



«Wie geht's dir?»-Kampagne: Sotomo Studie zeichnet neuartigen «Atlas der Emotionen»

Die Forschungsstelle sotomo hat im Auftrag der «Wie geht's dir?»-Kampagne die Bevölkerung zu ihren Gefühlen befragt. Dabei zeigt sich: Jüngere Menschen erleben häufiger und mehr negative Gefühle als ältere. Und: Über Belastendes wird noch immer zu wenig gesprochen. Zwischen dem 20. und 27. Mai 2020 haben sich 9279 Personen aus der Deutschschweiz zu 46 Emotionen geäußert und so die Grundlage für einen neuartigen «Atlas der Emotionen» gelegt. Dieser zeigt, dass trotz Corona-Situation ein positives Grundgefühl vorherrscht.

Je jünger, desto grösser die Gefühlsvielfalt

In der Befragung zeichnet sich eine Demographie der Emotionen ab, die Unterschiede in der Bevölkerung deutlich macht. Junge Erwachsene erleben in ihrem Alltag durchschnittlich 18 Gefühle, Personen im Rentenalter nur noch 10. Mit zunehmendem Alter reduziert sich also das emotionale Spektrum. Junge Frauen wiederum erleben häufiger und mehr negative Emotionen: Während ältere Frauen in ihrem Alltag durchschnittlich vier negative Gefühle erleben, sind es bei jungen Frauen ganze elf.

Über Gefühle spricht man gerne, wenn sie positiv sind

Der «Atlas der Emotionen» zeigt: Über Gefühle spricht man in der Deutschschweiz gerne – jedoch nur über positive. Negative Gefühle werden verschwiegen. Die Befragten denken zudem, dass man ihnen die meisten negativen Gefühle nicht anmerkt. Inwieweit dies daran liegt, dass Betroffene solche Gefühle gegen aussen überspielen und inwiefern das Umfeld unaufmerksam ist, kann anhand der Untersuchung nicht gesagt werden. Beide Aspekte spielen wohl mit.

«Wie geht's dir?»

Dies stellt in Bezug auf die psychische Gesundheit eine besondere Herausforderung dar und hier setzt auch die «Wie geht's dir?»-Kampagne an. Für den Erhalt der psychischen Gesundheit ist es wichtig, dass man über negative Emotionen sprechen kann. Das entlastet und macht Hilfe erst möglich. Damit sich Menschen in schwierigen Lebenslagen getrauen über ihre Situation zu sprechen, brauchen sie ein Umfeld, das bereit ist zuzuhören und eine Gesellschaft, die das Zulassen von Schwäche als Stärke anschaut. Die ernst gemeinte Frage «Wie geht's dir?» kann dabei wichtiger Türöffner sein.



Was tut gut?

Das Gespräch suchen, mit anderen Menschen im Austausch sein und bei Bedarf Hilfe holen oder anbieten. Dies alles dient der Pflege der psychischen Gesundheit. Daneben gibt es viele weitere Dinge, die gut tun: «Sich bewegen, an die frische Luft gehen» ist das in der Studie am meisten genannte Mittel gegen negative Gefühle. Dies hat auch seine Berechtigung: Wenn wir uns bewegen, schüttet der Körper Stoffe aus, die einen positiven Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden haben.

Methodik

Im Auftrag der «Wie geht's dir?»-Kampagne hat das Forschungsinstitut sotomo zwischen dem 20. und 27. Mai 2020 9279 Personen aus der deutschsprachigen Schweiz zu 46 Emotionen befragt. Der «Atlas der Emotionen» ist hinsichtlich der Anzahl abgefragten Emotionen neuartig und verordnet die Gefühlslandschaft der Deutschschweiz erstmals in dieser Komplexität.

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

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Darum beschränkt sich die Befragung auf die Deutschschweiz. Der «Atlas der Emotionen» wurde im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung der Kampagne in Auftrag gegeben und liefert Erkenntnisse für deren Weiterführung. Bereits heute sind auf www.wie-gehts-dir.ch konkrete Gesprächstipps und Bestellmöglichkeit für diverse Broschüren zu finden.

Die komplette Studie sowie weitere Unterlagen stehen interessierten Medienschaffenden ab sofort unter www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/atlas zum Download bereit.

Auskünfte erteilen:

Fabienne Amstad

Fachspezialistin für Psychische Gesundheit und Leiterin
Programmentwicklung, medien@gesundheitsfoerderung.ch
oder 031 350 04 04

Michael Hermann

Leiter der Forschungsstelle sotomo, 076 576 74 48