



Hoffnungsbarometer 2021

Wie resilient ist die Bevölkerung in Zeiten von Corona?

Ergebnisse für die Schweiz

Dr. Andreas Krafft

Dezember 2020

In Zusammenarbeit mit:

swissfuture

Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung
Société Suisse pour des études prospectives
Swiss Society for Futures Studies

swippa

Swiss Positive Psychology Association

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie
Société Suisse de Psychologie Positive
Società Svizzera di Psicologia Positiva

Das Hoffnungsbarometer wird seit 2009 jährlich für das kommende Jahr in einer grossen Internet-Umfrage mit Unterstützung der Tageszeitung 20 Minuten erhoben. Beginnend in der Schweiz wird die Umfrage in Zusammenarbeit mit renommierten Universitäten mittlerweile auch in Australien, Kolumbien, der Tschechischen Republik, Frankreich, Indien, Israel, Italien, Malta, Nigeria, Polen, Portugal, Spanien und Südafrika durchgeführt. In diesem Bericht werden die aktuellen Ergebnisse des Hoffnungsbarometers von November 2020 in der Schweiz vorgestellt. Befragt wurde die Öffentlichkeit über ihre Erfahrungen im Pandemie-Jahr 2020. Schwerpunkte waren der wahrgenommene Stress, die persönlichen Bewältigungsstrategien, das stressbedingte Wachstum, die persönlichen Hoffnungen und Quellen von Hoffnung sowie das emotionale, psychologische und soziale Wohlbefinden der Bevölkerung.

swissfuture ist die Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung und wurde 1970 gegründet. Sie fördert als parteipolitisch neutrale Gesellschaft und Mitglied der Schweizerischen Akademie für Geistes- und Sozialwissenschaften SAGW die Zukunftsforschung und -gestaltung in der Schweiz und macht deren Ergebnisse der Bevölkerung zugänglich. swissfuture führt Tagungen, Seminare und Studien durch und äusserst sich in den Medien zu Zukunftsfragen. Vgl. www.swissfuture.ch

Die SWIPPA (Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie) ist ein Verein mit dem Ziel, den Austausch von Forschung, Wissenschaft und Praxis der Positiven Psychologie zu fördern. Sie bietet verschiedene Weiterbildungsangebote an und ist um die Pflege der Positiven Psychologie in der Schweiz bemüht. Sie richtet sich an Forschende, Praktizierende und Interessierte, die im Bereich der Positiven Psychologie tätig sind (oder tätig werden wollen). Vgl. www.swippa.ch

Autor:

Dr. oec HSG Andreas M. Krafft

Research Associate for Future Studies am Institut für Systemisches Management und Public Governance der Universität St.Gallen

Co-Präsident von swissfuture, der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung

Mitglied des Vorstandes bei der Swiss Positive Psychology Association (SWIPPA)

E-Mail: andreas.krafft@unisg.ch

Mobile: +41 79 403 06 13

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2020 by IMP-HSG / swissfuture

Institut für Systemisches Management und Public Governance der Universität St.Gallen, St. Gallen

Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlages ist unzulässig.

www.imp.unisg.ch, www.swissfuture.ch, www.swippa.ch

Das Wichtigste in Kürze

Mit der diesjährigen Studie des Hoffnungsbarometers möchten wir einen Perspektivenwechsel vornehmen und die Aufmerksamkeit auf die Stärken, Widerstandsressourcen und positiven Folgen der Erlebnisse im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie lenken.

1. Im November 2020 haben in der ganzen Schweiz über 7000 Personen an der Umfrage des Hoffnungsbarometers teilgenommen. Anlässlich der COVID-19-Pandemie waren die Schwerpunkte der Studie der wahrgenommene Stress, die persönlichen Bewältigungsstrategien, das Wohlbefinden, die Hoffnung und das stressbedingte Wachstum.
2. Die Schweizer Bevölkerung hat im Corona-Krisenjahr 2020 mehrheitlich eine mittelstarke Stressbelastung erlebt (1.9 auf einer Skala von 0 bis 4).
3. Jüngere und unverheiratete Personen haben den Stress stärker wahrgenommen als ältere und verheiratete Menschen. Familien mit Kindern haben keinen signifikant höheren Stress empfunden als Familien ohne Kinder.
4. Frauen haben signifikant höhere Stresswerte als Männer erlebt aber auch stärkere Bewältigungsressourcen wie positives Reframing (positive Neubewertung), Selbststeuerung und emotionale Unterstützung genutzt.
5. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben ist zwischen 2019 und 2020 nahezu konstant geblieben. In der französischen und italienischen Schweiz hat die Zufriedenheit sogar zugenommen.
6. Während die Zufriedenheit mit der nationalen Politik signifikant zugenommen hat, ist die Zufriedenheit mit der Wirtschaft zurückgegangen.
7. Die meisten Menschen haben konstruktive Bewältigungsstrategien wie Akzeptanz, positives Reframing (positive Neubewertung), Selbststeuerung und aktive Bewältigung eingesetzt.
8. Emotionale Bewältigungsformen waren stärker ausgeprägt als problemorientierte Strategien und dienten wahrscheinlich als Grundlage für letztere.
9. Hoffnung hat im Jahr 2020 an Bedeutung gewonnen, und war in allen drei Sprachregionen stärker ausgeprägt als 2019.
10. Die meisten Menschen haben überwiegend mehr Hoffnungen als Ängste und verfügen über eine positive Einstellung der Zukunft gegenüber.
11. Mit dem Alter nimmt die Hoffnung zu und verheiratete Menschen sind hoffnungsvoller als alleinstehende.
12. Die wichtigsten persönlichen Hoffnungen sind gute Gesundheit, eine glückliche Ehe, Familie oder Partnerschaft, ein harmonisches Leben, gute soziale Beziehungen, persönliche Selbstbestimmung und eine sinnerfüllende Aufgabe. Diese haben gegenüber 2019 an Bedeutung gewonnen. Dagegen haben materielle und hedonistische Dinge wie Geld und Sex an Wichtigkeit verloren.
13. Die stärksten Quellen von Hoffnung sind die Erlebnisse in der freien Natur und die Unterstützung von Familie und Freunden, gefolgt von eigenen Stärken, allgemeine Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit.
14. Während das emotionale und psychologische Wohlbefinden der Bevölkerung zwischen 2019 und 2020 konstant geblieben ist und in manchen Regionen sogar zugenommen hat, ist das soziale Wohlbefinden grösstenteils zurückgegangen.
15. Mit dem Alter nimmt auch 2020 das Wohlbefinden zu.
16. Viele Menschen sind im Umgang mit den Schwierigkeiten, Unsicherheiten und Herausforderungen 2020 innerlich gewachsen. So haben die positive Selbstwahrnehmung, der freundliche Umgang mit anderen Menschen und der Optimismus an Bedeutung gewonnen.
17. Alles in Allem zeigte eine grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung eine Starke Resilienz im Umgang mit der Krise.

Inhaltsverzeichnis

I	Einführung.....	6
I.1	Ausgangslage	6
I.2	Ziel des Hoffnungsbarometers.....	6
2	Wahrgenommener Stress	8
2.1	Wahrgenommener Stress der Schweizer Bevölkerung	8
2.2	Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen.....	12
3	Bewältigungsstrategien	16
4	Hoffnung in Zeiten der Krise.....	22
4.1	Wahrgenommene Hoffnung, persönliche Einstellungen und Selbstvertrauen	22
4.2	Persönliche Hoffnungen für 2021	26
4.3	Quellen von Hoffnung.....	29
5	Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden.....	32
6	Stressbedingtes Wachstum	37
7	Schlussfolgerungen und Fazit	42
8	Kennzahlen zur Struktur der Studie	44
9	Literaturverzeichnis	46

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wahrgenommener Stress in der Schweiz - Ausgewählte Fragen	9
Abbildung 2: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Sprachregionen	9
Abbildung 3: Niedriges, mittleres und hohes Stressempfinden in der Schweiz	10
Abbildung 4: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Geschlecht	10
Abbildung 5: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Familienstand	11
Abbildung 6: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Alter	12
Abbildung 7: Zufriedenheit in der Schweiz in unterschiedlichen Bereichen 2019-2020	13
Abbildung 8: Zufriedenheit mit dem eigenen Leben Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020	14
Abbildung 9: Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen gesamt Schweiz nach Geschlecht	15
Abbildung 10: Stress-Bewältigungsstrategien in der Schweiz	18
Abbildung 11: „Akzeptanz“ und „positives Reframing“ in der Schweiz	19
Abbildung 12: Bewältigungsstrategien nach Sprachregionen	20
Abbildung 13: Bewältigungsstrategien in der Schweiz nach Geschlecht	21
Abbildung 14: Hoffnung in der Schweiz – Ausgewählte Items	23
Abbildung 15: Einstellung und Selbstvertrauen in der Schweiz – Ausgewählte Items	23
Abbildung 16: Hoffnung nach Sprachregionen und gesamte Schweiz 2019- 2020	24
Abbildung 17: Hoffnung in der Schweiz nach Alter	25
Abbildung 18: Hoffnung in der Schweiz nach Familienstand	25
Abbildung 19: Persönliche Hoffnungen für 2021 in der Schweiz	26
Abbildung 20: Persönliche Hoffnungen für das kommende Jahr in der Schweiz 2019-2020	27
Abbildung 21: Persönliche Hoffnungen für 2021 nach Sprachregionen	28
Abbildung 22: Quellen der Hoffnung in der Schweiz	29
Abbildung 23: Quellen der Hoffnung in der Schweiz nach Sprachregionen	30
Abbildung 24: Psychologischen Wohlbefinden in der Schweiz – Ausgewählte Items	32
Abbildung 25: Soziales Wohlbefinden in der Schweiz – Ausgewählte Items	33
Abbildung 26: Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen	34
Abbildung 27: Emotionales Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020	34
Abbildung 28: Psychologisches Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020	35
Abbildung 29: Soziales Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020	35
Abbildung 30: Psychologisches und soziales Wohlbefinden in der Schweiz nach Alter	36
Abbildung 31: Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz	38
Abbildung 32: Veränderungen im „Vertrauen in mich selbst“	38
Abbildung 33: Veränderungen bei „Andere Menschen freundlich behandeln“	39
Abbildung 34: Veränderungen bei „Die Hand reichen, um anderen Menschen zu helfen“	39
Abbildung 35: Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz nach Sprachregionen	40
Abbildung 36: Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz nach Geschlecht	40

I Einführung

I.1 Ausgangslage

Das Jahr 2020 wird als das COVID19-Krisenjahr in die Geschichte eingehen. Nahezu alle Menschen wurden durch die Pandemie und die damit einhergehenden Massnahmen mehr oder weniger hart auf die Probe gestellt. Zu Beginn dieser Studie am 02.11.2020 befand sich die Schweiz mitten in der sogenannten zweiten Welle der weltweiten Pandemie. Zwischen Februar und Anfang November 2020 waren insgesamt 180'447 Menschen in der Schweiz am Coronavirus erkrankt, 7'476 wurden hospitalisiert und 2'341 Personen starben an der Krankheit (BAG 2020a). Im Verlauf vom November 2020 wurde ein neuer negativer Höhepunkt erreicht. Es haben sich zusätzlich 146'625 Personen am Virus angesteckt, 4'636 wurden hospitalisiert und 2'104 Personen verloren ihr Leben, was am Ende unserer Umfrageperiode am 30.11.2020 insgesamt 327'072 Erkrankungen und 4'445 Todesfälle ergab (BAG 2020b).

Um die Ausbreitung des Virus einzudämmen und den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2020) zu folgen, rief der Bundesrat Mitte März 2020 offiziell den Notstand aus und verordnete einen generellen Lockdown, der stufenweise am 11.05. aufgehoben wurde. Die schnelle Ausbreitung und die Folgen des Virus sowie die vielfältigen Massnahmen zu deren Eindämmung haben jeden einzelnen, die Familien, die Wirtschaft sowie die Gesellschaft als Ganzes vor eine noch nie dagewesene Belastungsprobe gestellt. Einschlägige Studien haben über eine signifikante Zunahme von stressbedingten Gesundheitsproblemen berichtet (de Quervain 2020). Nicht nur die Bedrohung durch eine mögliche Ansteckung, sondern ebenso die damit zusammenhängenden Massnahmen wie die Schliessung von Unternehmen und Bildungs- und Kulturinstitutionen, das Arbeiten im Home-Office sowie das Distance-Learning stellten vielfältige Stressquellen für die Bevölkerung dar.

Jede Krise hat sogenannte stressbedingte Belastungsstörungen wie das Auftreten von Sorgen, Ängsten, Schlaflosigkeit und Depressionen zur Folge. Während der letzten Jahrzehnte wurde vermehrt die Rolle positiver Faktoren wie persönliche und soziale Ressourcen zur Steigerung der *Resilienz* und zum *konstruktiven Umgang* mit Krisen erforscht. Darüber hinaus gibt es inzwischen mehrere Erkenntnisse, dass Krisen bei vielen Menschen ein Auslöser für psychologisches Wachstum sein können.

I.2 Ziel des Hoffnungsbarometers

Das Ziel des diesjährigen Hoffnungsbarometers ist es, die vielfältigen *Bewältigungsstrategien* der Schweizer Bevölkerung im Umgang mit den subjektiven *Stressempfindungen*, sowie die psychologischen Folgen im Zusammenhang mit dem *Wohlbefinden* der Bevölkerung und dem stressbedingten Wachstum zu erforschen.

Die Studie wurde so konzipiert, dass sie speziell für die aktuelle Pandemie-Lage relevanten Variablen einbezieht. Die Befragung umfasst einerseits Variablen zu den Einstellungen (z.B. Optimismus/Pessimismus) und zum Wohlbefinden der Bevölkerung, die bereits im Hoffnungsbarometer der vergangenen Jahre erhoben worden sind. Damit können wir die diesjährigen Ergebnisse mit den letztjährigen vergleichen und feststellen, wie sich diese entwickelt haben. Andererseits wurden spezielle Fragen einbezogen, die sich auf das Erlebnis und den Umgang mit der aktuellen Krise beziehen und die in anderen aktuellen Studien nicht systematisch untersucht worden sind.

Nebst dem *wahrgenommenen Stressempfinden* wurden vierzehn *Bewältigungsstrategien* sowie sechs Felder von *stressbedingtem Wachstum* erhoben. Von besonderer Bedeutung in unserer Studie sind die *persönlichen Hoffnungen*, die individuellen *Quellen von Hoffnung* sowie die Rolle einer von *Hoffnung* getragenen Offenheit für die Zukunft.

An der Umfrage haben im Zeitraum vom 02.11. bis 30.11.2020 insgesamt 7'070 Personen aus den drei Sprachregionen der Schweiz (Deutsch, Französisch und Italienisch) teilgenommen. Davon konnten 6'968 komplett und korrekt ausgefüllte Fragebögen ausgewertet werden. Wir bedanken uns bei unserem Medienpartner 20 Minuten und bei allen Menschen, die an der Umfrage teilgenommen haben, für ihre Unterstützung und ihr Engagement!

Es mag seltsam erscheinen, dass wir uns nicht - wie so viele anderen Studien - mit den negativen Folgen der Krise auseinandersetzen, sondern ein besonderes Augenmerk auf die Widerstandsressourcen und auf die positiven Effekte richten. Wir leben in einer krisenhaften Zeit und eine Krise hat grundsätzlich nichts Schönes an sich. Die wesentliche Frage ist allerdings, wie jeder von uns sowie die Gesellschaft als Ganzes mit dieser Krise umgeht. Man kann eine schlechte Situation noch schlimmer machen oder man kann konstruktiv mit einer schwierigen Situation umgehen, etwas daraus lernen, sich verändern und daran wachsen.

2 Wahrgenommener Stress

Einführung

Objektive Ereignisse und negative Erlebnisse werden zu einem gewissen Grad durch die eigene Wahrnehmung als mehr oder weniger belastend empfunden. Dies bedeutet, dass die eigene Erfahrung der Krise vor allem eine emotionale Reaktion auf die „objektive“ Situation ist. Wichtig ist, dass die Reaktion eines jeden Menschen nicht allein auf die Intensität oder einer anderen objektiven Eigenschaft der Krise beruht, sondern stark von persönlichen und sozialen Faktoren abhängt.

Das Ausmass an *empfundene*m Stress hängt grundsätzlich von zwei persönlichen Einschätzungen ab (Lazarus, 1977): (I) Wie stark die Situation als bedrohlich oder herausfordernd eingeschätzt wird und (II) ob man mehr oder weniger Widerstandsressourcen zur Bewältigung der Situation zur Verfügung hat. Herausfordernde Ereignisse werden daher im Lichte der verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten bewertet. Es ist vor allem die subjektive Einschätzung und nicht das objektive Ereignis, die die Reaktionen einer Person auf eine Stresssituation bestimmt.

Gemessen wurde das Stressniveau der Bevölkerung mit der *Perceived Stress Scale* (PSS) (Cohen et al. 1983). Die PSS ist eines der am meist verbreiteten psychologischen Instrumente zur Messung der Stresswahrnehmung. Mit der PSS wird gemessen, inwieweit kritische Lebenssituationen als mehr oder weniger belastend eingeschätzt werden. Die Skala umfasst eine Reihe von direkten Fragen über das aktuelle Niveau des erfahrenen Stresses. Zudem erfassen weitere Fragen die Gründe von Stress und zwar wie unvorhersehbar, unkontrollierbar und überlastet die Befragten ihr Leben empfinden. Diese drei Punkte haben sich wiederholt als zentrale Komponenten des Stresserlebens erwiesen. Die Fragen sind so formuliert, dass sie von allgemeiner Natur und daher relativ frei von spezifischen Lebenssituationen sind. Die PSS eignet sich besonders gut zur Ermittlung von chronischem Stress unter lang andauernden Lebensumständen sowie von subjektiven Erwartungen bezüglich zukünftiger Ereignisse oder Entwicklungen.

Bei den zehn Fragen der PSS, die auf einer Skala von 0 (nie) bis 4 (oft) bewertet werden, geht es grundsätzlich um die Gefühle und Gedanken der Befragten während der letzten Monate. Die Menschen wurden also gefragt, wie oft sie sich in den letzten Monaten in einer bestimmten Weise gefühlt haben. Aufgrund vergangener Studien lässt sich das Stressniveau in drei Kategorien bzw. Normbereiche einteilen: (I) Geringes Stressniveau stellen Mittelwerte zwischen 0 und 1.3 dar; (II) ein mittleres Stressniveau wird durch Mittelwerte zwischen 1.4 und 2.6 gekennzeichnet; in diesem Fall kann die persönliche Zufriedenheit und das Wohlbefinden bereits leicht beeinträchtigt werden; (III) ein hohes Stressniveau oder eine Stressüberlastung bilden Werte zwischen 2.7 und 4.0 ab; hier wirkt sich das Stressempfinden stark auf die Zufriedenheit und das persönliche Wohlbefinden aus. Ein hohes Stressniveau kann auf die Dauer die körperliche und psychologische Gesundheit ernsthaft gefährden. Das „normale“ oder geläufige Stressniveau in unserer westlichen Gesellschaft liegt oft bei Mittelwerten von ca. 1.3 – 1.4 (Cohen et al. 1997).

2.1 Wahrgenommener Stress der Schweizer Bevölkerung

Wahrgenommener Stress - ausgewählte Items

Zur Veranschaulichung der Art von Fragen und der von den befragten Personen gegebenen Antworten werden in Abb. 1 vier ausgewählte Items zum empfundenen *Stressniveau* sowie zur Wahrnehmung von Unvorhersehbarkeit, Unkontrollierbarkeit und Überlastung vorgestellt.

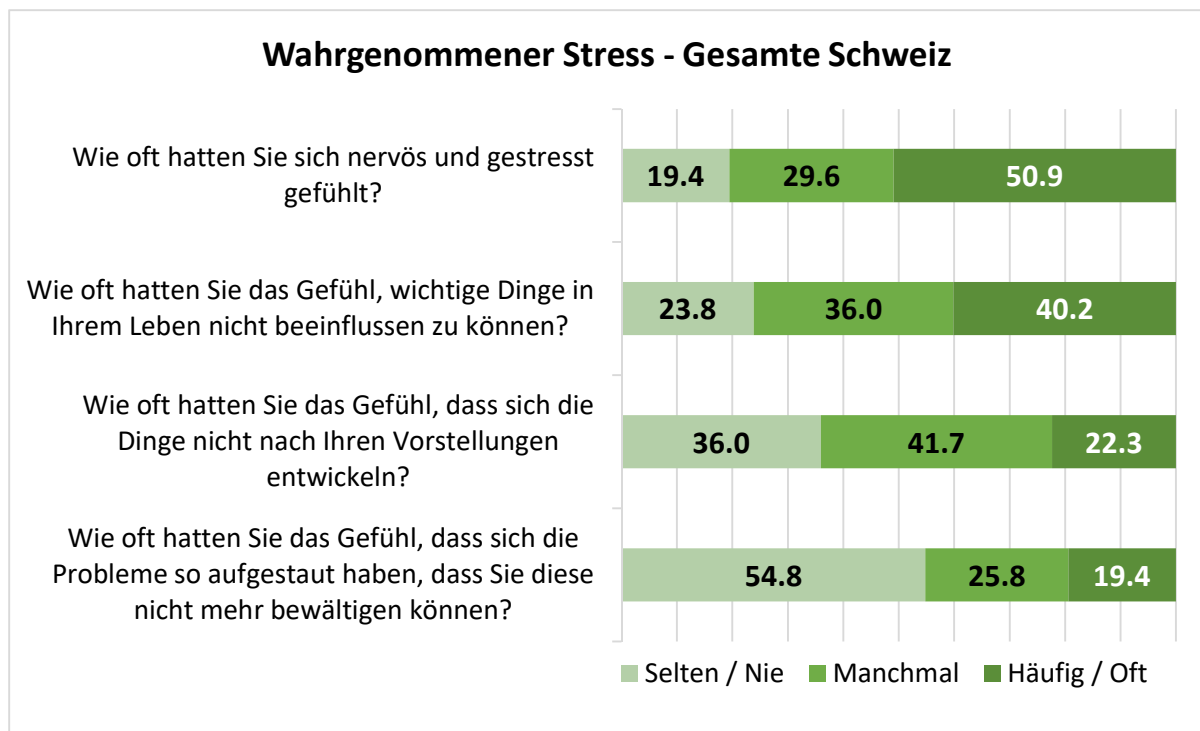


Abbildung 1: Wahrgenommener Stress in der Schweiz - Ausgewählte Fragen – Häufigkeiten in Prozent

Knapp über die Hälfte der Bevölkerung hat sich während der letzten Monate häufig bis oft nervös und gestresst gefühlt. Rund 40% der Menschen hatten häufig bis oft den Eindruck von Kontrollverlust, weil sie in den letzten Monaten wichtige Dinge im Leben nicht beeinflussen konnten. Allerdings schätzen nur 22.3% der Befragten ein, dass sich die Dinge (häufig oder oft) nicht nach ihren Vorstellungen entwickeln. Knapp 55% der Studienteilnehmenden hatten selten oder nie das Gefühl, dass sich die Probleme so aufgestaut haben, dass sie diese nicht mehr bewältigen konnten. Dieses Ergebnis zeugt bereits davon, dass die Schweizer Bevölkerung mehrheitlich über positive Widerstandsressourcen und wirksame Bewältigungsmöglichkeiten verfügt, um die negativen Auswirkungen der Krise zu meistern.

