



## Hoffungsbarometer 2022

Stressempfinden, Bewältigungsstrategien und persönliches Wachstum  
Individuelle Einstellungen und kollektive Hoffnung

Ergebnisse für die Schweiz

Dr. Andreas M. Krafft

Dezember 2021

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 in Australien, Kolumbien, der Tschechischen Republik, Frankreich, Indien, Israel, Italien, Nigeria, Polen, Portugal, Spanien und Südafrika durchgeführt. In diesem Bericht werden die aktuellen Ergebnisse des Hoffnungsbarometers von November 2021 in der Schweiz vorgestellt. Befragt wurde die Öffentlichkeit über ihre Erfahrungen im Pandemie-Jahr 2021. Schwerpunkte waren der wahrgenommene Stress, die persönlichen Bewältigungsstrategien, das innere Wachstum, die persönlichen Hoffnungen und Quellen von Hoffnung sowie die Einstellungen gegenüber der COVID-19-Impfungen.

**swissfuture** ist 1970 gegründete Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung. 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](http://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](http://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](mailto:andreas.krafft@unisg.ch)

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2021 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](http://www.imp.unisg.ch), [www.swissfuture.ch](http://www.swissfuture.ch), [www.swippa.ch](http://www.swippa.ch)

## Das Wichtigste in Kürze

1. Verglichen mit 2020 sind die Menschen in der Schweiz zwar genauso zufrieden mit ihrem Leben aber deutlich unzufriedener mit der Politik, den gesellschaftlichen Trends und der mangelnden Bewältigung der COVID-19-Pandemie. Die Entwicklung der Wirtschaft wird in 2021 deutlich positiver bewertet und die Stressbelastung befindet sich auf einem ähnlichen mittelstarken Niveau wie im Vorjahr. Zwischen 15 und 20 Prozent der Bevölkerung haben stark unter der aktuellen Krise gelitten, vor allem Jugendliche und alleinstehende Personen.
2. Frauen haben trotz höherer Stressbelastung eine vergleichbar hohe Lebenszufriedenheit wie Männer. Dies ist vor allem auf den Einsatz wirksamer Bewältigungsstrategien wie eine positivere Bewertung der persönlichen Situation, eine effektivere Selbstwirksamkeit sowie auf verschiedene Quellen sozialer Unterstützung zurückzuführen. Als Folge davon haben Frauen ihre persönlichen Stärken besser erkannt, mehr Wertschätzung für das Leben entwickelt, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen gefestigt und neue Möglichkeiten im Leben genutzt.
3. Viele Menschen in der Schweiz konnten erfolgreich mit den aktuellen Herausforderungen umgehen. Sie konnten die Schwierigkeiten und Hindernisse akzeptieren und positiv integrieren. Im Vergleich zu 2020 erkennt man allerdings eine deutliche Ernüchterung und Enttäuschung, die in manchen Fällen in Mutlosigkeit und Niedergeschlagenheit gemündet sind. Gelitten haben dabei vor allem der soziale Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung, obwohl diese von den meisten Menschen als wichtige Quelle von Hoffnung angesehen werden.
4. Die allgemeine Hoffnung in die Zukunft ist nach wie vor zwischen mittelstark und stark ausgeprägt, allerdings etwas tiefer als 2020. Frauen und ältere Menschen sind leicht aber signifikant hoffnungsvoller als Männer und jüngere Personen. Die meisten Menschen hoffen - wie in den vergangenen Jahren - vor allem auf gute Gesundheit, auf eine glückliche Familie, Ehe oder Partnerschaft, auf ein harmonisches Leben, auf Selbstbestimmung, auf gute zwischenmenschliche Beziehungen sowie auf eine sinnerfüllende Aufgabe im Leben. Sowohl ein sicherer Arbeitsplatz als auch der Wunsch, anderen Menschen zu helfen, haben gegenüber dem Vorjahr an Bedeutung verloren. Die wichtigsten Quellen von Hoffnung sind die Erlebnisse in der Natur, die Unterstützung von Familie und Freunden, die eigenen Fähigkeiten sowie die gegenseitige Hilfsbereitschaft.
5. Aufgrund der aktuellen Krise konnten viele Menschen in der Schweiz in leichtes bis mittelstarkes persönliches Wachstum erleben. Durch die erfolgreiche Bewältigung der persönlichen Herausforderungen konnten sie ihre Stärken besser kennenlernen und eine tiefere Wertschätzung für ihr Leben entwickeln. Einige, vor allem Frauen, konnten auch eine stärkere Verbindung zu anderen Menschen aufbauen und neue Möglichkeiten ergreifen.
6. Die persönlichen Einstellungen gegenüber COVID-19-Impfungen bestimmen das Impfverhalten der Menschen massgeblich. Geimpfte Menschen glauben an die Wirksamkeit und den Nutzen von Impfungen, fühlen sich dadurch geschützter, machen sich seltener Sorgen über zukünftige Nebenwirkungen und haben ein grösseres Vertrauen in den Staat. Ungeimpfte stehen diesen Themen viel kritischer gegenüber, sind mit den aktuellen Entwicklungen in der Gesellschaft daher deutlich weniger zufrieden, verfügen aber über eine hohe Lebenszufriedenheit und ein starkes Selbstvertrauen.

## Inhaltsverzeichnis

1	Einführung .....	6
1.1	Ausgangslage .....	6
1.2	Ziele des diesjährigen Hoffnungsbarometers .....	6
2	Zufriedenheit und wahrgenommener Stress .....	8
2.1	Zufriedenheit in 2021 .....	8
2.2	Wahrgenommener Stress in 2021 .....	10
3	Bewältigungsstrategien 2021 .....	16
4	Hoffnung in Zeiten der Krise .....	21
4.1	Wahrgenommene Hoffnung .....	21
4.2	Persönliche Hoffnungen für 2022 .....	24
4.3	Quellen von Hoffnung .....	25
5	Persönliches Wachstum .....	29
6	Einstellungen gegenüber COVID-19-Impfungen .....	32
7	Schlussfolgerungen und Fazit .....	40
8	Kennzahlen zur Struktur der Studie .....	41
9	Literaturverzeichnis .....	43

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Zufriedenheit 2020-2021 .....	9
Abbildung 2: Zufriedenheit 2021 .....	9
Abbildung 3: Zufriedenheit 2021 nach Geschlecht .....	10
Abbildung 4: Wahrgenommener Stress 2020-2021 .....	12
Abbildung 5: Wahrgenommener Stress 2021 .....	12
Abbildung 6: Wahrgenommener Stress - Ausgewählte Fragen .....	13
Abbildung 7: Wahrgenommener Stress nach Alter .....	14
Abbildung 8: Wahrgenommener Stress nach Geschlecht .....	14
Abbildung 9: Bewältigungsstrategien 2020-2021 .....	18
Abbildung 10: Bewältigungsstrategien 2021 – Ausgewählte Fragen .....	19
Abbildung 11: Bewältigungsstrategien 2021 nach Geschlecht .....	20
Abbildung 12: Hoffnung 2020-2021 nach Sprachregionen .....	22
Abbildung 13: Allgemeine Hoffnung 2021 – Ausgewählte Fragen .....	22
Abbildung 14: Allgemeine Hoffnung 2021 nach Geschlecht .....	23
Abbildung 15: Allgemeine Hoffnung nach Alter .....	23
Abbildung 16: Persönliche Hoffnungen für 2022 .....	25
Abbildung 17: Quellen von Hoffnung .....	26
Abbildung 18: Quellen von Hoffnung nach Geschlecht .....	27
Abbildung 19: Persönliches Wachstum 2021 nach Geschlecht .....	30
Abbildung 20: Persönliches Wachstum 2021 – Ausgewählte Fragen .....	31
Abbildung 21: Einstellungen gegenüber COVID-19-Impfungen nach Impfverhalten .....	33
Abbildung 22: Schutz vor COVID-19 nach Impfverhalten .....	34
Abbildung 23: Unentdeckte Probleme von COVID-19-Impfstoffen nach Impfverhalten .....	34
Abbildung 24: Sorgen über zukünftige Nebenwirkungen nach Impfverhalten .....	35
Abbildung 25: Profitmacherei von Pharmaunternehmen nach Impfverhalten .....	35
Abbildung 26: Profitorientierung von Behörden nach Impfverhalten .....	36
Abbildung 27: Vorteile der natürlichen Immunität nach Impfverhalten .....	37
Abbildung 28: Zufriedenheit nach Impfverhalten .....	37
Abbildung 29: Psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Impfverhalten .....	38

# I Einführung

## I.1 Ausgangslage

Die aktuelle Studie des Hoffnungsbarometers fand Ende 2021 im zweiten Jahr der weltweiten COVID-19-Pandemie statt, bei dem die Schweiz mit zunehmenden Infektionszahlen und Hospitalisierungen bereits die vierte Corona-Welle durchlebte. Seit Beginn der COVID-19-Epidemie im März 2020 sind in der Schweiz bis Ende November 2021 rund eine Million Menschen an Corona erkrankt, davon mehr als die Hälfte zwischen Januar und November 2021 (mit steigender Tendenz im Monat Dezember). Der Höhepunkt an Hospitalisierungen und Todesfällen wurde bisher in der zweiten grossen Welle zwischen Oktober 2020 und Februar 2021 verzeichnet. Im Verlauf des Jahres 2021 hat sich die allgemeine Situation in der Schweiz wechselweise mal verschärft und mal wieder entspannt. Die zweite, etwas abgeflachte Welle, fand schwerpunktmässig zwischen Mitte März und Mitte Mai und die dritte Welle während der Sommerferien von Mitte Juli bis Ende September statt.

Zur Eindämmung der Ansteckungszahlen beschloss der Bundesrat unterschiedliche Massnahmen, die ähnlich wie 2020 die Wirtschaft, das öffentliche Leben sowie auch die privaten Haushalte stark betrafen. Von Mitte Januar bis Ende Februar 2021 wurden Läden mit Waren des nicht-täglichen Bedarfs geschlossen. Restaurants mussten ihre Innenräume sogar zwischen Januar und Ende Mai zumachen. Veranstaltungen mit Publikum wurden in eingeschränkter Form erst ab Ende April wieder möglich. Ende Mai wurde die Homeoffice-Pflicht, die ab Mitte Januar galt, durch eine Homeoffice-Empfehlung und ein betriebliches Test-Konzept ersetzt. Ende Juni wurde in der Schweiz die Zertifikats-Pflicht eingeführt, die den Zugang zu bestimmten Plätzen, Veranstaltungen und Aktivitäten nur mit einem gültigen Zertifikat (3G: Genesen, Geimpft oder Getestet) möglich machte.

Zu Beginn von 2021 richtete sich die grosse Hoffnung zur Überwindung der COVID-19-Pandemie auf die Entwicklung und schnelle Verabreichung wirksamer Impfstoffe gegen den Corona-Erreger. Bereits im Dezember 2020 und Januar 2021 erteilte Swissmedic die Zulassung für die Impfstoffe der Firmen Pfizer/BioNTech und Moderna. Parallel dazu vereinbarte der Bundesrat mit den Pharmaunternehmen die Lieferung von ausreichenden Mengen an Impfdosen und erarbeitete einen Zuteilungs- und Auslieferungsplan an die Kantone. Bis Ende November 2021 hatten sich zwei Drittel der Bevölkerung in der Schweiz mit den beiden vorgesehenen Dosen vollständig geimpft.

Seit Februar 2021 traten in der Schweiz verschiedene besorgniserregende Virusmutationen auf (z.B. die Alpha-, Beta- und Delta-Varianten). Durch ihre veränderten Erregereigenschaften werden diesen Varianten eine erhöhte Ansteckungsgefahr (auch nach Genesung), schwerere Krankheitsverläufe sowie einen verminderten Impfschutz zugeschrieben (BAG 2021a). Seit Ende Oktober nehmen die Anzahl bestätigter Ansteckungen, Hospitalisierungen und Todesfälle wieder markant zu. Im Dezember standen daher eine selektive Verschärfung der Zertifikatsregelung (2G) sowie eine allgemeine Impfpflicht zur Debatte.

## I.2 Ziele des diesjährigen Hoffnungsbarometers

Ähnlich wie im November 2020 werden in der diesjährigen Umfrage die Erfahrungen und Bewältigungsstrategien während des vergangenen Jahres 2021 sowie die Zukunftsperspektiven der Schweizer Bevölkerung untersucht. Die Daten von 2021 in Bezug auf die Zufriedenheit der Menschen mit ihrem Leben sowie mit der Politik, der Wirtschaft und weiteren gesellschaftlich relevanten Bereichen werden mit den Ergebnissen vom Vorjahr verglichen. Dabei wird ein besonderer Schwerpunkt auf das wahrgenommene Stressempfinden sowie auf die Frage gelegt, wie die Menschen mit den Belastungen in ihrem Leben umgegangen sind.

Aufgrund der Daten von 2020 konnte im ersten Pandemie-Jahr festgestellt werden, dass ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung die Herausforderungen des Alltags aktiv, konstruktiv und solidarisch bewältigen und dabei nicht nur negative, sondern auch positive persönliche Veränderungen wahrnehmen konnte. Im Verlauf von 2021 konnte eine allgemeine Ermüdung, Enttäuschung und Frustration mit der langandauernden Pandemie sowie den sozialen Spannungen festgestellt werden. In

der aktuellen Studie wird daher untersucht, wie sich diese Phänomene auf die Zukunftsperspektiven der Menschen ausgewirkt haben.

Eine besondere gesellschaftliche Debatte der letzten Monate hat ihre Ursache in den verschiedenen Einstellungen der Menschen gegenüber der COVID-19-Impfung. Während sich rund drei Viertel der erwachsenen Bevölkerung gegen Corona impfen liess, äusserte etwa ein Viertel der Bevölkerung grosse Zweifel in Bezug auf die Impfung und eine mangelnde Bereitschaft, sich impfen zu lassen. Steigende Fallzahlen und verschärfte staatliche Massnahmen haben in der zweiten Jahreshälfte eine zunehmende Auseinandersetzung zwischen geimpften und ungeimpften Personen ausgelöst und zu einer drohenden Spaltung in der Gesellschaft geführt. In der diesjährigen Studie wollen wir den unterschiedlichen Einstellungen, die zu einer offenen oder einer besorgten bis hin zu ablehnenden Haltung der Impfung gegenüber führen, auf den Grund gehen. Damit möchten wir auf keinen Fall die Kluft vergrössern, sondern ein besseres Verständnis für die verschiedenen Wahrnehmungen, Erwartungen und Anliegen beider Gesellschaftsgruppen fördern, die negativen Konsequenzen gegenseitiger Anschuldigungen und Anfeindungen aufdecken und bessere Grundlagen für einen offenen und konstruktiven Dialog zwischen den Menschen zur Verfügung stellen.

Die Umfrage des Hoffnungsbarometers wurde mit der Unterstützung von 20 Minuten als Medienpartner im Zeitraum vom 12. bis zum 30. November 2021 durchgeführt. Es haben in den drei grössten Sprachregionen (Deutsch, Französisch und Italienisch) insgesamt 5546 Personen den Fragebogen vollständig und korrekt ausgefüllt (siehe Punkt 8 Kennzahlen zur Struktur der Studie). Wir danken den Verantwortlichen von 20 Minuten sowie allen Beteiligten die investierte Zeit für die aktive Teilnahme an dieser Studie.

## 2 Zufriedenheit und wahrgenommener Stress

### Einführung

Zu Beginn der Umfrage wurden die Menschen gebeten, kurz Rückschau zu halten, und ihre Zufriedenheit im Jahr 2021 mit verschiedenen Bereichen zu bewerten. Zufriedenheit ist nicht gleich zu setzen mit Freude, Glück oder Wohlbefinden, sondern die subjektive Empfindung darüber, inwiefern die persönlichen Erwartungen in Bezug auf das eigene Leben sowie auch das politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Umfeld in Erfüllung gegangen sind. Krisen und Stress können die Zufriedenheit beeinträchtigen, sie können diese aber auch beflügeln wenn man konstruktiv damit umgehen konnte und die auftretenden Herausforderungen zufriedenstellend gemeistert hat. Zudem empfinden verschiedene Personen die allgemeinen Ereignisse als unterschiedlich belastend, je nach dem in welcher Lebenssituation sie sich befinden.

### 2.1 Zufriedenheit 2021

In Abbildung 1 werden die Zufriedenheitswerte von 2021 mit den Werten von 2020 verglichen. Dabei fällt auf, dass 2021 die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben nahezu identisch stark ausgeprägt ist wie im Vorjahr. Die Häufigkeitsverteilungen in Abbildung 2 zeigen, dass 55.6% der Schweizer Bevölkerung in 2021 mit ihrem Leben eher zufrieden, 18.6% weder besonders zufrieden noch unzufrieden und 25.7% eher unzufrieden war. Die Geschehnisse in Bezug auf die Corona-Pandemie waren zwar belastend und alles andere als schön, konnten aber von einer Mehrheit der Bevölkerung immer noch zufriedenstellend bewältigt werden. Allerdings ist ein Viertel der Bevölkerung weniger mit ihrem Leben zufrieden.

Der Vergleich zwischen den Geschlechtern in Abbildung 3 zeigt eine identische Ausprägung der Lebenszufriedenheit zwischen Männern und Frauen. Weitere Analysen der Daten haben ergeben, dass die Lebenszufriedenheit am stärksten mit dem Familienstand zusammenhängt: Verheiratete Menschen und Personen in einer festen Partnerschaft haben im Allgemeinen eine signifikant höhere Lebenszufriedenheit als Alleinstehende.

Wie in den vergangenen Jahren ist die Zufriedenheit mit dem persönlichen Leben deutlich höher ausgeprägt als die Zufriedenheit mit der Politik, der Wirtschaft und anderen gesellschaftlich relevanten Bereichen (Abb. 1). Im Vergleich zum Jahr 2020 ist die Zufriedenheit mit der Politik, mit dem Umgang der Regierung mit der Pandemie sowie mit der Lösung sozialer und umweltrelevanter Themen deutlich zurückgegangen. Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist mit diesen Bereichen eher unzufrieden (Abb. 2). Dagegen hat die Zufriedenheit mit der wirtschaftlichen Situation markant zugenommen, was eine Folge der schnellen wirtschaftlichen Erholung während des Jahres 2021 darstellt. Diese Entwicklungen fanden in den drei untersuchten Sprachregionen in ähnlicher Weise statt.

Eine vertiefte Analyse zeigt, dass die Zufriedenheit mit der Wirtschaft mit dem Bildungsniveau und mit dem Alter signifikant zunimmt. Ältere und besser ausgebildete Menschen schätzen die wirtschaftliche Situation positiver ein als junge Personen mit einer Grundausbildung (Pflichtschule oder Berufsausbildung).

