

Die grosse Zeitpunkt-Sonntags-Umfrage

Das Zeitpunkt-Publikum gibt Gegensteuer: Während der Sonntag allgemein auf dem Rückzug ist, erleben mehr als drei Viertel der Zeitpunkt-Leserinnen und Leser heute mehr oder gleichviel Sonntag als noch vor zehn Jahren. Aber: Wer am Sonntag zur Ruhe kommen will, hat besser keine Kinder, folgert Umfrage-Forscher

→ Billo Heinzpeter Studer

1: Haben Sie heute mehr oder weniger Sonntag als vor zehn Jahren?



Die Resultate aus 649 beantworteten Fragebögen sind erstaunlich. Der Befund, dass die Befragten heute eher mehr Sonntag haben als noch vor zehn Jahren (Grafik 1) widerspricht doch aller Erfahrung im Alltag. Haben am Ende vor allem Sonntagskinder an der Umfrage teilgenommen oder haben die Zeitpunkt-Leser vorausgenommen, was viele möchten: mehr Sonntag?

MEHR RUHE, MEHR NATUR

Nicht weniger erstaunlich ist der Befund, dass die Befragten im Mittel heute am Sonntag weniger Veranstaltungen besuchen, weniger arbeiten und weniger Medien konsumieren als vor zehn Jahren (siehe Grafik 2). Im Gegenzug haben sie heute mehr Zeit für sich, mehr Ruhe und sind mehr in der Natur. Die andere Zukunft scheint beim Zeitpunkt-Publikum angekommen zu sein, zumindest in der Einstellung – über das tatsächliche Verhalten sagt eine Umfrage ja wenig aus.

Was macht die Zeitpunkt-Familie an einem Sonntag? Fast die Hälfte liest! Weitere wichtige Sonntagsinhalte sind Ausruhen, Wandern in der Natur, etwas Feines kochen, spazieren sowie Zeit

mit Partner, Kindern, Familie und Freunden. Sport, Medien und Kultur folgen erst in zweiter Linie, Wellness und Zeit für sich allein noch später (siehe Tabelle 1).

KAUM EROTIK, WENIG SPIEL

Alles in allem dann doch ein eher traditionelles Bild. So werden Tätigkeiten, die unter der Woche eher zu kurz kommen, erstaunlich selten als Sonntagsperlen genannt. Erotik, kreatives Tun, Spielen und das Schmieden von Plänen: alles unter ferner liefen... Sogar Schreiben droht zu einer aussterbenden Sonntagsbeschäftigung zu werden.

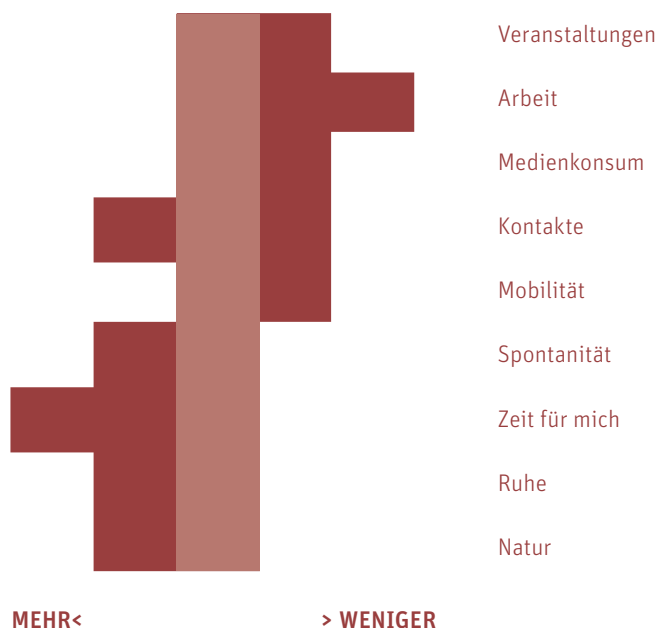
Aber vielleicht hat das Zeitpunkt-Publikum ja unter der Woche Zeit für Liebe, Spiel und Nachdenken. Immerhin geben 43 Prozent der Befragten an, über mehr als einen Tag in der Woche frei bestimmen zu können, und 23 Prozent können sogar immer frei über ihre Zeit bestimmen. Offenbar besteht die Leserschaft dieser Zeitschrift aus Menschen mit überdurchschnittlicher Zeitautonomie; dafür kann die Redaktion eigentlich nur dankbar sein!