Stressempfinden nach Sprachregionen

Abb. 2 zeigt in zusammengefasster Form die Mittelwerte des wahrgenommenen Stresses in den drei Sprachregionen der Schweiz. Die Mittelwerte um 1.9 spiegeln im Durchschnitt ein mittelstarkes wahrgenommenes Stressniveau ohne signifikanten Unterschiede in allen drei Sprachregionen wider.

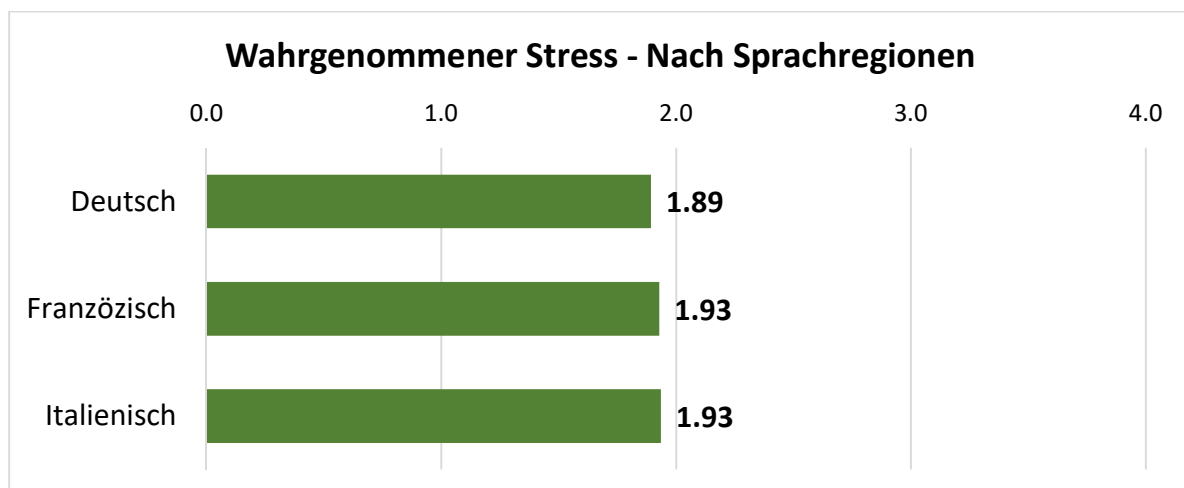


Abbildung 2: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Sprachregionen - Mittelwerte

Geht man in Abb. 3 etwas mehr ins Detail, zeigen 21% der gesamten befragten Personen ein niedriges Stressniveau (Werte zwischen 0 und 1.3), knapp zwei Drittel der Befragten haben ein mittleres Stressempfinden (Werte zwischen 1.4 und 2.6) und 13.7% der Menschen geben ein hohes bzw. stark belastendes Stressniveau an (Werte von 2.7 bis 4.0). Dies bedeutet, dass nur eine Minderheit der Bevölkerung stark an Stress gelitten hat. Für eine grosse Mehrheit war die Stressbelastung mittelmässig ausgeprägt, was ein Indiz dafür ist, dass die durch die Pandemie entstandene Situation viele Menschen eher moderat beeinträchtigt hat.

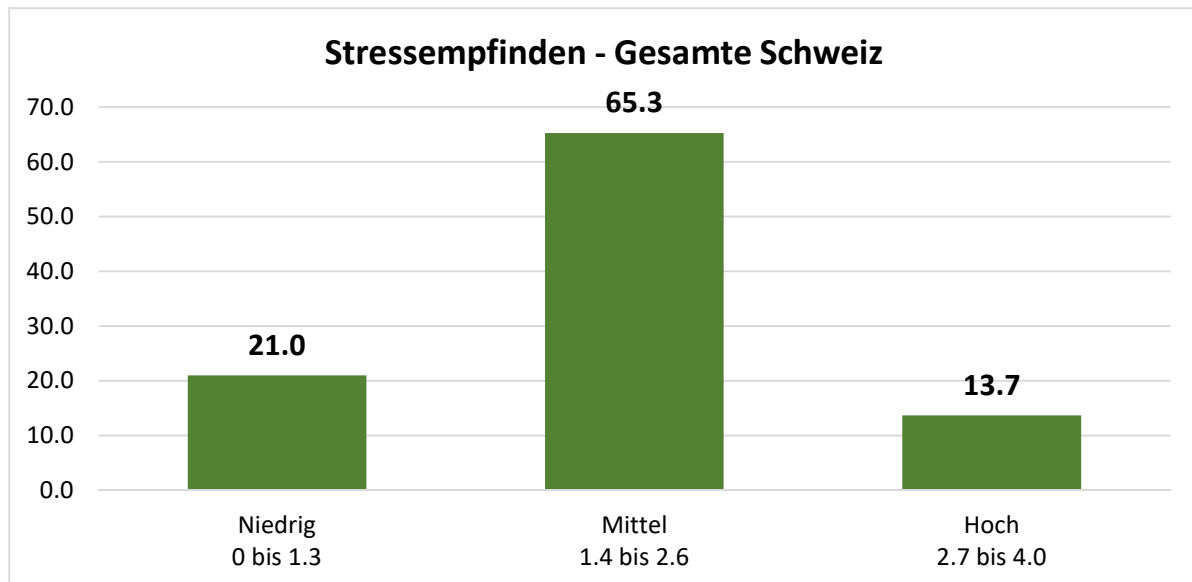


Abbildung 3: Niedriges, mittleres und hohes Stressempfinden in der Schweiz – Häufigkeiten in Prozent

Stressempfinden nach Geschlecht

Ein Vergleich zwischen den Geschlechtern offenbart in Abb. 4, dass Frauen eine signifikant höhere Stressbelastung empfinden als Männer. Der Grund dafür kann eine Mehrfachbelastung im Beruf und Haushalt sein. Allerdings haben Frauen bzw. Familien mit Kindern - entgegen unserer Vermutung - keine höheren Stresswerte aufgewiesen als Frauen und Familien ohne Kindern. Vor allem alleinerziehende Mütter (unverheiratet, getrennt, geschieden oder verwitwet) im Alter zwischen 18 und 29 sowie zwischen 30 und 39 berichteten über ein signifikant höheres Stressniveau ($M=3.10 - 3.40$) (dies waren in unserem Sample 59 Frauen).

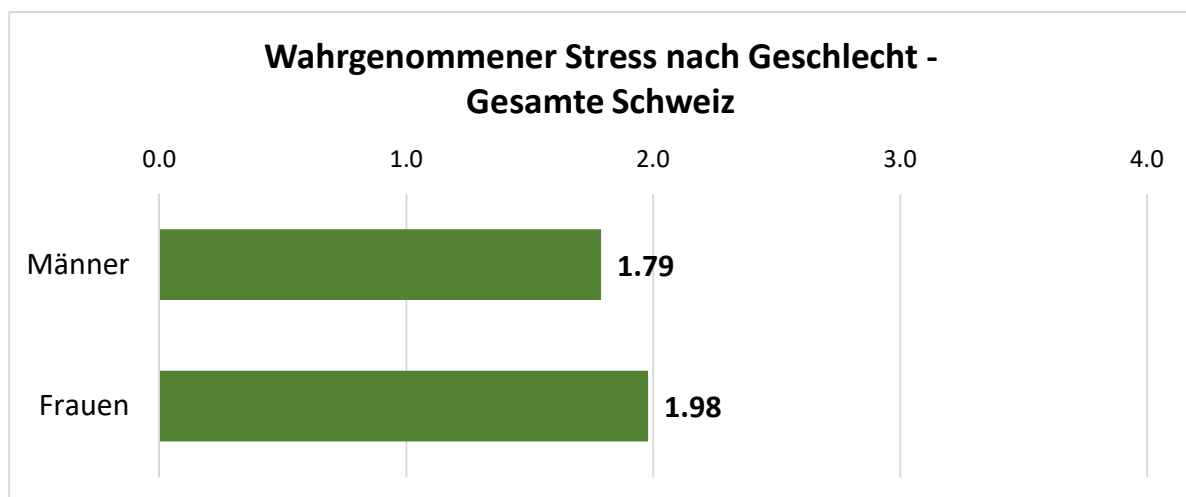


Abbildung 4: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Geschlecht – Mittelwerte

Stressempfinden nach Familienstand

Wenn die Auswertung nach Familienstand vorgenommen wird (Abb. 5), berichten Singles und unverheiratete Personen (wie so oft) über höhere Belastungswerte als verheiratete Menschen sowie Menschen, die in einer Partnerschaft leben.

Verheiratete Frauen und Männer mit Kindern gaben niedrigere Stresswerte an als verheiratete Frauen und Männer ohne Kindern. Kinder können daher trotz herausfordernder Situationen (z.B. distance learning) nicht nur eine Belastung, sondern vor allem eine Ressource zur Bewältigung von Stress sein.

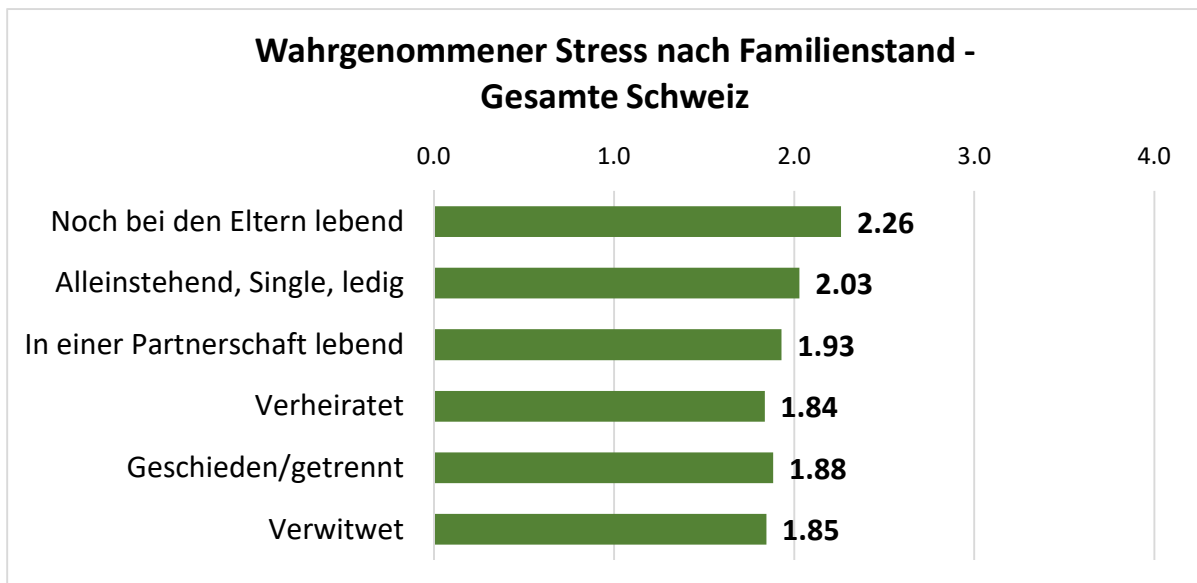


Abbildung 5: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Familienstand – Mittelwerte

Stressempfindung nach Alter

Am stärksten ausgeprägt sind die Unterschiede wenn man verschiedene Altersgruppen miteinander vergleicht. Abb. 6 zeigt deutlich wie das empfundene Stressniveau mit dem Alter kontinuierlich abnimmt, obwohl rein körperlich gesehen für ältere Menschen die gesundheitliche Bedrohung am stärksten ausgeprägt ist (Risikogruppe). Dies ist der Fall auch wenn sich in unserem Sample mit zunehmenden Alter das Verhältnis zwischen Männern und Frauen in Richtung Männer verschoben hat. In der statistischen Analyse unter Einbezug aller demographischen Variablen sind das Alter gefolgt vom Geschlecht die stärksten Prädiktoren von wahrgenommenem Stress.

Dieser Verlauf kann mehrere Gründe haben: (I) Mit zunehmender Lebenserfahrung werden kritische Situationen tendenziell weniger belastend wahrgenommen; (II) mit fortschreitendem Alter verfügen Menschen in der Regel über mehr materielle und soziale Ressourcen (Ersparnisse, materielle Güter, soziales Netzwerk, etc.); (III) unter den jüngeren Generationen gibt es mehr Singles als verheiratete Personen.

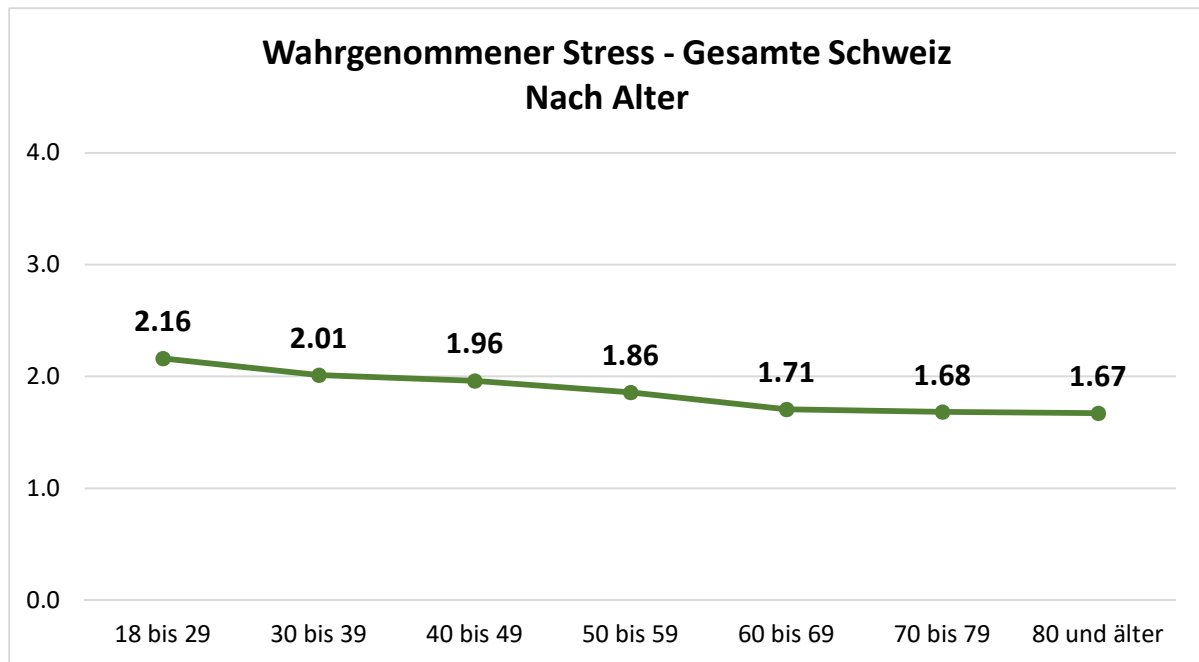


Abbildung 6: Wahrgenommener Stress in der Schweiz nach Alter - Mittelwerte

Zusammenfassung zum Thema Stressempfinden

1. Die Schweizer Bevölkerung hat im Corona-Krisenjahr 2020 mehrheitlich eine mittelstarke Stressbelastung erlebt. Lediglich rund 14% der Bevölkerung hat die persönlichen Erlebnisse als stark belastend wahrgenommen.
2. Alle drei Sprachregionen haben die Stressempfindung ähnlich wahrgenommen.
3. Die grössten Unterschiede treten zwischen Altersgruppen auf: Jüngere und unverheiratete Personen haben den Stress stärker wahrgenommen als ältere Personen. Oder anders gesagt: Mit zunehmendem Alter nimmt die Stressempfindung ab.
4. Frauen haben signifikant höhere Stresswerte als Männer. Vor allem bei alleinerziehende Mütter ist die Stressbelastung am markantesten.
5. Familien mit Kindern haben über ein leicht niedrigeres Stressniveau im Vergleich zu Familien ohne Kindern berichtet. Auch unter schwierigen Umständen können Kinder eher eine Ressource als eine Belastung sein.

2.2 Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen

Krisen, Stress und belastende Erlebnisse können die *persönliche Zufriedenheit*, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen beeinträchtigen. Unter *Zufriedenheit* versteht man die subjektive Empfindung darüber, inwiefern die eigenen Erwartungen in Bezug auf bestimmte Lebensbereiche (z.B. Arbeitszufriedenheit, Zufriedenheit mit der Familie, etc.) erfüllt worden sind.

Wie bereits in den vergangenen Jahren haben wir die Menschen zu Beginn der Umfrage über ihre Zufriedenheit in unterschiedlichen Bereichen befragt (Krafft 2019; Krafft & Walker 2018). In Abb. 7 werden die Werte von 2020 mit den Werten von 2019 für die gesamte Schweiz verglichen. Interessanterweise gab es zwischen 2019 und 2020 keinen signifikanten Unterschied in der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Trotz Krise war die Schweizer Bevölkerung 2020 mit ihrem Leben ähnlich zufrieden wie 2019. Der empfundene Stress ausgelöst durch die gesundheitliche Bedrohung und die Massnahmen zu deren Eindämmung (Social Distancing, Lockdown, Homeoffice, Distance Learning, etc.) hat sich anscheinend nicht negativ auf die persönliche Zufriedenheit ausgewirkt. Zufriedenheit mit dem eigenen Leben heisst eben nicht, dass man ein besonders leichtes oder

angenehmes Leben hatte. Vielmehr ist Lebenszufriedenheit durch die Einschätzung gekennzeichnet, man habe auch in weniger schönen Situationen die Aufgaben, die das Leben stellt, zufriedenstellend gemeistert. Dieses Ergebnis zeugt bereits von einer wirksamen Resilienz und einer positiven Bewältigung der Krise durch die Bevölkerung.

Signifikante Veränderungen gab es in Bezug auf die Zufriedenheit mit den gesellschaftlich relevanten Bereichen. Im November 2020 war die Bevölkerung mit der nationalen Politik zwar noch unterdurchschnittlich zufrieden - aber immerhin zufriedener als im November 2019. In der Krise, darüber berichten auch andere Umfragen (siehe Credit Suisse Sorgenbarometer), hat das Ansehen der Regierung bzw. das Vertrauen in den Bundesrat merklich zugenommen. Allerdings könnten die Ereignisse im Dezember 2020 (bedeutende Zunahme von COVID19-Ansteckungen und von Todesfällen) diese Einschätzung etwas relativieren. Die Zufriedenheit mit der nationalen Wirtschaft hat wiederum von Ende 2019 auf Ende 2020 zwar leicht aber signifikant abgenommen, was die wirtschaftlichen Folgen des Lockdowns und die Situation am Arbeitsmarkt zum Ausdruck bringt. Im Sog der stärkeren Zufriedenheit mit der Politik hat auch die Zufriedenheit mit der Bewältigung von sozialen Herausforderungen und in Bezug auf Klima und Umwelt leicht zugenommen. Grundsätzlich ist zu bemerken, dass in Krisenzeiten die Aufmerksamkeit auf die aktuellen Bedrohungen gerichtet wird und andere Themen zeitweise an Bedeutung verlieren.

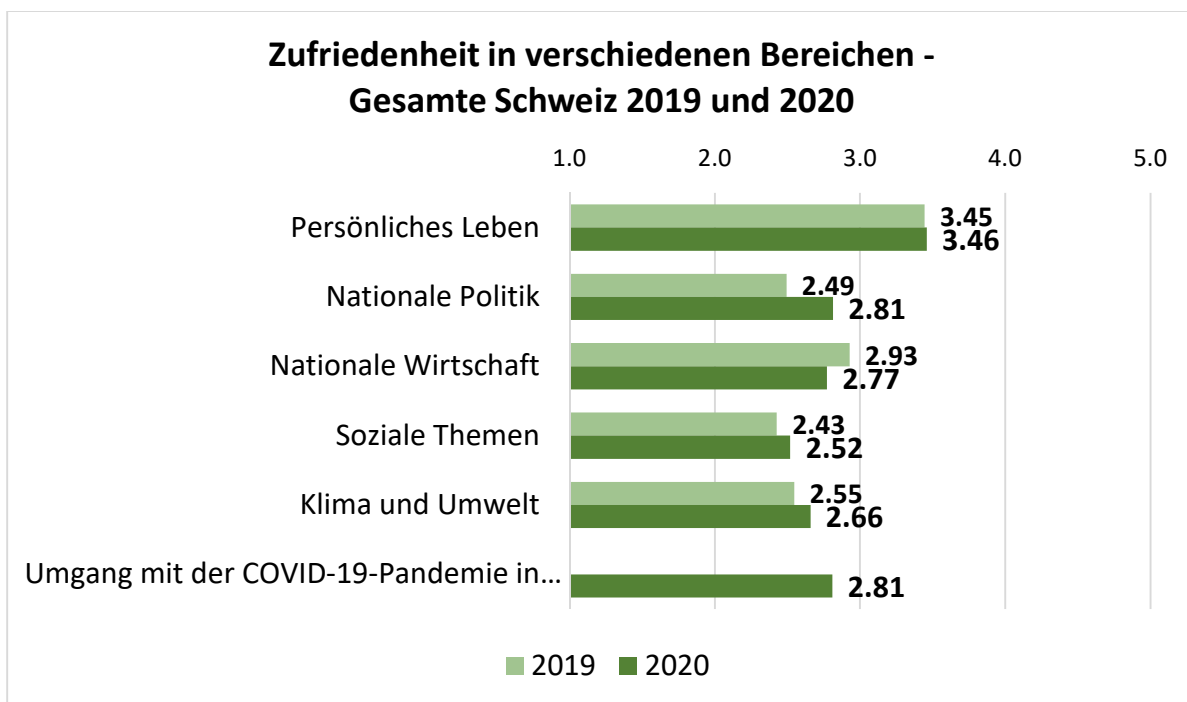


Abbildung 7: Zufriedenheit in der Schweiz in unterschiedlichen Bereichen 2019-2020 – Mittelwerte

Lebenszufriedenheit nach Sprachregionen 2019-2020

Schaut man sich die Lebenszufriedenheit nach Sprachregionen differenzierter an (siehe Abb. 8), so fällt auf, dass die Zunahme 2020 im Vergleich zu 2019 bei der französischen und der italienischen Bevölkerung stattgefunden hat. Dagegen hat die Lebenszufriedenheit im deutschsprachigen Raum leicht abgenommen. Diese Differenzen lassen sich nicht auf eine unterschiedliche demographische Struktur der Samples in Bezug auf Geschlecht und Alter zurückführen. Allgemein kann die Lebensqualität während der Pandemie-Zeit aus folgenden Gründen gestiegen sein (siehe de Quervain 2020): Mehr Zeit für die Familie sowie für persönliche Hobbies, für neue Projekte und zur Entspannung sowie mehr körperliche Betätigung und weniger Druck in Bezug auf berufliche Verpflichtungen. Dies kann sich in der französisch- und italienischsprachigen Bevölkerung stärker ausgewirkt haben als in der Deutschschweiz.