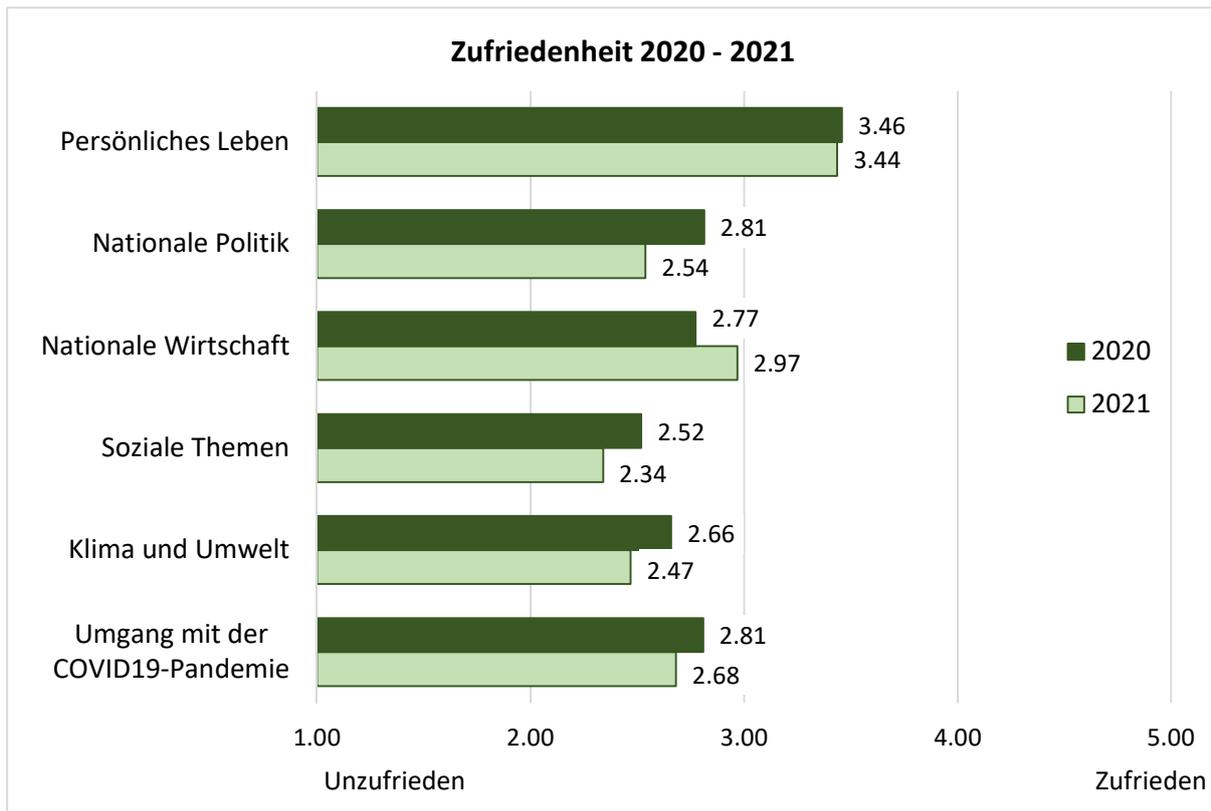


Abbildung 1: Zufriedenheit 2020-2021 - Mittelwerte

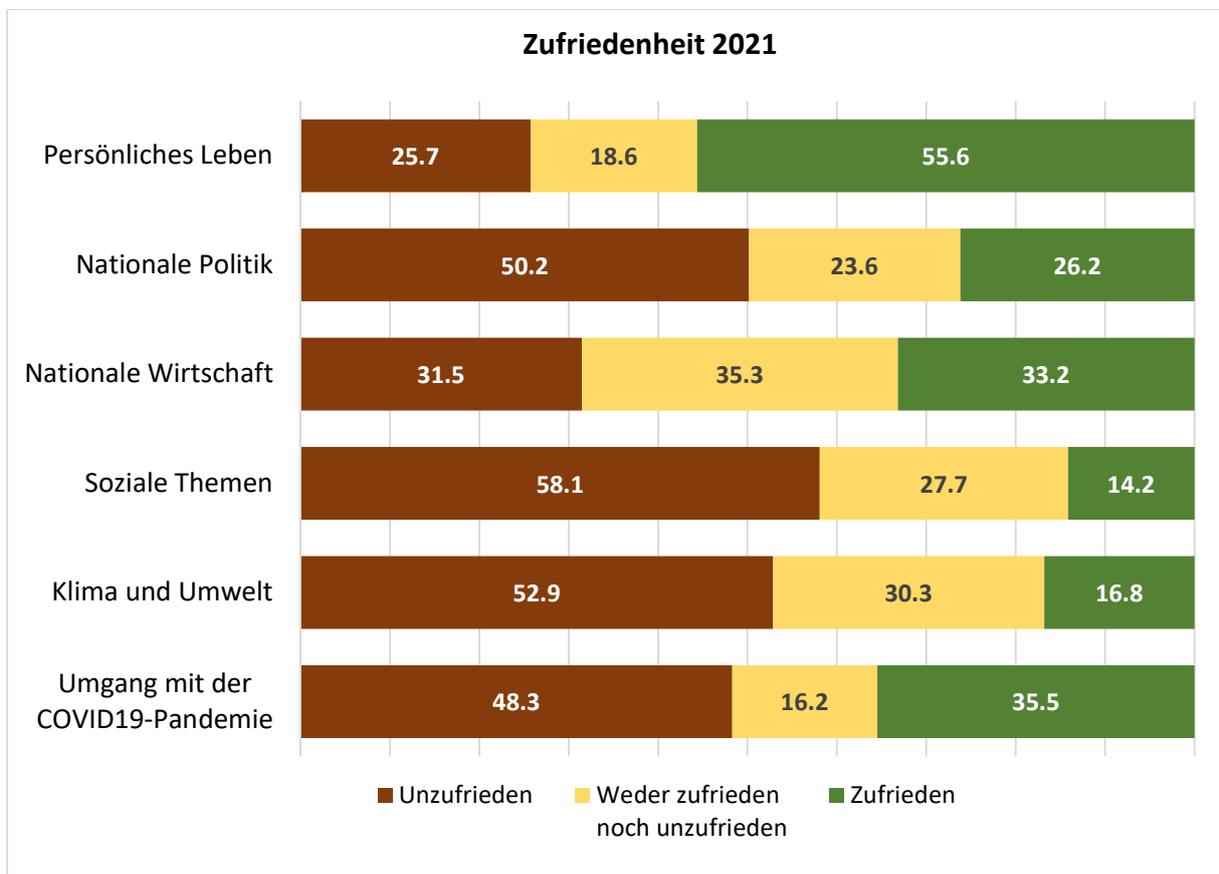


Abbildung 2: Zufriedenheit 2021 - Häufigkeiten in Prozent

Interessanterweise sind Männer mit der wirtschaftlichen Situation deutlich zufriedener als Frauen, wogegen Frauen etwas zufriedener mit der Politik sind (Abb. 3). Wahrscheinlich profitieren Männer mehr als Frauen von einem wirtschaftlichen Aufschwung oder schätzen diesen positiver ein. Der grösste Unterschied zwischen Männern und Frauen bezieht sich auf die Zufriedenheit mit den Themen Klima und Umwelt. Hier sind die Frauen am deutlichsten unzufriedener als die Männer, was möglicherweise die stärkere Sensibilität von Frauen für das Thema Nachhaltigkeit zum Ausdruck bringt.

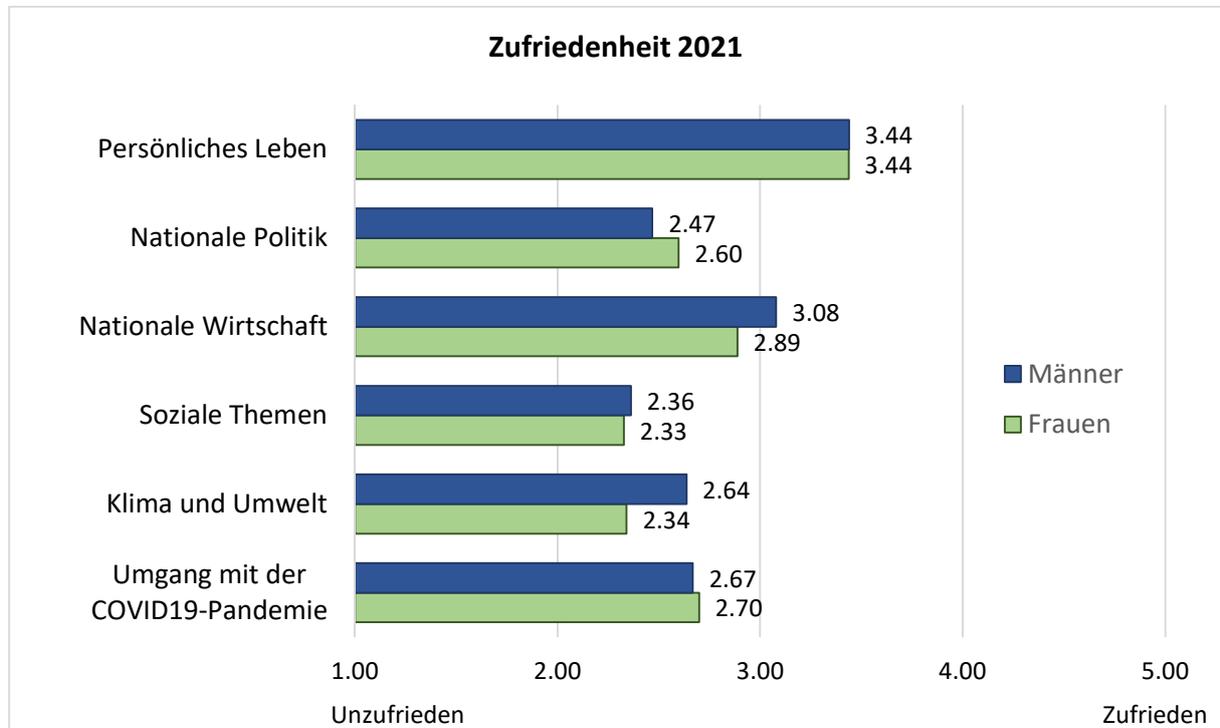


Abbildung 3: Zufriedenheit 2021 nach Geschlecht - Mittelwerte

## 2.2 Wahrgenommener Stress 2021

### Einführung

Die Ereignisse um die Corona-Pandemie hat die Gesellschaft auch 2021 auf eine harte Belastungsprobe gestellt. Allerdings nehmen nicht alle Menschen die Stresssituationen als gleichermassen belastend wahr. Stress ist grundsätzlich ein subjektives Phänomen, welches von zwei Aspekten abhängt (Lazarus 1977):

1. Die persönliche Einschätzung einer Situation als bedrohlich oder herausfordernd.
2. Die Möglichkeiten und Mittel, die einem für die Bewältigung der Situation zur Verfügung stehen.

Menschen können sich aufgrund ihrer Lebenssituation, sozialen Beziehungen, Charakterzüge und bisherigen Erfahrungen stark voneinander unterscheiden. Zudem ist Stress kein einfaches, sondern ein komplexes und facettenreiches Phänomen. Psychologisch gesehen ist die individuelle Empfindung von Stress mit drei wesentlichen Erfahrungen verbunden:

1. Je weniger man zukünftige Ereignisse einschätzen und vorhersehen kann, desto unsicherer und in weiterer Folge gestresster fühlt man sich.
2. Wenn Situationen ausser Kontrolle geraten bzw. Menschen den Eindruck haben, wesentliche Aspekte im Leben nicht ausreichend bestimmen zu können, erhöht dies wiederum das Stressempfinden, weil man sich von externen Bedingungen abhängig fühlt.

3. Zunehmende Anforderungen sowie neue und sich ständig ändernden Situationen können eine persönliche Überlastung zur Folge haben.

Wie bereits 2020 wurde das Stressniveau der Bevölkerung mit der Perceived Stress Scale (PSS) (Cohen et al. 1983) gemessen. 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 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 des laufenden Jahres. Die Menschen wurden also gefragt, wie oft sie sich 2021 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 rund 1.3 bis 1.4 (Cohen et al. 1997). Man könnte diese Werte mit der Stärke eines Erdbebens auf der Richterskala vergleichen, wo leichte Erdbewegungen (kleiner als 5) kaum Schäden erzeugen, mittlere Erschütterungen (zwischen 5 und 6) bereits sichtbare Spuren hinterlassen und stärkere Erdstöße (grösser als 6) ernsthafte Zerstörungen erzeugen. Ähnlich kann es mit einer leichten bis starken Überschwemmung oder einem Tsunami verglichen werden. Der Unterschied liegt allerdings darin, dass ein Erdbeben oder ein Tsunami in der Regel einmalige Ereignisse sind und die Corona-Pandemie eine nun lang andauernde Situation darstellt. Die Schwellenwerte der Stressskala dürfen somit nur als Orientierung dienen und können das subjektive Empfinden nicht vollständig objektiv darstellen.

## Ergebnisse

Vergleicht man die Mittelwerte von 2020 und 2021 in Abbildung 4 erkennt man im Durchschnitt der Bevölkerung nahezu identische Stresswerte mittlerer Ausprägung (knapp unter 2.0). Zwischen den drei Sprachregionen konnten kaum Unterschiede festgestellt werden (in der Französischen Schweiz etwas geringer  $M=1.88$ ).

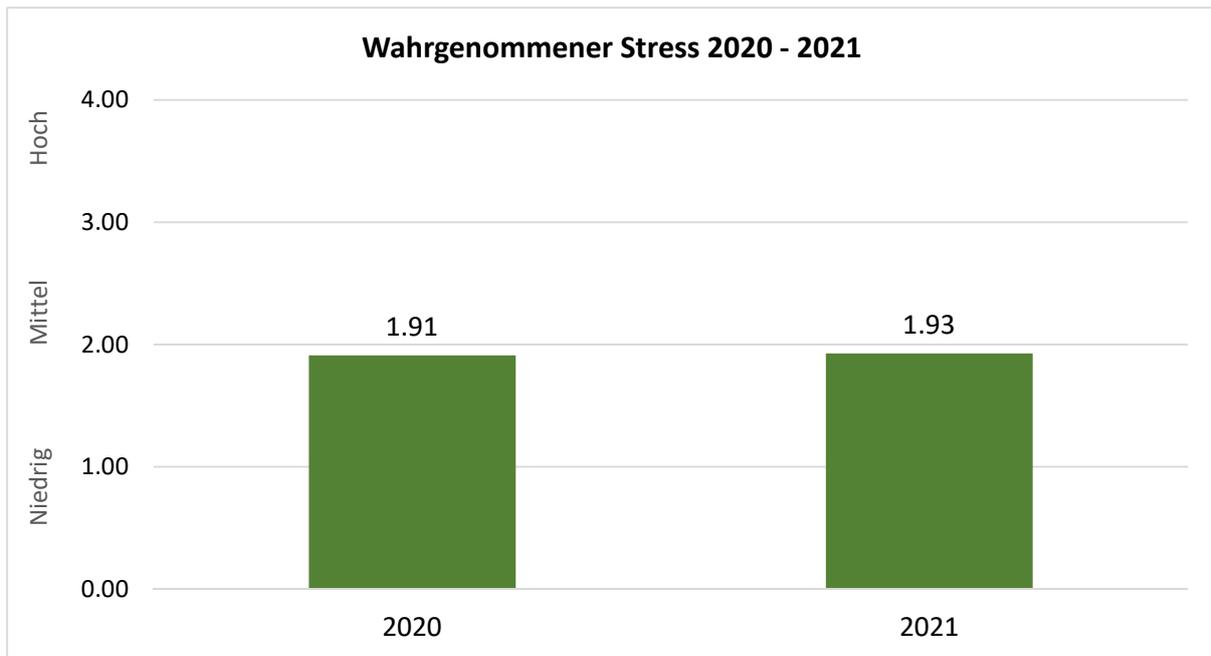


Abbildung 4: Wahrgenommener Stress 2020-2021 - Mittelwerte

In Abbildung 5 wird die Verteilung der wahrgenommenen Intensität des Stressempfindens differenziert vorgestellt. 21.5% der befragten Personen waren kaum oder nur in geringem Masse gestresst, 62.8% haben den Stress zwar spürbar aber mittelmässig empfunden und 15.7% der Personen (je nach Grenzwerte vielleicht sogar bis zu 20%) haben stark unter dem Stress gelitten. Hohe Stresswerte können Sorgen und Angstzustände auslösen und körperliche Reaktionen wie Anspannung, Erregbarkeit, Appetitverlust und Schlaflosigkeit herbeiführen.

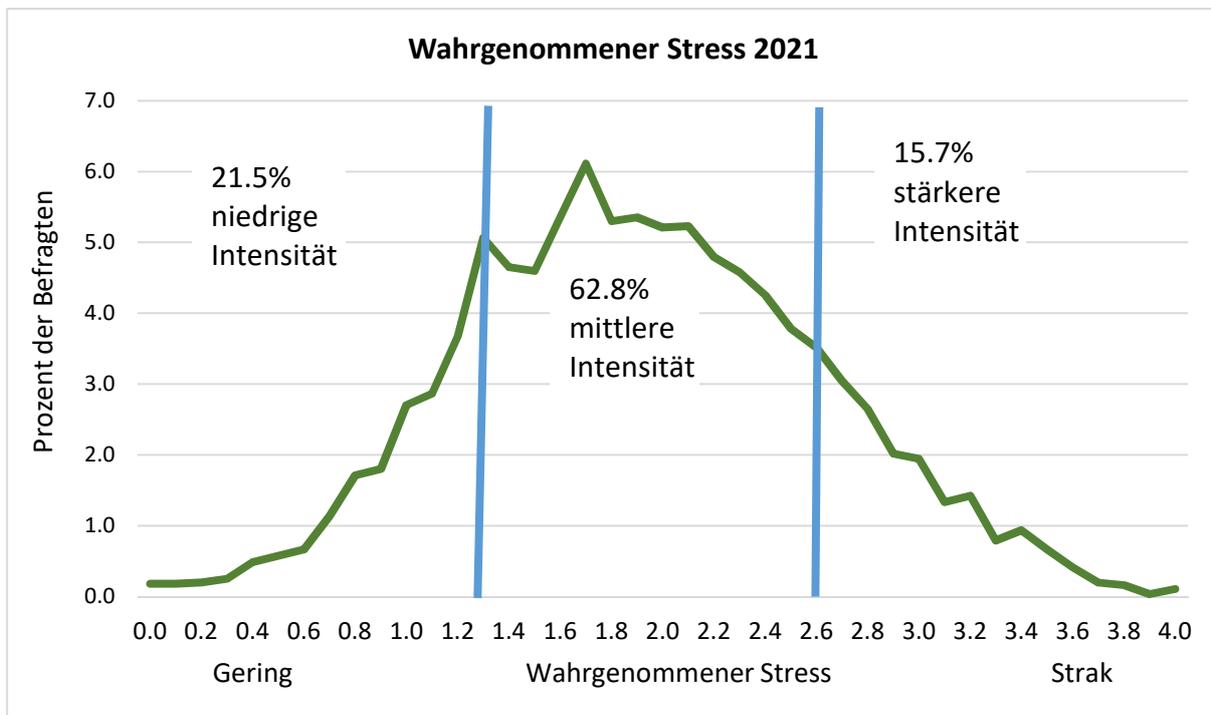


Abbildung 5: Wahrgenommener Stress 2021 - Häufigkeiten in Prozent

Zur Veranschaulichung dieser Werte werden in Abbildung 6 die Ergebnisse von drei Aussagen zu den wesentlichen Ursachen von Stress, sprich die Unvorhersehbarkeit, den Kontrollverlust und die Überlastung, differenziert betrachtet. Etwas mehr als ein Drittel der Bevölkerung hatte selten oder nie das Gefühl, Dinge in ihrem Leben würden sich nicht nach deren Vorstellungen entwickeln. Bei rund 40% war dies manchmal der Fall und bei knapp einem Viertel häufig bis oft. Viel mehr Menschen (rund 43%) hatten das Empfinden, sie hätten häufig Situationen in ihrem Leben gehabt, die sie nicht beeinflussen oder kontrollieren konnten. Ein Viertel der Befragten haben dies allerdings selten oder nie erlebt. Erfreulicherweise haben diese Situationen bei mehr als die Hälfte der Befragten kaum zu einer spürbaren Überlastung geführt. Allerdings haben rund 20% der Personen eine stärkere Belastung erfahren.

