



# Die Zuversicht der Deutschen in multiplen Krisenzeiten

---

rheingold   
institut

Identity  Foundation

Köln, der 27. Juli 2023

# Inhalt

---

01

---

Einleitung &  
Überblick

02

---

Stimmungsbild  
in Deutschland  
2023

03

---

Umgangsformen  
& Zuversicht im  
Alltag

04

---

Quantifizierung

# Überblick

## Ziele der Studie



Tiefenpsychologisches Verständnis für Zuversicht gebende Faktoren und unbewusste individuelle Kraftquellen der Menschen in der heutigen Zeit.



Herausarbeitung von unbewussten Strategien der Selbststabilisierung, die Menschen entwickeln, um durch die multiplen Krisen zu kommen.

### Forschungskonzept/-methode

rheingoldMethode®  
Qualitativer Teil: 35 rheingoldInterviews®  
Quantitativer Teil: Repräsentative  
Online-Befragung (n=1.000)

Start Qual-Phase: KW16  
Start Quant-Phase: KW22  
Präsentation: 27. Juli 2023



Anna Brand  
Project Manager

+49 (221) 912 777 991  
brand@rheingold-online.de



Birgit Menzen  
Senior Project Manager

+49 (221) 912 777 942  
menzen@rheingold-online.de



Stephan Grünewald  
Managing Partner

+49 (221) 912 777 17  
gruenewald@rheingold-online.de

# Untersuchungsdesign

Im Rahmen der Studie wurden **35 rheingold videoInterviews®** sowie eine **bevölkerungsrepräsentative Online-Befragung** im Nachgang durchgeführt.

Verständnis der  
tieferliegenden  
Strukturen des Themas



## Qualitatives Modul:

- 35 rheingold videoInterviews®, Dauer je 2 Std.
- Bei der Auswahl der Proband\*innen wurde darauf geachtet, dass politische Präferenzen und soziodemographische Strukturen (Geschlechter, regionale Verteilung, Altersverteilung, Bildung und Beruf) möglichst genau abgebildet werden.

Quantifizierung der  
qualitativen  
Ergebnisse



## Quantitatives Modul:

- Überführung der qualitativen Ergebnisse in einen quantitativen Fragebogen
- Online-Befragung von 1.000 Teilnehmer\*innen im Alter von 18 bis 65 Jahren
- Bevölkerungsrepräsentative Verteilung nach Alter, Geschlecht und Bundesland

Analyse und  
Auswertung



**Tiefenpsychologische Analyse aller Explorationen und Ableitung konkreter und zielgerichteter Empfehlungen für die Identity Foundation**

# Sample

## Qualitativ:

- ✓ **Die 35 Proband\*innen wurden differenziert nach:**
  - Sozioökonomischer Status (Bildung, Einkommen)
  - Alter, Geschlecht, Familienstand
  - Wohnort
  - Politische Sichtweisen und Einstellungen (repräsentatives politisches Bild von Ost- und West-Deutschland)
- ✓ **Gute Bildungsvoraussetzungen und Artikulationsfähigkeit:**  
Da das Thema recht abstrakt ist, waren alle Teilnehmer eloquent, kreativ und konnten sich gut und verständlich ausdrücken.

## Quantitativ:

- ✓ 1.000 Proband\*innen im Alter von 18-65 Jahren
- ✓ Repräsentative Erhebung nach Alter, Geschlecht und Bundesland
- ✓ Methode: Befragung per Online-Panel
- ✓ Befragungsdauer: Ø 11 min, Befragungszeitraum: 01.06-13.06.2023



### Qualitativ

Locations: Bundesweit

Geschlecht: 50% Frauen, 50% Männer

Alter: 20-50 Jahre



# Inhalt

---

01

---

Einleitung &  
Überblick

02

---

Stimmungsbild  
in Deutschland  
2023

03

---

Umgangsformen  
& Zuversicht im  
Alltag

04

---

Quantifizierung

# Nachspielzeit statt Zeitenwende

*Es kommt ja dauernd eine Krise nach der nächsten...das fühlt sich aber eher so an wie eine riesenlange Krise seit 3 Jahren.*

Eine echte Zeitenwende hat nicht stattgefunden.

Es werden kaum Visionen sichtbar & wenig konstruktive Entwicklung wahrnehmbar.

Die Menschen erleben sich vielmehr in einer gedehnt wirkenden Nachspielzeit, in der die Welt brüchig geworden ist, mit wenig Ausblick, Perspektive und Entwicklungsrichtung.

# Corona als Ausgangspunkt und Hintergrund

In der **Rückschau** erscheint Corona, verglichen mit den jetzigen Krisen, beinahe nostalgisch verklärt als eine Art ‚Wellness-Krise‘.

Allerdings wurde diese erste **zentrale Krisen-Erschütterung** nie ausreichend psychologisch und gesellschaftlich verarbeitet. Viele Proband\*innen schieben die Erlebnisse wie ein Trauma aus ihrem Gedächtnis. Dabei ringen beinahe alle bis heute mit den Auswirkungen der Pandemie.

In der Gesamtheit wird die Pandemie als Ausgangspunkt einer **Kaskade von Krisen** erlebt.



# Dynamik: 2023 dient der eigene Alltag als Schutzschild.

In den Explorationen wird zunächst stark demonstriert, wie gut man den eigenen Alltag meistert und sich dabei immer wieder schöne Momente schafft.

Dennoch zeigt sich in der Stimmung der Gespräche nicht nur Fröhlichkeit, sondern vor allem auch Bedrückung.

Daran wird spürbar, dass die Menschen die Krisenhaftigkeit vehement in ihrem Alltag zu verdrängen versuchen.

Die Wucht der Krisen ist für die Menschen schwer auszuhalten, weshalb sie auch in den Gesprächen lange nicht zur Sprache kommt.



# Hinter dem Vorhang herrscht Rückzug statt Aufbruch.

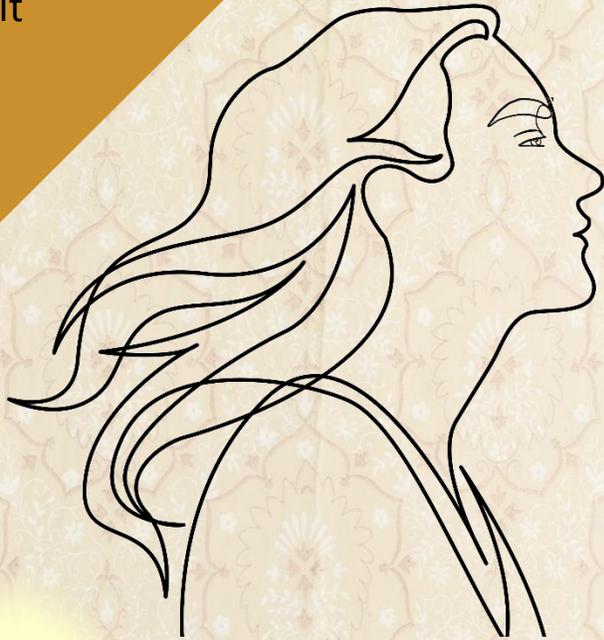
Durch die starke **Verdrängung** werden sich die Themen nicht konsequent vor Augen geführt und verlieren ihre Wucht.

Es kommt zu diffusen Grundgefühlen von Bedrohung und **Endzeitstimmung**, doch eine aktivierende Aufbruchsstimmung bleibt aus.

Vielmehr ziehen die Menschen sich in die **Selbstbezüglichkeit** und ihr wehrhaftes Schneckenhaus zurück.



Eigene Welt



Zuversicht



VERDRÄNGUNGS-VORHANG



Private Lichtblicke



Rückzug ins Schneckenhaus + gesteigerte Selbstbezüglichkeit

Äußere Welt



Krieg



Klima



Corona



Migration

Diffuse Endzeit- und Einbruchsstimmung



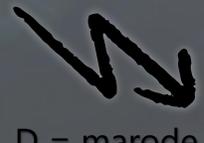
Politischer Streit



Inflation



Mieten



D = marode



Aggression + Radikalisierung

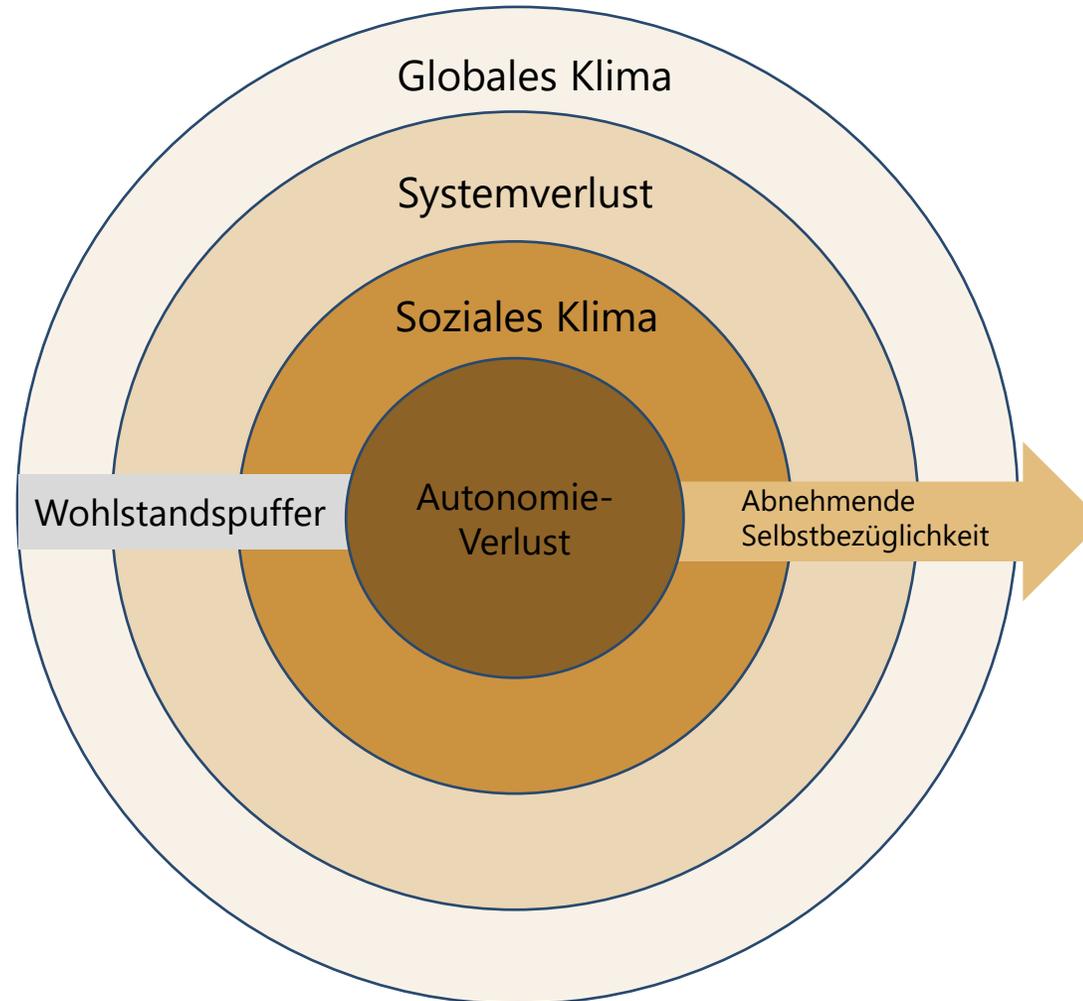


Energiekrise

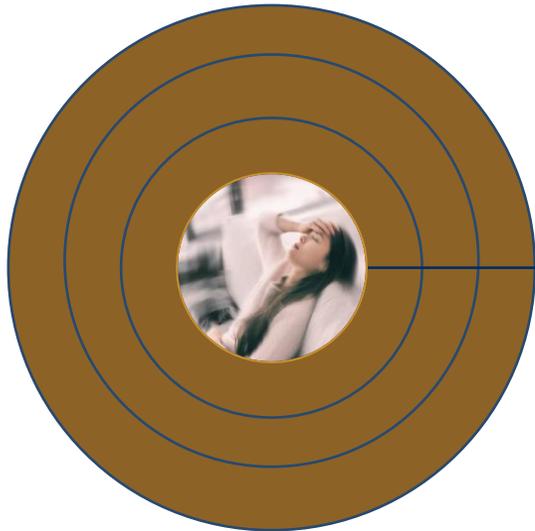


Bürokratische Lähmung

# Die Krisen bringen verschiedene Ängste mit sich, die sich in vier zentralen Angstkreisen äußern.



# Autonomieverlust: Fehlende Selbstwirksamkeit sorgt für Ohnmachtsgefühle.



Vielen drängen sich **Ohnmachtsgefühle** auf. Das Gefühl, selbst einwirken zu können, ist vielen wieder abhanden gekommen.

