



## Hoffnungsbarometer 2024

Hoffnung zwischen Angst und Vertrauen

Ergebnisse für die Schweiz

Dr. Andreas M. Krafft

Dezember 2023

In Zusammenarbeit mit:

**swissfuture**

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

Das Hoffnungsbarometer wird seit 2009 jährlich für das kommende Jahr in einer grossen Internet-Umfrage mit Unterstützung der Tageszeitung 20 Minuten erhoben. Beginnend in der Schweiz wird die Umfrage in Zusammenarbeit mit renommierten Universitäten mittlerweile auch in Australien, Kolumbien, der Tschechischen Republik, der Slowakei, Frankreich, Indien, Israel, Italien, Nigeria, Polen, Portugal, Spanien und Südafrika durchgeführt. In diesem Bericht werden die aktuellen Ergebnisse des Hoffnungsbarometers von November 2023 in der Schweiz vorgestellt. Befragt wurde die Öffentlichkeit über ihre Zukunftserwartungen in verschiedenen Bereichen, über langfristige gesellschaftliche Zukunftsszenarien, über ihre persönlichen Hoffnungen, über die Quellen von Hoffnung sowie über ihre Werte, Welt- und Selbstbilder.

swissfuture ist die Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung und wurde 1970 gegründet. Sie fördert als parteipolitisch neutraler Verein 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)

Autor:

Dr. Andreas Krafft, Research Associate for Future Studies am Institut für Systemisches Management und Public Governance der Universität St.Gallen sowie Co-Präsident von swissfuture

E-Mail: [andreas.krafft@unisg.ch](mailto:andreas.krafft@unisg.ch)

Mobile: +41 79 403 06 13

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2023 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)

## Das Wichtigste in Kürze

Die Ergebnisse der Hoffnungsbarometers 2024 führen zu folgenden Erkenntnissen:

1. Zufriedenheit und Zuversicht im eigenen Leben sind relativ stark ausgeprägt und in klarem Kontrast zur Unzufriedenheit und dem Pessimismus bezüglich gesellschaftlicher Entwicklungen.
2. Junge Menschen sind unzufriedener, hoffnungsloser, glauben weniger an das Gute, haben ein geringeres Selbstwertgefühl, fühlen sich emotional und sozial weniger wohl und schätzen weniger die Nachhaltigkeit als ältere Personen.
3. Die Aussichten der Lebensqualität in 20 Jahren sind Jahr für Jahre düsterer geworden. Die Bedrohung eines langfristigen Krisenszenarios hat in den letzten Jahren zu- und der Glaube an ein langfristiges Wohlstandsszenario abgenommen.
4. Trotz allem ist die persönliche Hoffnung über die letzten sechs Jahre auf einem mittel-hohen Niveau nahezu konstant geblieben, insbesondere in der Deutschschweiz.
5. Die wichtigsten persönlichen Hoffnungen sind gute Gesundheit, eine glückliche Familie, Ehe oder Partnerschaft, Harmonie im Leben, persönliche Selbstbestimmung, gute Beziehungen zu anderen Menschen und eine sinnerfüllende Aufgabe. Geld, Karriere und Sex stehen an letzter Stelle.
6. Die wichtigsten Quellen von Hoffnung sind gute Erlebnisse in der freien Natur und die Unterstützung von Familie und Freunden, gefolgt von persönlichen Stärken und sozialer Fürsorge.
7. Der Glaube an die Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit der Menschen hat markant zugenommen. Gleichzeitig hat der Glaube an eine gute und gerechte Welt abgenommen. Das Selbstwertgefühl ist auf einem hohen Niveau konstant geblieben.
8. Persönliches Wachstum, Gemeinschaft und Sicherheit sind den Menschen leicht bedeutsamer als Nachhaltigkeit. Religiöser oder spiritueller Glaube ist nur für eine Minderheit von Bedeutung.
9. Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Hoffnung, Lebenssinn, der Wunsch nach persönlichem Wachstum, Gemeinschaft, Nachhaltigkeit, Selbstwert sowie dem Glauben an das Gute und dem Glück im Leben.
10. Während die körperliche Gesundheit mit dem Alter abnimmt, nehmen die psychische Gesundheit und das emotionale, psychologische und soziale Wohlbefinden mit dem Alter zu.

Aufgrund unserer langjährigen Forschungsergebnisse können wir folgende drei Hypothesen ableiten und zur Diskussion stellen:

1. Solange die Sorge vor einer Zukunft voller Krisen und Konflikte eine stärkere Wirkung hat als der Wunsch und die Sehnsucht nach einer nachhaltigen, friedvollen und gerechten Welt, wird dies zu einer zunehmenden gesellschaftlichen und politischen Polarisierung führen.
2. Es ist allerdings weniger die Angst vor einer unsicheren Zukunft, als vor allem der mangelnde Glaube an eine bessere gesellschaftliche Zukunft, was insbesondere bei jungen Menschen zunehmend Hilfslosigkeit, Perspektivenlosigkeit und Gleichgültigkeit auslöst.
3. Aus diesem Grund müssen sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Leben neue positive Narrative wünschenswerter Zukunftsbilder erzeugt werden, damit sich Menschen privat, beruflich und gesellschaftlich verstärkt für die gemeinsamen Ziele engagieren.

