

Simply V X nebenan.de – deutschlandweite Studie zu Essen und Gemeinschaft

Methodik: Die Umfrage basiert auf Online-Interviews mit Teilnehmer:innen des YouGov Panel Deutschland. Die Mitglieder des Panels haben der Teilnahme an Online-Interviews zugestimmt. Insgesamt wurden 2055 Teilnehmende befragt, deren Zusammensetzung entsprechend gewichtet wurde, um ein repräsentatives Abbild der deutschen Bevölkerung zu schaffen. Die Feldzeit betrug eine Woche vom 6. bis zum 11. Dezember 2023.

Ziel der Studie: Wie sieht Gemeinschaft in 2024 aus? Wie kann Gemeinschaft in einer von Individualismus geprägten Gesellschaft bestehen, in der Menschen individueller leben, denken, handeln und sich ernähren, als je zuvor? Dieser Frage geht **Simply V**, die erfolgreichste Marke für Käse-Alternativen gemeinsam mit der Nachbarschafts-Plattform **nebenan.de** auf den Grund. Gerade in unsicheren Zeiten kehren sich Bedürfnisse von Menschen um und sie suchen nach dem, was verbindet, nach Zugehörigkeit und eben nach echter Gemeinschaft. Expert:innen zufolge ist Einsamkeit eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit.

Die zentralen Ergebnisse im Überblick:

1. **Das Abendessen ist das Lagerfeuer der Mahlzeiten:** 67% der Deutschen finden sich mindestens 5x in der Woche zum Dinner in Gesellschaft zusammen. Für das Frühstück sind es 32% und beim Mittagessen 29%.

Das Bild des Abendessens als 'Lagerfeuer der Mahlzeiten' spiegelt die tiefe soziale Verbundenheit wider, die viele Menschen in Deutschland durch gemeinsame Abendessen erleben. Die Umfrage zeigt, dass sich beeindruckende 67% der deutschen Bevölkerung mindestens fünfmal in der Woche zum gemeinsamen Dinner zusammenfinden. Dieses Ritual geht über die bloße Nahrungsaufnahme hinaus und fungiert als zentraler Knotenpunkt, der Familien, Freund:innen und manchmal sogar Nachbar:innen regelmäßig an einen Tisch bringt.

2. **Essen bedeutet Austausch:** Für 67% der Deutschen ist die gemeinsame Mahlzeit der Anlass, sich in Ruhe über den Tag auszutauschen.

Das Ergebnis deutet auf die soziale Bedeutung des Essens hin. Es verdeutlicht, dass das gemeinsame Essen nicht nur eine Frage der Nahrungsaufnahme ist, sondern vielmehr als sozialer Treffpunkt für Familie und Freund:innen dient, an dem Menschen Zeit und Raum finden, um sich zu entspannen, miteinander zu sprechen und sich über ihre Erlebnisse auszutauschen, die sie aktuell bewegen. Diese Zahl unterstreicht die Rolle der

Mahlzeit als sozialer Zusammenkunftspunkt, der Beziehungen stärkt und die Verbundenheit innerhalb von Familien und Gemeinschaften fördert.

3. **Essen bedeutet Familie:** Für 79% der Deutschen hat die gemeinsame Mahlzeit die Kraft, das Familiengefühl zu stärken.

Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass für einen überwältigenden Teil der deutschen Bevölkerung - nämlich 79% - die gemeinsame Mahlzeit eine zentrale Rolle beim Aufbau und der Stärkung des Familiengefühls spielt. Es zeigt, dass das Essen nicht nur eine Frage der Ernährung ist, sondern eine tiefere soziale Bedeutung hat. Die Mahlzeiten fungieren als bedeutungsvolle Momente, in denen Familienmitglieder zusammenkommen, sich austauschen, miteinander kommunizieren und ihre Bindungen vertiefen.

4. **Essen macht Deutsche weniger einsam:** Gemeinsame Mahlzeiten sind für 70% ein wirksames Mittel, sich weniger einsam zu fühlen.