Die Energiekrise hat die individuelle **Selbstwirksamkeit** gestärkt. Im Frühling 2023 fehlt es jedoch an Einwirkungsmöglichkeit und einige spüren einen Machtverlust.

Zusätzlich geraten basale Bedürfnisse ins Wanken. Zum Beispiel durch immer teurer werdenden Wohnraum in Städten und zusätzliche Inflation stellen sich neue Fragen: Wie lange kann ich meine Wohnung halten?

“  
Dass die Wahl in Berlin zur  
Klimaneutralität bis 2030 gescheitert  
ist...da kriege ich schon ein Gefühl von  
Machtlosigkeit. Das kann ich einfach nicht  
verstehen, aber einem sind dann auch die  
Hände gebunden.”



Gefühle von Überforderung  
hinsichtlich der Probleme unserer Zeit



Sehen die Politik in der Verantwortung  
und fordern übergreifende Lösungen

# Sozialer Klimawandel: Viele erleben das soziale Miteinander als angespannt und unkonstruktiv.



Politische **Radikalisierungen** von rechts und links werden mit Sorge beobachtet. Der Wille zu Kompromissen fehlt, wodurch das Gefühl der Spaltung weiter wächst.

Für viele wird mehr **Aggressivität** im Miteinander spürbar. Von Gemeinschaftsgefühl und gegenseitiger Unterstützung wie in den Anfängen der Corona-Zeit ist kaum etwas übrig geblieben.

“ Hier in Leipzig gibt es immer mehr Spaltungen, vor allem vegane Studenten, die eher links sind und die Rechtsradikalen, mit welchen man überhaupt nicht kommunizieren kann. ”



Erfahrung von zunehmender Aggressivität



Mitmenschlichkeit geht verloren

# Systemverlust: Manche sorgen sich, dass das gewohnte Leben mit demokratischen Werten abgelöst wird.



Zum einen wird die Demokratie angezweifelt:

- Die aktuellen Herausforderungen werden als so groß und schwierig empfunden, dass in Frage gestellt wird, ob unsere **Demokratie** diesen standhalten kann.
- Es besteht die Angst, dass diktatorische Strukturen sich etablieren und das bisher gekannte Wertesystem verloren geht.

“ China macht mir Angst. Die werden die Regeln machen, diese Skrupellosigkeit, deren Wirtschaftskraft...das bereitet mir Sorgen. Dass unser System überrannt wird. Werte, für die wir in Europa gekämpft haben. ”



Fordern mehr Engagement für unser westliches Wertesystem



Systemwechsel / Demokratieverlust vorstellbar

# Systemverlust: Deutschland als starker Wirtschaftsstandort wird als angeschlagen erlebt.



Zum anderen spüren die Menschen, dass Deutschland als starke Wirtschaft an Macht verliert:

Wirtschaftliche Abhängigkeiten werden immer wieder hautnah spürbar (z.B. durch Medikamentenknappheit, leere Mehl- und Nudelregale, Lieferkettenprobleme).

Ängste vor Zuständen wie in **Entwicklungsländern** kommen auf.

“ China macht mir Angst. Die werden die Regeln machen, diese Skrupellosigkeit, deren Wirtschaftskraft...das bereitet mir Sorgen. Dass unser System überrannt wird. Werte, für die wir in Europa gekämpft haben. ”



Gerade an der stark wachsenden Wirtschaftsmacht China manifestieren sich beide Ängste eines drohenden wirtschaftlichen **Systemwechsels** und diktatorischen Strukturen.

# Klimakrise: Wird kaum als direkte Bedrohung empfunden und von den Menschen eher passiv hingenommen.



Die lineare Krisenlogik hat etwas Beruhigendes und sorgt für ein Gefühl von **Berechenbarkeit**.

Viele sind zudem überzeugt, der vollen Wucht der Klimakrise doch noch entkommen zu können. Nach dem Motto ‚*Nach mir die Sintflut*‘.

Zusätzlich zeigt sich eine **religiöse Aufladung**: Man ergibt sich der ‚rächenden Macht‘ oder hofft auf Milde. Damit einher geht auch die Entledigung der individuellen Verantwortung.

“

Das Klima-Thema kriege ich so am Rand mit, aber im Moment habe ich einfach andere Interesse, die darüber stehen.

”



Sehen Klimawandel als keine der 5 wichtigsten Krisen



Sind der Meinung, das Thema Klima wird gut oder sogar zu viel angepackt

Die Wucht der Krisen und Ängste ist groß - die Verdrängung in Folge dessen auch.

Dennoch: Die Menschen haben auch Zuversicht und finden Möglichkeiten in ihrem eigenen Alltag, mit ihren Ängsten umzugehen!

Häufig waren die Proband\*innen nach den Explorationen dankbar für die Reflexion ihres Alltags und haben neue Zuversicht durch das Gespräch gewonnen.



Finden Zuversicht im privaten Umfeld



# Inhalt

---

01

---

Einleitung &  
Überblick

02

---

Stimmungsbild  
in Deutschland  
2023

03

---

Umgangsformen  
& Zuversicht im  
Alltag

04

---

Quantifizierung

A person with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is seen from the back, framing the sun with their hands. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The background shows a vast, hazy mountain landscape under a clear sky.

Es zeigen sich sechs Umgangsformen, mit denen die Menschen in Deutschland ihren Alltag in Krisenzeiten meistern.

# Umgangsformen mit Krisen & Ängsten im Jahr 2023.

## Selbstmodellierung & Selbst-Vertrauen

Körperliches und seelisches Rüsten, um sich für die krisenhafte Welt zu wappnen.



## Ästhetisiertes Ab- und Eintauchen

Abtauchen vom Alltag und Eintauchen in andere (Stimmungs-)Welten.



## Wohlfühloasen schaffen

Räumliche und zeitliche Oasen als Möglichkeit für Rückzug schaffen.



## Erlösungshoffnung

Hoffnung auf Rettung durch andere.



## Soziale Bollwerke errichten

Soziale Befestigungsanlagen gestalten, aus denen man Bestärkung zieht.



## Ablasshandel(n)

Sich selbst über gezielte (Verzichts-)Handlungen von Schuld befreien.





# Wohlfühloasen schaffen: Im eigenen Zuhause oder im Erleben von Kindheitserinnerungen.



Räumlich

Das eigene Zuhause verschönern durch Aufräumen, Dekorieren, Renovieren, etc. (93%).

Durch Reisen werden Urlaubsparadiese entdeckt (Top2: 76%) oder es wird über das Auswandern fantasiert (Top2: 56%), um in anderen Oasen zu leben.

Auch die Natur dient als Rückzugsort, in der Ruhe und Trost vom Alltag erfahren wird (Top2: 87%).



Zeitlich

In Kindheitsgefühlen und Erinnerungen schwelgen, z.B. durch das Schauen bekannter Kinderfilme.

Zuflucht in kindlichen Strukturen finden, bspw. zurück ins Elternhaus ziehen.

Im Retro-Trend zeigen sich diese Sehnsüchte.



Um sich Wohlfühloasen schaffen zu können, braucht es einen gewissen Wohlstandspuffer. Nur mit ausreichenden finanzielle Rücklagen kann das Einrichten der Oasen gelingen.

# Wohlfühloasen schaffen: Beispiele aus den Explorationen



Lena (26) hat sich eine kindliche Dorf-Idylle in ihrem Leben geschaffen. Die Familie ihres Freundes erlebt sie wie ihre eigene und verbringt dort viel Zeit. Daneben widmet sie sich ihren Kaninchen und ihrem Pferd. *„Mein Pferd und die Familie sind eigentlich meine Hobbies, ich wüsste gar nicht, womit ich sonst meine Freizeit verbringen würde. Ich bin jeden Tag mindestens 2-3 Stunden im Stall. Mir gefällt es hier auf dem Dorf, hier ist alles, was mir wichtig ist. Ich will hier auch nicht wieder wegziehen.“*



Nachdem er seinen Job bei einer Bank wegen der hohen Arbeitsbelastung gekündigt hat, macht Tim (24) nun ein duales Studium beim Zoll. Ihm gefällt, dass hier alles geregelt ist und er früh verbeamtet wird. Aktuell lebt Tim zuhause bei seiner Familie und hofft, auch in Zukunft in der Nähe bleiben zu können. *„Ausziehen wäre irgendwann schon gut, aber ich bin sehr familiengebunden. Das ist ein sicheres Nest aus Nähe und Liebe, das brauche ich einfach. Woanders muss man sonst immer neue Risiken eingehen. Deshalb will ich auf jeden Fall in der Nähe bleiben.“*



Für Kathrin (46) ist das Dekorieren des eigenen Zuhauses eine wichtige Umgangsform. *„Sich kleine Glücksmomente zu schaffen“* im Alltag hilft ihr, nicht depressiv zu werden. *„Sich was Schönes leisten, was am Haus machen – sich ein schönes Zuhause zaubern. Ich habe ganz viel selbst renoviert und viele Deko-Sachen gekauft. Das schafft Glücksmomente, weil ich sehe, was ich geleistet und geschaffen habe. Da freue ich mich drüber. Und fühle mich wohl.“*



Paul (43) und Sedar (38) denken bereits übers Auswandern nach. Paul schätzt vor allem die Lebensqualität in anderen Ländern. *„In Belgien oder Niederlanden sind die Leute lockerer und man hat mehr Lebensqualität. Das kann ich mir gut vorstellen.“* Wenn Sedar in Deutschland nicht mehr glücklich ist, kann sie sich die Türkei als Plan B vorstellen: *„Ich habe noch einen türkischen Pass und kann dort leben, wenn es mir in Deutschland nicht mehr gefällt.“*



Kehrseite: Es kommt zum Versinken in der Oase. Eine Beziehung zur Außenwelt fehlt.



Im Extrem kann es zu hermetischer Isolation in der eigenen Oase kommen, z.B. im Preppertum.

Der Rückzug kann dann zu Verharrungstendenzen führen, denn im isolierten Schneckenhaus fehlt der Blick ins ‚Draußen‘ und damit wichtige aktivierende Impulse.



Diese Umgangsform ist stark abhängig von dem eigenen finanziellen Wohlstandspuffer!



# Soziale Bollwerke dienen als starke Verteidigungsanlagen & geben Bestärkung.



Seit der Corona-Pandemie rücken kleine, aber enge soziale Kreise aus Gleichgesinnten wie Freunde und Familie immer stärker in den Fokus.

Die kleinen Gruppen, die sich über die Krisen hinweg als stabiler Zufluchtsort erwiesen haben, werden gut gepflegt.



Freunde & Familie sind wichtiger geworden.



Um auch weiter krisenfest zu sein, werden die eigenen Kreise immer wieder hinterfragt und aufgeräumt. In diesen Zeiten will man keine anstrengenden Glieder im Bollwerk haben. So kommt es zu Tendenzen von hermetischen Konstruktionen.