## Inhaltsverzeichnis

1	Einführung .....	6
2	Zufriedenheit in 2023 und Erwartungen für 2024.....	8
2.1	Zufriedenheit in 2023.....	8
2.2	Erwartungen für das Jahr 2024.....	10
3	Langfristige Zukunftsszenarien .....	14
3.1	Lebensqualität in 20 Jahren .....	14
3.2	Wahrscheinliche Zukunftsszenarien .....	15
3.3	Wünschenswerte Zukunftsszenarien .....	16
4	Persönliche Hoffnung .....	18
4.1	Persönliches Hoffnungsniveau .....	18
4.2	Persönliche Hoffnungen 2024 .....	20
4.3	Quellen der Hoffnung .....	21
5	Weltbilder, Werte und Sinn im Leben.....	23
5.1	Welt- und Selbstbilder .....	23
5.2	Werte .....	28
5.3	Sinn und Sinnkrise im Leben.....	31
6	Gesundheit und Wohlbefinden.....	33
6.1	Körperliche und psychische Gesundheit .....	33
6.2	Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden.....	34
7	Fazit und Schlussfolgerungen .....	36
8	Kennzahlen zur Struktur der Studie .....	38
9	Literaturverzeichnis .....	40

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Zufriedenheit im Jahr 2023.....	8
Abbildung 2: Zufriedenheit mit dem persönlichen Leben im Jahr 2023.....	9
Abbildung 3: Zufriedenheit im Jahr 2023 nach Sprachregion.....	9
Abbildung 4: Zufriedenheit im Jahr 2023 nach Alter.....	10
Abbildung 5: Erwartungen für das Jahr 2024.....	11
Abbildung 6: Erwartungen im persönlichen Leben für das Jahr 2024.....	11
Abbildung 7: Erwartungen für das Jahr 2024 nach Sprachregion.....	12
Abbildung 8: Erwartungen für das Jahr 2024 nach Alter.....	13
Abbildung 9: Erwartete Lebensqualität in 20 Jahren.....	14
Abbildung 10: Wahrscheinliche Zukunftsszenarien in 20 Jahren 2019-2023 im Vergleich.....	15
Abbildung 11: Wünschenswerte Zukunftsszenarien in 20 Jahren 2019-2023 im Vergleich.....	16
Abbildung 12: Wünschenswerte Zukunftsszenarien im Jahr 2043 nach Sprachregion.....	17
Abbildung 13: Persönliches Hoffnungsniveau 2018-2023 im Vergleich.....	19
Abbildung 14: Persönliches Hoffnungsniveau 2019-2023 nach Sprachregion.....	19
Abbildung 15: Persönliches Hoffnungsniveau nach Alter.....	20
Abbildung 16: Persönliche Hoffnungen für das Jahr 2024.....	21
Abbildung 17: Quellen der Hoffnung.....	22
Abbildung 18: Welt- und Selbstbilder.....	24
Abbildung 19: Welt- und Selbstbilder in den Jahren 2017 und 2023 im Vergleich.....	25
Abbildung 20: Weltbilder zur Güte der Menschen und der Welt nach Alter.....	26
Abbildung 21: Selbstwert nach Alter.....	27
Abbildung 22: Glück (luck) im Leben nach Alter.....	27
Abbildung 23: Persönliche Werte.....	29
Abbildung 24: Persönliche Werte nach Geschlechtern.....	29
Abbildung 25: Werte der Nachhaltigkeit und des persönlichen Wachstums nach Alter.....	30
Abbildung 26: Zusammenhang zwischen dem Wert der Nachhaltigkeit und Hoffnung.....	31
Abbildung 27: Sinn und Sinnkrise im Leben nach Alter.....	32
Abbildung 28: Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Hoffnung.....	32
Abbildung 29: Körperliche und psychische Gesundheit nach Alter.....	33
Abbildung 30: Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Alter.....	35

## I Einführung

Was Menschen im Alltag tun und wie sie ihr Leben gestalten, hängt zu einem Grossteil davon ab, welche Vorstellungen sie von der Zukunft haben, welche Ziele sie sich vornehmen und welche Mittel sie zu deren Verwirklichung einsetzen. In Zeiten zunehmender Krisen und Bedrohungen wollen Menschen vermehrt wissen, wie die Zukunft aussehen wird. In den meisten Überlegungen und Diskussionen über die Zukunft fokussiert man sich auf die Frage, was in Zukunft geschehen und wie die Welt wohl in Zukunft aussehen wird. Die Komplexität, Vernetzung und Dynamik unserer modernen Welt lässt eine „Berechnung“ der Zukunft allerdings nicht zu.

