

# Wie geht es der Schweiz wirklich?

## Helsana-Emotionsstudie

August 2022



SOTGMO

---

<b>1</b>	<b>Helsana-Emotionsstudie</b>	<b>3</b>
1.1	Zur Studie	3
1.2	Wichtigste Ergebnisse in Kürze	4

---

<b>2</b>	<b>Die Emotionen der Schweiz</b>	<b>7</b>
2.1	Positive und negative Gefühle	7
2.2	Erschöpfte Generation	11
2.3	Was «so lala» wirklich bedeutet	15

---

<b>3</b>	<b>Vom Umgang mit Emotionen</b>	<b>19</b>
3.1	Was Traurige und Erschöpfte bedrückt	19
3.2	Die Kraft von Aktivität und körperlicher Nähe	23
3.3	Ressourcen und Strategien	32

---

<b>4</b>	<b>Datenerhebung und Methode</b>	<b>38</b>
4.1	Datenerhebung und Stichprobe	38
4.2	Repräsentative Gewichtung	39

# IMPRESSUM

Helsana-Emotionsstudie, 08/2022

Auftrag: Helsana

Ausführung: Sotomo, Dolderstrasse 24, 8032 Zürich.

Projektteam: Michael Hermann, Anna John, David Krähenbühl, Virginia Wenger

# Helsana- Emotionsstudie

## 1.1. ZUR STUDIE

«Es geht so», «es muss», «so lala» oder «ok» – wenn Menschen auf die Frage nach dem persönlichen Wohlbefinden so oder ähnlich antworten, dann deutet das darauf hin, dass es ihnen eigentlich nicht gut geht. In der Schweiz ist man eher zurückhaltend, wenn es um Emotionen geht. Die Krankenversicherung Helsana wollte als Gesundheitspartnerin deshalb wissen, wie es der Schweiz wirklich geht. Hierfür hat die Helsana das Forschungsinstitut Sotomo beauftragt, in drei Befragungswellen die Emotionen der Schweiz zu untersuchen. In der repräsentativen Befragung wurden zwischen April und Juli 2022 insgesamt 5554 Personen zwischen 18 und 80 Jahren befragt.

Die nun vorliegenden Studienergebnisse zeigen, es geht der Schweiz «so lala». Zwar sind viele Schweizerinnen und Schweizer «zufrieden», doch ebenso verbreitet sind Emotionen der Überforderung. Viele Befragte fühlen sich «erschöpft», «gestresst» und «besorgt». Das gilt besonders für die jungen Erwachsenen der Generationen Y und Z. Diese, im eigentlichen Sinn erschöpfte Generation, ist von Emotionen der Überforderung geprägt, noch bevor sie die anspruchsvolle mittlere Lebensphase erreicht hat. Aktuell ist es die vom Krieg in der Ukraine geprägte Weltlage, welche Jung und Alt gleichermaßen besorgt. Für den emotionalen Haushalt sind jedoch andere Faktoren ausschlaggebend. Die Studie zeigt, dass Menschen, die sich aktiv bewegen, nicht nur weniger gestresst, sondern vor

allem auch weniger erschöpft sind. In jeder Hinsicht positiv wirkt sich die Pflege sozialer Beziehungen auf den emotionalen Haushalt aus. Auch wenn die Menschen in der Schweiz eher zurückhaltend sind, wenn es um Emotionen geht. Und die Studie macht deutlich: Körperliche Nähe in zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflusst das Wohlbefinden. Auch wenn Schweizerinnen und Schweizer auf den ersten Blick zurückhaltend sind, die Helsana-Emotionsstudie 2022 zeigt ein vielfältiges emotionales Profil dieses Lands auf.

## 1.2. WICHTIGSTE ERGEBNISSE IN KÜRZE

Emotionen der Überforderung: Im ersten Halbjahr 2022 beschreiben sich 41 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer als «zufrieden». In der Rangliste der häufigsten Emotionen folgen mit 39 Prozent «erschöpft», mit 38 Prozent «besorgt» und mit 29 Prozent «gestresst» (→Abb. 1). Auffällig verbreitet im Gefühlsleben der Menschen in der Schweiz sind Emotionen der Überforderung (erschöpft, gestresst, besorgt). Während klar negative Stimmungslagen (traurig, verärgert, einsam) etwas weniger verbreitet sind. Auffällig ist allerdings, dass auch stark positive Emotionen nicht wirklich häufiger erlebt werden. So beschreiben sich 20 Prozent als traurig und 23 Prozent als fröhlich.

Erschöpfte Generation: Sowohl junge Erwachsene wie auch Personen im Rentenalter empfinden besonders häufig positive Emotionen. Die Häufigkeit von negativen Emotionen nimmt demgegenüber im Lauf des Lebens ab. Rund 60 Prozent der jungen Erwachsenen unter 35 Jahren fühlen sich heute erschöpft und mehr als die Hälfte gestresst. Bei den über 64-Jährigen sind es nur rund 10 bzw. 15 Prozent (→Abb. 4). Die aktuelle Generation junger Erwachsener (Gen Y/Z) ist erschöpft und gestresst, noch bevor sie in die anspruchsvolle mittlere Lebensphase gelangt. Die verbreitete Vorstellung, dass insbesondere Personen in der mittleren Lebensphase aufgrund von anspruchsvollen Mehrfachbelastungen gestresst und erschöpft sind, bestätigt sich nicht.

Wie es der Schweiz wirklich geht: Die Studie zeigt, dass Schweizerinnen und Schweizer ihre wahren Gefühle gerne verhüllen. Wer sich auf die Frage nach dem Wohlbefinden in der Mitte zwischen «sehr schlecht» und «sehr gut» einordnet, empfindet in diesem Moment nämlich vor allem negative Emotionen (→Abb. 8). Diese Personen geben oft an, dass sie erschöpft, besorgt oder gestresst sind. Positive Emotionen fehlen bei ihnen dagegen fast vollständig. Dies zeigt, dass viele Schweizerinnen und Schweizer auf die allgemeine Wie-geht's-Frage nur verhüllt antworten. Werden sie nach ihren konkreten Emotionen gefragt, wird dagegen ein klareres Bild ihrer Gefühlslage sichtbar.

Was Traurige und Erschöpfte bedrückt: Nichts wurde im ersten Halbjahr 2022 nur annähernd so oft als Auslöser für negative Gefühle genannt wie die Weltlage (76 %) (→Abb. 9). Dennoch ist die vom Krieg in der Ukraine geprägte Weltlage nicht Auslöser einer emotionalen Krise in der Schweiz. Denn die aktuelle Weltlage betrübt gerade jene besonders oft, die dennoch eine positive emotionale Grundstimmung haben. Bei Erschöpften ist vor allem die Arbeit häufiger ein Auslöser von negativen Emotionen, während sie für Energiegeladene vermehrt eine Quelle positiver Emotionen darstellt. Die Traurigen schöpfen dagegen weniger positive Gefühle aus ihrem Zuhause und ihren Freizeitaktivitäten als die Fröhlichen (→Abb. 11).

Die positive Kraft des aktiven Lebens: Personen, die in ihrer Freizeit aktiv sind, verfügen über einen positiveren Emotionshaushalt. Wer oft etwas unternimmt, ein intensives Sozialleben pflegt, sich aktiv bewegt und/oder sich aktiv entspannt, hat im Durchschnitt mehr positive Emotionen als jene, die diese Bereiche vernachlässigen. Am meisten positive Emotionen haben Menschen, die in ihrer Freizeit viel unternehmen. Am meisten negative Emotionen empfinden jene, die kein aktives Sozialleben haben. Generell macht die Intensität des Soziallebens den grössten Unterschied (→Abb. 13). Die Pflege sozialer Beziehungen wirkt sich in jeder Hinsicht positiv auf den emotionalen Haushalt aus (→Abb. 14).

Körperlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen: Nicht nur die Intensität des Soziallebens, sondern auch die Körperlichkeit der zwischenmenschlichen Beziehungen wirkt sich auf den Emotionshaushalt aus. Wer mehr Umarmungen erhält, dem geht es besser (→Abb. 15). Rund ein Drittel der Befragten hat am Tag der Befragung jemanden innig umarmt. Weitere 44 Prozent kamen zumindest in der Vorwoche in den Genuss einer innigen Umarmung. Besonders jüngere Personen wünschen sich mehr Umarmungen. Vor allem in Freundschaften, aber auch in der Partnerschaft wünschen sich einige mehr körperliche Nähe durch Umarmungen (→Abb. 19). Hinter dem Umarmungs-Manko stecken mehrheitlich Hemmungen und Vorsicht (→Abb. 20). Tatsächlich haben einige – besonders Frauen – schon unangenehme Umarmungen erlebt. Die italienische Schweiz scheint am körperlichsten zu sein: Hier werden die erweiterte Familie und gute Freunde, aber auch Bekannte, Arbeitskollegen und sogar Fremde inniger umarmt. In der französischen Schweiz wird grundsätzlich weniger innig umarmt (→Abb. 17).

Die besten Strategien: Die beliebteste Strategie in stressigen Zeiten ist, das Problem aktiv anzugehen. Es ist zugleich jene Strategie, die von den meisten als die Hilfreichste angesehen wird. Sich emotionale Unterstützung suchen und Ablenkung durch Sport und Reisen gehören ebenfalls zu den Strategien, die von vielen als besonders hilfreich angesehen werden (→Abb. 25). Gerade jüngere Männer pflegen jedoch, zumindest im Vergleich zur Bevölkerung als Ganzes, vermehrt ungünstige Strategien beim Umgang mit Stress: Sie schieben die Gedanken oder Emotionen beiseite oder lenken sich durch Alkohol, Drogen, TV und Gamen ab. Junge Frauen ziehen sich dagegen häufiger zurück als andere. Gleichzeitig suchen sie aber auch öfters emotionale Unterstützung (→Abb. 23).

# Die Emotionen der Schweiz

Wie steht es um das Innenleben der Schweizerinnen und Schweizer? «So lala» – zeigt die Helsana-Emotionsstudie. Negative Emotionen sind ebenso verbreitet wie positive. Besonders bei jungen Erwachsenen ist das Gefühl der Erschöpfung weit verbreitet. Es zeigt sich hier eine erschöpfte Generation. Die Studie zeigt aber auch, dass Schweizerinnen und Schweizer ihre wahren Gefühle gerne verhüllen. Wer auf die Frage nach dem Wohlbefinden mit «so lala» antwortet, empfindet in diesem Moment vor allem negative Emotionen.

## 2.1. POSITIVE UND NEGATIVE GEFÜHLE

Welche Emotionen prägten den Schweizer Alltag im ersten Halbjahr 2022? Die in drei Wellen von April bis Juli durchgeführte Befragung ergibt ein durchzogenes Bild. Von zwölf Schlüsselementen sind drei besonders verbreitet: Am häufigsten sind die Menschen in der Schweiz im Jahr 2022 zufrieden (41%), erschöpft (39%) und/oder besorgt (38%). Weiterhin haben sich 29 Prozent während der Befragungen als gestresst wahrgenommen. Zwar steht die positiv geprägte Emotion des Zufriedenseins an erster Stelle. Mit Erschöpfung, Besorgnis und Stress folgen jedoch drei eher negativ gefärbte Gefühlslagen. Im Durchschnitt nennen die Befragten drei Emotionen, die für sie

gegenwärtig bestimmend sind. Dabei prägten insgesamt etwas mehr negative als positive Emotionen das Gefühlsleben der Befragten.