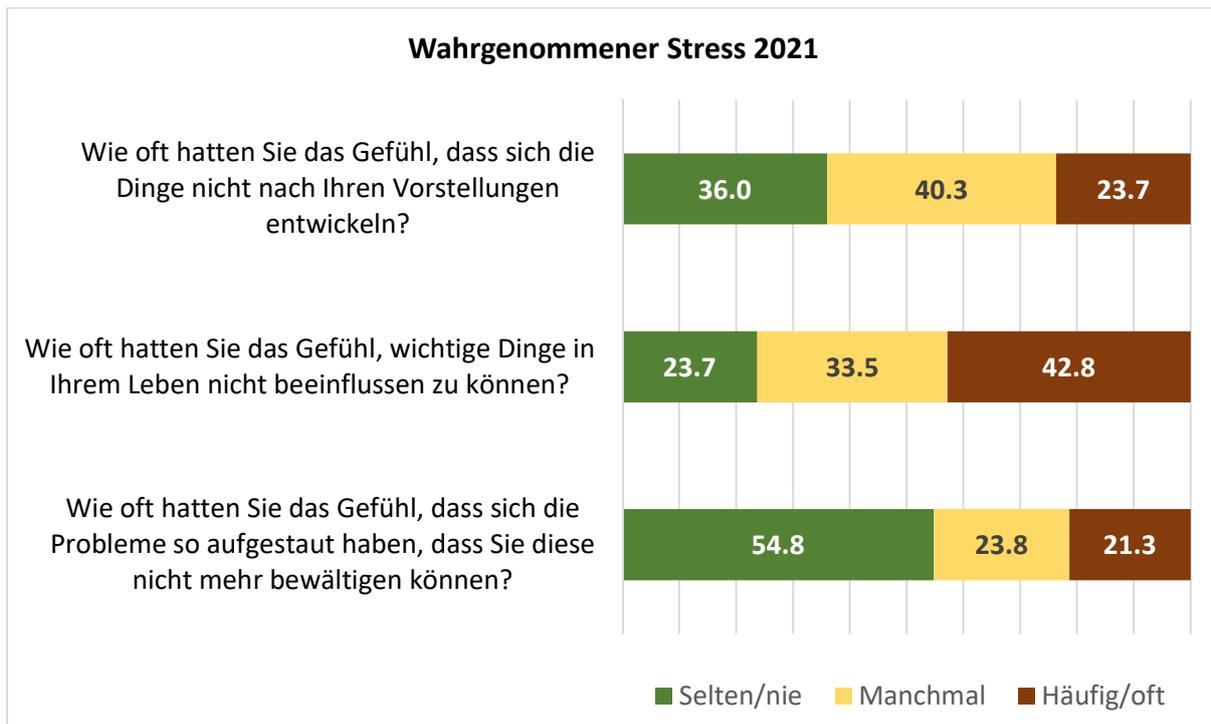


Abbildung 6: Wahrgenommener Stress - Ausgewählte Fragen - Häufigkeiten in Prozent

Ähnlich wie im Jahr 2020 nimmt auch 2021 das Stressempfinden mit dem Alter ab (Abb. 7). Jüngere Menschen haben unter den beruflichen und sozialen Folgen der Corona-Massnahmen stärker gelitten als ältere Personen. Dies kann damit zusammenhängen, dass junge Menschen aufgrund ihrer Lebensumstände die Situationen als herausfordernder oder bedrohlicher erlebt und über weniger materielle, persönliche oder soziale Mittel zu deren Bewältigung verfügt haben.

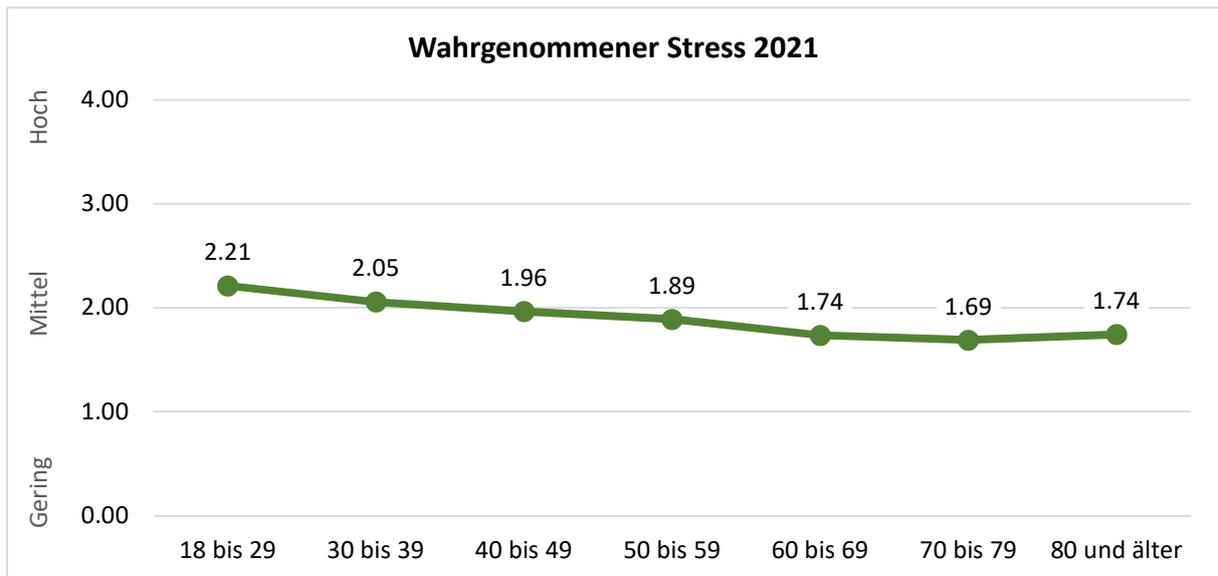


Abbildung 7: Wahrgenommener Stress nach Alter – Mittelwerte

Leicht ausgeprägter als im Vorjahr war 2021 der zwar geringe aber statistisch signifikante Unterschied zwischen Männern und Frauen zu erkennen (Abb. 8). Vermutlich werden Frauen stärker mit Mehrfachbelastungen in Beruf und Familie konfrontiert und haben daher höhere Stresswerte. Allerdings haben Personen mit Kindern (Frauen und Männer, verheiratet, in einer Partnerschaft oder Single) keine signifikant höheren Stresswerte als solche ohne Kindern, mit Ausnahme von alleinerziehenden Vätern.

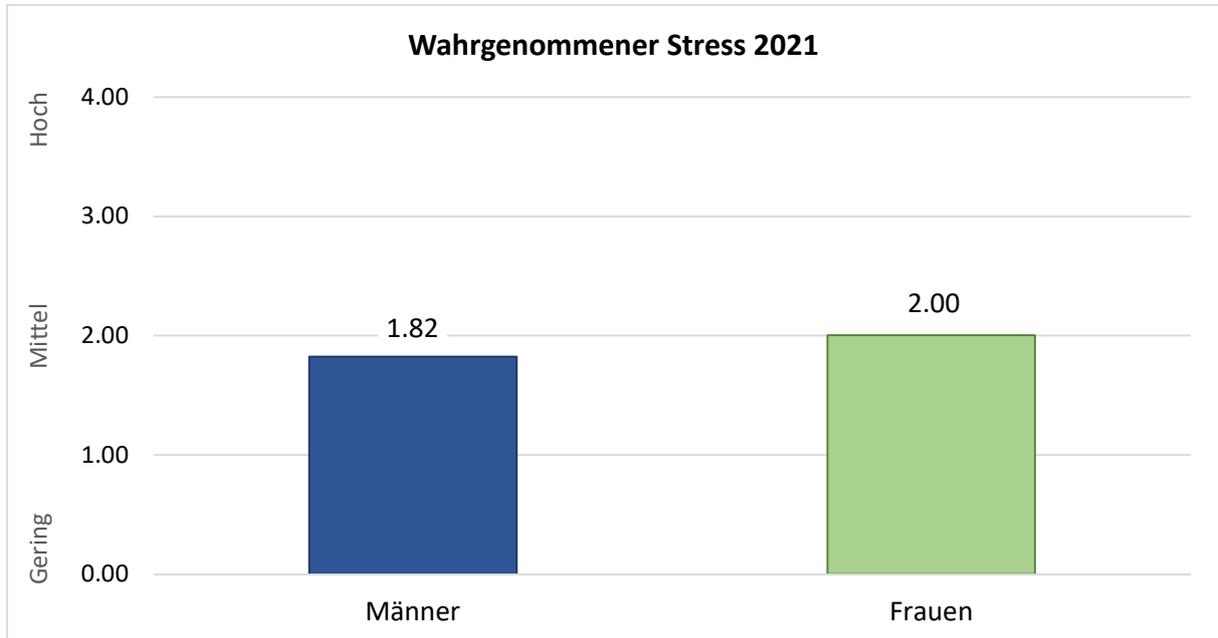


Abbildung 8: Wahrgenommener Stress nach Geschlecht - Mittelwerte

## Zusammenfassung

1. Ähnlich wie 2020 war mehr als die Hälfte der Personen in der Schweiz auch 2021 mit ihrem Leben grundsätzlich zufrieden. Ein Viertel der Menschen war allerdings eher bis stark unzufrieden.
2. Mit der Politik, dem Umgang mit der COVID-19-Pandemie, den sozialen Themen sowie den Massnahmen in Bezug auf das Klima und die Umwelt waren die Menschen in 2021 deutlich unzufriedener als im Vorjahr. Dagegen ist die Zufriedenheit mit der wirtschaftlichen Entwicklung gestiegen.
3. Frauen waren mit ihrem persönlichen Leben trotz höherer Stresswerte genauso zufrieden wie Männer. Während Frauen mit der Politik etwas zufriedener waren als Männer, war die Zufriedenheit mit der Wirtschaft bei den Männern höher.
4. Der wahrgenommene Stress mittlerer Ausprägung war 2021 nahezu identisch wie im Vorjahr. Rund 20% der Bevölkerung erlebten einen geringen, etwas mehr als 60% einen mittelstarken und 15 bis 20% einen starken Stress.
5. Junge Menschen haben den Stress grundsätzlich intensiver erlebt als ältere Personen. Frauen hatten, wie bereits in 2020, leicht aber signifikant höhere Stresswerte als Männer.

## 3 Bewältigungsstrategien 2021

### Einführung

Wie schon im Vorjahr konnten Ende 2021 die Strategien und Aktivitäten untersucht werden, die von den Menschen in der Schweiz zur Bewältigung der unterschiedlichen Ereignisse und Lebenssituationen eingesetzt worden sind. Die Art und Weise, wie Menschen mit Stress umgehen, wird in der Psychologie *Bewältigungs- oder Coping-Strategien* genannt. Das wahrgenommene Stressniveau im Menschen wird von zwei Empfindungen beeinflusst: (1) Wie bedrohlich eine bestimmte Situation subjektiv eingeschätzt wird und (2) welche Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten man zum Umgang mit der Situation zur Verfügung hat. Je positiver und stärker Bewältigungsmöglichkeiten eingeschätzt werden, 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.

Zur Messung von Bewältigungsstrategien benutzen wir erneut das mehrdimensionale *Coping-Inventar* von Carver (1997), welches 14 verschiedene Aktivitäten enthält, die drei Kategorien zugeordnet werden. Die erste Kategorie nennt sich problemorientierte Bewältigung. Diese umfasst Verhaltensweisen, die darauf abzielen, ein bestimmtes Problem zu lösen oder etwas zu tun, um die Quellen des Stresses zu beeinflussen. Die zweite Kategorie enthält emotionsfokussierte Bewältigungsformen. Dabei soll der emotionale oder psychische 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 beitragen, 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 persönliche Ermunterung oder den emotionalen 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 ausgedrückt. 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.

## **Ergebnisse**

In Abbildung 9 werden die Bewältigungsstrategien der Jahre 2020 und 2021 präsentiert. In beiden Jahren waren die emotionsorientierten Strategien „Akzeptanz“ und „positive Neubewertung“ die am meist eingesetzten Strategien. Damit konstruktive Lösungen für eine schwierige Situation gefunden werden können, muss diese zuerst einmal anerkannt und dann von einer neuen, positiveren Seite betrachtet werden. Dadurch kann eine aktive Bewältigung oder die Planung neuer Ansätze und Lösungswege stattfinden. Vergleicht man die Werte von 2021 mit denen von 2020 fallen verschiedene Entwicklungen auf: Wie im Vorjahr überwiegen 2021 die positiven Bewältigungsstrategien immer noch über die negativen. Allerdings werden nach eineinhalb Jahren Pandemie die Ermüdungserscheinungen sowie deren sozialen Folgen sichtbar. Im Vergleich zum Vorjahr hatten die Menschen 2021 anscheinend weniger Gestaltungsräume (Selbststeuerung) oder haben diese weniger genutzt oder gebraucht. Auffallend ist zudem der Rückgang der positiven Neubewertung (es fällt schwerer, die positive Seite zu sehen) und der sozialen (instrumentalen und emotionalen) Unterstützung (man ist entweder weniger bereit, Hilfe zu suchen, oder man bekommt diese seltener). Zudem ist die Zunahme von Disengagement (Mut- und Hilfslosigkeit) und von (fatalistischem?) Humor ein Zeichen von Ermattung und Niedergeschlagenheit.

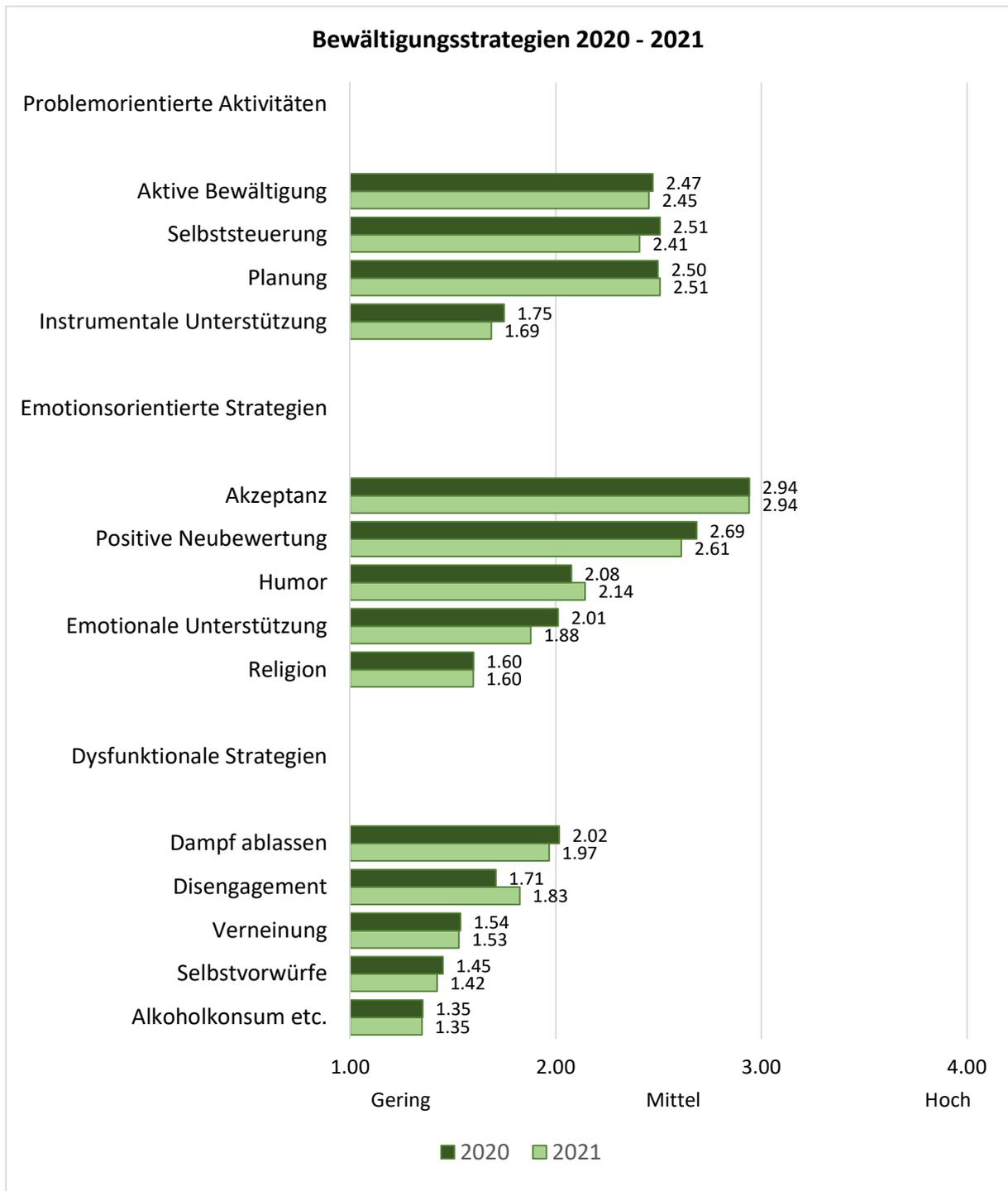


Abbildung 9: Bewältigungsstrategien 2020-2021 - Mittelwerte

Die Ergebnisse ausgewählter Aussagen zu unterschiedlichen Bewältigungsstrategien werden in Abbildung 10 vorgestellt: Mehr als die Hälfte der Befragten haben auch in diesem Jahr die Dinge von einer positiveren Seite betrachten können (positive Neubewertung). Um auf andere Gedanken zu kommen konnten sich 44.5% der Menschen (ziemlich und sehr) auf die Arbeit oder andere Aktivitäten konzentrieren (Selbststeuerung). Für die anderen 55.5% war dies nicht möglich oder vielleicht sogar nicht nötig. Emotionale Unterstützung von anderen Menschen haben 42% der befragten Personen ein wenig und knapp ein Viertel ziemlich oder sehr oft erhalten. Knapp ein Drittel hat es ziemlich bis vollständig aufgegeben, sich mit der Pandemie-Situation zu beschäftigen. Dies kann einen positiven und einen negativen Hintergrund haben. Positiv ist es, wenn die Belastungen und schlechten Nachrichten nicht die Oberhand im Leben der Menschen gewinnen. Manchmal ist es in der Tat sehr ratsam, sich

nicht mehr so intensiv mit negativen Nachrichten zu beschäftigen. Kontraproduktiv wäre diese Haltung dagegen, wenn dadurch die aktuelle Situation verdrängt und notwendige Massnahmen nicht ergriffen werden.