Wir können unsere Perspektive und Herangehensweise verändern, indem wir aus der Ungewissheit, Unberechenbarkeit und Unvorhersehbarkeit eine Tugend machen und wir die Menschen zur Vorstellung alternativer Zukünfte ermutigen. Aus wissenschaftlicher Sicht entspricht dies dem Ansatz der geistes- und humanwissenschaftlichen Zukunftsforschung, wobei unter Forschung nicht die Vorhersage der Zukunft, sondern das Gewinnen von Erkenntnissen darüber verstanden wird, wie Menschen über die Zukunft denken und wie dieses Denken ihr Leben im Hier und Jetzt beeinflusst (siehe Krafft, 2022).

Aus diesem Grund müssen wir uns grundsätzlich mit drei verschiedenen Zukunftskategorien beschäftigen und zwar mit wahrscheinlichen, möglichen und erwünschten Zukunftsbildern und Gestaltungsoptionen. Wir können durch eine systematische Analyse aktueller und zu erwartender Trends, durch eine visionäre Untersuchung des Möglichen und durch die moralische Beurteilung des Wünschbaren eine Anzahl alternativer Bilder der Zukunft entwickeln.

Die wesentliche Zielsetzung des Hoffnungsbarometers ist der offene und unvoreingenommene Zugang zu den Erfahrungen und Vorstellungen der Menschen in Zusammenhang mit dem Phänomen der Hoffnung. Es wird untersucht, wie die Menschen selber Hoffnung erfahren, welche Grundannahmen, Einstellungen und Weltbilder dahinterstehen, welche persönlichen Hoffnungen daraus hervorgehen, was Menschen tun, um hoffnungsvoll zu bleiben und um ihre Hoffnungen zu erfüllen, welche Erfahrungen in ihrem Leben ihnen Hoffnung vermitteln und was sie erleben, wenn sie sich im Leben einmal hoffnungslos fühlen. Darüber hinaus ist es das Ziel des Hoffnungsbarometers, Hinweise zu geben, was Menschen evtl. tun können, um sich persönlich weiterzuentwickeln, herausfordernde oder schwierige Situationen zu überwinden und vielleicht sogar über sich selbst hinauszuwachsen. Menschen können aufgrund ihrer verschiedenen Lebenserfahrungen, persönlichen Werte und Überzeugungen, ihrer aktuellen Lebenssituation und ihres sozialen Umfeldes Hoffnung sehr unterschiedlich erleben.

Die aktuelle Umfrage setzt sich aus verschiedenen Themenbereichen und Fragen zusammen. Etwa die Hälfte der Fragen stellt den wiederkehrenden Kern des Fragebogens dar, um auch Jahresvergleiche zu ermöglichen. Dazu gehören Fragen zum allgemeinen Hoffnungsempfinden, zur Zufriedenheit und zu den Aussichten in den Bereichen Wirtschaft, Politik, Umwelt und Soziales, zu den wichtigsten persönlichen Hoffnungen sowie zu den Quellen von Hoffnung. Die weiteren Themen, die wir im Rahmen des Hoffnungsbarometers 2024 untersucht haben, beziehen sich darauf, wie die Menschen in der Schweiz die Welt in Zukunft sehen, welche Trends sie wahrnehmen, welche Szenarien sie als wahrscheinlich und wünschenswert erachten und welche Weltbilder und Werte sie für wichtig halten. Wie denken Menschen über die Zukunft der Welt? Welche Befürchtungen und Wünsche haben sie? Welche Zukunftsszenarien werden als wahrscheinlich gesehen und welche Zukunftsentwürfe werden für ein gutes Leben als wünschenswert gehalten? Diese Bilder und Vorstellungen der Zukunft werden die Erwartungen und Hoffnungen sowie auch die Ängste der Menschen beeinflussen. Nebst der Vorstellung der Umfrageergebnisse in Form von Verteilungen und Mittelwerten werden durch die Berechnung von Korrelationskoeffizienten auch Zusammenhänge zwischen verschiedenen Phänomenen untersucht und erläutert.

Seit Beginn des Hoffnungsbarometers ist unser Anliegen, so viele Menschen wie nur möglich zu erreichen, da das Hoffnungsbarometer auch den Zweck erfüllen soll, diese mittels der Umfrage zu einem persönlichen Reflexionsprozess über ihre eigenen Hoffnungen, Stärken und Zukunftsvorstellungen zu ermuntern. Die Beteiligung vieler Menschen an der Umfrage ist dank der Zusammenarbeit mit 20 Minuten möglich gewesen, wofür wir sehr dankbar sind. In diesem Jahr haben 5'763 Menschen im Alter von 18 und 87 Jahren an der Umfrage teilgenommen (siehe Anhang). Dazu gehören nahezu genauso viel Frauen wie Männer aus den drei grössten Sprachregionen der Schweiz (Deutsch, Französisch und Italienisch). Indem die Forschungsergebnisse im deutschsprachigen Raum einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden, soll ein vom Gefühl der Hoffnung geprägtes Denken und Handeln gefördert werden.

