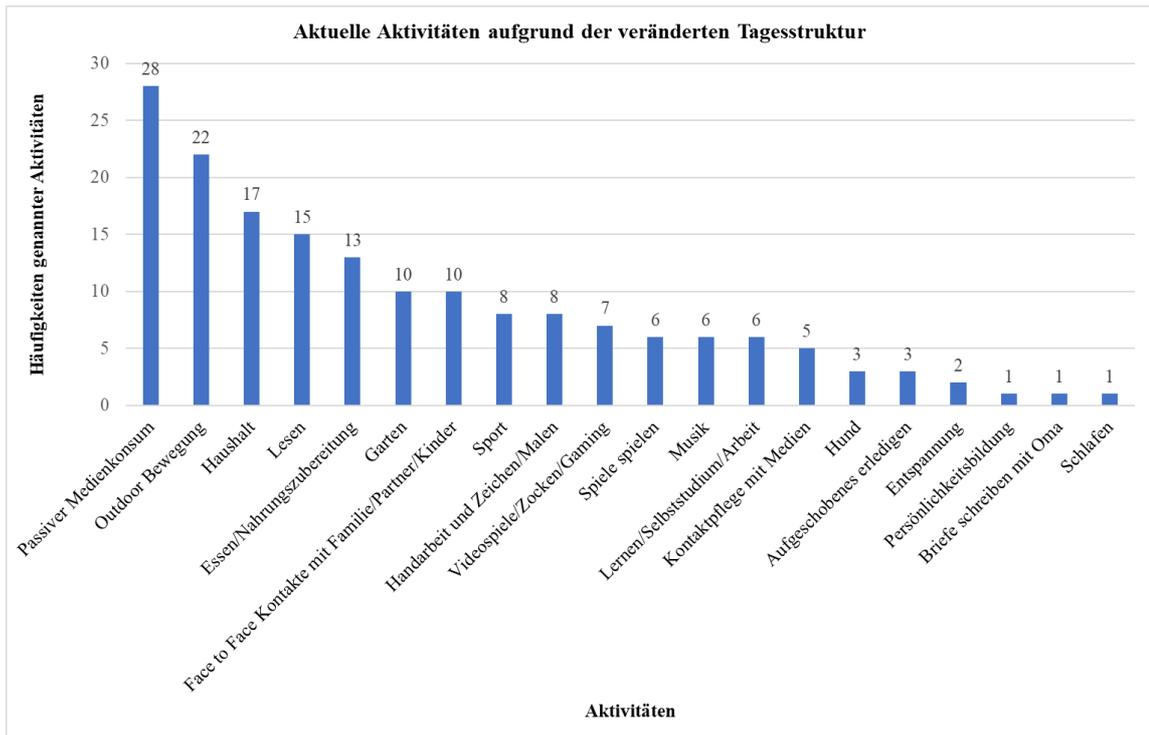


Abbildung 8 Aktuelle Aktivitäten aufgrund veränderter Tagesstruktur

Begründung für Aktivitätsauswahl bei veränderter Tagesstruktur und Langeweile

Wie bereits bei der Datenanalyse der hinderlichen und förderlichen Faktoren, konnten bei den aufgeführten Begründungen der Teilnehmenden für ihre Aktivitätsauswahl identische Themengebiete kategorisiert werden, die sowohl die Aktivitätsauswahl bei veränderter Tagesstruktur als auch die bei Langeweile umfassen. Im Folgenden sind daher die Subkategorien erneut tabellarisch mit der jeweiligen Ausprägung und Zitaten aufgeführt.

Begründung Aktivitäten veränderte Tagesstruktur	Subkategorie	Begründung Aktivitäten Langeweile
<i>„Weil ich mehr Zeit hab diesen Dingen nachzugehen, im Alltag und vor allem während der Arbeit sind manche Dinge nicht so leicht zu verfolgen</i>	Mehr freie Zeit (sinnvoll nutzen)	<i>„Da ausreichend Zeit für die Familie da ist und trotzdem Zeit für's Aufräumen bleibt“ (T39)</i>

<p><i>oder einzubauen, ...“ (T25)</i></p> <p><i>„Um den Tag sinnvoll zu nutzen, und nicht in ein Loch zu fallen“ (T22)</i></p>		<p><i>„Um die Zeit der Langeweile möglichst sinnvoll (in meinen Augen) zu nutzen“ (T16)</i></p>
<p><i>„Das sind meine größten Hobbys, die mir guttun und mich von depressiven Gedanken ablenken“ (T37)</i></p> <p><i>„Weil sie mir guttun, mich runterbringen oder ich dabei abschalten kann“ (T58)</i></p>	<p><i>„Sich Gutes tun“ inkl. Positive Emotionen und Ablenkung</i></p>	<p><i>„Hilft mir mich wieder mehr auf mich selbst zu konzentrieren und Kraft zu bekommen“ (T61)</i></p> <p><i>„Es entspannt mich und macht mir Spaß“ (T21)</i></p>
<p><i>„Keine anderen Möglichkeiten sich zu beschäftigen oder keine Motivation was Anderes zu machen“ (T17)</i></p> <p><i>„Weil man diese Dinge zuhause griffbereit hat“ (T15)</i></p>	<p>Mangelnde Alternativen/ „Sonst nichts Besseres zu tun“/leicht erreichbar</p>	<p><i>„Weil ich sonst nichts zu tun hab“ (T59)</i></p> <p><i>„wenig Alternativen“ (T48)</i></p> <p><i>„Am einfachsten durchzuführen und schlägt viel Zeit tot“ (T30)</i></p>
<p><i>„Tatendrang etwas gegen die Langeweile zu machen“ (T6)</i></p> <p><i>„Weil mich die Langeweile kreativ macht. Ich komme auf Ideen, die ich vorher nicht hatte. Ich werde zum Querdenker und such mir nun selber, meine</i></p>	<p>Etwas gegen Langeweile tun/“Langeweile beiseiteschieben“</p>	<p><i>„Weil man die Langeweile kurz beiseiteschieben kann“ (T15)</i></p> <p><i>„Weil mir nicht den ganzen Tag langweilig sein kann“ (T65)</i></p>

<p><i>tagesstrukturierenden Maßnahmen“ (T26)</i></p>		
	<p>Keine Langeweile</p>	<p>Hier verdeutlichten einige Teilnehmende ihre Aussage, dass ihnen nicht langweilig sei und sie daher aktuell nicht aus Langeweile heraus spezifischen Aktivitäten nachgehen: <i>„Mir ist nicht langweilig“ (T40)</i></p>

4.3 Aktivitäten bei Langeweile

Mit den oben aufgeführten Begründungen gehen die Teilnehmenden einer Vielzahl an unterschiedlichen Aktivitäten infolge von Langeweile nach. Die Kategorie der „Aktivitäten bei Langeweile“ wird im Folgenden ebenfalls quantifiziert grafisch dargestellt, wie die oben aufgeführte Kategorie „Aktivitäten bei veränderter Tagesstruktur“. Die Forscherin bezieht dabei ähnliche Überlegungen und Begründungen für ihr methodisches Handeln mit ein. Die Anzahl der Aktivitäten richtet sich einfach ausgezählt nach den genannten Aktivitäten der Teilnehmenden.

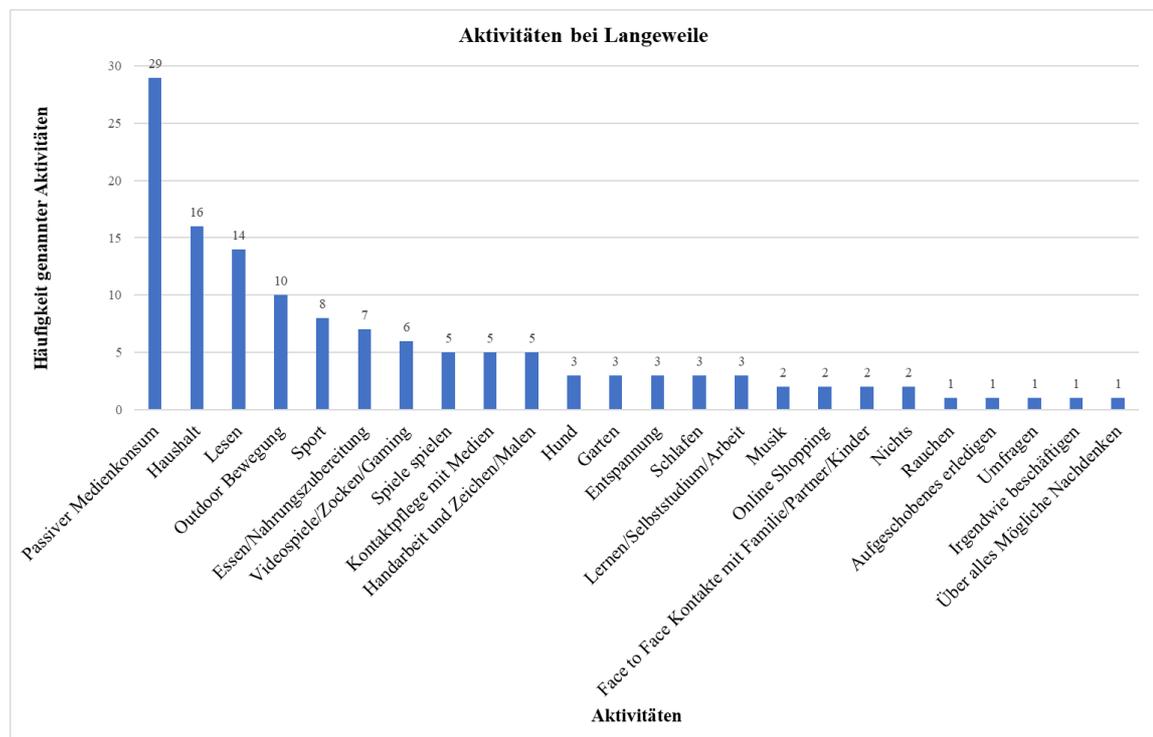


Abbildung 9 Aktivitäten bei Langeweile

5 Diskussion

Im Folgenden Kapitel werden die gefundenen Resultate des vorangegangenen Ergebnisteils mit aktueller Fachliteratur in Verbindung gesetzt und diskutiert. Die so gebildeten Thesen dienen der Beantwortung der Leitfragen, auf die nun einzeln eingegangen wird. Am Ende werden die Erkenntnisse zur Beantwortung der Forschungsfrage zusammengeführt. Die Stärken und Schwächen der vorliegenden Arbeit werden im letzten Abschnitt dieses Kapitels reflektiert.

Die hier ausgewählten Bezüge müssen angesichts der Komplexität des Phänomens Langeweile mit dem Blickwinkel der qualitativen Forschung betrachtet werden, die durch ihren interpretativen Charakter geprägt ist (Perkhofer, Gebhart, & Tucek, 2016).

5.1 Erste Leitfrage

Welchen Einfluss haben die aktuellen Einschränkungen der Kontext- und Umweltfaktoren auf den subjektiven Alltag?

Die stark subjektiv geprägte Wahrnehmung des Alltags wird in der Diversität der Teilnehmer*innen-Antworten deutlich. Obwohl alle Menschen von den gesetzlichen Massnahmen des Bundes betroffen sind, empfinden einige den veränderten Alltag nun positiver im Vergleich zu vorher. Hier deckt sich das Forschungsergebnis der vorliegenden Arbeit mit dem der Katastrophenforschungsstelle, die bei einer deutschlandweiten Panelbefragung während des Lockdowns herausfanden, dass 63% der 190 Befragten die Zeit der Kontaktbeschränkungen als positiv bewerten und 50% angaben, nun mehr Zeit zu haben (Schulze, Merkes, Kleinebrahn, Flörchinger, & Voss, 2020).

Die Zeitwahrnehmung der Lockdown Situation steht in enger Verbindung mit dem emotionalen Erleben des Menschen (Droit-Volet, et al., 2020). Die subjektiv positive Bewertung der vermehrten Freizeit wurde von Teilnehmenden mit dem Gefühl der Entschleunigung und Stressreduktion in Verbindung gebracht.