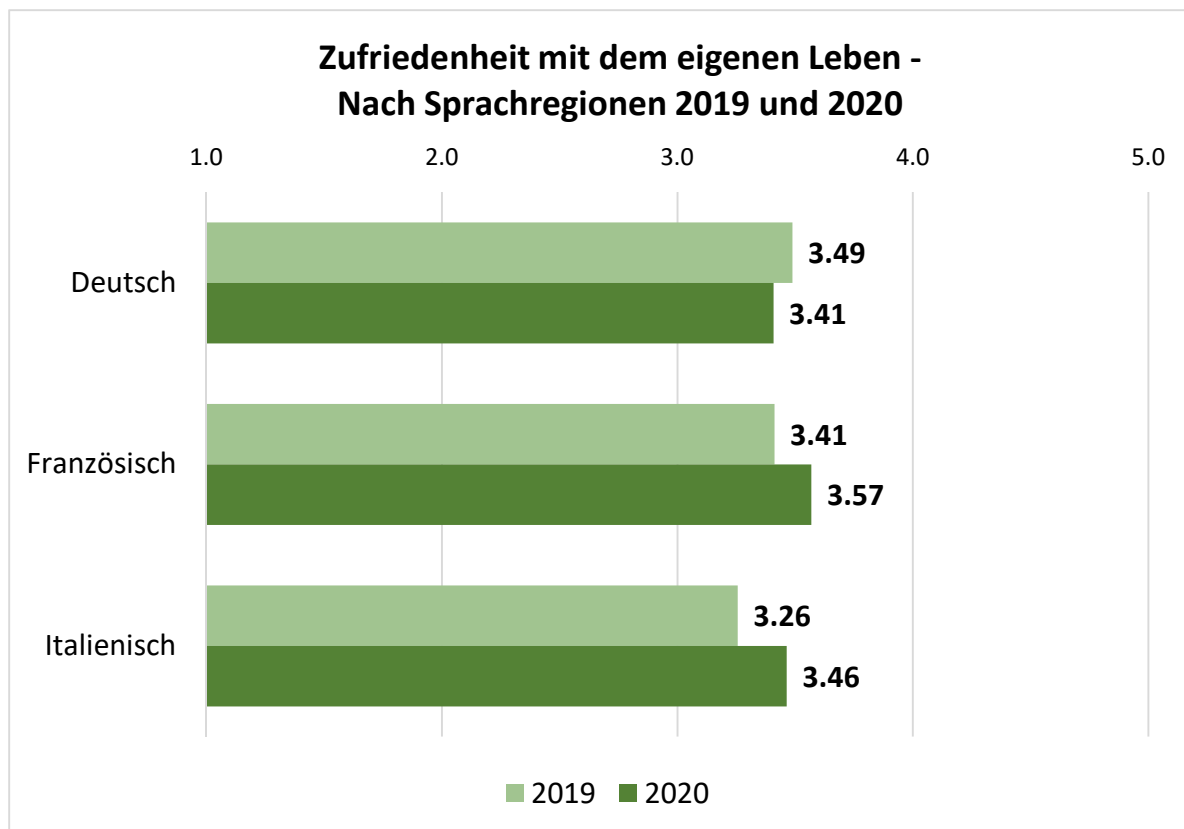


Abbildung 8: Zufriedenheit mit dem eigenen Leben Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020 – Mittelwerte

Lebenszufriedenheit nach Geschlechtern 2019-2020

Das höhere Stressniveau hat sich auf die Lebenszufriedenheit der Frauen niedergeschlagen, die leicht aber signifikant unter dem Niveau der von den Männern liegt (siehe Abb. 9). Des Weiteren sind Frauen zufriedener mit der Politik, während Männer mit der Wirtschaft, dem Umgang mit den sozialen Themen sowie dem Klima und der Umwelt etwas zufriedener sind. Keinen signifikanten Unterschied gibt es in der Einschätzung wie das Land mit der COVID19-Pandemie umgegangen ist.

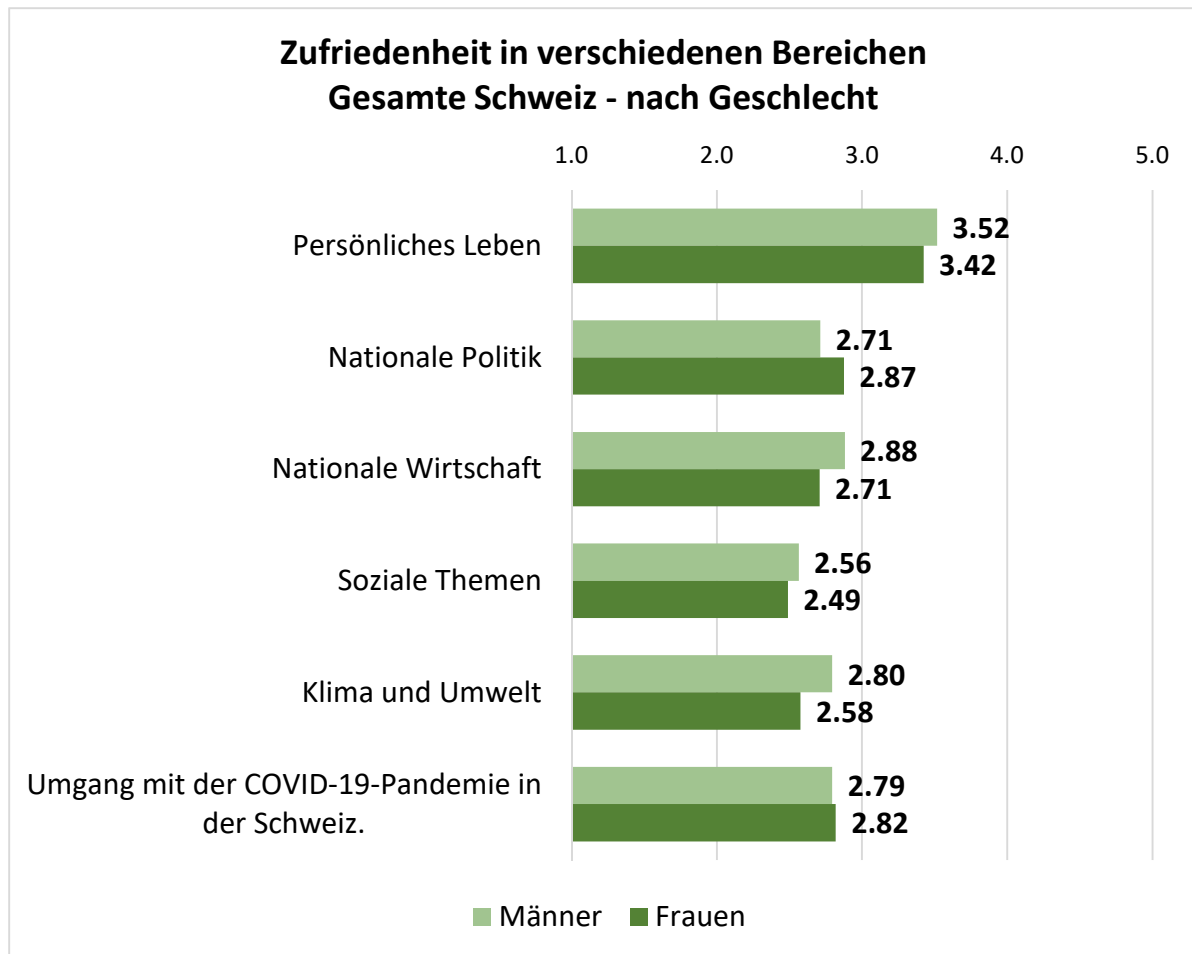


Abbildung 9: Zufriedenheit in verschiedenen Bereichen gesamter Schweiz nach Geschlecht – Mittelwerte

Zusammenfassung zum Thema Zufriedenheit

1. Im Landesdurchschnitt hat sich die Lebenszufriedenheit der Menschen zwischen Ende 2019 und Ende 2020 kaum geändert.
2. In der französischen und italienischen Schweiz hat die Lebenszufriedenheit von einem Jahr zum nächsten allerdings zugenommen. In der Deutschschweiz hat diese leicht abgenommen.
3. Im Allgemeinen sind die Menschen im Jahresvergleich mit der Politik und den gesellschaftlichen Bereichen wie Soziales, Klima und Umwelt zufriedener und mit der Wirtschaft etwas unzufriedener.
4. Männer sind mit ihrem Leben sowie mit der Wirtschaft leicht zufriedener als Frauen. Dagegen sind Frauen zufriedener mit der Politik.
5. Das körperliche und psychische Gesundheitsbefinden der Bevölkerung hat leicht zugenommen. Dagegen ist das soziale Wohlbefinden etwas zurückgegangen.

3 Bewältigungsstrategien

Einführung

Die Art und Weise, wie Menschen mit Stress umgehen, nennt man in der Psychologie *Bewältigungs- oder Coping-Strategien*. Das wahrgenommene Stressniveau im Menschen wird - wie wir bereits gesehen haben - von zwei Empfindungen beeinflusst: (1) Als wie bedrohlich eine bestimmte Situation subjektiv eingeschätzt wird und (2) welche Widerstandsressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten man zum Umgang mit der Situation zur Verfügung hat. Je positiver und stärker wir unsere Bewältigungsmöglichkeiten einschätzen, desto weniger bedrohlich erscheint die Situation und desto geringer ist das Stressempfinden.

Es gibt allerdings sowohl positive als auch negative Bewältigungsformen. Während beispielsweise die Suche nach sozialer Unterstützung eine positive Reaktion darstellt, hat der übermäßige Alkoholkonsum zur Ablenkung von Sorgen und Problemen meistens negative Auswirkungen.

Das von uns benutzte mehrdimensionale *Coping-Inventar* von Carver (1997) enthält 14 verschiedene Bewältigungsstrategien, die drei Kategorien zugeordnet werden. Die erste Kategorie nennt sich problemorientierte Bewältigung. Diese enthält Verhaltensweisen, die darauf abzielen, ein bestimmtes Problem zu lösen oder etwas zu tun, um die Quelle des Stresses zu beeinflussen. Die zweite Kategorie enthält emotionsfokussierte Bewältigungsformen. Dabei soll der emotionale Stress reduziert werden. In den meisten Fällen können Menschen auf beide Bewältigungsstrategien zurückgreifen. Die problemorientierte Bewältigung kommt dann zum Einsatz, wenn die Person den Eindruck hat, dass sie etwas Konstruktives tun kann, um die Situation zu beeinflussen. Die emotionsorientierte Bewältigung überwiegt wenn Menschen das Gefühl haben, nichts Konkretes gegen die Situation unternehmen zu können, aber gleichzeitig sich von der gegebenen Situation nicht erdrücken oder entmutigen lassen möchten. Die dritte Kategorie enthält sogenannte dysfunktionale Strategien, die das Problem in der Regel weder lösen noch dazu führen, dass man sich selber besser fühlt.

Die 14 Bewältigungsstrategien werden wie folgt beschrieben (Carver et al. 1989):

Kategorie I: Problemfokussierte Bewältigungsstrategien

1. *Aktive Bewältigung*: Es werden aktiv Massnahmen ergriffen, um die Situation zu verändern oder die negativen Auswirkungen einer Situation zu mildern.
2. *Planung*: Solange man noch keine konkreten Massnahmen ergreifen kann, können mögliche Handlungsstrategien und zukünftige Schritte überlegt und geplant werden.
3. *Selbststeuerung*: Man fokussiert sich auf Dinge, die man beeinflussen oder tun kann (z.B. die eigenen Aufgaben in der Familie oder in der Arbeit). Damit wird das Problem zwar nicht unmittelbar gelöst, aber der Fokus wird auf das aktuell Machbare gerichtet.
4. *Instrumentelle Unterstützung*: Hier geht es um die Suche nach konkreter Unterstützung von anderen Menschen. Dies kann materieller Natur sein (z.B. Geld) oder sich auf die tatkräftige Hilfe bei der Bewältigung konkreter Aufgaben beziehen (z.B. Kinder hüten).

Kategorie II: Emotionsfokussierte Bewältigungsstrategien

5. *Emotionale Unterstützung*: Die andere Form sozialer Unterstützung zielt auf die emotionale Ermunterung oder den moralischen Beistand ab. Menschen brauchen in schwierigen Situation ein offenes Ohr, Verständnis und menschliche Nähe.
6. *Akzeptanz*: Die Realität wird so angenommen, wie sie ist, was meistens die Voraussetzung für einen aktiven und konstruktiven Umgang damit ist. Das Gegenteil von Akzeptanz ist Verneinung.
7. *Positives Reframing*: Es findet eine positive Neubewertung der Situation statt, ohne dass damit die negativen Aspekte geleugnet werden. Beispielsweise werden nicht nur die Probleme, sondern auch die Chancen in der Situation gesehen.

8. *Humor*: Man nimmt die Situation mit einer Prise heiterer Gelassenheit. Der Humor muss allerdings gesund und nicht schwarz oder fatalistisch sein.
9. *Religion*: Für einige Menschen sind der Glaube an Gott oder eine höhere Macht und die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft wertvolle Ressourcen zur Bewältigung von Krisensituationen.

Kategorie III: Dysfunktionale Bewältigungsstrategien

10. *Disengagement*: Disengagement ist genau das Gegenteil von Engagement und ein Ausdruck von Mut- und Hilfslosigkeit. Man verzichtet auf jeglichen Versuch, etwas zu verändern oder bestimmte Ziele zu erreichen.
11. *Dampf ablassen*: Negative Gefühle werden zugelassen und offen gezeigt. Eine solche Reaktion kann zeitweise nützlich sein, wenn sich die Person damit erleichtert fühlt. Über einen längeren Zeitraum sind aber die negativen Folgen in der Regel grösser.
12. *Verneinung*: Manchmal kann Wegschauen einen positiven Effekt haben, z.B. indem man sich weniger Sorgen über die Zukunft macht. In der Regel schafft aber das Verneinen einer Realität nur noch zusätzliche Probleme, vor allem wenn nichts unternommen wird, was die Situation verbessern könnte.
13. *Selbstvorwürfe*: In gewissen Situationen neigen manche Menschen dazu, die Ursachen für ihre Probleme nur bei sich selbst zu suchen und sich daher schuldig zu fühlen. Vor allem wenn das Selbstwertgefühl gering ist, neigen Menschen zu Selbstvorwürfen („Hätte ich nur nicht ...“ etc., etc.)
14. *Alkoholkonsum und Konsum anderer Rauschmittel*: Bei Angst, Sorgen, Kontrollverlust und Überforderung greifen Menschen manchmal auf übermässigen Konsum von Alkohol und anderen Rauschmitteln. Damit wird die Situation (die eigene Gesundheit, die sozialen Beziehungen, etc.) nur noch verschlechtert.

Bewältigungsstrategien in der Schweiz

In Abb. 10 werden die Mittelwerte der 14 Bewältigungsstrategien in abnehmender Reihenfolge präsentiert. Die wichtigsten Erkenntnisse lassen sich wie folgt beschreiben: Die meisten Menschen haben vor allem funktionale und nur wenige Menschen dysfunktionale Bewältigungsstrategien wie Disengagement, Verneinung, Selbstvorwürfe und Alkoholkonsum gewählt. Akzeptanz und positives Reframing sind die meist genannten Bewältigungsstrategien. Sie gehören zur Kategorie des emotionalen Copings. Als zweiter Block (im mittleren Bereich der Skala) folgen Selbststeuerung, Planen und aktive Bewältigung, die den problemorientierten Strategien zugeordnet werden. Als nächstes wurden emotionale Strategien wie Humor, Dampf ablassen und emotionale Unterstützung genannt.

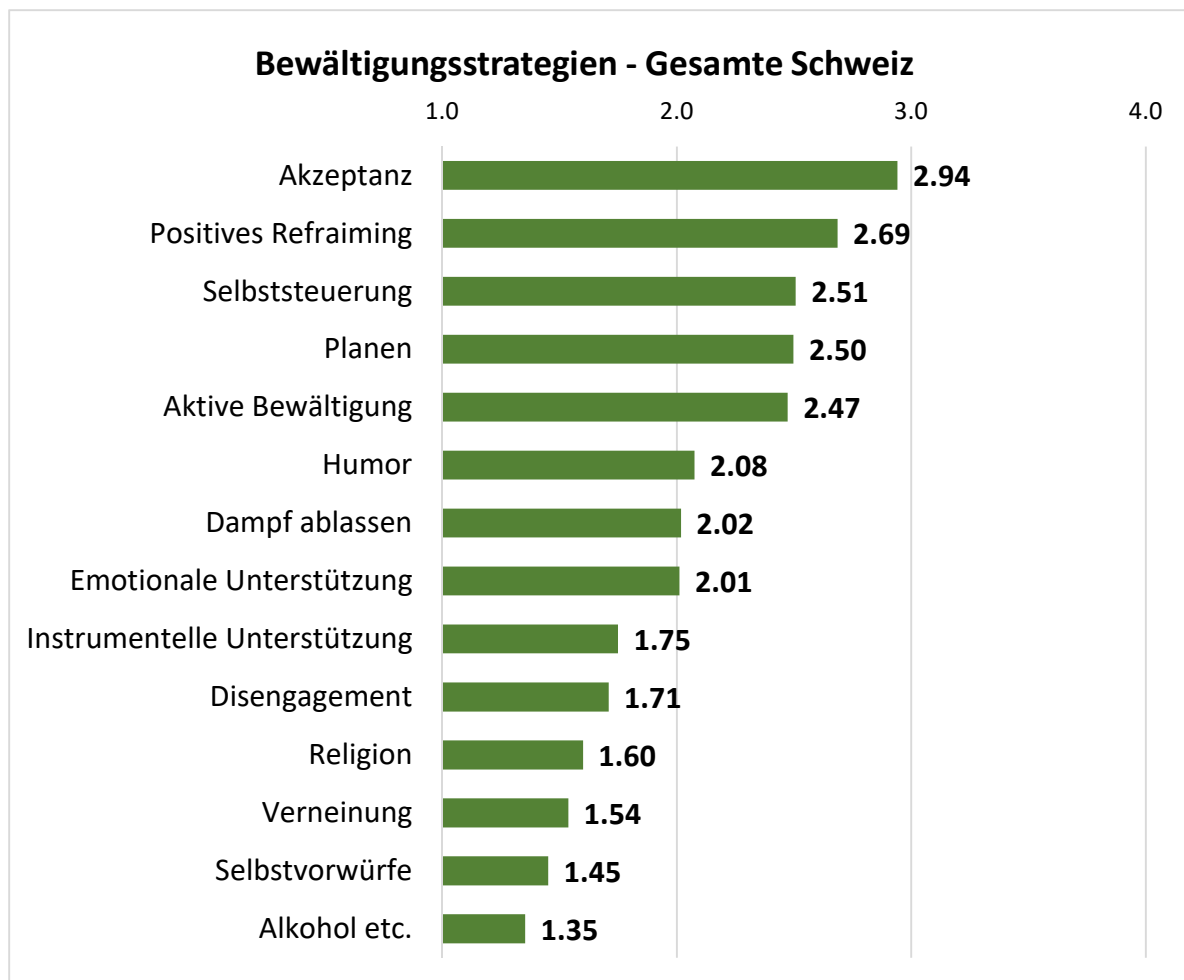


Abbildung 10: Stress-Bewältigungsstrategien in der Schweiz - Mittelwerte

Akzeptanz und Positives Reframing

Um besser verstehen zu können, wie diese Mittelwerte zustande kommen, gehen wir in Abb. 11 auf die Antworthäufigkeiten ausgewählter Items zu den beiden meist genannten Strategien *Akzeptanz* und *Positives Reframing* ein. Mehr als zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung hat sich mit der Situation der Pandemie abgefunden und gelernt, damit umzugehen. Zudem haben mehr als 60% der befragten Personen die Dinge von einer positiveren Seite betrachtet und 55% konnten sogar etwas Gutes in der Situation finden.

Wie wichtig und wirksam diese beiden emotionsfokussierten Bewältigungsstrategien sind, konnten wir mit weiteren statistischen Analysen untermauern. Unabhängig vom Alter, Geschlecht, Familienstatus und Ausbildungsniveau sind zu aller erst *Positives Reframing* und danach *Akzeptanz* die zwei stärksten Prädiktoren für ein geringeres Stressempfinden (gefolgt von *Humor*). Die Bedeutung dieser beiden Strategien liegt vor allem darin, dass sie häufig als Voraussetzung dienen, um danach die problemfokussierten Bewältigungsformen wie *Aktive Bewältigung*, *Planen* und *Selbststeuerung* einzusetzen. Eine positive Veränderung geschieht so zu sagen zuerst im Gefühl und im Kopf und danach in den Taten.