## 2 Zufriedenheit in 2023 und Erwartungen für 2024

Der erste Teil des Hoffnungsbarometers beschäftigt sich mit der Zufriedenheit der Menschen in verschiedenen Bereichen sowie mit den Erwartungen, die die Menschen mit Blick auf das Jahr 2024 haben. Die Betrachtung fokussiert sich auf die unmittelbare Vergangenheit sowie auf die kurzfristige Zukunft.

### 2.1 Zufriedenheit in 2023

Zu Beginn der Umfrage wurden die Befragten gebeten, Rückschau zu halten, und ihre Zufriedenheit im Jahr 2023 in verschiedenen Bereichen zu bewerten. Zufriedenheit ist nicht gleich zu setzen mit Freude, Glück oder Wohlbefinden, sondern sie ist die subjektive Empfindung darüber, inwiefern die persönlichen Erwartungen in Bezug auf das eigene Leben sowie auf das politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Umfeld in Erfüllung gegangen sind. Krisen können die Zufriedenheit beeinträchtigen, sie können diese aber auch bestärken, wenn man konstruktiv damit umgehen konnte und die auftretenden Herausforderungen zufriedenstellend gemeistert hat.

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).

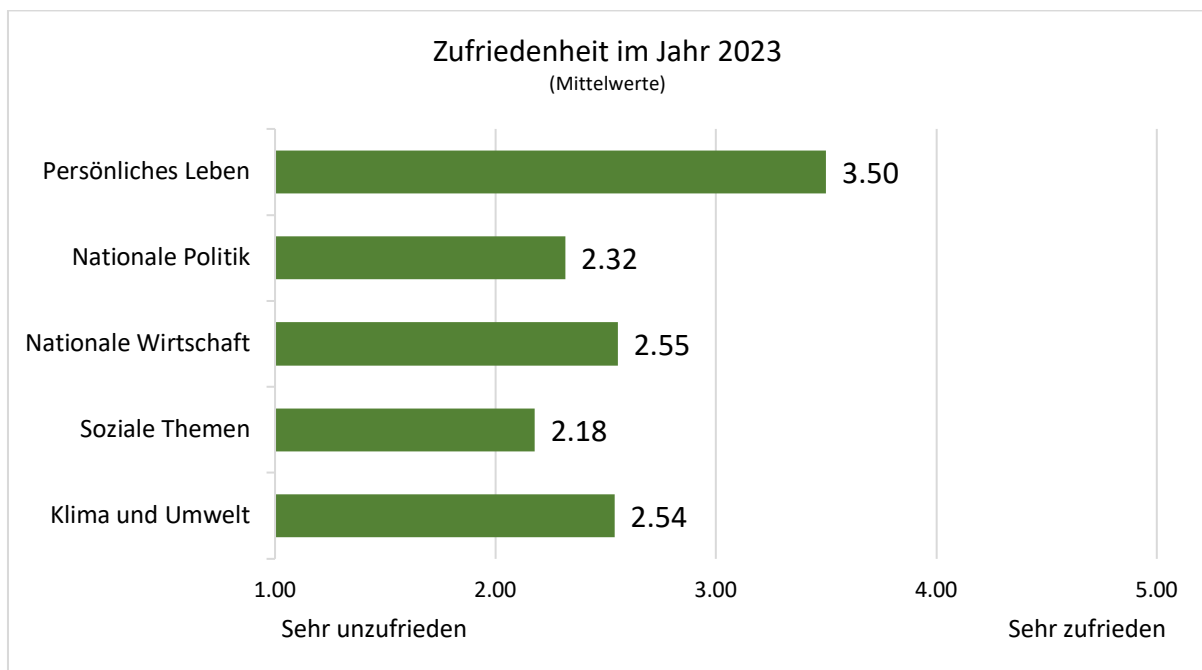


Abbildung 1: Zufriedenheit im Jahr 2023

Eine Mehrheit der Befragten (58.1%) ist mit ihrem Leben im Jahr 2023 eher bis sehr zufrieden (Abb. 2), was im Vergleich zum Jahr 2021 (55.6%) eine leichte Verbesserung darstellt. Die Anzahl Menschen, die mit ihrem Leben eher bis sehr unzufrieden ist, liegt Ende 2023 bei 24.5%, gegenüber 25.7% in 2021. Dazwischen befinden sich aktuell 17,4% der Befragten, die mit ihrem Leben zwar nicht unzufrieden, aber auch nicht wirklich zufrieden sind (im Jahr 2021 waren dies 18.6%).