Die 20 beliebtesten Sonntagsbeschäftigungen

(Tab. 1, in Prozent der Nennungen)

- 46 Lesen
- 42 Schlafen, Ausruhen, Nichts tun, Musse
- 40 Natur, Berge, Wandern
- 36 Kochen, Essen zuhause
- 27 Spazieren, etwas Bewegung
- 27 Partner, Familie, Kinder
- 19 mit Freunden
- 15 Sport
- 12 TV, Radio, Film zuhause
- 9 Kultur, Museen, Kino, Konzert
- 9 Besuch machen/haben
- 7 Musik
- 6 Bad, Wellnes, Gesundheit
- 6 Reisen, Ausflüge
- 6 Diskutieren, Gespräche, Telefonieren
- 5 allein, Zeit für mich, «Sein»
- 5 Meditation, Einkehr, Träumen
- 5 Arbeit
- 5 Velo
- 4 Basteln, Werken, Malen

2: Wie hat sich Ihr persönlicher Sonntag in den letzten zehn Jahren verändert?



FRAUEN UND ÄLTERE: MEHR ZEIT

Wie ist das nun mit den Kindern, der Natur und den Sonntagen? Untersuchen wir mal die Faktoren, die zu einer Veränderung im Sonntagsverhalten in den letzten zehn Jahren geführt haben könnten.

Wer mobiler ist, hat mehr Kontakte, besucht mehr Veranstaltungen, erledigt mehr Arbeit, hat aber weniger Ruhe, weniger Zeit für sich, ist weniger in der Natur und hat gefühlsmässig weniger Sonntag. Sogar der Medienkonsum scheint bei erhöhter Mobilität abzunehmen.

Mehr sonntägliche Ruhe empfindet heute zudem, wer nicht mit Kindern zusammen lebt. Was, bitte, hat sich diesbzüglich denn verändert? War es vor zehn Jahren einfacher, neben und mit Kindern Ruhe zu finden? Oder sind Eltern heute gestresster? Dass Sonntagserholung und Kinder über Kreuz zu sein scheinen, ist ein Alarmzeichen.

Berufliche Arbeit am Sonntag fördert das Gefühl, heute weniger Sonntag zu haben als früher. Sonntags arbeiten müssen eher jüngere, weniger zeitautonome Menschen, die ihren Sonntag nicht so spontan gestalten können – und eher Menschen, die mit Kindern leben.

Mehr Zeit in der Natur ist verbunden mit mehr Zeit für sich selber. Förderlich sind eine spontane Sonntagsgestaltung und ein gewisser Verzicht auf Medienkonsum. Mehr Zeit für sich selber nehmen sich eher Frauen, Zeitautonome und über 50-Jährige.

MEHR BETRIEB AM SONNTAG?

Wir wollten von den Befragten auch wissen, wie sie zur gesetzlichen Regelung der Sonntagsruhe stehen. Eine Mehrheit von 56 Prozent will, dass Ladenöffnungen am Sonntag und Sonntagsarbeit nur ausnahmsweise erlaubt werden. 35 Prozent halten an der geltenden Regelung fest, und nur 9 Prozent sind «für längere Ladenöffnungszeiten am Sonntag und für die Freigabe der Sonntagsarbeit».

Dieses Ergebnis ist sicher nicht repräsentativ für den Soverän. Trotzdem hält es jeder verfügbaren statistischen Analyse stand; weder Geschlecht noch Alter noch Grösse des Wohnorts oder andere Variablen bringen eine Veränderung. Wenn es nach den Zeitpunkt-Lesern ginge, käme wieder mehr Sonntag ins Land.

Mehr Sonntag!

Wir baten die Befragten um Tipps für die Sonntagsgestaltung. Hier eine Auswahl der vielen, oft ähnlichen Vorschläge:

- ▶ Nicht auf die Uhr schauen
- ▶ Bewegung nur mit Muskelkraft
- ▶ Mache den Wochenzwang nicht zum Freizeitzwang
- ▶ Nicht zu lange schlafen – der Sonntag hält viele ungeplante spontane Glückserlebnisse bereit
- ▶ Feiere Momente der Begegnung mit Partner/in, Kindern und Freunden – optimalerweise singend!
- ▶ Konstruktives Schweigen
- ▶ Mehr Liebe, weniger Konsum
- ▶ Tu gar nichts für die Arbeit. Raus in die Natur
- ▶ Keine Termine, den Launen nachgeben
- ▶ Erledige alles doppelt so langsam und spare dadurch Zeit.
- ▶ Frage dich ehrlich: Was möchte ich heute tun? Und erlaub es Dir.
- ▶ Konsumverzicht
- ▶ Versieh ab und zu einen Sonntag im Kalender mit deinem Namen und plane nichts für diesen Tag
- ▶ Folge der inneren Stimme und schau, was sich an diesem Tag entfaltet – ein spannendes Experiment!
- ▶ Probiere einmal etwas ganz anderes als bisher. Schau Dir einmal etwas ganz anderes an als bisher
- ▶ Allein sein. Häng ein Schild vor die Tür
- ▶ Tu was Dir einfällt und nicht mehr als 10 Franken kostet.