Die negative Bewertung der vermehrten freien Zeit während des Lockdowns steht in Verbindung mit negativen emotionalen Zuständen und dem subjektiven Erleben von Sinnhaftigkeit (Droit-Volet et al., 2020). Viele Teilnehmende benennen bereits bei der Frage nach ihrem Alltagserleben die zahlreichen Betätigungen, denen sie nicht mehr

nachgehen können und beschreiben ihren Zustand der Occupational Disruption, bedingt durch die gesetzlichen Bestimmungen (Hammel, 2020).

Occupational Disruption wird als eine vorübergehende Unterbrechung von wichtigen Betätigungen, als Ergebnis einschneidender Umweltveränderungen oder Lebensereignisse bezeichnet, die zu einer Veränderung der Identität führt und sich in vielfältiger Weise auf das Funktionieren einer Person auswirken kann, wie beispielsweise dem sozialen und emotionalen Funktionieren (Nizzero, Cote, & Cramm, 2017). Der enge Zusammenhang zwischen Betätigungen und Identität führt dazu, dass Occupational Disruption mit einer veränderten Selbstwahrnehmung und Identitätsverlust in Verbindung gebracht werden kann und Emotionen wie Unsicherheit und Frustration verstärkt (Nizzero et al., 2017).

Die Art und Weise, wie einschneidend Occupational Disruption erlebt wird, hängt damit zusammen, inwieweit die persönlichen Betätigungsmöglichkeiten durch die Umweltveränderungen limitiert werden (Nizzero et al., 2017). Daher ist für die Wahrnehmung und Bewertung des Alltags entscheidend, inwieweit die Einschränkungen der Kontext- und Umweltfaktoren die individuelle Betätigungsidentität beeinflussen oder eben nicht.

Als Auswirkung der Occupational Disruption wird von Nizzero et al. (2017) zudem eine Reduktion sozialer Interaktionen und Isolation beschrieben. Laut Schulze et al. (2020) ist die Distanz zu Freunden und Familie die mit Abstand am häufigsten benannte Herausforderung während des Lockdowns und stellt somit die relevanteste Umwelteinschränkung des subjektiven Alltags dar, die zu negativen emotionalen Reaktionen wie Einsamkeit und Langeweile führt.

Technische Hilfsmittel werden bewusst als Ressource genutzt, um trotz Social Distancing in Kontakt zu bleiben und Kontakte werden teilweise sogar intensiver gepflegt im Vergleich zu vor den Beschränkungen (Schulze et al., 2020). Das Aufrechterhalten physischer Kontakte und sozialer Rollen wie Mutter, Partner*in oder Hundebesitzer*in wird als stabilisierend und strukturierend für den Alltag beschrieben.

Laut Hammel (2020) fördert das Eingebundensein in bedeutungsvolle Rollen das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit und wirkt sich damit positiv auf das Erleben von Kohärenz und Kontinuität aus.

Zusammenfassend lässt sich die erste Leitfrage folgendermassen beantworten:

Die aktuellen Einschränkungen der Kontext- und Umweltfaktoren führen zu Occupational Disruption. Das Ausmass der subjektiv empfundenen Beschränkungen steht in einem engen Zusammenhang damit, inwieweit noch bedeutungsvolle Betätigungen möglich sind, die zu einer Aufrechterhaltung der Betätigungsidentität beitragen. Das Eingebundensein in Rollen und Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten wirkt sich förderlich auf den Alltag aus, ebenso wie die positive Bewertung/Wahrnehmung der vermehrten Freizeit und des verlangsamten Zeitflusses.

5.2 Zweite Leitfrage

Wie wirkt sich die veränderte Tagesstruktur auf die Auswahl der Alltagsaktivitäten aus?

In vielen offiziellen Empfehlungen, wie die der DGPPN (2020) wird die Relevanz der Aufrechterhaltung von Tagesstruktur, Routinen und Gewohnheiten und deren Bezug zur Psychischen Gesundheit während der Corona Pandemie verdeutlicht. Laut dem OTPF (Marotzki et al., 2018) können Routinen Verhaltensmuster schaffen, die den Alltag strukturieren und zur Befriedigung beitragen können. Die Teilnehmenden beschreiben, dass sie unter dem Strukturverlust durch die veränderte Arbeitssituation leiden und bewusst für eine neue Strukturierung ihres Alltags sorgen, wobei sie dabei auch das Einhalten routinierter Alltagsaktivitäten beschreiben.

Bei der Auswahl der Alltagsaktivitäten und deren Begründung wird deutlich, dass die Teilnehmenden am leichtesten ins Handeln kommen können, wenn der Druck dafür aus ihrer sozialen, räumlichen oder kulturellen Umwelt kommt. So wird beispielsweise in der sozialen Umwelt der Hund als Motivationsanreiz für regelmässige Spaziergänge benannt oder das Putzen, Ausmisten und Renovieren der Wohnung, als Reaktion auf die Anforderungen der physischen Umwelt.

Den inneren Leistungsdruck, dass freie Zeit möglichst produktiv genutzt werden sollte, beschreiben Pemperton und Cox (2011) als typische Prägung des westlichen Kulturkreises.

Sima, Thomas und Lowrie (2017) beschreiben den komplexen Prozess, mit den Herausforderungen von Occupational Disruption umzugehen und sehen in der Theorie der Occupational Adaptation ein hilfreiches Modell, um das Wiedererlangen von

Partizipation zu beschreiben. In diesem Zusammenhang kann das Wiederentdecken alter Hobbies und Aufnahme neuer bedeutungsvoller Aktivitäten, trotz der Limitationen der Umwelt, als ein erfolgreich gemeisterter Adaptationsprozess interpretiert werden (Grajo, 2019).

Im Gegensatz dazu, kann das Verharren in einfach erreichbaren, aber wenig bedeutungsvoll erlebten Aktivitäten, als Dysadaptive Response interpretiert werden (Grajo, 2019).

Bei der Betrachtung der Teilnehmer*innen-Antworten wird deutlich, dass zwar niemand als Auswirkung auf die veränderte Tagesstruktur gar keine Aktivität wählt, aber dass die Nennung diverser Aktivitäten, nicht automatisch mit einer positiven Bewertung zusammenhängt oder in Korrelation mit Langeweile betrachtet werden kann.

Eklund et al. (2017) postulieren, dass Occupational Engagement als ein dynamisches Wechselspiel zwischen den eher objektiven Betätigungsmustern und der eher subjektiven Betätigungsbalance betrachtet werden kann, das durch das übergeordnete Zusammenspiel zwischen der Person und ihrer Umwelt geprägt ist. Somit geht das Ausmass, in dem sich ein Mensch während seinen Betätigungen beteiligt fühlen kann, über das rein sichtbare Ausmass an Betätigungen hinaus und beinhaltet das intensive Erleben von Bedeutung, das Gefühl der Hingabe und Verbundenheit, sowie die Bündelung der Aufmerksamkeit (Townsend & Polatajko, 2013).

Zusammenfassend lässt sich die zweite Leitfrage also folgendermassen beantworten:

Um mit den Herausforderungen der veränderten Tagesstruktur und Occupational Disruption umzugehen, ist eine Adaptation der Betätigungen erforderlich. Die Einflüsse der sozialen, physischen und kulturellen Umwelt können den Adaptationsprozess positiv beeinflussen, indem sie zur Aufnahme neuer oder bekannter Betätigungen motivieren. Das Ausmass, in dem sich der Mensch an seinen Betätigungen beteiligt fühlt, kann als Indiz für einen gelungenen Adaptationsprozess gesehen werden und führt dazu, dass mit der veränderten Tagesstruktur besser umgegangen werden kann.

5.3 Dritte Leitfrage

Wie definieren, die aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen nicht mehr gewohnt arbeiten können, Langeweile?

Die Wahrnehmung, wie schnell oder langsam das Verstreichen der Zeit erlebt wird, ist von persönlichen Einflussfaktoren, sowie den Emotionen abhängig und kann daher als Spiegel der inneren Zustände eines Menschen betrachtet werden (Droit-Volet et al., 2020). Das Gefühl, wie das Verstreichen der Zeit wahrgenommen wird, hat einen Einfluss auf das existenzielle Erleben und das Empfinden von Bedeutungshaftigkeit (Droit-Volet et al., 2020). Die Autor*innen fanden heraus, dass Langeweile während des Lockdowns einer der Haupteinflussfaktoren ist, warum die Zeit als langsamer und zäh verstreichend empfunden wird.

Das Gefühl der Langeweile steht in Verbindung mit mangelnden Einflussmöglichkeiten auf das subjektive Zeit-Management und verstärkt die Angst vor Covid-19 (Caci et al., 2020). Dies kann eine der Begründungen dafür sein, warum Teilnehmende beschreiben, dass sie Langeweile mit Anspannung assoziieren und Mühe haben, ihren veränderten Alltag zu strukturieren.

Droit-Voilet et. al. fanden heraus, dass ein höheres Ausmass an Langeweile während des Lockdowns mit Traurigkeit einhergeht und dass sich die Menschen als trauriger betrachten je gelangweilter sie sind. Daher wird ein Bezug zwischen Langeweile und der Entstehung von Depressionen gesehen, die die Motivationslosigkeit und das verlangsamte Zeitempfinden noch einmal verstärken (Droit-Volet et al., 2020).

Die Fähigkeit zur Selbstregulation, zu der neben der Regulation des Verhaltens auch das der Emotionen gezählt werden kann, ist ein entscheidender Faktor, um unangenehme langweilige Situationen erfolgreich bewältigen zu können (Witowska, Schmidt, & Wittmann, 2020).

Zusammenfassend lässt sich die dritte Leitfrage folgendermassen beantworten:

Menschen, die aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen nicht mehr gewohnt arbeiten, definieren Langeweile in sehr unterschiedlicher Art und Weise. Das Gefühl von Langeweile korreliert mit negativen Emotionen wie Depression, Anspannung und Motivationslosigkeit, die sich auf den Alltag auswirken und dazu führen kann, dass die vermehrte Freizeit als belastend erlebt wird. Hingegen trägt das erfolgreiche

Zusammenspiel innerer und äusserer Prozesse dazu bei, dass Langeweile positiv bewertet wird und sich auch förderlich auf den Alltag auswirken kann.

5.4 Vierte Leitfrage

Welche Bedeutung haben Alltagsaktivitäten bei Langeweile?

Eine der Grundannahmen von Langeweile besteht darin, dass diese durch einen Mangel an Aktivitäten entsteht und zu unterschiedlichen gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen führt, was ihren Bezug und Einfluss auf Alltagsaktivitäten verdeutlicht (Martin et al., 2012). Betrachtet man die Aktivitätsauswahl der Teilnehmer*innen bei Langeweile, werden keine grossen Unterschiede zu denen deutlich, mit denen sie, aufgrund der veränderten Tagesstruktur, mehr Zeit verbringen. Die klare Mehrheit der Aktivitätengruppe passiver Medienkonsum lässt darauf schliessen, dass bei Langeweile eher Aktivitäten gewählt werden, die wenig physische und kognitive Erregung brauchen und dazu dienen, sich vom negativen Zustand der Langeweile abzulenken (Droit-Volet et al., 2020).

Andere Alltagsaktivitäten werden bewusst gewählt, weil sie Freude und Spass bereiten. Während das Verstreichen der Zeit, bei ruhigen Aktivitäten mit wenig Erregung, als eher langsam verstreichend empfunden wird, fliegt die Zeit bei Aktivitäten, die mit positiven Emotionen verbunden sind, förmlich vorbei (Witowska et al., 2020). Ausgehend von der Flow-Theorie wird die subjektive Bewertung der Aktivitäten zentral, da der Zustand des völligen Erfüllt-Seins bei einer Aktivität, von der Ausgewogenheit zwischen Herausforderungen und Fertigkeiten der Person abhängig ist (Csikszentmihalyi, 1990). Der Zustand des Flow kann als Gegenstück von Langeweile betrachtet werden und es ist daher erstrebenswert, Aktivitäten zu finden, die diesen Zustand ermöglichen (Marshall et al., 2020).