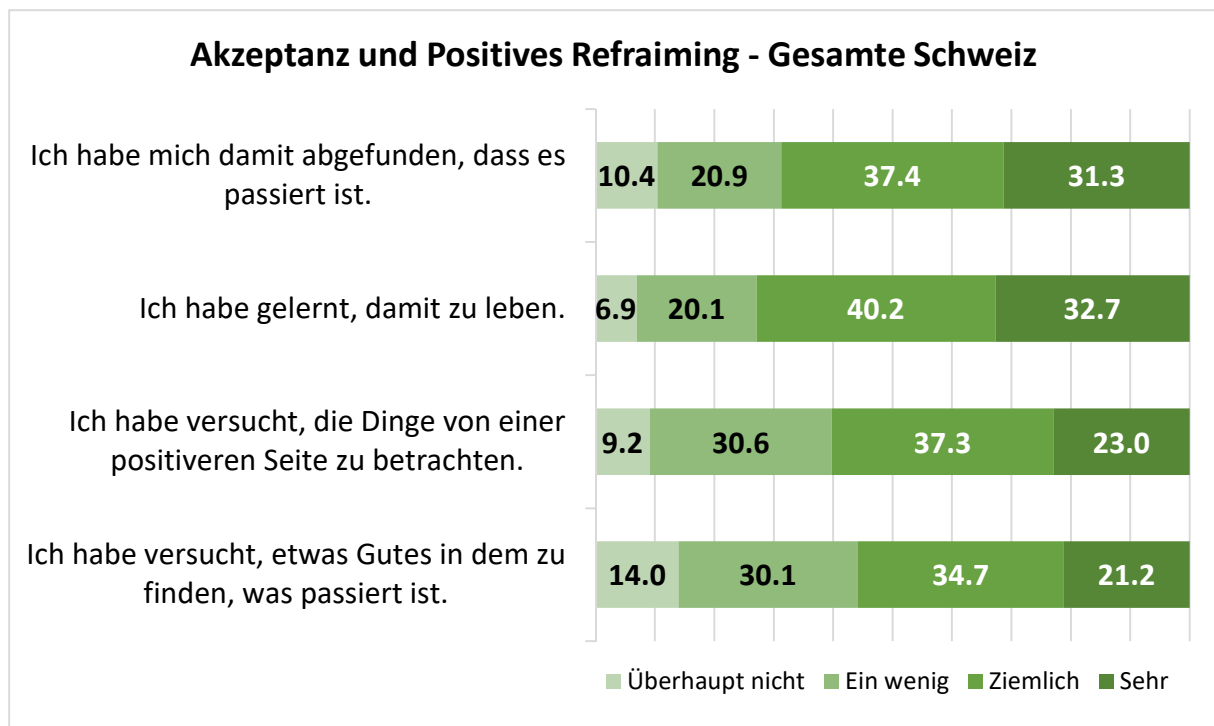


Abbildung 11: „Akzeptanz“ und „positives Reframing“ in der Schweiz – Häufigkeiten in Prozent

Bewältigungsstrategien nach Sprachregionen

Ein Blick auf die unterschiedlichen Bewältigungsformen in den verschiedenen Sprachregionen verrät folgende ausgewählte Eigenheiten: Menschen in der italienischen Schweiz haben öfters *Akzeptanz* und *aktive Bewältigung* und verhältnismässig weniger *Disengagement* gezeigt. In der französischen Schweiz haben die Menschen (im Vergleich zu den anderen beiden Sprachregionen) seltener *geplant* und *Humor* eingesetzt und häufiger *Dampf abgelassen* sowie auch die *Realität verneint*. In der Deutschschweiz wurde im Verhältnis weit weniger *Dampf abgelassen* (man konnte die eigenen Emotionen besser verarbeiten oder unter Kontrolle halten), suchte weniger *instrumentelle Unterstützung* und machte sich auch weniger *Selbstvorwürfe*. *Positives Reframing* und *emotionale Unterstützung* sind in allen drei Sprachregionen ähnlich stark ausgeprägt.

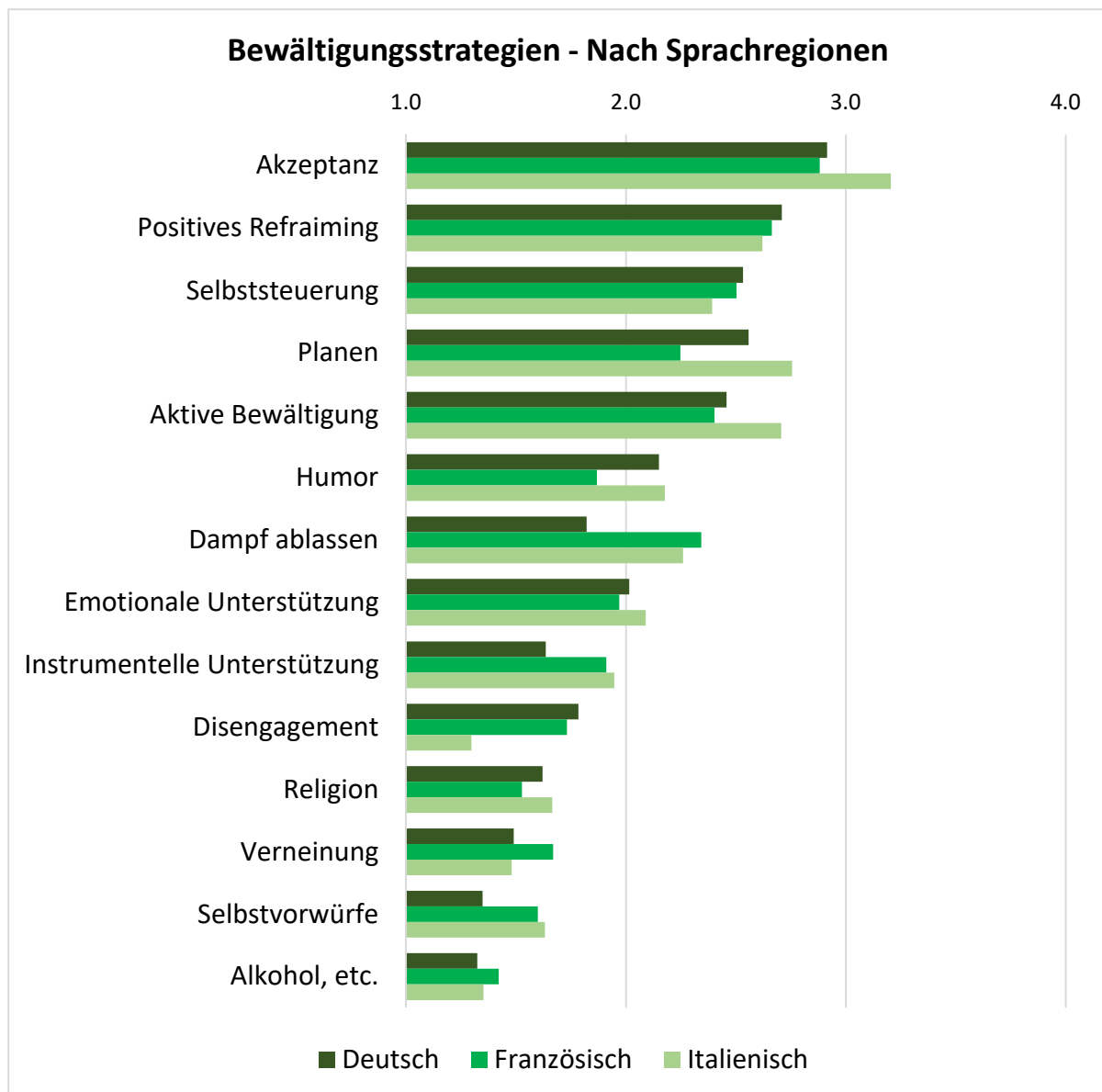


Abbildung 12: Bewältigungsstrategien nach Sprachregionen – Mittelwerte

Bewältigungsstrategien nach Geschlecht

Die nächste Frage lautet: Gingen Männer und Frauen unterschiedlich mit dem erlebten Stress um? Die Antwort darauf lautet ja und nein. Die Ergebnisse von Männern und Frauen sind nahezu identisch in Sachen *Akzeptanz*, *Planen* und *aktiver Bewältigung* (siehe Abb. 13). Frauen wählen öfters als Männer (1) *emotionale Unterstützung*, (2) *Selbststeuerung*, (3) *Dampf ablassen*, (4) *instrumentelle Unterstützung*, (5) *Religion* und (6) *positives Reframing*. Dagegen haben Männer gegenüber Frauen etwas öfters *Humor* angewandt und *Alkohol* oder andere Sucht- oder Betäubungsmittel konsumiert.

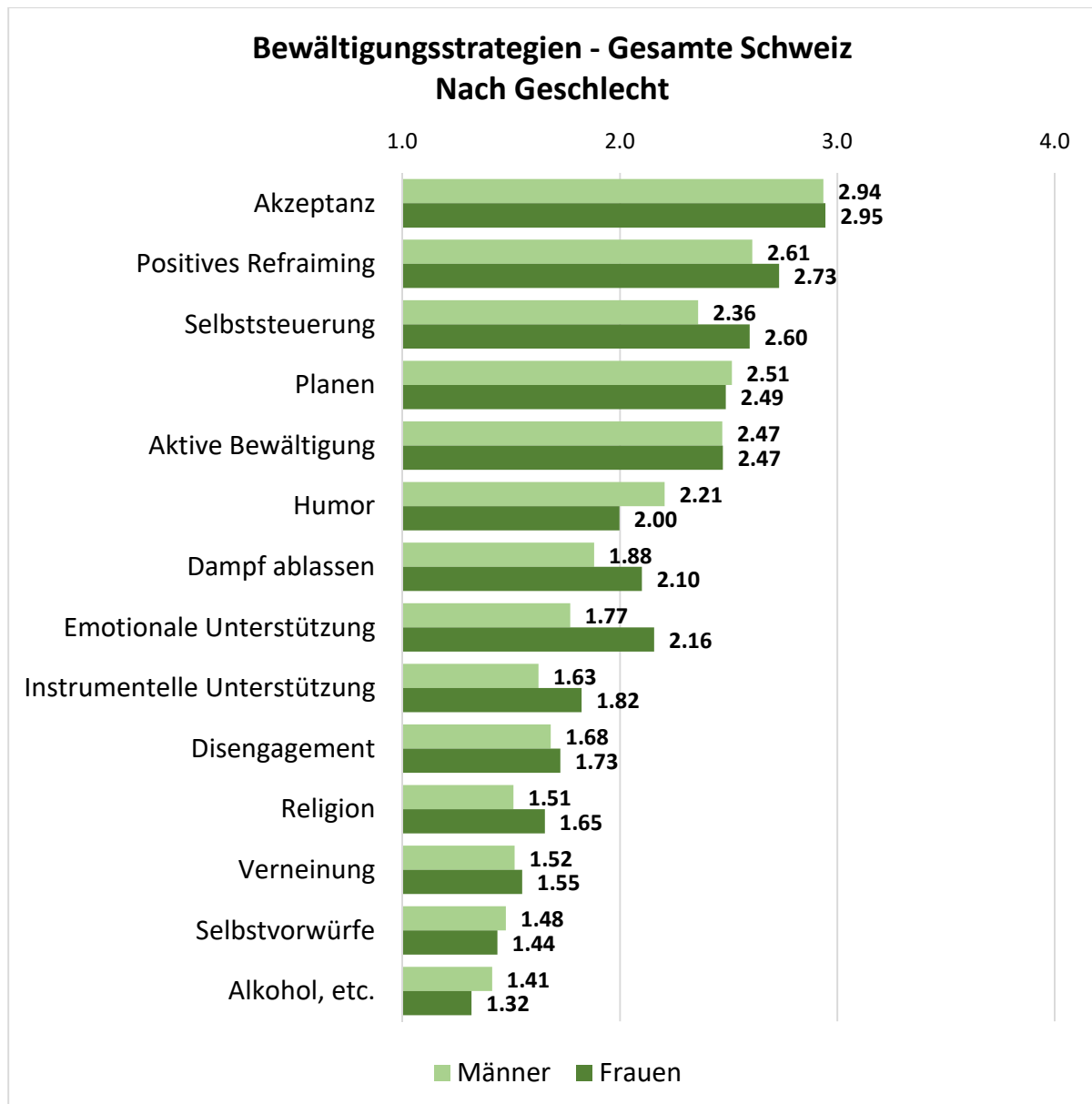


Abbildung 13: Bewältigungsstrategien in der Schweiz nach Geschlecht - Mittelwerte

Zusammenfassung zum Thema Bewältigungsstrategien

1. Die Teilnehmenden in unserer Studie haben vor allem *konstruktive Bewältigungsstrategien* und kaum *dysfunktionale Strategien* gewählt.
2. Das *emotionale Coping* durch *Akzeptanz* und *positives Reframing* (positive Neubewertung) hat Vorrang und ist meistens die Voraussetzung für problemorientierte Bewältigungsstrategien wie *aktive Bewältigung*, *Planen* und *Selbststeuerung*.
3. *Emotionale Bewältigungsstrategien* wie *soziale Unterstützung*, *positives Reframing* und *Religion* werden häufiger von Frauen angewandt. Männer haben öfters als Frauen Sinn für *Humor* gezeigt.
4. Die italienische Schweiz hat überdurchschnittlich hohe Werte an *Akzeptanz*, *Planen* und *aktive Bewältigung*.

4 Hoffnung in Zeiten der Krise

Einführung

Bei der Hoffnung geht es grundsätzlich um die Frage, wie wir in schwierigen Zeiten in die Zukunft blicken. Die Bedeutung von Hoffnung in Krisensituationen kann erst richtig verstanden werden, wenn man sich über das Fehlen von Hoffnung, d.h. über die Hoffnungslosigkeit Gedanken macht. Sobald keine Hoffnung mehr da ist, fühlen sich Menschen hilf- und mutlos. Die Folge von Hoffnungslosigkeit sind Angst, Sorge, Niedergeschlagenheit und Verzweiflung. In solchen Fällen sieht die Situation oder sogar das gesamte Leben sinn- und aussichtslos aus. Hoffnung ist daher vor allem dann relevant, wenn die Lebenssituation schwer ist, wenn Probleme und Herausforderungen uns zu erdrücken drohen, d.h. wenn es uns nicht gut geht. Gerade in solchen Situationen flammt die Hoffnung auf und hilft den Menschen, nicht aufzugeben, wieder zuversichtlich in die Zukunft zu schauen und neue Wege aus der Krise zu suchen.

Hoffnung in Krisensituationen beinhaltet grundsätzlich vier Elemente: 1. Der Wunsch nach einer besseren Zukunft; 2. der Glaube an neue Möglichkeiten, die uns die Zukunft bereitstellen wird; 3. das Bewusstsein über die Schwierigkeiten und Hindernisse; und 4. das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und/oder in die Fähigkeiten und die Fürsorge anderer (Familie, Freunde, der Staat, Gott, etc.), die bewirken können, diese Möglichkeiten zu ergreifen und unsere Wünsche trotz widriger Umstände zu erfüllen. Hoffnung ist daher kein blinder Optimismus. Hoffnung beginnt mit der Anerkennung der aktuellen Schwierigkeiten und entwickelt auf dieser Grundlage eine Haltung der Zukunft gegenüber, bei der nicht nur die Probleme, sondern vor allem die Chancen, die Möglichkeiten und die Widerstandsressourcen gesehen werden. Hoffnung ist demnach eines der wesentlichen Voraussetzungen für die positive Bewältigung und Überwindung einer Krise.

Vor diesem Hintergrund haben wir die Menschen nach ihrem Hoffnungsempfinden gefragt. Wir wollten wissen, wie hoffnungsvoll sie während des Pandemie-Jahres 2020 waren, welche Einstellung sie der Zukunft gegenüber haben, welches ihre besonderen Wünsche und Hoffnungen für 2021 sind und was ihnen am meisten Hoffnung gibt, d.h. die Quellen von Hoffnung.

4.1 Wahrgenommene Hoffnung, persönliche Einstellungen und Selbstvertrauen

Hoffnung, persönliche Einstellungen und Selbstvertrauen – ausgewählte Items

Zur Erhebung von Hoffnung haben wir zwei validierte Instrumente benutzt: Die *Perceived Hope Scale* (Krafft et al. 2017) und den *Herth Hope Index* (Herth 1992). In Abb. 14 werden die Antworten auf ausgewählte Fragen zur wahrgenommenen Hoffnung vorgestellt. Für mehr als drei Viertel der Bevölkerung ist Hoffnung wichtig für ihr Leben. Nahezu zwei Dritte empfinden, dass Hoffnung ihre Lebensqualität verbessert. Bei über 60% der befragten Personen sind die Hoffnungen stärker als die Ängste und mehr als die Hälfte der Menschen kann auch in Schwierigen Zeiten hoffnungsvoll bleiben. Nur für 15 bis 20% der befragten Personen ist dies alles eher oder weitgehend nicht der Fall. Diese Ergebnisse bezogen auf die schwierige und unsichere Situation Ende des Jahres 2020 sind ein Beweis für die grosse Bedeutung und Stärke der Hoffnung.

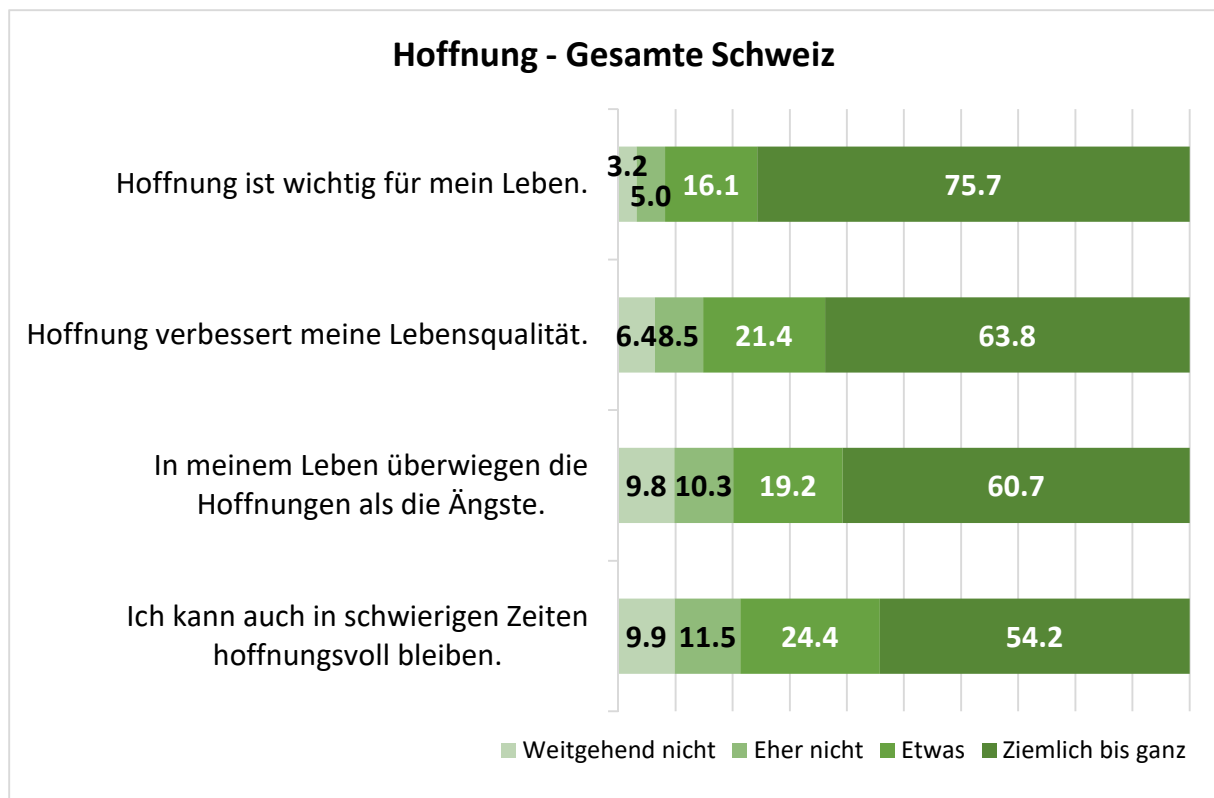


Abbildung 14: Hoffnung in der Schweiz – Ausgewählte Items – Häufigkeiten in Prozent

Zwei wesentliche Aspekte von Hoffnung sind die *persönliche Einstellung* sowie das eigene *Selbstvertrauen*. Wie positiv die Einstellung und wie stark das Selbstvertrauen der befragten Personen in der Schweiz ausgeprägt sind, zeigen die Ergebnisse in Abb. 15. Knapp 86% der Menschen haben eine positive Einstellung zum Leben. 81% können auch in schwierigen Lagen die Möglichkeiten sehen und mehr als drei Viertel verspüren eine tiefe *innere Kraft*. Daher schauen zwei Drittel der Personen eher oder gar nicht ängstlich in die Zukunft.

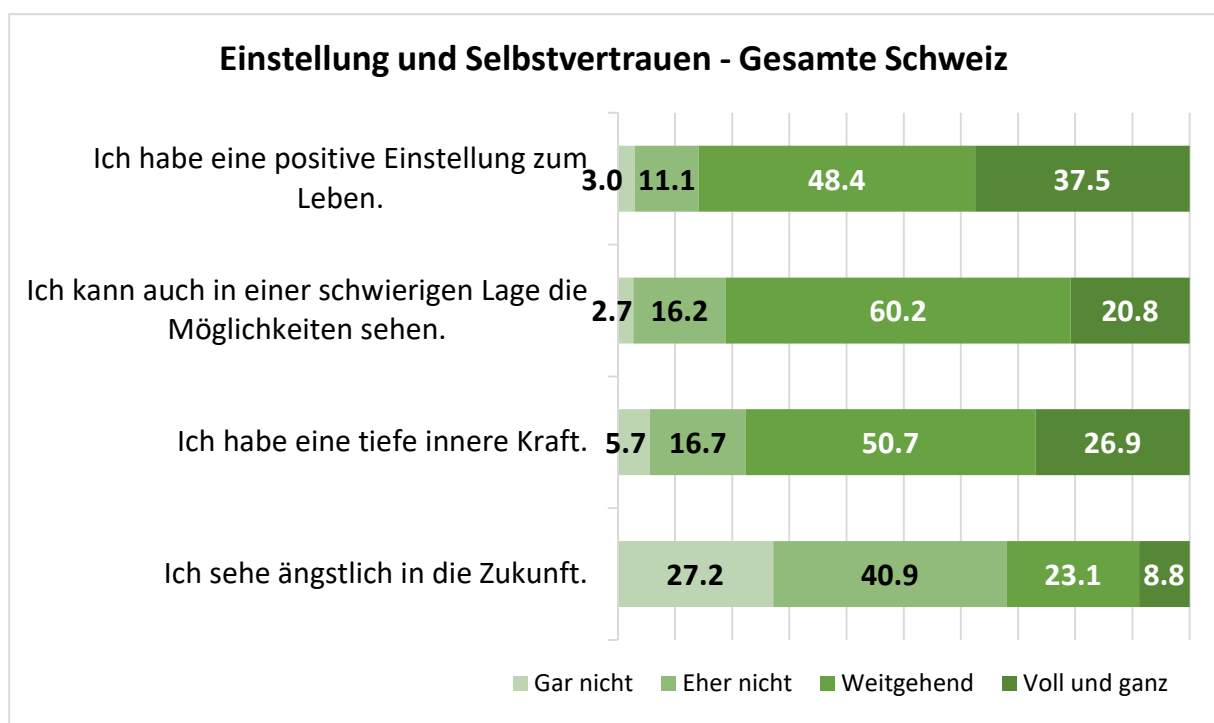


Abbildung 15: Einstellung und Selbstvertrauen in der Schweiz – Ausgewählte Items – Häufigkeiten in Prozent

All diese Ergebnisse zeugen von einer stark ausgeprägten Resilienz vieler Menschen in der Krise. Allerdings gibt es auch Personen, die wenig hoffnungsvoll sind, eher ängstlich in die Zukunft schauen und kein grosses Vertrauen weder in die eigenen Stärken noch in das Leben haben. Wie sich die Hoffnung zwischen Ende 2019 und Ende 2020 entwickelt hat und welche Bevölkerungsgruppen besonders hoffnungsvoll sind, sehen wir in den kommenden Abschnitten.

