



---

### **Auftraggeber**

Trägerschaft der Kampagne «Wie geht's dir?»:  
Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana  
im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

[wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

### **Auftragnehmer**

Forschungsstelle sotomo  
Dolderstrasse 24  
8032 Zürich

### **Autorinnen und Autoren (alphabetisch)**

Lorenz Bosshardt  
Gordon Bühler  
Julie Craviolini  
Michael Hermann

Zürich, Juli 2020



# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Der Atlas der Emotionen</b>                           | <b>4</b>  |
| 1.1 Die wichtigsten Ergebnisse . . . . .                   | 4         |
| <b>2 Emotionen vermessen</b>                               | <b>7</b>  |
| 2.1 Qualität und Verbreitung der Gefühle . . . . .         | 7         |
| 2.2 Umfang des emotionalen Spektrums . . . . .             | 10        |
| 2.3 Demografie der Emotionen . . . . .                     | 12        |
| <b>3 Emotionen im Kontext</b>                              | <b>16</b> |
| 3.1 Zwischen Entspantheit und Hoffnungslosigkeit . . . . . | 16        |
| 3.2 Das Corona-Paradox . . . . .                           | 18        |
| 3.3 Emotionaler Tag- und Nacht-Rhythmus . . . . .          | 23        |
| <b>4 Emotionen sichtbar machen</b>                         | <b>25</b> |
| 4.1 Nach aussen getragen oder abgeschirmt . . . . .        | 25        |
| 4.2 Über Gefühle reden . . . . .                           | 27        |
| 4.3 «Wie geht's dir?» . . . . .                            | 30        |
| 4.4 Was tut gut? . . . . .                                 | 32        |
| <b>5 Datenerhebung und Methode</b>                         | <b>35</b> |

# 1 Der Atlas der Emotionen

«Wie geht's dir?» ist die Deutschschweizer Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie wird von Kantonen und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt. Im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung der Kampagne wurde nun erstmals das Spektrum der Gefühlswelt der Deutschschweizer Bevölkerung untersucht. Über 9000 Personen haben 46 Emotionen beurteilt und bewertet und so die Grundlage für einen neuartigen Atlas der Emotionen gelegt. Dieser Atlas zeigt die wichtigsten Gefühle der Menschen in der deutschsprachigen Schweiz.<sup>1</sup> Er zeigt, welche Emotionen und Gefühle am positivsten und welche am negativsten bewertet werden. Welche mit der Corona-Krise an Bedeutung gewonnen und welche an Bedeutung verloren haben. Was sind die besonderen Gefühle der Nacht und welche haben in stabilen Lebenslagen oder in Umbruchphasen besondere Bedeutung? Zentral ist jedoch die Frage nach den sichtbaren und den unsichtbaren Emotionen. Von welchen Emotionen meint man, man sehe sie einem nicht an, und welche sind einem ins Gesicht geschrieben? Worüber sprechen die Menschen und welche Emotionen behalten sie lieber für sich?

Die grosse Zahl der Befragten und die Vielzahl der untersuchten Gefühle hat es möglich gemacht, auf bisher unbekannte Weise das emotionale Spektrum der Deutschschweizer Bevölkerung in einer Vielzahl von Facetten zu untersuchen. Die Befragung wurde Ende Mai über das Online-Portal watson.ch und das Online-Panel von sotomo durchgeführt.

## 1.1 Die wichtigsten Ergebnisse

### Die Demografie der Emotionen

Die Analyse von 46 Gefühlen bei über 9000 Personen zeigt, dass «Liebe», «Freude» und «Geborgenheit» von der Bevölkerung in der deutschsprachigen Schweiz am positivsten, «Geringschätzung», «Verzweiflung» und «Hoffnungslosigkeit» am negativsten eingeschätzt werden. Neutral bewertete Emotionen gibt es dagegen kaum.

Die Rangliste der häufigen Emotionen bringt trotz Corona-Situation ein positives Grundgefühl in der Deutschschweizer Bevölkerung zum Ausdruck. Dabei spielen für die Menschen gegenwärtig im Durchschnitt 14,3 Emotionen eine Rolle. Mit zunehmendem Alter verengt sich das emotionale Spektrum allerdings. Junge Erwachsene kennen aus ihrem Alltag rund 18 Gefühle, Personen im Rentenalter nur noch zehn. Dazu passt, dass sich ältere Menschen viel häufiger in einer stabilen und gleichförmigen Lebenssituation sehen als jüngere.

<sup>1</sup>Da sich die Gefühlsbegriffe nicht eins zu eins übersetzen lassen und «Wie geht's dir?» eine Kampagne in der Deutschschweiz ist, beschränkt sich die Befragung auf die deutschsprachige Schweiz.

Die auf Basis dieser umfassenden Studie erstmals gezeichnete emotionale Landkarte macht deutlich, dass das emotionale Spektrum bei jüngeren Frauen am grössten ist. Besonders die negativen Gefühle sind bei dieser demografischen Gruppe sehr vielfältig. Während ältere Männer in ihrem Alltag durchschnittlich nur drei negative Gefühle erleben, sind es bei jungen Frauen ganze elf.

Stärker als von Alter und Geschlecht hängt die Gefühlslandschaft der Befragten von ihrer allgemeinen psychischen Verfassung ab. Bei Personen in sehr guter und stabiler Verfassung sind «Entspanntheit», «Selbstbewusstsein» und «Geborgenheit» besonders häufig. Am stärksten mit einer schlechten psychischen Grundstimmung assoziiert wird dagegen das Gefühl der «Hoffnungslosigkeit».

### **Das Corona-Paradox**

In der zweiten Maihälfte 2020, als die Befragung für diese Studie durchgeführt wurde, gab fast die Hälfte der Befragten an, die Corona-Krise habe sich negativ auf ihre Stimmung ausgewirkt. Nur 22 Prozent sahen einen positiven Effekt. Auffällig ist jedoch, dass Personen, die sich in einer stabilen Lebenssituation sehen, deutlich seltener eine negative Auswirkung auf die Stimmungslage wahrgenommen haben als andere.

Wird nicht nach der Stimmungslage insgesamt, sondern nach den einzelnen Gefühlen gefragt, zeigt sich ein etwas anderes Bild. Zählen die Befragten jene Gefühle auf, die mit der Krise an Bedeutung gewonnen haben, sind dies mehr positive als negative. Besonders stark sticht dabei das Gefühl der «Dankbarkeit» heraus. Die Krise hat zwar zu Verunsicherung geführt, zugleich hat sie offenbar auch ein tieferes Bewusstsein für die eigene privilegierte Situation geschaffen.

Interessant ist, dass die Krise, die jede und jeden ganz unmittelbar betraf, insgesamt das emotionale Spektrum der Menschen in der Schweiz erweitert hat. Die Krise stellte wie wenig in den vergangenen Jahrzehnten Hergebrachtes in Frage, sorgte für enormen Gesprächsbedarf und intensivierte damit auch das emotionale Erleben der Menschen. In gewissem Sinn hat das neue Coronavirus zumindest in der Schweiz zu einer emotionalen Verjüngungskur beigetragen.

### **Hinter dem Schaufenster der positiven Emotionen**

Am liebsten sprechen die Menschen hierzulande über ihre Gefühlslage, wenn sie «Bewunderung» oder «Stolz» empfinden, am meisten Mühe macht es ihnen, über «Hoffnungslosigkeit» und «Scham» zu sprechen. Es sind ausschliesslich negative Gefühle, über die mehrheitlich nicht gerne gesprochen wird. Dazu kommt, dass viele negative Emotionen auch sonst abgeschirmt bleiben, weil die Befragten angeben, dass ihnen das eigene Umfeld diese nicht ansieht. Neben der «Hoffnungslosigkeit» sticht hier besonders die «Einsamkeit» als unsichtbares Gefühl heraus. Mit einer neuartigen Kartendarstellung zeigen wir die Gefühlslandschaft

der Schweizerinnen und Schweizer. Dabei wird das Spannungsfeld zwischen nach aussen getragenen Gefühlen und solchen, die gegen aussen abgeschirmt bleiben, direkt erfahrbar.

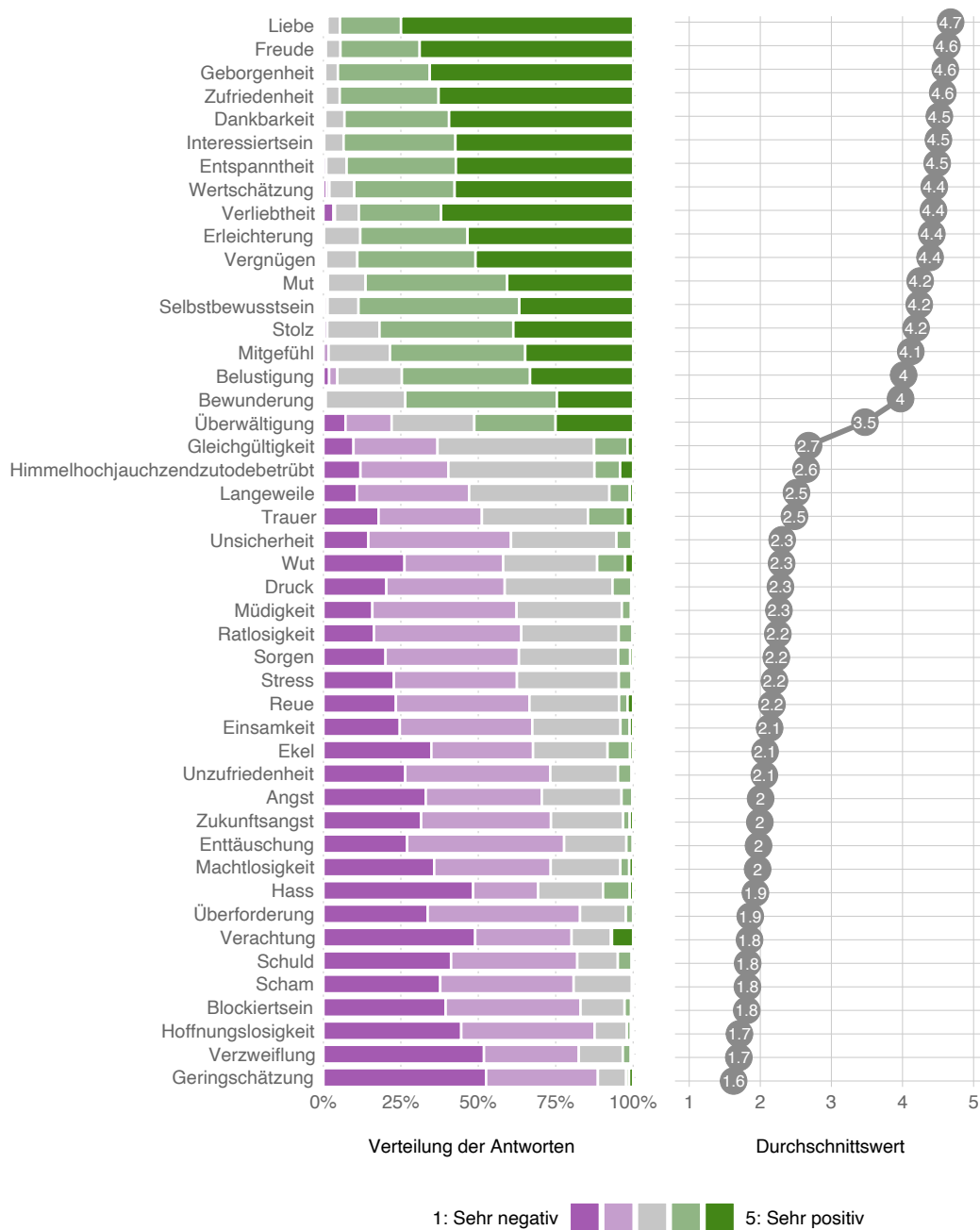
Auch wenn diese Befragung grundsätzlich den Nachweis erbringt, dass die Bevölkerung der deutschsprachigen Schweiz insgesamt ein breites emotionales Spektrum besitzt und diese Emotionen auch benennen kann, wird nur ein Teil davon im aktiven Gefühlswordschatz gepflegt. Anders als dem passiven scheint dem aktiven Gefühlswordschatz die Tiefe zu fehlen. Dazu kommt, dass Menschen, denen es emotional nicht gut geht, grundsätzlich weniger gerne über ihre Gefühle sprechen als andere. Gerade in Bezug auf die psychische Gesundheit stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Dabei ist die simple Frage nach dem «Wie geht's dir?» durchaus eine Möglichkeit, hinter die Oberfläche und Aussendarstellung zu sehen. Der grösste Teil auch jener, denen es weniger gut geht, ist bei genügend Feingefühl bereit, Einblicke hinter die Fassade zu gewähren.

Auf die Frage, was guttut, wenn negative Gefühle dominieren, ist die häufigste Antwort «mich bewegen, an die frische Luft gehen». Sich draussen bewegen ist für Deutschschweizerinnen und Deutschschweizer der wichtigste Stimmungsaufheller überhaupt. Häufig genannt wird zudem «darüber reden, wie es mir geht». Dies hilft den Befragten besonders bei Angst und Überforderung. Je nach Gefühl spielen weitere Massnahmen eine wichtige Rolle. «Mich selbst akzeptieren» tut bei Scham besonders gut. «An mich glauben» bei Zukunftsangst und «Hilfe holen, Unterstützung annehmen» ebenfalls bei Überforderung. Die Vielfalt der Emotionen, die in dieser Studie untersucht und aufgezeigt wird, verlangt offensichtlich auch eine Vielfalt der Zugänge.