#### Häufigste Emotionen in der Schweiz (Abb. 1)

«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»

zufrieden (41%)  
erschöpft (39%)  
besorgt (38%)  
gestresst (29%)  
zuversichtlich (28%)  
entspannt (23%)  
fröhlich (23%)  
traurig (20%)  
geborgen (16%)  
verärgert (15%)  
einsam (15%)  
energiegeladen (12%)

● Positive Emotionen

● Negative Emotionen

---

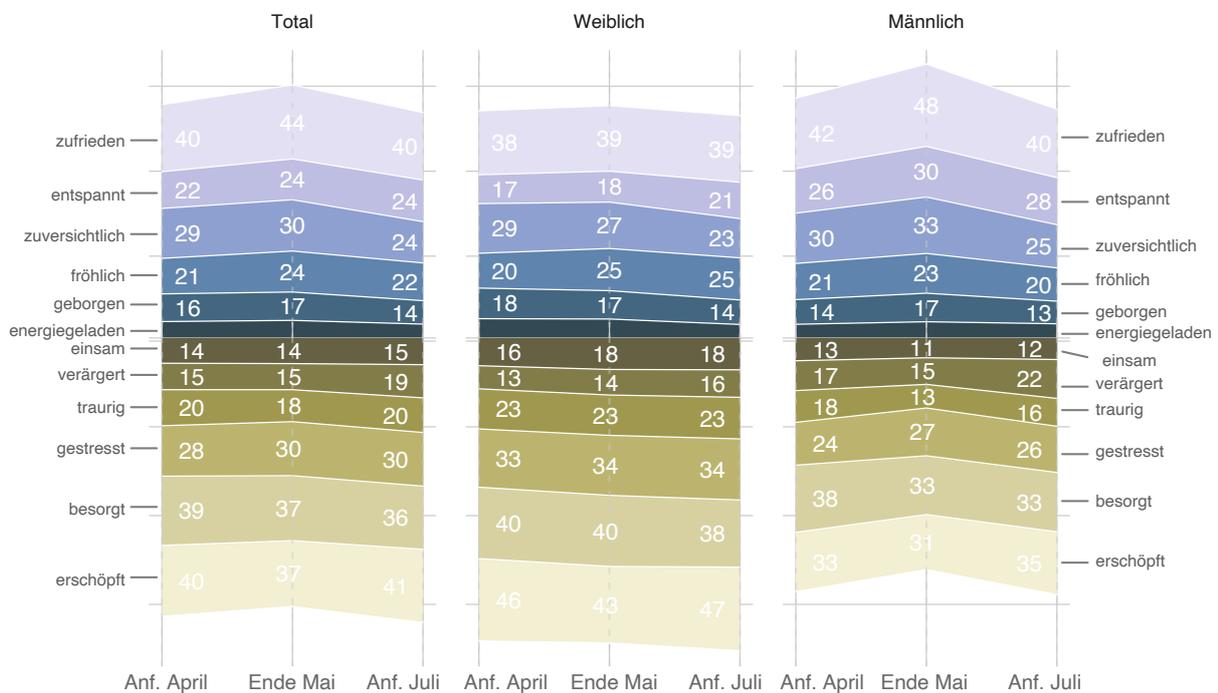
Der Blick auf die einzelnen Emotionen zeigt dabei, dass es sich bei den verbreiteten negativen Emotionen vermehrt um Emotionen der Überforderung handelt (erschöpft, gestresst, besorgt).

## Verbreitet sind Emotionen der Überforderung.

Etwas weniger verbreitet sind Emotionen, die für grundsätzlich negative Stimmungslagen stehen (traurig, verärgert, einsam). Als traurig nimmt sich ein Fünftel der Befragten wahr, jeweils 15 Prozent sind verärgert oder einsam. Auffällig ist allerdings, dass auch stark positive Emotionen eher wenig verbreitet sind: Weniger als ein Viertel der Schweizer Bevölkerung empfindet sich als fröhlich und nur 12 Prozent als energiegeladen.

### Emotionen von Anfang April bis Anfang Juli – nach Geschlecht (Abb. 2)

«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»

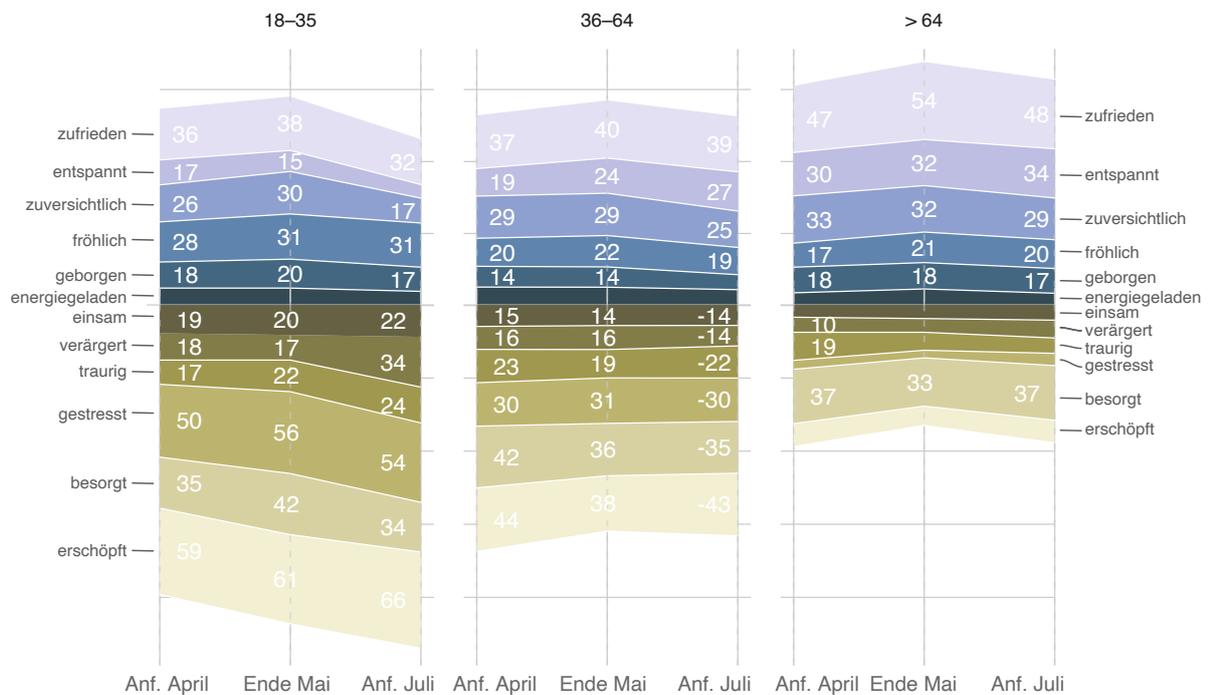


Wie stabil das emotionale Gefüge in der Schweiz ist, zeigt der Vergleich der drei Erhebungswellen zwischen April und Juli 2022. Die grösste Verschiebung betrifft die Zuversicht. Während bei den ersten beiden Wellen 29 bzw. 30 Prozent sich als zuversichtlich wahrgenommen hatten, waren es in der letzten Welle nur noch 24 Prozent. Trotz dieser und weiteren kleineren Veränderungen zeigt die Helsana-Emotionsstudie, dass selbst in bewegten Zeiten, wie im ersten Halbjahr 2022, der emotionale Haushalt der Bevölkerung auch über mehrere Monate hinweg

immer wieder dieselben Gefühlsranglisten reproduziert. Bei allen drei Befragungswellen war die Zahl der negativ gefärbten Emotionen bei den weiblichen Befragten grösser als bei den männlichen. Bei den positiven Emotionen sind die Unterschiede zwischen den Geschlechtern geringer. Auffällig ist jedoch, dass sich Männer in allen drei Wellen deutlich häufiger als entspannt wahrgenommen haben als Frauen und, dass sich die emotionale Stimmungslage bei den Männern zwischen den unterschiedlichen Erhebungszeitpunkten stärker verändert hat.

**Emotionen von Anfang April bis Anfang Juli – nach Alter (Abb. 3)**

«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»



# Veränderte Rahmenbedingungen prägen die Emotionen der Älteren kaum.

Noch grösser als zwischen den Geschlechtern sind die Unterschiede zwischen Jung und Alt. Junge Erwachsene empfinden deutlich mehr negative Emotionen als ältere. Zugleich hat sich die emotionale Stimmungslage bei den jungen Erwachsenen im Untersuchungszeitraum dynamischer entwickelt als bei den Älteren, die sich offenbar weniger von sich verändernden äusseren Rahmenbedingungen beeinflussen lassen.

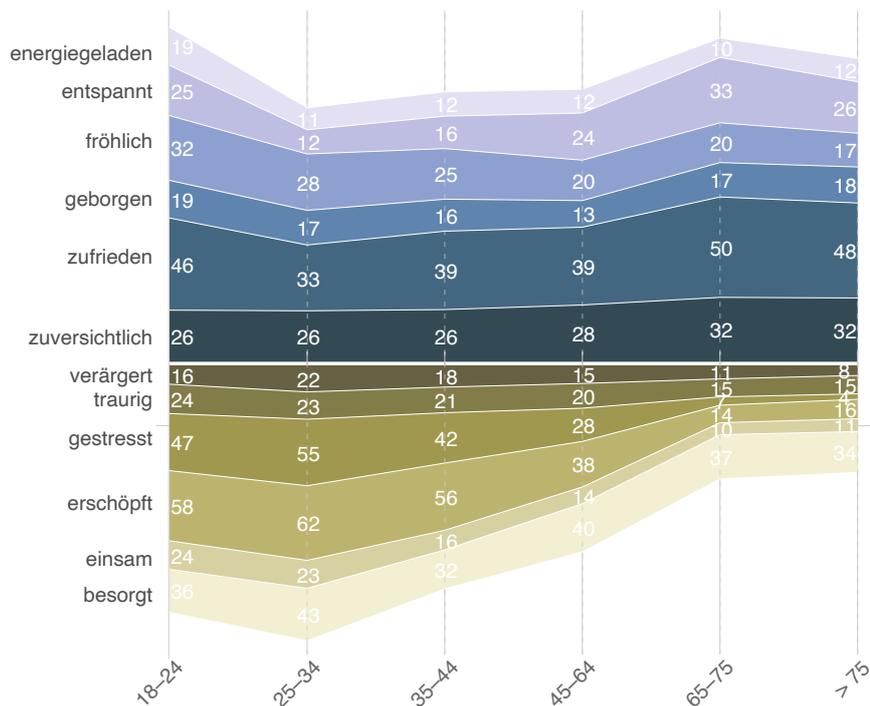
## 2.2. ERSCHÖPFTE GENERATION

Die Häufigkeit und Verbreitung der untersuchten Emotionen hängen stark vom Alter der Befragten ab. Dabei unterscheidet sich der Altersverlauf der positiven und der negativen Emotionen. Bei den positiven Emotionen zeigt sich ein eher schwach ausgeprägter U-förmiger Verlauf – sowohl junge Erwachsene wie auch Personen im Rentenalter empfinden besonders häufig positive Emotionen. Es zeigen sich unterschiedliche Färbungen der positiven Emotionen bei Jung und Alt: 18- bis 24-Jährige sind oft fröhlich und zufrieden, während die über 64-Jährigen häufig entspannt und zufrieden sind (vgl. Abb. 4). In den anspruchsvollen Jahren dazwischen mit den bekannten Mehrfachbelastungen von Beruf und Familie zeigt sich eine leichte Delle insbesondere bei Zufriedenheit und Entspannung, die weniger oft empfunden werden. Ein U-förmiger Verlauf der emotionalen Stimmungskurve besteht allerdings nur bei den positiven Emotionen. Die Häufigkeit von negativen Emotionen nimmt demgegenüber im Lauf des Lebens ab. Rund 60 Prozent

der jungen Erwachsenen unter 35 Jahren fühlen sich erschöpft und mehr als die Hälfte gestresst. Bei den über 64-Jährigen sind es nur rund 10 bzw. 15 Prozent. Mit zunehmendem Alter spielen negative Emotionen für das eigene Stimmungsbild eine immer geringere Rolle.