Die Tatsache, dass so viele Menschen das gemeinsame Essen als einen Weg sehen, um Einsamkeit zu überwinden, deutet darauf hin, dass diese Mahlzeiten als Plattformen dienen, um sich miteinander zu verbinden, Gemeinschaft zu erleben und eine unterstützende Umgebung zu schaffen. Das Essen wird somit zu einem sozialen Ritual, das nicht nur die körperlichen Bedürfnisse erfüllt, sondern auch emotionale Bedürfnisse nach Nähe, Austausch und Zugehörigkeit anspricht. Es zeigt die transformative Kraft gemeinsamer Mahlzeiten, die über das Essen hinausgeht und dazu beiträgt, das Gefühl der Einsamkeit in der Gesellschaft zu verringern.

5. **Bei spontanen Einladungen halten sich die Deutschen (noch) zurück.** Wenn ein/e Nachbar:in klingelt, ist es für 30% der Deutschen klar, dass sie dem /der Nachbar:in einen Platz am Tisch anbieten.

In einer Zeit, in der Zeitpläne oft straff sind und das Leben einen hektischen Rhythmus hat, könnte die spontane Bereitschaft, jemanden zum Essen einzuladen, eine gewisse Offenheit für spontane soziale Bindungen und einen starken Sinn für Gastfreundschaft signalisieren. **Fast ein Drittel der Deutschen steht für kompromisslose, nachbarschaftliche Verbundenheit.** Ein Wert, der sicher noch ausbaufähig ist, aber auch eine solide Basis darstellt.

6. **Deutschland nimmt Rücksicht auf Essgewohnheiten:** Als Gastgeber:in ist es für 38% der Deutschen klar, Ernährungsformen und -vorlieben der Gäste vorab abzufragen.

Der Wert reflektiert ein Verständnis für die Bedeutung von Ernährung in der Gesellschaft und die Vielfalt der Gründe, warum Menschen verschiedene Ernährungsweisen praktizieren – sei es aus gesundheitlichen Gründen, ethischen Überlegungen oder persönlichen Vorlieben. Dieser Prozentsatz spiegelt daher eine kultivierte Sensibilität gegenüber den individuellen Bedürfnissen wider und zeigt das Maß an Rücksicht und Toleranz in der breiten Bevölkerung.

7. **Für jeden Fünften ist es selbstverständlich, pflanzlich zu kochen, wenn Gäste da sind:** Die Akzeptanz und die Bereitschaft, pflanzliche Alternativen anzubieten, könnten als eine Art universelle Lösung betrachtet werden, die es ermöglicht, einfach auf unterschiedliche Vorlieben zu reagieren. Pflanzliche Gerichte könnten somit als eine Art Everybody's Darling angesehen werden, die für viele Menschen akzeptabel und ansprechend sind, unabhängig von ihren spezifischen Ernährungsformen.

8. **Etwa ein Drittel der Deutschen (32%) sucht aktiv nach Möglichkeiten, nicht alleine Essen zu müssen.**

Gemeinschaftliches Essen ist nicht immer etwas, das sich automatisch und zwangsweise ergibt. Ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung gibt an, aktiv nach gemeinschaftlichem Essen zu suchen und alleiniges Essen zu vermeiden. Auch dieser Fakt unterstreicht, wie sehr das soziale Moment gemeinsamer Mahlzeiten als Motiv gegen Einsamkeit eingesetzt wird.

9. **Lange Abendessen und kurzes Frühstück:** 43% der Deutschen essen 45 Minuten oder länger zu Abend. Beim Frühstück sind es lediglich $\frac{1}{3}$ aller Deutschen. Darüber hinaus ist das Frühstück die kürzeste Mahlzeit des Tages: 26% der Deutschen frühstücken nur etwa 15 Minuten lang.

10. **Berliner:innen verbringen die meiste Zeit am Dinner-Table:** 46% aller Berliner:innen essen länger als 45 Minuten zu Abend. Deutschlandweit liegt der

Anteil lediglich bei 32%. Das zeigt, welch' große Rolle das soziale Moment der gemeinsamen Mahlzeiten insbesondere in Großstädten spielt.

11. Essen außerhalb der Familie: **In den Großstädten sind die Menschen am häufigsten mit Menschen außerhalb des eigenen Haushalts zum Essen verabredet:** In Berlin und Hamburg sind 22% bzw. 31% der EinwohnerInnen mehrmals pro Woche mit Freunden oder Bekannten zum Essen verabredet. Der deutschlandweite Schnitt liegt bei 16%. Auch dieser Fakt zählt auf die besondere Bedeutung von Gemeinschaft und Essen in Großstädten hin.