## 2 Emotionen vermessen

### 2.1 Qualität und Verbreitung der Gefühle

Abbildung 1: Bewertung der Emotionen: zwischen sehr positiv und sehr negativ



«Wir haben ein paar Gefühle für dich ausgewählt, die du kennst. Wie sind diese Gefühle für dich? Von <Sehr negativ> (1) bis <Sehr positiv> (5)?»

Die 46 untersuchten Emotionen<sup>2</sup> wurden von den Befragten nach unterschiedlichen Kriterien eingeteilt. Dazu gehört zunächst die Einschätzung der eigenen Gefühle im Spektrum von sehr negativ bis sehr positiv. Sie zeigt eines deutlich: Emotionen sind kaum je neutral. Es gibt Gefühle, die als vorwiegend positiv, und solche, die als vorwiegend negativ wahrgenommen werden. Abbildung 1 macht zwei beinahe trennscharf abgegrenzte Blöcke sichtbar. Der Block der positiven Emotionen wird von «Liebe», «Freude» und «Geborgenheit» angeführt. Diese drei Gefühle werden insgesamt am positivsten bewertet. Am anderen Ende des Spektrums liegen «Geringschätzung», «Verzweiflung» und «Hoffnungslosigkeit», die am negativsten beurteilt werden.

Zwischen dem Block der primär positiv und der primär negativ bewerteten Emotionen findet sich das Gefühl der «Überwältigung», das sich keinem dieser Blöcke zuordnen lässt und somit gewissermassen das ambivalenteste aller Gefühle ist. Auffällig ist, dass einige an sich klar negativ beurteilte Gefühle wie «Hass», «Wut» oder «Trauer» von einer Minderheit positiv beurteilt werden. Der umgekehrte Fall ist seltener. Einzig «Verliebtheit» und «Belustigung» werden vereinzelt negativ beurteilt. Die sehr klare emotionale Zuordnung der 46 Gefühle durch die Befragten wird in den folgenden Darstellungen und Analysen weiterverwendet.

Die Rangliste in Abbildung 2 zeigt, welche Gefühle insgesamt im vergangenen Jahr besonders häufig waren. Etwas abgesetzt vom Rest finden sich auf den ersten drei Rängen die positiv bewerteten Emotionen «Zufriedenheit», «Dankbarkeit» und «Freude». Es fällt auf, dass vor allem positive Gefühle an der Spitze der Rangliste stehen. Dabei stehen besonders solche weit oben, die Ausgeglichenheit und Stabilität zum Ausdruck bringen. Unstetigere Dinge wie «Vergnügen» und «Verliebtheit» sind weiter unten. Die beiden negativ bewerteten Gefühle am weitesten oben in der Rangliste sind «Müdigkeit» und «Stress». Es sind Gefühle, die sich primär auf äussere Umstände zurückführen lassen und insgesamt nicht ausgesprochen negativ bewertet werden. Negativer bewertet und doch relativ häufig genannt werden «Zukunftsangst» und «Machtlosigkeit».

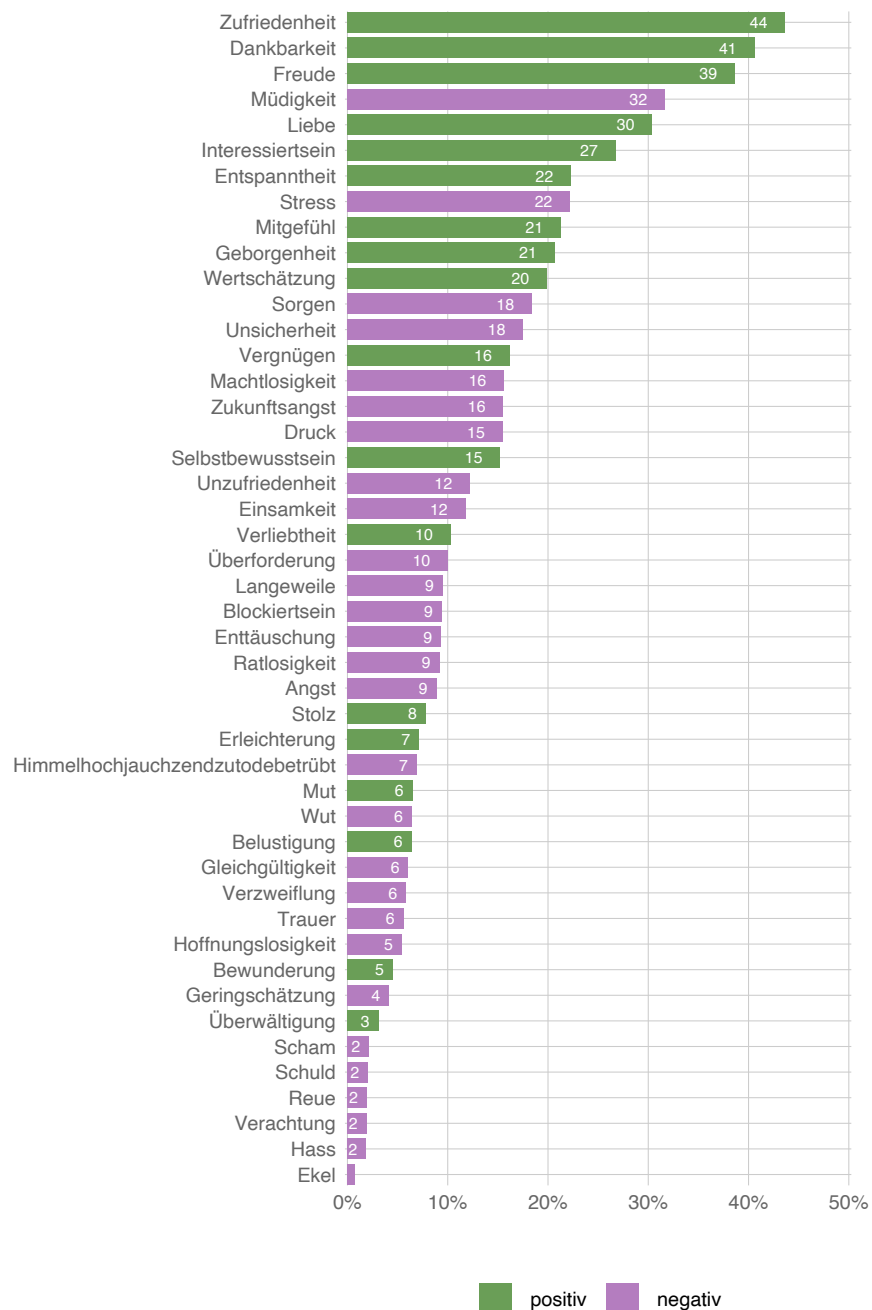
Die Rangliste der häufigen Emotionen bringt trotz Corona-Pandemie ein positives Grundgefühl in der Bevölkerung zum Ausdruck. Die Auswertung zeigt jedoch zugleich, dass die Zahl der negativ bewerteten Gefühle (29) deutlich grösser ist als die Zahl der positiven (18). Das bedeutet, dass sich negative Stimmungslagen entsprechend auf mehr Gefühle aufteilen. Während sich die positive Gefühlswelt verstärkt auf wenige, breit gespannte Emotionen wie «Freude» und «Zufriedenheit» konzentriert, besteht das Spektrum der negativen Emotionen aus einer Vielzahl von Facetten von «Scham» über «Wut» bis zur «Zukunftsangst». Der bekannte Satz aus Tolstois Roman *Anna Karenina* «Alle glücklichen Familien

<sup>2</sup>Die Auswahl der 46 Emotionen basiert auf dem «Geneva Emotion Wheel» des Swiss Center for Affective Sciences der Universität Genf. Das Spektrum der Emotionen wurde unter Mitwirkung verschiedener Fachpersonen und des chEERS Lab unter der Leitung von Prof. Andrea Samson, Universität Fribourg und FernUni Schweiz, angepasst und erweitert.



gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.» scheint sich auch hier in gewisser Weise zu bestätigen. Wie die weiteren Ergebnisse zeigen, werden die positiven Gefühle auch weit lieber ins Schaufenster gestellt als die negativen Gefühle, die gegen aussen eher abgeschirmt werden.

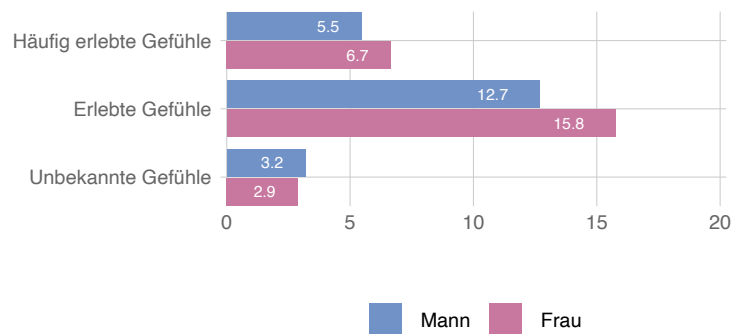
**Abbildung 2:** Häufig erlebte Emotionen



«Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

## 2.2 Umfang des emotionalen Spektrums

**Abbildung 3:** Anzahl der Emotionen – nach Geschlecht



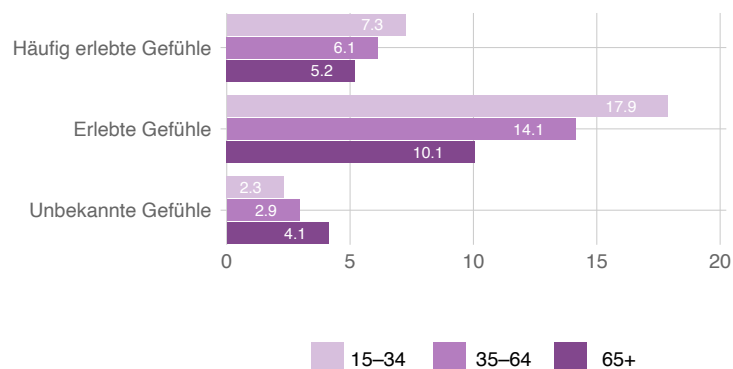
*Erlebte Gefühle:* «Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

*Häufig erlebte Gefühle:* «Welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

*Unbekannte Gefühle:* «Gibt es Gefühle in dieser Liste, die dir gar nichts sagen?»

Die Befragten geben durchschnittlich sechs verschiedene Gefühle an, die sie «besonders häufig» erleben. Das gelebte emotionale Spektrum geht jedoch darüber hinaus. Insgesamt spielen für die deutschsprachige Bevölkerung der Schweiz in ihrem gegenwärtigen Leben im Schnitt 14,3 Emotionen eine Rolle. Neben den durchschnittlich sechs häufigen Gefühlen kommen also noch rund acht verschiedene hinzu, die eher punktuell oder in speziellen Situationen von Bedeutung sind. Auch die meisten anderen Emotionen der ihnen vorgelegten 46 Emotionen sind den Befragten zumindest bekannt. Nur mit durchschnittlich je drei Emotionen können die Befragten nichts anfangen.

**Abbildung 4:** Anzahl der Emotionen – nach Altersgruppen



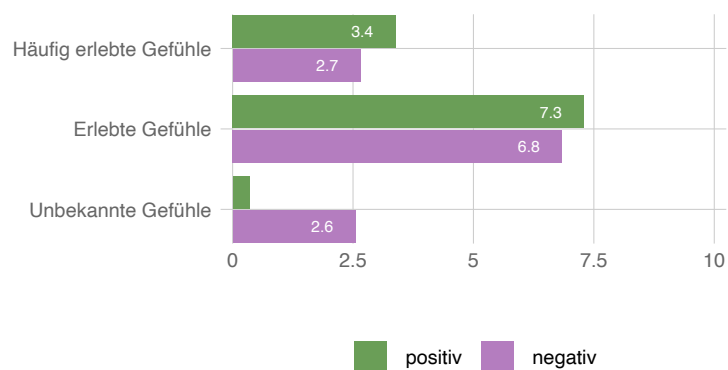
*Erlebte Gefühle:* «Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

*Häufig erlebte Gefühle:* «Welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

*Unbekannte Gefühle:* «Gibt es Gefühle in dieser Liste, die dir gar nichts sagen?»

Die Auswertung nach Geschlecht zeigt, dass das emotionale Spektrum der weiblichen Befragten etwas grösser ist als das der männlichen. Frauen nennen im Durchschnitt knapp 16 von ihnen erlebte Emotionen, Männer nicht ganz 13. Noch ausgeprägter sind die Unterschiede zwischen den Altersgruppen. 15- bis 34-Jährige erleben in ihrem Alltag durchschnittlich 18 Emotionen, bei den über 64-Jährigen sind es zehn. Das emotionale Spektrum verengt sich offenbar tendenziell mit zunehmendem Alter. Die durchaus beachtliche Reduktion des emotionalen Spektrums im Lauf des Lebens legt nahe, dass Erfahrung, Konstanz und allenfalls auch eine gewisse Gleichförmigkeit des Alltags die Vielfalt der erlebten Gefühle kleiner werden lassen.