#### Positive und negative Emotionen nach Alter (Abb. 4)

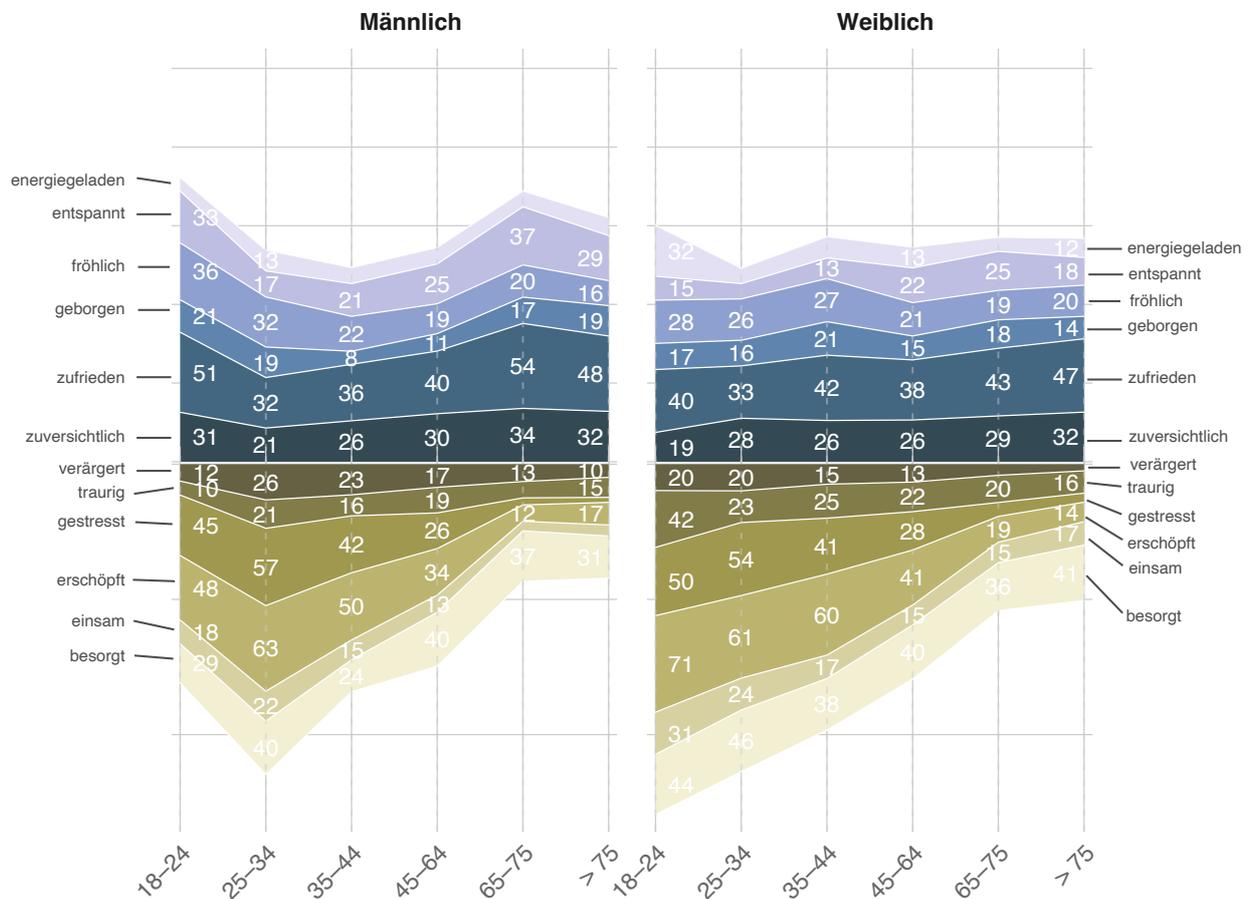
«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»



Junge Erwachsene decken insgesamt das grösste emotionale Spektrum ab – sowohl in positiver wie in negativer Hinsicht. Mit steigendem Alter nehmen die negativen Emotionen ab. Mit einer Ausnahme: Jüngere und ältere Befragte sind ähnlich häufig besorgt. Auf der anderen Seite gibt es eine positive Emotion, die im Lauf des Lebens immer seltener wird: Es ist das Fröhlichsein.

## Positive und negative Emotionen nach Alter und Geschlecht (Abb. 5)

«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»



Das emotionale Altersprofil ist bei Frauen und Männern nicht deckungsgleich. Der U-Verlauf bei den positiven Emotionen besteht vor allem bei den Männern. Zugleich sind es insbesondere junge Frauen zwischen 18 und 24 Jahren, deren emotionaler Haushalt stark durch negative Stimmungslagen geprägt ist. So geben 71 Prozent von ihnen an, erschöpft zu sein. Die Hälfte von ihnen fühlt sich gestresst und 42 Prozent sind traurig (Abb. 5). Junge Frauen in der Schweiz haben nicht seltener positive Emotionen als ältere, sie sind jedoch wesentlich häufiger von negativen Emotionen bestimmt. Besonders stark ausgeprägt ist dabei das Gefühl erschöpft und gestresst zu sein. Die Studie bringt einen Zustand kollektiver Erschöpfung der jungen

Menschen und insbesondere der jungen Frauen in der Schweiz zum Ausdruck. Die verbreitete Vorstellung, dass insbesondere Personen in der mittleren Lebensphase aufgrund von anspruchsvollen Mehrfachbelastungen gestresst und erschöpft sind, bestätigt sich nicht. Die aktuelle Generation junger Erwachsener (Gen Y/Z) ist erschöpft und gestresst, noch bevor sie in die anspruchsvolle mittlere Lebensphase gelangt. Noch lässt sich nicht abschätzen, was dies für die nahe Zukunft bedeutet, wenn die Millennials und die Post-Millennials in die Familienphase gelangen.

## Die Generationen Y/Z sind erschöpft und gestresst, noch bevor sie in die anspruchsvolle mittlere Lebensphase gelangen.

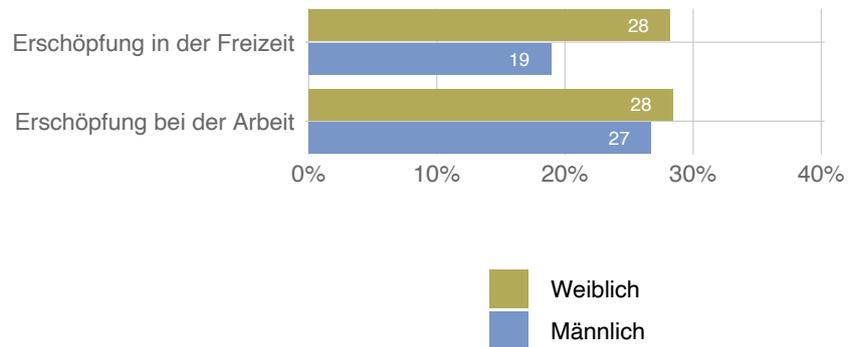
Abbildung 6 zeigt, dass sich Frauen gleich häufig in der Freizeit erschöpft fühlen wie bei der Arbeit. Bei Männern hingegen gehen die Erschöpfungsgefühle in der Freizeit zurück. Hier scheint dann doch die Doppelbelastung durch bezahlte Arbeit und Hausarbeit, welche Frauen noch immer stärker betrifft, eine Rolle zu spielen. Eine andere mögliche Erklärung ist, dass Frauen sich generell stärker zuständig fühlen und daher die Erschöpfungsgefühle der Arbeit nach Feierabend mit in die freie Zeit nehmen. Die Schweizer Soziologin Franziska Schutzbach argumentiert zudem, dass Frauen sich generell höheren gesellschaftlichen Erwartungen ausgesetzt fühlen, sodass auch in der freien Zeit ein Leistungsdruck entsteht<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>vgl. Franziska Schutzbach (2021): Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit, Droemer Knauer Verlag

### Erschöpfung in der Freizeit und bei der Arbeit – nach Geschlecht (Abb. 6)

«Wie fühlen Sie sich hauptsächlich in Ihrer freien Zeit?» «Wie fühlen Sie sich hauptsächlich bei der Arbeit?»

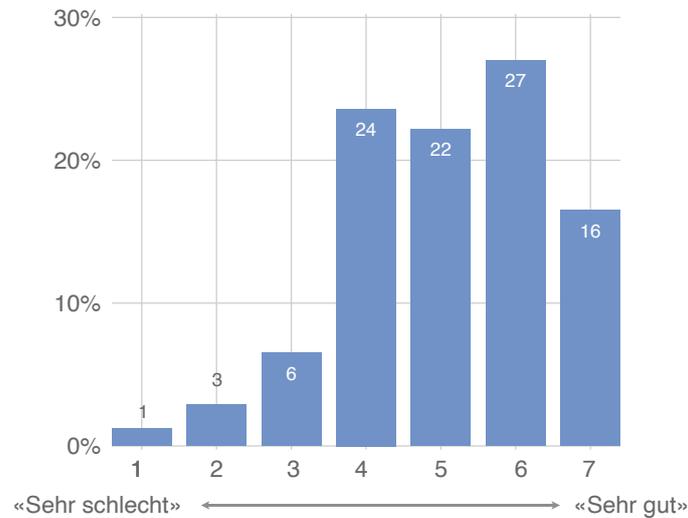


## 2.3. WAS «SO LALA» WIRKLICH BEDEUTET

Die direkte Frage nach dem subjektiven Befinden wird häufig zur Einschätzung der emotionalen Stimmungslage von Befragungsteilnehmenden verwendet. «Wie gut geht es Ihnen jetzt gerade?» – diese Frage wurde in den drei Befragungswellen mit einer Skala von «sehr schlecht» (1) bis «sehr gut» (7) abgefragt. 65 Prozent beantworten diese Frage mit einem Wert zwischen 5 und 7. Eine überwiegende Mehrheit bezeichnet die eigene Stimmungslage also als eher bis sehr gut. Insgesamt nur 10 Prozent geben demgegenüber einen Wert zwischen 1 und 3 an. Das heisst, nur die wenigsten bezeichnen ihre Stimmungslage als eher bis sehr schlecht.

### Stimmungslage der Schweizer:innen bei der Frage «Wie geht es Ihnen?» (Abb. 7)

«Wie gut geht es Ihnen jetzt gerade?»