# Soziale Bollwerke: Beispiele aus den Explorationen



In Jans (29) Alltag spielen soziale Gruppen eine sehr wichtige Rolle. Er stellt immer wieder kleine Gemeinschaften her, was auch dafür sorgt, dass seine Freizeit sehr durchgetaktet ist. *„Ich habe im letzten Jahr eine Gruppe gefunden, mit der ich regelmäßig Mountainbike-Touren mache. Dann gehe ich auch mit Leuten Volleyball spielen, zum Kraftsport, Tanzen und habe auch eine Gruppe, mit der ich wandern gehe. Das sind immer nur kleine Gruppen, aber genau das mag ich sehr.“*



Seine sozialen Bollwerke sind für Thomas (29) eine wichtige Quelle für Zuversicht, die er immer wieder aktiv gestaltet: *„Meine Freunde geben mir viel Zuversicht. Wenn wir uns am Wochenende treffen und etwas trinken gehen, dann haben wir einfach nur Spaß. Da gibt es dann keine schlechten Nachrichten und man denkt, irgendwie wird das schon alles werden.“*



Anja (49) findet vor allem im familiären Kreis Stabilität in herausfordernden Zeiten. *„In meiner kleinen Familie tanke ich auf. Da habe ich Gefühle von Rückhalt und Verlässlichkeit. Es ist ein schönes Gefühl, zusammen Dinge durchzustehen, auch wenn die Zeiten schwieriger sind.“*



Mit ihren 24 Jahren fühlt sich Steffi in ihrem Dorfleben pudelwohl und ist dort sehr eingebunden. *„Ich habe sehr viele kleinere Freundeskreise und dadurch viele Freunde. Meine Familie lebt auf dem Dorf. Wir haben dort eine sehr schöne Dorfgemeinschaft. Ich bin immer beim Fußball und am Freitag beim Schützenverein. So bin ich selten allein und wir reden alle viel miteinander und stützen uns gegenseitig.“*



## Kehrseite: Gemeinschaft wird in Gruppen gefunden, doch der Austausch innerhalb der Gesellschaft fehlt.



Das Anordnen der sozialen Kreise aus Menschen, die sich immer weiter hermetisch angleichen, sorgt für Isolation und erschwert so einen Austausch mit anderen Haltungen und Ansichten.

Im Extrem kommt es zu Verschwörerischem oder zur Konstruktion verschiedener Realitäten.



Dass der Austausch innerhalb der Gesellschaft schwieriger geworden ist, merken die Menschen bereits an ihrer Angst vor einem sozialen Klimawandel!



# Selbstmodellierung: Hilft vielen, um immer wieder in ihrem Alltag Kraft zu sammeln.

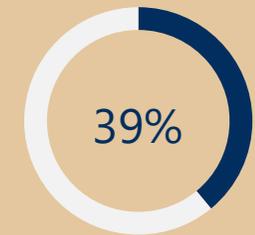


Selbstwirksamkeit ist hier ein zentraler Mechanismus, der vor allem die Selbstbezüglichkeit verstärkt.

Körperliche Selbstmodellierung gelingt z.B. durch Sporttreiben, Schminken und Schönheitspflege als Seelenkosmetik.

Seelisch wird häufig durch Yoga, Achtsamkeit oder Meditation Stärkung gewonnen.

Auch dem eigenen Selbst vertrauen zu können durch Intuition und Lebenserfahrung sorgt für Zuversicht.



Stärkung durch z.B. Sport oder Meditation



Durch Lebenserfahrung wird über die Zeit Krisenresilienz entwickelt, die Jüngeren häufig (noch) fehlt!

# Selbstmodellierung: Beispiele aus den Explorationen



Paul (42) lebt in Leipzig und empfindet die Stadt als sehr trubelig und durch ein aufgeheiztes gesellschaftliches Klima auch als anstrengend. Über den Sport kommt er zu sich und fühlt sich gestärkt in seinem Alltag. *„Ich bin durch meinen Beruf schon den ganzen Tag mit jungen Leuten zusammen und in Leipzig ist ohnehin immer sehr viel Trubel. Da bin ich froh, wenn ich abends alleine Sport machen kann, mich nur auf mich fokussiere und meinen Körper spüre.“*



Nachdem sie lange Zeit kein Make-Up getragen hat, findet Anne (23) durch ihre Schönheitspflege nun wieder Kräftigung. *„Ich schminke mich aktuell wieder gern, dadurch fühle ich mich hübscher, schöner, einfach selbstbewusster. Man bekommt auch mal nettes Feedback, das tut gut. Auch Gesichtsreinigung ist voll mein Thema, dann mache ich Musik im Bad an und tue meiner Haut etwas Gutes.“*



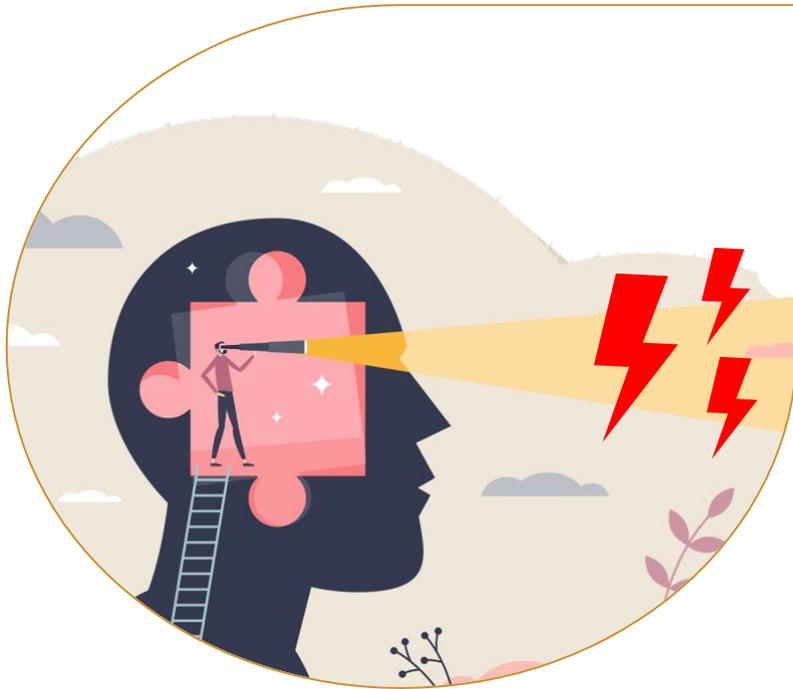
„Ich mache jetzt wieder verstärkt Sport an der Uni“, erzählt Lydia (23). *„Damit bekomme ich alles wieder unter Kontrolle. Ich war ganz aus den Fugen. Da habe ich gemerkt, ich muss wieder mehr ein Gefühl zu mir haben und merken, dass ich wieder fit bin. Jetzt fühlt es sich gut an, wieder stärker mit sich umzugehen. Ich kann auch wieder viel besser schlafen seitdem.“*



Jana (34) findet ihre Zuversicht häufig im Yoga. Dabei geht es ihr weniger um den sportlichen Aspekt, sondern vielmehr um die seelische Stärkung. *„Yoga ist für mich spirituell und eine Art Selbstfürsorge, es hat etwas Friedliches und ganz Besinnliches. Meine Yogalehrerin hat auch so eine positive Ausstrahlung, allein dadurch bekomme ich selbst wieder so viel mehr Energie.“*



Kehrseite: Durch die starke Selbstbezüglichkeit gelingt kein weiter Blick ins ‚Draußen‘.



In der gesteigerten Selbstbezüglichkeit dreht sich alles um das Rüsten des eigenen Körpers und der Seele.

Das ständige Kreisen um sich selbst sorgt dafür, dass ein Blick durch den Verdrängungsvorhang nicht mehr stattfindet.

Neue Impulse, die für eine globale, zuversichtliche Haltung entscheidend sind, werden ausgeblendet.

 Im ständigen Kreisen um sich selbst laufen Menschen Gefahr, in der Selbstbezüglichkeit stecken zu bleiben. Das erschwert Weiterentwicklung und Aufbruchsstimmung!

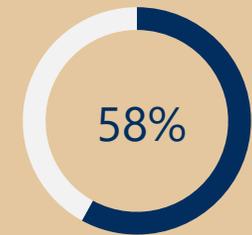


# Ablasshandel(n): Ein Bezug zum ‚Draußen‘ gelingt und ermöglicht Zuversicht.



Es entsteht ein stärkerer Austausch mit dem krisenhaften Draußen. Durch kleine Verhaltensanpassungen (z.B. Verzicht auf Fleisch) wird versucht, sich selbst weniger schuldig an den Krisen zu machen.

Die Menschen fühlen sich wirksam, in dem sie sich betriebsam halten und ihren Pflichten nachkommen, kleine Opfer und Verzichte etablieren oder sich sogar aktiv engagieren.



Gestalten ihr Leben  
bescheidener und  
nachhaltiger



Die Form bewegt sich nicht nur in der Vermeidungslogik, sondern ist oft auch mit einem persönlichen Mehrwert verbunden (z.B. kein Auto haben, weil es zu teuer ist).

# Ablasshandel(n): Beispiele aus den Explorationen



Als Hausfrau & Mutter sucht Tanja (43) sich viele Aufgaben, um sich ständig betriebsam zu halten. Ob als ehrenamtliche Schöffin am Gericht, Teil des Elternbeirats in der Schule der Kinder, ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Bücherei, das Geben von Nachhilfeunterricht, beim Foodsharing oder der Aufnahme von Austauschschüler\*innen. *„Es hilft mir, Dinge abzuarbeiten, mir immer wieder Aufgaben zu suchen und denen nachzukommen und etwas Gutes zu tun. Da ziehe ich Stärke aber auch Zuversicht raus.“*



Während er seinen Vater für seine politische Aktivität bewundert, versucht Tobias (28) im Kleinen seinen Beitrag zu leisten. *„Ich esse selbst kaum noch Fleisch und wenn dann bio. Zum Arten- und Klimaschutz, sonst habe ich mittlerweile wirklich ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht wenigsten darauf achte. Ich versuche auch möglichst verpackungsfrei einzukaufen und nicht mehr zu fliegen.“*



Im Interview erzählt Sophie (24) davon, wie sie im Rahmen ihrer Mobilität Abstriche zu Gunsten des Klimas macht. Doch auch der persönliche Mehrwert wird deutlich: *„Ich achte schon auf manche Dinge. Zum Beispiel habe ich kein Auto, das macht schonmal einen großen Unterschied. Ich bewege mich immer mit Öffis oder Fahrrad. Ein Auto könnte ich mir sowieso nicht leisten, die Unterhaltungskosten und das Parken hier sind viel zu teuer.“*



## Kehrseite: Der Ablasshandel kann zwanghaft werden und viel Energie ziehen.



“

*Ich versuche, wo es geht zu sparen. Oft versuche ich, möglichst lange außerhalb von zuhause zu sein, ich dusche kalt und nutze beim Fernsehen kein zweites Licht, sondern den TV als Lichtquelle. Man muss schauen, was man selbst tun kann zum Sparen.*

”

Im Extrem kommt es zu Zwangshandlungen und der Ablasshandel wird alltagsbestimmend. Psychisch kann dies zur Belastung werden.

Durch zwanghafte Verzichte verengt sich der Blick. Weitsicht und Purpose können dabei schnell verlorengehen.



Um Zuversicht auch im ‚Draußen‘ zu entwickeln, braucht es das Gefühl vom gemeinsamen Erreichen kleiner Zwischenziele und gemeinsamer Anstrengung.



## Ästhetisiertes Ab- und Eintauchen: Kleine Auszeiten aus dem Alltagstrott.



Während das Eintauchen in Musik als starke emotionale Stimmungshebung empfunden wird, bringen Kunstausstellungen frische Impulse und Verrückungen mit, aus denen neue Perspektiven entstehen können.

Ein Abtauchen z.B. in Serien hat einen eher pampernden und tröstenden Charakter. Hier bleibt man mehr im Eingemachten und gerät weniger in die Gefahr einer Verrückung.



Ästhetik im Alltag als  
Zuversichtsquelle



Gerade Jüngere suchen häufiger das tröstende Abtauchen z.B. durch Streaming-Dienste.