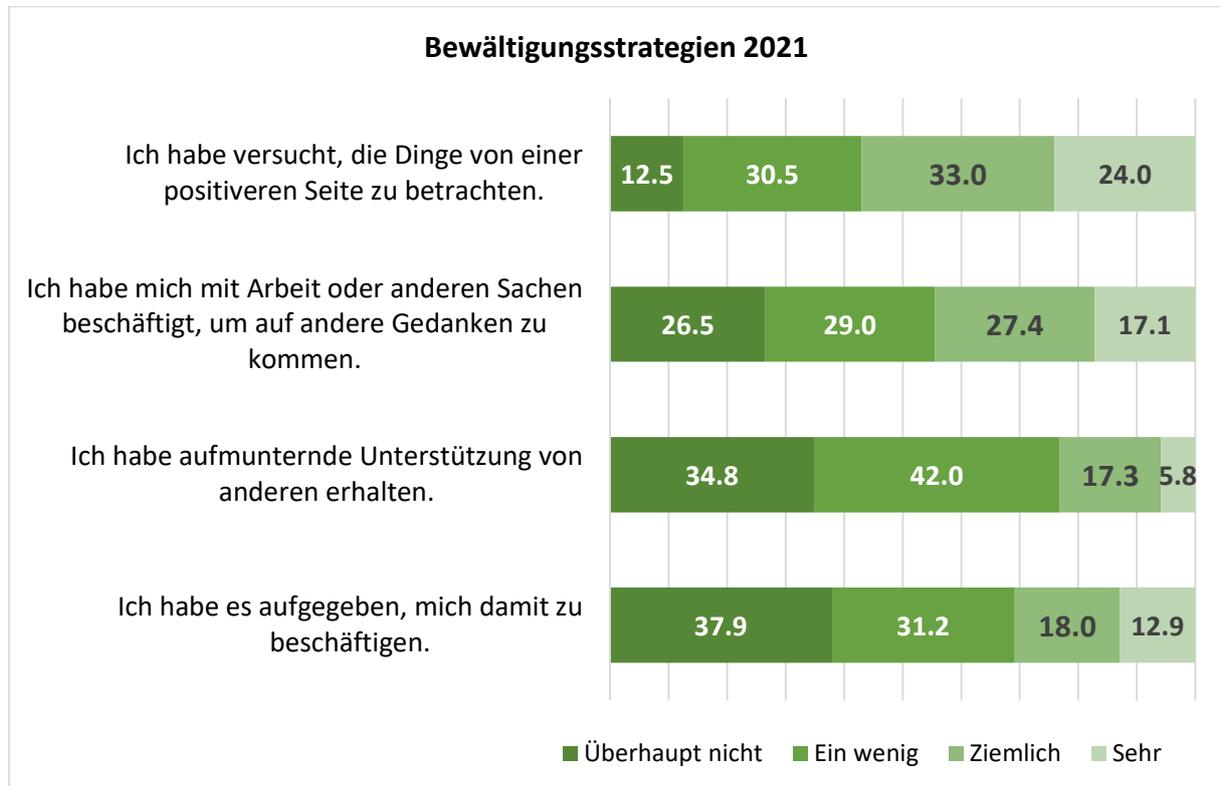


Abbildung 10: Bewältigungsstrategien 2021 – Ausgewählte Fragen - Häufigkeiten in Prozent

Stellt man die Ergebnisse von Männern und Frauen gegenüber, so werden eindeutige Unterschiede ersichtlich (Abb. 11): Frauen haben signifikant mehr emotionale und instrumentelle Unterstützung erhalten, die positiven und nicht nur die negativen Seiten einer Situation sehen können, eigene Gestaltungsspielräume genutzt, manchmal auch Dampf abgelassen (was auch positiv zu bewerten ist) und seelischen Beistand im religiösen oder spirituellen Glauben gefunden. Dies kann erklären, wieso Frauen trotz einer höheren Stressbelastung eine vergleichbar hohe Lebenszufriedenheit wie Männer empfinden. Dagegen haben Männer auf den (gesunden oder fatalistischen?) Humor und in geringem Masse auf den Konsum von Alkohol oder anderen Betäubungsmitteln zurückgegriffen.

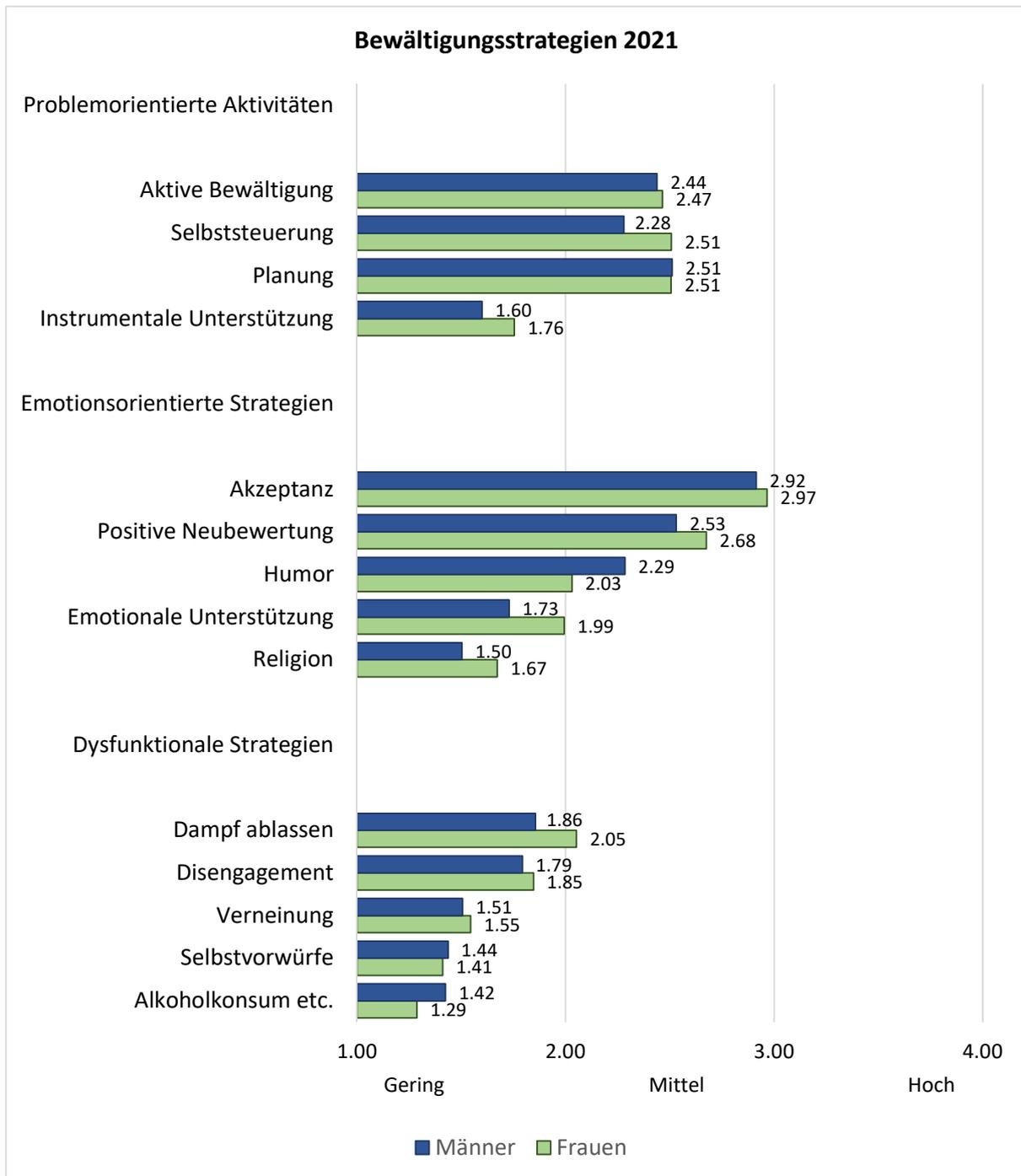


Abbildung 11: Bewältigungsstrategien 2021 nach Geschlecht - Mittelwerte

## Zusammenfassung

1. Ähnlich wie im Vorjahr haben die Menschen 2021 vor allem konstruktive Strategien zur Bewältigung der Krise eingesetzt, speziell Akzeptanz der Realität und positive Neubewertung.
2. Im Vergleich zum Vorjahr haben die Menschen 2021 allerdings etwas weniger die positiven Seiten der Situation sehen und soziale Unterstützung erhalten können. Zugleich hat das Disengagement zugenommen.
3. Frauen konnten stärker als Männer das Positive betrachten, soziale Unterstützung in Anspruch nehmen, Dampf ablassen und religiöse oder spirituelle Praktiken wahrnehmen.
4. Männer haben leicht mehr als Frauen Humor angewandt und Alkohol konsumiert.

## 4 Hoffnung in Zeiten der Krise

### Einführung

Hoffnung ist im Leben allgegenwärtig und deshalb beachten wir sie kaum mehr. Wahrscheinlich erkennen wir den Wert der Hoffnung im täglichen Leben nicht, weil diese so natürlich und selbstverständlich ist, wie die Luft für uns Menschen oder das Wasser für den Fisch. Häufig wird uns der Wert der Hoffnung erst in Krisensituationen bewusst. Hoffnung entsteht grundsätzlich, wenn Umstände als unbefriedigend empfunden werden. Ungewissheit und Unsicherheit sind zwar besorgniserregend, sie sind aber auch eine Voraussetzung für Hoffnung. Damit Hoffnungen auf eine bessere Zukunft überhaupt möglich sind, muss es ein gewisses Mass an Ungewissheit geben. Wir müssen uns dieser Unbestimmtheit bewusst werden und bereit sein zur Gestaltung einer wünschenswerten Zukunft.

Möchte man positive Veränderungen bewirken, so ist Hoffnung für das notwendige Handeln unverzichtbar. Es ist gerade die Hoffnung, die gegen das allgemeine Unbehagen, gegen Desillusionierung, gegen fatalistische Überzeugungen bezüglich eines Mangels an Alternativen zur gegenwärtigen Situation und gegen pessimistische Prognosen aufmunternd wirkt.

Alle unsere Handlungen, alles was wir tun, gründet bewusst oder unbewusst auf die Hoffnung an das Gelingen. Somit ist Hoffnung eng mit unserer Handlungsfähigkeit verbunden und der Impulsgeber unseres Engagements. Wenn wir daran glauben, dass die Erfüllung eines erhofften Zustandes möglich ist, fühlen wir uns ermächtigt, etwas dafür zu tun. Die Hoffnung liefert den praktischen Grund für unsere Handlungen. Weil wir uns etwas wünschen und erhoffen, handeln wir. Oder umgekehrt gesagt. Sollten wir keine Hoffnung mehr haben (sei es weil wir uns nichts wünschen oder die Erfüllung unserer Wünsche als unmöglich betrachten) würden wir logischerweise nichts unternehmen.

Hoffnung ist aber auch dann relevant, wenn wir an die Grenzen unserer eigenen Handlungsfähigkeit stossen, sei es weil uns gewisse Mittel und Möglichkeiten fehlen oder unsere Kräfte und Fähigkeiten begrenzt sind. Manchmal können wir unsere Hoffnungen durch eigenes Tun und Handeln verwirklichen. In anderen Fällen sind unsere Hoffnungen völlig ausserhalb unserer Kontrolle und hängen vollständig von äusseren Faktoren und Umständen ab.

Hoffnung geht von einem Wunsch aus und von der Überzeugung, dass dieser Wunsch möglich ist, auch wenn dies schwierig erscheint und nicht vollständig in der eigenen Macht liegt. Hoffnung ist daher kein reiner Optimismus. In Anerkennung der aktuellen Schwierigkeiten entwickeln wir mit der Hoffnung eine Haltung der Zukunft gegenüber, in der sowohl die Probleme als auch die Chancen, die Möglichkeiten und die Stärken gesehen werden. Hoffnung ist demnach eines der wesentlichen Voraussetzungen für die positive Bewältigung und Überwindung unsicherer Situationen und Lebenskrisen.

### 4.1 Wahrgenommene Hoffnung

Wie in den vergangenen Jahren haben wir zur Bewertung der wahrgenommenen Hoffnung die validierte *Perceived Hope Scale* (Krafft et al. 2017) verwendet. Betrachtet man die Daten in Abbildung 12, fallen folgende Ergebnisse auf: Die allgemeine Hoffnung in der Bevölkerung liegt weiterhin deutlich über den Mittelwert von 2.5 und ist daher mittelstark ausgeprägt. Allerdings zeigen die Werte von 2021 in allen drei Sprachregionen einen leichten Rückgang gegenüber denen von 2020. Dies zeugt möglicherweise von einer gewissen Enttäuschung oder Ernüchterung in Bezug auf eine schnelle Überwindung der Pandemie. In der Französischen Schweiz sind die Hoffnungswerte wie auch im Vorjahr leicht aber signifikant niedriger als in den Italienischen und Deutschen Landesteilen.

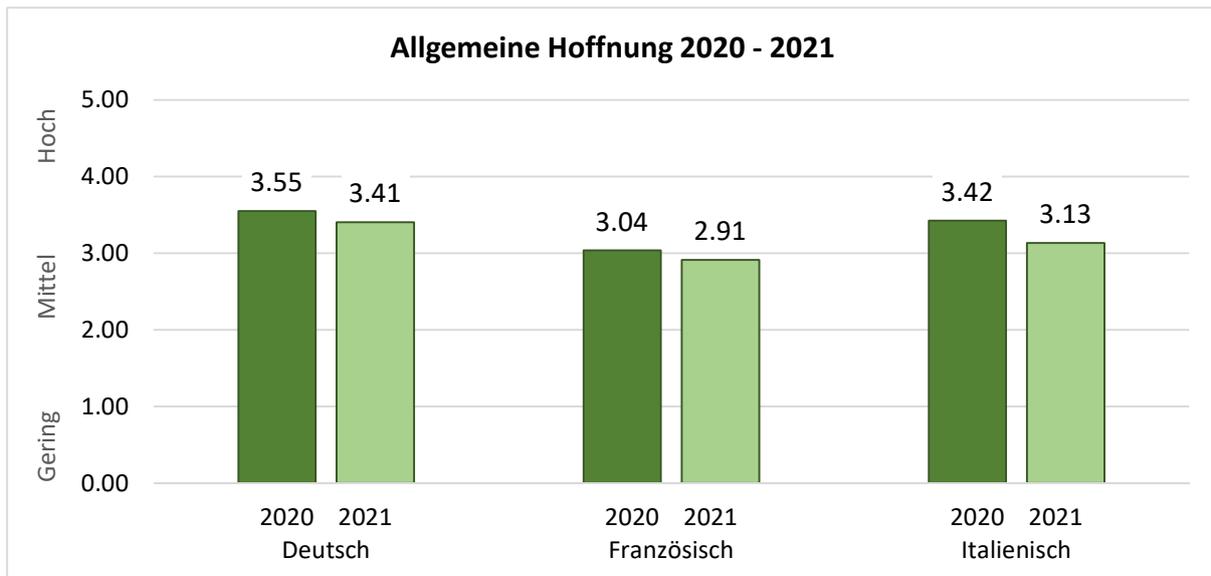


Abbildung 12: Hoffnung 2020-2021 nach Sprachregionen - Mittelwerte

In Abbildung 13 werden die Antworten auf ausgewählte Fragen zur allgemeinen Hoffnung vorgestellt. 47% der Befragten fühlen sich Ende des Jahres 2021 ziemlich hoffnungsvoll. Eher oder gar nicht hoffnungsvoll fühlen sich 13.7% der Menschen. Ende 2020 waren es noch 49.3%, die sich ziemlich hoffnungsvoll fühlten und 11.7%, die eher oder gar nicht hoffnungsvoll waren. Mehr als die Hälfte der Personen (52.1%) konnten Ende 2021 (gegenüber 54.3% in 2020) auch in schwierigen Zeiten hoffnungsvoll bleiben. Dies war bei knapp 23% kaum der Fall, was gegenüber 21.4% in 2020 ein leichter Anstieg bedeutet. Allerdings behaupten 57.4% der Befragten in 2021, dass in ihrem Leben eher die Hoffnungen als die Ängste überwiegen (in 2020 waren es 60.7%). Dagegen scheinen 22.4% in 2021 mehr Ängste als Hoffnungen zu haben, was im Vergleich zu den 20.1% in 2020 ebenfalls ein leichter Anstieg darstellt.

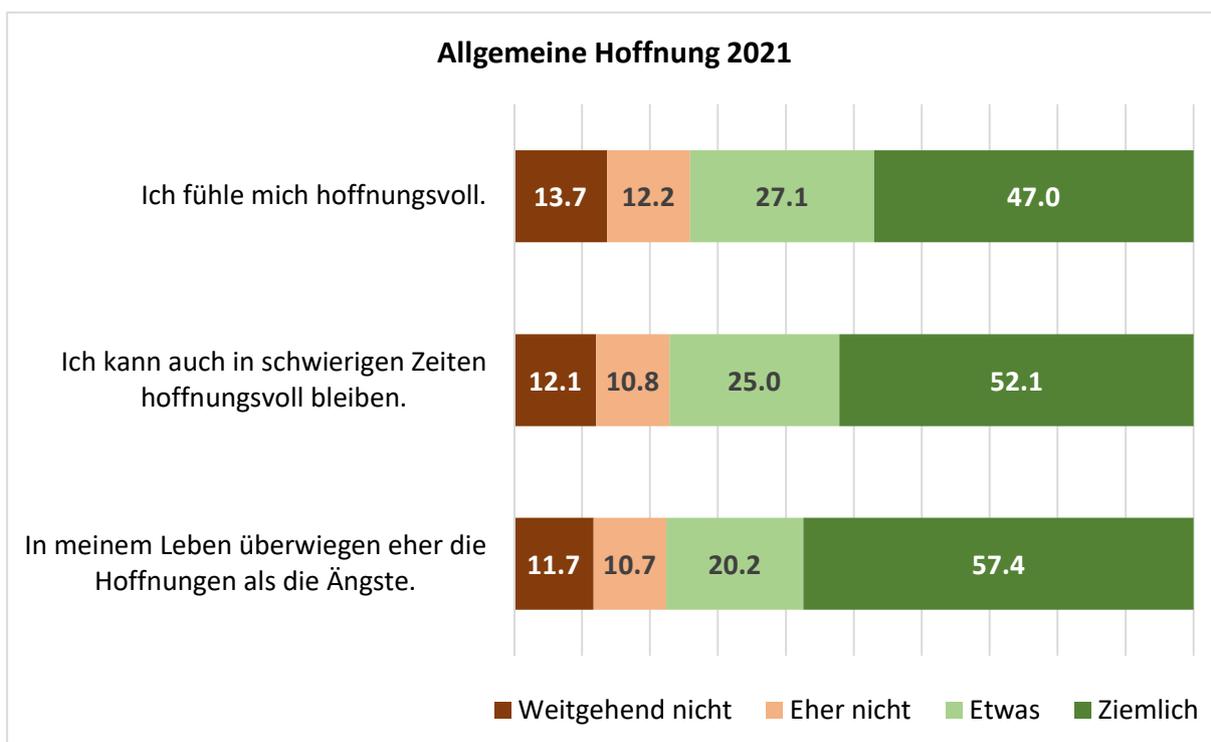


Abbildung 13: Allgemeine Hoffnung 2021 – Ausgewählte Fragen - Häufigkeiten in Prozent

Wirft man einen Blick auf die demographischen Merkmale, fallen folgende Besonderheiten auf: Anders als 2020, wo Männer und Frauen gleichermaßen hoffnungsvoll waren, haben Frauen 2021 leicht aber signifikant höhere Hoffnungswerte als Männer (Abb. 14). Dies betont erneut die spürbare Wirkung positiver Bewältigungsstrategien von Frauen, insbesondere der Fähigkeit, sich auf das Gute und die Chancen zu fokussieren sowie auf emotionale Unterstützung (auch im geistigen Sinne) zurückzugreifen, zwei Aspekte, die den grössten statistischen Zusammenhang mit Hoffnung ergeben haben.