**Abbildung 5:** Anzahl der positiven und negativen Emotionen



*Erlebte Gefühle:* «Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

*Häufig erlebte Gefühle:* «Welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

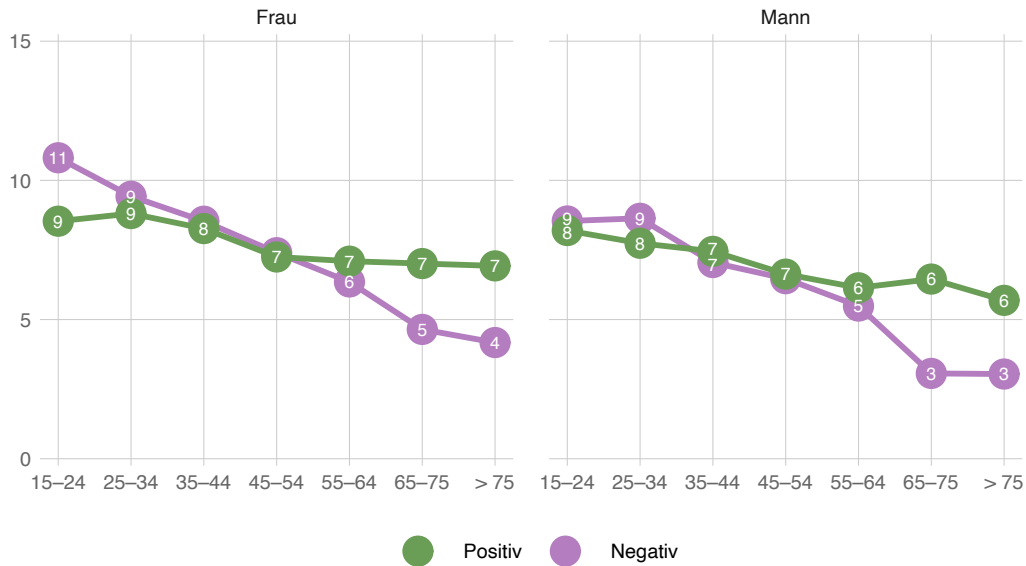
*Unbekannte Gefühle:* «Gibt es Gefühle in dieser Liste, die dir gar nichts sagen?»

Wie weiter oben gezeigt wurde, stehen an der Spitze der häufig erlebten Gefühle überwiegend positive (vgl. Abb. 2). Werden jedoch die häufig erlebten positiven und negativen Gefühle der einzelnen Befragten zusammengezählt, ist das Verhältnis ausgeglichener. Die Befragten erleben im Schnitt 3,4 positive und 2,7 negative Gefühle häufig. Zählt man auch die weniger häufig erlebten Gefühle dazu, wird das Verhältnis noch ausgeglichener: Von den rund 14 erlebten Gefühlen pro Person gehören 7,3 zu den positiven und 6,8 zu den negativen. Das heisst, die Befragten haben insgesamt etwa gleich viele positive wie negative Gefühle in ihrem aktiven Gefühlsrepertoire. Dies relativiert die Dominanz der positiven Gefühle an der Spitze der Gefühlsrangliste.

Das emotionale Spektrum nimmt im Lauf des Lebens ab. Wie Abbildung 6 zeigt, gilt das sowohl für die negativen wie auch die positiven Gefühle. Allerdings ist der Rückgang bei den negativen Emotionen ausgeprägter. Dies gilt besonders für die weiblichen Befragten. Für Frauen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren spielen

durchschnittlich elf negative Emotionen eine Rolle, bei den über 75-jährigen Frauen sind es noch vier.

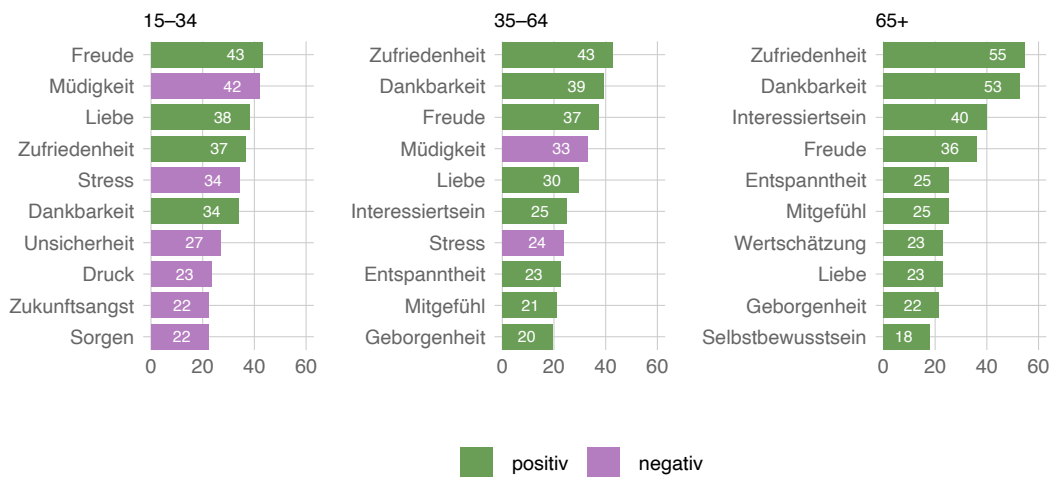
**Abbildung 6:** Anzahl positiver und negativer Emotionen – nach Geschlecht und Alter



«Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche Gefühle haben für dich in dieser Zeitspanne eine Rolle gespielt?»

## 2.3 Demografie der Emotionen

**Abbildung 7:** Top 10 der häufig erlebten Emotionen – nach Alter

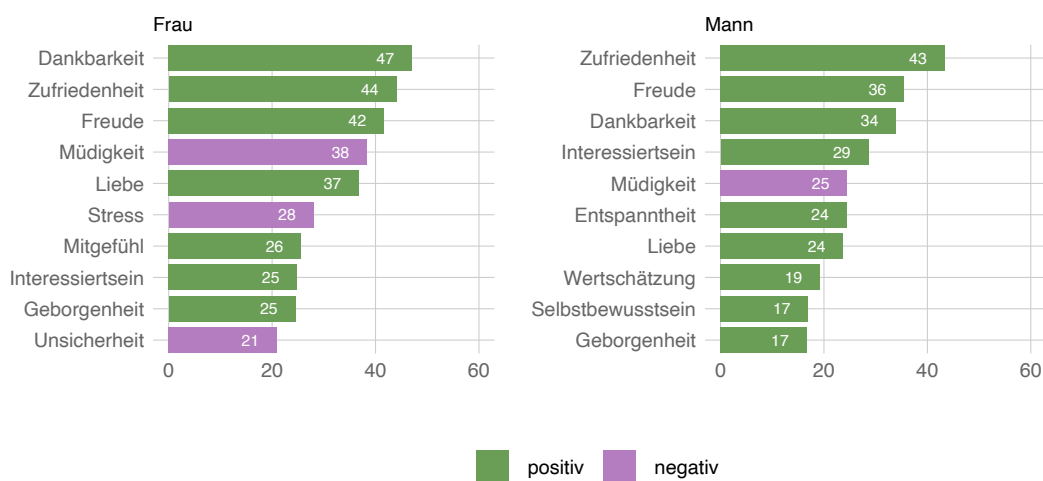


«Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

Frauen erleben in der Tendenz mehr unterschiedliche Gefühle als Männer und jüngere Personen mehr als ältere. Offenbar gibt es also so etwas wie eine Demografie der Emotionen. Demografische Unterschiede bestehen jedoch nicht nur bezüglich der Anzahl, sondern auch in Bezug auf die Art der (häufig) erlebten Gefühle. In Abbildung 7 sind die jeweils zehn am häufigsten erlebten Gefühle nach Altersgruppen dargestellt. Während bei den Jüngeren sechs davon negative sind, sind bei den über 65-Jährigen alle zehn häufigsten Gefühle positiv. Sichtbar wird dabei auch, dass sich die häufigen Gefühle nicht komplett zwischen den Altersgruppen unterscheiden.

Auch die zehn häufigsten Emotionen von weiblichen und männlichen Befragten unterschieden sich nicht grundsätzlich. Dennoch zeigen sich interessante Unterschiede: Während 47 Prozent der Frauen häufig «Dankbarkeit» erleben, tun dies nur 34 Prozent der Männer. Weil Frauen in der Befragung insgesamt eine grössere Anzahl verschiedener Gefühle nennen als Männer, erleben sie Gefühle, die weiter hinten in ihrer Rangliste liegen, zum Teil dennoch häufiger als die Männer (Abb. 8). So ist «Freude» die zweithäufigste Emotion der Männer und nur die dritthäufigste der Frauen, dennoch geben mehr Frauen als Männer an, häufig Freude zu empfinden (42 zu 36 Prozent).

**Abbildung 8:** Top 10 der häufig erlebten Emotionen – nach Geschlecht

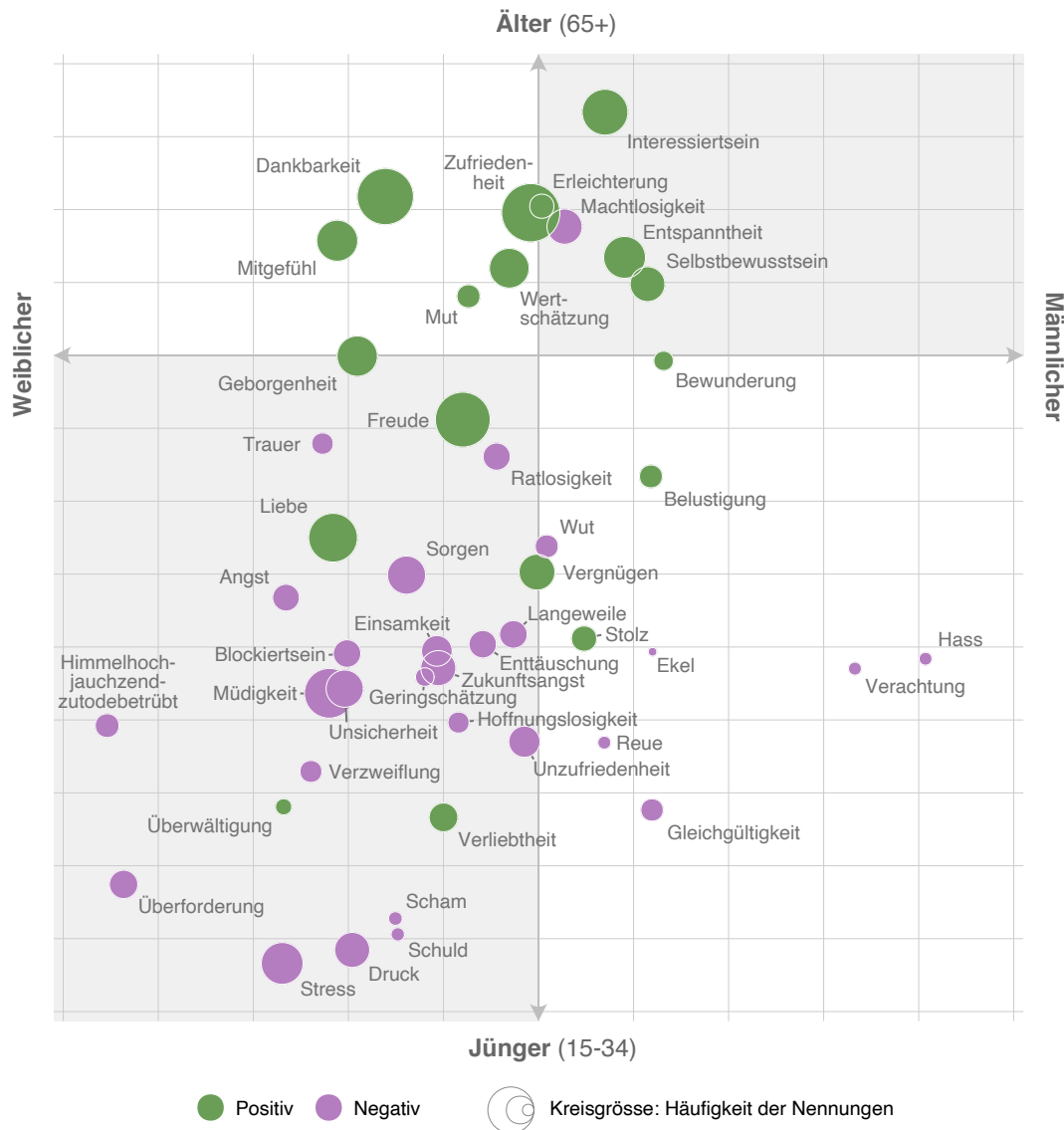


«Wenn du an dein Leben seit letztem Sommer denkst, welche dieser Gefühle erlebst du besonders häufig?»