Hoffnung nach Sprachregionen in den Jahren 2019-2020

In vielen Gesprächen und Interviews wurden wir häufig mit der Annahme konfrontiert, dass im Jahr 2020 die Hoffnung der Menschen zurückgegangen sein müsste. Diese Annahme ist allerdings falsch, denn sie beruht auf einem falschen Verständnis von Hoffnung. Wie in der Einführung zu diesem Kapitel bereits erläutert wurde, ist Hoffnung nicht einfach ein gutes Gefühl, sondern eine positive Haltung der Zukunft gegenüber, und zwar vor dem Hintergrund einer aktuellen schwierigen Situation. Somit ist Hoffnung eine persönliche Entscheidung, die der Mensch aufgrund seiner eigenen Einstellung und Wahrnehmung trifft. Auch wenn es paradox erscheint: Hoffnung ist in Krisensituationen besonders wertvoll und ausgeprägt.

Dies bestätigen in eindrucksvoller Weise die Ergebnisse in Abb. 16: Das Niveau der Hoffnung ist in allen drei Sprachregionen im November 2020 signifikant höher gewesen als im November 2019. Erst in einer Krise oder in einer schweren Lage fangen wir Menschen an, bewusst zu hoffen. Am stärksten ausgeprägt ist die Hoffnung in der deutsch- und in der italienischsprachigen Schweiz. Die grösste Entwicklung fand in der italienischen Schweiz statt.

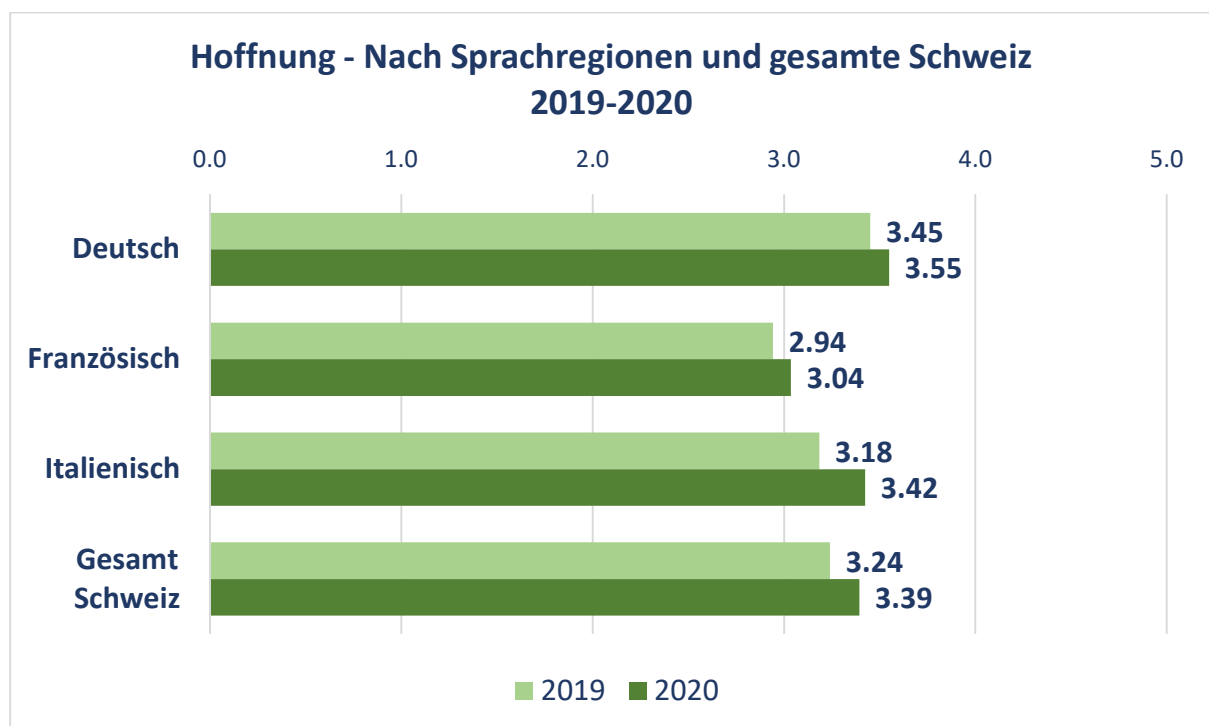


Abbildung 16: Hoffnung nach Sprachregionen und gesamte Schweiz 2019- 2020 – Mittelwerte

Hoffnung nach Alter

Während zwischen Männern und Frauen keine signifikanten Unterschiede festzustellen waren, sind das Alter und der Familienstand die zwei wesentlichen demographischen Variablen (Prädiktoren) in Zusammenhang mit Hoffnung. Wie in Abb. 17 ersichtlich wird, nimmt die Hoffnung mit dem Alter eindeutig zu. Auch dieses Ergebnis scheint in der heutigen Zeit, in der ältere Menschen von der

Pandemie stärker bedroht sind als jüngere Personen, paradox zu sein. Dies ist es allerdings nicht. Mit dem Alter nehmen zwar die gesundheitlichen Gebrächen aber ebenso die Lebenserfahrung, die persönlichen Fähigkeiten, die Bewältigungsmöglichkeiten und damit auch die Gelassenheit zu.

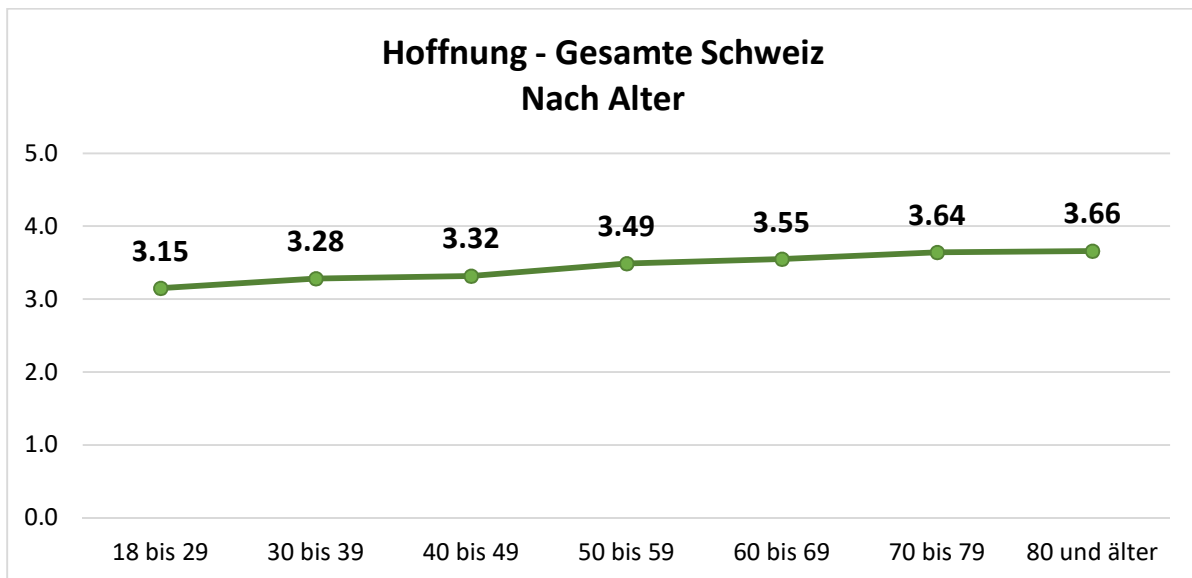


Abbildung 17: Hoffnung in der Schweiz nach Alter - Mittelwerte

Hoffnung nach Familienstand

Das Alter ist die eine Komponente, die familiären Beziehungen sind die andere. Verheiratete und verwitwete Personen sind generell hoffnungsvoller als Alleinstehende bzw. Singles (Abb. 18). Während bei den verwitweten Personen meistens das Alter (bzw. die Lebenserfahrung) ausschlaggebend für die Hoffnung ist, geniessen verheiratete Personen die fürsorgliche und zuverlässige soziale und emotionale Unterstützung des Partners und der Familie. Vor allem in Familien mit Kindern ist die Hoffnung besonders stark ausgeprägt.

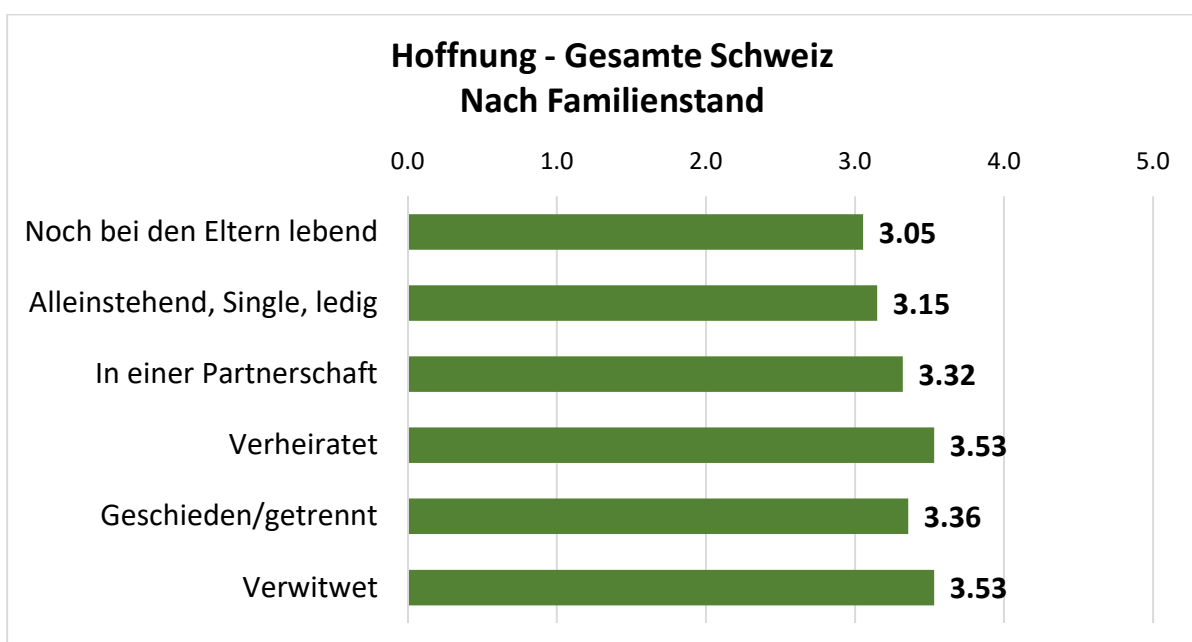


Abbildung 18: Hoffnung in der Schweiz nach Familienstand – Mittelwerte

Zusammenhänge von Hoffnung und den Bewältigungsstrategien von Stress

Wie wichtig die Hoffnung in Krisensituationen ist, zeigen die Zusammenhänge zwischen Hoffnung und den Strategien zur Bewältigung von Stress. Grundsätzlich korreliert Hoffnung stark negativ mit den Gefühlen von Angst und Sorge. Daher wählen hoffnungsvolle Menschen häufiger konstruktive Bewältigungsstrategien wie *positives Reframing*, *Akzeptanz*, *aktives Coping* und *Planung* und viel seltener dysfunktionale Strategien wie *Disengagement*, *Selbstvorwürfe*, *Verneinung* und *Alkoholkonsum*, welche einen positiven Zusammenhang mit Angst und Sorge aufweisen.

4.2 Persönliche Hoffnungen für 2021

Worauf hoffen die Menschen in der Schweiz für das Jahr 2021? In Abb. 19 werden die Hoffnungen der befragten Personen nach abnehmender Bedeutung aufgelistet. Bestechend ist, dass die Krise kaum etwas an den wichtigsten Hoffnungen und Wünschen der Schweizer Bevölkerung verändert hat. Wie bereits in den letzten zehn Jahren sind die sechs obersten Prioritäten im Leben der Menschen eine *gute Gesundheit*, eine *glückliche Ehe/Familie/Partnerschaft*, ein *harmonisches Leben*, *gute und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen*, *persönliche Unabhängigkeit und Selbstbestimmung* sowie eine *sinnvolle und zufriedenstellende Aufgabe* (siehe auch Krafft 2019; Krafft & Walker 2018).



Abbildung 19: Persönliche Hoffnungen für 2021 in der Schweiz - Mittelwerte

Persönliche Hoffnungen in den Jahren 2019-2020

Vergleicht man 2020 die Hoffnungen für das kommende Jahr mit den Hoffnungen von 2019 fällt vor allem auf, dass die wichtigen Dinge im Leben noch wichtiger geworden sind und dass die weniger wichtigen Dinge wie *Geld*, *Sex* und *Erfolg* noch zusätzlich an Bedeutung verloren haben. In Krisenzeiten besinnen sich die Menschen auf das, was ihnen besonders wertvoll ist. Darüber hinaus fallen zwei weitere Entwicklungen auf: Die Hoffnung auf einen *sicheren Arbeitsplatz* ist von Platz 9 in 2019 auf Platz 7 in 2020 hochgerückt. Je unsicherer die Aussichten in der Wirtschaft und am Arbeitsmarkt sind, desto wichtiger wird die Hoffnung auf Sicherheit. Der zweite Aspekt ist der Wunsch, *anderen Menschen helfen zu können*. Unter den am niedrigsten bewerteten Hoffnungen, ist dies das einzige Item, welches in 2020 höher bewertet wurde als in 2019. Wenn sich Menschen bedroht fühlen, halten sie meistens zusammen.

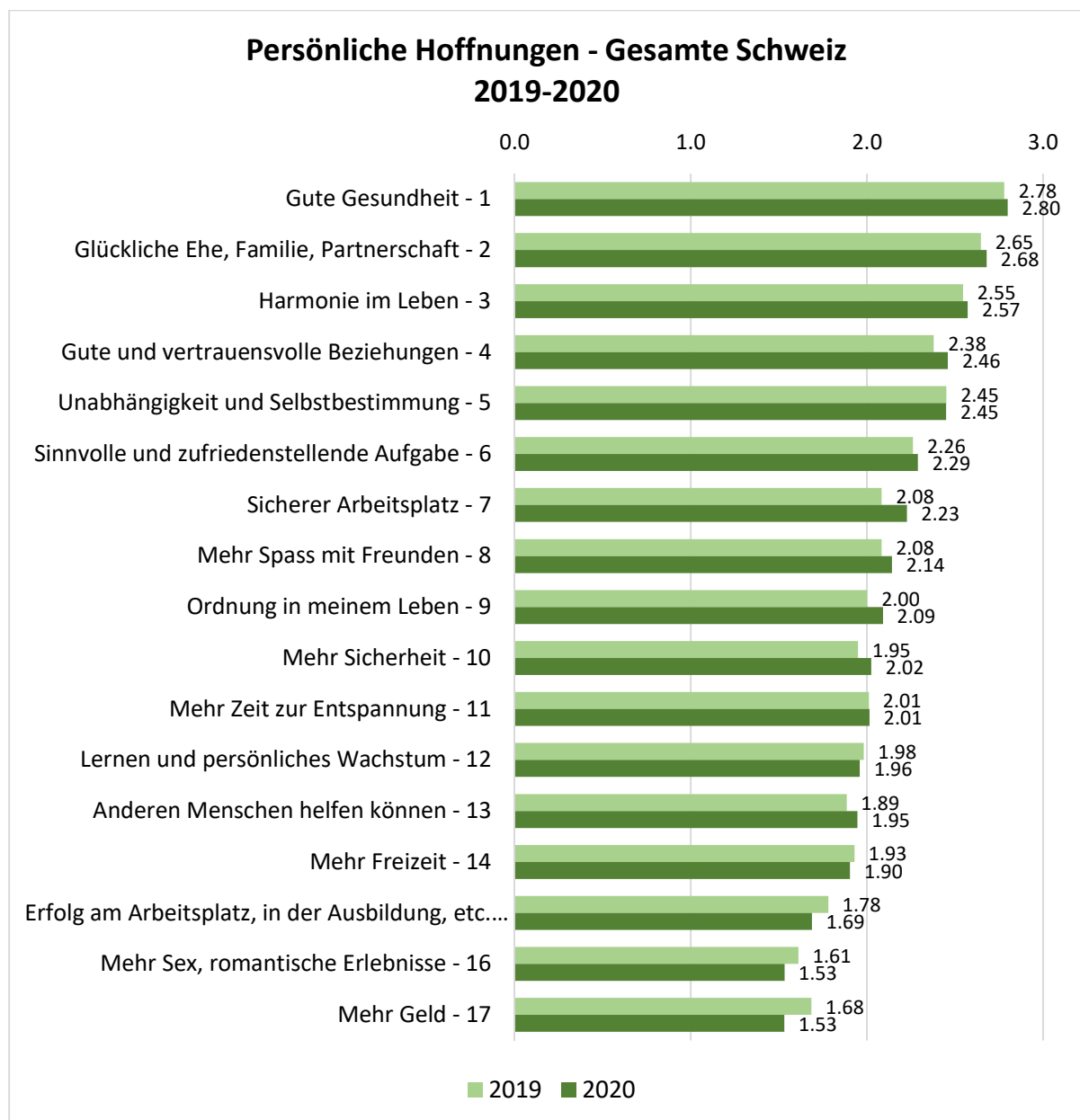


Abbildung 20: Persönliche Hoffnungen für das kommende Jahr in der Schweiz 2019-2020 - Mittelwerte

Persönliche Hoffnungen nach Sprachregionen

Bei der Gegenüberstellung der Gruppen aus den drei Sprachregionen fallen viele Ähnlichkeiten aber auch einige signifikanten Unterschiede auf. Bei den obersten drei Hoffnungen sind die Werte aller drei Sprachregionen weitestgehend vergleichbar. Darüber hinaus hoffen die Menschen in der Deutschschweiz stärker auf gute und vertrauensvolle Beziehungen, auf persönliche Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sowie auf eine sinnerfüllende Aufgabe als die anderen beiden Landesgruppen. Der Wunsch nach mehr Ordnung im Leben ist in der französischen Schweiz verhältnismässig niedrig (wie schon in den vergangenen Jahren). Den Menschen in der italienischen Schweiz sind das Lernen und das persönliche Wachstum überdurchschnittlich wichtig, sowie auch mehr Sicherheit, mehr Zeit zur Entspannung, mehr Freizeit, Erfolg und Geld.

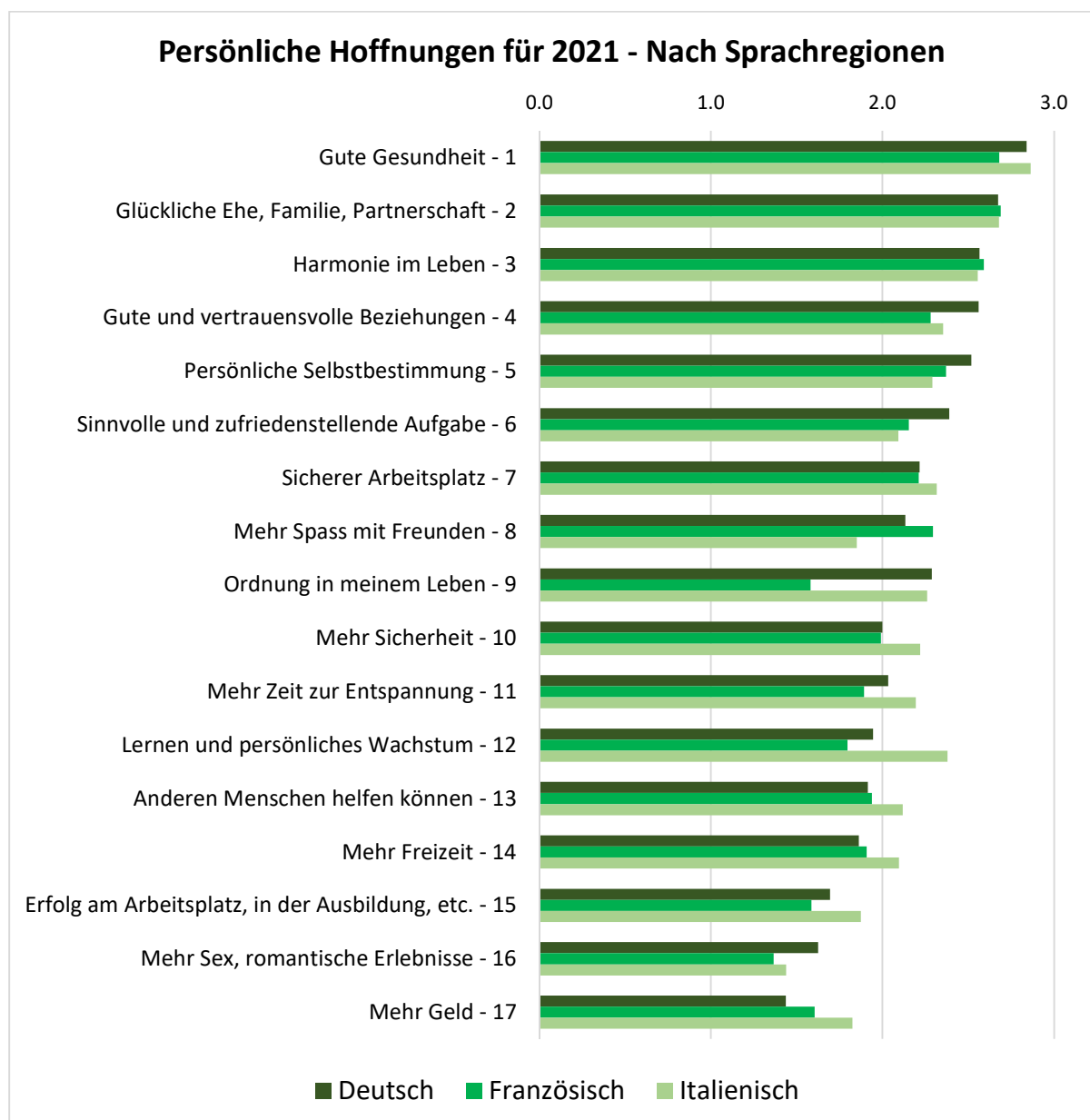


Abbildung 21: Persönliche Hoffnungen für 2021 nach Sprachregionen – Mittelwerte

4.3 Quellen von Hoffnung

Woher schöpft die Schweizer Bevölkerung Hoffnung? Zu den Quellen von Hoffnung werden im Allgemeinen persönliche Fähigkeiten, soziale Beziehungen, positive Erfahrungen und der religiöse oder spirituelle Glaube gezählt (Krafft 2019; Krafft & Walker 2018). Wir wollten erfahren, welche Zustände oder Erlebnisse den Menschen während der COVID19-Pandemie besonders viel Hoffnung geschenkt haben.