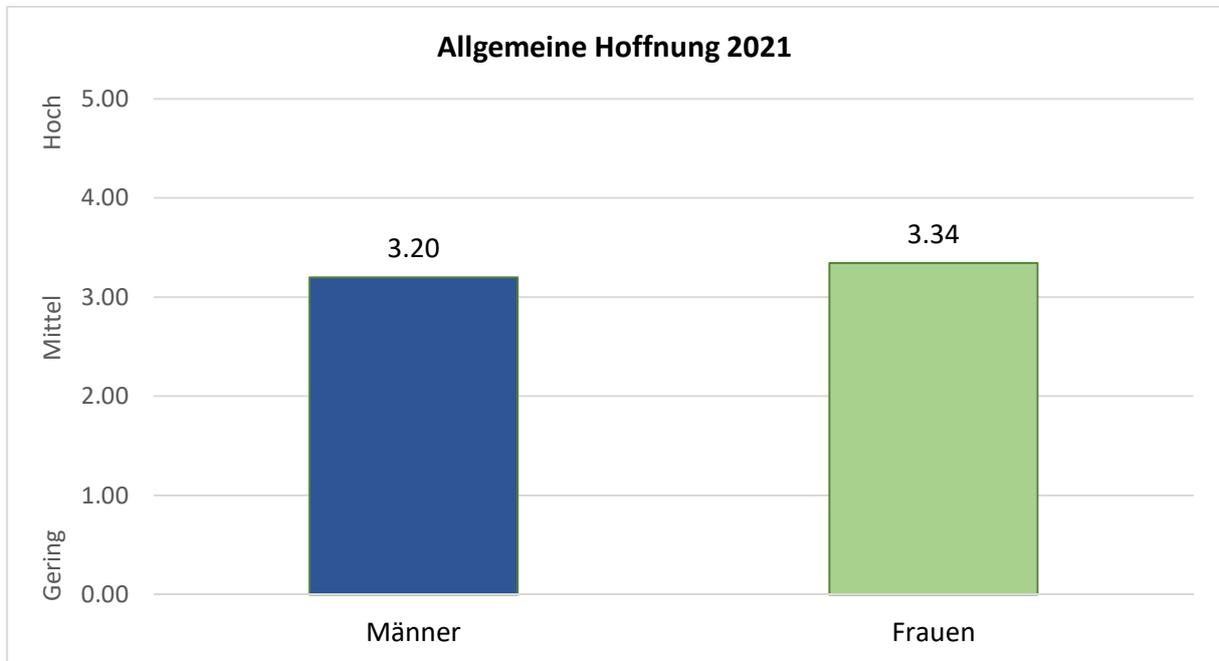


Abbildung 14: Allgemeine Hoffnung 2021 nach Geschlecht - Mittelwerte

In Bezug auf das Alter wiederholt sich 2021 ein ähnliches Muster wie in den vergangenen Jahren: Hoffnung nimmt tendenziell mit dem Alter zu (Abb. 15). Sowie sich bei jungen Menschen der Stress stärker bemerkbar macht, verfügen junge Menschen in Regel auch über geringere Bewältigungsmöglichkeiten. Ältere Menschen haben dagegen den Vorteil der grösseren Lebenserfahrung, der Verfügbarkeit materieller Ressourcen und des umfangreicheren sozialen Netzwerks.

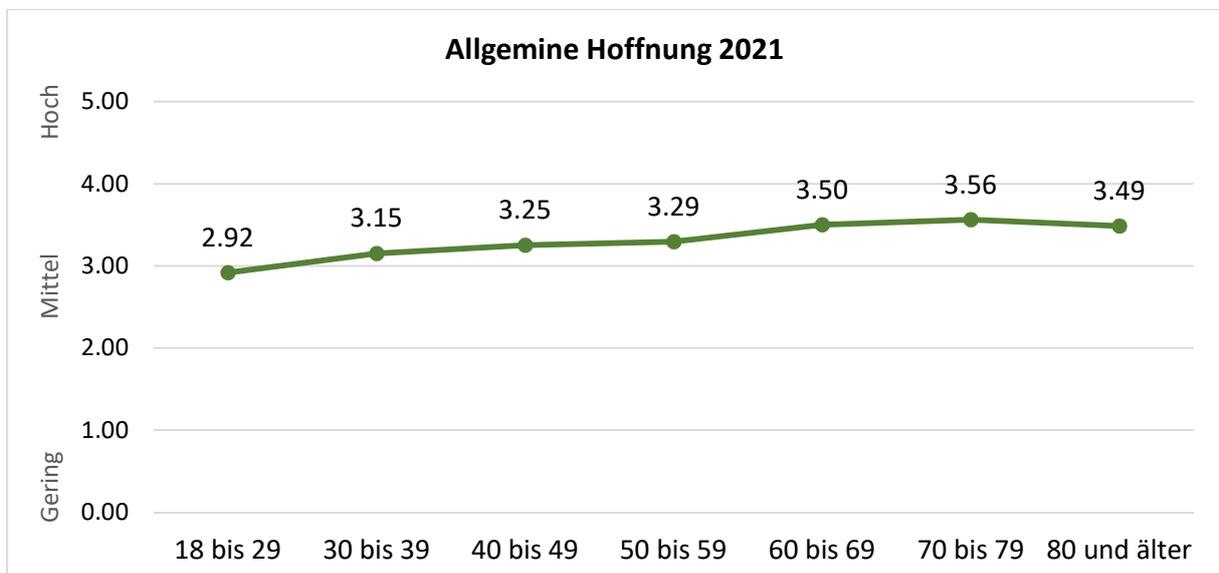


Abbildung 15: Allgemeine Hoffnung nach Alter – Mittelwerte

Weitere Analysen haben ergeben, dass der Zusammenhang zwischen den Bewältigungsstrategien und einer hoffnungsvollen Haltung am stärksten bei Menschen ausgeprägt ist, die offen für eine positive Beurteilung der Situation sind und sich aktiv für die Bewältigung der aktuellen Schwierigkeiten und Probleme engagieren.

## 4.2 Persönliche Hoffnungen für 2022

So wie in den vergangenen zehn Jahren haben wir im November 2021, also während eines der Höhepunkte der COVID-19-Pandemie, die Menschen nach ihren persönlichen Wünschen und Hoffnungen für das kommende Jahr gefragt. Persönliche Hoffnungen beziehen sich auf Lebensbereiche, die den Menschen besonders wichtig sind. Somit spiegeln persönliche Hoffnungen bewusst oder unbewusst die Konkretisierung persönlicher Werte wider (Krafft 2019).

Die 17 Lebensbereiche, die den Befragten im Hoffnungsbarometer zur Bewertung vorgelegt wurden, beziehen sich auf folgende sechs Kategorien, die auf einer Skala von 0=“unwichtig“ bis 3=“sehr wichtig“ bewertet werden konnten:

1. Persönliches Wohlbefinden (z.B. Persönliche Gesundheit, Harmonie)
2. Soziale Beziehungen (z.B. Glückliche Ehe, Familie, Partnerschaft, gute Beziehungen zu anderen Menschen)
3. Erfolg und materielle Güter (z.B. Mehr Geld, Erfolg, Leistung und Karriere);
4. Lust und Vergnügen (z.B. Mehr Sex, romantische Erlebnisse, Freizeit);
5. Sicherheit (z.B. im persönlichen Umfeld oder am Arbeitsplatz);
6. Altruismus (z.B. anderen Menschen helfen können)

Die Reihenfolge und Durchschnittswerte der 17 Hoffnungen haben im Laufe der letzten Jahre eine bemerkenswerte Konstanz gezeigt. Die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind nach wie vor die Gesundheit, die Familie/Partnerschaft, ein harmonisches Leben, die Möglichkeit zur Selbstbestimmung, gute Beziehungen zu anderen Menschen sowie eine sinnerfüllende Aufgabe im Leben (Abb. 16). Dagegen sind Karriere, mehr Geld und romantische Erfahrungen zwar nicht unwichtig, aber im Verhältnis zu alles andere im Leben von nachgelagerter Bedeutung. Die aktuelle Krise hat kaum etwas daran geändert. Dies bedeutet, dass die grossen Hoffnungen der Menschen einen tieferen und universelleren Charakter haben.

Im Vergleich zu 2020 fallen allerdings zwei Bereiche auf, in denen eine bemerkenswerte Veränderung stattgefunden hat: Aufgrund der wirtschaftlichen Verunsicherung im Jahr 2020 war die Hoffnung auf einen sicheren Arbeitsplatz von Rang 9 auf Rang 7 gestiegen ( $M=2.23$ ). Die schnelle wirtschaftliche Erholung, die mit einem Zuwachs an Arbeitsplätzen und einem Rückgang der Arbeitslosigkeit einherging, hat die Angst vor einem Arbeitsplatzverlust sichtlich verringert. Daher ist die Hoffnung bzw. der Wunsch auf einen sicheren Arbeitsplatz auf das Niveau von 2019 zurückgekehrt ( $M=2.06$ ).

Die zweite, weniger erfreuliche Veränderung, betrifft den Wunsch, anderen Menschen helfen zu können bzw. zu wollen. Im Zuge der allgemeinen Solidarität und gegenseitigen Hilfsbereitschaft hatte im Jahr 2020 die Bereitschaft, für andere Menschen da zu sein und sie zu unterstützen, merklich zugenommen. Aufgrund der länger andauernden Belastung durch die Pandemie und der gesellschaftlichen Spannungen, die dadurch entstanden sind, hat die Hilfsbereitschaft anderen Menschen gegenüber wieder abgenommen.

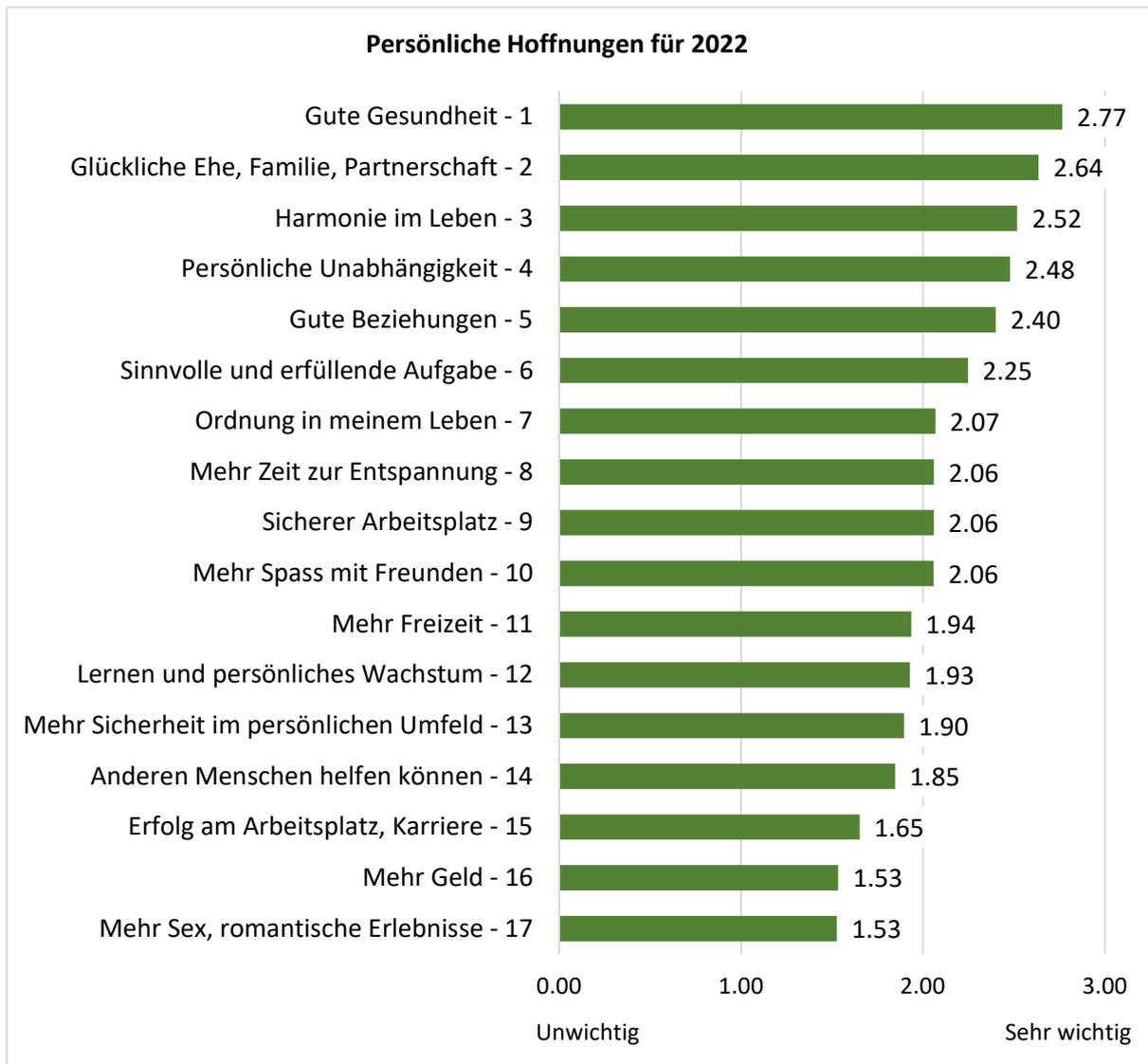


Abbildung 16: Persönliche Hoffnungen für 2022 – Mittelwerte

### 4.3 Quellen von Hoffnung

Im November 2021 wollten wir ebenfalls erfahren, welche Erlebnisse und Erfahrungen die Hoffnung der Menschen während der Pandemie besonders gestärkt haben. Zu den Quellen von Hoffnung werden im Allgemeinen persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen, soziale Beziehungen, positive Erfahrungen und der religiöse oder spirituelle Glaube gezählt (Krafft 2019; Krafft & Walker 2018).

So wie die Hoffnungen der Menschen selbst, sind auch die Quellen von Hoffnung während der letzten Jahre in ihrer Bedeutung nahezu konstant geblieben. Die Ergebnisse in Abbildung 17 sind nahezu identisch mit den Ergebnissen aus den vergangenen Jahren. In der Schweiz haben viele Menschen eine starke Verbindung zur Natur. Seien es die Berge, die Wälder, die Wiesen, die Seen oder die Flüsse, die Natur ist für die meisten Menschen ein Ort des Rückzugs und ein besonders starker Kraft- und Energiespender. Immer mehr Studien belegen den gesundheitserhaltenden Wert der Natur.

Die Unterstützung von Familie und Freunden ist in schwierigen Zeiten ebenfalls eine besonders wichtige Quelle von Hoffnung. Dabei geht es, wie bereits gesehen, um die emotionale Unterstützung und den praktischen Beistand in konkreten Situationen, d.h. darum, füreinander da zu sein wenn jemand es braucht.



Abbildung 17: Quellen von Hoffnung - Mittelwerte

Zu beachten sind auch die positiven Effekte von Taten, die einem sinnvollen Zweck dienen (z.B. ehrenamtliches Engagement) und die eigene Hilfsbereitschaft anderen Menschen gegenüber. Wenn Menschen sich für eine wertvolle Sache einsetzen und anderen Menschen helfen können, schöpfen sie auch Hoffnung, Mut und Freude für das eigene Leben. In diesem Sinne sind das Selbstvertrauen und das Bewusstsein über die eigenen Stärken und Fähigkeiten sowie auch das Urvertrauen und stärkende Gefühl, im Leben immer wieder auch Glück gehabt zu haben, bedeutende Quellen von Hoffnung.

Ein Vergleich zwischen Männern und Frauen in Abbildung 18 zeigt signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Frauen konnten vor allem Kraft in der Natur schöpfen, auf die Unterstützung von Familie und Freunden zählen, Gutes für einen sinnvollen Zweck tun und religiösen Beistand erfahren. Dagegen haben Männer mehr von technischen Fortschritt profitiert und Geld als Quelle von Hoffnung erlebt.

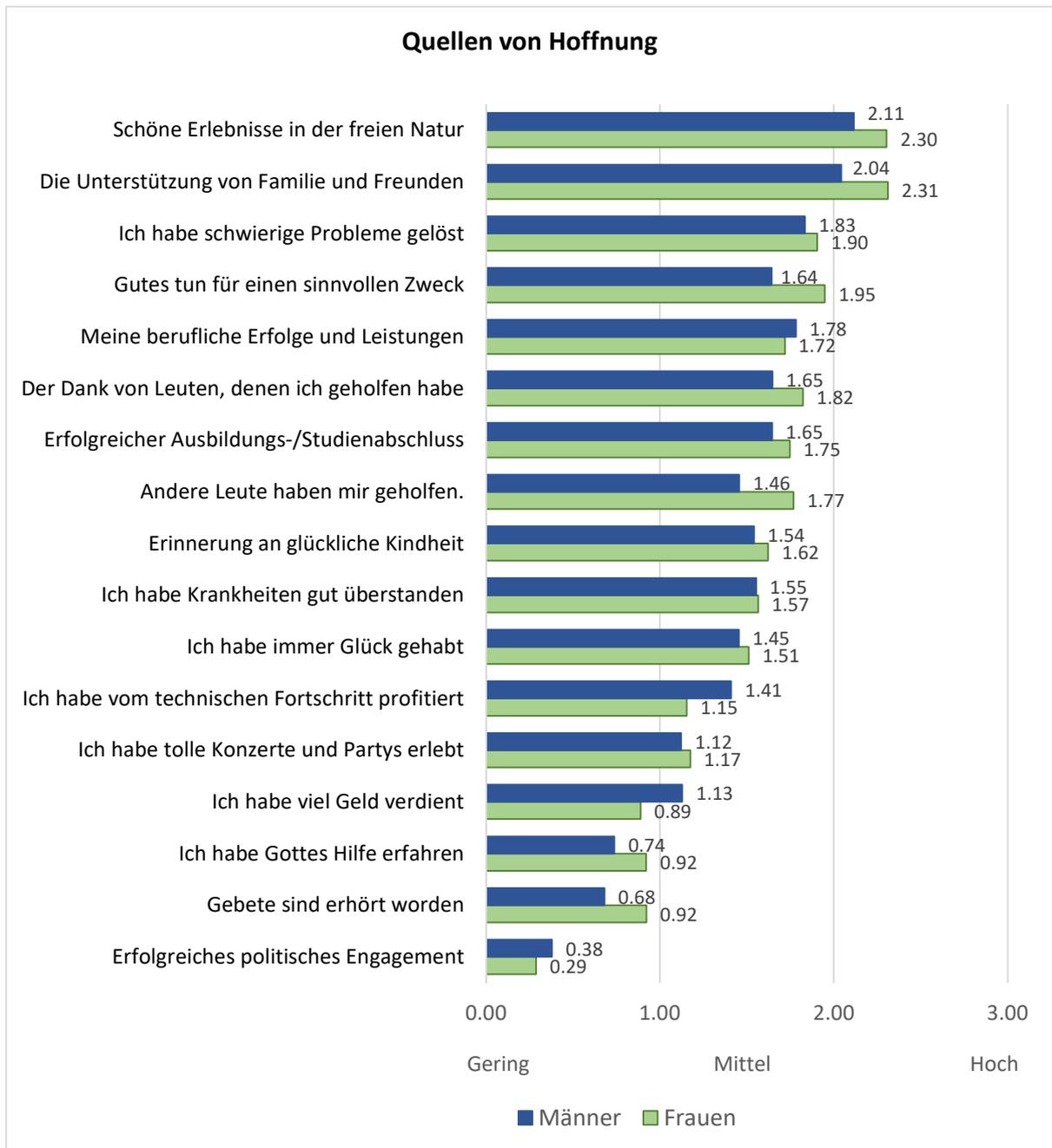


Abbildung 18: Quellen von Hoffnung nach Geschlecht - Mittelwerte

## Zusammenfassung

1. Die Hoffnung in der Schweiz ist 2021 nach wie vor mittelstark ausgeprägt. Allerdings sind die Menschen in allen drei Sprachregionen etwas weniger hoffnungsvoll als im Vorjahr, was als ein Zeichen für eine zunehmende Enttäuschung und Müdigkeit mit der allgemeinen Situation gedeutet werden kann.
2. Frauen sind trotz stärkerer Stressbelastung und dank positiver Bewältigungsstrategien leicht aber signifikant hoffnungsvoller als Männer.
3. Die Hoffnung nimmt mit dem Alter zu. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung überwiegen bei älteren Menschen die Hoffnungen als die Ängste und sie können besonders in schwierigen Situationen hoffnungsvoller bleiben.