Das Gefühl der Langeweile kann als Anstoss und Anreiz betrachtet werden, Gegebenheiten zu verändern und Situationen zu suchen, die als befriedigender betrachtet werden (Droit-Volet et al., 2020).

Zusammenfassend lässt sich die vierte Leitfrage folgendermassen beantworten:

Die Entstehung von Langeweile wird durch einen Mangel an bedeutungsvollen Alltagsaktivitäten und mangelnder Betätigungsbalance beeinflusst. Sie kann sich in der Auswahl leicht verfügbarer, eher passiver Alltagsaktivitäten äussern. Bei der Regulation

von Langeweile spielen Betätigungen eine zentrale Rolle. Langeweile stellt ein möglicher Anreiz dar, das individuelle Betätigungsrepertoire zu erweitern und so zu einer neuen Betätigungsidentität zu finden.

5.5 Beantwortung der Forschungsfrage

Wie erleben Erwachsene, die aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen der Covid-19 Pandemie nicht mehr ihrer gewohnten Produktivität nachgehen können, Langeweile und welche Bedeutung hat dies in der Entscheidungsfindung für oder gegen Alltagsaktivitäten?

Die Art und Weise, wie Langeweile von der Zielgruppe erlebt wird, ist durch die wechselseitige Beziehung der emotionalen Zustände aufgrund der Covid-19 Pandemie und des Verlustes der Betätigungsidentität, als Reaktion auf die gesetzlichen Limitationen der Umwelt, geprägt.

Langeweile steht bei negativer Bewertung in Verbindung mit weiteren, negativen Emotionen und einem höheren Ausmass an Occupational Disruption, wodurch die vermehrte freie Zeit als belastend erlebt wird.

Bei positiver Bewertung von Langeweile, wird das Ausmass der Occupational Disruption als weniger einschneidend für die Betätigungsidentität erlebt oder es hat bereits eine Adaptation der Betätigungsidentität stattgefunden, indem neue bedeutungsvollen Alltagsaktivitäten gefunden werden konnten. Die vermehrte freie Zeit wird als positive Entlastung für den Alltag erlebt. Das Eingebundensein in soziale Rollen und Fähigkeiten zur Selbstregulation stellen präventive Faktoren gegen Langeweile, im Angesicht von veränderter Tagesstruktur, dar.

5.6 Stärken und Einschränkungen

Im Folgenden werden die methodischen und inhaltlichen Stärken und Limitationen der Forschungsarbeit tabellarisch aufgeführt.

Einschränkungen	Stärken
- Die Zielgruppe beinhaltet zwar Studierende, aber keine	-die vorliegende Studie behandelt ein sehr aktuelles, innovatives und

<p>Arbeitnehmer*innen im Home-Office, obwohl auch viele Studierende von Home-Office im Sinne von Online Vorlesung berichten</p>	<p>gesellschaftsrelevantes Thema mit klarem Bezug zur Ergotherapie in ihrem zeitgenössischen Sinn</p>
<p>- Bei den Arbeitnehmer*innen mit Kurzarbeit wurde nicht nach dem Umfang der Kurzarbeit gefragt, was möglicherweise einen Einfluss auf die noch vorhandene Tagesstruktur hat</p>	<p>- Theoriebezüge zur Erfahrung von Langeweile und Quarantäne/Lockdown entstammen mit einer Ausnahme aus Studien mit europäischen Teilnehmendem und daher ähnlichem Kultur-Hintergrund</p>
<p>- die Geschlechter- und Altersverteilung der Stichprobe ist einseitig, was die Aussagekraft der Ergebnisse beeinflusst</p>	<p>- die zugrundeliegende Literatur entstammt sowohl aus fachinterner als auch fachexterner Quellen der Bezugswissenschaften und entstammt sowohl dem anglikanischen als auch dem deutschen Sprachraum</p>
<p>- die schriftliche Form der Befragung führt zu weniger Tiefe in den Antworten wie es eine persönliche Befragung mit Nachfragen hätte erreichen können</p>	<p>- die zugrundeliegende Forschungsliteratur ist sehr aktuell und entstand mehrheitlich innerhalb der letzten 5 Jahre</p>
<p>- Es lässt sich nicht eruieren, ob die Teilnehmenden tatsächlich allen Ein- und Ausschlusskriterien der Zielgruppe entsprochen haben, es wird der Selbstdeklaration vertraut</p>	<p>-der Ablauf der Forschung wird transparent dargelegt und die Datenanalyse folgt den Schritten der zugrundeliegenden Methodik</p>
<p>-die Antworten der Teilnehmenden machen deutlich, dass die Fragen des Fragebodens teilweise nicht verstanden wurden und nicht die erwartete Art der Antworten generieren konnte, dies lässt das Erhebungsinstrument kritisch hinterfragen</p>	<p>- während der Datenanalyse erfolgte eine Forscher*innen-Triangulation mit einer akademisierten Fachkollegin</p>
<p>-während der Entwicklung des Erhebungsinstrumentes und des</p>	<p>-während des gesamten Forschungsprozess fanden Rücksprachen</p>

Erhebungszeitraumes bestand aufgrund des Lockdowns kein Zugang zu Fachbibliotheken, dies hätte eventuell die Methodik anders geprägt	mit einer erfahrenen Mentorin statt
-die Datenanalyse erfolgte ohne den Einsatz von Analyse-Software wie maxqda, dies hätte zu höherer interner Studiengüte geführt	-zur Überprüfung des selbst entwickelten Erhebungsinstruments fanden 2 Pretests statt
- aufgrund der Tatsache, dass die Antworten der Teilnehmenden, wie oben erwähnt, von den theoretischen Bezügen der Fragestellung abweichen gestaltet sich das entwickelte Kategoriensystem sehr komplex	-die Literaturrecherche war zentraler Bestandteil über den gesamten Forschungsprozess hinweg
- Während der Diskussion der Forschungsergebnisse fand keine Forschungstriangulation statt	-die erhobenen Daten wurden mittels Theorie-Triangulation in Verbindung mit bestehenden Forschungserkenntnissen gesetzt
- der Unterscheidung der beiden Konstrukte von trait und state Langeweile wurde in dieser Untersuchung keine differenzierte Beachtung geschenkt. Die unterschiedliche Betrachtung der beiden Konstrukte hätte zu differenzierteren Ergebnissen geführt	

Somit lässt sich zusammenfassend feststellen, dass die Schwächen vorrangig methodischer Natur sind. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass die Forscherin, trotz theoretischem Hintergrundwissen, über wenig praktische Forschungserfahrung verfügt.

Dieser Schwäche steht die Stärke des durchgängigen Theoriebezug gegenüber. Es entspricht der Natur der Sache, dass zu einem solch aktuellen Thema, wenig Literatur mit hohem Evidenzlevel vorliegt. Dennoch wurde bewusst nach möglichst hohen Evidenzleveln aus dem Bereich der Versorgungsforschung gesucht.

6 Schlussfolgerung

Während der Fertigstellung dieser Arbeit, ist die zweite Welle der Covid-19 Pandemie vielerorts angekommen und die Bundesregierung hat einen zweiten Teil-Lockdown beschlossen. In der vorliegenden Arbeit wurde verdeutlicht, dass Langeweile im Zusammenhang mit negativen Emotionen wie Traurigkeit und Spannungszuständen steht und sich diese gegenseitig beeinflussen. Es wird also deutlich, dass das Phänomen Langeweile ein brisantes Thema ist. Obwohl Langeweile auf den ersten Blick trivial und alltäglich scheint, stellt sie bei genauerer Betrachtung ein komplexes Phänomen dar, das von den Menschen unterschiedlich erlebt wird. Sich mit alltäglichen Phänomenen und deren komplexer Betrachtung auseinanderzusetzen ist der Profession der Ergotherapie, mit ihrem Fokus auf das Betätigen, bestens vertraut. Ich sehe es daher als logische Konsequenz, dass es die Aufgabe der Ergotherapie darstellt, der Langeweile und deren Behandlungsmöglichkeiten Beachtung zu schenken.

Es wurde deutlich, dass es im Umgang mit Langeweile nicht darum geht, „irgendetwas“ zu tun, sondern dass die persönliche Bedeutung der Betätigungen zentral ist. Daher ist es nicht ausreichend, undifferenzierte Empfehlungen zu Aktivitätsmöglichkeiten anzubieten, die konform mit den Bestimmungen sind. Die Art und Weise wie die individuelle Betätigungsidentität durch die Occupational Disruption beeinträchtigt wird, steht in enger Verbindung damit, wie Langeweile erlebt wird, aber auch wie mit Langeweile umgegangen werden kann. Abgesehen vom Beruf,xc vb vcxv sind zahlreiche Menschen, für die beispielsweise die kulturelle Teilhabe (wie in Form von Konzert- oder Club-Kultur) wesentlich ist, auf unbestimmte weitere Zeit in ihrer Betätigungsidentität beeinflusst und daher gezwungen, diese zu adaptieren. Langeweile kann als erster Motivator einen Anreiz schaffen, diese Anpassung einzuleiten. Während manche Menschen diesen Prozess selbständig meistern können, benötigen andere dabei Unterstützung.

In der Literatur wird die Entwicklung von Programmen mit dem Schwerpunkt auf die Lebensweise eines Menschen als sinnvoll erachtet, um zum Umgang mit Langeweile zu befähigen (Caci et al., 2020). Die Entwicklung eines derartigen Programms sollte zum Gegenstand weiterer, ergotherapeutischer Forschung, gemacht werden. Ausgehend von den Forschungsergebnissen dieser Arbeit, sind mögliche Themen: das Finden neuer, sinnhafter Aktivitäten; Zeitmanagement; Betätigungsbalance; Umweltadaptation,

Kreativität und Möglichkeiten der Emotionsregulation, durch bewusste Auswahl von Betätigungen.

Weitere Forschungen sollten untersuchen, wie sich das Erleben von Langeweile, über einen längeren Zeitraum entwickelt (beispielsweise mittels follow-up Befragung) und könnten, mittels persönlicher Interviews, vertieft das subjektive Erleben von Langeweile ergründen. Auch der Einsatz von mixed-methods Design könnte wertvolle Erkenntnisse zum Zusammenhang des messbaren Ausmasses von Langeweile (z. B. via Boredom-Proneness-Scale), dem individuellen Erleben und der Aktivitätsauswahl liefern.