Zuoberst auf der Liste der 17 möglichen Quellen von Hoffnung stehen *schöne Erlebnisse in der freien Natur* und die *Unterstützung von Familie und Freunden* deutlich hervor. Gerade während des Lockdowns haben viele Menschen erneut erfahren, was für ein grosser Kraftspender die prächtige *Natur*, mit ihren Seen, Bergen, Wäldern und Wiesen, ist. In der *Natur* finden viele Menschen *Ruhe* und die Verbindung zu einem *grösseren Ganzen*. Gleichzeitig wurde den meisten Menschen nochmals bewusster, wie wichtig *soziale Beziehungen*, insb. die *Familie* und die *engsten Freunde*, im Leben sind.

Als weitere Quellen von Hoffnung erscheinen als nächstes die *persönlichen Fähigkeiten* und die *positiven Erfahrungen*, die mit *Hilfsbereitschaft*, *guten Taten* sowie *Dankbarkeit* zusammenhängen. Von geringerer Bedeutung sind (wie bereits in den vergangenen Jahren) das *Geld*, *religiöse Erfahrungen* und *politisches Engagement*.



Abbildung 22: Quellen der Hoffnung in der Schweiz – Mittelwerte

Quellen von Hoffnung nach Sprachregionen

Ein Blick auf die in Abb. 23 ersichtlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede nach Sprachregionen offenbart, dass die *schönen Erlebnisse in der freien Natur* als Quelle von Hoffnung in der Deutschschweiz besonders stark ausgeprägt sind. Die Teilnehmenden in der italienischen Schweiz gaben häufiger an, sie würden *Gutes tun für einen sinnvollen Zweck* und sie hätten immer Glück gehabt. *Gottes Hilfe* ist in der französischen Schweiz weniger von Bedeutung als in den anderen beiden Sprachregionen.

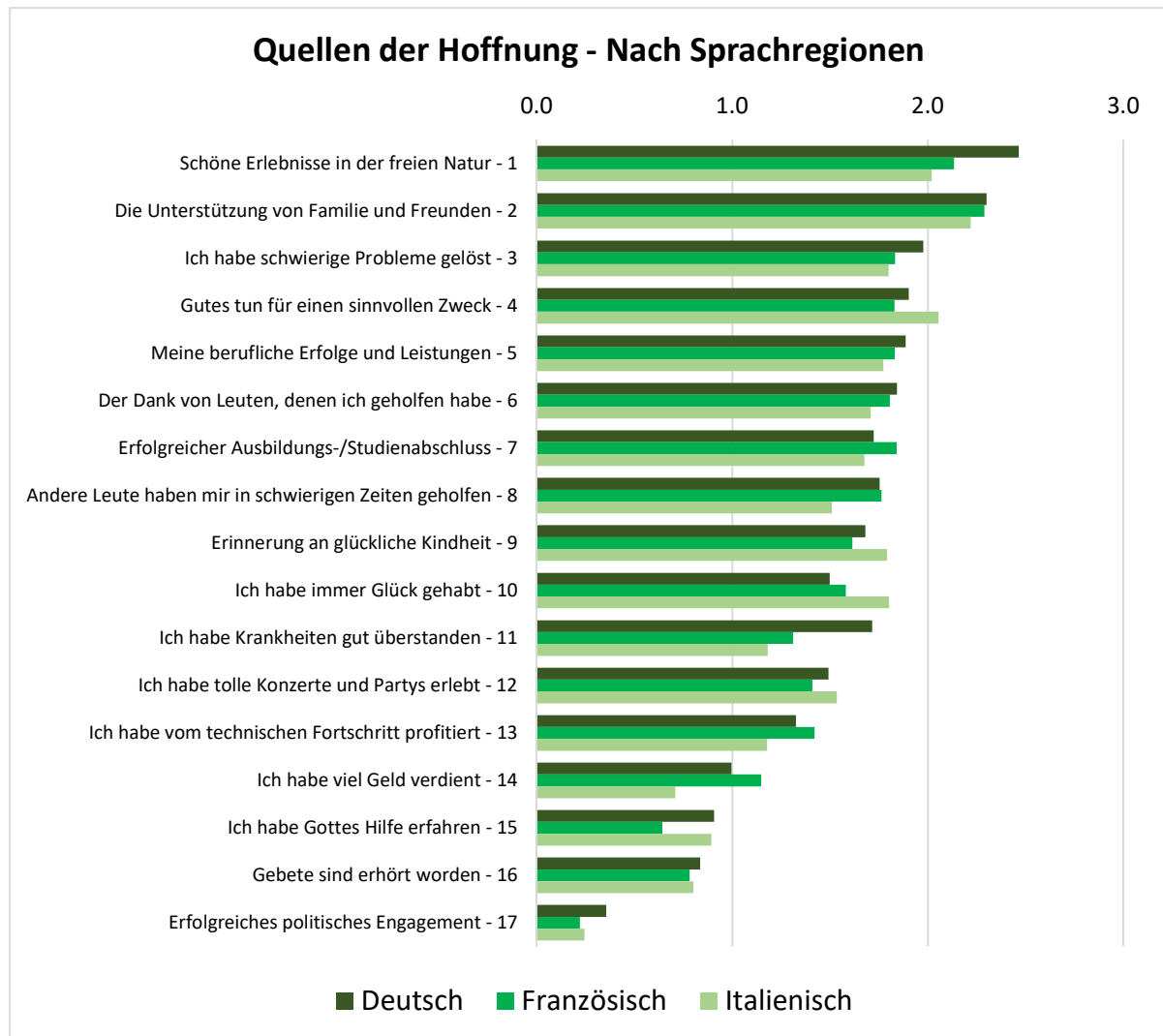


Abbildung 23: Quellen der Hoffnung in der Schweiz nach Sprachregionen - Mittelwerte

Zusammenfassung zum Thema Hoffnung in der Krise

1. Die Bedeutung und das Empfinden von *Hoffnung* sind im Jahr 2020 gegenüber dem Jahr 2019 in allen drei Sprachregionen der Schweiz merklich gestiegen.
2. Eine Mehrheit der Menschen hat eine *positive Einstellung*, kann ich schwierigen Zeiten *neue Möglichkeiten* sehen und *hoffnungsvoll* bleiben und haben dank *innerer Kraft* und *guten sozialen Beziehungen* mehr *Hoffnungen* als *Ängste* für die Zukunft.
3. Mit dem *Alter* steigt trotz grösserer Belastungen auch die *Hoffnung*. Dies ist den *Widerstandsressourcen* älterer Menschen zu verdanken.

4. *Verheiratete Menschen sind hoffnungsvoller als Singles. Familien mit Kindern sind teilweise hoffnungsvoller als Familien ohne Kindern.*
5. *Im Krisenjahr 2020 sind die wichtigsten Hoffnungen der Menschen wie gute Gesundheit, glückliche Ehe, Familie und Partnerschaft, Harmonie im Leben, gute Beziehungen zu anderen Menschen, Unabhängigkeit und eine sinnerfüllende Aufgabe noch wichtiger geworden. Dagegen haben materielle Dinge wie Geld weiter an Bedeutung verloren. Das Bedürfnis an Sicherheit ist in unsicheren Zeiten gewachsen.*
6. *Die wesentlichsten Quellen von Hoffnung sind sozio-emotionaler Natur: Schöne Erlebnisse in der freien Natur und die Unterstützung von Familie und Freunden. Dem Folgen persönliche Stärken und Erfahrungen wie Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit.*

5 Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden

Einführung

Als nächstes stellt sich die Frage, wie wohl sich die Bevölkerung in der Schweiz in Zeiten von Corona gefühlt hat. In der Psychologie unterscheidet man zwischen emotionalem, psychologischem und sozialem Wohlbefinden (Keyes 2007). Um diese drei Aspekte des Wohlbefindens zu messen, haben wir die Kurzform des weit verbreiteten *Mental Health Continuum* verwendet (Lammers et al. 2011). Zum *emotionalen Wohlbefinden* gehören positive Gefühle wie Glück, Lebenszufriedenheit und Interesse am Leben. *Psychologisches Wohlbefinden* wird definiert als ein Zustand, bei dem man im Alltag gut funktioniert, d.h. den Anforderungen des Umfeldes entspricht, eine gute Leistung bzw. einen Beitrag erbringen kann und gute Gefühle empfindet. Das *psychologische Wohlbefinden* wird durch Phänomene wie Selbstwertgefühl, erfolgreiche Bewältigung der täglichen Herausforderungen, persönlichem Wachstum, einem Sinn im Leben, Autonomie und positive Beziehungen gekennzeichnet. Das *soziale Wohlbefinden* bezieht sich auf die Wahrnehmung der sozialen Umwelt und die Verbindung zur Gesellschaft: Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, der eigene Beitrag zur Gesellschaft, wie sich die Gesellschaft entwickelt (positiv oder negativ) sowie die Einstellung gegenüber den Menschen und der Gesellschaft als Ganzes.

Emotionales und psychologisches Wohlbefinden – ausgewählte Items

Die ausgewählten Fragen in Abb. 24 geben einen ersten Eindruck über wie gut (oder schlecht) sich die Menschen in der Schweiz *emotional* und *psychologisch* fühlen. Praktisch die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich sehr und etwas mehr als ein Drittel mittelmässig glücklich. 68.1% der Menschen können die Verpflichtungen des Alltags sehr gut und knapp ein Viertel mittelmässig meistern. Eine Mehrheit von 63.4% hat sehr herzliche und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen und mehr als die Hälfte sieht eine Richtung oder einen Sinn in ihrem Leben. Inwiefern sich diese Werte gegenüber 2019 verändert haben, werden wir später noch sehen.

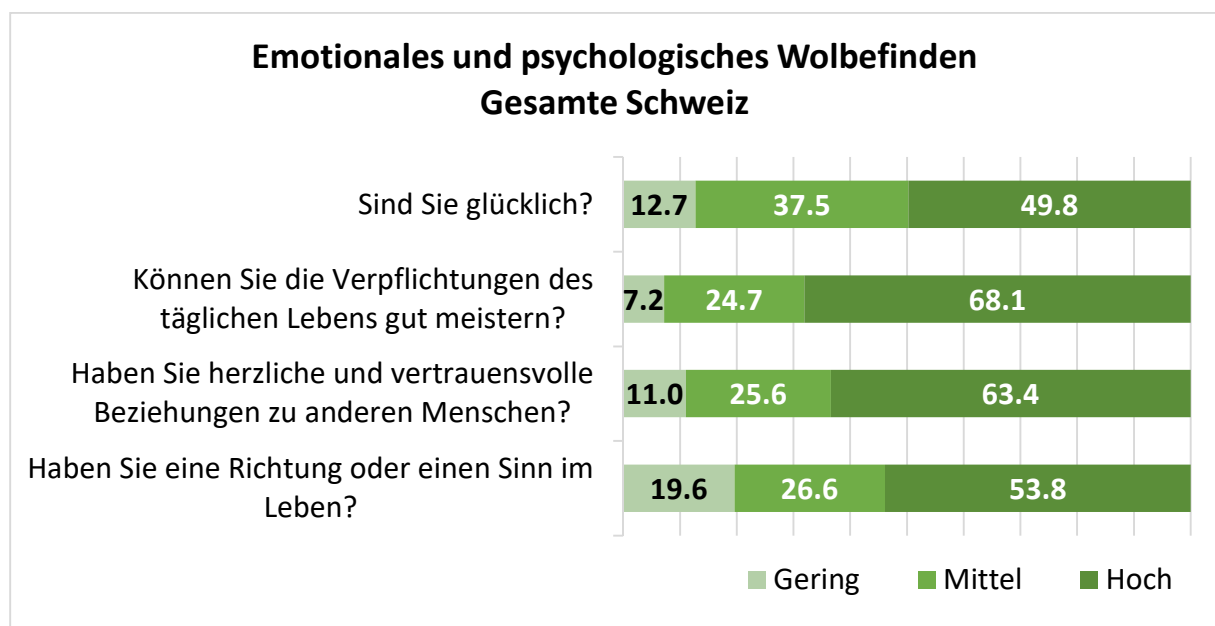


Abbildung 24: Psychologischen Wohlbefinden in der Schweiz – Ausgewählte Items – Häufigkeiten in Prozent

Soziales Wohlbefinden – ausgewählte Items

Ganz anders sehen die Indikatoren für das *soziale Wohlbefinden* aus. Eine Mehrheit der Menschen finden, dass sich unsere Gesellschaft kaum oder nur mittelmässig positiv für alle Menschen entwickelt, dass die Menschen grundsätzlich gut sind, oder dass es einen Sinn macht, wie unsere Gesellschaft funktioniert.

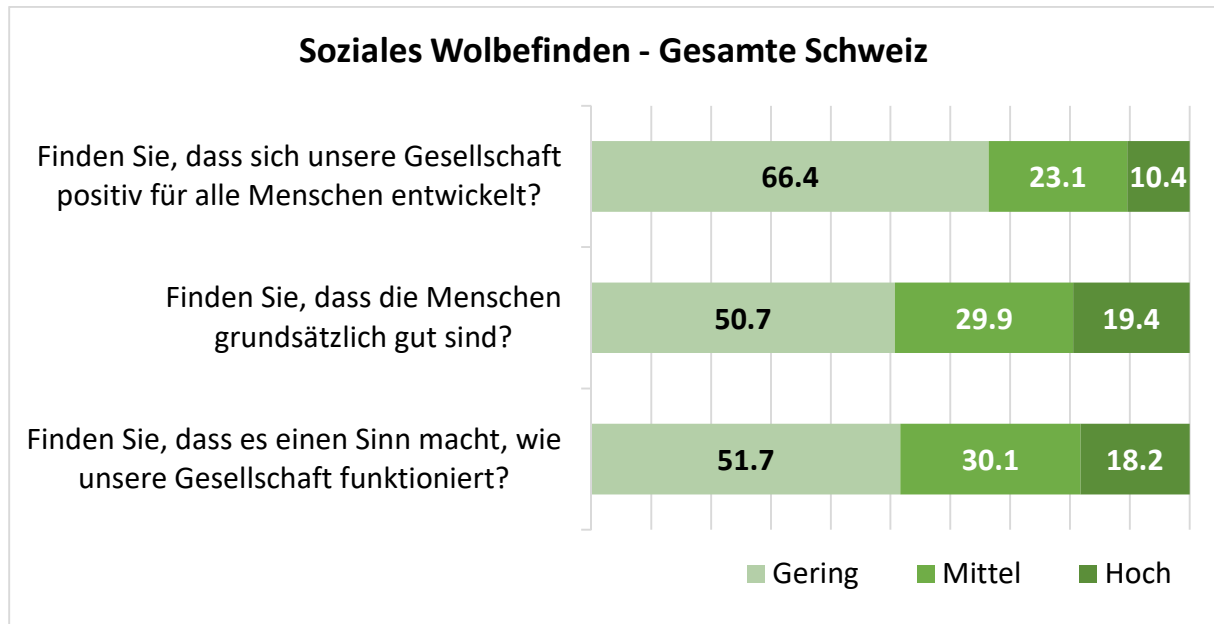


Abbildung 25: Soziales Wohlbefinden in der Schweiz – Ausgewählte Items – Häufigkeiten in Prozent

Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Sprachregionen

Wir erkennen in Abb. 26, wie das *emotionale* und *psychologische Wohlbefinden* in allen drei Sprachregionen stärker ausgeprägt ist als das *soziale Wohlbefinden*. Die Menschen fühlen sich grösstenteils glücklich, zufrieden und empfinden ihr Leben als wertvoll, herausfordernd und sinnvoll. In der Deutschschweiz und in der italienischen Schweiz sind diese Werte signifikant höher als in der französischen Schweiz. Das soziale Wohlbefinden ist am stärksten in der Deutschschweiz und am schwächsten in der französischen Schweiz.

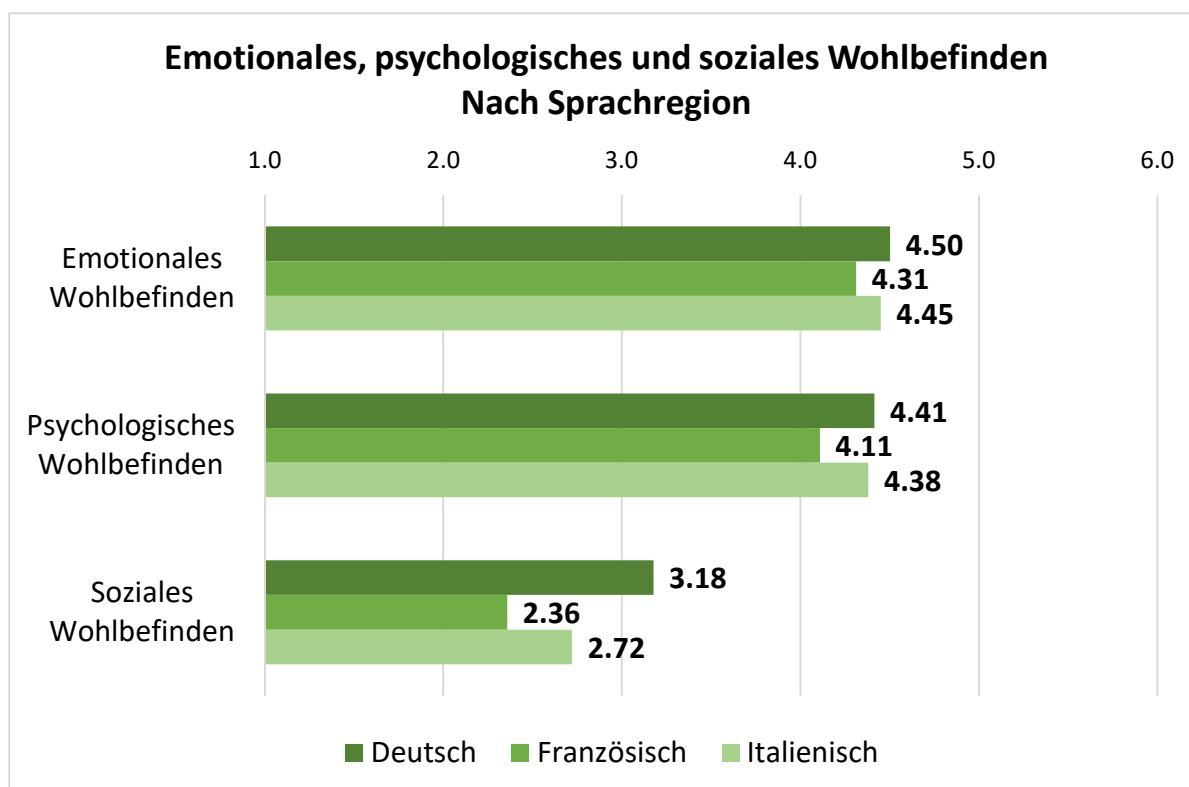


Abbildung 26: Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen – Mittelwerte

Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Sprachregion 2019-2020

In den Abb. 27 bis 29 sehen wir, wie sich das Wohlbefinden in den drei Sprachregionen von 2019 auf 2020 entwickelt hat. Während das emotionale Wohlbefinden in der italienischen Schweiz signifikant und in der französischen Schweiz leicht zugenommen hat, nahm es in der Deutschschweiz leicht ab (Abb. 27).

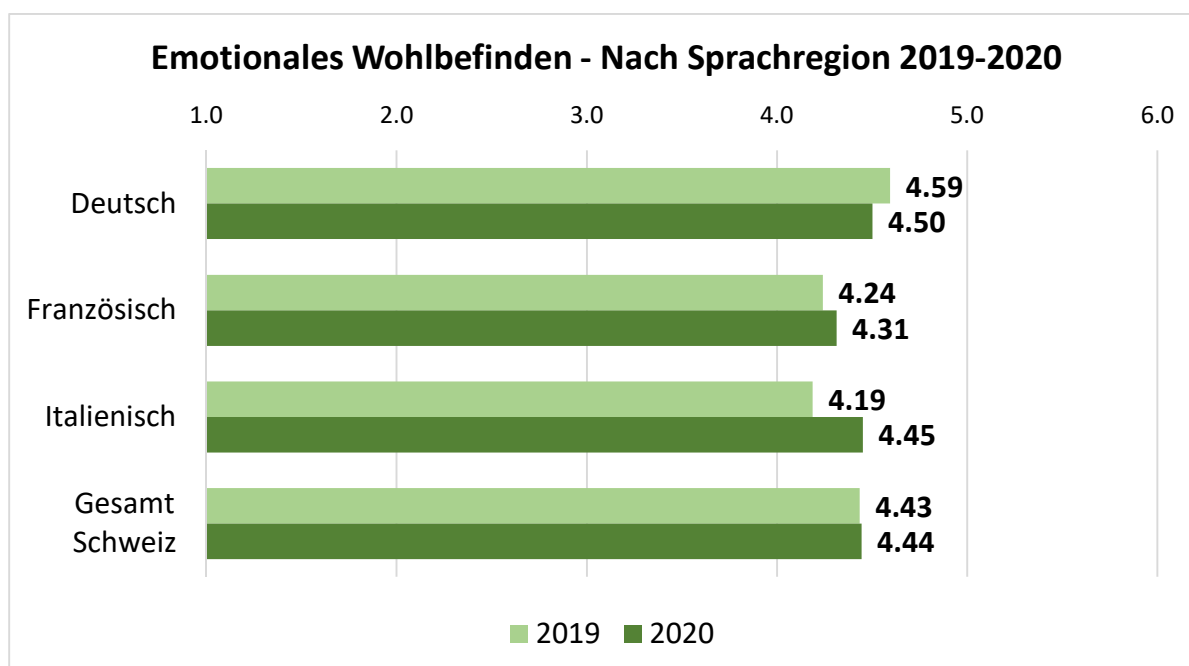


Abbildung 27: Emotionales Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020 - Mittelwerte

Das psychologische Wohlbefinden ist in der italienischen Schweiz signifikant gestiegen, in der Deutschschweiz leicht gesunken und in der französischen Schweiz nahezu identisch geblieben.