4. Die wichtigsten Hoffnungen der Menschen sind die gute Gesundheit, eine glückliche Ehe, Familie oder Partnerschaft, Harmonie im Leben, Selbstbestimmung, gute Menschliche Beziehungen und eine sinnerfüllende Aufgabe im Leben.
5. Die bedeutendsten Quellen von Hoffnung sind der Kontakt mit der Natur, die Unterstützung von Familie und Freunden sowie die eigenen Stärken und die konkrete Hilfsbereitschaft.
6. Frauen haben stärker als Männer Hoffnung in der Natur, in sozialen Beziehungen und in religiösen Erfahrungen geschöpft. Dagegen haben Männer gegenüber den Frauen mehr vom technischen Fortschritt profitiert und Geld als Quelle von Hoffnung gehabt.

## 5 Persönliches Wachstum

### Einführung

Jede Krise ist zweifelsohne eine belastende Erfahrung und kann negative Spuren wie erhöhte Ängstlichkeit, Misstrauen und Niedergeschlagenheit hinterlassen. Gleichzeitig können Personen (wie auch eine gesamte Gesellschaft), die eine Krise erfolgreich gemeistert haben, positive Effekte im Sinne einer inneren Reife oder eines persönlichen Wachstums erleben. Zu den positiven Veränderungen nach einer überwundenen Krise gehören ein besseres Bewusstsein für die eigenen Stärken, die intensivere Wertschätzung persönlicher Beziehungen, die Definition anderer Prioritäten im Leben sowie die Entwicklung einer neuen Lebensphilosophie. Menschen, die eine Krise erfolgreich bewältigt haben und daran gewachsen sind, berichten oftmals, dass sie eine innere Gelassenheit entwickeln konnten, um das Leben „leichter zu nehmen“ oder anders zu geniessen. Man fokussiert sich nicht mehr so stark auf das Negative im Leben, sondern schätzt die vielen guten Dinge im Alltag mehr. Ob und wie diese innere Entwicklung stattfindet, hängt meistens mit dem individuellen Umgang sowie der subjektiven und auch kollektiven Bewältigung der Krisensituation zusammen. Gleichzeitig bewirkt diese innere Entwicklung eine weitere Stärkung der in Kapitel 3 untersuchten positiven Bewältigungsstrategien.

Konnten die Menschen in der Schweiz die aktuelle Krise nutzen, um sich innerlich zu festigen und daran zu wachsen? Oder sind wir noch zu stark mittendrin, dass erst die kommenden Jahre zeigen werden, ob wir etwas daraus gelernt und uns zum besseren entwickelt haben?

Zur Messung des persönlichen Wachstums haben wir für die diesjährige Studie die Kurzversion der Skala von Tedeschi und Calhoun (1996) verwendet (Cann et al. 2010). Tedeschi und Calhoun (1995) konnten aufgrund ihrer Untersuchungen fünf Bereiche von Wachstum nach einer belastenden Situation identifizieren und folgendermassen formulieren:

1. *Persönliche Stärke und Selbstwahrnehmung*: Menschen fühlen sich stärker und mit mehr Selbstvertrauen, weil sie wissen, dass sie mit schwierigen Situationen umgehen können; sie fühlen sich erfahrener; sie empfinden manchmal auch, dass sie innerlich gewachsen und zu besseren Menschen gereift sind.
2. *Beziehungen zu anderen Menschen*: Die Person erkennt, wie wichtig und wertvoll soziale Beziehungen sind; das Verhältnis zu Familienangehörigen wird tiefer und inniger; die Person kann engere und einfühlsamere Beziehungen zu anderen Menschen eingehen; sie empfindet mehr Fein- und Mitgefühl für andere; die Bereitschaft, zu helfen und Hilfe anzunehmen, nimmt zu.
3. *Neue Möglichkeiten*: Es werden neue Prioritäten im Leben gesetzt; man erkennt, was einem im Leben wirklich wichtig und wertvoll ist; es entwickeln sich neue Interessen; es eröffnen sich neue Wege und Perspektiven im Leben; das Leben bekommt eine neue Richtung; man möchte mehr Gutes im Leben tun und Dinge positiv verändern.
4. *Wertschätzung des Lebens und neue Lebensphilosophie*: Man betrachtet das Leben mit anderen Augen; man entwickelt eine neue Achtsamkeit und nimmt jeden Tag bewusster wahr; es wird einem klar, wie wertvoll das Leben ist; man empfindet Dankbarkeit für viele kleine und grosse Dinge im Leben; das Leben wird mit einer grösseren Leichtigkeit genommen; man geniesst jeden Augenblick und schätzt, was man hat.
5. *Spirituelles Wachstum*: Der eigene religiöse Glaube wird gestärkt; man entwickelt mehr Interesse und Verständnis für spirituelle Dinge; es findet eine stärkere Auseinandersetzung mit existenziellen Fragestellungen statt.

Die Selbsteinschätzung dieser fünf Bereiche wird mit zehn Fragen erhoben (zwei pro Bereich), die auf einer Skala von 0=“gar nicht erlebt“ bis 5=“in sehr hohem Masse erlebt“ geht.

## Ergebnisse

Die Ergebnisse in Abbildung 19 zeigen ein geringes bis mittleres Wachstum, wobei Frauen in allen Bereichen höhere Werte aufweisen als Männer. Dies ist eine Bestätigung für die positiven Effekte der in Kapitel 3 vorgestellten wirksamen Bewältigungsstrategien von Frauen. Am stärksten hat die aktuelle Krise die Anerkennung persönlicher Stärken sowie die Wertschätzung des Lebens bewirkt.

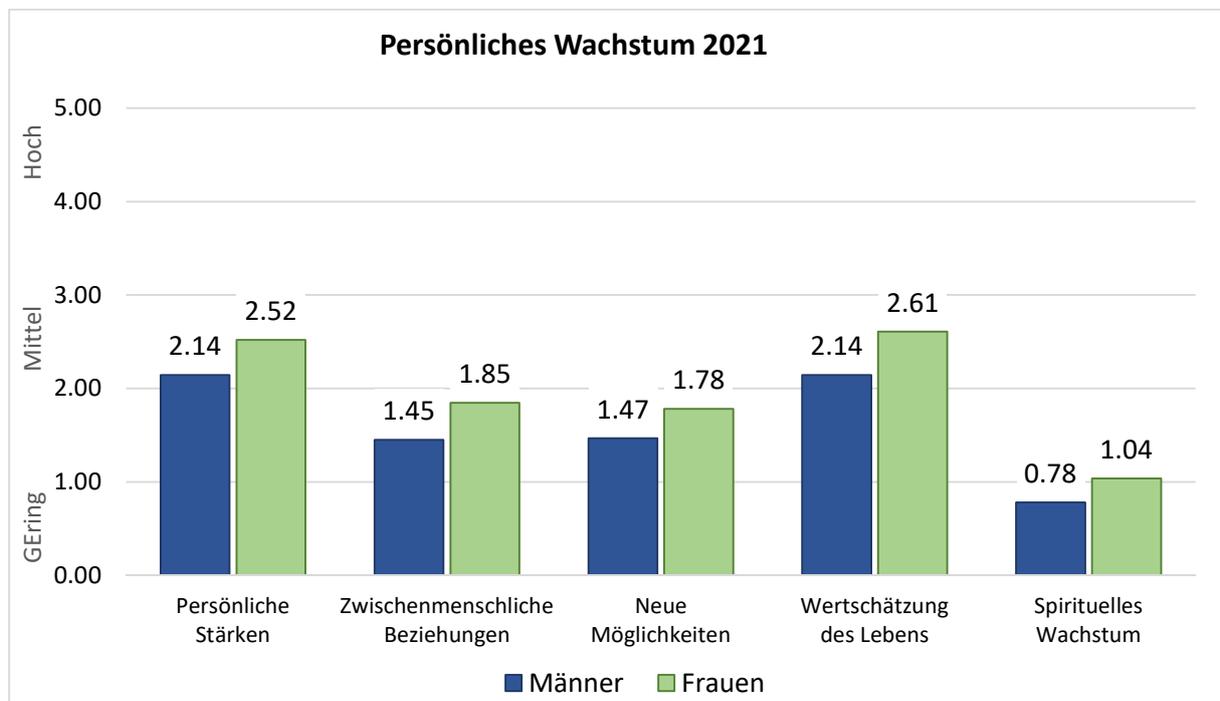


Abbildung 19: Persönliches Wachstum 2021 nach Geschlecht – Mittelwerte

Betrachtet man die Ergebnisse in den einzelnen Sprachregionen, sind die Unterschiede zwar gering aber in manchen Bereichen signifikant. In der Französischen Schweiz konnten die Menschen am meisten neue Möglichkeiten erkennen und nutzen, in der Deutschschweiz waren die zwischenmenschlichen Beziehungen etwas ausgeprägter als in den anderen beiden Regionen und in der Italienischen Schweiz haben die Menschen ihre persönlichen Stärken entwickelt und den Wert der religiös-spirituellen Dimension erkannt.

Für ein besseres Verständnis dieser Ergebnisse werden in Abbildung 20 ausgewählte Aussagen differenziert vorgestellt. Zwischen ca. 25% und 30% der Befragten haben aufgrund der Ereignisse und Erlebnisse der letzten Jahre persönliche Stärken in sich entdeckt, neue Prioritäten im Leben gesetzt und im Allgemeinen das eigene Leben mehr schätzen gelernt. Eine innigere Verbundenheit mit anderen Menschen haben lediglich 15.7% der Menschen besonders stark erlebt. Ein Viertel bis ein Drittel der Bevölkerung haben diese Entwicklungen nur in geringem Masse erfahren. Die soziale Verbundenheit, die für die Bewältigung von Krisen und das persönliche wie soziale Wohlbefinden äusserst wichtig ist, hat sich bei zwei Drittel der Personen nur geringfügig oder gar nicht positiv entwickelt.

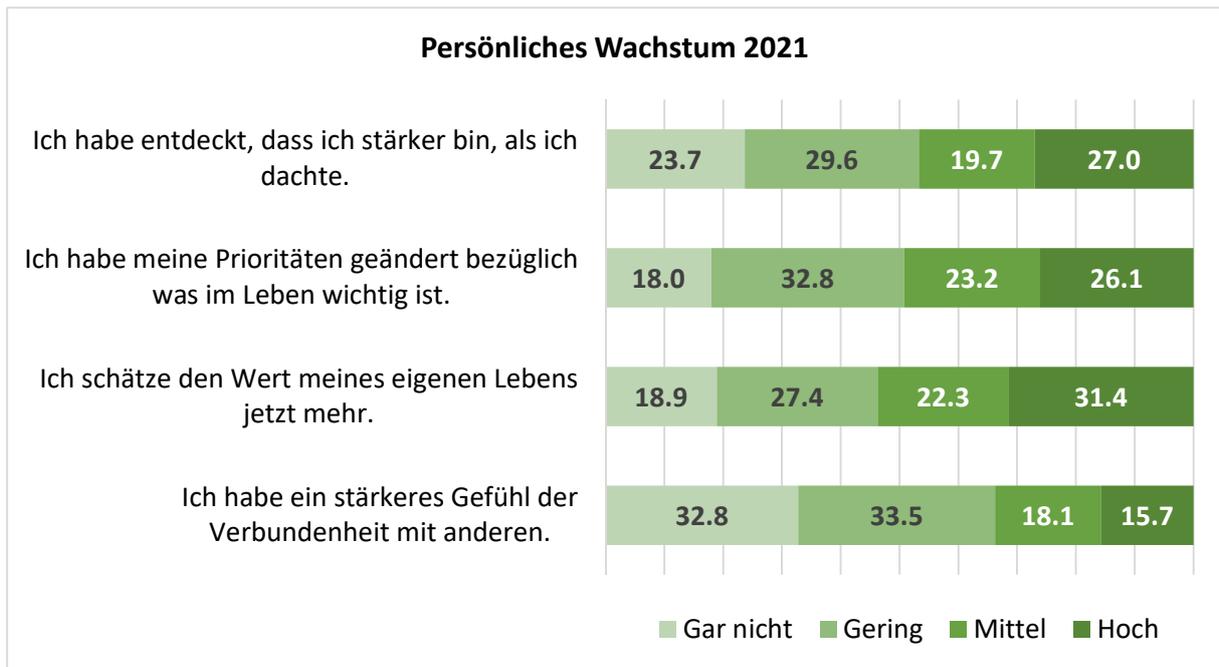


Abbildung 20: Persönliches Wachstum 2021 – Ausgewählte Fragen - Häufigkeiten in Prozent

## Zusammenfassung

1. Im Jahr 2021 haben die Menschen in der Schweiz als Folge ihres persönlichen Umgangs mit der Pandemie-Krise ein geringes bis mittleres inneres Wachstum erfahren, insbesondere bei der Anerkennung persönlicher Stärken und einer erhöhten Wertschätzung des Lebens.
2. In allen Bereichen haben Frauen positivere persönliche Entwicklungen erlebt als Männer, was ihren eingesetzten Bewältigungsstrategien zu verdanken ist.
3. Die Verbundenheit mit anderen Menschen hat nur in geringem Masse und für ein Drittel der Bevölkerung sogar überhaupt nicht zugenommen.
4. Die Hälfte der Befragten konnte in ihrem Leben neue Prioritäten setzen und Möglichkeiten wahrnehmen, während die andere Hälfte dies kaum oder gar nicht konnte.

## 6 Einstellungen gegenüber COVID-19-Impfungen

### Einführung

Blickt man auf 2020 zurück, so war die Bewältigung der weltweiten Pandemie mit der Hoffnung auf eine rasche Entwicklung und Verabreichung wirksamer Impfstoffe verbunden. Dies setzte voraus, dass eine grosse Mehrheit der Bevölkerung auch willig sein würde, sich mit diesen relativ schnell entwickelten Impfstoffen gegen den Corona-Erreger schützen zu lassen. Bis Ende 2021 haben sich allerdings nur rund zwei Drittel der Bevölkerung in der Schweiz geimpft, eine Zahl, die anscheinend nicht ausreicht, um die zu Beginn der Winterzeit wieder zunehmenden Ansteckungszahlen unter Kontrolle zu halten. Der langfristige Erfolg der Massnahmen zur Bekämpfung der COVID-19-Pandemie hängt laut Epidemiologen und Immunologen davon ab, ob ein grosser Anteil der Bevölkerung gegen das Virus immun geworden ist (Herdenimmunität).

Bereits seit Beginn des flächendeckenden Impfprogramms sind Fragen über das Ausmass und die Dauer des Schutzes durch die neuen COVID-19-Impfstoffe aufgeworfen und diskutiert worden. Diese Auseinandersetzung fand vor dem Hintergrund eines latenten Misstrauens in die Sicherheit und Wirksamkeit dieser neuen Impfstoffe statt, was später zu öffentlichen Demonstrationen gegen die COVID-19-Massnahmen und gegen Massenimpfungen geführt hat. Auch wenn eine überwiegende Mehrheit der Bevölkerung positiv gegenüber den Impfstoffen eingestellt ist, gibt es eine beträchtliche Anzahl von Personen, die an der Wirksamkeit, Sicherheit und grundsätzlichen Sinnhaftigkeit von Corona-Impfprogrammen zweifeln.

Die aktuellen Ansteckungszahlen zeigen, dass die Gesundheitsbehörden die weitere Verbreitung der Pandemie nicht in den Griff bekommen hat. Die durchaus widersprüchlichen Botschaften zu den Ursachen und Gründen für diese Entwicklung haben bei vielen Menschen ein Misstrauen in die Regierung und in die Wissenschaft erzeugt und die Ablehnung von Impfkampagnen verstärkt. Um einer weiteren Polarisierung der Gesellschaft und Verhärtung der Fronten entgegenzuwirken, ist es von grosser Bedeutung, die Einstellungen der Öffentlichkeit zur Sicherheit, Bedeutung und Wirksamkeit von COVID-19-Impfstoffen zu verstehen. Es besteht ein dringender Bedarf an einer differenzierteren Auseinandersetzung mit den Einstellungen verschiedener Bevölkerungsgruppen, die als Gründe für die Akzeptanz oder Ablehnung von Impfungen relevant sind.

Mit der Studie wollen wir die unterschiedlichen Einstellungen gegenüber COVID-19-Impfungen untersuchen und die Faktoren für das Impfverhalten der Menschen ermitteln. Die positiven oder negativen Einstellungen wurden mit der validierten VAX-Skala (Vaccination Attitudes Examination) gemessen (Martin & Petrie 2017). Die VAX-Skala enthält 12 Fragen zu vier verschiedenen Faktoren, die das Impfverhalten der Menschen beeinflussen. Mit folgenden vier Faktoren können die wichtigsten Einwände und Bedenken von Menschen, die sich nicht impfen lassen wollen, ermittelt werden:

1. Misstrauen gegenüber der Wirkung und dem Nutzen der Impfstoffe.
2. Sorgen über unvorhergesehene zukünftige Nebenwirkungen.
3. Zweifel bezüglich kommerzieller Geschäftemacherei.
4. Präferenz für natürliche Immunität.

Von den 5546 Befragten haben 4041 (72.9%) vollumfänglich geimpfte und 1323 (23.9%) ungeimpfte (erwachsene) Personen an unserer Studie teilgenommen. Die restlichen 182 Personen (3.3%) waren entweder nur mit einer einzigen Impfdosis geimpft (131 Personen) oder waren zwar ungeimpft, hatten aber die Absicht, sich impfen zu lassen (51 Personen). Die folgenden Ergebnisse beziehen sich ausschliesslich auf die ersten beiden Gruppen von vollständig geimpften und nicht impfwilligen Personen. In unserem Sample gehören genauso viele Frauen (72.9% Geimpfte und 23.8% Ungeimpfte) wie Männer (73% Geimpfte und 23.7% Ungeimpfte) zu den beiden Gruppen. In Bezug auf die Altersgruppen entspricht unser Sampel weitestgehend den landesweiten Statistiken vom BAG (2021b).