# Ästhetisiertes Ein-/Abtauchen: Beispiele aus den Explorationen



Mario (48) ist seit einiger Zeit ein aktiver Teil in der Kirchengemeinde und organisiert dort regelmäßig Veranstaltungen. Neben der Gemeinschaft, die er dort erlebt, ist ihm das Singen im Chor sehr wichtig geworden. *„Das Singen hat etwas ungemein Befreiendes. Gemeinsam mit anderen einfach laut zu singen, ist ein unbeschreiblich bestärkendes Gefühl.“*



Das Tanzen hat für Lina (28) in letzter Zeit besonders an Bedeutung gewonnen: *„In meiner Freizeit mache ich gerne Pilates und Zumba. Ich mag beides gerne, aber gerade beim Zumba, kriege ich so unglaublich viel Energie durch die lateinamerikanische Musik und das Tanzen dazu. Das durchdringt den ganzen Körper und lässt einen alles vergessen.“*



Netflix & Co nehmen in Lena (21) Freizeit viel Raum ein. Fast immer, wenn sie zuhause ist, konsumiert sie Videos oder Serien. *„Wenn ich von der Uni nach Hause komme, gucke ich meistens erstmal Netflix oder YouTube Videos, zum Runterkommen. Je nachdem mache ich danach noch was für die Uni und abends schaue ich eigentlich auch meistens Filme oder Serien. Manchmal lese ich auch was, ich mag es dann einfach, in andere Welten abzutauchen, in Charaktere und Stories, die nichts mit mir zu tun haben.“*



Dario (46) hat oft das Gefühl, seinen Alltag einfach nur abzuarbeiten. Doch manchmal nimmt er sich eine Auszeit: *„Ich genieße es, immer mal wieder ins Museum zu gehen. Da schaue ich mir am liebsten historische Sachen an. Es ist beeindruckend, was Menschen alles schon vor Jahrhunderten erschaffen haben. Da bekommt man immer wieder neue Denkanstöße und so einen Respekt vor dem, wozu Menschen fähig sein können, im positiven wie negativen.“*



## Kehrseite: Ästhetik eröffnet neue Welten, die aber nicht in Beziehung mit der realen Welt kommen.



Besonders in der schließenden Logik des Ab-Tauchens in tröstliche Verfassungen wird das alltägliche Weltgeschehen ausgeschlossen.

Man tritt nicht in Beziehung mit dem ‚Draußen‘, sondern bleibt in bekannten, kontrollierbaren Mustern.



Gerade das tröstende Abtauchen zeigt sich als große Verlockung, verstärkt aber besonders die Selbstbezüglichkeit.



Im Eintauchen hingegen zeigen sich die größten Chancen für Weiterentwicklung und Transformation.



# Erlösungshoffnung: Viele hoffen auf rettende Technologien. Andere suchen nach Sündenböcken.



Es zeigen sich zwei Formen:

- Als Glaube an einen Messias in Form von Fortschrittsglaube (KI, Medizin, Technologie, etc.), Karma-Glaube, Gott-Glaube, Vertrauen in menschliche Vernunft oder nächste Generationen.
- Als Glaube an eine rettende Instanz, die dafür sorgt, dass auserkorene Sündenböcke beseitigt und damit alles Negative abgewendet wird. Hier zeigt sich aus Erschütterung und Hilflosigkeit entstandene Wut oftmals als Treiber.



Viele Menschen hoffen z.B. in ihrer Hilflosigkeit auf radikale Parteien, die das Land von Sündenböcken (z.B. der aktuellen Regierung) befreien soll.

# Erlösungshoffnung: Beispiele aus den Explorationen



AFD-Wähler Roland (41) muss sich durch seinen Beruf mit vielen Reglementierungen und Entscheidungen des Staates auseinandersetzen und ärgert sich sehr über die aktuelle Regierung. *„Wir in der Firma schütteln jeden Tag den Kopf über die Entscheidungen der Regierung. Auch sonst: Rente, Altersarmut, keine Pressefreiheit, Medien die lügen...das System wird es, wenn ich in Rente gehe, nicht mehr geben. Im besten Fall nur das Rentensystem, im schlechtesten Fall Deutschland.“* Über die Politik der etablierten Parteien ist er enttäuscht und wütend, daher sieht er in der AFD Hoffnung für die Zukunft.



*„Was mir wirklich sowas wie Hoffnung gibt, sind die jüngeren Generationen, die sich engagieren“,* beschreibt Luca (24). Auch wenn er selbst keinen aktiven Beitrag leistet, spürt er die Willenskraft der Gen Z. *„Die junge Generation wird durch ihre ökologische Lebensweise etwas gesellschaftlich bewegen. Ich meine nicht nur die Klima-Aktivisten, sondern auch die Menschen, die vegan essen, möglichst keine Verpackungen kaufen und sogar Auto-Fahrten meiden.“*



Anja (49) setzt viel Hoffnung in die Forschung und glaubt, dass hier in Zukunft noch Technologien entstehen werden, von denen wir jetzt noch gar nicht ahnen können, wie diese uns bei der Klimakrise helfen werden. *„Es wird ja viel geforscht, überall auf der Welt. Und wenn man sich anschaut, wie krass Chat GPT schon ist und wie schnell diese KI lernt und immer besser wird, dann glaube ich, werden auch in den nächsten Jahren noch Technologien entwickelt, die uns vielleicht den Arsch retten. Irgendwas, um effizient und ökologisch Energie zu gewinnen. Es gibt ja auch schon Möglichkeiten, irgendwie das Wetter zu beeinflussen, vielleicht wird das noch optimiert.“*



# Kehrseite: Von Passivität bis Radikalisierung - Hoffnung auf fremde Rettung bringt Stillstand.



Der Glaube und das Vertrauen in eine erlösende Instanz sorgen für Passivität. Die Menschen neigen dazu, Krisen auszusitzen, in der Hoffnung, dass die Rettung naht.

Empörung hingegen hat ein aktivierendes Potenzial: Man will der eigenen Wut Luft machen, z.B. durch Demonstrationen, Unterstützung radikaler Parteien oder Gruppierungen.



Während Passivität für ein kollektives Warten auf Erlösung und damit für Stillstand sorgt, kann empörter Aktivismus in die falsche Richtung gehen! Immerhin: Es gelingt eine Verbindung ins ‚Draußen‘!

# Inhalt

---

01

---

Einleitung &  
Überblick

02

---

Stimmungsbild  
in Deutschland  
2023

03

---

Umgangsformen  
& Zuversicht im  
Alltag

04

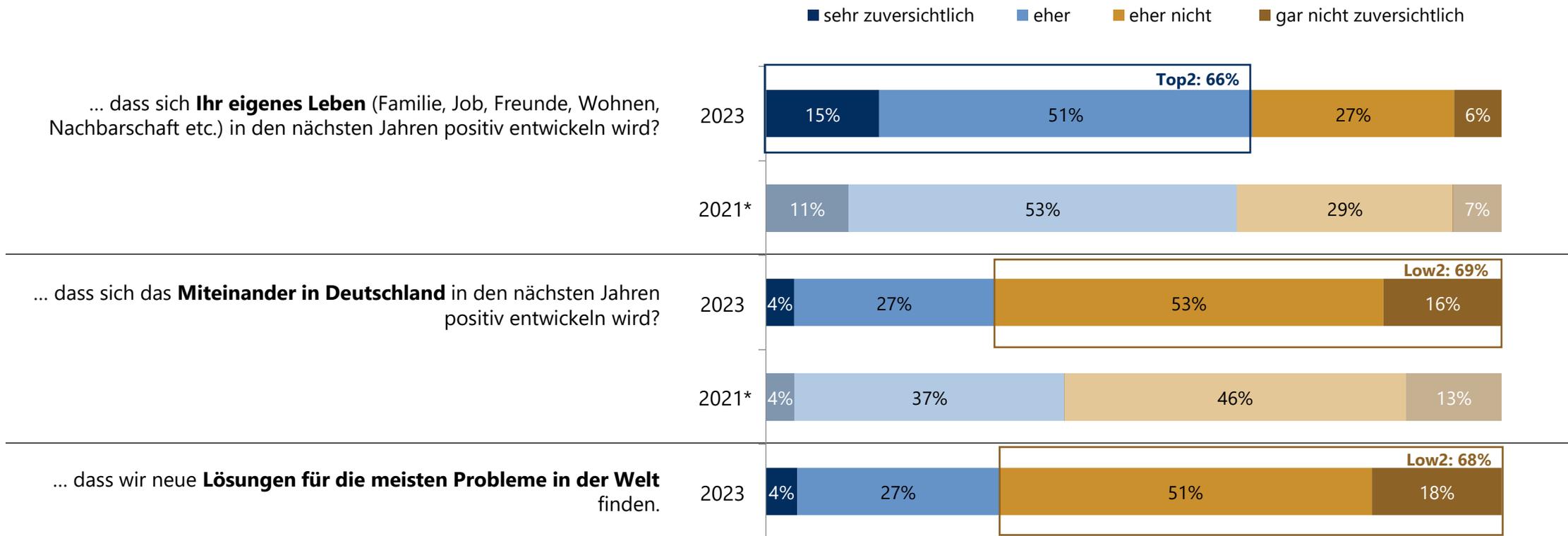
---

Quantifizierung

# Die Entwicklung des Miteinanders in Deutschland wird mit deutlich weniger Zuversicht betrachtet als die des eigenen Lebens und auch weniger zuversichtlich als im Jahr 2021.

Die eigene Zuversicht nimmt in allen drei Bereichen mit steigendem Alter der Befragten ab. Hinsichtlich des Miteinanders in Deutschland und der Lösungen für die Probleme in der Welt, zeigen sich Frauen weniger zuversichtlich als Männer.

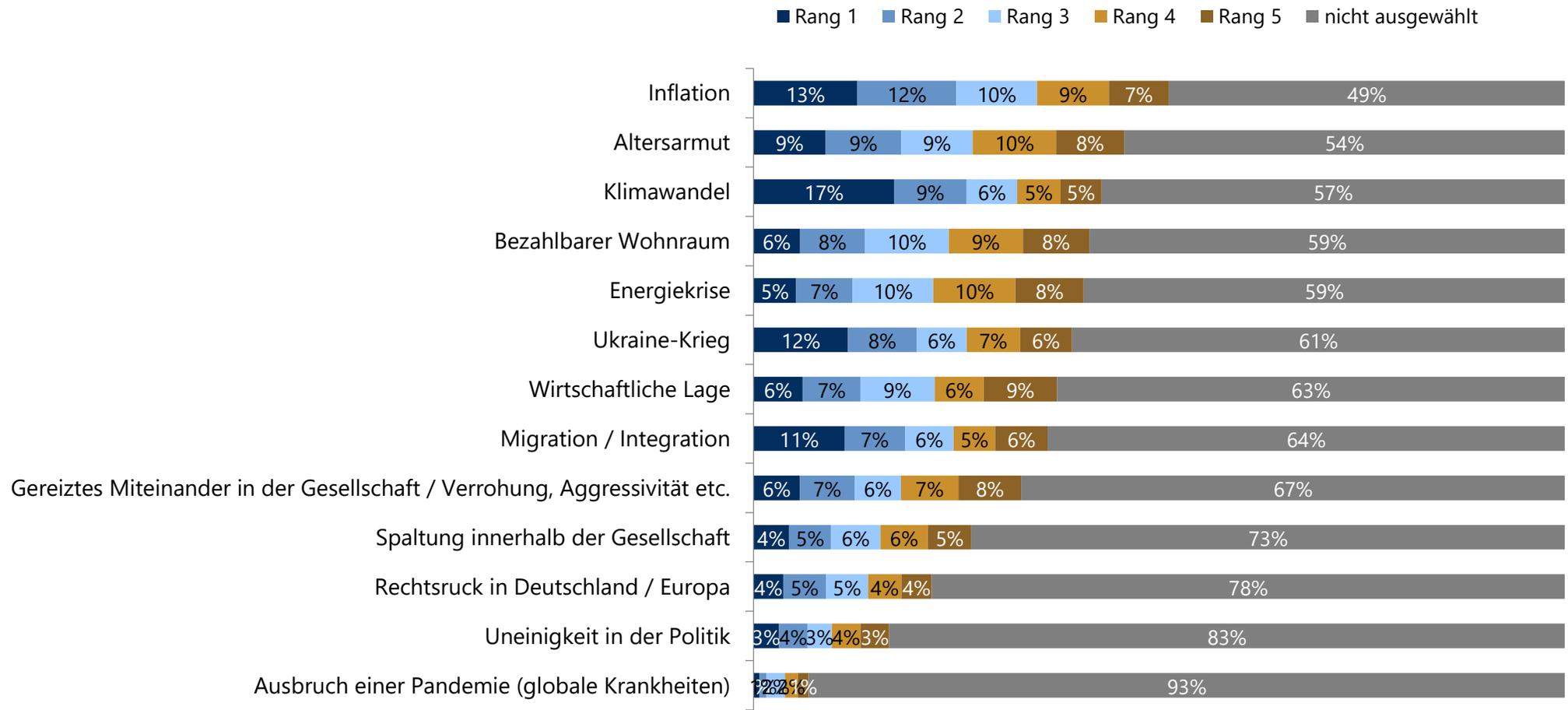
Wie optimistisch oder zuversichtlich sind Sie, ...