Literaturverzeichnis

- Brooks, S.K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *SSRN Electronic Journal*, 912–920. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3532534>
- Brown, C.E. (2019). Ecological Models in Occupational Therapy. In B. A. Boyt Schell, & G. Gillen (Hrsg.), *Willard and Spackman`s Occupational Therapy* (13. Auflage) (S. 622-632). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Bundesagentur für Arbeit. (2020, April 30). *Der Arbeitsmarkt im April* [Pressemeldung]. Abgerufen von <https://www.arbeitsagentur.de/presse/2020-27-der-arbeitsmarkt-im-april-2020>
- Bundesgesundheitsministerium. (2020a). *Fragen und Antworten zum neuartigen Coronavirus*. Abgerufen 1. November 2020, von <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/psychische-gesundheit/>
- Bundesgesundheitsministerium. (2020b). *Fragen und Antworten zum neuartigen Coronavirus*. Abgerufen 4. Mai 2020, von <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/basiswissen-coronavirus/>
- Bundesgesundheitsministerium. (2020c). *Informationen zum Coronavirus*. Abgerufen 4. Mai 2020, von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>
- Bundesgesundheitsministerium. (2020d). *Umgang mit der veränderten Lebenssituation*. Abgerufen 10. August 2020, von <https://www.zusammengegencorona.de/informieren/umgang-mit-der-veraenderten-lebenssituation/>
- Bundesministerium des Innern. (2020, März 17). *Vorübergehende Grenzkontrollen an den Binnengrenzen zu Österreich, der Schweiz, Frankreich, Luxemburg und Dänemark*. Abgerufen 4. Mai 2020, von <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/pressemitteilungen/DE/2020/03/grenzschliessung-corona.html>
- Bundesregierung Deutschland (BRD). (2020, März 16). *Weitere Leitlinien gegen Coronavirus*. Abgerufen 4. Mai 2020, von <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/leitlinien-bund-laender-1731000>

- Bundesregierung Deutschland (BRD). (2020, März 22). *Besprechung der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder*. Abgerufen am 04. Mai 2020, von https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/veroeffentlichungen/2020/corona/hinweis-einschraenkung-soziale-kontakte.pdf?__blob=publicationFile&v=2
- Bundesregierung Deutschland (BRD). (2020, März 27). *Gesetz zum Bevölkerungsschutz bei Epidemien von nationaler Tragweite*. Abgerufen am 04. Mai 2020, von https://www.bgbl.de/xaver/bgbl/text.xav?SID=&tf=xaver.component.Text_0&toctf=&qmf=&hlf=xaver.component.Hitlist_0&bk=bgbl&start=%2F%2F*%5B%40node_id%3D%27540671%27%5D&skin=pdf&tlevel=-2&nohist=1
- Caci, B., Miceli, S., Scrima, F. & Cardaci, M. (2020). Neuroticism and Fear of COVID-19. The Interplay Between Boredom, Fantasy Engagement, and Perceived Control Over Time. *Frontiers in Psychology*, *11*, 574393. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.574393>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of optimal experience*. New York: Harper, Row.
- Dennhardt, S., Marotzki, U., Röse, K., Schiller, S., & Tschaggeny, D. (2019). Ein Mission Statement für die deutsche Occupational Science Arbeitsgruppe (dOS) – Perspektiven und Visionen für die (Weiter)entwicklung der Occupational Science in Deutschland. *Ergoscience*, *14*(2), 82-83.
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (2020, März 20). *Corona Psyche* [Pressemeldung]. Abgerufen 30. Oktober 2020, von <https://www.dgppn.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilungen-2020/corona-psyche.html>
- Dorsey, J., Ehrenfried, H., Finch, D., & Jaegers L.A. (2019). Work. In In B. A. Boyt Schell, & G. Gillen (Hrsg.), *Willard and Spackman`s Occupational Therapy* (13. Auflage) (S. 779 – 804). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N., Andant, N., Clinchamps, M., Parreira, L., ... Dutheil, F. (2020). Time and Covid-19 stress in the lockdown situation: Time free, „Dying“ of boredom and sadness. *PLOS ONE*, *15*(8), e0236465. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236465>

- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K. & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41–56. <https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>
- Elpidorou, A. (2017). The good of boredom. *Philosophical Psychology*, 31(3), 323–351. <https://doi.org/10.1080/09515089.2017.1346240>
- Entringer, T.M., Kroeger, H., Schupp, J., Kühne, S., Liebig, S., Goebel, J., Grabka, M.M., et al. (2020). *Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil* (SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research, 1087). Berlin: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW).
- Graff, M., Satink T., & Steultjens, E. (2019). Ergotherapie und Wissenschaft. In M. le Granse, M. van Hartingsveldt, & A. Kinebanian (Hrsg.) *Grundlagen der Ergotherapie* (S. 590 – 600). Stuttgart: Thieme.
- Haager, J., Kuhbandner, C., & Pekrun, R. (2016). To be bored or not to be bored—How task-related boredom influences creative performance. *The Journal of Creative Behavior* 52(4), 297–304. <https://doi.org/10.1002/jocb.154>
- Hammell, W.K. (2020). Engagement in living during the COVID-19 pandemic and ensuing occupational disruption. *Ergoscience*, 3, 116–117. <https://doi-org.zuyd.idm.oclc.org/10.2443/skv-s-2020-54020200302>
- Ilper, N., Albers, M., Harth, D., & Röse, K. (2017). 4. Internationale Tagung der Occupational Science Europe (OSE) „Meeting in Diversity – Occupation as a Common Ground“. *Ergoscience*, 12(4), 169–170
- Kranz, F. (2017). Occupational Science – Betätigung verstehen. *ergopraxis*, 10(10), 12–13. <https://doi.org/10.1055/s-0043-113919>.
- Krupa, T., Edgelow, M., Chen, S., Mieras, C., Almas, A., Perry, A., ... Bransfield, M. (2017). *Action over Inertia: Handeln ermöglichen -Trägheit überwinden: Therapieprogramm für Gesundheit durch Aktivität –Handeln gegen Trägheit*. U. Marotzki, C. Mentrup, & P. Weber (Hrsg.) (A. Pfeiffer & W. Höhl, Übers.). Idstein: Schulz Kirchner Verlag. (Originalwerk veröffentlicht 2010)
- Kuckartz, U. (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3. Aufl.). Weinheim, Germany: Beltz Verlag.

- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63,9-23.
- Le Granse, M. (2019). Person-Environment-Occupation (PEO). In M. le Granse, M. van Hartingsveldt, & A. Kinebanian (Hrsg.), *Grundlagen der Ergotherapie* (S. 456-457). Stuttgart: Thieme.
- Marotzki, U., Reichel, K., & American Occupational Therapy Association (Hrsg.). (2018). *Das Framework der AOTA : Gegenstandsbereich, Prozesse und Kontexte in der ergotherapeutischen Praxis* (1., deutschsprachige Auflage) (B. Dennhardt, Übers.). Bern: Hogrefe. (Originalwerk veröffentlicht 2014)
- Marshall, C.A., Roy, L., Becker, A., Nguyen, M., Barbic, S., Tjornstrand, C., Gewurtz, R., & Wickett, S. (2019). Boredom and homelessness: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 4, 1–18.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2019.1595095>
- Marshall, C.A., Keogh-Lim, D., Koop, M., Barbic, S. & Gewurtz, R. (2020). Meaningful Activity and Boredom in the Transition from Homelessness: Two Narratives. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 000841742094178.
<https://doi.org/10.1177/0008417420941782>
- Marshall, C.A., McIntosh, E., Sohrabi, A. & Amir, A. (2019). Boredom in inpatient mental healthcare settings: a scoping review. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(1), 41–51. <https://doi.org/10.1177/0308022619876558>
- Martin, M. (2009). Boredom as an Important Area of Inquiry for Occupational Therapists. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(1), 40–42.
<https://doi.org/10.1177/030802260907200108>
- Martin, M., Sadlo, G. & Stew, G. (2012). Rethinking Occupational Deprivation and Boredom. *Journal of Occupational Science*, 19(1), 54–61.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2011.640210>
- Nizzero, A., Cote, P. & Cramm, H. (2017). Occupational disruption: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 24(2), 114–127.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2017.1306791>

- Pemberton, S. & Cox, D. (2011). What Happened to the Time? The Relationship of Occupational Therapy to Time. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(2), 78–85. <https://doi.org/10.4276/030802211x12971689814043>
- Perkhofer, S., Gebhart V., & Tucek, G. (2016). Was ist qualitative Forschung?. In V. Ritschl & T. Stamm (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben, Studium Pflege, Therapie, Gesundheit* (S.68). Heidelberg: Springer.
- Polatajko, H.J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A. et al. (2013). Human occupation in context. In Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (Eds.), *Enabling occupation II. advancing an occupational therapy vision for health, well-being and justice through occupation: 9th Canadian Occupational Therapy Guidelines (second edition)* (pp. 37-40). Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.
- Ritschl, V., Prinz-Buchenberger, B., & Stamm T. (2016). Die richtige Forschungsmethode wählen. In V. Ritschl & T. Stamm (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben, Studium Pflege, Therapie, Gesundheit* (S.51-59). Heidelberg: Springer.
- Ritschl, V. & Stamm, T. (2016). Stichprobenverfahren und Stichprobengrösse. In V. Ritschl & T. Stamm (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben, Studium Pflege, Therapie, Gesundheit* (S.61-64). Heidelberg: Springer.
- Ritschl, T., Stamm, T., & Unterhummer, G. (2016). Wissenschaftlich praktisch – evidenzbasierte Praxis. In V. Ritschl & T. Stamm (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben, Studium Pflege, Therapie, Gesundheit* (S.291-306). Heidelberg: Springer.
- Robert Koch Institut (RKI). (2020). *Steckbrief zum neuartigen Coronavirus SARS-Covid-19*. Abgerufen 4. Mai 2020, von https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html?nn=13490888
- Roosen, I. & Schüler, A. (2020). Herausforderungen in Zeiten von Corona bewältigen Ergotherapie bei Occupational Disruption. *Ergotherapie und Rehabilitation*, 59 (5), 28-30. <https://doi.org/10.2443/skv-s-2020-51020200504>
- Sandqvist, J. & Ekbladh, E. (2017). Applying the Model of Human Occupation to Vocational Rehabilitation. In R.R. Taylor (Eds.), *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application* (pp. 377-396). Philadelphia: Wolters Kluwer.

- Schaper, N. (2014). Wirkung der Arbeit. In F.W. Nerdinger, G. Blickle, & N. Schaper, *Arbeits- und Organisationspsychologie* (3. Auflage) (S. 517-539). Heidelberg: Springer.
- Schiek, D. & Ullrich, C. G. (2016). Qualitative Online-Erhebungen: Möglichkeiten, Herausforderungen und Grenzen. In D. Schiek & C. G. Ullrich (Hrsg.), *Qualitative Online-Erhebungen Voraussetzungen - Möglichkeiten - Grenzen* (S. 1–21). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Scholl, A. (2018). *Die Befragung* (4. Aufl.). Konstanz: UVK.
- Schreier, M. (2020). Fallauswahl. In G. Mey, & K. Mruck (Hrsg.). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 19-39). Wiesbaden: Springer.
- Schröder, C., Goebel, J., Grabka, M.M., Graeber, D., Kroh, M., Kröger, H., Kühne, S., et al. (2020). *Erwerbstätige sind vor dem Covid-19-Virus nicht alle gleich* (SOEPPapers on Multidisciplinary Panel Data Research, 1080). Berlin: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW).
- Schulze, K., Merkes, S.T., Kleinebrahn, A., Flörchinger, V., & Bock, N. (2020). *Veränderte Wahrnehmungen der COVID-19-Lage von März bis April 2020: Ergebnisse einer deutschlandweiten Panelbefragung*. KFS Working Paper Nr. 17. Berlin: KFS. Verfügbar unter:
<http://www.polsoz.fu-berlin.de/ethnologie/forschung/arbeitsstellen/katastrophenforschung/publikationen/index.html>. doi: 10.17169/refubium-27376
- Semmer, S., Udris, I. (2004). Bedeutung und Wirkung von Arbeit. In H. Schuler (Hrsg.), *Arbeits- und Organisationspsychologie* (S. 157-195). Huber: Bern.
- Sima, L., Thomas, Y., & Lowrie, D. (2017). Occupational disruption and natural disaster: Finding a ‘new normal’ in a changed context. *Journal of Occupational Science*, 24(2), 128–139.
<https://doi-org.zuyd.idm.oclc.org/10.1080/14427591.2017.1306790>
- Strong, S., Rigby, P, Stewart, D, Law, M, Letts, L, & Cooper, B (1999). Application of the person environmental occupation model: a practical tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 66, 122-133