Sowohl für Junge als auch für Ältere, sowohl für Frauen als auch für Männer gehört etwa die «Freude» zu den besonders häufig erlebten Emotionen. Die Gefühlswelten der demografischen Gruppen überschneiden sich. Und doch bestehen durchaus demografischen Eigenheiten im emotionalen Spektrum. Diese werden besonders gut erkennbar, wenn nicht einfach die häufigsten Gefühle aufgelistet, sondern die relativen Unterschiede aufgezeigt werden. So werden «Hass» und «Verachtung»

insgesamt nur selten gefühlt, und wenn, dann jedoch überwiegend von Männern. Die emotionale Landkarte in Abbildung 9 zeigt in der Vertikalen, welche Emotionen vermehrt von Jüngeren (15- bis 34-Jährige) und welche vermehrt von Älteren (über 64-Jährige) erlebt werden, und in der Horizontalen ist dargestellt, welche eher bei Frauen und welche eher bei Männern verbreitet sind. Je grösser die Kreisscheibe, desto häufiger wird die entsprechende Emotion insgesamt genannt.

**Abbildung 9:** Emotionale Landkarte – nach Geschlecht und Alter



Lesebeispiel: Die negativ (violett) bewertete Emotion «Überforderung» ist insgesamt relativ selten (kleiner Kreis). Ihre Lage im unteren linken Quadranten bedeutet, dass sie häufiger von jüngeren Frauen als von anderen demografischen Gruppen genannt wird.

Die Karte zeigt, dass das emotionale Spektrum bei jüngeren Frauen am grössten ist: Die meisten Emotionen liegen im linken unteren Quadranten. Das heisst, sie

werden häufiger von dieser als von den drei anderen demografischen Gruppen erlebt. Demgegenüber gibt es weniger «typisch» männliche Emotionen, weil Männer im Durchschnitt weniger aktiv erlebte Emotionen nennen als Frauen. Auffällig ist, dass die meisten negativen Emotionen bei den Jüngeren stärker verbreitet sind als bei den Älteren. Die einzige Ausnahme bildet das Gefühl der «Machtlosigkeit», das etwas häufiger von älteren als von jüngeren Personen erlebt wird. Die positiven Emotionen finden sich zwar vermehrt im oberen, «älteren» Teil der Karte, sie sind jedoch weniger einseitig verteilt als die negativen. So werden alle Gefühle, die unter der Nulllinie liegen, häufiger von jüngeren als von älteren Personen erlebt. Dazu gehören etwa «Liebe», «Freude» und «Vergnügen»; besonders «jung» sind die positiven Gefühle «Verliebtheit» und «Überwältigung». Gerade diese beiden zeugen davon, dass das Gefühlsleben der Jüngeren noch weniger geordnet und gesetzt ist. Je weiter von der Nulllinie entfernt, desto einseitiger wird ein Gefühl von der entsprechenden demografischen Gruppe erlebt. In besonderem Mass gilt dies für «Stress» und «Druck», die ganz unten liegen. Diese Einseitigkeit kommt insbesondere deshalb zustande, weil sich der grösste Teil der Gegengruppe (über 64-Jährige) im Ruhestand befindet und diese Gefühle nur noch selten erlebt.

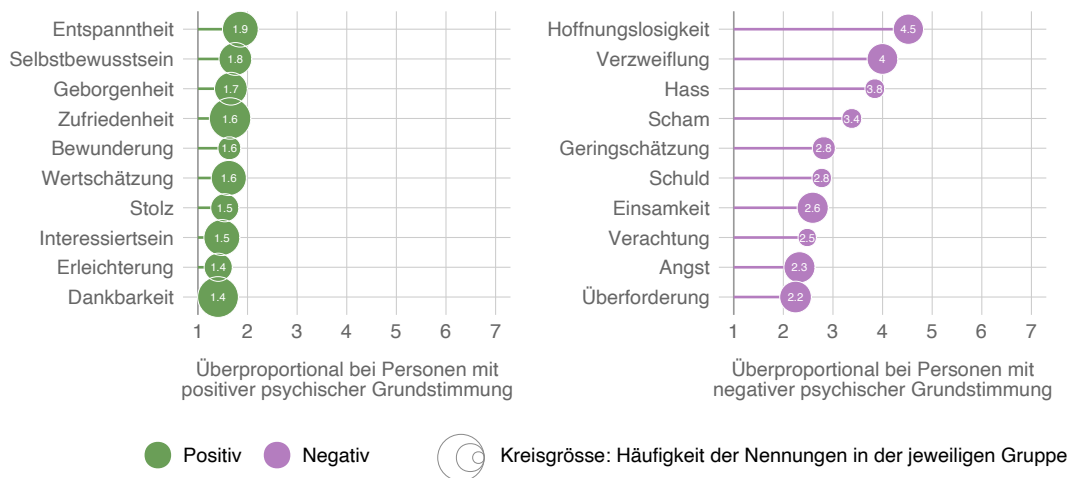
Die emotionale Vielfalt der jüngeren Frauen im Vergleich zu den jüngeren Männern ist markant, darf jedoch auch nicht überinterpretiert werden. Auch die jüngeren Männer empfinden mehr «Freude» als «Hass», sie tun dies bloss weniger häufig als ihre weiblichen Gegenüber. Ihr emotionales Spektrum ist nur relativ gesehen weniger gross und nicht so karg, wie es die Leere im rechten unteren Quadranten erscheinen lässt. «Himmelhochjauchzendzutodebetrübt» ist das Gefühl, das am einseitigsten von weiblichen Befragungsteilnehmerinnen genannt wird. Es ist ein Gefühl, das in sich selber das gesamte emotionale Spektrum abdeckt und als solches exemplarisch für ein intensives emotionales Erleben steht. Auch bei den «älteren» Emotionen zeigen sich dezente Geschlechterunterschiede. Hier stehen sich «Dankbarkeit», «Mitgefühl» (vermehrt weiblich) und «Interessiertsein», «Selbstbewusstsein» (vermehrt männlich) gegenüber.

## 3 Emotionen im Kontext

### 3.1 Zwischen Entspannung und Hoffnungslosigkeit

Das emotionale Profil der Menschen in der deutschsprachigen Schweiz unterscheidet sich nach Alter und Geschlecht. Weit stärker als von allgemeinen demografischen Faktoren ist die Gefühlslandschaft einer Person jedoch von ihrer psychischen Verfassung abhängig. Bei Personen, denen es psychisch nicht gut geht, stehen andere Gefühle im Vordergrund als bei solchen, die psychisch gefestigt und in einer guten Grundstimmung sind. Im linken Diagramm in Abbildung 10 sind jene Gefühle dargestellt, die bei Personen in guter psychischer Grundstimmung besonders übervertreten sind. Das Gefühl «Entspanntheit» kommt hier 1,9 Mal häufiger vor als bei anderen. Gefolgt wird «Entspanntheit» von «Selbstbewusstsein» (Faktor 1,8) und «Geborgenheit» (1,7). Diese drei Gefühle sind so etwas wie die Säulen einer guten, stabilen psychischen Verfassung. Denn dazu braucht es ein robustes Ich (Selbstbewusstsein), das in seinem Umfeld gut aufgehoben ist (Geborgenheit) und sich emotional regenerieren kann (Entspanntheit).

**Abbildung 10:** Emotionen nach psychischer Grundstimmung



Verhältnis der Häufigkeit von Emotionen nach psychischer Grundstimmung.  
 Lesebeispiel: Das Gefühl der «Hoffnungslosigkeit» wurde von Personen mit negativer psychischer Grundstimmung 4,5 Mal häufiger genannt wie von anderen.

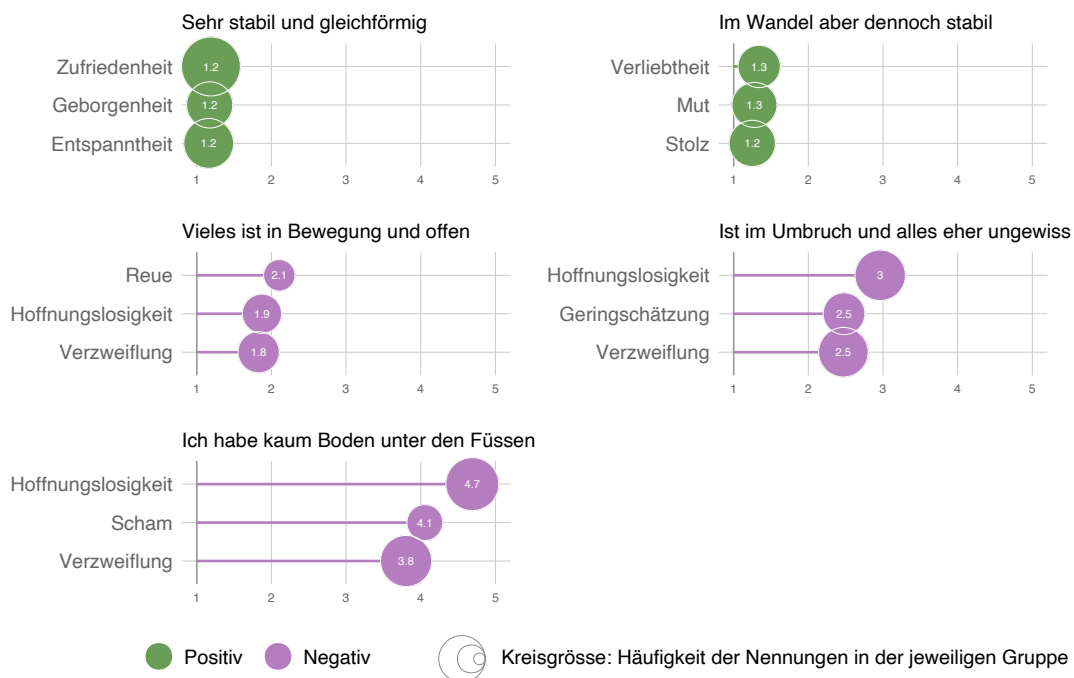
Das Gefühl, das am stärksten mit einer schlechten psychischen Grundstimmung zusammenfällt, ist die «Hoffnungslosigkeit». Es wird von den entsprechenden Befragten 4,5 Mal so häufig genannt wie von anderen. Hoffnungslosigkeit steht stärker als jedes andere Gefühl für fehlenden seelischen Halt. Gefolgt wird die «Hoffnungslosigkeit» von der «Verzweiflung» (Faktor 4). Ein ganz ähnlich gelagertes Gefühl, bei dem die Hoffnung aber womöglich noch nicht restlos aufgegeben



worden ist. Am dritt- resp. vierthäufigsten genannt werden die Gefühle «Hass» (3,8) und «Scham» (3,4).

Sehr stark mit der psychischen Grundstimmung ist die Lebenssituation verknüpft. Wer sich selbst als in einer «sehr stabilen und gleichförmigen» Lebenssituation befindend einschätzt, nennt besonders häufig die bereits oben besprochenen positiven Grundgefühle. Auch wer sein Leben als «im Wandel, aber dennoch stabil» wahrnimmt, nennt überdurchschnittlich häufig positive Emotionen. Interessanterweise unterscheiden sich die prägenden Gefühle der zweitgenannten Gruppe jedoch deutlich von der erstgenannten (Abb. 11). Die besonders charakteristischen Gefühle für die zweite Gruppe sind «Verliebtheit», «Mut» und «Stolz». Dies sind zwar eindeutig positiv bewertete Gefühle und doch haftet ihnen etwas Prekäres an: Verliebtheit ist per Definition vergänglich, Mut bedeutet oft auch Risiko und Stolz lässt sich leicht kränken. Der Weg von diesen drei Emotionen zum Gefühl der «Reue» ist nicht allzu weit. Umso naheliegender ist, dass die Reue besonders gehäuft bei jenen auftritt, für die «vieles in Bewegung und offen» ist. Bei noch instabileren Lebenssituation gleichen sich die prägenden Gefühle wiederum den bereits im vorangegangenen Abschnitt besprochenen, nämlich «Hoffnungslosigkeit» und «Verzweiflung».

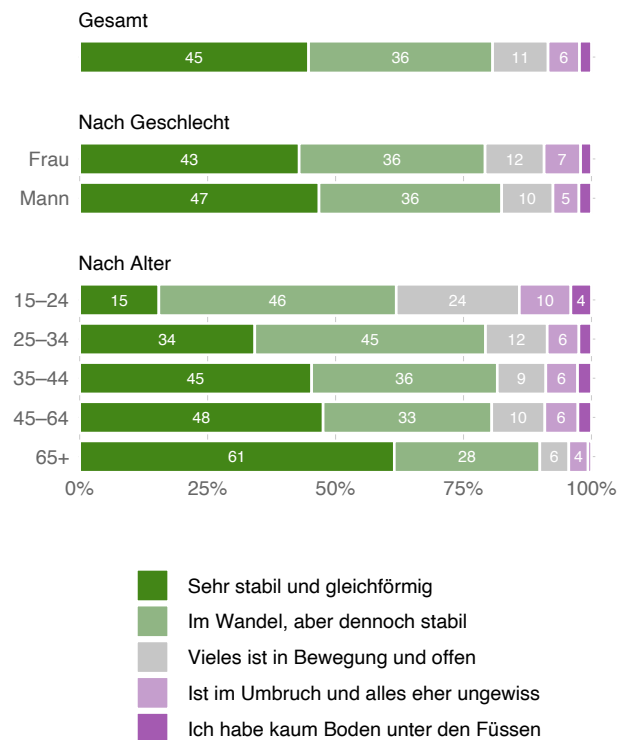
**Abbildung 11:** Prägende Gefühle nach Lebenssituation



Verhältnis der Häufigkeit von Emotionen nach Lebensphase.  
Lesebeispiel: Das Gefühl der «Hoffnungslosigkeit» wurde von Personen, die angeben «kaum Boden unter den Füßen» zu haben, 4,7 Mal häufiger genannt als von anderen.