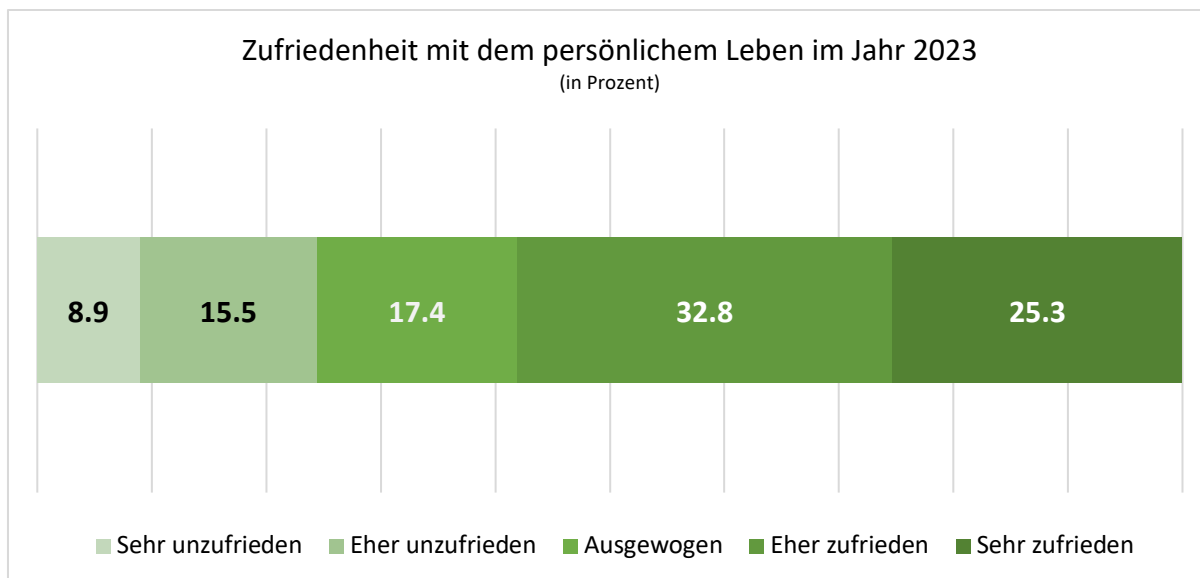


Abbildung 2: Zufriedenheit mit dem persönlichen Leben im Jahr 2023

Vergleicht man die Ergebnisse aus den drei Sprachregionen miteinander, fallen einige signifikanten Unterschiede auf (Abb. 3). Während die Menschen in der französischen Schweiz im Vergleich zu den anderen beiden Sprachregionen etwas zufriedener in Bezug auf ihr persönliches Leben und auf die Politik sind, waren die Befragten in der deutschsprachigen Schweiz mit den Entwicklung der Wirtschaft und im Bereich Klima und Umwelt merklich zufriedener.