- Stuma, A., Ritschl, V., Dennhardt, S., & Stamm T. (2016). Reviews. In V. Ritschl & T. Stamm (Hrsg.), *Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben, Studium Pflege, Therapie, Gesundheit* (S.207-220). Heidelberg: Springer.
- Tomlin G., & Borgetto B. (2011). Research Pyramid: A new evidence-based practice model for occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 189–196. doi: 10.5014/ajot.2011.000828
- van Hooft, E.A. J. & van Hooff, M. L.M. (2018). The state of boredom: Frustrating or depressing? *Motivation and Emotion*, 42(6), 931–946. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9710-6>
- Weltgesundheitsorganisation. (2020a, März 12). *WHO erklärt COVID-19-Ausbruch zur Pandemie*. Abgerufen 4. Mai 2020, von <https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>
- Weltgesundheitsorganisation. (2020b, März 17). *Events as they happen*. Abgerufen 4. Mai 2020, von <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>
- Witowska, J., Schmidt, S. & Wittmann, M. (2020). What happens while waiting? How self-regulation affects boredom and subjective time during a real waiting situation. *Acta Psychologica*, 205, 103061. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2020.103061>
- Wolff, W., Martarelli, C.S., Schüler, J. & Bieleke, M. (2020). High Boredom Proneness and Low Trait Self-Control Impair Adherence to Social Distancing Guidelines during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5420. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155420>
- World Federation of Occupational Therapists. (2020, Oktober 22). *Public Statement - Occupational Therapy Response to the COVID-19....* Abgerufen 10. August 2020, von <https://wfot.org/about/public-statement-occupational-therapy-response-to-the-covid-19-pandemic>

Schlusswort

Wer sich langweilt verschwendet sein Leben
Deshalb musst du`s dir auch permanent geben
Für die meisten ist Nichtstun eine viel zu grosse Hürde

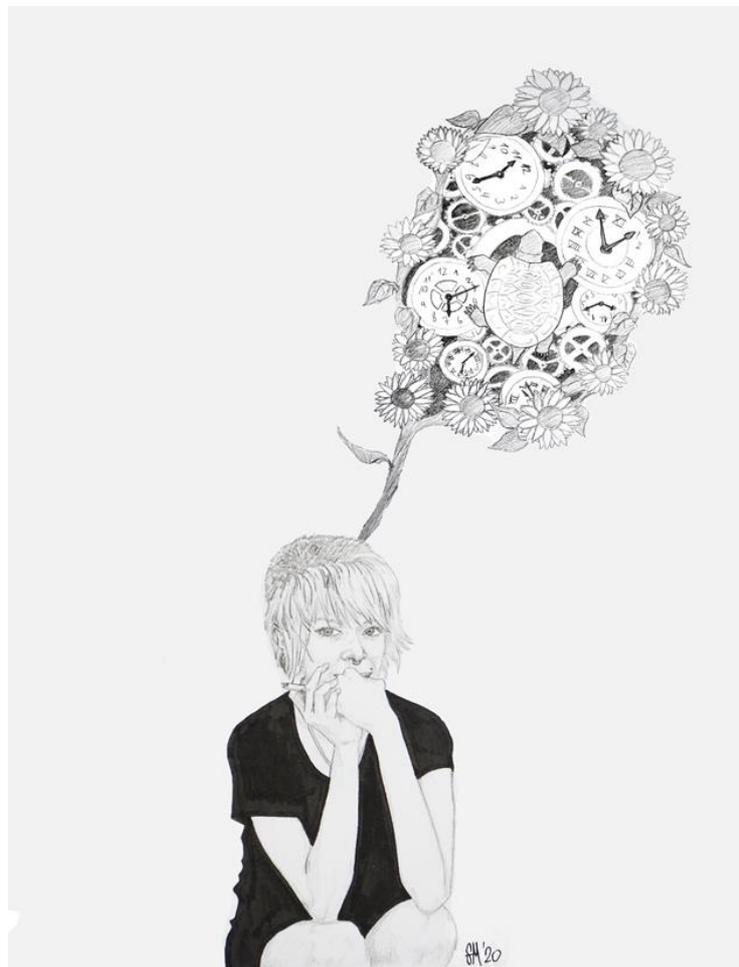
...

Denn was du Langeweile nennst
Ist etwas, was du gar nicht kennst
Nichts tun macht dich nervös, Nichtstun ist unseriös
Ich langweile mich gern, das musst ich auch erst mal lern`n

...

Ich möchte, dass ihr alle mit mir spricht,
Langeweile ist nicht schlecht

Auszug aus Songtext „Achtung Bielefeld“ von Die Ärzte



Glossar

Aktivitäten

Aktionen, entworfen und ausgewählt zur Unterstützung der Entwicklung von Performanzfertigkeiten und Performanzmustern, um das Beteiligen an Betätigung zu fördern (Marotzki et al., 2018, S.157)

Betätigung (occupation)

Alltägliche Aktivitäten, an denen sich Menschen beteiligen. Betätigung geschieht im Kontext und wird vom Zusammenspiel zwischen den Klientenfaktoren, Performanzfertigkeiten und Betätigungsmustern beeinflusst. Betätigungen geschehen im Laufe der Zeit; sie haben einen Zweck, eine Bedeutung und empfundenen Nutzen für den Klienten, und sie können von anderen beobachtet werden (z. B. Mahlzeitenzubereitung) oder nur der Person selbst bekannt sein (z. B. Lernen durch Lesen eines Lehrbuchs). Betätigungen können die abschliessende Ausführung mehrerer Aktivitäten beinhalten und zu verschiedenen Ergebnissen führen.

(Marotzki et al., 2018, S.157)

Betätigungsidentität (occupational identity)

Die Betätigungsidentität bezeichnet das Bild der Person, die man ist oder die man sein will. Man baut sie im Laufe des Lebens auf. Die Identität integriert Motivation (Wille), Rollen und Gewohnheiten, sowie subjektive (Körper-)Erfahrungen.

(le Granse, van Hartingsveldt, & Kinebanian, 2019, S. 615)

Occupational Adaptation Model

Modell, in dem der Prozess der Interaktion zwischen Mensch und Umwelt im Mittelpunkt steht und das zeigt, wie der Mensch sein Betätigen besser in den Griff bekommen und anpassen kann

(le Granse et al., 2019, S. 626)

Occupational Deprivation (Betätigungsdeprivation)

Ausschluss vom Betätigen

(le Granse et al., 2019, S. 626)

Occupational Disruption

Occupational disruption is a temporary state, characterized by a significant disruption of identity associated with changes in the quantity and/or quality of one's occupations subsequent to a significant life event, transition, or illness or injury. It has the potential to affect multiple areas of functioning, including social and emotional functioning.

(Nizzero et al., 2017, S. 125-126)

Übersetzung der Forscherin: Occupational Disruption ist ein zeitlich begrenzter Zustand, der sich durch eine Störung der Identität charakterisieren lässt und mit einer Veränderung von quantitativen und/oder qualitativen Betätigungen einer Person assoziiert wird, die infolge eines bedeutsamen Lebensereignisses, Überganges der Lebensphasen oder Krankheit oder Verletzung entsteht. Sie hat das Potenzial, mehrere Funktionsbereiche zu beeinträchtigen, einschließlich die des sozialen und emotionalen Funktionierens

Occupational Engagement (Engagement bei Betätigung)

Auch das Engagement bei der Betätigung ist ein wichtiger Aspekt der Partizipation eines Menschen und bietet ein umfassenderes Konzept als die tägliche Ausübung von Betätigung. Gemeint ist hier das Beteiligtsein an etwas, das man selbst tut, das man gemeinsam mit anderen tut oder das jemand anderes tut, die Gedanken darüber, was eine andere Person tun kann, nachdenken darüber, was man gerne tun möchte, reflektieren darüber, was man allein oder mit anderen zusammen getan hat usw. Beteiligtsein reicht also viel weiter als die Ausführung von Betätigungen (beyond performance).

(le Granse et al., 2019, S. 618)

Occupational Science (Betätigungswissenschaft)

Untersucht mit verschiedenen Methoden das „Wer, Was, Wie und Warum“ des Betätigens und den Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden. Die Occupational Science schafft Modelle, Theorien und Bezugsrahmen über den Kern der Ergotherapie.

(le Granse et al., 2019, S. 626)

Rollen

Reihe von Verhaltensweisen, die den Erwartungen der Gemeinschaft entsprechen und durch Kultur und Kontext geprägt sind; weitere Ausdefinierung durch den Klienten (der Ideen dazu hat)

(le Granse et al., 2019, S. 629)

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Bund und Länder gehen gemeinsam gegen eine weitere Ausbreitung des Coronavirus vor	19
Abbildung 2 Übersicht zum Forschungsprozess Nov/2019-Nov/2020	25
Abbildung 3 Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse.....	31
Abbildung 4 Geschlechterverteilung der Teilnehmenden.....	34
Abbildung 5 Altersverteilung der Teilnehmenden	35
Abbildung 6 Arbeitssituation der Teilnehmenden.....	35
Abbildung 7 Überblick Kategoriensystem mit Einbezug der Forschungsfrage	36
Abbildung 8 Aktuelle Aktivitäten aufgrund veränderter Tagesstruktur	43
Abbildung 9 Aktivitäten bei Langeweile	46

Anhang

Anhang 1: Person-Environment-Occupational (PEO) Modell

Die wechselseitige Beziehung zwischen der Person, ihrer Umwelt und Betätigungen stellt eine wesentliche Grundannahme, sowohl der Occupational Science als auch der Ergotherapie dar (Hocking, 2019; Brown, 2019). Die Anforderungen der Umweltdimensionen können die Person in ihrer Betätigungsausführung unterstützen oder sich als Barriere auf die Betätigungsperformanz auswirken (Brown, 2019). Das PEO Modell beinhaltet die Komponenten Person, Umwelt und Betätigung, die mit drei überschneidenden Kreisen dargestellt werden, sowie der Betätigungsperformanz, die sich aus der Überschneidungsfläche in der Mitte der drei Kreise ergibt (le Granse, 2019).

Die Person wird aus einer ganzheitlichen Sichtweise betrachtet, die über die Lebensspanne hinweg eine Vielzahl an Rollen innehat über individuelle Merkmale im Sinne von Performanz Komponenten verfügt und sowohl angeborene als auch erworbene Fähigkeiten besitzt (Law et al., 1996). Ausgehend von einem breiten Umweltbegriff, wird das Handeln der Person durch die Umwelt beeinflusst und es besteht die Annahme, dass sich die Umwelt leichter verändern lässt, als dies bei der Person möglich ist (Law et al., 1996). Die Autor*innen (1996) beschreiben Betätigen aus einer zielgerichteten und komplexen Perspektive, die dem Individuum einen Lebenssinn vermittelt und von zeitlichen und räumlichen Faktoren geprägt ist. Das Ziel liegt in einer Vergrößerung des Fit, durch das eine verbesserte Betätigungsperformanz erreicht werden kann (Strong et al., 1999).

Das PEO Modell wurde als Hilfsmittel entwickelt, um ergotherapeutische Praxis klar verständlich innerhalb und ausserhalb der Profession zu kommunizieren, fand bereits an Universitäten und Forschungseinrichtungen Anwendung und wird häufig bei Forschungsunternehmungen als Struktur verwendet (Strong et al., 1999; le Granse, 2019).

Anhang 2: Erster Pretest offene Fragestellungen

1. Nennen Sie ein Beispiel, wie sich Ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat...

Durch die gesetzlichen Änderungen wurden die Fitnessstudios geschlossen, dort habe ich einen Grossteil meiner Freizeit verbracht (ca. 10h pro Woche)

2. Mit welchen 3 Beschäftigungen verbringen Sie momentan mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?

-Homeworkout auf Youtube schauen/gucken

-Mehr Zeit mit meinen Eltern

Nachrichten gucken/ Radio hören, um auf dem Aktuellen Stand zu bleiben

3. Was tun sie, wenn Ihnen langweilig ist?

Eigentlich habe ich keine Langeweile, da ich mich mit anderen Inhalten auseinandersetzen kann, Serien schauen auf Netflix, mit dem Hund spielen oder sonst was. Das Gefühl, dass ich gerade nichts mit mir anfangen kann habe ich im Augenblick nicht.

4. Beschreiben Sie das Gefühl Langeweile

Für mich ist es so was wie ziellos zu sein, ich fühle mich schwach, obwohl ich keiner Belastung ausgesetzt bin. Es fühlt sich bedrückend.

5. Welche Hindernisse schränken sie momentan in ihren alltäglichen Aktivitäten ein?

Gesetzliche Regelungen ganz klar. Die Orte, die mir wichtig sind, kann ich nicht aufsuchen: Kino, Restaurant, Fitnessstudio. Selbst das Spazieren gehen fühlt sich falsch an.