Wichtig ist allerdings, sich bewusst zu sein, dass die verschiedenen psychischen Grundstimmungen und Lebenssituationen in der Bevölkerung nicht gleichmässig verbreitet sind (Abb. 12). 45 Prozent verstehen sich als in einer «sehr stabilen und gleichförmigen Lebenssituation». Weitere 36 Prozent sehen ihr Leben zwar «im Wandel aber dennoch stabil». Es bleibt rund ein Fünftel, der in einem instabilen Kontext lebt. Auffällig ist jedoch, dass die Stabilität der Lebenssituation sehr stark vom Lebensalter abhängt. Ältere Personen nehmen sich viel häufiger in einer stabilen und gleichförmigen Lebenssituation wahr als jüngere. Dies ist auch eine naheliegende Erklärung für die oben gezeigte Asymmetrie in der Demografie der Emotionen. Weil intensive negative Gefühle oft mit Haltlosigkeit und Umbrüchen einhergehen, trägt die Stabilität und Gleichförmigkeit des Alters zur Reduktion negativer Gefühle bei. Dabei geht allerdings durchaus auch ein Teil der emotionalen Intensität und Vielfalt verloren.

**Abbildung 12:** Aktuelle Lebenssituation



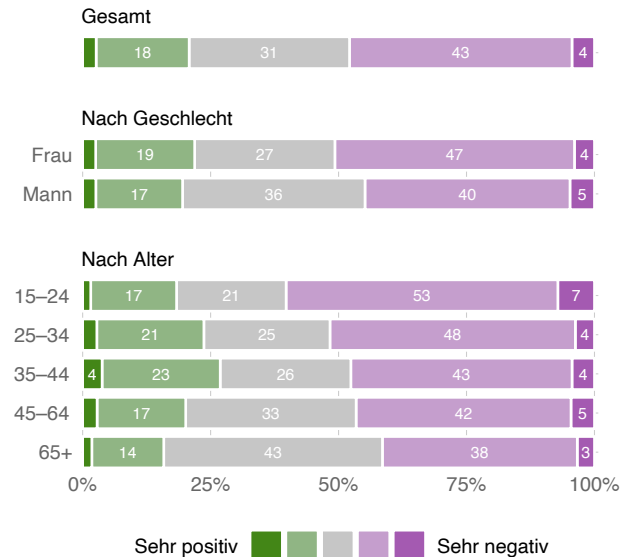
«Wie würdest du deine aktuelle Lebenssituation beschreiben?»

### 3.2 Das Corona-Paradox

In der zweiten Maihälfte 2020, als die Befragung für diese Studie durchgeführt wurde, hatte die Schweiz bereits die ersten Lockerungsschritte aus dem Lockdown gewagt, die Phase der Schliessung war jedoch noch präsent. Auf die Frage nach dem Einfluss der Corona-Pandemie auf die eigene Stimmungslage gab fast

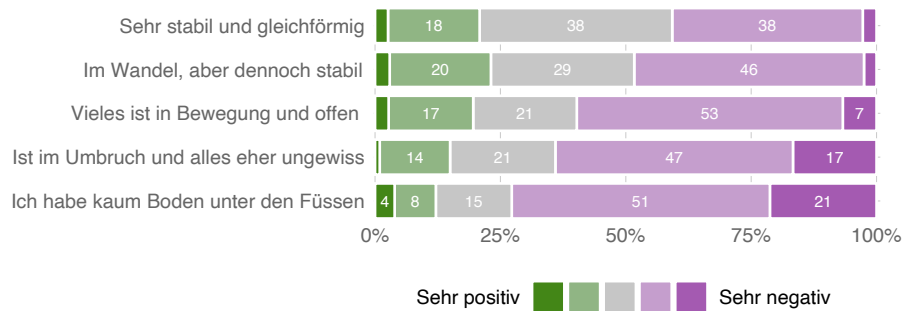
die Hälfte der Befragten an, die Krise hätte sich negativ auf ihre Stimmung ausgewirkt. Nur 22 Prozent sahen einen positiven Effekt. Wie Abbildung 13 zeigt, haben Frauen und Jüngere eher negative Auswirkungen auf ihre Stimmungslage wahrgenommen als Männer und Ältere.

**Abbildung 13:** Auswirkung der Corona-Pandemie auf die Stimmungslage



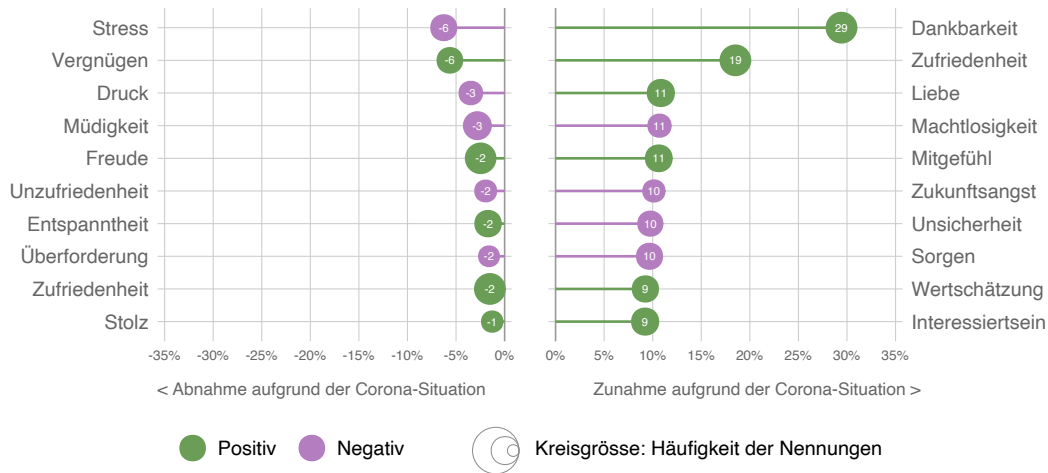
«Wie wirkt sich die Corona-Pandemie insgesamt auf deine Stimmungslage aus?»

Einen starken Einfluss darauf, wie sich die Pandemie auf die Stimmungslage ausgewirkt hat, geht von der Lebenssituation aus, in der sich die Befragten befinden. Je stabiler die Lebenssituation, desto geringer wird die negative Auswirkung auf die Stimmungslage eingeschätzt. Wer Halt hat im Leben, liess sich auch nicht von der Corona-Krise aus der Fassung bringen. Dazu gehören typischerweise eher die Älteren als die Jüngeren. Wer sich dagegen ohnehin in einer unstablen Situation befand, hat die Pandemie und die damit verbundene Krise vermehrt als destabilisierend wahrgenommen.

**Abbildung 14:** Auswirkung der Pandemie auf Stimmungslage – nach Lebenssituation

«Wie wirkt sich die Corona-Pandemie insgesamt auf deine Stimmungslage aus?»

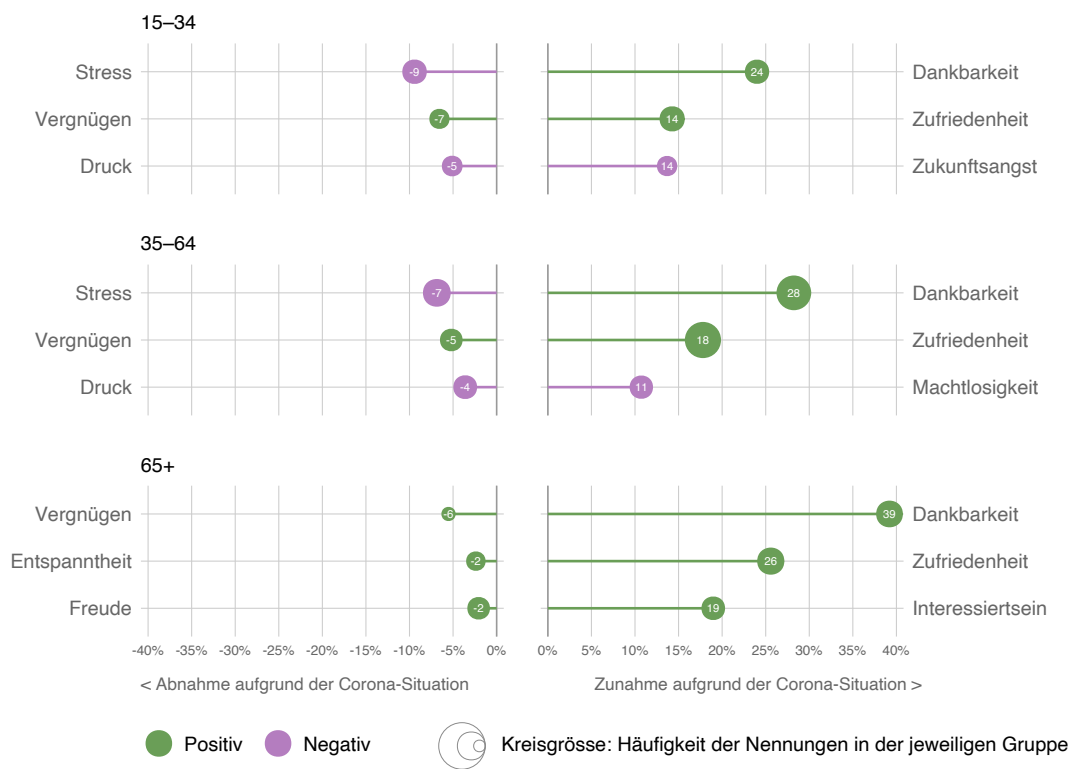
Gefragt wurde aber nicht nur nach der Auswirkung der Corona-Pandemie auf die allgemeine Stimmungslage, sondern ebenso auf die konkreten Gefühle. Welche Gefühle haben aufgrund des Coronavirus im Vergleich zum letzten Jahr an Bedeutung gewonnen und welche haben an Bedeutung verloren? Es zeigt sich dabei das bemerkenswerte Ergebnis, dass die Corona-Situation vermehrt positive als negative Gefühle gefördert hat. 29 Prozent der Befragten geben an, dass sie vermehrt «Dankbarkeit» empfinden. 19 Prozent empfinden vermehrt «Zufriedenheit» und elf Prozent vermehrt «Liebe». Auch negative Gefühle haben an Bedeutung gewonnen. Dazu gehören «Machtlosigkeit», «Zukunftsangst», «Unsicherheit» und «Sorgen». Diese wurden jedoch weniger häufig genannt als die positiven. Bemerkenswert ist dies vor allem deshalb, weil der Einfluss der Pandemie auf die Stimmungslage, wie oben gezeigt, vermehrt als negativ beschrieben wird. Dieses Corona-Paradox zeigt, dass die wahrgenommenen Gefühle und die Stimmungslage nicht einfach gleichgesetzt werden können. Die Krise hat zwar zu Verunsicherung geführt, zugleich hat sie offenbar auch ein tieferes Bewusstsein für die eigene privilegierte Lage geschaffen. Dass das Gefühl der Dankbarkeit mit Abstand am häufigsten im Zusammenhang mit Covid-19 genannt wurde, deutet darauf hin. Fast ein Drittel aller Befragten wählte dieses Gefühl aus der langen Liste der 46 Gefühlen als eines der Gefühle, das durch die Corona-Krise an Bedeutung gewonnen hat.

**Abbildung 15:** Corona-Emotionen

«Welche Gefühle haben für dich aufgrund des Coronavirus im Vergleich zum letzten Jahr an Bedeutung gewonnen?» / «Und welche haben für dich aufgrund des Coronavirus an Bedeutung verloren?»

Während die Befragten durchschnittlich 2,5 Gefühle nannten, die durch die Corona-Krise an Bedeutung gewannen, gaben sie nur 1,1 Gefühle an, die durch die Krise an Wichtigkeit verloren haben. Diese Krise, die jede und jeden ganz unmittelbar betraf, hat das emotionale Spektrum der Menschen in der Schweiz erweitert. Letztlich sollte uns dies nicht erstaunen. Denn, wie weiter oben gezeigt, verengt sich im Verlauf des Lebens mit zunehmender Stabilität und Gleichförmigkeit das emotionale Spektrum der Menschen. Wie wenige Ereignisse der letzten Jahrzehnte bedeutete die Corona-Pandemie einen Bruch des bekannten Laufs der Dinge. Sie stellte Hergebrachtes in Frage, sorgte für enormen Gesprächsbedarf und intensivierte damit auch das emotionale Erleben der Menschen. Die Krise ist, zumindest in der Schweiz, so etwas wie eine emotionale Verjüngungskur. Dazu passt, dass gerade die älteren Befragten mehr Gefühle angeben, die aufgrund der Pandemie an Bedeutung gewonnen haben, und zwar insbesondere positive. Die jüngeren Befragten geben insgesamt weniger Gefühle an, die an Bedeutung gewonnen haben. Dabei hat bei den 15- bis 34-Jährigen neben den positiven Gefühlen «Dankbarkeit» und «Zufriedenheit» auch die «Zukunftsangst» besonders an Bedeutung gewonnen. Bei der mittleren Altersgruppe ist es die «Machtlosigkeit».