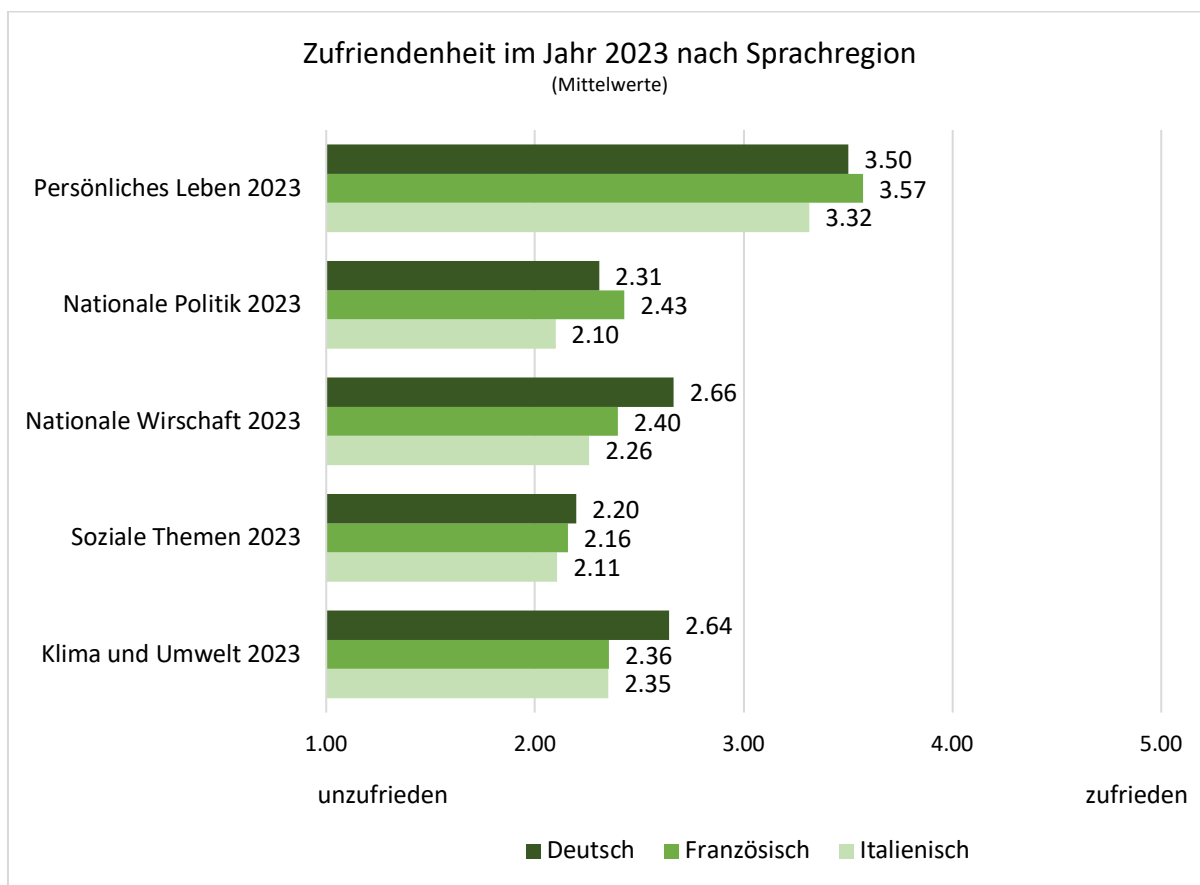


Abbildung 3: Zufriedenheit im Jahr 2023 nach Sprachregion

Bemerkenswert sind die Unterschiede zwischen den Altersgruppen (Abb. 4). Junge Menschen sind sowohl in Bezug auf ihr eigenes Leben als auch in Bezug auf die Wirtschaft merklich unzufriedener als ältere Menschen, was während der letzten Jahre bereits zu beobachten war.

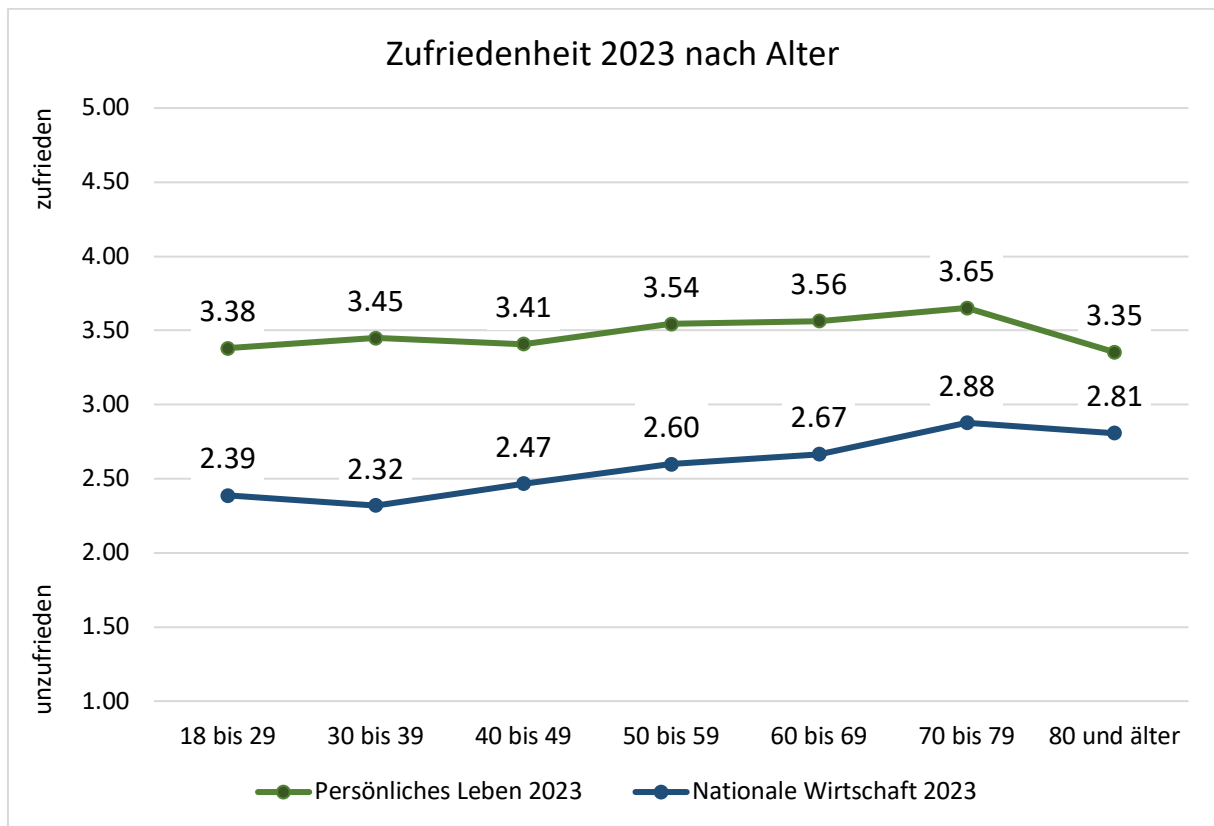


Abbildung 4: Zufriedenheit im Jahr 2023 nach Alter

## 2.2 Erwartungen für das Jahr 2024

Als nächstens wollten wir die Erwartungen der Bevölkerung für das Jahr 2024 in Erfahrung bringen (Abb. 5). Mit Blick auf die wirtschaftlichen und sozialen Entwicklungen und den globalen Friedensaussichten sind die Menschen für 2024 leicht pessimistischer als noch vor einem Jahr und in Bezug auf das Klima und die Umwelt leicht positiver.