6. Was möchten Sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

Bei mir kommt wenig Langeweile vor, da ich viele Angebote habe, die mich beschäftigen können. Handy, PC, Wäsche machen

Anhang 3: 2. Pretest

Fragen:

1. Wie alt sind sie?

34

2. Geschlecht (Bitte Zutreffendes Ankreuzen):

Männlich

Weiblich

Divers

3. Arbeitssituation (Bitte Zutreffendes Ankreuzen):

Student/in

Auszubildende/r

Angestellte/r

Selbständige/r

4. Wohnsituation (Bitte Zutreffendes ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich):

1-Zimmer-Wohnung

2-Zimmer-Wohnung

3-Zimmer-Wohnung

4-Zimmer-Wohnung

Haus

Garten

Balkon

Allein im Haushalt lebend

5. Was bedeutet es für sie, dass sie aktuell nicht mehr ihrer gewohnten Arbeit, Ausbildung oder Studium nachgehen können?

Viel mehr Freizeit, aber damit verbunden finanzielle Einbußen und Antriebslosigkeit

6. Nennen sie ein Beispiel, wie sich ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat...

Meine sozialen Kontakte sind stark eingeschränkt, der Tagesrhythmus verändert sich, ich verbringe viel mehr Zeit mit Videospielen, zeichne mehr und denke mehr darüber nach, was ich mit meinem Leben anfangen will.

7. Welche Hindernisse (persönliche, soziale, räumliche, finanzielle, kulturelle...) schränken sie momentan in ihren alltäglichen Aktivitäten ein?

Kleine Wohnung, kaum Freunde die bereit sind, sich mit mir zu treffen, generelle Antriebslosigkeit, wahrscheinlich durch die Ungewissheit, wie es weitergehen wird, bedingt.

8. Was unterstützt sie momentan darin, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen (persönlich, sozial, räumlich, finanziell, kulturell...)?

Telefonate/Skypen mit Freunden und Familie, Musik, Meditation

9. Mit welchen Beschäftigungen verbringen sie in der aktuellen Situation mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?

Videospiele, zeichnen, musizieren

10. Warum verbringen sie mit diesen oben genannten Beschäftigungen mehr Zeit?

Weil ich nicht zur Arbeit muss

11. Beschreiben sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation...

Lähmend, lustlos, genervt.

12. Was tun sie aktuell, wenn ihnen langweilig ist?

Trainieren, aufräumen, laut Musik hören und mitsingen.

13. Warum gehen sie aktuell diesen oben genannten Beschäftigungen nach, wenn ihnen langweilig ist?

Weil es mich ablenkt und ich dadurch das Gefühl habe, etwas sinnvolles zu tun.

14. Was möchten sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

In der aktuellen Situation merke ich, wie wichtig Hobbys sind, denen man alleine nachgehen kann, für die es nicht mehrere Personen braucht.

Anhang 4: Finales Anschreiben an die Teilnehmenden

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

im Rahmen meiner Bachelorarbeit an der Zuyd Hogeschool in Heerlen/NL führe ich eine Befragung zum Thema Langeweile angesichts der gesetzlichen Corona Bestimmungen durch. Das Ziel der Forschung besteht darin herauszufinden, welche Bedeutung Langeweile hat und wie sich Langeweile konkret auf die alltäglichen Aktivitäten auswirkt. Die Erkenntnisse sollen dazu beitragen, ergotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten im Umgang mit Langeweile zu entwickeln.

Gesucht werden Personen, die:

- Zwischen 18 und 60 Jahren alt sind
- In Folge der gesetzlichen Bestimmungen zu Corona aktuell nicht ihrer gewohnten Arbeit (inklusive Kurzarbeit) oder Ausbildung oder dem Studium nachgehen können
- Nicht im Home-Office arbeiten
- Nicht zur Risikogruppe der besonders gefährdeten Personen für das Corona Virus zählen, also keine Vorerkrankung besteht, die das Immunsystem beeinträchtigt (z.B. Krebserkrankung, Herz-Kreislaufkrankung oder Atemwegserkrankung)

Die Umfrage besteht aus insgesamt 14 Fragen, die Sie möglichst offen und in Ihren eigenen Worten beantworten können. Sie müssen keine besondere Ausdrucksweise beachten. Für das Beantworten werden max. 30min benötigt.

Die Fragebögen werden anonymisiert und die Daten werden ausschliesslich für die wissenschaftliche Erhebung verwendet. Es können keine Rückschlüsse auf die Personen gezogen werden.

Sollten Sie Interesse an den Ergebnissen der Studie haben, können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen: Langeweileforschung@web.de

Ich danke Ihnen für Ihre Bereitschaft an dieser Forschungsarbeit mitzuwirken.

Freundliche Grüße Rebecca Herm

Anhang 5: Finaler Fragebogen

Fragen:

1. Wie alt sind Sie?

2. Geschlecht (Bitte Zutreffendes Ankreuzen):

Männlich

Weiblich

Divers

3. Arbeitssituation (Bitte Zutreffendes Ankreuzen):

Student/in

Auszubildende/r

Angestellte/r

Selbständige/r

4. Wohnsituation (Bitte Zutreffendes ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich):

1-Zimmer-Wohnung

2-Zimmer-Wohnung

3-Zimmer-Wohnung

4-Zimmer-Wohnung

Haus

Garten

Balkon

Allein im Haushalt lebend

5. Was bedeutet es für Sie, dass Sie aktuell nicht mehr ihrer gewohnten Arbeit, Ausbildung oder Studium nachgehen können?

6. Nennen Sie ein Beispiel, wie sich Ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat...

7. Welche Hindernisse (persönliche, soziale, räumliche, finanzielle, kulturelle...) schränken Sie momentan in Ihren alltäglichen Aktivitäten ein?
8. Was unterstützt Sie momentan darin, Ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen (persönlich, sozial, räumlich, finanziell, kulturell...)?
9. Mit welchen Beschäftigungen verbringen Sie in der aktuellen Situation mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?
10. Warum verbringen Sie mit diesen oben genannten Beschäftigungen mehr Zeit?
11. Beschreiben Sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation...
12. Was tun Sie aktuell, wenn Ihnen langweilig ist?
13. Warum gehen Sie aktuell diesen oben genannten Beschäftigungen nach, wenn Ihnen langweilig ist?
14. Was möchten Sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

Anhang 6: Definitionen Kategoriensystem

Definitionen Kategoriensystem

Hauptkategorie (deduktiv)	Definition Hauptkategorie	Zugehörige Subkategorien (induktiv)	Abkürzungen Subkategorien bei Kodierung
Bedeutung veränderter Arbeit	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Frage 5 des Fragebogens	Keine Subkategorie	
Beispiele Alltagsveränderungen	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Frage 6 des Fragebogens	Keine Subkategorie	
Hinderliche Faktoren	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Frage 7 des Fragebogens	-Finanzen -räumliche Gegebenheiten -Struktur -Unterhaltungs- elektronik/ techn.Hilfsmittel -Aktivitäten- Möglichkeiten -Kontakte	Finanz räumG Struk UElek AktM Kontakt
Unterstützende Faktoren	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Frage 8	-Finanzen -räumliche Gegebenheiten -Struktur	Finanz räumG Strukt

	des Fragebogens	-Unterhaltungs- elektronik/ techn.Hilfsmittel -Aktivitäten- Möglichkeiten -Kontakte	UElek AktM Kontakt
Aktivitäten mit denen mehr Zeit verbracht wird	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Frage 9 des Fragebogens	Quantifizierte Auswertung mit Diagramm	
Begründung für Aktivitätswahl	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Fragen 10 und 13 des Fragebogens	-mehr freie Zeit (sinnvoll nutzen) -“sich Gutes tun“ inkl. Positive Emotion und Ablenkung -mangelnde Alternativen/ sonst nichts Besseres zu tun/leicht erreichbar -etwas gegen Langeweile tun/Langeweile beiseiteschieben	frZeitNutz posEundAbl mangA gegLangTun
Definition Langeweile	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Fragen 11 und 14 des Fragebogens	-keine Langeweile/ man kann sich ja beschäftigen -negative Emotionen und Reaktionen in Verbindung mit Langeweile	keinL negEundRLang

		-Langeweile und zu wenig Abwechslung -Positive/ neutrale Emotion und Reaktion in Verbindung mit Langeweile -Empfehlung für Umgang mit Langeweile -Sonstiges Langeweile	LangWenAbw PosEundRLang EmpfLang SonstLang
Aktivitäten bei Langeweile	Alle Antworten der Teilnehmenden auf die Frage 12 des Fragebogens	Quantifizierte Auswertung mit Diagramm	

Anhang 7: Auszug aus Datenmaterial und deren Codierung

Teilnehmer 26

Memo:

bewertet Situation positiv, hat neue Hobbies angefangen (kann Zeit selbständig strukturieren), Nachbarn als Stütze soziale Umwelt, Langeweile Fluch und Segen zugleich, Entspannung bei Langeweile als Selbstfürsorge und Langeweile in Verbindung mit Kreativität?

1. Wie alt bist du?

25

2. Geschlecht? _____

weiblich

3. Arbeitssituation? _____

Angestellter

4. Wohnsituation?

1-Zimmer, Balkon, Allein im Haushalt lebend

5. Was bedeutet es für sie, dass sie aktuell nicht mehr ihrer gewohnten Arbeit, Ausbildung oder Studium nachgehen können?

Ich liebe es, ich komme auf Ideen, die ich vorher noch nicht hatte. Es ist schwer den eigenen Tagesablauf zu strukturieren. Vorher waren 12 Stunden inkl. Fahrzeit von Terminen mit meinen Klienten vorstrukturiert.

6. Nennen sie ein Beispiel, wie sich ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat

Ich sehe meine Eltern nicht, stelle Hafermilch selber her, fange mit Hobbys an (Inliner fahren) wozu ich lange keinen Kopf hatte, treffe mich mit meinen Freundinnen jeden Montag zum gemeinsamen Zoom-Yoga-Treffen.

7. Welche Hindernisse (persönliche, soziale, räumliche, finanzielle, kulturelle...) schränken sie momentan in ihren alltäglichen Aktivitäten ein?

Ich erfahre momentan technische Hindernisse, wenn die Klienten Akten digitalisiert wären, könnte ich von zuhause Hilfepläne schreiben. Bezogen auf mein Privatleben merke ich, dass die Technologisierung ein guter Weg ist, um mit Freunden in Kontakt zu treten, meine Oma erreiche ich dadurch aber nicht.

8. Was unterstützt sie momentan darin, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen (persönlich, sozial, räumlich, finanziell, kulturell...)?

Meine Nachbarn vom Neben Balkon als soziale Ressource um mal wieder mit echten Menschen zu sprechen

9. Mit welchen Beschäftigungen verbringen sie in der aktuellen Situation mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?

Podcast hören, sich mit Freunden zum gemeinsamen FaceTime kochen zu verabreden, Briefe schreiben mit meiner Oma, alleine joggen gehen

10. Warum verbringen sie mit diesen gerade genannten Beschäftigungen mehr Zeit?

Weil mich die Langeweile kreativ macht. Ich komme auf Ideen, die ich vorher nicht hatte. Ich werde zum Querdenker und sich mir nun selber, meine tagesstrukturierenden Maßnahmen

11. Beschreiben sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation...

Fluch und Segen zu gleich

12. Was tun sie aktuell, wenn ihnen langweilig ist?

Mich in die Sonne legen und einen Mittagsschlaf machen, danach komm ich meistens auf lustige Ideen

13. Warum gehen sie aktuell diesen gerade genannten Beschäftigungen nach, wenn ihnen langweilig ist?

Weil mir mein Tempo und meine Selbstliebe wieder wichtiger geworden ist.