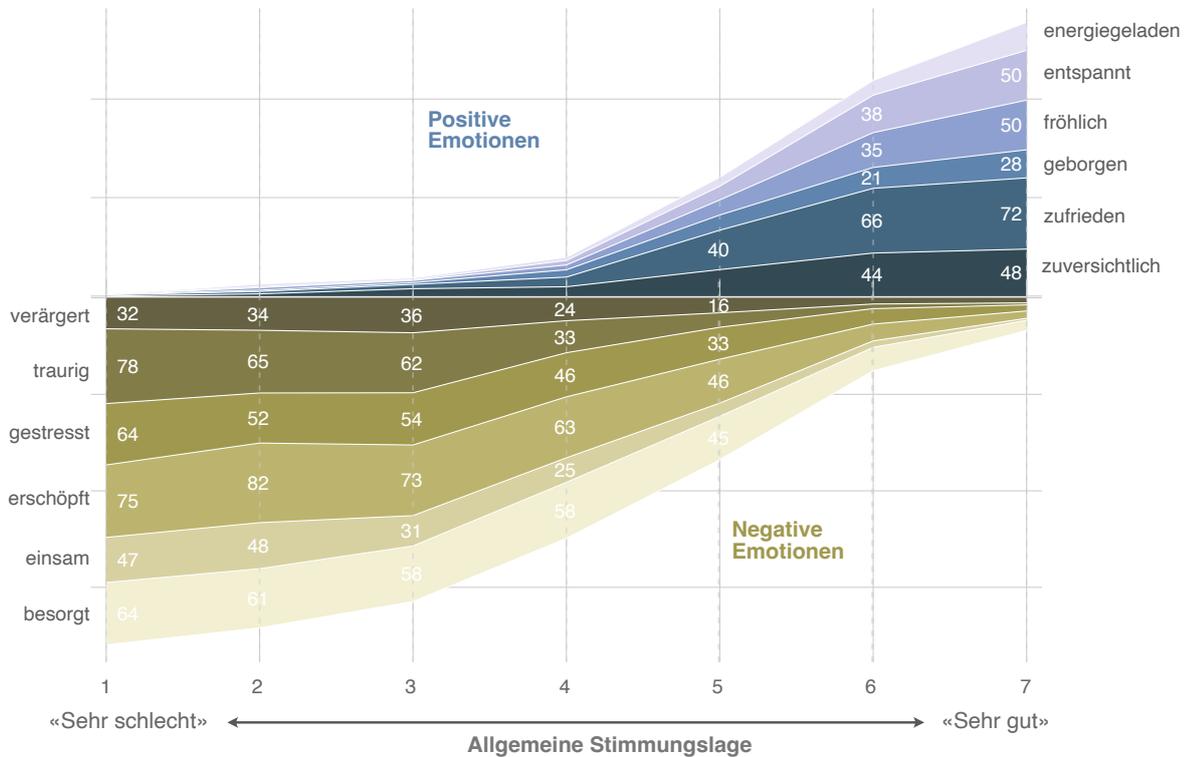


Interessantes zeigt sich beim Vergleich der allgemeinen Stimmungslage mit den wahrgenommenen Emotionen. In Abbildung 8 wird sichtbar, dass die Häufigkeit von positiv und negativ wahrgenommenen Emotionen unmittelbar mit der allgemeinen Stimmungslage zusammenhängen. Personen, die sagen, dass es ihnen sehr gut geht, sind besonders oft zufrieden aber auch deutlich entspannter und zuversichtlicher als alle anderen. Personen, denen es sehr schlecht geht, sind besonders oft traurig, erschöpft, gestresst, einsam und besorgt.

Auffällig ist jedoch, dass sich Personen, die sich in der Skala in der Mitte zwischen sehr gut und sehr schlecht einordnen, kein ausgewogenes Verhältnis zwischen positiven und negativen Emotionen haben, sondern hauptsächlich von negativen geprägt sind. Sie sind oftmals erschöpft, besorgt und gestresst. Positive Emotionen empfinden sie dagegen kaum. Dies zeigt, dass «mittelmässig» eigentlich eher «schlecht» oder zumindest «nicht gut» bedeutet.

### Empfundene Emotionen nach Stimmungslage (Abb. 8)

«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?» «Wie gut geht es Ihnen jetzt gerade?»



Wer sich in der Mitte zwischen sehr gut und sehr schlecht einordnet, hat fast nur negative Emotionen.

Nur bei den beiden obersten Antwortkategorien der Skala von 1 bis 7 empfinden die Befragten vorwiegend positive Emotionen. Dies macht deutlich, dass die direkte Frage nach dem «Wie geht's?» oftmals codiert beantwortet wird. Antworten wie «es geht so», «es muss», «so lala» oder «mittelmässig» stehen für emotionale Situationen, die uncodiert eher für «nicht gut» oder

sogar «schlecht» stehen. Inwiefern dieses Antwortverhalten mit einer schweizerischen Kultur der Zurückhaltung zusammenhängt, lässt sich ohne Ländervergleich nicht beurteilen. Entscheidend ist jedoch, dass Antworten auf die allgemeine Wie-geht's-Frage übersetzt werden müssen. Mit der Frage nach konkreten verspürten Emotionen erhält man ein klareres Bild der Gefühlslage des Gegenübers.

# Vom Umgang mit Emotionen

Die vom Krieg in der Ukraine geprägte Weltlage besorgt die meisten Schweizerinnen und Schweizer. Für den emotionalen Haushalt sind jedoch andere Faktoren ausschlaggebend. In diesem Kapitel werden die Faktoren beleuchtet, die für negative oder positive Emotionen wichtig sind. Gezeigt wird die herausragende Bedeutung eines aktiv gepflegten Soziallebens sowie die positive Kraft von Umarmungen. Gezeigt wird auch, welche Ressourcen eingesetzt werden, um stressigen Phasen zu begegnen.

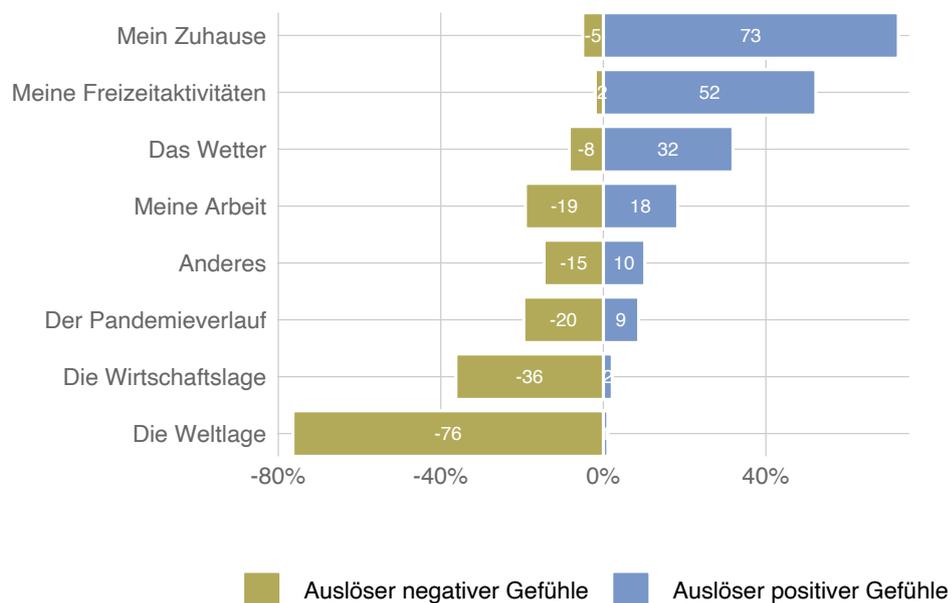
## 3.1. WAS TRAUERIGE UND ERSCHÖPFTE BEDRÜCKT

Die Schweizer Bevölkerung erlebte im Zeitraum zwischen Ende März und Anfang Juli 2022 ein breites Spektrum von positiven und negativen Emotionen. Prägend für diese Emotionen sind für die Befragten gleichermassen das private Umfeld so wie der gesellschaftliche Rahmen. Dabei fällt auf, dass das persönliche Umfeld vor allem positive und der gesellschaftliche Rahmen vor allem negative Gefühle auslöst. Fast drei Viertel geben an, dass ihr Zuhause aktuell ein Auslöser für positive Gefühle ist und etwas mehr als die Hälfte schöpft gegenwärtig positive Gefühle aus Freizeitaktivitäten. Auf der Gegenseite wurde in den drei Befragungswellen zwischen April und Juli 2022 die Welt-

lage mit Abstand am häufigsten (76 %) als Auslöser für negative Gefühle angegeben. Die vom Krieg in der Ukraine geprägte Weltlage scheint auf die Stimmung der Bevölkerung zu drücken. 36 Prozent geben an, dass die Wirtschaftslage sich aktuell negativ auf die Stimmung auswirkt. Wie noch gezeigt wird, ist die Weltlage zwar ein Grund zur Besorgnis, für den emotionalen Haushalt scheint sie dennoch eher im Hintergrund zu stehen.

#### Auslöser für positive und negative Gefühle (Abb. 9)

«Was löst bei Ihnen momentan vor allem positive Gefühle aus?»  
«Was löst bei Ihnen momentan vor allem negative Gefühle aus?»



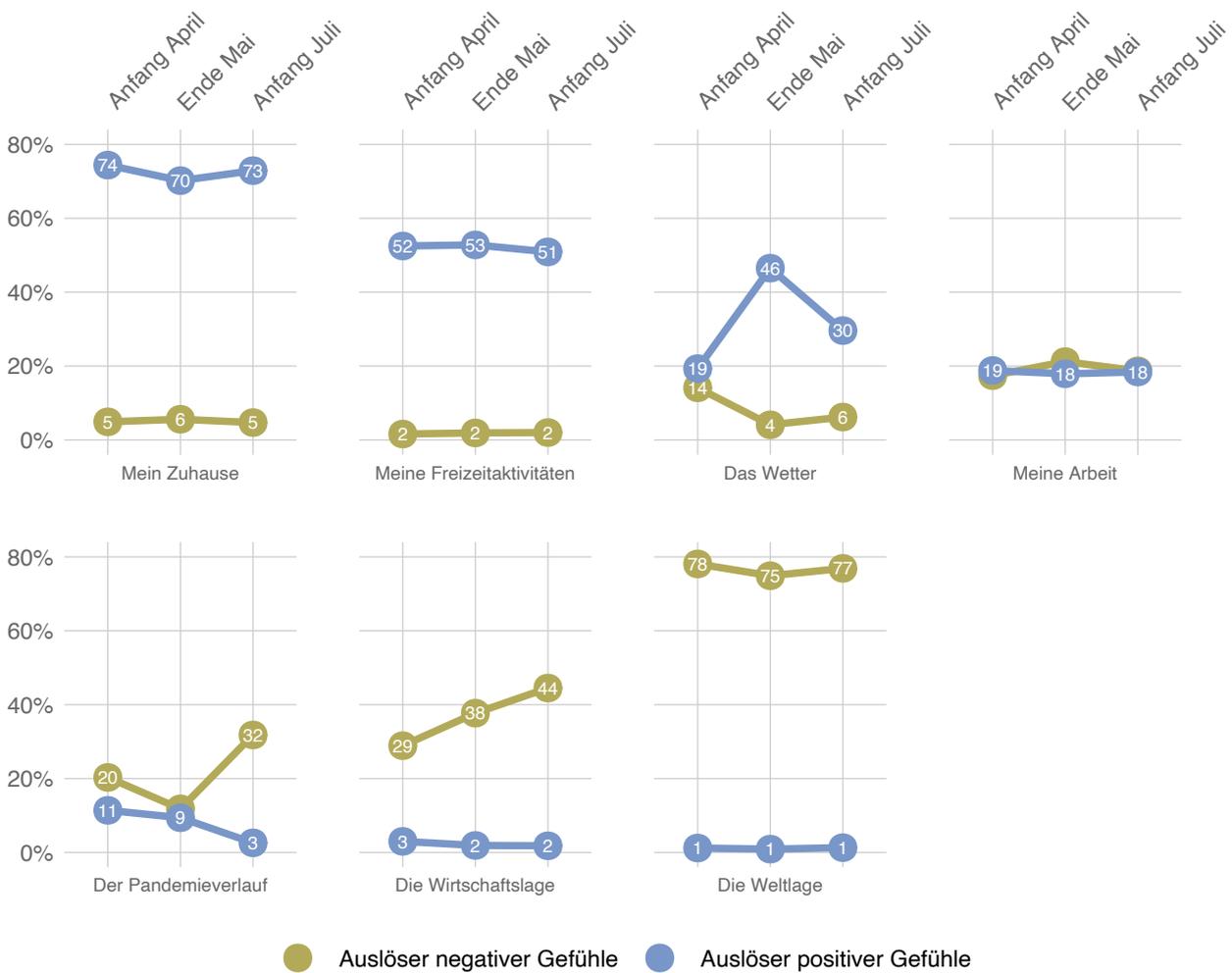
Den Pandemieverlauf nahm in der Untersuchungsperiode nur noch ein Fünftel der Bevölkerung als emotionale Belastung wahr. Während das Private und Nahe primär als Quelle für positive Emotionen gelesen wird, sehen viele im unpersönlichen Grossen eine Quelle für negative Emotionen. Die Arbeit ist der einzige Bereich, der gleichermassen als Auslöser für negative wie für positive Emotionen genannt wird.