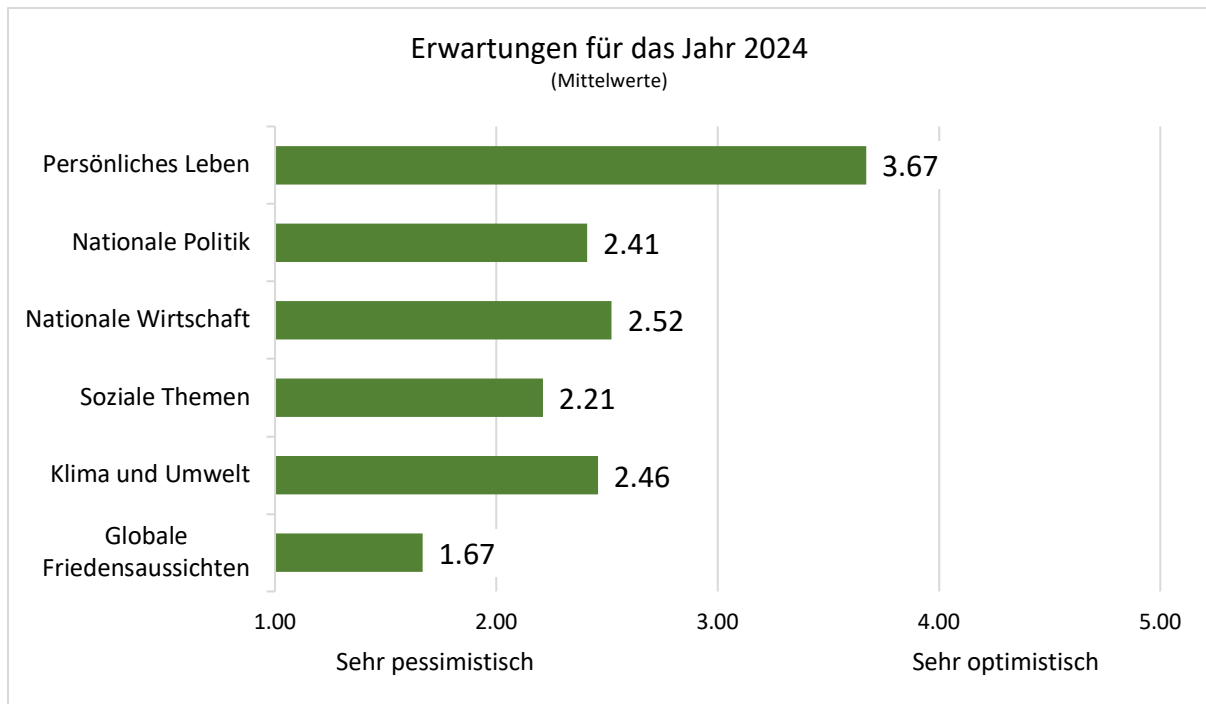


Abbildung 5: Erwartungen für das Jahr 2024

Was das eigene Leben anbelangt, blickt eine deutliche Mehrheit der Bevölkerung (rund 65%) eher bis sehr optimistisch in die Zukunft (Abb. 6). Dagegen sind knapp 18% der Befragten in Bezug auf ihr Leben weder optimistisch noch pessimistisch und rund 17% eher bis stark pessimistisch eingestellt. Im Vergleich zum Vorjahr bedeuten diese Werte eine deutliche Verbesserung, da Ende 2022 lediglich 57.7% der Befragten eher bis sehr optimistisch und knapp 25% weder optimistisch noch pessimistisch waren.