14. Was möchten sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

Teilnehmer 37

Memo:

Finanzielle Sorgen aber auch mehr Zeit für Hobbies, wichtige Betätigungen sind weg gefallen und Alternativen nicht erfüllend, Sorgen und Ungewissheit in Situation, Social Distancing zieht runter, raubt Kraft => Langeweile in Verbindung mit Social Distancing und Antriebslosigkeit/Motivationsverlust, versucht sich selbst Struktur aufzubauen

1. Wie alt bist du?

34

2. Geschlecht?

männlich

3. Arbeitssituation?

Angestellter

4. Wohnsituation?

1-Zimmer, Allein im Haushalt lebend

5. Was bedeutet es für sie, dass sie aktuell nicht mehr ihrer gewohnten Arbeit, Ausbildung oder Studium nachgehen können?

Auf der einen Seite viel mehr Zeit für meine Hobbys und die Dinge die mir wirklich Spaß machen, zum anderen löst es aber auch Ängste aus, weil die Zukunft so ungewiss ist und die Kurzarbeit natürlich krasse finanzielle Einbußen mit sich bringt.

6. Nennen sie ein Beispiel, wie sich ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat

Da ich gerne und regelmäßig auf Konzerte gehe, oder mit Freunden in Bars gehe, ist das ein ziemlich großer Einschnitt in meinen Alltag. Soziale Kontakte finden fast nur noch über Telefon, Whatsapp und Skype statt, da die meiste Angst haben sich anzustecken. Ich versuche zwar möglichst viel Musik über das Internet zu konsumieren (Livestreams) aber das ist kein wirklicher Ersatz für die Energie und das Glücksgefühl, die auf einem Konzert ausgelöst werden.

7. Welche Hindernisse (persönliche, soziale, räumliche, finanzielle, kulturelle...) schränken sie momentan in ihren alltäglichen Aktivitäten ein?

Am schlimmsten empfinde ich die Kontaktsperre und die Ungewissheit, wann ich meine Lieben endlich wieder uneingeschränkt sehen darf. Der Mangel an körperlicher Nähe zieht mich ziemlich runter und raubt mir gelegentlich die Energie irgendetwas Produktives zu tun.

8. Was unterstützt sie momentan darin, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen (persönlich, sozial, räumlich, finanziell, kulturell...)?

Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft und Sonne tanken tun gut, Gespräche mit Freunden und eine To-Do-Liste anfertigen, was die kommenden Tage alles zu erledigen ist und damit verbunden der Versuch, eine gewisse Alltagsstruktur aufrecht zu erhalten.

9. Mit welchen Beschäftigungen verbringen sie in der aktuellen Situation mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?

Zeichnen, musizieren und Videospiele

10. Warum verbringen sie mit diesen gerade genannten Beschäftigungen mehr Zeit?

Das sind meine größten Hobbys, die mir guttun und mich von depressiven Gedanken ablenken. Durch die Kurzarbeit habe ich dafür jetzt auch viel mehr Zeit, als unter "normalen" Arbeitsbedingungen.

11. Beschreiben sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation...

Da ich eigentlich immer etwas zu tun finde, empfinde ich Langeweile momentan eher als Antriebslosigkeit, wie ein lähmendes Gefühl. Wenn meine Stimmung besonders schlecht ist, frage ich mich, wozu soll ich jetzt was Produktives machen, morgen habe ich ja genau so

viel Zeit, wie heute. Und das wird ja auf unbestimmte Zeit so weitergehen und dann setze ich mich selbst unter Druck, weil ich denke, dass ich trotz der Situation, nicht einfach alles schleifen lassen will.

12. Was tun sie aktuell, wenn ihnen langweilig ist?

Fernsehen, YouTube, Videospiele oder Musik hören und lesen.

13. Warum gehen sie aktuell diesen gerade genannten Beschäftigungen nach, wenn ihnen langweilig ist?

Weil es keiner großen Anstrengung bedarf, dem nachzugehen. Weder körperlich noch geistig.

14. Was möchten sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

Auf Dauer kann es für niemanden gut sein, ständig allein zu sein und keine Struktur im Alltag zu haben. Ich finde besonders wichtig sind Hobbys, denen man auch allein nachgehen kann, damit man sich nicht nutzlos fühlt und sich von der ganzen Negativität, welche die aktuelle Situation zwangsläufig mit sich bringt, ablenken kann.

Teilnehmer 46

Memo:

Empfindet aktuelle Situation entlastend und entspannend, mehr Zeit für Kinder, reale Kontakte durch soziale Umwelt mit Familie, keine Langeweile, man soll diese Zeit nutzen

1. Wie alt bist du?

41

2. Geschlecht?

Weiblich

3. Arbeitssituation?

Angestellte

4. Wohnsituation?

Haus, Garten

5. Was bedeutet es für sie, dass sie aktuell nicht mehr ihrer gewohnten Arbeit, Ausbildung oder Studium nachgehen können?

Mein Leben wird entschleunigt, also stressfreier.

6. Nennen sie ein Beispiel, wie sich ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat

Ich habe mehr Zeit für vieles. So habe ich auch mehr Zeit für meine Kinder. Vieles kann ich jetzt ohne mich zu stressen locker schaffen und habe immer noch Zeit für mich.

7. Welche Hindernisse (persönliche, soziale, räumliche, finanzielle, kulturelle...) schränken sie momentan in ihren alltäglichen Aktivitäten ein?

Leider kann ich meine Familie nicht besuchen, diese lebt fast 400 Kilometer weit weg.

8. Was unterstützt sie momentan darin, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen (persönlich, sozial, räumlich, finanziell, kulturell...)?

Die Zeit unterstützt mich, ich komme zu viel mehr im Alltag.

9. Mit welchen Beschäftigungen verbringen sie in der aktuellen Situation mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?

Ich habe mehr Zeit für meine Kinder, wir gehen viel raus und sind viel im Garten.

10. Warum verbringen sie mit diesen gerade genannten Beschäftigungen mehr Zeit?

Da es uns zwingt zu Hause zu bleiben. Wir können nicht ins Schwimmbad, ins Kino, oder zu unserer Familie fahren.

11. Beschreiben sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation...

Langeweile ist es für mich nicht. Ich habe immer etwas zu tun, nur habe ich jetzt mehr Zeit dafür.

12. Was tun sie aktuell, wenn ihnen langweilig ist?

Ich gehe mit dem Hund im Wald spazieren, mache in Ruhe Hausarbeiten, oder beschäftige mich im Garten.

13. Warum gehen sie aktuell diesen gerade genannten Beschäftigungen nach, wenn ihnen langweilig ist?

Weil es mir Freude bereitet.

14. Was möchten sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

Nutzt die Zeit der Ruhe und beschäftigt euch mit Dingen die euch Freude bereiten.

Teilnehmer 62

Memo:

Leidet unter Wegfall Routine, sitzt mehr daheim, Motivationsverlust, lebt nicht allein, hat wenig sinnhafte Aktivitätsmöglichkeiten zuhause, Langeweile verbunden mit Verzweiflung und Motivation an Arbeit geht verloren obwohl sie unter mangelnder Routine leidet => Langeweile führt zu Motivations- und Antriebsverlust?

1. Wie alt bist du? _____

21

2. Geschlecht? _____

weiblich

3. Arbeitssituation? _____

Studentin

4. Wohnsituation?

2-Zimmer, Balkon

5. Was bedeutet es für sie, dass sie aktuell nicht mehr ihrer gewohnten Arbeit, Ausbildung oder Studium nachgehen können?

Die Routine fällt weg, der Einstieg in das gewohnte Studium wird dadurch schwerfallen, man ruht sich zu sehr aus.

6. Nennen sie ein Beispiel, wie sich ihr Alltag aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen verändert hat

Ich sitze deutlich mehr zu Hause und habe weniger Motivation was zu machen, obwohl dafür mehr Zeit da ist.

7. Welche Hindernisse (persönliche, soziale, räumliche, finanzielle, kulturelle...) schränken sie momentan in ihren alltäglichen Aktivitäten ein?

Finanzielle und soziale Hindernisse

8. Was unterstützt sie momentan darin, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen (persönlich, sozial, räumlich, finanziell, kulturell...)?

Der Vorteil besteht darin, dass ich nicht alleine lebe.

9. Mit welchen Beschäftigungen verbringen sie in der aktuellen Situation mehr Zeit im Vergleich zu vor Corona?

Fernsehen aber auch spazieren gehen.

10. Warum verbringen sie mit diesen gerade genannten Beschäftigungen mehr Zeit?

Viele Beschäftigungen fallen weg. Um sich trotzdem noch zu bewegen gehe ich regelmäßig spazieren, zu Hause gibt es dann halt nicht so viel Auswahl.

11. Beschreiben sie das Gefühl der Langeweile bezogen auf die momentane Situation...

Durch die eingeschränkten Möglichkeiten kommt manchmal eine leichte Verzweiflung auf, auf der anderen Seite verliere ich die Lust wieder arbeiten zu gehen.

12. Was tun sie aktuell, wenn ihnen langweilig ist?

Onlineshopping, schlafen, fernsehen, hin und wieder versuche ich in den Lernalltag (Studium) hineinzukommen.

13. Warum gehen sie aktuell diesen gerade genannten Beschäftigungen nach, wenn ihnen langweilig ist?

Man ist viel zu sehr damit beschäftigt zu überlegen, womit man sich beschäftigen soll.

14. Was möchten sie ergänzend zum Thema Langeweile, Umgang und Auswirkungen von Langeweile hinzufügen?

Ständige Langeweile sorgt dafür, dass die Motivation für alltägliche Dinge wie Arbeit etc. wegfällt, obwohl so etwas dafür sorgt, dass man nicht den ganzen Tag mit Langeweile konfrontiert ist.

Hauptkategorien Veränderter Alltag und Bedeutung veränderter Arbeit: „Icebreaker“

T26

- Ich liebe es, ich komme auf Ideen die ich vorher noch nicht hatte. Es ist schwer den eigenen Tagesablauf zu strukturieren. Vorher waren 12 Stunden inkl. Fahrzeit von Terminen mit meinen Klienten vorstrukturiert.
- Ich sehe meine Eltern nicht, stelle Hafermilch selber her, fange mit Hobbys an (Inliner fahren) wozu ich lange keinen Kopf hatte, treffe mich mit meinen Freundinnen jeden Montag zum gemeinsamen Zoom-Yoga-Treffen.

T37

- Auf der einen Seite viel mehr Zeit für meine Hobbys und die Dinge die mir wirklich Spaß machen, zum anderen löst es aber auch Ängste aus, weil die Zukunft so ungewiss ist und die Kurzarbeit natürlich krasse finanzielle Einbußen mit sich bringt.
- Da ich gerne und regelmäßig auf Konzerte gehe, oder mit Freunden in Bars gehe, ist das ein ziemlich großer Einschnitt in meinen Alltag. Soziale Kontakte finden fast nur noch über Telefon, Whatsapp und Skype statt, da die meiste Angst haben

sich anzustecken. Ich versuche zwar möglichst viel Musik über das Internet zu konsumieren (Livestreams) aber das ist kein wirklicher Ersatz für die Energie und das Glücksgefühl, die auf einem Konzert ausgelöst werden.

T46

- Mein Leben wird entschleunigt, also stressfreier.
- Ich habe mehr Zeit für vieles. So habe ich auch mehr Zeit für meine Kinder. Vieles kann ich jetzt ohne mich zu stressen locker schaffen und habe immer noch Zeit für mich.

T62

- Die Routine fällt weg, der Einstieg in das gewohnte Studium wird dadurch schwerfallen, man ruht sich zu sehr aus.
- Ich sitze deutlich mehr zu Hause und habe weniger Motivation was zu machen, obwohl dafür mehr Zeit da ist.

Hauptkategorie/ Leitfrage: Einfluss der aktuell eingeschränkten Kontext- und Umweltfaktoren

T26

- Ich erfahre momentan technische Hindernisse, wenn die Klienten Akten digitalisiert wären, könnte ich von zuhause Hilfepläne schreiben. Bezogen auf mein Privatleben merke ich, dass die Technologisierung ein guter Weg ist, um mit Freunden in Kontakt zu treten, meine Oma erreiche ich dadurch aber nicht.