Über die drei Befragungswellen hinweg werden das Zuhause und die Freizeitaktivitäten jeweils gleichermassen positiv bewertet. Die Weltlage gleichermassen negativ. Nicht erstaunlich ist, dass das Wetter weit weniger konstant bewertet wird. Einen positiven Effekt auf die Stimmungslage hatte es vor allem im

Mai. Das schöne Wetter Anfangs Juli wurde offenbar als weniger stimulierend wahrgenommen als jenes im Mai, welches als Frühlingserwachen das Ende der kälteren Jahreszeit eingeläutet hatte. Ausdruck veränderter äusserer Rahmenbedingungen ist die zunehmend negative Einschätzung der Wirtschaftslage und des Pandemieverlaufs auf die aktuelle Gefühlslage.

**Auslöser für positive und negative Gefühle im Zeitverlauf (Abb. 10)**

«Was löst bei Ihnen momentan vor allem positive Gefühle aus?» «Was löst bei Ihnen momentan vor allem negative Gefühle aus?»



Nichts wurde im ersten Halbjahr 2022 nur annähernd so oft als Auslöser für negative Gefühle genannt wie die Weltlage. Dennoch ist die vom Krieg in der Ukraine geprägte Weltlage nicht Grundlage für eine generelle emotionale Krise in der Schweiz. Wie Abbildung 11 zeigt, geben 80 Prozent der Befragten in fröh-

licher Grundstimmung an, dass die Weltlage bei ihnen negative Gefühle auslöse. Von jenen Befragten, die sich in einer traurigen Stimmung befinden, geben dagegen «nur» 68 Prozent an, dass die Weltlage ihre Gefühle negativ beeinflusse. Die aktuelle Weltlage betrübt die meisten – gerade auch jene, die dennoch eine positive emotionale Grundstimmung haben. Personen, die ihre Stimmung als traurig beschreiben, geben dagegen im Vergleich zu den Fröhlichen vermehrt an, dass die Arbeit sowie der Pandemieverlauf sich negativ auf ihre Gefühlslage auswirken. Insbesondere schöpfen die Traurigen weniger positive Gefühle aus ihrem Zuhause und ihren Freizeitaktivitäten.

**Auslöser für positive und negative Gefühle bei Fröhlichen und Traurigen (Abb. 11)**

«Was löst bei Ihnen momentan vor allem positive Gefühle aus?» «Was löst bei Ihnen momentan vor allem negative Gefühle aus?» «Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»

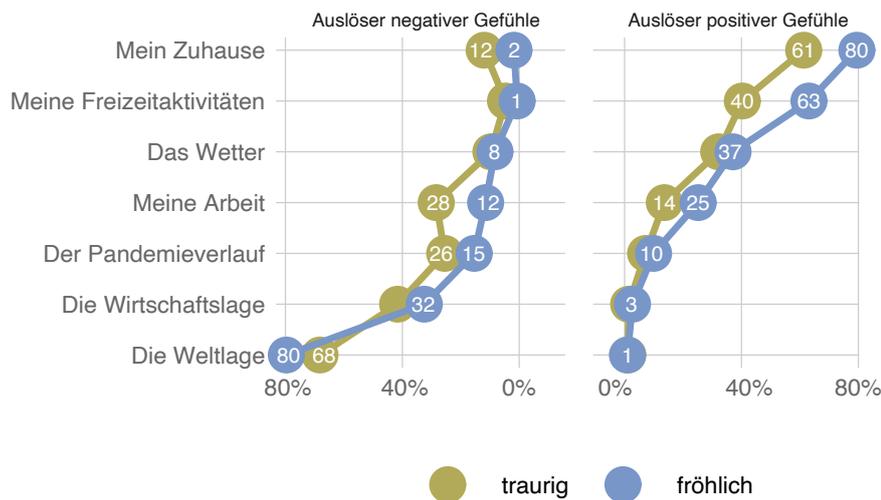
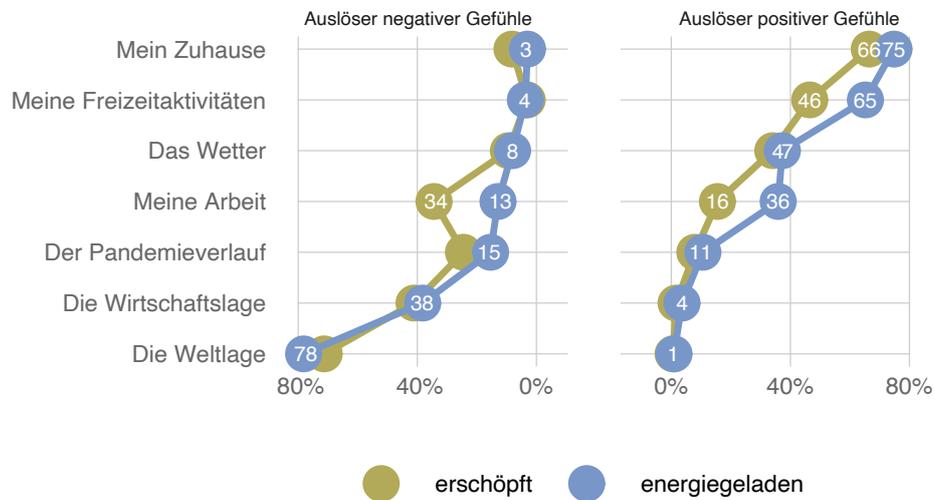


Abbildung 12 zeigt, welche Auslöser energiegeladene bzw. erschöpfte Personen bei sich als wichtig erachten. Hier liegt der grösste Unterschied im Bereich der Arbeit. Wer energiegeladen ist, zieht vermehrt positive Emotionen aus der Arbeit, wer erschöpft ist, verbindet die Arbeit dagegen vermehrt mit negativen Emotionen. Eine Differenz zeigt sich ausserdem bei den Freizeitaktivitäten, die offenbar den emotionalen Energiehaushalt positiv beeinflussen können.

### Auslöser für positive und negative Gefühle bei Energiegeladenen und Erschöpften (Abb. 12)

«Was löst bei Ihnen momentan vor allem positive Gefühle aus?» «Was löst bei Ihnen momentan vor allem negative Gefühle aus?» «Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»



Die Weltlage ist zwar ein Grund zur Besorgnis, für den emotionalen Haushalt steht sie aber eher im Hintergrund.

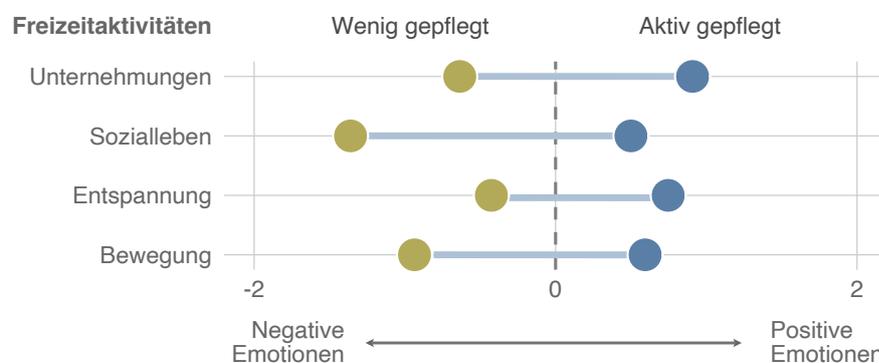
### 3.2. DIE KRAFT VON AKTIVITÄT UND KÖRPERLICHER NÄHE

Personen, die in ihrer Freizeit aktiv sind, stärken ihre positiven Emotionen. Wer oft etwas unternimmt, ein intensives Sozialleben pflegt, sich aktiv bewegt und/oder sich aktiv entspannt, hat im Durchschnitt mehr positive Emotionen als jene,

die diese Bereiche vernachlässigen. Wie Abbildung 13 zeigt, liegt der jeweilige Emotionenscore<sup>2</sup> der Aktiven im positiven Bereich, jener der Passiven im negativen. Das heisst, die Aktiven empfinden mehrheitlich positive Emotionen, die Passiven mehrheitlich negative. Am meisten positive Emotionen haben Menschen, die in ihrer Freizeit viel unternehmen. Am meisten negative Emotionen empfinden jene, die kein aktives Sozialleben haben. Generell macht die Intensität des Soziallebens den grössten Unterschied.

#### Freizeitaktivitäten und Gefühlslage (Emotionenscore) (Abb. 13)

«Wie intensiv haben Sie im letzten Monat die folgenden Bereiche gepflegt?» «Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»



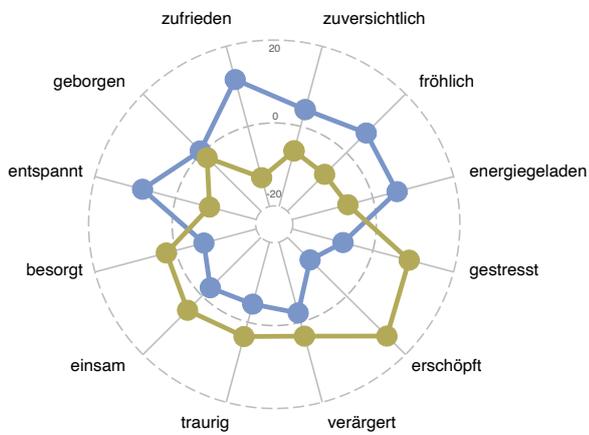
Die beiden Spinnenprofile in Abbildung 14 zeigen, welche Emotionen ausgewählte Personengruppen häufig und welche sie selten verspüren. Dabei wird sichtbar, dass Befragte, die sich in ihrer Freizeit aktiv bewegen, deutlich weniger Stress empfinden und seltener erschöpft sind als Personen mit wenig Bewegung. In jeder Hinsicht positiv auf den emotionalen Haushalt wirkt sich die aktive Pflege sozialer Beziehungen aus. Dies zeigt das zweite Spinnenprofil in Abbildung 14.

<sup>2</sup>Erklärung Emotionenscore: Jede Person erhält pro genannte positive Emotion einen Pluspunkt, für jede genannte negative Emotion einen Minuspunkt. Jemand der gleich viele positive wie negative Emotionen verspürt, erhält einen Score von Null. Jemand der vier positive und eine negative Emotion empfindet, erhält den Emotionenscore drei.