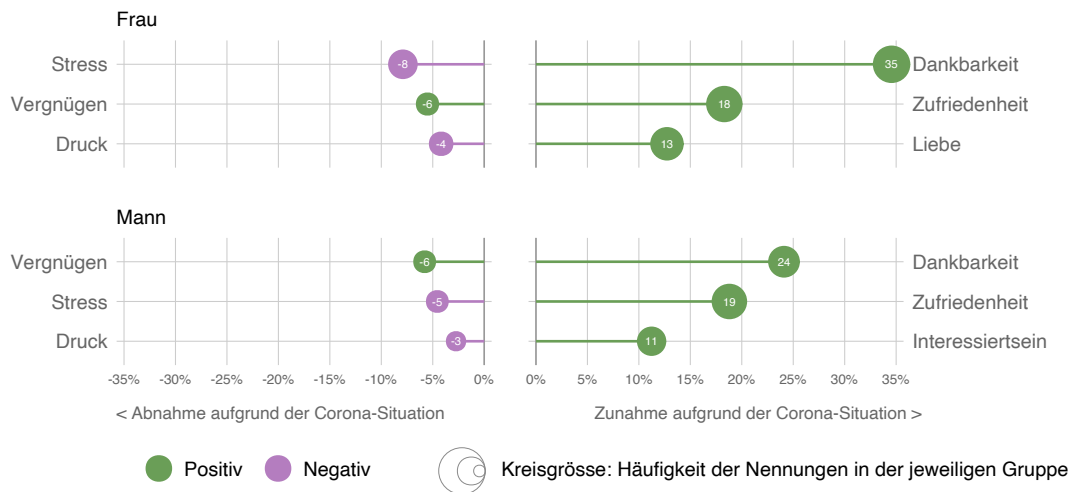
**Abbildung 16:** Corona-Emotionen – nach Altersgruppen



«Welche Gefühle haben für dich aufgrund des Coronavirus im Vergleich zum letzten Jahr an Bedeutung gewonnen?» / «Und welche haben für dich aufgrund des Coronavirus an Bedeutung verloren?»

Unterschiede zeigen sich auch zwischen den Geschlechtern. Dankbarkeit nennen besonders viele Frauen, während Zufriedenheit von Männern und Frauen ähnlich häufig als Corona-Emotion genannt wird. Als drittes Gefühl kommt bei den Frauen «Liebe» und bei den Männern «Interessiertsein» hinzu. Eine Gegenüberstellung, die wirkt wie eine empirische Bestätigung eines Vorurteils.

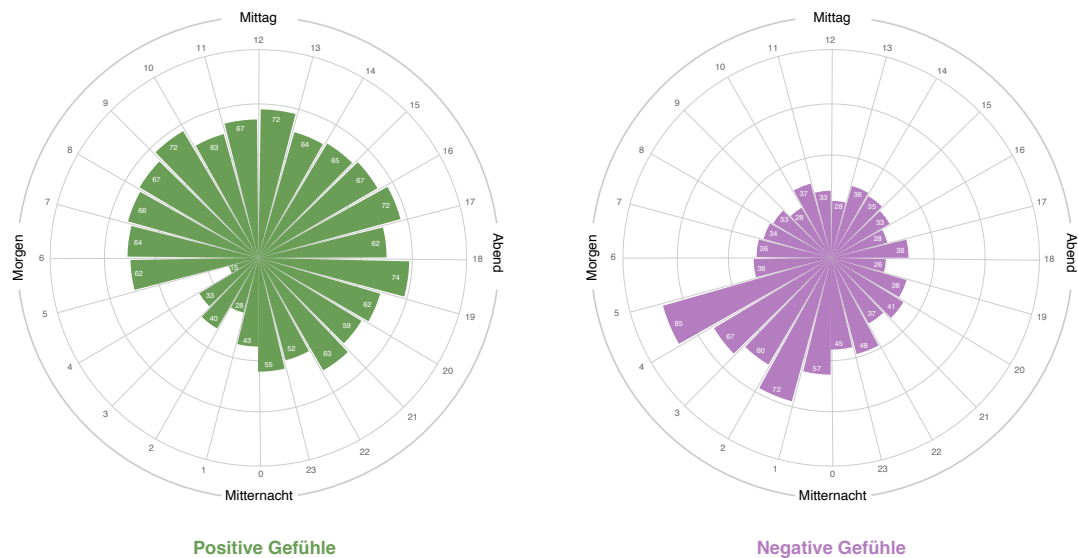
**Abbildung 17:** Corona-Emotionen – nach Geschlecht



«Welche Gefühle haben für dich aufgrund des Coronavirus im Vergleich zum letzten Jahr an Bedeutung gewonnen?» / «Und welche haben für dich aufgrund des Coronavirus an Bedeutung verloren?»

### 3.3 Emotionaler Tag- und Nacht-Rhythmus

**Abbildung 18:** Anteil der positiven und negativen Gefühle im Tagesverlauf



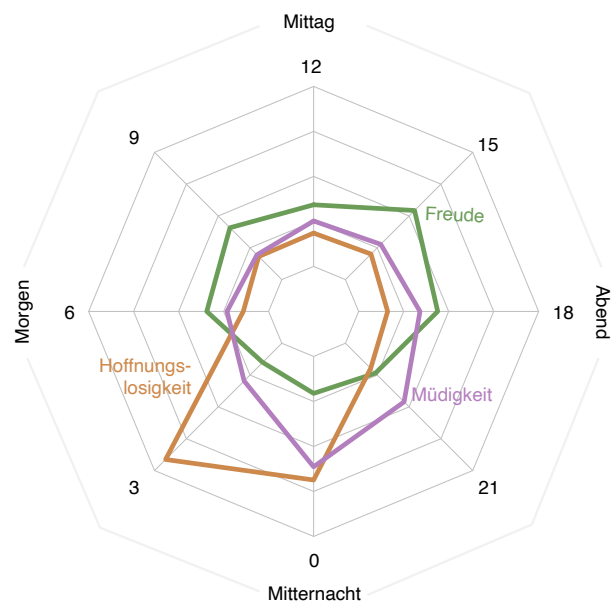
Lesebeispiel: Mittags zwischen 12 und 13 Uhr sind 72 Prozent der erlebten Gefühle positiv, 28 Prozent sind negativ. Nachts zwischen 4 und 5 Uhr sind 85 Prozent der erlebten Gefühle negativ.

Der Kontext spielt eine wichtige Rolle für den Gefühlshaushalt. Stabilität und Instabilität wirken sich nicht nur auf die psychische Grundstimmung, sondern auch auf die erlebten Gefühle aus. Die menschliche Psyche oszilliert jedoch nicht nur im Leben insgesamt, sondern auch im Tagesverlauf zwischen stabileren

und weniger stabilen Phasen. Abbildung 18 zeigt, welche Gefühle die Befragten aktuell erleben. Die Darstellung ist aufgeschlüsselt nach dem Zeitpunkt der Teilnahme an der Befragung. Der Anteil der momentan erlebten negativen Gefühle steigt in der Nacht markant an und ist zwischen 4 und 5 Uhr in der Nacht am grössten. Mit dem anbrechenden Morgen ab 5 Uhr sinkt der Anteil schlagartig auf ein sehr tiefes Niveau ab. Der Anteil der positiven Gefühle ist am grössten zwischen 18 und 19 Uhr abends. In der Zeit zwischen Mitternacht und 5 Uhr morgens schlafen die meisten Menschen in der Schweiz. Wer zu dieser Zeit an der Umfrage teilgenommen hat, wurde von irgendetwas wachgehalten. Das heisst, die Emotionen-Uhr zeigt nicht einfach die normalen Stimmungsschwankungen über 24 Stunden, sie bringt auch zum Ausdruck, wer wann an der Umfrage teilgenommen hat.

Das Verhältnis von positiven und negativen Emotionen wurde auf Grundlage der Angabe des gerade erlebten Gefühls berechnet. Abbildung 19 zeigt exemplarisch anhand von drei Gefühlen, wie sich die relative Häufigkeit deren Nennung über 24 Stunden verändert. Dabei wird sichtbar, wie die Müdigkeit am Abend und in der Nacht zunächst ansteigt und ab 3 Uhr morgens wieder an Bedeutung verliert. Nach 3 Uhr, wenn die Frühaufsteher/-innen noch nicht wach sind und sich die meisten Spät-ins-Bett-Geher/-innen zur Ruhe gelegt haben, ist der Raum für das Gefühl der Hoffnungslosigkeit besonders gross.

**Abbildung 19:** Ausgewählte Gefühle im Tagesverlauf



Lesebeispiel: Das Gefühl der «Freude» ist nachmittags um 15 Uhr am stärksten verbreitet, das Gefühl der «Hoffnungslosigkeit» morgens um 3 Uhr.





oder «Stolz» empfinden. Unter den 46 abgefragten Gefühlen mögen sie dagegen am wenigsten über «Hoffnungslosigkeit» und «Scham» reden. Allein der Charakter dieser beiden Gefühlspaare macht deutlich, dass es hier auch um eine bestimmte Form der Aussendarstellung geht. Das Spannungsfeld zwischen nach aussen getragen und abgeschirmt gibt es jedoch nicht nur im verbalen, sondern auch im nonverbalen Bereich. Um dies einzufangen, wurden folgende beiden Fragen gestellt: «Gibt es Gefühle, die man dir immer sofort anmerkt?», «Und solche, von denen dein Umfeld kaum je etwas mitbekommt?». Die erste Dimension des «gerne darüber Redens» und diese zweite Dimension des «sofort Anmerkens» haben wir zu einer zweiten Landkarte der Emotionen zusammengefügt (Abb. 20).

Am leichtesten anmerken kann man den Befragten nach deren Selbsteinschätzung die beiden Gefühle «Freude» und «Wut» und damit sowohl eine positiv als auch eine negativ geprägte Emotion. Während es den Menschen in der Schweiz viel leichter fällt, über positive Gefühle als über negative Gefühle zu sprechen, drängen jedoch zumindest nonverbal auch negative Gefühle an die Oberfläche. Die empirische Studie zeigt: «Freude» und «Wut» sind gewissermassen die beiden expressivsten Gefühle überhaupt. «Einsamkeit» ist das im wahrsten Sinn einsame Gegenstück dazu. Das Gefühl der Einsamkeit deutet ganz grundsätzlich auf ein fehlendes Umfeld hin. Und zwar nicht unbedingt im wörtlichen Sinn. Es reicht, wenn dieses nicht empfänglich für das eigene emotionale Wohlergehen ist.

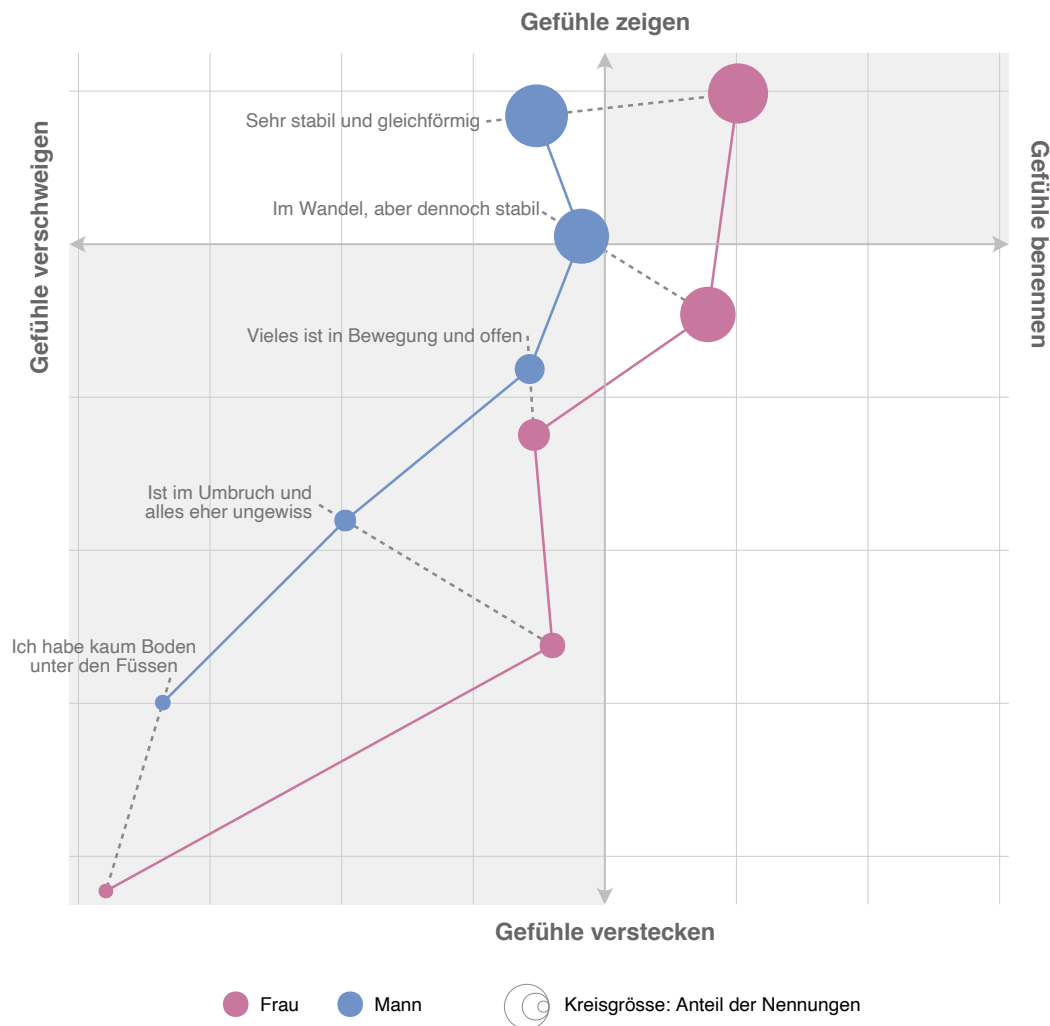
Die Gefühlslandkarte zeigt, es gibt negative Gefühle wie «Wut», aber auch «Stress» und «Müdigkeit», über welche die Menschen in diesem Land zwar nicht unbedingt gerne sprechen, die gleichwohl für das Umfeld gut sichtbar sind. Dem grösseren Teil der negativ geprägten Gefühle fehlt jedoch der expressive Charakter. Viele negative Gefühle werden nicht gerne angesprochen und sind zugleich verdeckt. Auf der Emotionslandkarte liegen diese im unteren linken Quadranten. Angeführt werden die doppelt abgeschirmten Gefühle von einem dunklen Dreigestirn aus «Hoffnungslosigkeit», «Scham» und «Einsamkeit».