## Ergebnisse

Die allgemeinen Ergebnisse in Abbildung 21 zeigen deutliche Unterschiede zwischen Geimpften und Ungeimpften in allen vier Kategorien: Am markantesten ist der Gegensatz im Glauben an den Nutzen der COVID-19-Impfung. Sorgen über unbekannte zukünftige Nebenwirkungen machen sich vor allem Ungeimpfte, wobei auch Geimpfte Bedenken diesbezüglich äussern. Ungeimpfte bekunden zudem ein starkes Misstrauen in Bezug auf die kommerzielle Profitorientierung von Pharmaunternehmen und staatlichen Behörden. Schliesslich manifestieren Ungeimpfte eine eindeutige Präferenz für die natürlich erworbene Immunität durch die Erkrankung.

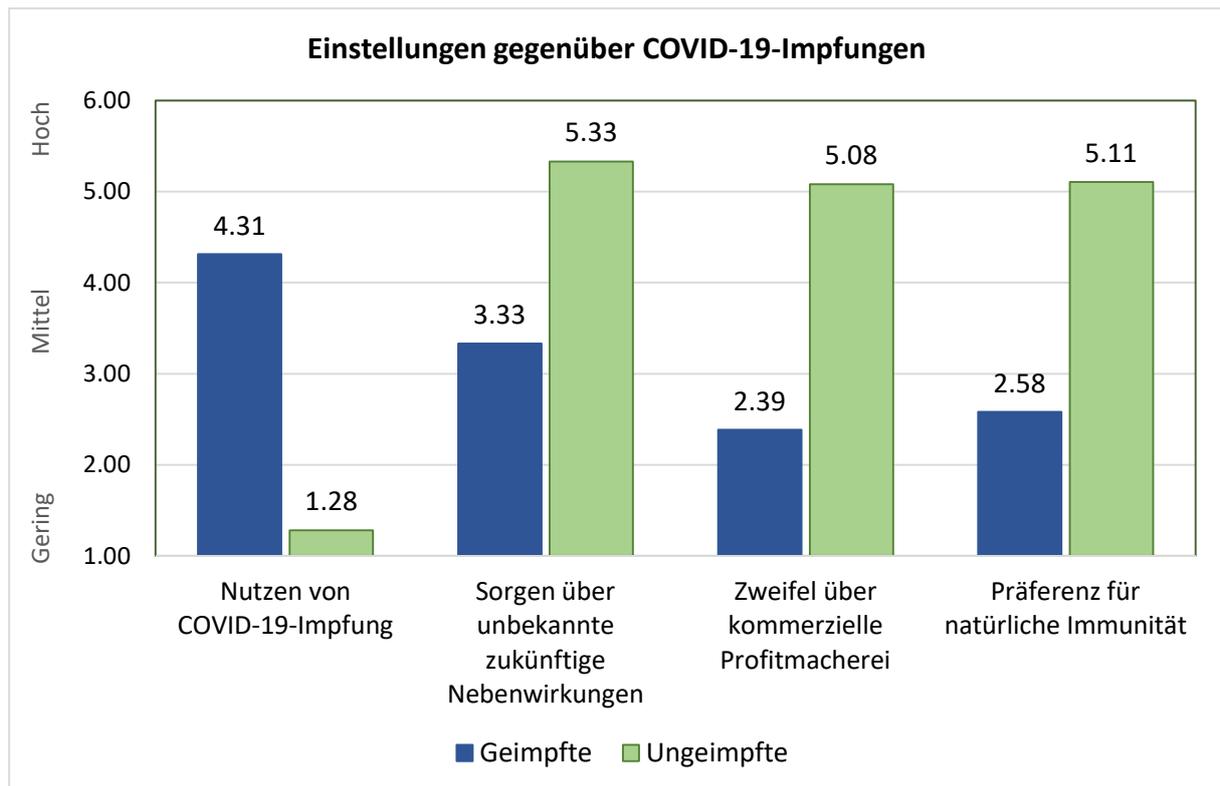


Abbildung 21: Einstellungen gegenüber COVID-19-Impfungen nach Impfverhalten - Mittelwerte

Damit diese Ergebnisse besser und differenzierter interpretiert werden können, werden die Detailauswertungen zu ausgewählten Aussagen vorgestellt. Wir beginnen in Abbildung 22 mit einer Aussage zum Nutzen von COVID-19-Impfungen: Mehr als 80% der Ungeimpften würde sich von der Impfung gar nicht gegen die Krankheit geschützt fühlen. Dagegen empfinden sich knapp 54% der Geimpften (trotz bekannter Impfdurchbrüche) ziemlich bis voll und ganz und 26.1% immerhin ein wenig gegen die Erkrankung geschützt. Ähnliche Ergebnisse erscheinen in Bezug auf die Aussagen „Ich fühle mich sicher, wenn ich gegen COVID-19 geimpft bin“ und „Ich kann mich auf die Impfung verlassen, um COVID-19 zu stoppen“.

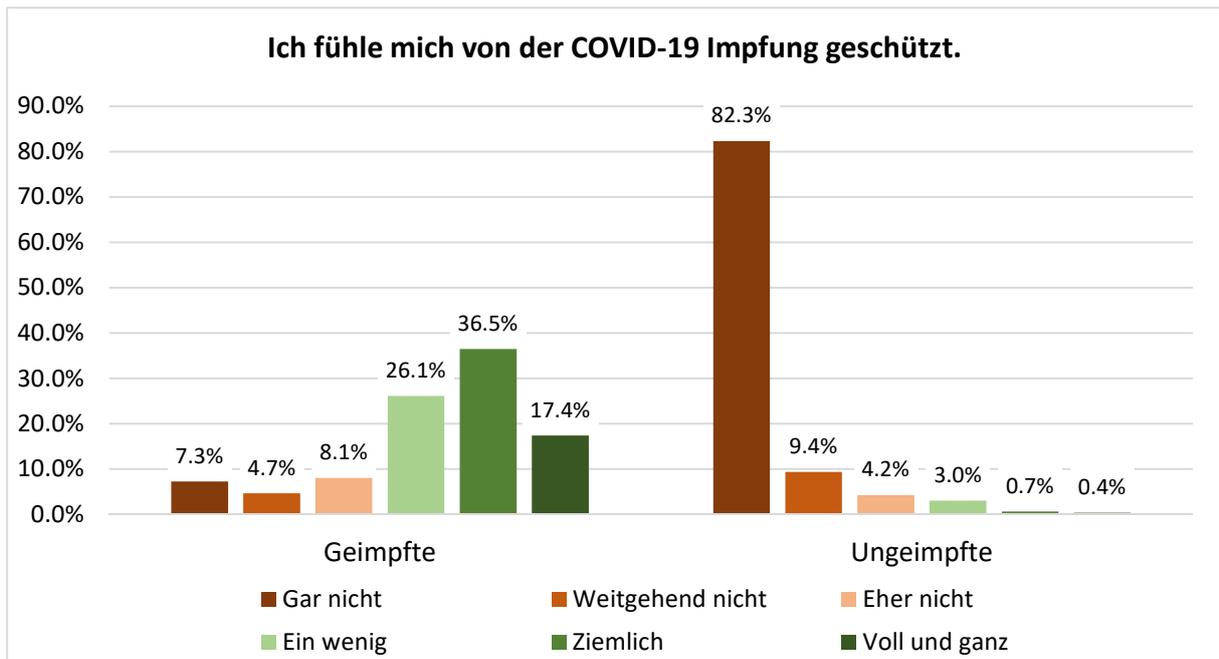


Abbildung 22: Schutz vor COVID-19 nach Impfverhalten - Häufigkeiten in Prozent

Zu den Sorgen über unvorhergesehene zukünftige Nebenwirkungen werden zwei Aussagen näher betrachtet. Sowohl Geimpfte als auch Ungeimpfte sind sich mehr oder weniger bewusst, dass COVID-19-Impfstoffe bisher unbekannte gesundheitliche Probleme hervorrufen können (Abb. 23). Allerdings stimmen nahezu zwei Drittel der Ungeimpften dieser Aussage extrem zu (voll und ganz).

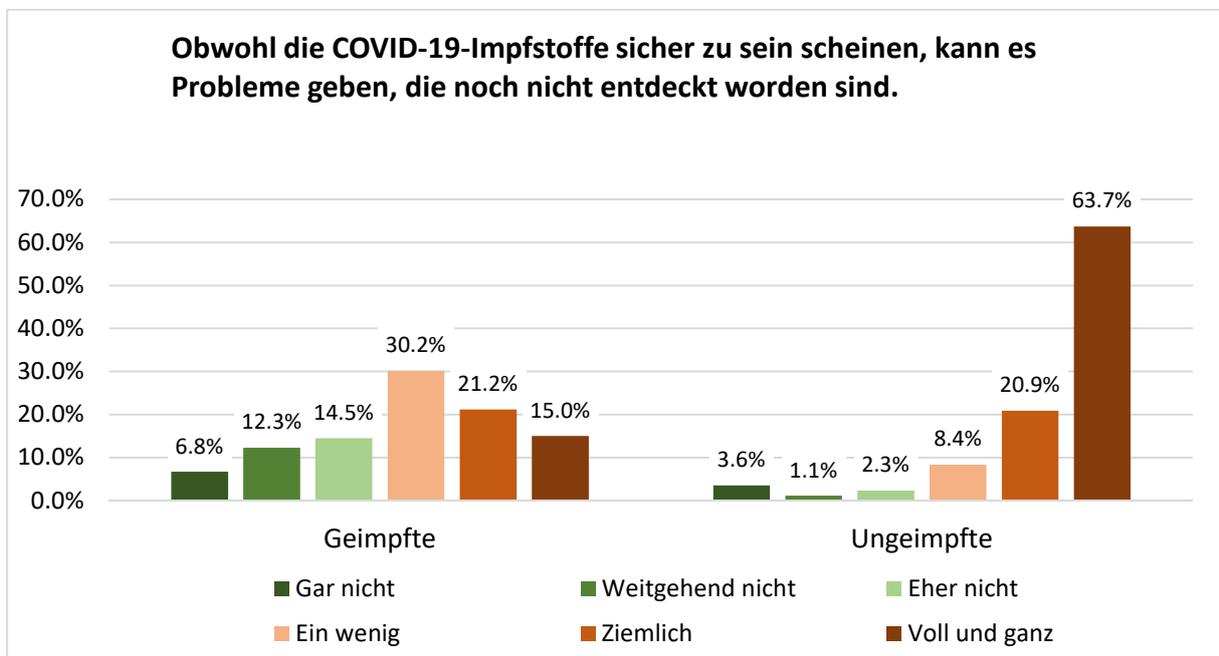


Abbildung 23: Unentdeckte Probleme von COVID-19-Impfstoffen nach Impfverhalten - Häufigkeiten in Prozent

Trotz dieser Unsicherheiten, machen sich zwei Drittel der Geimpften eher bis gar keine Sorgen über unbekannte zukünftige Nebenwirkungen (Abb. 24). Dagegen sind zwei Drittel der Ungeimpften sehr darüber besorgt.

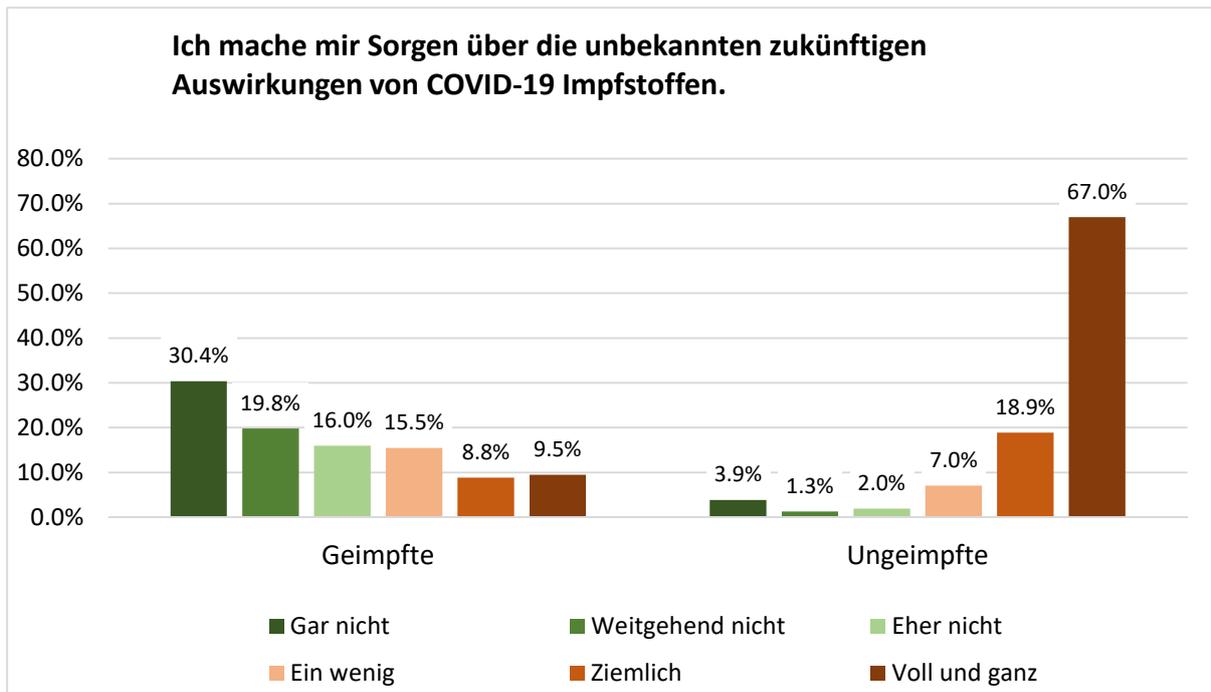


Abbildung 24: Sorgen über zukünftige Nebenwirkungen nach Impfverhalten - Häufigkeiten in Prozent

Zu den kritischsten und wahrscheinlich kontroversesten Aussagen gehören die Vermutungen von kommerzieller (unethischer) Geschäftemacherei seitens der Pharmaunternehmen und der staatlichen Behörden. Exemplarisch gelten die Bewertungen zur Aussage in Abbildung 25. Zwei Drittel der Geimpften glauben eher nicht bis gar nicht, dass COVID-19-Impfstoffe den Pharmaunternehmen viel Geld einbringen, aber dem normalen Menschen nicht viel nützen. Dagegen sind rund zwei Drittel der Ungeimpften überzeugt, dass dies so ist und stimmen der Aussage voll und ganz zu.

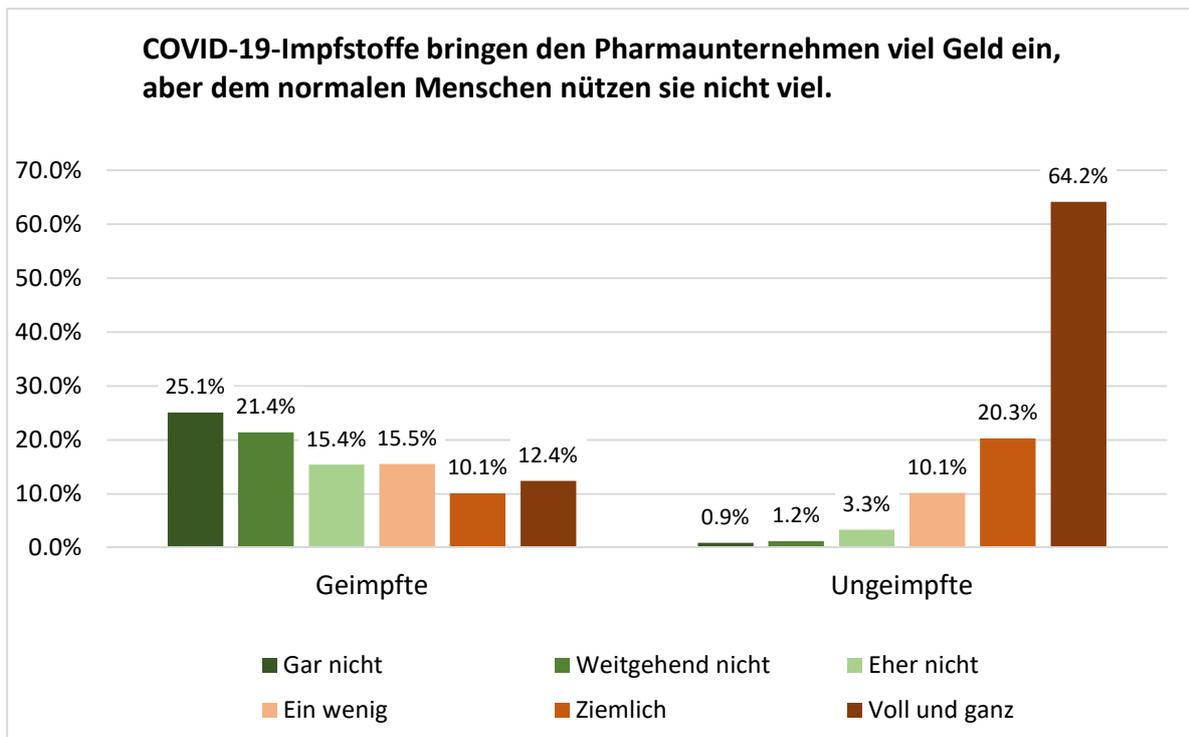


Abbildung 25: Profitmacherei von Pharmaunternehmen nach Impfverhalten - Häufigkeiten in Prozent

Noch extremer zeigt sich die Polarisierung bei der Aussage in Abbildung 26. Rund 70% der Ungeimpften unterstellen den Behörden (ziemlich oder voll und ganz), sie würden die COVID-19-Impfungen aus finanziellen Gründen und nicht zum Schutz der Gesundheit der Menschen fördern. Dies würde bedeuten, so eine weitere Aussage mit ähnlichen Bewertungen, dass die Impfprogramme als unlautere Praktiken betrachtet werden. Dagegen glauben mehr als zwei Drittel der Geimpften weitgehend oder gar nicht daran. Allerdings haben 20% der geimpften Personen eine kritische und rund 15% der ungeimpften Personen eine positive Haltung gegenüber den Behörden.