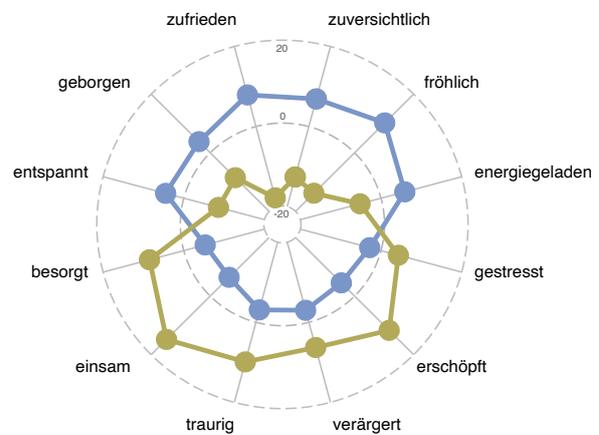
### Emotionshaushalt nach Ausmass Bewegung und Sozialleben (Abb. 14)

«Wie intensiv haben Sie im letzten Monat die folgenden Bereiche gepflegt?» «Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»

#### Bewegung



#### Sozialleben



—●— Aktiv gepflegt  
—●— Wenig gepflegt

## Die Pflege sozialer Beziehungen wirkt sich in jeder Hinsicht positiv auf den emotionalen Haushalt aus.

Der Emotionshaushalt steht und fällt also mit der Intensität, mit der man das eigene Sozialleben pflegt – oder pflegen kann. Wie gut es einem geht, hängt auch mit dem Ausmass an körperlicher Nähe in den zwischenmenschlichen Beziehungen zusammen. Abbildung 15 zeigt: Befragte, welche noch am selben Tag eine innige Umarmung erhielten, nennen häufiger positive Emotionen. Sie sind deutlich zufriedener und zuversichtlicher als Befragte, bei denen die letzte innige Umarmung mehr als einen Monat zurückliegt.

## Emotionen nach Zeitpunkt letzte Umarmung (Abb. 15)

«Wann haben Sie das letzte Mal jemanden innig umarmt?»

## Heute

zufrieden (51%)  
 zuversichtlich (36%)  
 erschöpft (35%)  
 besorgt (34%)  
 fröhlich (34%)  
 entspannt (28%)  
 geborgen (26%)  
 gestresst (24%)  
 traurig (17%)  
 energiegeladen (15%)  
 verärgert (13%)  
 einsam (7%)

## Vor über einem Monat

erschöpft (42%)  
 besorgt (40%)  
 zufrieden (34%)  
 gestresst (33%)  
 einsam (27%)  
 traurig (22%)  
 entspannt (20%)  
 fröhlich (16%)  
 zuversichtlich (16%)  
 verärgert (14%)  
 energiegeladen (10%)  
 geborgen (6%)

● Negativ ● Positiv

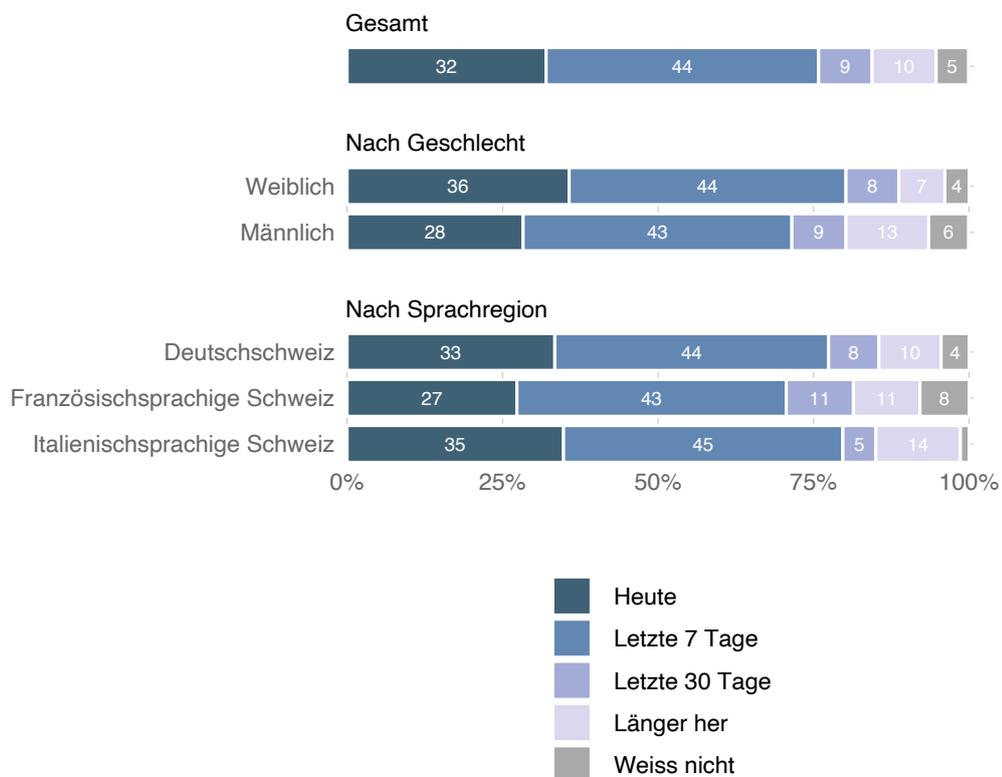
Abbildung 16 zeigt: Rund ein Drittel der Befragten hat am selben Tag<sup>3</sup> jemanden innig umarmt und nur zehn Prozent berichten davon, dass ihre letzte Umarmung länger als einen Monat her ist. 44 Prozent kamen zumindest in der Woche vor der Befragung in den Genuss einer innigen Umarmung. Auffallend ist, dass in der französischsprachigen Schweiz der Anteil jener, die am selben Tag jemanden fest umarmt haben, etwas kleiner ist und der Anteil jener, die sich nicht erinnern können, grösser. In der Romandie wird scheinbar etwas weniger umarmt.

<sup>3</sup>Antwortoption «Heute»

# Wer mehr umarmt wird, ist zufriedener und zuversichtlicher.

## Wann man zuletzt jemanden innig umarmt hat – nach Soziodemographie (Abb. 16)

«Wann haben Sie das letzte Mal jemanden innig umarmt?»

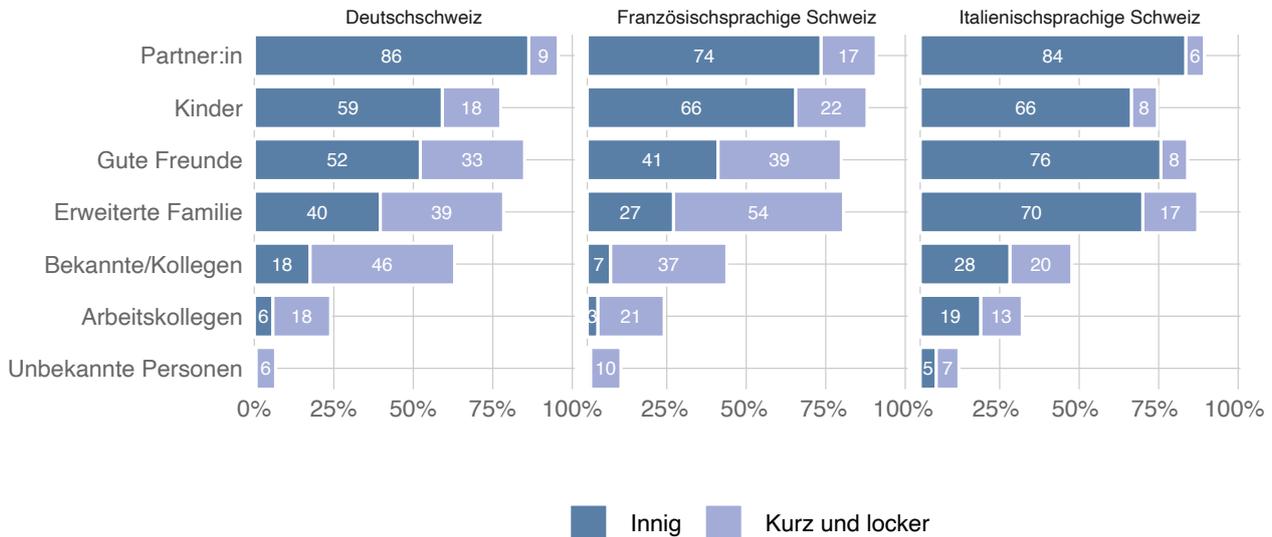


Interessant ist auch, wen man wie fest umarmt. In der italienischsprachigen Schweiz werden gute Freunde und die erweiterte Familie aber auch Bekannte, Arbeitskollegen und sogar Unbekannte öfter innig umarmt als in den beiden anderen Sprachregionen (Abb. 17). In der Romandie werden die meisten Personen im Umfeld eher seltener innig umarmt – mit Ausnahme der Kinder, diese werden hier gleich oft fest gedrückt wie in der italienischen Schweiz. Die Deutschschweiz steht punkto Umarmungsintensität im Mittelfeld zwischen der französisch-

sprachigen und der italienischsprachigen Schweiz. Kinder werden hier aber weniger oft innig umarmt, Partner:innen dafür öfter.

### Wie man welche Personen umarmt – nach Sprachregion (Abb. 17)

«Wie umarmen Sie folgende Personen normalerweise?»



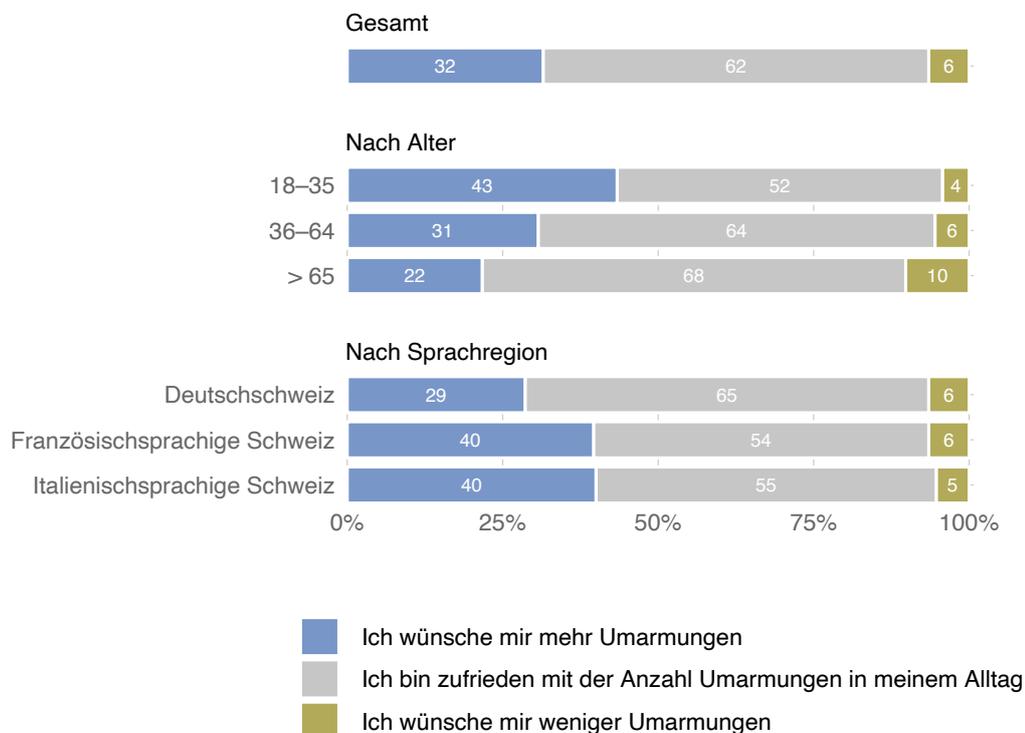
## In der italienischen Schweiz sind innige Umarmungen üblicher.