Die Analyse zeigt, dass die deutschsprachige Bevölkerung der Schweiz durchaus ein breites emotionales Spektrum aufweist und diese Emotionen auch benennen kann. Verbalisiert und nach aussen getragen werden jedoch insbesondere unproblematische Emotionen wie «Freude», «Belustigung», «Zufriedenheit» und «Vergnügen». Der Gefühlswortschatz wird nur einseitig gepflegt. Anders als dem passiven scheint es dem aktiven Gefühlswortschatz an emotionaler Breite zu fehlen. Gerade in Bezug auf die psychische Stabilität und Gesundheit ist dies eine Herausforderung.

Wie Abbildung 21 zeigt, ist das Abschirmen der eigenen emotionalen Verfassung umso ausgeprägter, je weniger stabil und gleichförmig die eigene Lebenssituation wahrgenommen wird. Es zeigt sich dabei zugleich ein interessanter Geschlechterunterschied. Frauen sprechen in der Tendenz lieber über ihre Gefühle als Männer.

Insbesondere in unstabilen Lebenssituationen scheint man ihnen ihre Gefühle jedoch weniger anzusehen als den Männern.

**Abbildung 21:** Umgang mit Gefühlen – nach Geschlecht und Lebenssituation



*Gefühle zeigen – Gefühle verstecken:* «Wie oft kommt es vor, dass niemand in deinem Umfeld mitbekommt, wie es dir wirklich geht? Wie es in deinem Innern wirklich aussieht und wie du dich wirklich fühlst?»

*Gefühle benennen – Gefühle verschweigen:* «Sprichst du gerne über deine Gefühle?»

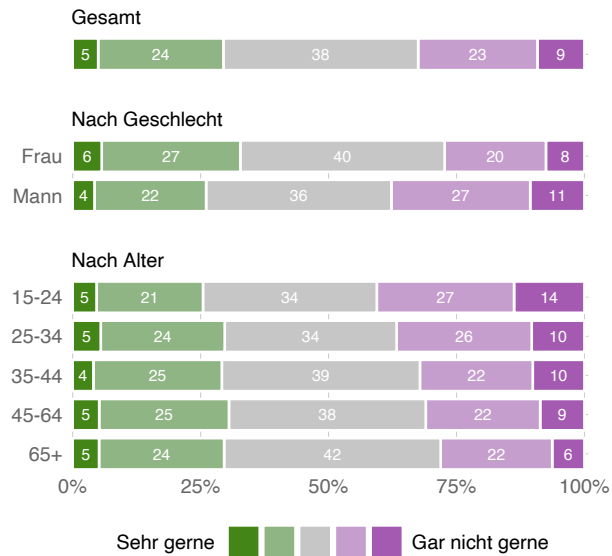
Lesebeispiel: Frauen, die ihre Lebenssituation als «Im Wandel, aber dennoch stabil» beschreiben, reden gern über ihre Gefühle. Ihr Umfeld bekommt jedoch öfters nicht mit, wie es ihnen wirklich geht.

## 4.2 Über Gefühle reden

Wenn es ganz grundsätzlich ums Darüber-Reden geht, ist die Bevölkerung in drei annähernd gleichgrosse Gruppen geteilt. 31 Prozent reden gerne über Gefühle, ebenso viele tun es ungerne und der Rest (38%) positioniert sich genau in der Mitte. In der Tendenz sprechen Frauen lieber über Gefühle als Männer. Wie die Abbildung 22 zeigt, sind die Unterschiede jedoch nicht allzu gross. Der Anteil, der gerne über Gefühle spricht, ist in allen Altersgruppen ähnlich gross. Der Anteil,

der es nicht gerne tut, nimmt jedoch mit zunehmendem Lebensalter ab von 41 Prozent bei den 15- bis 24-Jährigen auf 28 Prozent bei den über 64-Jährigen.

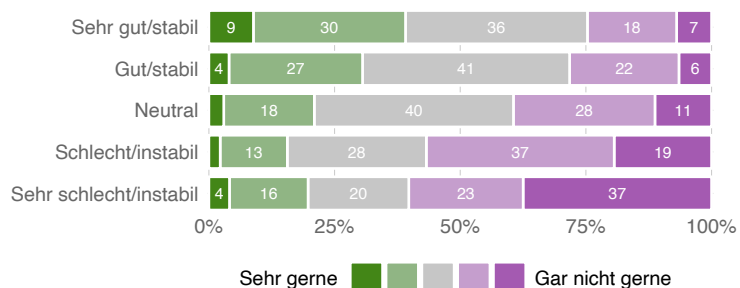
**Abbildung 22:** Wie gerne man über Gefühle spricht



«Sprichst du gerne über deine Gefühle? Von <Gar nicht gerne> (1) bis <Sehr gerne> (5)?»

Weit stärker als von demografischen Faktoren ist das Gerne- oder Ungerne-darüber-Reden von der psychischen Verfassung abhängig. Personen, denen es psychisch sehr gut geht, sprechen weit lieber über ihre Gefühle als jene, denen es nicht so gut geht. Es sind also nicht nur die einzelnen Menschen, die lieber über ihre positiven als über ihre negativen Gefühle reden, es zeigt sich auch insgesamt, dass Menschen, denen es emotional nicht sehr gut geht, weniger gerne über ihre Gefühle sprechen als andere.

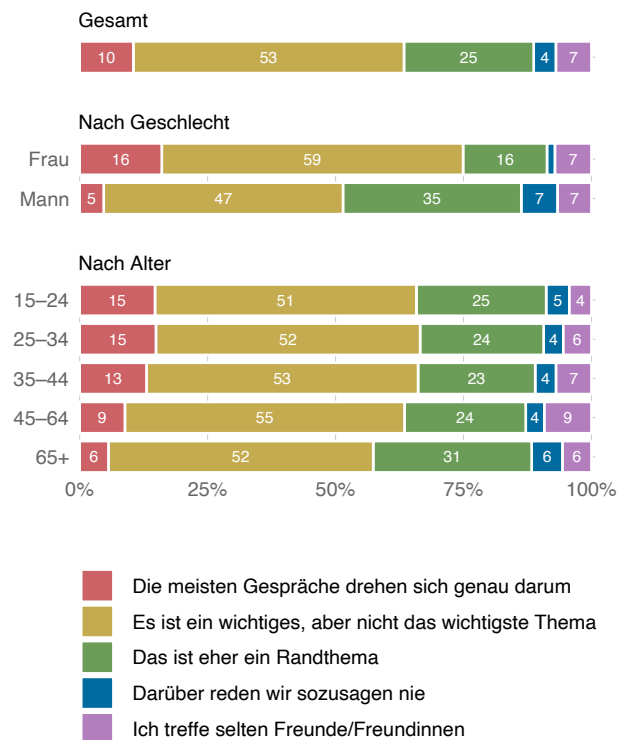
**Abbildung 23:** Wie gerne man über Gefühle spricht – nach psychischer Verfassung



«Sprichst du gerne über deine Gefühle? Von <Gar nicht gerne> (1) bis <Sehr gerne> (5)?»

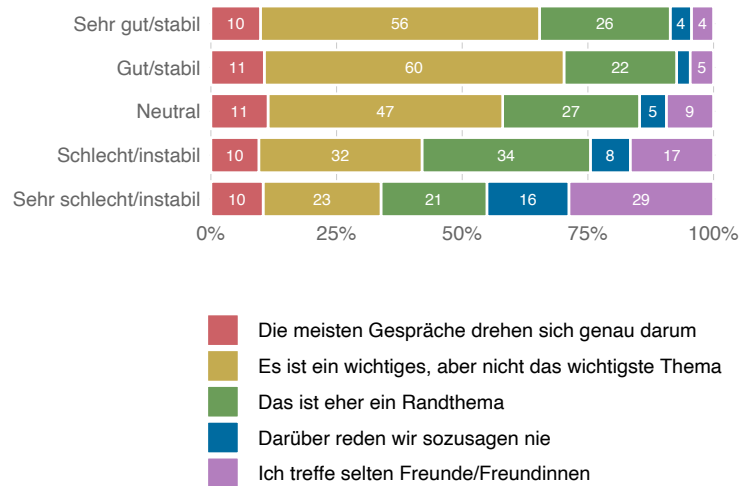
Das eine ist es, gerne über Gefühle zu sprechen, das andere ist, es auch tatsächlich zu tun. Während der Geschlechterunterschied beim Gerne-darüber-Sprechen eher gering ausfällt, ist er beim tatsächlichen Darüber-Sprechen markant. Für drei Viertel der befragten Frauen sind Gefühle ein wichtiges Gesprächsthema. Dasselbe gilt nur für rund die Hälfte der Männer. Wie oben gezeigt, sind es zudem vermehrt Jüngere, die ungerne über ihre Gefühle sprechen. Dafür gibt es unter den Älteren mehr, bei denen Gefühle in Gesprächen keine bedeutende Rolle spielen.

**Abbildung 24:** Gefühle als Gesprächsthema



«Wenn du deine Freunde/Freundinnen triffst, wie viel Platz haben da Gespräche über eure Gefühle und Stimmungen?»

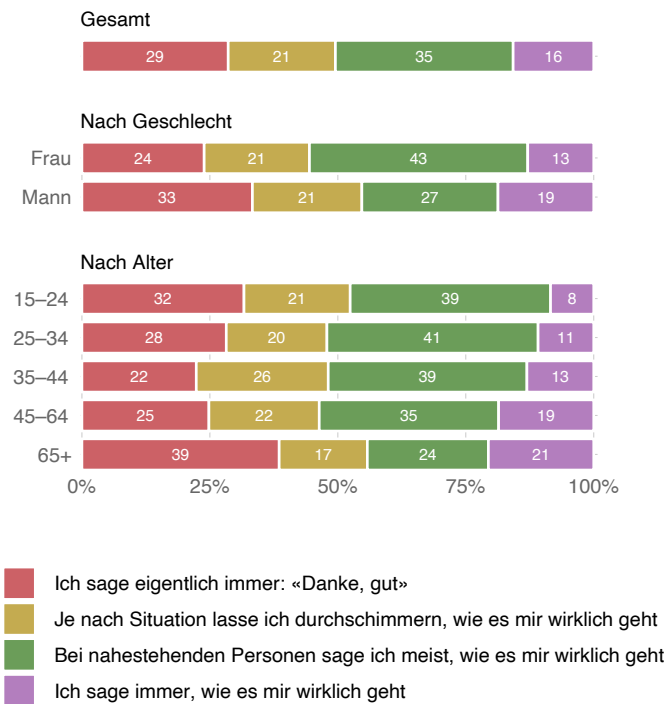
Gespräche mit ihren Freundinnen und Freunden über Gefühle führen besonders häufig Personen, die sich in guter, aber nicht in sehr guter psychischer Verfassung befinden. Offenbar ist eine leichte Trübung des emotionalen Sonnenscheins dem Reden über Gefühle eher förderlich. Personen jedoch, deren psychische Verfassung schlechter ist als gut bzw. stabil, führen in ihrem persönlichen Umfeld deutlich weniger Gespräche über ihre Gefühle. Viele dieser Befragten geben an, dass dies nur ein Randthema sei, und einigen fehlt auch grundsätzlich ein Umfeld, mit dem sie sich austauschen können.

**Abbildung 25:** Gefühle als Gesprächsthema – nach psychischer Verfassung

«Wenn du deine Freunde/Freundinnen triffst, wie viel Platz haben da Gespräche über eure Gefühle und Stimmungen?»