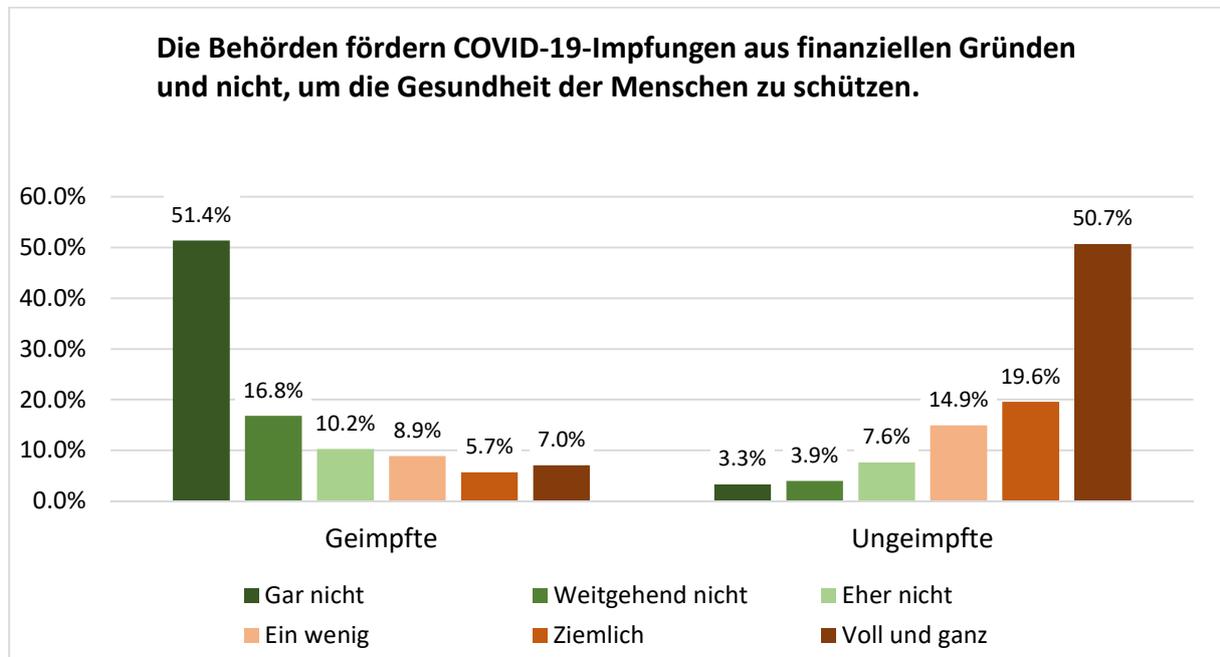


Abbildung 26: Profitorientierung von Behörden nach Impfverhalten - Häufigkeiten in Prozent

Zuletzt geht es um Fragen in Bezug auf die Präferenz einer natürlichen Immunität. In Bezug auf die Aussage in Abbildung 27, sind mehr als drei Viertel der Geimpften nicht der Meinung, der natürliche Kontakt mit COVID-19 (also die Infizierung) sei für das Immunsystem sicherer als eine Impfung. Demgegenüber steht die konträre Überzeugung von rund 80% der Ungeimpften.

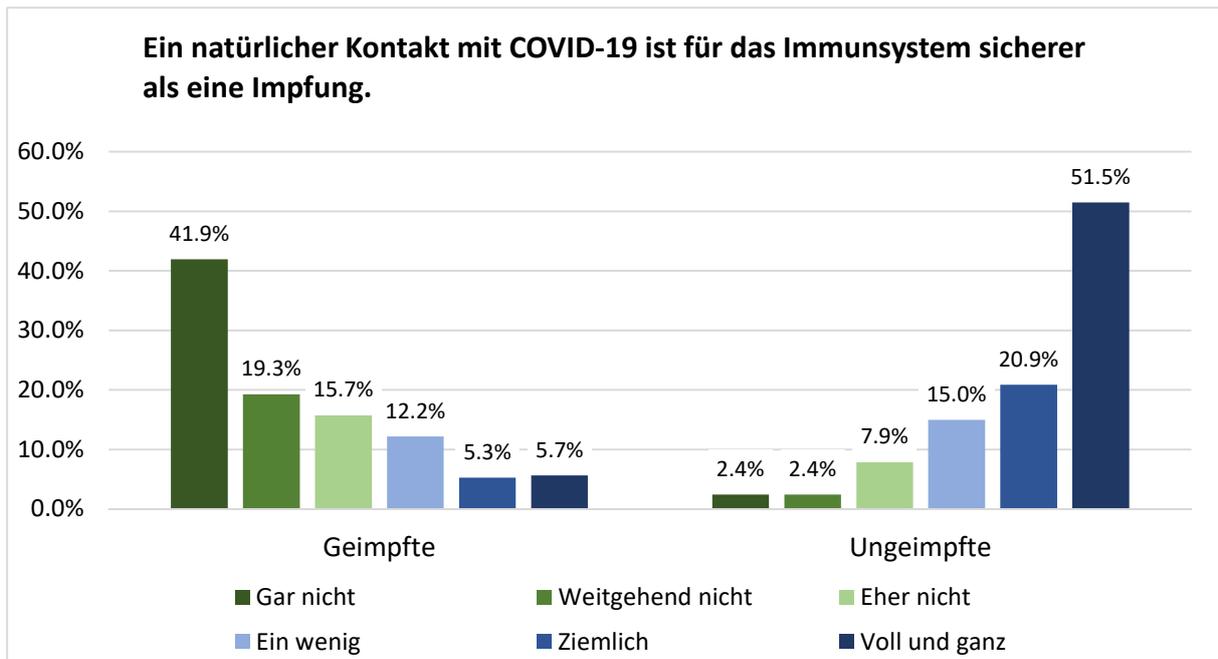


Abbildung 27: Vorteile der natürlichen Immunität nach Impfverhalten - Häufigkeiten in Prozent

Diese unterschiedlichen Grundhaltungen und Überzeugungen haben nicht nur eine direkte Auswirkung auf das Impfverhalten, sondern auch auf das Wohlbefinden und die persönliche Stimmung der Menschen. Betrachtet man die Zufriedenheit der Befragten mit der Politik, der Wirtschaft und den sozialen Themen in der Gesellschaft, kommen signifikante Unterschiede in den Einschätzungen von Geimpften und Ungeimpften hervor. Wie in Abbildung 28 zu erkennen ist, sind Ungeimpfte besonders unzufrieden mit der nationalen Politik, mit der Art und Weise wie mit der COVID-19-Pandemie umgegangen worden ist und auch mit der Handhabung sozialer Themen sowie der Entwicklung der nationalen Wirtschaft. Allerdings sind Ungeimpfte ( $M=3.46$ ) genauso zufrieden oder sogar leicht zufriedener mit ihrem Leben als geimpfte Personen ( $M=3.37$ ).

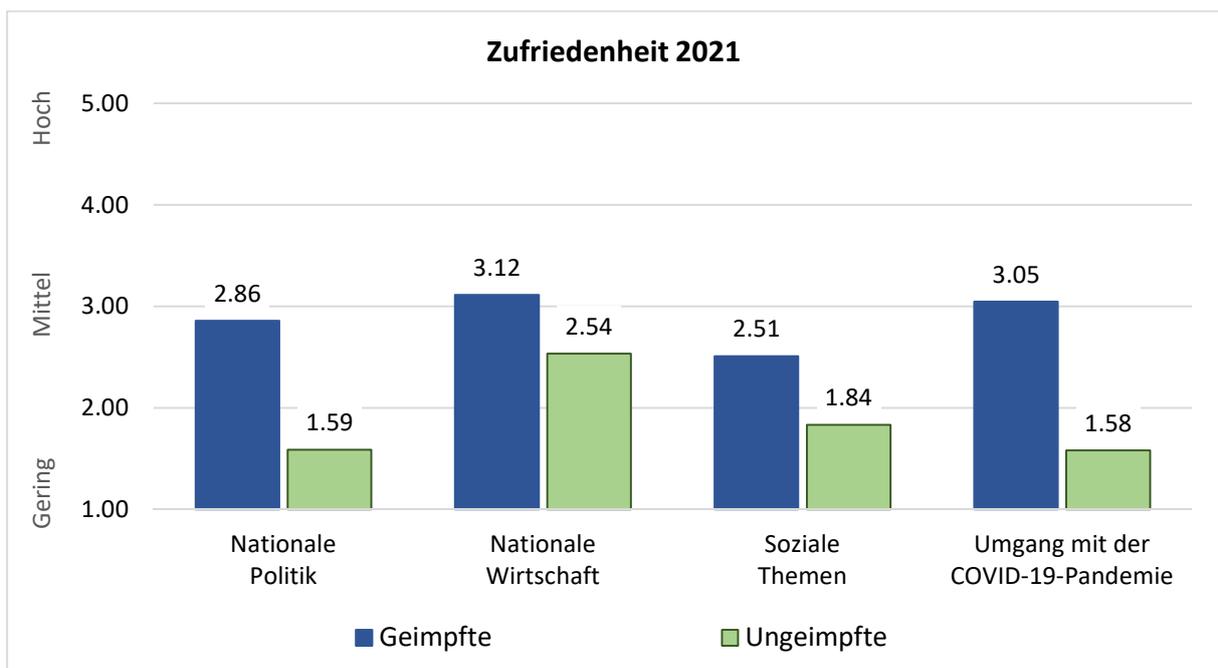


Abbildung 28: Zufriedenheit nach Impfverhalten – Mittelwerte



All diese Erkenntnisse sollen den Graben zwischen Geimpften und Ungeimpften nicht noch weiter vertiefen, sondern ein besseres Verständnis für die mehr oder weniger unausgesprochenen Vorstellungen und Einschätzungen beider Lager ermöglichen. Dies setzt allerdings voraus, dass man die Überzeugungen anderer Menschen respektiert, auch wenn man mit diesen nicht einverstanden ist und sie vielleicht gar nicht nachvollziehen kann. Um mit dem Misstrauen und der Ablehnung gegenüber Impfungen konstruktiv umgehen zu können, sollten deren Gründe ernst genommen werden.

Auch wenn die negativen Einstellungen gegenüber Impfstoffen eine grosse Herausforderung für die öffentliche Gesundheit darstellen, wäre eine weitere Polarisierung der Gesellschaft durch gegenseitige Anschuldigungen und harte Massnahmen kein ratsamer Weg. Dies könnte das Misstrauen zwischen den Parteien noch vertiefen, die Fronten weiter verhärten und die Absichten von Ungeimpften, sich auf keinen Fall gegen COVID-19 impfen zu lassen, noch stärker zementieren. Letztendlich sind die tieferen Ursachen dieser Spannungen und Konflikte negative Empfindungen wie Misstrauen, Angst und Sorgen.

Möchte man eine positive Haltung fördern und neue Hoffnung in der Bevölkerung erzeugen, sollten vertrauensbildende Massnahmen ergriffen und der Glaube an eine gute gesellschaftliche Verständigung und Entwicklung wieder hergestellt werden. Öffentliche Kommunikationskampagnen können die Bedenken der Menschen ansprechen und (im Rahmen des Möglichen) Informationen bedarfsgerecht aufbereiten und vermitteln. Da das Internet eine wichtige und zugleich irreführende Informationsquelle geworden ist, können Online-Aufklärungsmassnahmen und dialogbasierte Interventionen Fehlinformationen korrigieren und den Menschen das Gefühl geben, ernst genommen zu werden. So könnten wissenschaftliche Institute Befunde in Bezug auf die Sicherheit, die Wirksamkeit und die Nebenwirkungen der Impfstoffe wirksamer mit den Menschen teilen, Pharmaunternehmen ihre Finanzen offenlegen und die Behörden in einen offenen Dialog mit Bürgerinnen und Bürgern treten. Nicht zuletzt werden durch Verständigung, Offenheit und Hilfsbereitschaft der Glaube an das Gute sowie das gegenseitige Vertrauen gestärkt und die Grundlagen für die Entstehung von Hoffnung und Zuversicht in der Gesellschaft gelegt.

## 7 Schlussfolgerungen und Fazit

Der Begriff Krise kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Zuspitzung, entscheidende Wendung und Ungewissheit. Dies kann sich auf den Verlauf einer Krankheit wie auch auf gesellschaftliche Entwicklungen und Prozesse beziehen. Die Krise stellt den noch ungewissen Höhe- und Wendepunkt des Krankheitsverlaufs bzw. der sozialen Abläufe dar. Krisen sind von Natur aus mit Unsicherheit und mit einem Vertrauensverlust in die bisherigen Annahmen, Selbstverständlichkeiten, Praktiken und gesellschaftlichen Institutionen verbunden (Siegenthaler 1993). Zur Unsicherheit einer Krise gehört die Tatsache, dass man deren Verlauf und Auswirkungen kaum vorhersehen kann. Der Ausgang jeder Krise kann sowohl positiv als auch negativ sein. Je nachdem was unternommen wird, kann die Krise zur Genesung oder im Extremfall zur Katastrophe führen, sowohl in Bezug auf den eigenen Körper als auch auf die Gesellschaft.

Die meisten Krisen sind mit einer individuellen und kollektiven Orientierungslosigkeit verbunden. In solchen Situationen entstehen Angst und Sorgen, die aber positiv genutzt werden können. Sie zeigen uns auf, dass die Situation neue Denk- und Verhaltensweisen erfordert. Wir werden gezwungen, uns anzupassen und neue Wege zu gehen. Meistens sind Krisen die Voraussetzung für persönliches Wachstum, weil sie uns aus der Reserve locken und wir erfinderisch werden. Wenn sich in der Welt etwas grundsätzlich verändert hat, benötigt dies eine entsprechende Anpassung unserer Handlungen, wozu wir aber erst dann bereit sind, wenn es keine Alternative mehr zu geben scheint. Meistens müssen wir dann etwas ganz neues ausprobieren, ohne zu wissen, ob es wirklich funktionieren wird. Dies gilt sowohl für das einzelne Individuum als auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Die Zukunft können wir zwar nicht voraussehen. Aber wir können daran festhalten, dass egal welche Bedingungen zurzeit bestehen, wir immer etwas dazu beitragen können, um die Situation zu verbessern. In schwierigen Zeiten können wir das eigene Leben und das Leben anderer positiv beeinflussen und Mutlosigkeit oder Niedergeschlagenheit überwinden. Sowie Angst und Sorge ist auch die Hoffnung eine soziale Kraft mit der Überzeugung, dass unsere gemeinsame Zukunft besser sein kann als die Gegenwart, wenn wir uns dafür einsetzen (Krafft 2022). Auch wenn wir nicht genau wissen, wie die Welt nächstes Jahr aussehen wird, können wir daran glauben, dass sofern wir gemeinsam etwas dafür tun, wir die aktuelle Situation meistern werden können. Und zwar unabhängig davon, wie schlimm die Lage momentan aussehen mag. Wir müssen allerdings darauf vertrauen, dass wir nicht die einzigen sind, die etwas dafür tun möchten.

Was Gesellschaften zusammenhält sind gemeinsame Hoffnungen einer besseren kollektiven Zukunft (Rorty 2002). Diese Art von Hoffnung verbindet uns mit anderen Menschen, mit denen wir ein eine Gemeinschaft der Hoffnung aufbauen können. Anstatt nur auf unsere individuellen Ziele zu achten, lassen wir uns auf eine größere Gemeinschaft mit übergeordneten sozialen, ökologischen und auch wirtschaftlichen Zielen ein und verfolgen diese gemeinsam. Im Zentrum steht das Interesse, die Welt positiv zu gestalten, damit wir alle besser leben können. Der Fokus liegt darauf, wie wir im Einzelnen lernen und uns verändern und somit auch die Welt um uns herum gestalten.

Für eine Gemeinschaft der Hoffnung braucht es gemeinsame Werte und Ideale aber auch gemeinsames Engagement. In dieser Form setzen sich die Mitglieder dieser Gemeinschaft für die Verwirklichung der gemeinsamen Ziele ein (McGeer 2004). Gemeinschaften sind besonders wichtig für die Überwindung von Hindernissen und Schwierigkeiten, womit sich eine verbindende Identität herausbildet. In der gesellschaftlichen Hoffnung erkennen wir die Schwierigkeiten der gegenwärtigen Umstände an und glauben gleichzeitig, dass die Dinge durch uns und andere zum Guten gestaltet werden können. In der Gemeinschaft werden die Voraussetzungen für ein gemeinsames Handeln erzeugt und es werden bei auftretenden Schwierigkeiten der Glaube und das Vertrauen zur Verwirklichung der Hoffnungen gestärkt. Als vor 100 Jahren die spanische Grippe überwunden war, führte dies zu einem Modernisierungsschub in Architektur, Kunst und Musik. Es fanden ein Umdenken sowie gesellschaftliche Veränderungen statt. Eine solch positive Transformation wünschen wir uns ebenfalls nach der baldigen Überwindung der jetzigen Pandemie.

## 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 162 geschlossene und 9 sozio-demografische Fragen
Sample-Grösse:	5'546 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:	12.11.2021 – 30.11.2021
Leitung:	Dr. oec. HSG Andreas M. Krafft
Zitierweise:	Verwendung unter Quellenangabe gestattet

In den folgenden Tabellen stellen wir die demographische Verteilung der beantwortenden Personengruppen vor.

Sprachregion	Anzahl	%
Deutsch	3825	69.0
Französisch	1146	20.7
Italienisch	575	10.3

Geschlecht	Anzahl	%
Männlich	2391	43.1
Weiblich	3118	56.2
Etwas anderes	37	0.7

Alter	Anzahl	%
18-29	627	11.3
30-39	970	17.5
40-49	1104	19.9
50-59	1429	25.8
60-69	1023	18.4
70-79	358	6.5
80 und älter	35	0.6

Ausbildung	Anzahl	%
Keine abgeschlossene Schulbildung	32	0.6
Pflichtschule / Volksschule abgeschlossen	183	3.3
Fach-(Real-)schule ohne Matura	247	4.5
Gymnasium mit Matura / Abitur	972	17.5
Berufsausbildung	1633	29.4
Höhere Berufsausbildung mit Diplom	1591	28.7
Universität / (Fach-)Hochschule	888	16.0

<b>Familienstand</b>	<b>Anzahl</b>	<b>%</b>
Noch bei den Eltern lebend	195	3.5
Alleinstehend, Single, ledig	873	15.7
In einer Partnerschaft, aber getrennt lebend	371	6.7
In einer Partnerschaft zusammenlebend	1103	19.9
Verheiratet	2313	41.7
Geschieden / getrennt	543	9.8
Verwitwet	148	2.7

<b>Kinder</b>	<b>Anzahl</b>	<b>%</b>
Kinderlos	2445	44.1
Mit Kindern	3101	55.9

<b>Hauptbeschäftigung</b>	<b>Anzahl</b>	<b>%</b>
In Ausbildung	158	2.8
Familien-, Hausarbeit, Kindererziehung	260	4.7
Teilzeit Erwerbstätigkeit	1222	22.0
Vollzeit Erwerbstätigkeit	2654	47.9
Erwerbs- / arbeitslos	219	3.9
Rente (Alter oder IV)	1033	18.6

<b>Beruflicher Status</b>	<b>Anzahl</b>	<b>%</b>
Keine Position in einer beruflichen Organisation	918	16.6
In Ausbildung	177	3.2
Mitarbeiter/in	2185	39.4
Führungskraft / mittleres Management	1225	22.1
Oberes Management / Direktion	387	7.0
Eigentümer / Unternehmer / Selbständig	654	11.8

## 9 Literaturverzeichnis

- BAG Bundesamt für Gesundheit (2021a). *Situationsbericht zur epidemiologischen Lage in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein vom 02.12.2021*.
- BAG Bundesamt für Gesundheit (2021b). *Bericht über geimpfte Personen in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein vom 02.12.2021*.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 127-137.
- 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.
- 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. (2022). *Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft: 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.
- Lazarus, R. S. (Ed.). (1977). *Stress and coping: An anthology*. Columbia university press.
- Martin, L. R., & Petrie, K. J. (2017). Understanding the dimensions of anti-vaccination attitudes: The vaccination attitudes examination (VAX) scale. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 652-660.
- McGeer, V. (2004). The art of good hope. *The annals of the American academy of political and social science*, 592(1), 100-127.
- Rorty, R. (2002). Hope and the future. *Peace Review*, 14 (2), 149-155.
- Siegenthaler, H. (1993). *Regelvertrauen, Prosperität und Krisen: die Ungleichmäßigkeit wirtschaftlicher und sozialer Entwicklung als Ergebnis individuellen Handelns und sozialen Lernens*. Tübingen: Mohr.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.