## Frage 5-7: Wie optimistisch oder zuversichtlich, sind Sie, dass ...?

Basis: n=1.000; \*abweichende Fragenformulierung 2021: „Wie optimistisch sind Sie, dass sich Ihr eigenes Leben (Familie, Job, Freunde, Wohnen, direktes Umfeld etc.) in den nächsten Jahren positiv entwickeln wird?“ / „Wie optimistisch sind Sie, dass sich das gesellschaftliche Leben in Deutschland in den nächsten Jahren positiv entwickeln wird?“

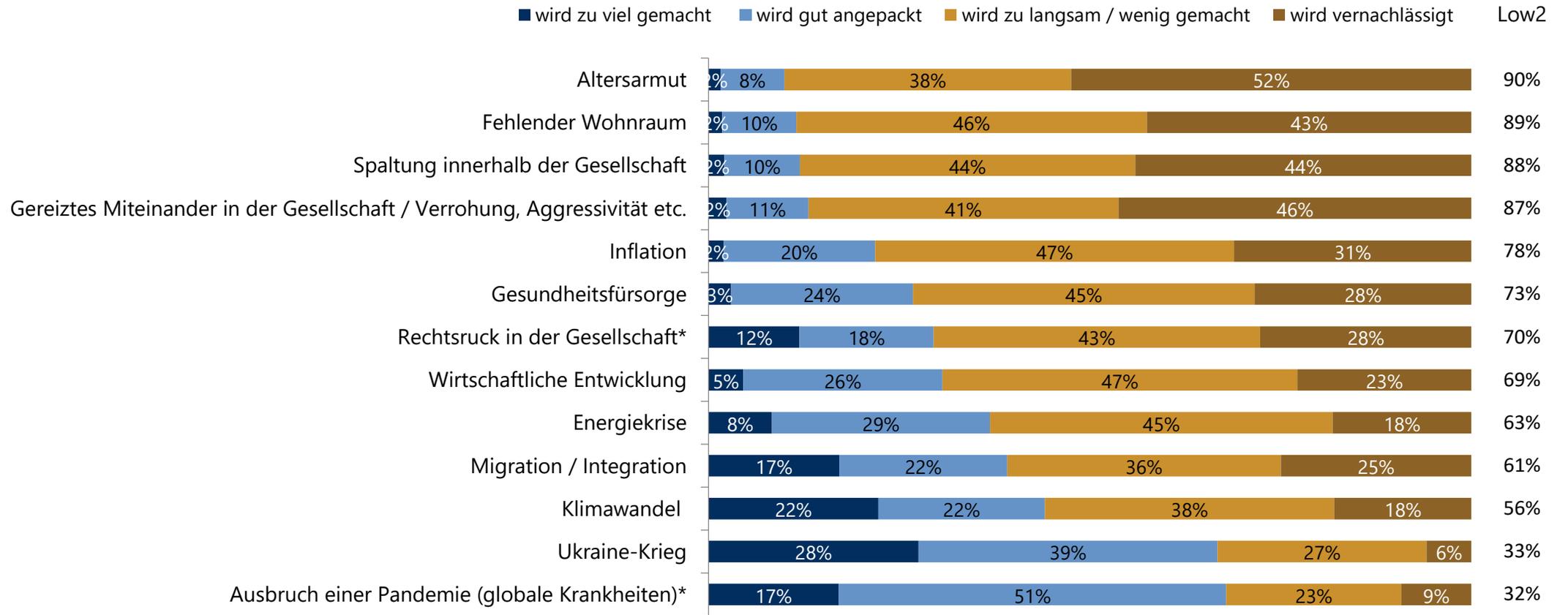
# Inflation, Altersarmut und Klimawandel, sind die aktuell größten Sorgenfelder, gefolgt von bezahlbarem Wohnraum und der Energiekrise.



Frage 8: Welche der folgenden Themen müssen aus Ihrer persönlichen Sicht am dringendsten angegangen / gelöst werden? Bitte wählen Sie max. 5 Themen aus und bringen Sie diese in eine Rangreihe.

Basis: n=1.000, Mehrfachnennungen möglich (max. 5 Nennungen)

# V.a. selbstbezügliche Themen, wie Altersarmut, werden vorrangig als zu langsam angegangen bzw. vernachlässigt wahrgenommen.

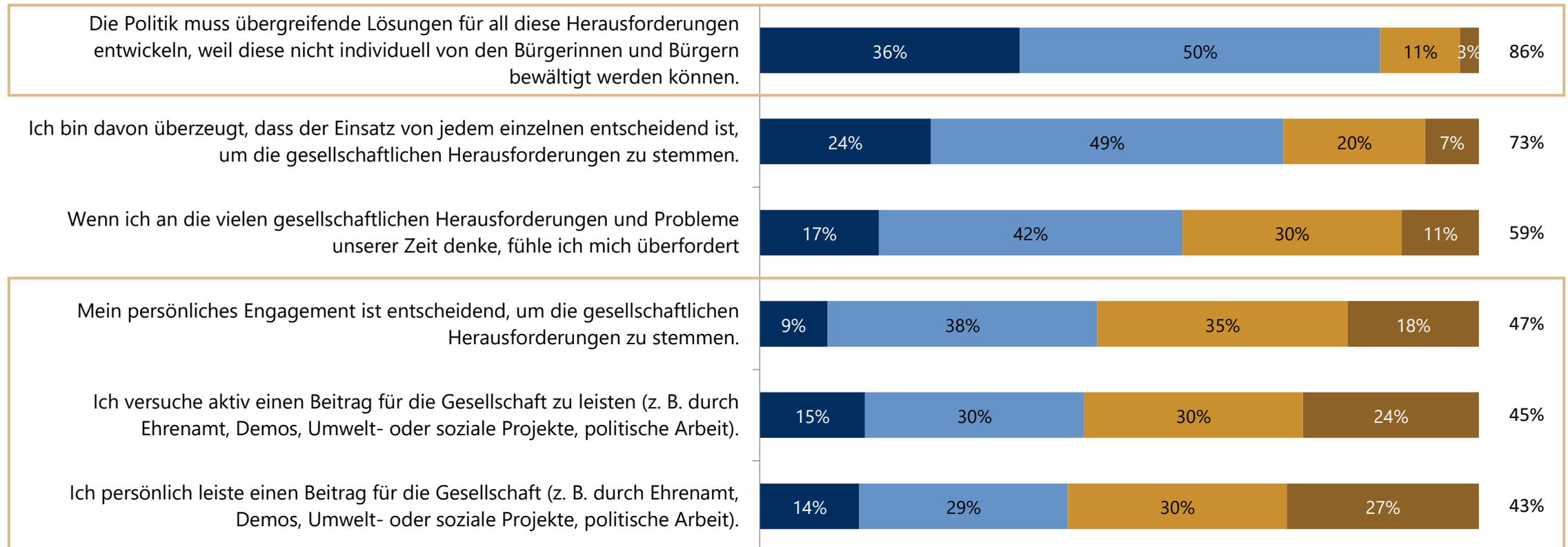


Frage 9: Wie bewerten Sie das derzeitige Engagement der Politik in folgenden Problemfeldern?

Basis: n=884-980; \*hoher weiß-nicht-Anteil von 12%

# Von der Politik werden übergreifende Lösungen erwartet, um die aktuellen Herausforderungen zu bewältigen. Etwas weniger als jeder Zweite engagiert sich bereits, um einen Beitrag zu leisten.

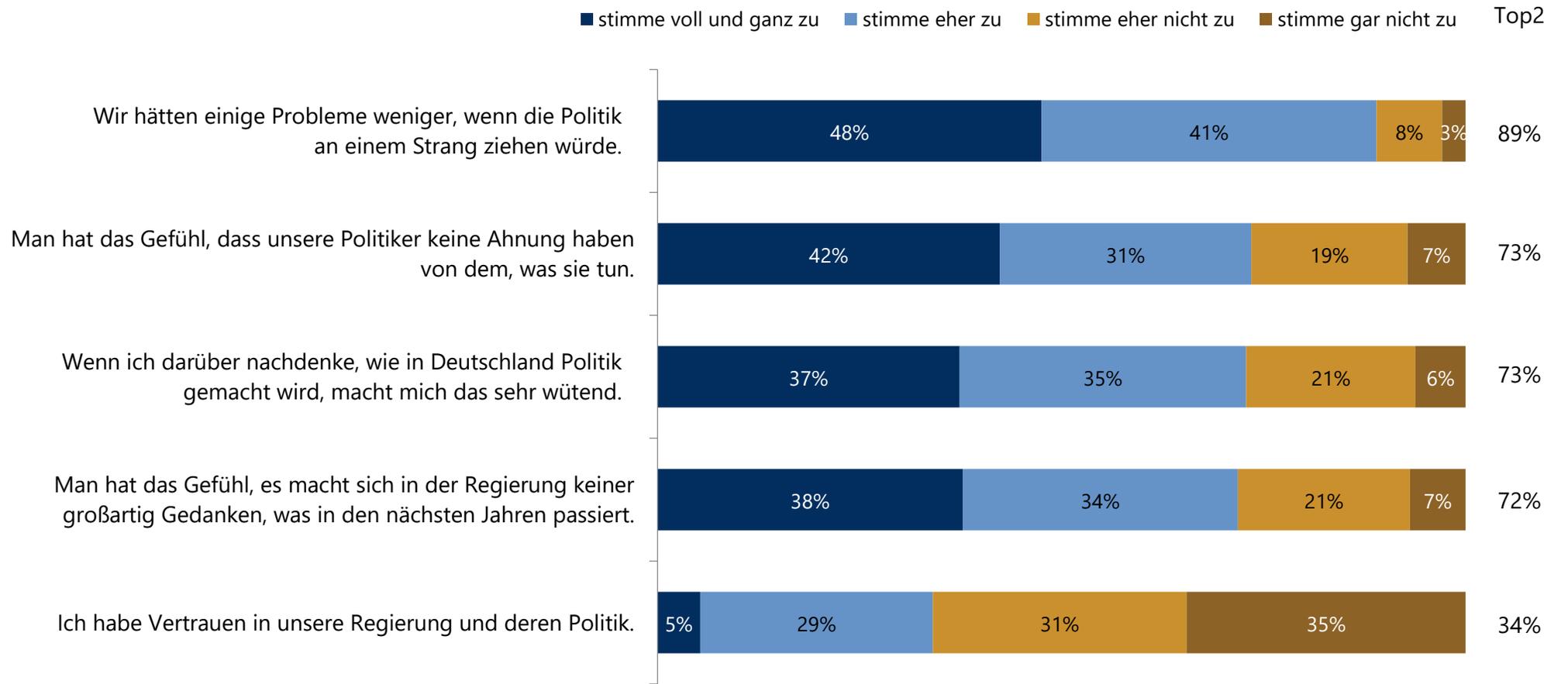
■ stimme voll und ganz zu 
 ■ stimme eher zu 
 ■ stimme eher nicht zu 
 ■ stimme gar nicht zu 
 Top2



**Frage 10: Mit den gerade aufgeführten Themen im Hinterkopf - wie bewerten Sie die folgenden Aussagen für sich persönlich?**