### 4.3 «Wie geht's dir?»

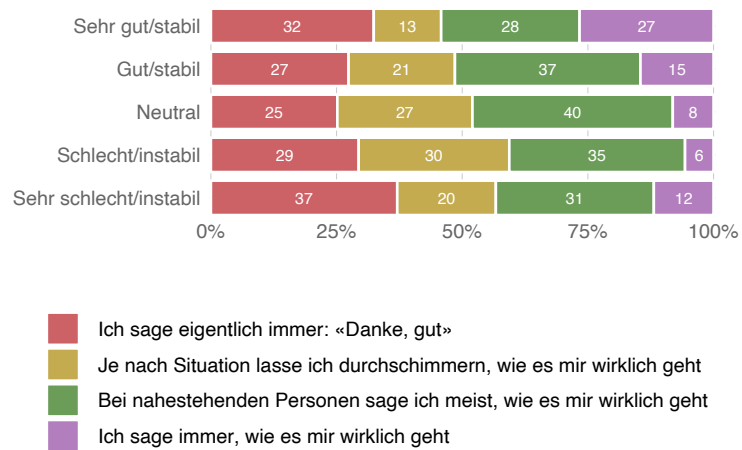
Ein möglicher Einstieg in ein Gespräch über Gefühle und Stimmungslagen ist die Frage «Wie geht's dir?». Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die Befragten diese Frage sehr unterschiedlich auffassen und unterschiedlich damit umgehen (Abb. 26). Während 29 Prozent immer sagen «Danke, gut», setzen 16 Prozent auf komplette Transparenz und sagen immer wie es ihnen geht. Alle anderen gehen eher situativ mit dieser Frage um. 21 Prozent lassen je nach Situation durchschimmern, wie es ihnen geht. Die grösste Gruppe (35%) gibt an, bei nahestehenden Personen meist zu sagen, wie es ihnen wirklich geht. Auffällig ist, dass Frauen vermehrt situativ auf die Frage antworten, während Männer eher auf die Höflichkeitsformel oder auf volle Transparenz setzen. Ähnliches wie für Männer gilt auch für Personen im Rentenalter. Wie im ersten Teil der Studie gezeigt wurde, spielen bei älteren Personen negative Emotionen und Stimmungslagen eine geringere Rolle als bei jüngeren und dabei insbesondere als bei jüngeren Frauen. Entsprechend einfacher ist es daher gerade für ältere Personen, jederzeit zu sagen, wie es ihnen wirklich geht.

**Abbildung 26:** Umgang mit «Wie geht's dir?»

«Wenn du von jemandem zur Begrüssung gefragt wirst, wie es dir geht, wie antwortest du dann?»

Tatsächlich sind es vor allem Personen in sehr guter psychischer Verfassung, die beim «Wie geht's dir?» immer sagen, wie es ihnen wirklich geht. Personen, denen es weniger gut geht, sagen dies weniger häufig. Sie lassen dafür eher durchschimmern, wie es ihnen geht, oder gehen zumindest bei nahestehenden Personen auf ihre momentane Stimmungslage ein. Obwohl Personen, denen es weniger gut geht, insgesamt weniger gerne über Gefühle sprechen, stellt das «Wie geht's dir?» durchaus eine Chance dar, hinter die Oberfläche und Aussendarstellung der rein positiven Gefühle zu sehen. Der grösste Teil von ihnen ist bei genügend Achtsamkeit bereit, Einblicke hinter die Fassade zu gewähren.

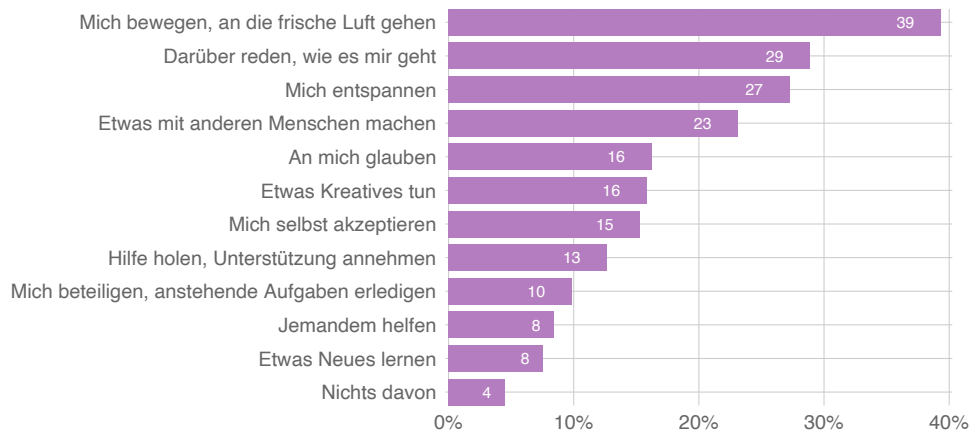
**Abbildung 27:** Umgang mit «Wie geht's dir?» – nach psychischer Verfassung



«Wenn du von jemandem zur Begrüssung gefragt wirst, wie es dir geht, wie antwortest du dann?»

## 4.4 Was tut gut?

**Abbildung 28:** Was tut gut bei negativen Gefühlen



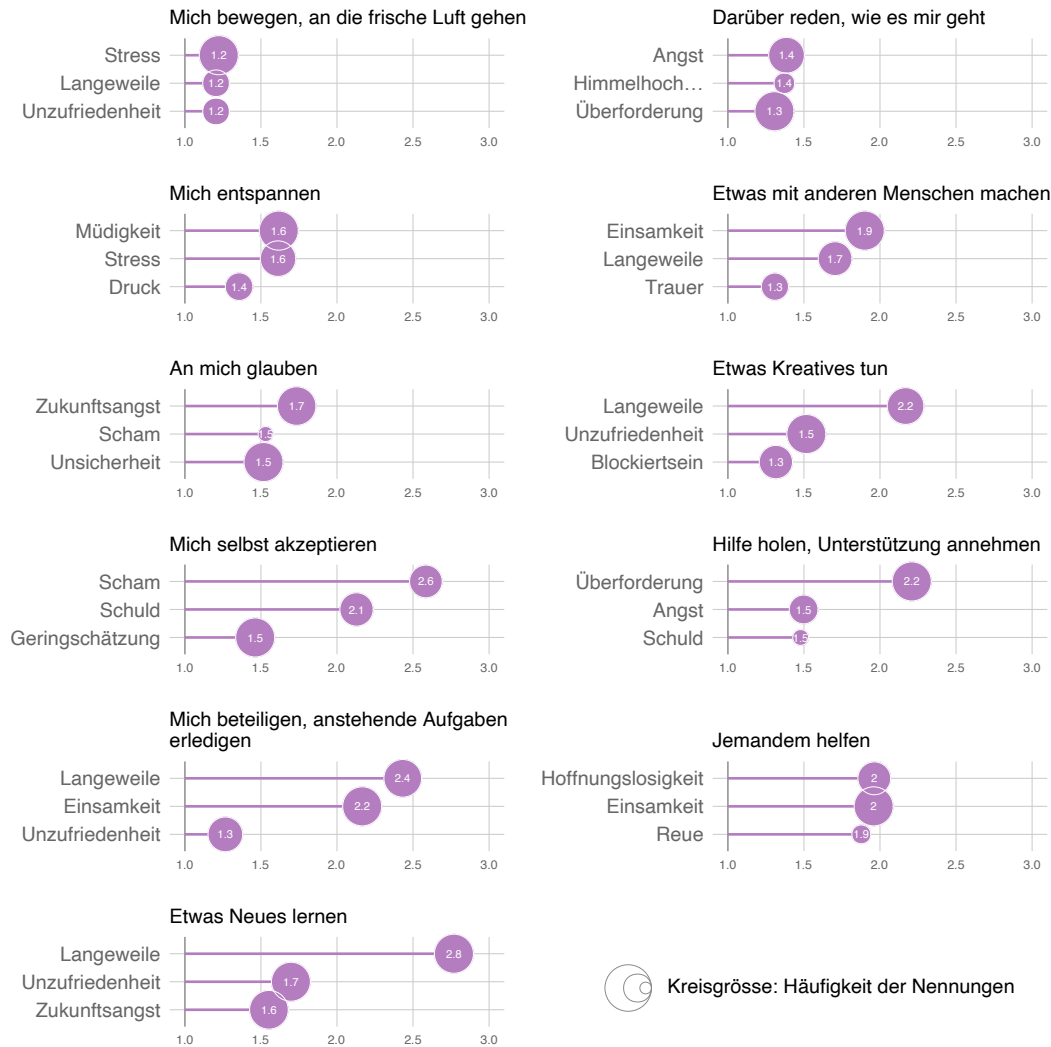
«Wenn du [Gefühl x] empfindest, was tut dir dann gut?»

Haben die Befragten ein Gefühl als negativ oder neutral bewertet, wurden sie gefragt, was ihnen guttue, wenn sie dieses Gefühl empfinden. Die häufigste Antwort ist «mich bewegen, an die frische Luft gehen». Sich draussen bewegen ist für Deutschschweizerinnen und Deutschschweizer der wichtigste Stimmungsaufheller überhaupt. Aus einer Liste von elf Massnahmen wurde in 39 Prozent der Fälle «mich bewegen, an die frische Luft gehen» gewählt. «Darüber reden, wie es mir geht» folgt auf dem zweiten Platz und wird von den Befragten bei 29 Prozent der



negativen Gefühle als gute Gegenmassnahme gesehen. Wichtig sind ausserdem «mich entspannen» und «etwas mit anderen Menschen machen».

**Abbildung 29:** Was tun, damit es einem besser geht – nach Emotionen



«Wenn du [Gefühl x] empfindest, was tut dir dann gut?»

Die bevorzugten Handlungsweisen wurden für die negativ oder neutral bewerteten Gefühle einzeln abgefragt. So können die Massnahmen, die den Befragten guttun, einzeln für die verschiedensten Gefühle ausgewertet werden. In Anbetracht der grossen Zahl der möglichen Kombinationen haben wir jene Gefühle ausgewählt, die besonders stark mit einer der möglichen Massnahmen verbunden werden. Abbildung 29 zeigt jeweils die drei Emotionen, die relativ gesehen besonders oft mit der entsprechenden Massnahme verbunden werden. Dabei gilt zu berücksichtigen, dass bei den meisten negativen Gefühlslagen nach draussen gehen und sich bewegen eine der beliebtesten Massnahmen ist. Die Darstellung zeigt nicht die absolut gesehen bevorzugteste Tätigkeit bei den entsprechenden Emotionen.

Sie zeigt, bei welchen Emotionen sie vermehrt gewählt wird. So wirkt «mich bewegen, an die frische Luft gehen» zwar generell gut, aber besonders gut bei Stress. «Darüber reden, wie es mir geht» ist ein besonders gutes Gegenmittel bei Angst. Die dargestellte Quote ist in beiden Fällen eher klein. So wird etwa bei Stress das Nach-Draussen-Gehen 1,2 Mal häufiger gewählt als normal. Dies zeigt, dass diese Massnahme generell beliebt ist.

Massnahmen, die insgesamt seltener gewählt werden, sind vermehrt besonders stark mit einzelnen Emotionen verknüpft. So wird etwa «mich selbst akzeptieren» bei Scham 2,6 Mal häufiger gewählt als normal. «An mich glauben» wird häufig gewählt bei Zukunftsangst und «Hilfe holen, Unterstützung annehmen» bei Überforderung. Dies zeigt, dass die Vielfalt der Emotionen, die in dieser Studie untersucht und aufgezeigt wurde, auch eine Vielfalt der Zugänge verlangt. Zugleich zeigt die Studie jedoch auch, dass neben vielen Unterschieden vieles sich bei vielen Menschen gleicht. Das betrifft etwa die Bewertung von positiven und negativen Gefühlen, aber auch die Tatsache, dass «mich bewegen, an die frische Luft gehen» sowie «darüber reden, wie es einem geht» besonders geeignete Ansätze sind für die Pflege des emotionalen Gleichgewichts.

## 5 Datenerhebung und Methode

Die Datenerhebung zur Befragung des Emotionsatlas fand vom 20. bis 27. Mai 2020 statt. Die Grundgesamtheit der Befragung bildet die sprachlich integrierte Wohnbevölkerung der deutschsprachigen Schweiz ab 15 Jahren. Die Befragung erfolgte online. Nach der Bereinigung und Kontrolle der Daten konnten die Angaben von 9279 Personen für die Auswertung verwendet werden. Die Rekrutierung der Befragten erfolgte einerseits über das Online-Portal watson.ch (7392 Befragte), andererseits über das Online-Panel von sotomo (1950 Befragte). Um möglichst repräsentativ für die Deutschschweizer Bevölkerung zu sein, wurde die Stichprobe im Nachhinein kalibriert. Zu den Kalibrierungsmerkmalen gehören das Alter, das Geschlecht, das Bildungsniveau sowie die Wohnregion. Diese Gewichtung gewährleistet eine hohe soziodemografische Repräsentativität der Stichprobe. Der Stichprobenfehler, wie er für Zufallsstichproben berechnet wird, lässt sich nicht direkt auf gewichtete opt-in-Umfragen übertragen. Die Repräsentativität dieser Befragung ist jedoch vergleichbar mit einer Zufallsstichprobe mit einem Stichprobenfehler von  $\pm 1,4$  Prozentpunkten (für 50%-Anteil und 95-prozentige Wahrscheinlichkeit).



Kantone und  
**pro mente sana**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**sotomo**  
gesellschaft, politik & raum ■ ■ ■