76 Prozent haben also mindestens in der Vorwoche jemanden innig umarmt (Abb. 16). Ein Drittel der Bevölkerung (32%) hätte aber gerne mehr Umarmungen im Alltag, wie Abbildung 18 zeigt. Gute 60 Prozent sind zufrieden und nur einem sehr kleinen Anteil (6%) sind es gar zu viele Umarmungen. Besonders jüngere Personen hätten gerne mehr Umarmungen, mit zunehmendem Alter nimmt dieser Wunsch ab. Deutschschweizer:innen verspüren weniger den Wunsch nach mehr Umarmungen als Befragte aus der französischsprachigen und der italienischsprachigen Schweiz. Die italienische Schweiz umarmt ähnlich viel wie die

Deutschschweiz (Abb. 16), sehnt sich aber nach noch mehr Körperlichkeit.

### Wunsch nach mehr Umarmungen – nach Alter und Sprachregion (Abb. 18)

«Wünschen Sie sich allgemein weniger oder mehr Umarmungen?»



## Besonders jüngere Personen wünschen sich mehr Umarmungen.

Bei denjenigen, die gerne mehr umarmen würden, stehen Freunde und der oder die Partner:in zuoberst auf der Wunschliste. Fast zwei Drittel der Befragten (63%) geben an, dass sie gute Freunde gerne häufiger umarmen würden. Die Schweizerinnen und Schweizer hätten also gerne mehr Körperlichkeit in ihren Freundschaften. Doch auch in der partnerschaftlichen Beziehung scheint ein Mangel an körperlicher Intimität zu bestehen:

58 Prozent geben an, dass sie ihren Partner oder ihre Partnerin gerne häufiger umarmen würden. Ein Fünftel der Befragten würde auch sich selbst gerne häufiger umarmen – dem steht eigentlich nichts im Wege.

Wen man gerne mehr umarmen würde (Abb. 19)

«Welche Personen würden Sie gerne häufiger umarmen?»

**Gute Freunde (63%)**

**Partner:in (58%)**

**Erweiterte Familie (32%)**

**Kinder (32%)**

**Mich selbst (22%)**

**Bekannte/Kollegen (20%)**

**Arbeitskollegen (8%)**

**Unbekannte Personen (auf der Strasse, im öffentlichen Verkehr, im Ausgang) (3%)**

**Andere (2%)**

---

Die Frage ist nun, weshalb nicht mehr umarmt wird, wenn der Wunsch da ist. Die Hälfte von denen, die gerne mehr umarmen möchten, weiss nicht, ob dies überhaupt erwünscht ist. 30 Prozent getrauen sich nicht und 21 Prozent möchten nicht zu emotional wirken. Hinter dem Umarmungs-Manko stecken also mehrheitlich Hemmungen und Vorsicht. 18 Prozent wissen bereits, dass das Gegenüber dies nicht möchte. Nur ein Fünftel gibt an, dass sie es schlichtweg im Alltag vergessen.

Hinderungsgründe für mehr Umarmungen (Abb. 20)

«Was hindert Sie daran, andere Personen häufiger zu umarmen?»

**Ich weiss nicht, ob dies erwünscht ist (51%)**

**Ich traue mich nicht (30%)**

**Ich will nicht zu emotional wirken (21%)**

**Es geht im Alltag vergessen (21%)**

**Mein Gegenüber möchte dies nicht (18%)**

**Weiss nicht (13%)**

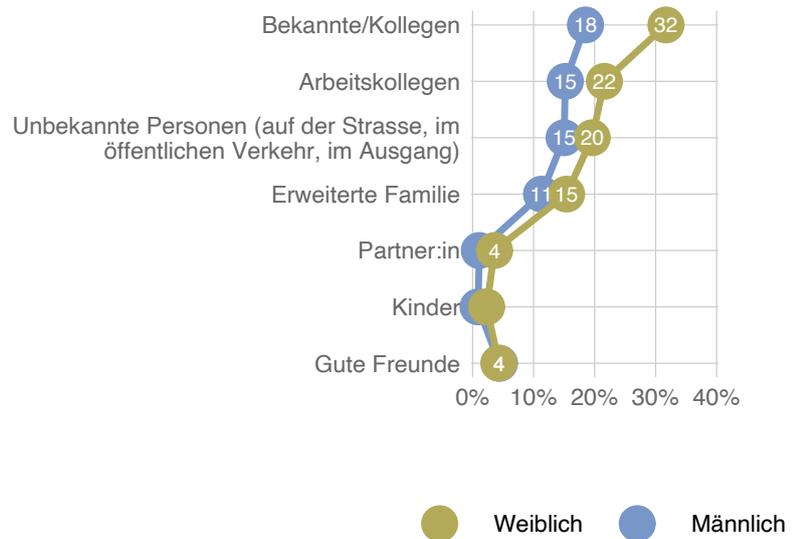
**Anderes (10%)**

---

Die grosse Unsicherheit beim Umarmen ist vermutlich zum Teil kulturell bedingte Schweizer Zurückhaltung. Sie ist aber nicht gänzlich unberechtigt – die Hälfte aller Befragten gibt an, dass ihnen schon einmal eine Umarmung unangenehm war (Abb. 21). Am ehesten wurde dies bei Bekannten oder Kolleg:innen, bei Arbeitskolleg:innen oder Fremden erlebt. Frauen berichten generell öfter als Männer von solchen unangenehmen Erfahrungen. Am deutlichsten ist der Geschlechterunterschied bei Bekannten und Kolleg:innen.

### Von wem Umarmungen unangenehm sein können – nach Geschlecht (Abb. 21)

«War Ihnen schon einmal eine Umarmung unangenehm? Wenn ja, von welcher Person?»

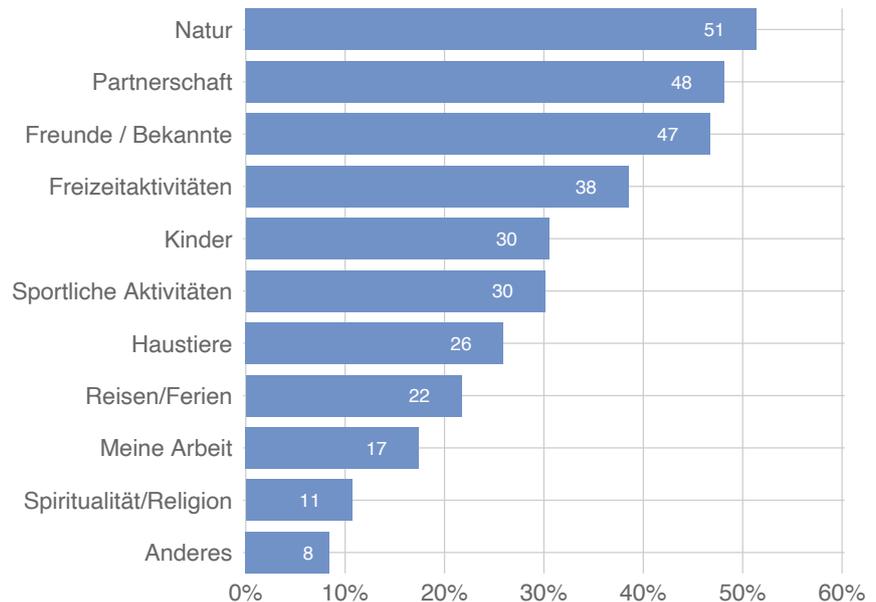


### 3.3. RESSOURCEN UND STRATEGIEN

Bei Auslösern positiver Gefühle handelt es sich oft um Dinge, die, wenn sie fehlen, nicht einfach herbeigeführt werden können. Daneben verfügen die meisten aber auch über Ressourcen, aus denen sie selbst aktiv positive Gefühle schöpfen können. Die Natur und menschliche Beziehungen stehen dabei an vorderster Front: Die drei häufigsten Ressourcen stellen die Natur sowie die Partnerschaft und Freundschaften dar.

### Ressourcen der Schweizer:innen (Abb. 22)

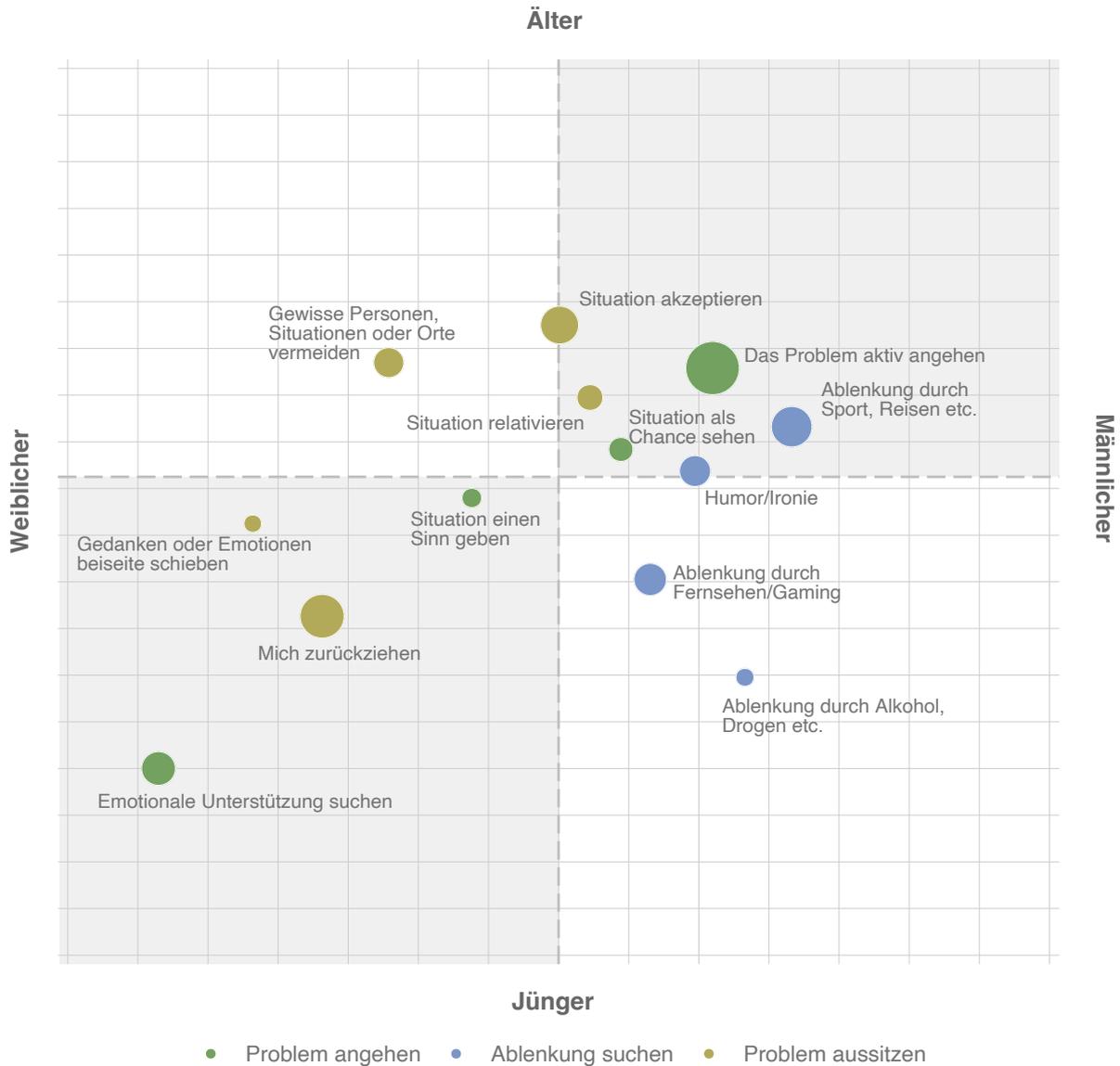
«Woraus schöpfen Sie zurzeit vor allem positive Gefühle?»