Basis: n=933-960

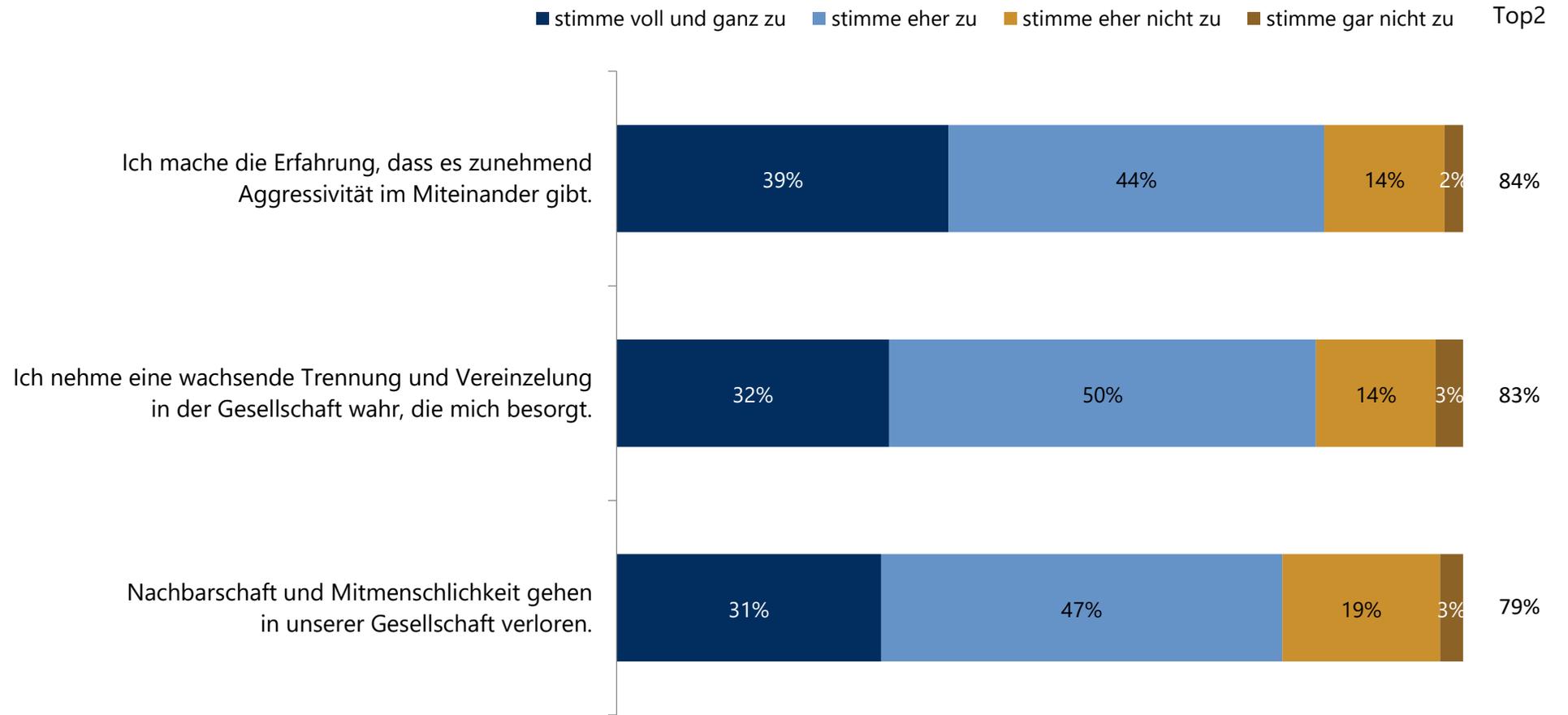
# Die Empörung über die aktuelle Politik und ihre Akteure ist groß. Nur ein Drittel (34%) hat Vertrauen in unsere Regierung.



Frage 19: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: n=949-971

# Im Miteinander erlebt der Großteil zunehmend mehr Aggressivität, eine wachsende Vereinzelung und den Verlust von Mitmenschlichkeit.

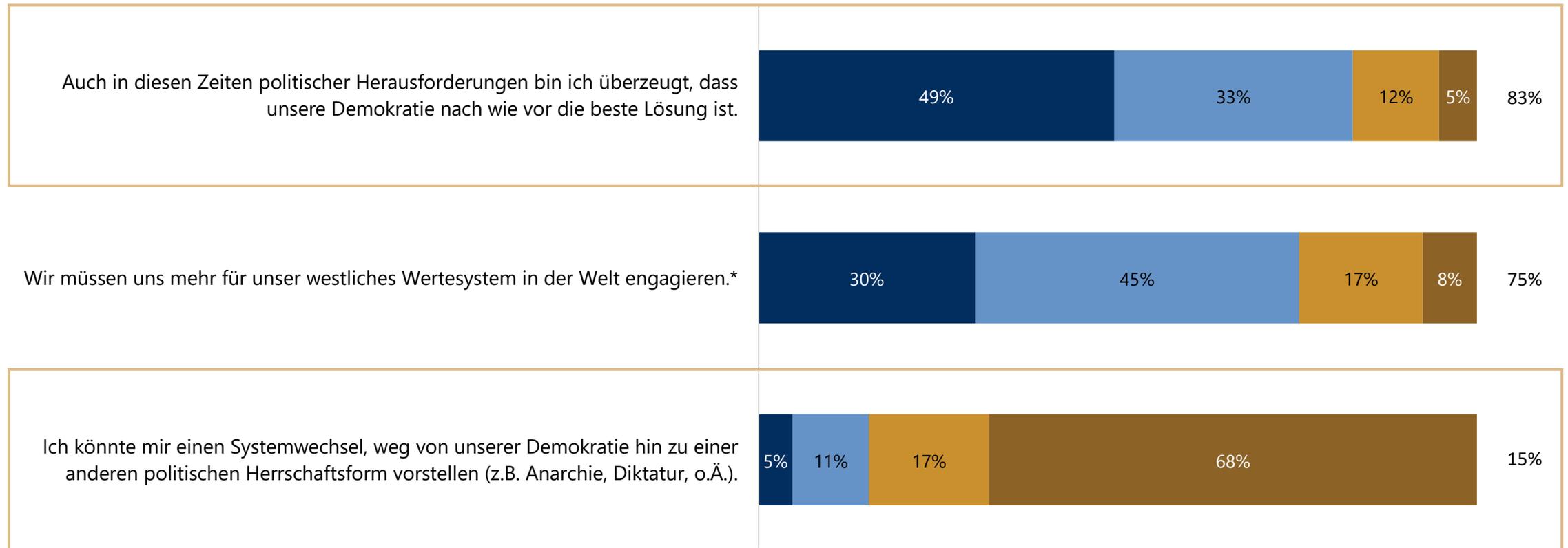


Frage 11: Wie bewerten Sie persönlich die folgenden Aussagen?

Basis: n=957-983

# Trotz der aktuellen Herausforderungen ist der Großteil von der Demokratie überzeugt und kann sich keinen Systemwechsel vorstellen.

■ stimme voll und ganz zu ■ stimme eher zu ■ stimme eher nicht zu ■ stimme gar nicht zu Top2



## Frage 12: Wie bewerten Sie persönlich die folgenden Aussagen?

Basis: n=886-954; \*hoher weiß-nicht-Anteil von 11%

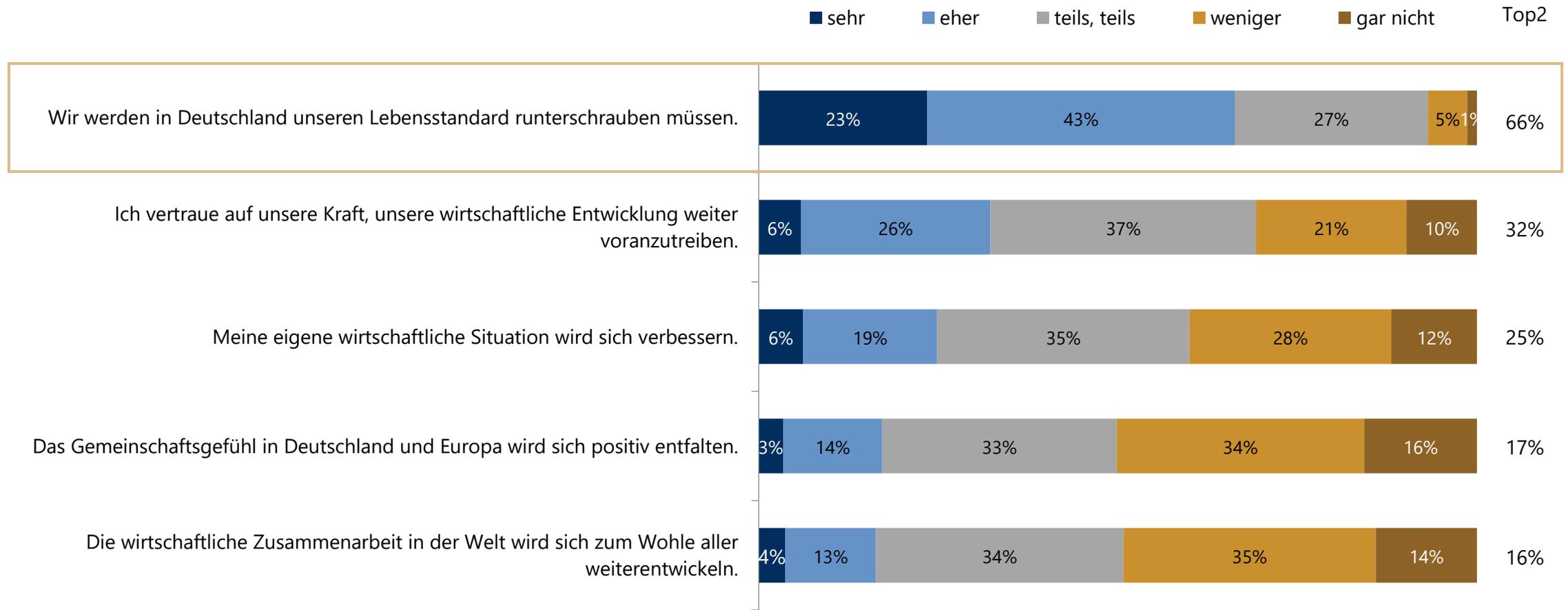
# Gefühlter Wohlstand in Deutschland: Fast jeder Fünfte (18%) gibt an, dass die eigenen Grundbedürfnisse weitestgehend nicht abgesichert sind.



**Frage 13: Wie beurteilen Sie Ihre eigene Lebensrealität, was ist bei Ihnen gegeben?**

Basis: n=1.000, Mehrfachnennungen möglich

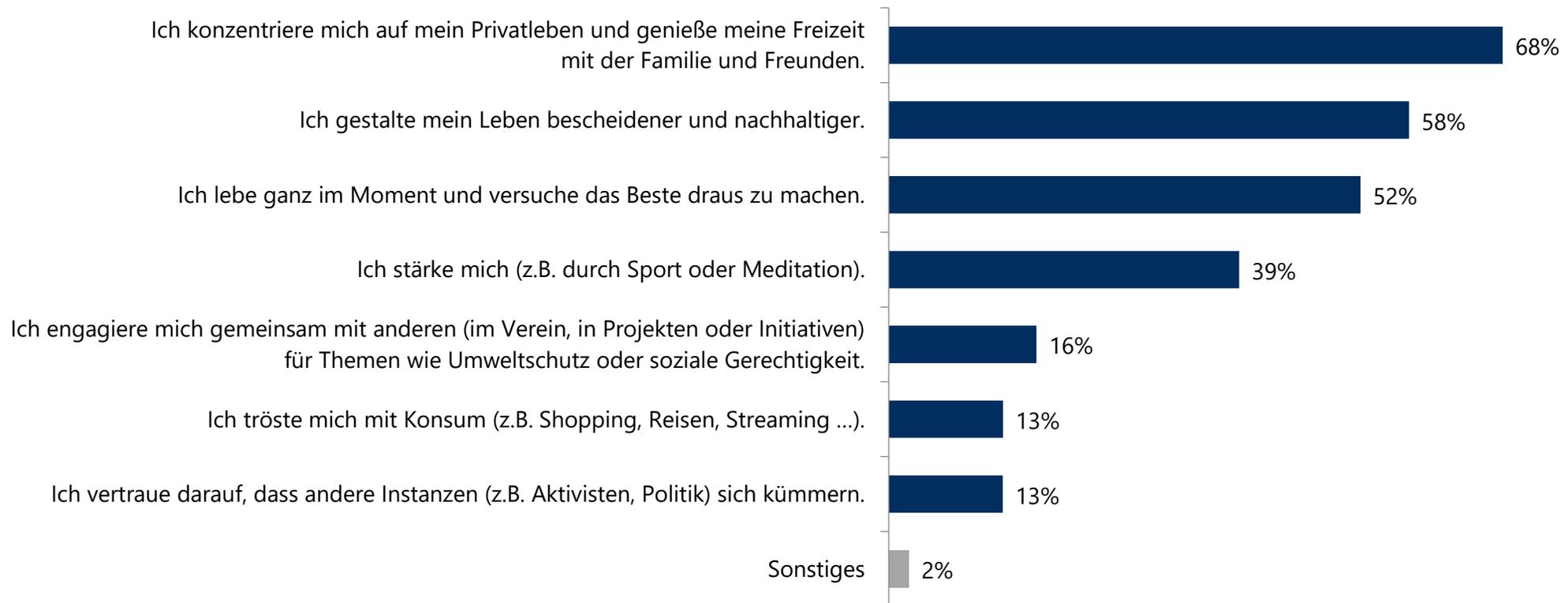
# Die wirtschaftliche Entwicklung wird pessimistisch betrachtet: Zwei Drittel glauben, dass wir unseren Lebensstandard herunterschrauben müssen.