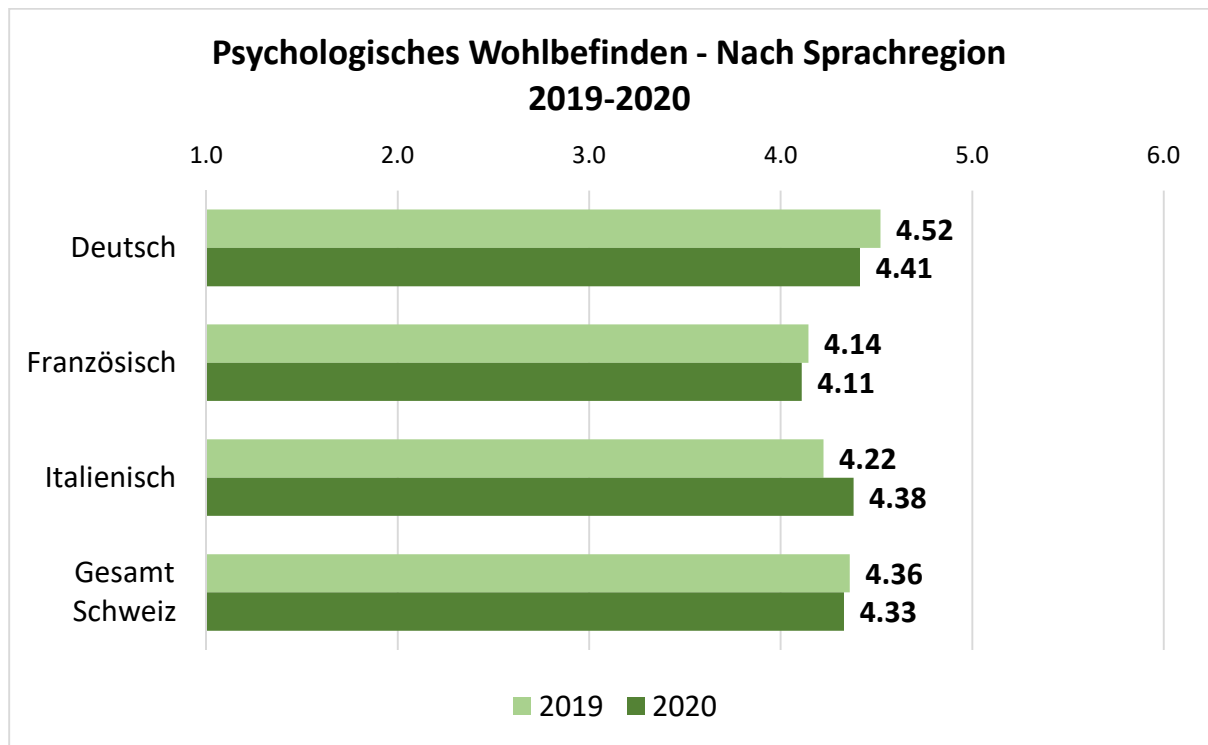


Abbildung 28: Psychologisches Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020 - Mittelwerte

Am bedeutendsten hat das soziale Wohlbefinden in der Deutschschweiz und in der französischen Schweiz abgenommen. Dies kann eine Folge der allgemeinen Verunsicherung aufgrund von vielfältigen negativen Nachrichten in den Medien sowie den kursierenden Verschwörungstheorien in den sozialen Netzwerken sein. In Kapitel 6 werden wir einen Kontrapunkt setzen und über die positiven individuellen Auswirkungen der Krise berichten.

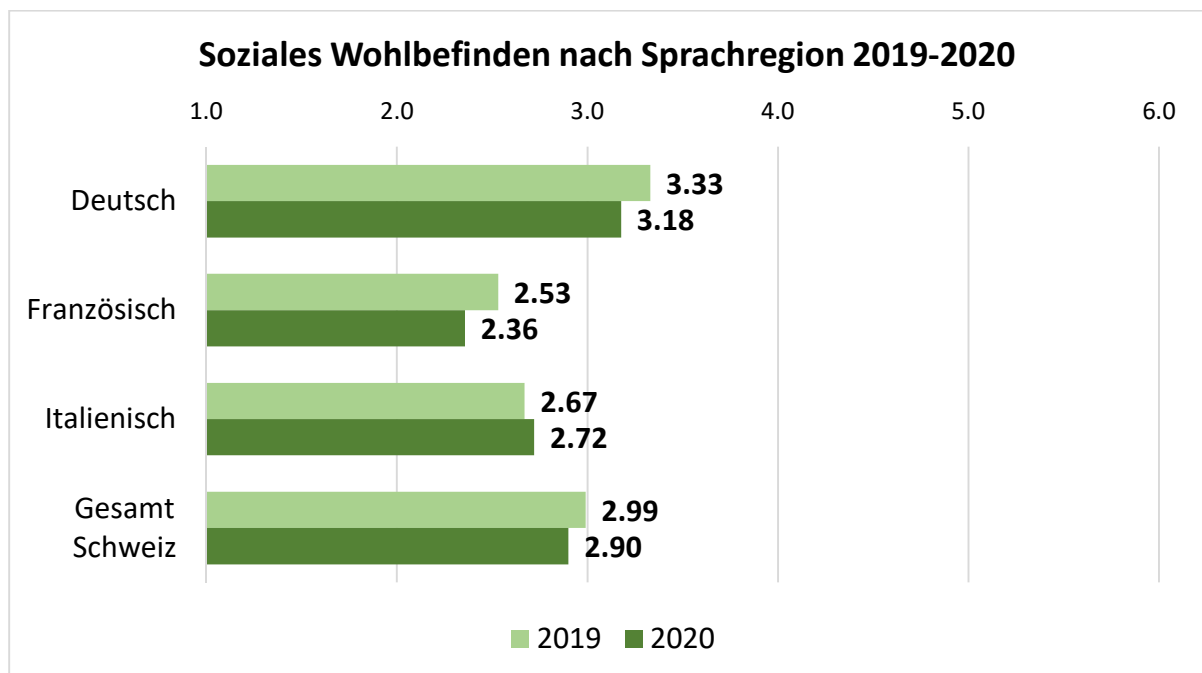


Abbildung 29: Soziales Wohlbefinden in der Schweiz nach Sprachregionen 2019-2020 - Mittelwerte

Psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Alter

Während wir in allen drei Kategorien des Wohlbefindens keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen gefunden haben, nimmt das Wohlbefinden mit dem Alter kontinuierlich zu (siehe Abb. 30). Am deutlichsten ist der Zuwachs des sozialen Wohlbefindens mit dem Alter. Ältere Personen sehen die Welt und die Gesellschaft nicht mehr so negativ wie junge Menschen. Vor allem in der Krise sind junge Menschen kritischer und fühlen sich stärker verunsichert als Personen mit einer längeren Lebenserfahrung. (Aufgrund dessen, dass die Verläufe des emotionalen und psychologischen Wohlbefindens nahezu identisch sind, wurde der Übersichtlichkeit halber nur das psychologische Wohlbefinden berichtet.)

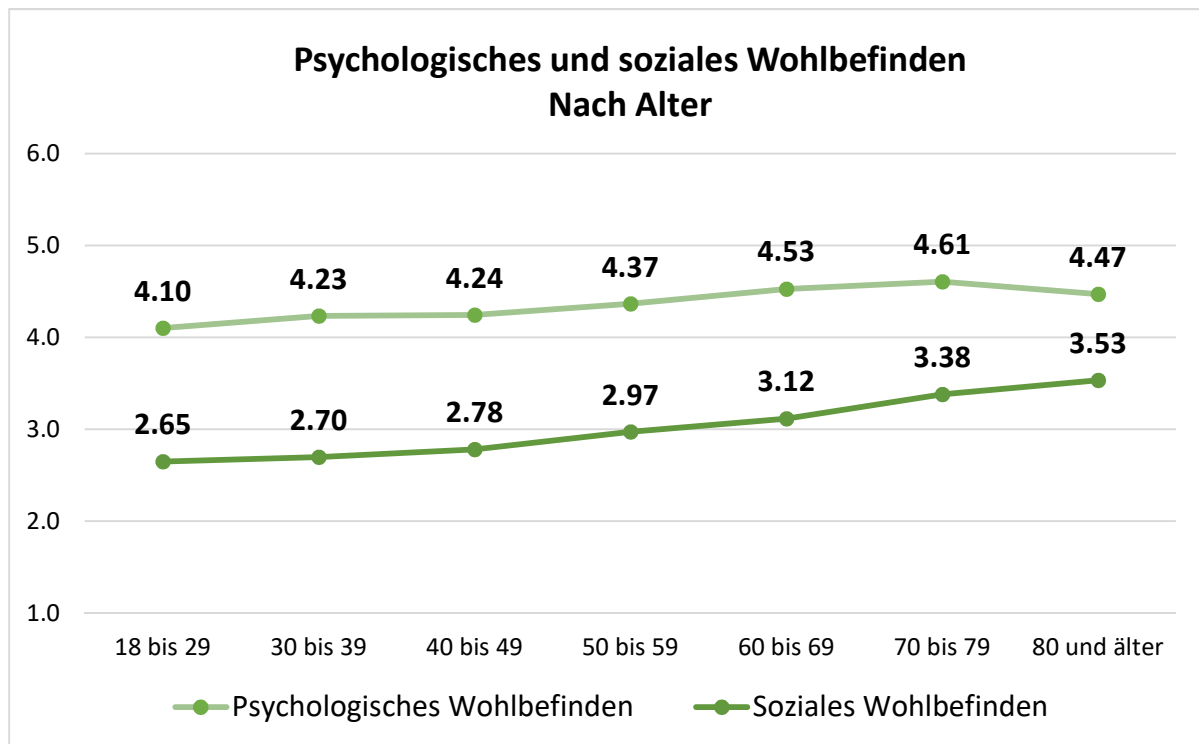


Abbildung 30: Psychologisches und soziales Wohlbefinden in der Schweiz nach Alter - Mittelwerte

Zusammenfassung zum Thema Wohlbefinden

1. Das *emotionale* und *psychologische* Wohlbefinden ist im Gesamtdurchschnitt der Schweiz von 2019 auf 2020 nahezu konstant geblieben.
2. Während in der Deutschschweiz das *emotionale* und *psychologische* Wohlbefinden leicht im Jahresvergleich abgenommen hat und in der französischen Schweiz nahezu konstant geblieben ist, hat es in der italienischen Schweiz zugenommen.
3. Das *soziale* Wohlbefinden hat vor allem in der Deutschschweiz und in der französischen Schweiz abgenommen.
4. Sowohl das *emotionale* und das *psychologische* aber vor allem das *soziale* Wohlbefinden nehmen mit dem Alter kontinuierlich zu.
5. Trotz höherer *Stressbelastung* der Frauen, gibt es zwischen Männern und Frauen keine signifikanten Unterschiede im *emotionalen*, *psychologischen* und *sozialen* Wohlbefinden. Dies zeugt bei Frauen von wirksamen *Bewältigungsstrategien*.

6 Stressbedingtes Wachstum

Einführung

Die meisten Umfragen und Studien über die Auswirkungen kritischer Lebensereignisse, so auch in Zusammenhang mit der COVID19-Pandemie, haben sich vor allem auf deren negativen Folgen fokussiert, wie z.B. auf *körperliche* und *psychische Erkrankungen* (de Quervain 2020). Die Vorstellung, dass Menschen in Folge belastender Ereignisse auch positive Erfahrungen machen und daran wachsen können, ist jedoch seit einiger Zeit mehrfach empirisch belegt worden (Tedeschi & Calhoun 1995). Stress bezogenes Wachstum geschieht vor allem dann, wenn Menschen in der Lage sind, konstruktiv mit den belastenden Ereignissen umzugehen.

Krisensituationen haben sowohl einen direkten als auch einen indirekten Einfluss auf die Menschen (Collins et al. 1990). Die direkten Auswirkungen sind primär negativ weil sie Gefühle von Verletzlichkeit, Bedrohung, Verlust, Überforderung, Angst und Sorge auslösen. Die indirekten Auswirkungen erfolgen über die Reaktion der Person auf das Ereignis und können zu positiven Ergebnissen führen, wie z. B. die Anerkennung persönlicher Stärken oder sozialer Unterstützung. Stressbedingtes Wachstum entsteht durch den Kampf mit stressigen Lebensereignissen. Dieses Wachstum kann in verschiedenen Bereichen stattfinden: Bessere soziale Beziehungen, ein stärkeres Selbstvertrauen, mehr Empathie oder eine positivere Lebensphilosophie.

Vergangene Studien haben festgestellt, dass stressbedingtes Wachstum am häufigsten auftritt, wenn Personen (a) ein sehr belastendes Ereignis erleben, (b) vor dem Ereignis über ein hohes Mass an persönlichen und sozialen Ressourcen verfügen und (c) konstruktive Bewältigungsstrategien anwenden (Ameli et al. 2001). Die Folgen von Stress sind umso positiver, je mehr sich die Person mit der *positiven Neuinterpretation* und der *aktiven Bewältigung* des Ereignisses beschäftigt.

In unserer Studie haben wir den *Stress-Related Growth* Fragebogen von Ameli et al. (2001) verwendet, mit dem man sowohl positive als auch negative Auswirkungen in den Bereichen Selbstwahrnehmung, Umgang mit anderen Menschen, persönliche Stärken, Optimismus, Umgang mit eigenen Emotionen (Affektregulation) und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft untersucht. Hier sind die Definitionen der einzelnen Bereiche:

1. *Selbstwahrnehmung*: Man akzeptiert sich so wie man ist
2. *Umgang mit anderen Menschen*: Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Respekt für die Gefühle und Überzeugungen anderer
3. *Persönliche Stärken*: Vertrauen in die eigenen Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten
4. *Optimismus*: Dinge auf positive Weise betrachten
5. *Affektregulation*: Positiver Umgang mit negativen Gefühlen wie Ärger und Ungeduld
6. *Zugehörigkeit*: Sich Teil einer fürsorglichen Gemeinschaft fühlen

Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz

Die Ergebnisse in Abb. 31 zeigen ein leichtes positives stressbedingtes Wachstum in nahezu allen Bereichen, allen voran in der *Selbstwahrnehmung*, im *Umgang mit anderen Menschen* und in den *persönlichen Stärken*.

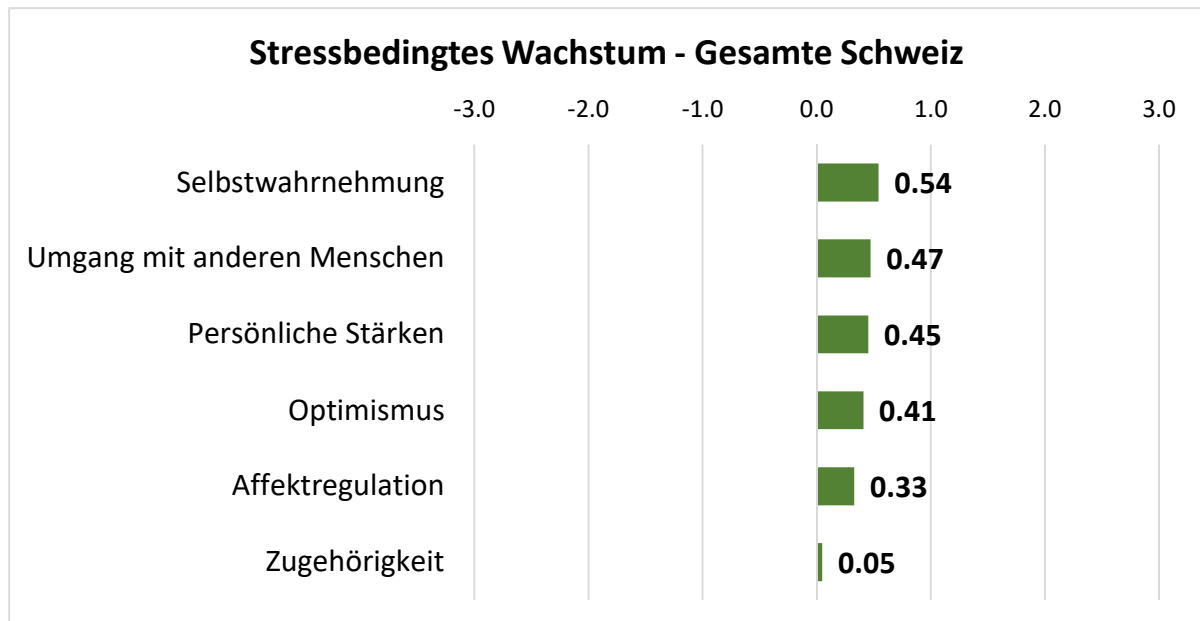


Abbildung 31: Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz - Mittelwerte

Was diese Ergebnisse im Detail ausdrücken, wird in den Abbildungen 32 bis 34 beispielhaft deutlich.

Bei 43.7% der befragten Personen hat sich durch die Krise das *Selbstvertrauen* leicht bis stark erhöht (Abb. 32). Bei 46% hat sich keine Änderung ergeben und bei lediglich 10.3% hat das *Vertrauen* in sich selbst abgenommen. Diese Zahlen sagen nichts darüber aus, wie stark das Selbstvertrauen der Menschen tatsächlich ist (dies hatten wir im Kapitel 4.1 untersucht), sondern lediglich, ob die Menschen aufgrund der Erfahrungen der letzten Monate eine Veränderung in sich selbst festgestellt haben.

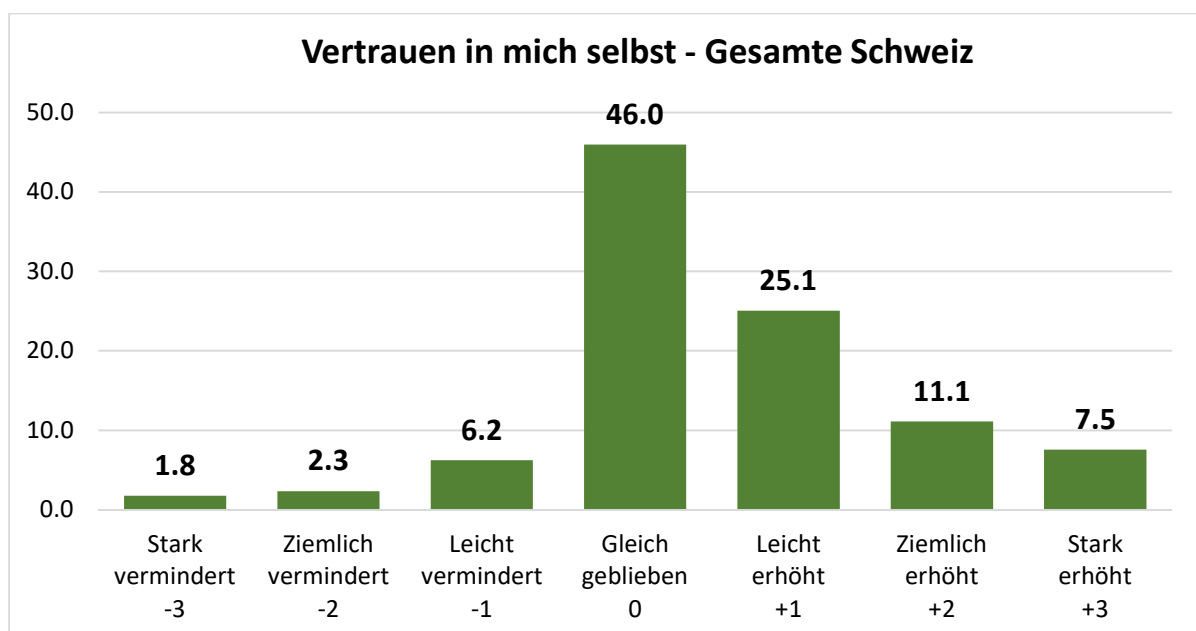


Abbildung 32: Veränderungen im „Vertrauen in mich selbst“ – Häufigkeiten in Prozent

In Abb. 33 werden die Veränderungen in Bezug auf die Aussage „Andere Menschen freundlich behandeln“ vorgestellt. 43.7% der Befragten empfinden, dass sie heute leicht bis stärker bereit sind, andere Menschen freundlicher zu behandeln. Nur 8.6% haben den Eindruck, dass sie zurzeit andere

Menschen weniger freundlich behandeln. Dies heisst allerdings nicht, dass sie die Menschen grundsätzlich schlecht behandeln, sondern nur, dass sie weniger freundlich sind als früher.

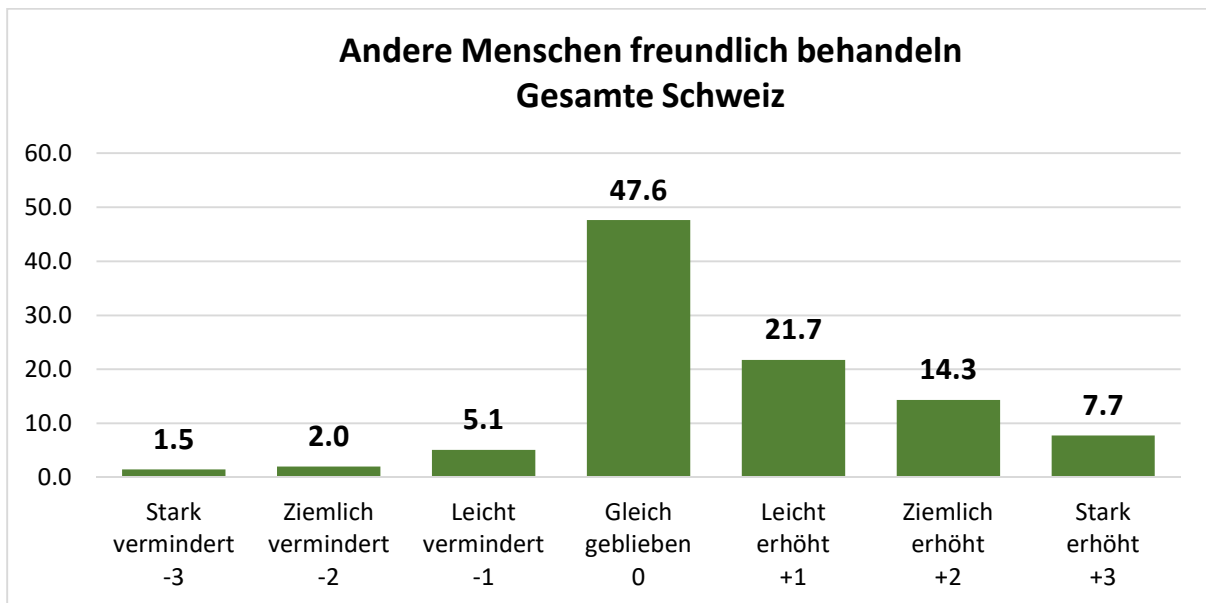


Abbildung 33: Veränderungen bei „Andere Menschen freundlich behandeln“ – Häufigkeiten in Prozent

Ebenso empfinden 54.2% der befragten Personen, dass sie jetzt bereit sind, anderen Menschen zu helfen (Abb. 34).