Auch den Auslösern für negative Gefühle ist man erst mal ausgeliefert. Viele greifen daher in schwierigen Zeiten auf Bewältigungsstrategien zurück, um sich Abhilfe zu verschaffen. Abbildung 23 zeigt, welche Strategien in stressigen Zeiten am häufigsten genutzt werden. Die demografische Landkarte zeigt, dass Männer in stressigen Zeiten grundsätzlich öfter Ablenkung suchen als Frauen (blaue Kreise). Jüngere Männer pflegen typischerweise häufiger ungünstige Ablenkungsstrategien: Sie lenken sich durch Alkohol, Drogen, TV und Gamen ab. Insgesamt werden diese ungünstigen Strategien allerdings eher selten genutzt (je kleiner der Kreis, desto seltener wurde die Strategie genannt). Je älter sie werden, desto eher greifen sie zu Ablenkungsstrategien, die grundsätzlich weniger problematisch sind. Sie versuchen, das Problem mit Humor und Ironie zu betrachten oder lenken sich durch Sport und Reisen ab.

Am häufigsten genutzte Bewältigungsstrategien bei Stress – nach Alter und Geschlecht (Abb. 23)

«Und welche dieser Bewältigungsstrategien nutzen Sie am häufigsten, wenn Sie viel Stress haben?»



Frauen tendieren eher dazu, ein Problem auszusitzen (ockerfarbene Kreise). Junge Frauen ziehen sich häufiger zurück oder schieben die Gedanken und Emotionen beiseite. Ältere Frauen vermeiden eher die Personen, Situationen oder Orte, die mit Stress verbunden sind. Doch auch eine Situation zu relativieren oder einfach zu akzeptieren, gehören zu dieser Kategorie, werden aber von Männern und Frauen gleich häufig genutzt (je näher ein Kreis an der vertikalen Linie, desto geschlechtsneutraler die Strategie). Neben Ablenkung und Aussitzen gibt

es auch noch die Möglichkeit, eine schwierige Situation aktiv anzupacken (grüne Kreise). Hier gibt es geschlechts- und altersabhängig zwei Favoriten: Junge Frauen suchen sich besonders häufig emotionale Unterstützung in Stressphasen, ältere Männer versuchen öfter, das dahinterliegende Problem aktiv anzugehen. Diese Strategie ist insgesamt die am häufigsten praktizierte unter den Befragten.

#### Am häufigsten genutzte Bewältigungsstrategien bei Stress – nach Befinden (Abb. 24)

«Und welche dieser Bewältigungsstrategien nutzen Sie am häufigsten, wenn Sie viel Stress haben?» «Wie gut geht es Ihnen jetzt gerade?»

### Gutes Befinden

- Das Problem aktiv angehen (23%)
- Ablenkung durch Sport, Reisen etc. (14%)
- Situation akzeptieren (11%)
- Mich zurückziehen (10%)
- Humor/Ironie (8%)

### Schlechtes Befinden

- Mich zurückziehen (35%)
- Ablenkung durch Alkohol, Drogen etc. (11%)
- Das Problem aktiv angehen (8%)
- Emotionale Unterstützung suchen (8%)
- Situation einen Sinn geben (Schicksal, Fügung, höhere Macht etc.) (8%)

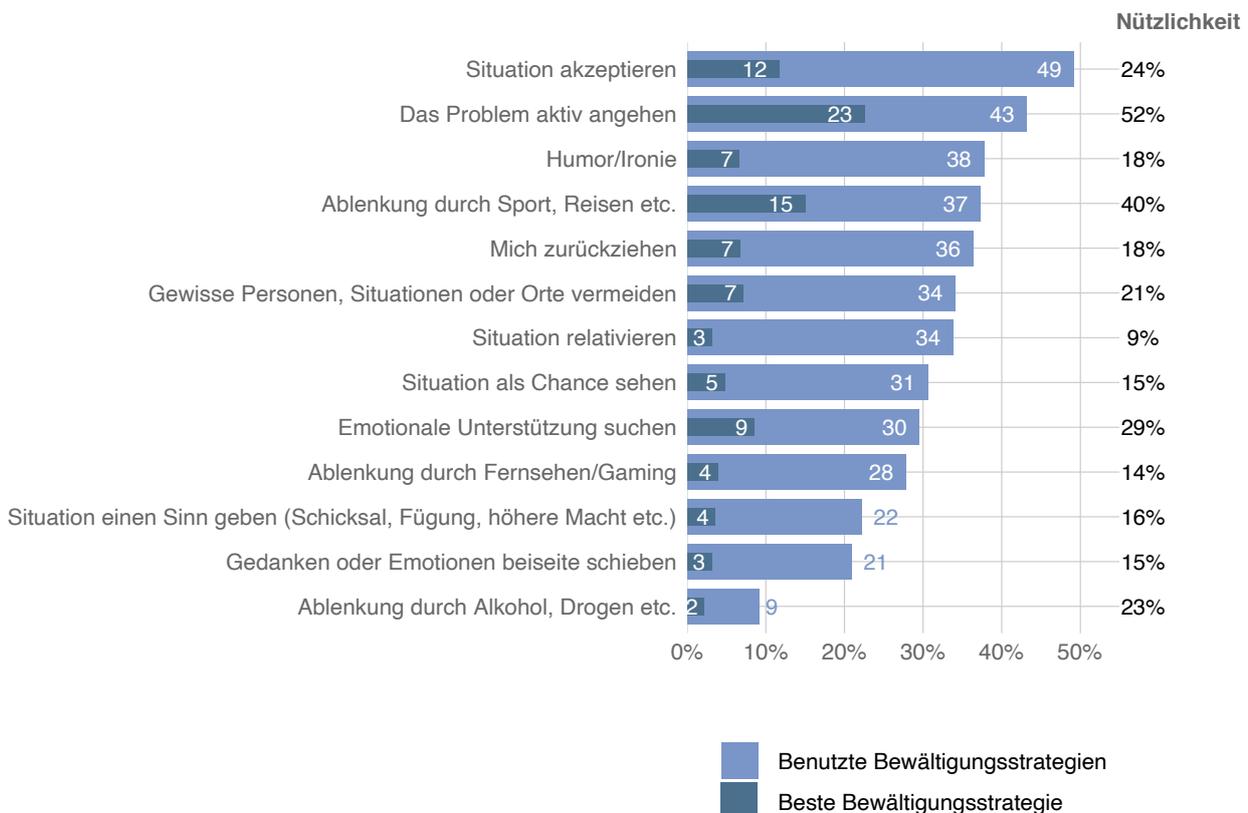
---

Welche Strategien man anwendet, hängt auch davon ab, wie schlecht es einem bereits geht. Abbildung 24 zeigt, welche Strategien Befragte nutzen, denen es gut geht und welche jene

nutzen, denen es schlecht geht.<sup>4</sup> Geht es einem grundsätzlich gut, so hat man in stressigen Zeiten eher die Energie, das Problem aktiv anzugehen. Es ist entsprechend die beliebteste Strategie unter Befragten mit gutem Befinden. An zweiter Stelle steht die tendenziell eher günstige Ablenkung durch Sport und Reisen. Bei Befragten, denen es nicht so gut geht, ist die häufigste Strategie der Rückzug, an zweiter Stelle steht die eher ungünstige Ablenkung durch Alkohol und Drogen. Die Strategien und das Wohlbefinden beeinflussen einander vermutlich wechselseitig: Wem es bereits schlecht geht, der hat weniger Energie für aktive Strategien, umgekehrt beeinflussen Bewältigungsstrategien wie Rückzug womöglich das Befinden negativ.

#### Häufigste und nützlichste Bewältigungsstrategien bei Stress (Abb. 25)

«Denken Sie an eine Zeit zurück, in welcher Sie viel Stress erlebt hatten, z.B. durch Verpflichtungen oder Zeitdruck. Welche Möglichkeiten haben Sie gefunden, mit dem Stress umzugehen?» «Und welche dieser Bewältigungsstrategien hat sich bisher als die Beste bewährt, wenn Sie viel Stress haben?»



<sup>4</sup>«Schlechtes Befinden»: Antwortkategorien 1-3 auf die Frage «Wie geht es Ihnen jetzt gerade?». «Gutes Befinden»: Antwortkategorien 6 und 7.

Doch welche Strategie ist in den Augen der Befragten wirklich hilfreich? Am meisten hilft es den Befragten, das zugrunde liegende Problem aktiv anzugehen (Abb. 25). Diese Strategie wurde bereits von 43 Prozent genutzt. Mehr die Hälfte davon (52%) befand diese Strategie als die Hilfreichste. Ablenkung durch Sport und Reisen und sich emotionale Unterstützung suchen gehören ebenfalls zu den hilfreicheren Strategien, auch wenn sie mit ihrer Nützlichkeits-Quote von 40 bzw. 29 Prozent nicht ganz so hilfreich sind wie das aktive Anpacken. Reichlich wenig nützt es, die Situation zu relativieren (9%) oder ihr einen Sinn zu geben (16%). Die persönliche Erfahrung zeigt: Sich den Emotionen zuzuwenden hilft.

# Datenerhebung und Methode

## 4.1. DATENERHEBUNG UND STICHPROBE

Die Daten wurden in drei Erhebungswellen erhoben: Die erste Erhebungswelle fand vom 28. März bis 2. April statt, die zweite vom 17. Mai bis am 26. Mai und die dritte vom 27. Juni bis am 3. Juli. In der zweiten Erhebungswelle wurden zusätzlich die Daten zum Umarmen sowie zu den Bewältigungsstrategien erhoben. Die Grundgesamtheit der Befragung bildet die sprachlich integrierte Wohnbevölkerung der Deutschschweiz sowie der französisch- und italienischsprachigen Schweiz ab 18 Jahren. Die Befragung erfolgte online. Die Teilnehmenden wurden einerseits über die Webportale von Ringier sowie über Soziale Medien von Helsana, andererseits via Online-Panel von Sotomo rekrutiert. Nach Bereinigung und Kontrolle der Daten konnten die Angaben von 5554 Personen für die Auswertung verwendet werden. Für die Auswertung zum Fokus Umarmen sowie zu den Bewältigungsstrategien konnten die Angaben der 2017 Personen aus der zweiten Erhebungswelle verwendet werden.

## 4.2. REPRÄSENTATIVE GEWICHTUNG

Da sich die Teilnehmenden der Umfrage selbst rekrutieren (opt-in), ist die Zusammensetzung der Stichprobe nicht repräsentativ für die Grundgesamtheit. Den Verzerrungen in der Stichprobe wird mittels statistischer Gewichtungsverfahren entgegengewirkt. Zu den Gewichtungskriterien gehören Geschlecht, Alter und Bildung sowie Haushaltsform und Beziehungsstatus. Die Randverteilungen dieser Merkmale wurden für die Sprachregionen der Schweiz jeweils separat berücksichtigt. Dieses Vorgehen gewährleistet eine hohe soziodemografische Repräsentativität der Stichprobe. Für die vorliegende Gesamtstichprobe beträgt das 95-Prozent-Konfidenzintervall (für 50 Prozent Anteil)  $\pm 1.3$  Prozentpunkte. Für die verwendeten Daten zum Fokus Umarmen sowie zu den Bewältigungsstrategien beträgt das 95-Prozent-Konfidenzintervall (für 50 Prozent Anteil)  $\pm 2.2$  Prozentpunkte.

SOTGMO