**Frage 14: Wenn Sie einmal auf unsere wirtschaftliche Entwicklung in die Zukunft schauen: In welche Richtung wird sich ihrer Einschätzung nach der Wohlstand in den nächsten ca. 10 Jahren entwickeln?**

Basis: n=1.000

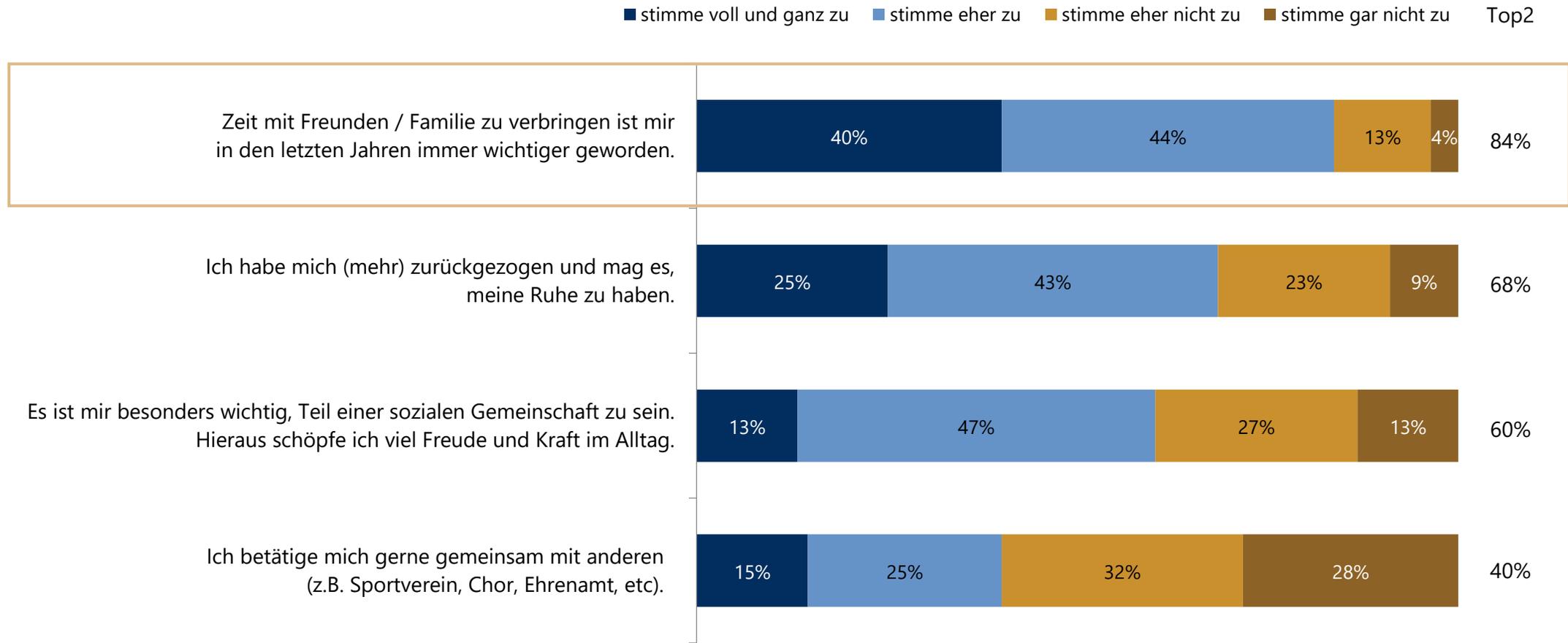
# Um mit den Problemen unserer Zeit im Alltag umzugehen, konzentrieren sich gut zwei Drittel (68%) auf ihr Privatleben.



**Frage 15: Was tun Sie persönlich, um mit den Problemen unserer Zeit im Alltag umzugehen?**

Basis: n=1.000, Mehrfachnennungen möglich (max. 3 Nennungen)

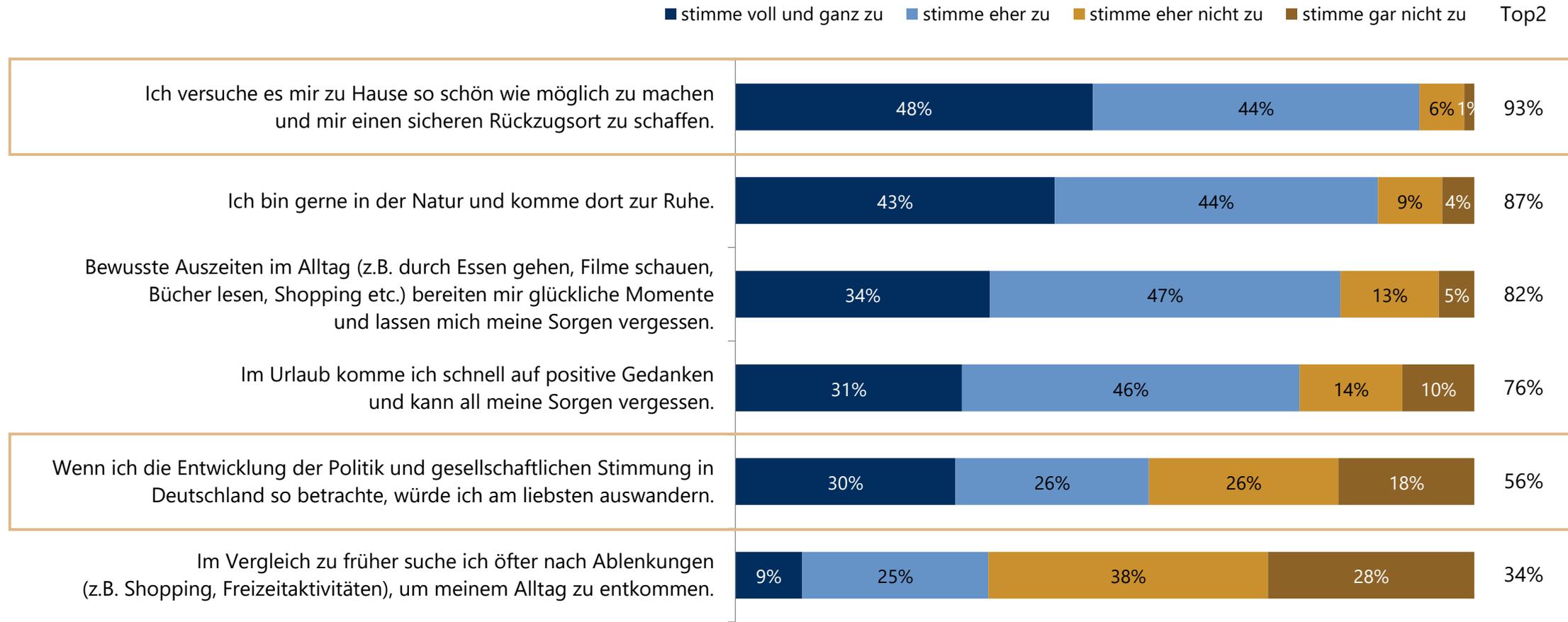
# Das soziale Miteinander mit Freunden und Familie hat für den Großteil (84%) in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen.



Frage 16: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: n=926-980

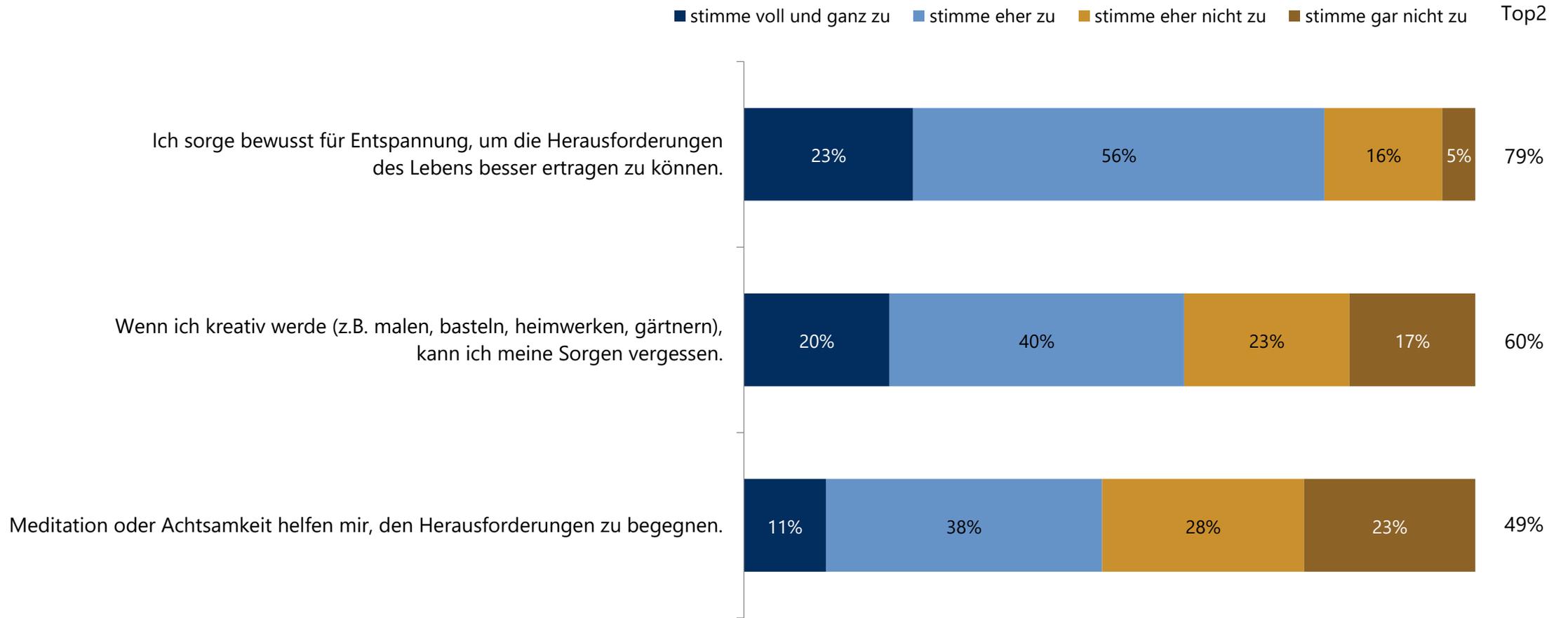
# 93% versuchen, sich in ihrem Zuhause eine sichere Wohlfühloase zu schaffen; mehr als jeder Zweite (56%) würde am liebsten auswandern.