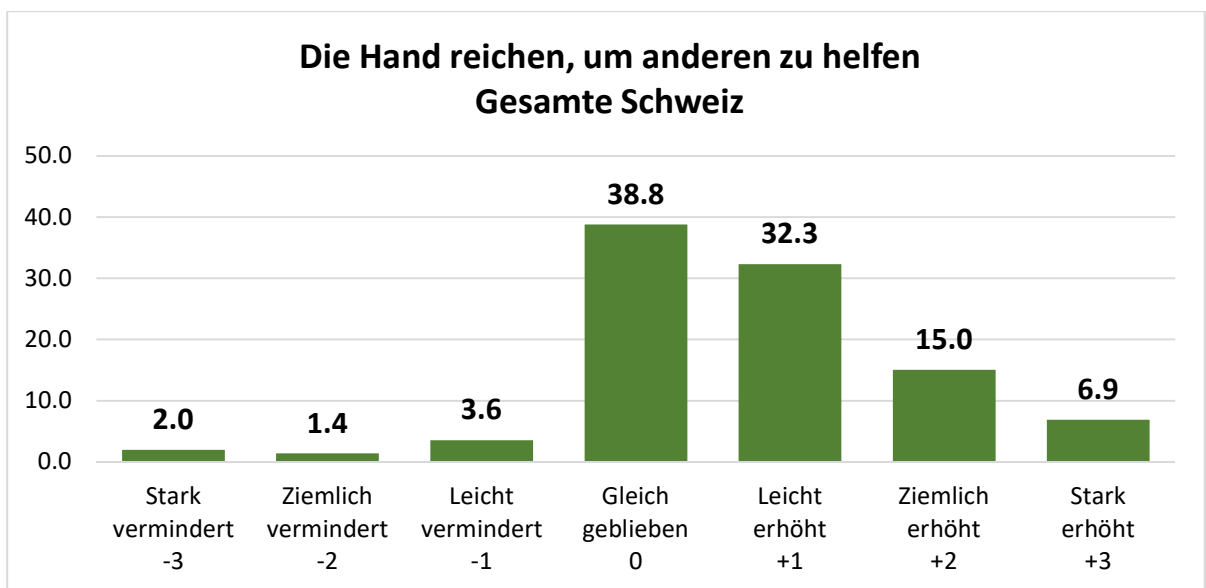


Abbildung 34: Veränderungen bei „Die Hand reichen, um anderen Menschen zu helfen“ – Häufigkeiten in Prozent

Stressbedingtes Wachstum nach Sprachregionen

Betrachtet man das stressbedingte Wachstum nach Sprachregionen, wird offensichtlich, dass in allen drei Regionen die Entwicklung positiv ausfiel (Abb. 35). In den Bereichen *Umgang mit anderen Menschen*, *persönliche Stärken* und *Optimismus* war der Zuwachs in der Deutschschweiz und in der italienischen Schweiz leicht stärker als in der französischen Schweiz. Die Menschen in der italienischen Schweiz

scheinen ein leicht höheres Wachstum im *Umgang mit negativen Emotionen* sowie in der *Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft* erlebt zu haben.

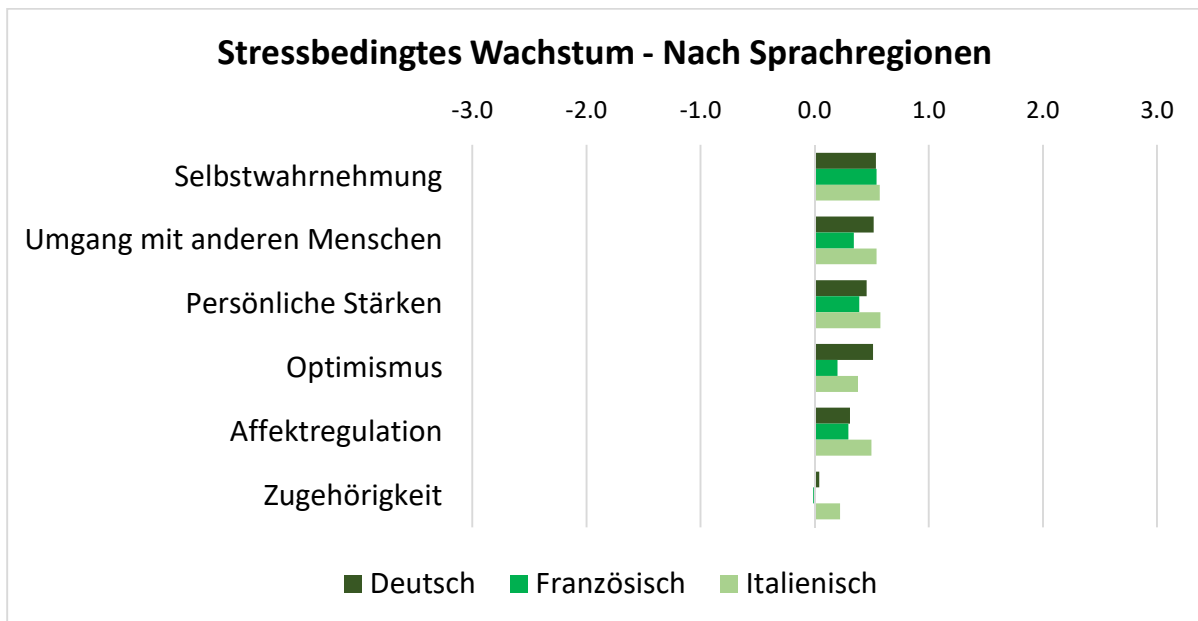


Abbildung 35: Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz nach Sprachregionen - Mittelwerte

Stressbedingtes Wachstum nach Geschlecht

Frauen haben öfters als Männer ein Wachstum im besseren *Umgang mit anderen Menschen* erlebt (soziale Dimension) (Abb. 36). Dagegen haben mehr Männer als Frauen eine positive Entwicklung in den *persönlichen Stärken*, im *Optimismus* und im *Umgang mit negativen Emotionen* wahrgenommen.

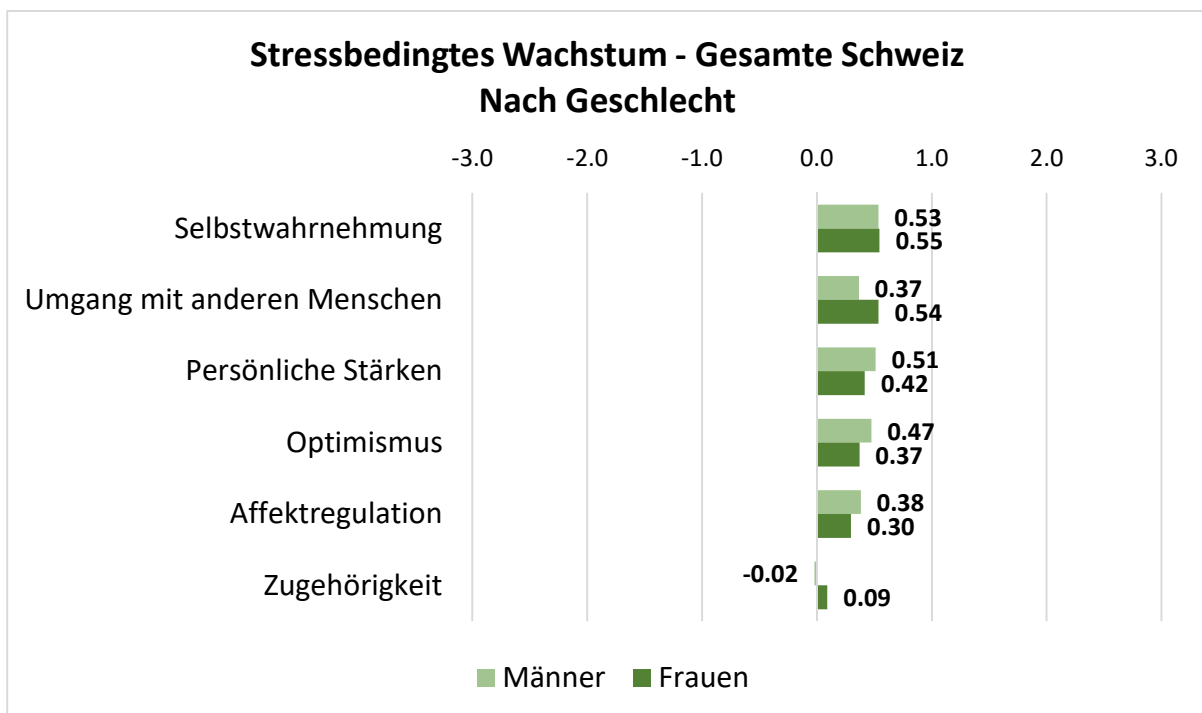


Abbildung 36: Stressbedingtes Wachstum in der Schweiz nach Geschlecht - Mittelwerte

Zusammenfassung zum Thema stressbedingtes Wachstum

1. Bei etwa einem Drittel der Bevölkerung in allen drei Sprachregionen hat es bedingt durch die Erlebnisse im Jahr 2020 eine leichte bis starke Zunahme an *positiver Selbstwahrnehmung*, im *freundlichen und hilfsbereiten Umgang mit anderen Menschen*, im *Vertrauen auf die eigenen Stärken* sowie im *Optimismus* und im *besseren Umgang mit negativen Gefühlen* gegeben.
2. Frauen haben signifikant spürbarere Veränderungen bei der *Freundlichkeit* und *Hilfsbereitschaft gegenüber anderer Menschen* erlebt.
3. Männer haben etwas mehr als Frauen ihre *persönlichen Stärken* neu entdeckt, an *Optimismus* gewonnen und *negative Gefühle* besser in den Griff bekommen.

7 Schlussfolgerungen und Fazit

Die diesjährige Studie des Hoffnungsbarometers hat sich mit den Empfindungen und dem Umgang der Bevölkerung mit der Corona-Pandemie beschäftigt. Dabei wurde der Schwerpunkt weniger auf die negativen Folgen der Krise, sondern auf die Bewältigungsstrategien, die Hoffnung auf eine bessere Zukunft, das Wohlbefinden und das persönliche Wachstum gelegt. In jeder Krise liegen genauso viele Chancen wie Bedrohungen, die Frage ist nur, wie die Menschen damit umgehen. Es kommt auf jeden einzelnen darauf an, die Situation aus einer neuen Perspektive zu sehen und im Rahmen der individuellen Möglichkeiten, das Beste daraus zu machen. Krisen können als Lebensprüfungen verstanden werden, die in uns Veränderungen, Entwicklungen und persönliches Wachstum auslösen können.

Die Corona-Pandemie hat die Menschen in der Schweiz auf eine mittelstarke Stressprobe gestellt. Die meisten Menschen konnten in ihrem Umfeld konstruktiv mit der Unsicherheit und den Schwierigkeiten und Herausforderungen umgehen. Besonders Menschen, die auf robuste soziale Beziehungen zurückgreifen konnten (Familie, Freunde, etc.) haben den allgemeinen Stress gut bewältigen können. Auch ältere Menschen konnten aufgrund ihrer Lebenserfahrung und ihrer Bewältigungsressourcen besser mit dem Stress umgehen als jüngere Personen. Infolgedessen haben sich die Lebenszufriedenheit und das emotionale und psychologische Wohlbefinden der Bevölkerung im Vergleich zum Jahr 2019 kaum geändert.

Wie stressig Menschen belastende Situationen empfinden, hängt von ihrer subjektiven Einschätzung ab und von den Widerstandsressourcen, über die sie zu deren Bewältigung verfügen. **Die meisten Menschen in der Schweiz konnten konstruktiv mit der Krise umgehen.** Sie haben diese als solche annehmen, eine positive Neubewertung vornehmen und aktiv Lösungen für die anstehenden Herausforderungen finden können. Nur eine Minderheit hat eher schädliche Verhaltensweisen entwickelt wie Disengagement, Verneinung, Selbstvorwürfe und Alkoholkonsum. Frauen konnten stärker auf emotionale Unterstützung zurückgreifen und sich auf die positiven Aspekte der Situation fokussieren. Männern half besonders der (gesunde) Humor.

Bei Bewältigung der vielfältigen familiären und beruflichen Herausforderungen haben die meisten Menschen nie die Hoffnung verloren. Die Mehrheit der Menschen hat mehr Hoffnungen als Ängste bewahren und auch in schwierigen Zeiten hoffnungsvoll bleiben können. Hoffnung ist allerdings weder blinder Optimismus noch eine fatalistische Haltung. Im vollen Bewusstsein der Schwierigkeiten und Hindernisse ist Hoffnung der Wunsch nach einer besseren Zukunft, gepaart mit dem Glauben an zukünftige Möglichkeiten und das Vertrauen auf die eigenen sowie auf fremde Fähigkeiten und Ressourcen. Aufgrund ihrer inneren Kraft und guter sozialer Beziehungen können die meisten Menschen auch in schwierigen Lagen neue Möglichkeiten für die Zukunft sehen. Hoffnung ist nicht nur wichtig für die Zukunft, sondern sie verbessert in unsicheren und belastenden Zeiten die Lebensqualität im Hier und Jetzt. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung können ältere Menschen hoffnungsvoller bleiben als die jüngere Generation.

In Krisenzeiten werden uns die wichtigen Dinge im Leben noch bewusster. So hoffen die meisten Menschen vor allem auf eine gute Gesundheit, auf eine glückliche Ehe, Familie oder Partnerschaft, auf ein harmonisches Leben, auf gute und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen, auf Autonomie sowie auf eine sinnerfüllende Aufgabe. Andere Aspekte wie Erfolg, Sex und materielle Dinge rücken in solchen Zeiten noch mehr in den Hintergrund. In unsicheren Zeit gewinnt ein sicherer Arbeitsplatz zunehmend an Bedeutung, sowie aber auch die Hilfsbereitschaft der Menschen untereinander.

Die prominentesten Quellen von Hoffnung sind schöne Erlebnisse in der freien Natur sowie die Unterstützung von Familie und Freunden. Hier zeigt sich, wie wichtig unsere natürliche und soziale Umwelt für unsere eigene innere Kraft und Zukunftsgestaltung ist. Der Einsatz der eigenen Stärken und Fähigkeiten, um Gutes zu tun, sowie die Erfahrung von Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit sind weitere Quellen von Hoffnung und die besten Voraussetzungen für emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden.

Auf der persönlichen Ebene haben viele Menschen herzliche und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen und können die Verpflichtungen des täglichen Lebens gut meistern, was das

emotionale und psychologische Wohlbefinden aufrechterhält. Weniger begeistert sind viele Menschen darüber, wie sich die Gesellschaft im Allgemeinen entwickelt, weswegen das soziale Wohlbefinden vor allem in der Deutschschweiz und in der französischen Schweiz und vor allem bei Jugendlichen gelitten hat.

Jede kritische Lebenserfahrung bringt nicht nur negative Folgen mit sich, sondern birgt auch Potenziale für persönliches und soziales Wachstum. Vor allem wenn Menschen die Hoffnung in die Zukunft nicht verlieren und positive Bewältigungsstrategien verwenden, können Sie sowohl die eigene Situation verbessern und dabei innerlich daran wachsen. Auch in der aktuellen COVID19-Situation haben viele Menschen sich selbst besser kennen gelernt, den freundlichen und hilfsbereiten Umgang mit anderen Menschen weiter entwickelt und ihre persönlichen Stärken neu entdeckt.

Zum Abschluss dieses Berichtes möchten wir im Sinne eines Fazits einige Reflexionen über die aktuelle Lage teilen. Es stellt sich in der aktuellen Situation nicht die Frage, ob wir uns in einer Krise befinden oder nicht und es stellt sich auch nicht die Frage, ob uns diese gefällt oder nicht. Worum es geht ist unsere ganz persönliche Haltung den Geschehnissen gegenüber und die Art und Weise, wie wir uns angesichts der Ereignisse verhalten. Wir haben immer die Wahl: Wir können eine schwierige Situation durch eine negative Einstellung noch schwerer machen oder wir können den unangenehmen Tatsachen in die Augen schauen und etwas Gutes daraus entstehen lassen.

Die Zukunft ist nicht etwas, was uns widerfährt und der wir auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert sind. Wir können und müssen unsere Zukunft aktiv und konstruktiv gestalten. Worauf es dabei ankommt ist zu aller erst unsere eigene Willenskraft. Dafür müssen wir aber wissen, was wir wirklich und von ganzem Herzen wollen, was uns im Leben besonders wichtig ist und daran glauben, dass wir dies auch erreichen können. Dies heisst nicht, dass wir immer alles alleine und aus eigener Kraft schaffen müssen. Die aktuellen Ereignisse führen uns häufig an die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Sie bringen uns bei, uns anderen Menschen zuzuwenden, ihnen zu vertrauen und von ihnen Hilfe anzunehmen. Darin besteht die grosse Macht der Hoffnung. Indem wir uns der grossen Probleme und Schwierigkeiten unserer Zeit bewusst sind und diese als Herausforderung annehmen, können wir an eine gute Zukunft glauben und gleichzeitig vertrauen, dass wir dank unserer eigenen Stärken und zusammen mit anderen Menschen in der Lage sein werden, die Probleme zu lösen und die Schwierigkeiten zu überwinden, damit sich schliesslich unsere sehnlichsten Wünsche erfüllen können. Die aktuelle Studie hat gezeigt, dass die Menschen in der Schweiz dazu in der Lage sind.

Dr. oec. HSG Andreas M. Krafft

St. Gallen, im Dezember 2020

8 Kennzahlen zur Struktur der Studie

Methode:	Online-Befragung
Instrument:	Elektronischer Fragebogen
Grundgesamtheit:	Web- und E-Mail-aktive Personen aller Altersgruppen aus der Schweiz
Umfang:	Insgesamt 159 geschlossene und 9 sozio-demografische Fragen
Sample-Grösse:	6'968 Fragebögen ausgewertet (vollständig, korrekt und volljährige Teilnehmende)
Repräsentativität:	Breit abgestützte Umfrage durch die Zusammenarbeit mit 20 Minuten als Medienpartner sowie breiter Präsenz auf diversen Social Media Plattformen
Erhebungszeitraum:	02.11.2020 – 30.11.2020
Leitung:	Dr. oec. HSG Andreas M. Krafft
Zitierweise:	Verwendung unter Quellenangabe gestattet

In den folgenden Tabellen zeigt sich die demographische Verteilung der beantwortenden Personengruppen.

Sprachregion	Anzahl	%
Deutsch	4'205	60.3
Französisch	1'904	27.3
Italienisch	859	12.3

Geschlecht	Anzahl	%
Männlich	2'636	37.8
Weiblich	4'332	62.2

Alter	Anzahl	%
18-29	886	12.7
30-39	1'249	17.9
40-49	1'442	20.7
50-59	1'734	24.9
60-69	1'202	17.3
70-79	397	5.7
80 und älter	58	0.8

Ausbildung	Anzahl	%
Keine abgeschlossene Schulbildung	48	.7
Pflichtschule / Volksschule abgeschlossen	251	3.6
Fach-(Real-)schule ohne Matura	351	5.0
Gymnasium mit Matura / Abitur	1'468	21.1
Berufsausbildung	2'048	29.4
Höhere Berufsausbildung mit Diplom	1'837	26.4
Universität / (Fach-)Hochschule	965	13.8

Familienstand	Anzahl	%
Noch bei den Eltern lebend	278	4.0
Alleinstehend, Single, ledig	945	13.6
In einer Partnerschaft, aber getrennt lebend	471	6.8
In einer Partnerschaft zusammenlebend	1'358	19.5
Verheiratet	3'118	44.7
Geschieden / getrennt	626	9.0
Verwitwet	172	2.5

Hauptbeschäftigung	Anzahl	%
In Ausbildung	253	3.6
Familien-, Hausarbeit, Kindererziehung	355	5.1
Teilzeit Erwerbstätigkeit	1'722	24.7
Vollzeit Erwerbstätigkeit	3'174	45.6
Erwerbs- / arbeitslos	306	4.4
Rente (Alter oder IV)	1'158	16.6

9 Literaturverzeichnis

- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 366-395.
- BAG Bundesamt für Gesundheit (2020a). Situationsbericht zur epidemiologischen Lage in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein vom 03.11.2020
- BAG Bundesamt für Gesundheit (2020b). Situationsbericht zur epidemiologischen Lage in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein vom 03.12.2020
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1997). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press on Demand.
- Collins, R., Taylor, S., & Skokan, L. (1990). A better world or a shattered vision: Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8, 263-265.
- Credite Suisse (2020). Sorgenbarometer 2020. www.credit-suisse.com/sorgenbarometer
- de Quervain D., Aerni A., Amini E., Bentz D., Coyne D., Gerhards Ch., Fehlmann B., Freytag V., Papassotiropoulos A., Schickel N., Schlitt T., Zimmer A., Zuber P. (2020). The Swiss Corona Stress Study. Report of the University of Basel.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *Journal of advanced nursing*, 17(10), 1251-1259.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American psychologist*, 62(2), 95.
- Krafft, A.M. (2019). *Werte der Hoffnung: Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer*. Springer-Verlag.
- Krafft, A. M., Martin-Krumm, C., & Fenouillet, F. (2017). Adaptation, further elaboration, and validation of a scale to measure hope as perceived by people: Discriminant value and predictive utility vis-à-vis dispositional hope. *Assessment*, 1073191117700724.
- Krafft, A. M., & Walker, A. M. (2018). *Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Springer-Verlag.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110.
- Lazarus, R. S. (Ed.). (1977). *Stress and coping: An anthology*. Columbia university press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.