K Hel: UElek

K Reb: UElek aber Oma? => Einigung UElek

- Meine Nachbarn vom Neben Balkon als soziale Ressource um mal wieder mit echten Menschen zu sprechen

K Hel: Kontakt

K Reb: Kontakt

T37

- Am schlimmsten empfinde ich die Kontaktsperre und die Ungewissheit, wann ich meine Lieben endlich wieder uneingeschränkt sehen darf. Der Mangel an körperlicher Nähe zieht mich ziemlich runter und raubt mir gelegentlich die Energie irgendetwas Produktives zu tun.

K Hel: Mangelnder Kontakt? Kontakt

K Reb: Kontakt => Einigung Kontakt (kann pos. Oder neg. gemeint sein)

- Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft und Sonne tanken tun gut, Gespräche mit Freunden und eine To-Do-Liste anfertigen, was die kommenden Tage alles zu erledigen ist und damit verbunden der Versuch, eine gewisse Alltagsstruktur aufrecht zu erhalten.

K Hel: Struk

K Reb: Struk

T46

- Leider kann ich meine Familie nicht besuchen, diese lebt fast 400 Kilometer weit weg.

K Hel: Kontakt

K Reb: Kontakt

- Die Zeit unterstützt mich, ich komme zu viel mehr im Alltag.

K Hel: AktM

K Reb: AktM oder Zeit? => Einigung AktM

T62

- Finanzielle und soziale Hindernisse

K Hel: Finanz und Kontakt?

K Reb: Finanz und Kontakt

- Der Vorteil besteht darin, dass ich nicht alleine lebe

K Hel: Kontakt oder räumG?

K Reb: Kontakt => Einigung Kontakt

Hauptkategorie/ Leitfrage: Auswirkungen veränderter Tagesstruktur auf Auswahl Alltagsaktivitäten

T26

- Podcast hören, sich mit Freunden zum gemeinsamen FaceTime kochen zu verabreden, Briefe schreiben mit meiner Oma, alleine joggen gehen

K Hel: AktTS

K Reb: AktTS

- Weil mich die Langeweile kreativ macht. Ich komme auf Ideen, die ich vorher nicht hatte. Ich werde zum Querdenker und sich mir nun selber, meine tagesstrukturierenden Maßnahmen

K Hel: frZeitNutz oder posEundAbl?

K Reb: frZeitNutz => Einigung frZeitNutz

T37

- Zeichnen, musizieren und Videospiele
K Hel: AktTS
K Reb: AktTS
- Das sind meine größten Hobbys, die mir guttun und mich von depressiven Gedanken ablenken. Durch die Kurzarbeit habe ich dafür jetzt auch viel mehr Zeit, als unter "normalen" Arbeitsbedingungen
K Hel: posEundAbl
K Reb: posEundAbl

T46

- Ich habe mehr Zeit für meine Kinder, wir gehen viel raus und sind viel im Garten.
K Hel: AktTS
K Reb: AktTS
- Da es uns zwingt zu Hause zu bleiben. Wir können nicht ins Schwimmbad, ins Kino, oder zu unserer Familie fahren.
K Hel: mangA
K Reb: mangA

T62

- Fernsehen aber auch spazieren gehen.
K Hel: AktTS
K Reb: AktTS
- Viele Beschäftigungen fallen weg. Um sich trotzdem noch zu bewegen gehe ich regelmäßig spazieren, zu Hause gibt es dann halt nicht so viel Auswahl
K Hel: mangA
K Reb: mangA

Hauptkategorie/ Leitfrage: Definition Langeweile

T26

- Fluch und Segen zu gleich
K Hel: SonstL
K Reb: posEundRLang und negEundRLang? => Einigung SonstL

T37

- Da ich eigentlich immer etwas zu tun finde, empfinde ich Langeweile momentan eher als Antriebslosigkeit, wie ein lähmendes Gefühl. Wenn meine Stimmung besonders schlecht ist, frage ich mich, wozu soll ich jetzt was Produktives machen, morgen habe ich ja genau so viel Zeit, wie heute. Und das wird ja auf unbestimmte Zeit so weitergehen und dann setze ich mich selbst unter Druck, weil ich denke,

dass ich trotz der Situation nicht einfach alles schleifen lassen will.

K Hel: negEundRLang

K Reb: negEundRLang

- Auf Dauer kann es für niemanden gut sein, ständig allein zu sein und keine Struktur im Alltag zu haben. Ich finde besonders wichtig sind Hobbys, denen man auch alleine nachgehen kann, damit man sich nicht nutzlos fühlt und sich von der ganzen Negativität, welche die aktuelle Situation zwangsläufig mit sich bringt, ablenken kann

K Hel: EmpfLang

K Reb: EmpfLang

T46

- Langeweile ist es für mich nicht. Ich habe immer etwas zu tun, nur habe ich jetzt mehr Zeit dafür

K Hel: keinL

K Reb: keinL

- Nutzt die Zeit der Ruhe und beschäftigt euch mit Dingen die euch Freude bereiten.

K Hel: EmpfLang

K Reb: EmpfLang

T62

- Durch die eingeschränkten Möglichkeiten kommt manchmal eine leichte Verzweiflung auf, auf der anderen Seite verliere ich die Lust wieder arbeiten zu gehen.

K Hel: negEundRLang

K Reb: negEundRLang

- Ständige Langeweile sorgt dafür, dass die Motivation für alltägliche Dinge wie Arbeit etc. wegfällt, obwohl so etwas dafür sorgt, dass man nicht den ganzen Tag mit Langeweile konfrontiert ist.

K Hel: negEundRLang

K Reb: negEundRLang

Hauptkategorie/ Leitfrage: Bedeutung Alltagsaktivitäten bei Langeweile

T26

- Mich in die Sonne legen und einen Mittagsschlaf machen, danach komm ich meistens auf lustige Ideen
K Hel: AktL
K Reb: AktL
- Weil mir mein Tempo und meine Selbstliebe wieder wichtiger geworden ist
K Hel: posEundAbl
K Reb: posEundAbl

T37

- Fernsehen, YouTube, Videospiele oder Musik hören und lesen.
K Hel: AktL
K Reb: AktL
- Weil es keiner großen Anstrengung bedarf, dem nachzugehen. Weder körperlich noch geistig
K Hel: mangA
K Reb: mangA oder gegLangTun? => Einigung mangA

T46

- Ich gehe mit dem Hund im Wald spazieren, mache in Ruhe Hausarbeiten, oder beschäftige mich im Garten.
K Hel: AktL
K Reb: AktL
- Weil es mir Freude bereitet
K Hel: posEundAbl
K Reb: posEundAbl

T62

- Onlineshopping, schlafen, fernsehen, hin und wieder versuche ich in den Lernalltag (Studium) hineinzukommen.
K Hel: AktL
K Reb: AktL
- Man ist viel zu sehr damit beschäftigt zu überlegen, womit man sich beschäftigen soll.
K Hel: mangA
K Reb: mangA

Anhang 8: „Veränderter Alltag“ / „Bedeutung veränderter Tagesstruktur“

Die beiden Kategorien „veränderter Alltag“ und „Bedeutung veränderter Tagesstruktur“ geben einen Einblick in den subjektiv erlebten und veränderten Alltag der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden beschreiben als Bedeutung veränderter Arbeit einerseits positive und andererseits negative Empfindungen. Als Auswirkung wird einerseits der Strukturverlust im Tagesablauf benannt, andererseits jedoch auch die vielfältigen Möglichkeiten, Aufgeschobenes endlich abarbeiten zu können. Vielfach wird in den Antworten der zeitliche Aspekt benannt, dass die neu gewonnenen zeitlichen Ressourcen als Möglichkeit zur Entschleunigung und als Genuss wahrgenommen werden.

„Momentan genieße ich es mehr Freizeit zu haben, die ich zum größten Teil in der Natur verbringe“ (T42)

„Durch die Kurzarbeit habe ich viel mehr Freizeit, die ich genieße“ (T23)

„Es ist ungewohnt, jedoch wird man auch positiv gebremst“ (T61)

„Mein Leben wird entschleunigt, also stressfreier“ (T46)

„Viel aufgeschobene Arbeiten in Haus und Garten endlich erledigen zu können“ (T 10)

Als negativ werden vor allem die mangelnden Aktivitätsmöglichkeiten und emotionale Belastungen wie Unsicherheit und Zukunftssorgen benannt. Die mangelnden Möglichkeiten die vermehrte Zeit subjektiv sinnvoll nutzen zu können führt ebenfalls zu einer negativen Bewertung der Situation.

„Kein strukturierter Alltag, Versuch nicht in die Depressionen zurück zu verfallen“ (T9)

„ungewohnt. Die Unsicherheit wie es weitergeht verursacht ein ungutes Gefühl.“ (T7)

„Kontrollverlust“ (T48)

„Langeweile, depressive Phasen, stark gereizt“ (T50)

„Strukturverlust, zu wenig Kontakt zu Freunden, in den falschen Momenten wenig zu tun, ...“ (T25)

Im Zusammenhang mit den veränderten Gewohnheiten zählen beispielsweise Teilnehmer*in 56 und Teilnehmer*in 57 Langeweile auf: *„Ungewohnt; Langweilig“ (T56); „Ungewohnt, keine Alltagsstruktur, Langeweile“ (T57).*

Nur wenige Teilnehmer benennen, dass sie konkret ihren Arbeitsplatz vermissen, sondern

vor allem den Kontakt mit den Arbeitskolleg*innen und die finanziellen Möglichkeiten. So beschreibt Teilnehmer*in 65 *„Der Kontakt zu meinen Freunden aus der Ausbildung fehlt mir. Mit ihnen während des Unterrichts oder während den Pausen einfach mal quatschen zu können“*.

Als Beispiele für Alltagsveränderungen benennen viele Teilnehmenden konkrete Freizeitbetätigungen, denen sie nicht mehr nachgehen können und dass sich dadurch ihre tägliche Routine und ihr soziales Kontaktverhalten stark verändert haben. Andere Teilnehmende benennen als Beispiele für Alltagsveränderungen, dass sie frühere Hobbies wiederaufleben lassen oder sich kreative neue Betätigungen zur Strukturierung der vermehrten Freizeit suchen.

Beispiele Alltagsveränderungen:

„Mir fehlt meine tägliche normale Routine, morgens zur Arbeit zu fahren und ins Fitnessstudio gehen zu können. Durch diese beiden Dinge hatte ich Verpflichtungen außer Haus und einen Grund mir einen Wecker zu stellen. Momentan müsste ich mir keinen Wecker mehr stellen. Es ist eigentlich egal wann ich aufstehe.“ (T16)

„Ich spiele Sport im Verein, durch Corona ist es uns nicht mehr erlaubt zu trainieren. Ich sehe meine Mannschaftskollegen daher so gut wie gar nicht mehr“ (T30)

„Ich sehe meine Eltern nicht, stelle Hafermilch selber her, fange mit Hobbys an (Inliner fahren) wozu ich lange keinen Kopf hatte, treffe mich mit meinen Freundinnen jeden Montag zum gemeinsamen Zoom-Yoga-Treffen“ (T26)

„Ich kann meine Hobbys in den Vereinen (Turnverein und Musikverein) nicht mehr nachgehen und musste mir zu Hause „neue“ Aktivitäten suchen, wie z.B. Puzzeln, backen etc.“ (T41)

Die Teilnehmenden beschreiben, dass sich ihr Alltag nun in einem deutlich begrenzteren räumlichen Kontext abspielt und dass sich dies ebenfalls auf ihre Wahrnehmung des Alltags auswirken kann.

„Ich sitze den ganzen Tag daheim“ (T55)

„Der komplette Alltag spielt sich oft im gleichen Raum ab und es ist schwierig, sich von einem Thema anzuwenden und sich dann dem nächsten zuzuwenden“ (T36)

„Ich sitze deutlich mehr zu Hause und habe weniger Motivation was zu machen, obwohl dafür mehr Zeit da ist“ (T62)