Frage 17: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: n=922-982

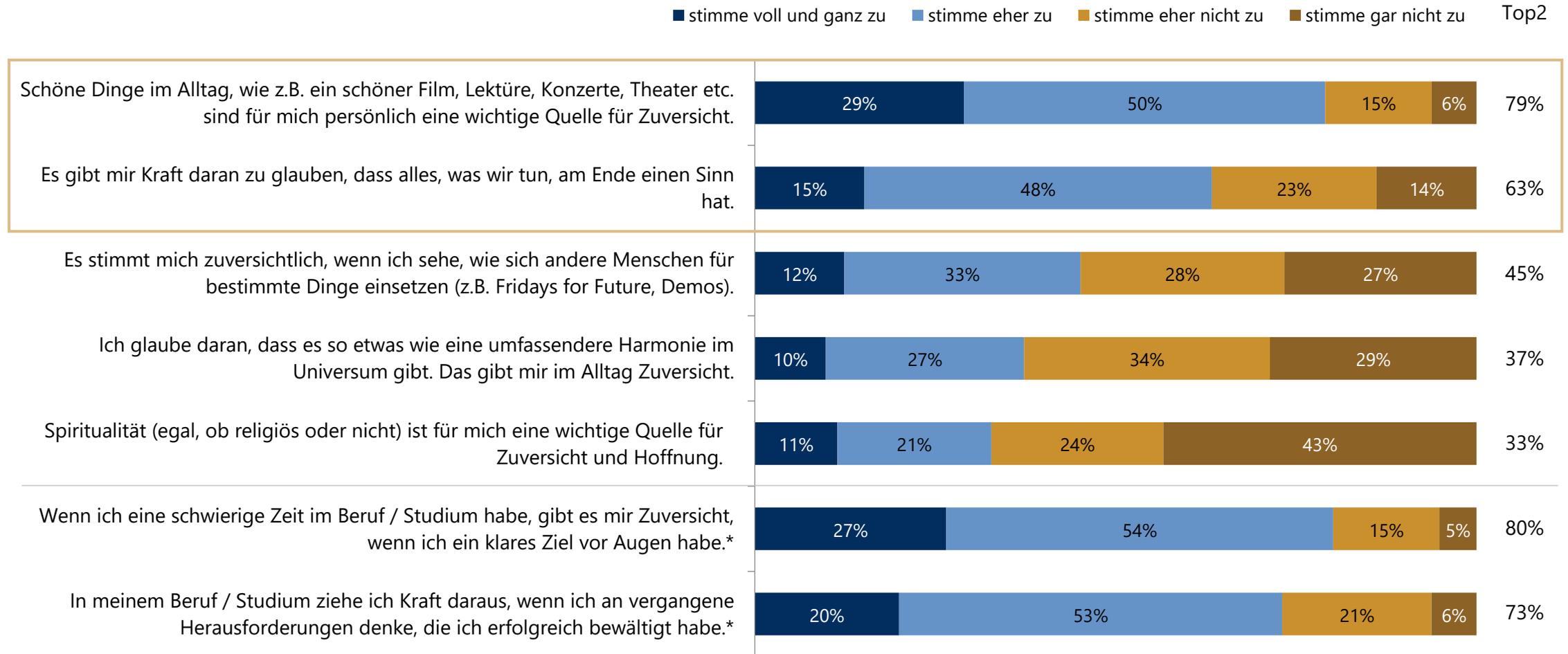
# Für den Seelenfrieden wird mehrheitlich bewusst für Entspannung gesorgt. 60% nutzen kreative Beschäftigungen, um ihre Sorgen zu vergessen.



Frage 18: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Basis: n=913-971

# Schöne Dinge im Alltag stellen für 79% wichtige Quellen der Zuversicht dar. 63% schöpfen Kraft aus dem Glauben, dass alles schon seinen Sinn hat.

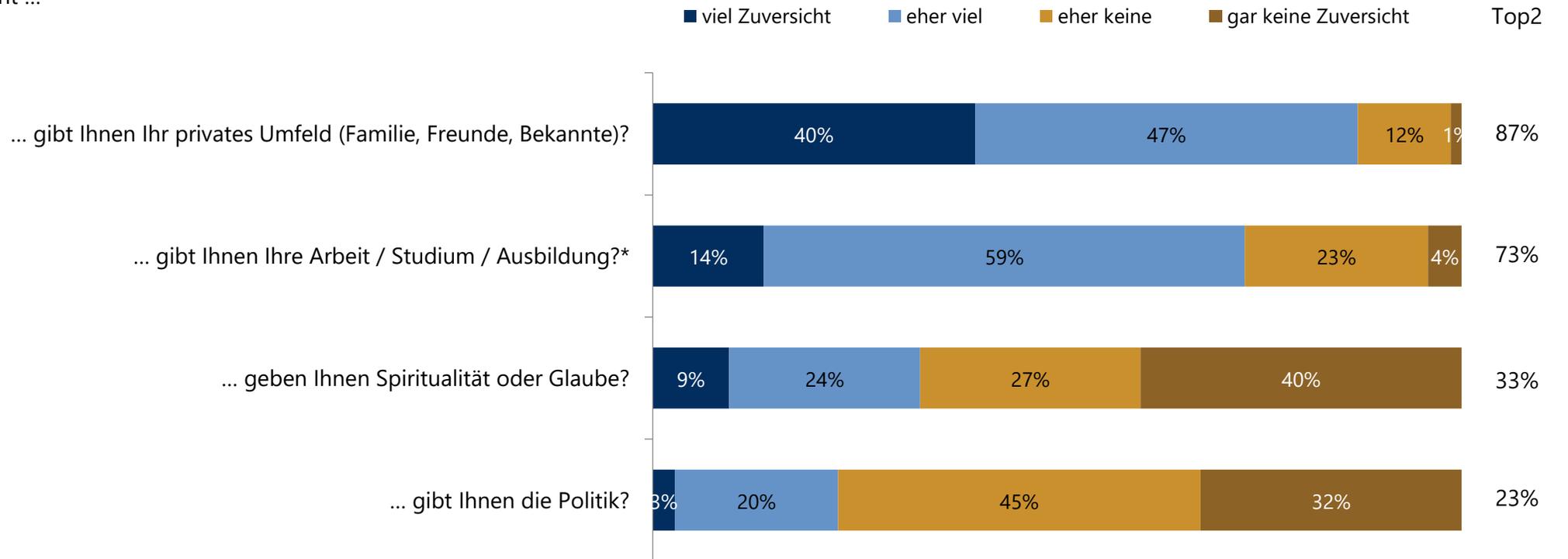


**Frage 20: Im Folgenden geht es um Ihre Zuversicht und was Ihnen Zuversicht spenden könnte. Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**

Basis: n=733-953, \*Filter: nur Berufstätige, Auszubildene und Studierende

# Die private Ebene spendet mit Abstand die meiste Zuversicht, die Politik die wenigste.

Wie viel Zuversicht ...

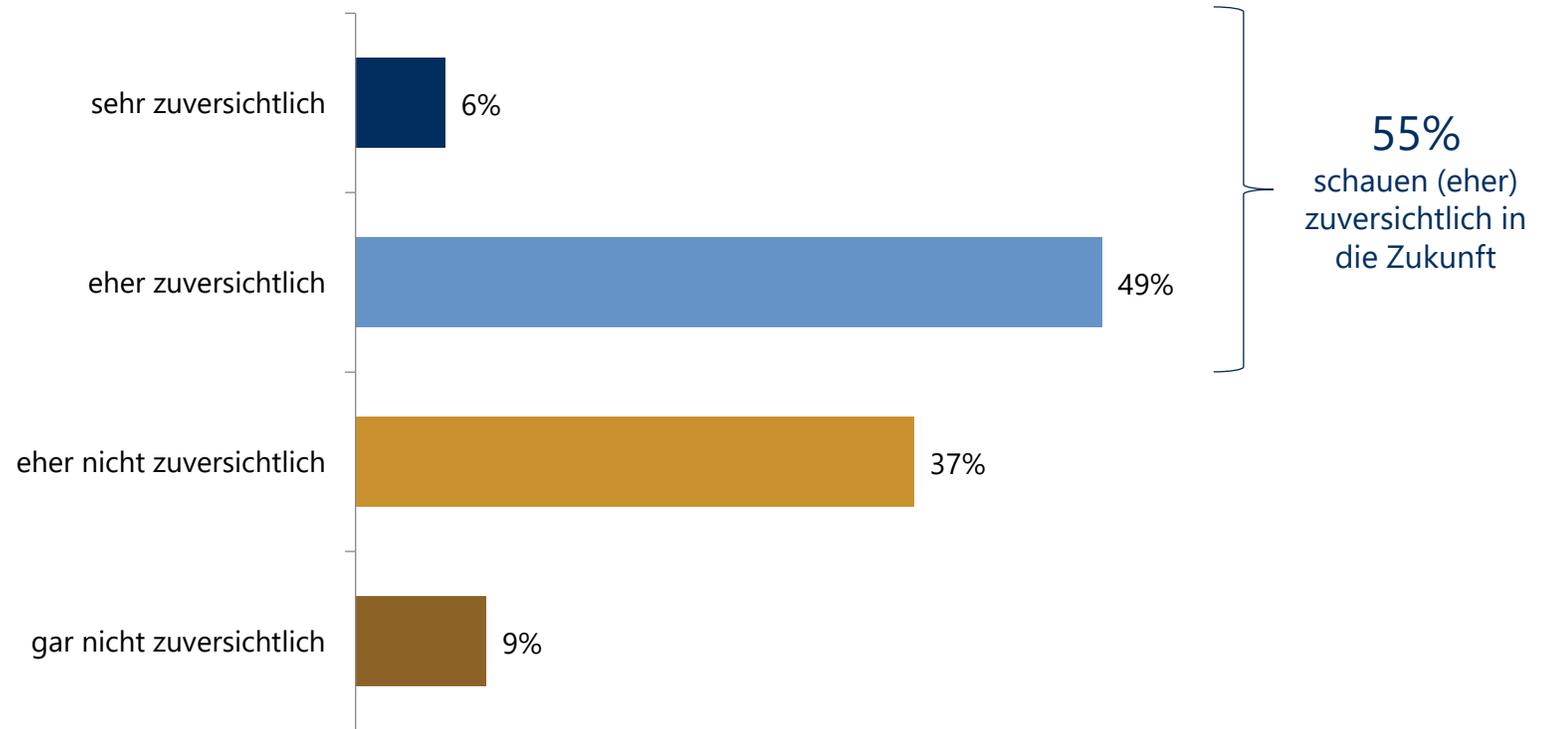


**Frage 21-24: Wie viel Zuversicht ...**

Basis: n=781-1.000, \*Filter: nur Berufstätige, Auszubildene und Studierende

# Mehr als die Hälfte der Befragten (55%) schaut zum Abschluss der Befragung (eher) zuversichtlich in die Zukunft.


 Männer blicken zuversichtlicher in die Zukunft als Frauen (57% vs. 53%).  
 Auch zeigen sich die unter 40-Jährigen zuversichtlicher als die älteren Teilnehmer zwischen 40 und 65 Jahren.



**Frage 27: Nachdem Sie das jetzt alles beantwortet haben, können Sie mir zusammenfassend sagen, wie Sie jetzt in diesem Moment in die Zukunft schauen?**

Basis: n=1.000

# Wir wünschen der Identity Foundation viel Erfolg & Zuversicht für die Zukunft.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.



*Ich muss sagen, es war schön, mal über all das zu sprechen.  
Jetzt merke ich nochmal mehr, was mir eigentlich Freude bereitet  
und ich weiß die Momente nochmal anders zu schätzen.  
Das sollte man mal öfters machen!*



Anna Brand  
+49 (221) 912 777 991  
brand@rheingold-online.de



Birgit Menzen  
+49 (221) 912 777 942  
menzen@rheingold-online.de



Stephan Grünewald  
+49 (221) 912 777 17  
gruenewald@rheingold-online.de



Ismene Poulakos  
+49 (221) 912 777 44  
poulakos@rheingold-online.de