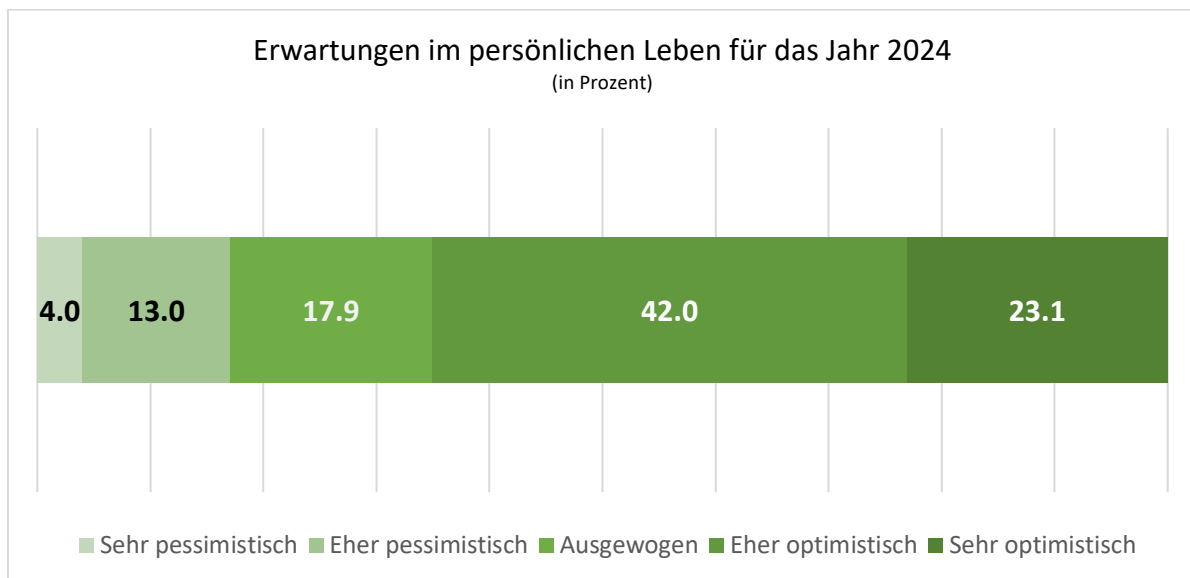


Abbildung 6: Erwartungen im persönlichen Leben für das Jahr 2024

Die Menschen in der Deutschschweiz sind in Bezug auf das eigene Leben und auf die Bereiche Wirtschaft und Umwelt leicht aber signifikant optimistischer als die Befragten in der französischen und italienischen Schweiz (Abb. 7).

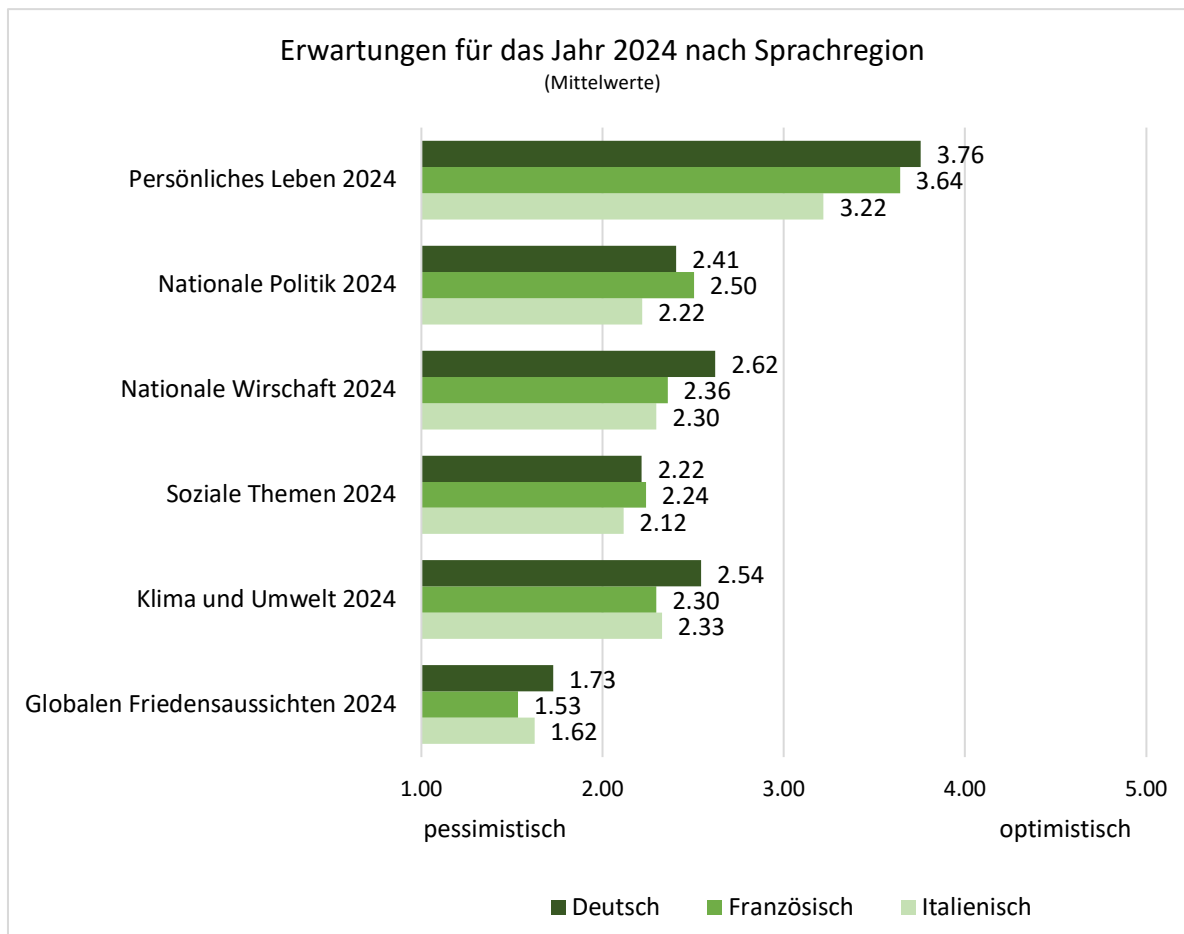


Abbildung 7: Erwartungen für das Jahr 2024 nach Sprachregion

Betrachtet man die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Altersgruppen fällt folgendes auf: Was die Erwartungen an die eigene Zukunft anbelangt, bestehen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Generationen. Dagegen sind jüngere Personen bezüglich der wirtschaftlichen Aussichten negativer eingestellt als ältere Menschen (Abb. 8).

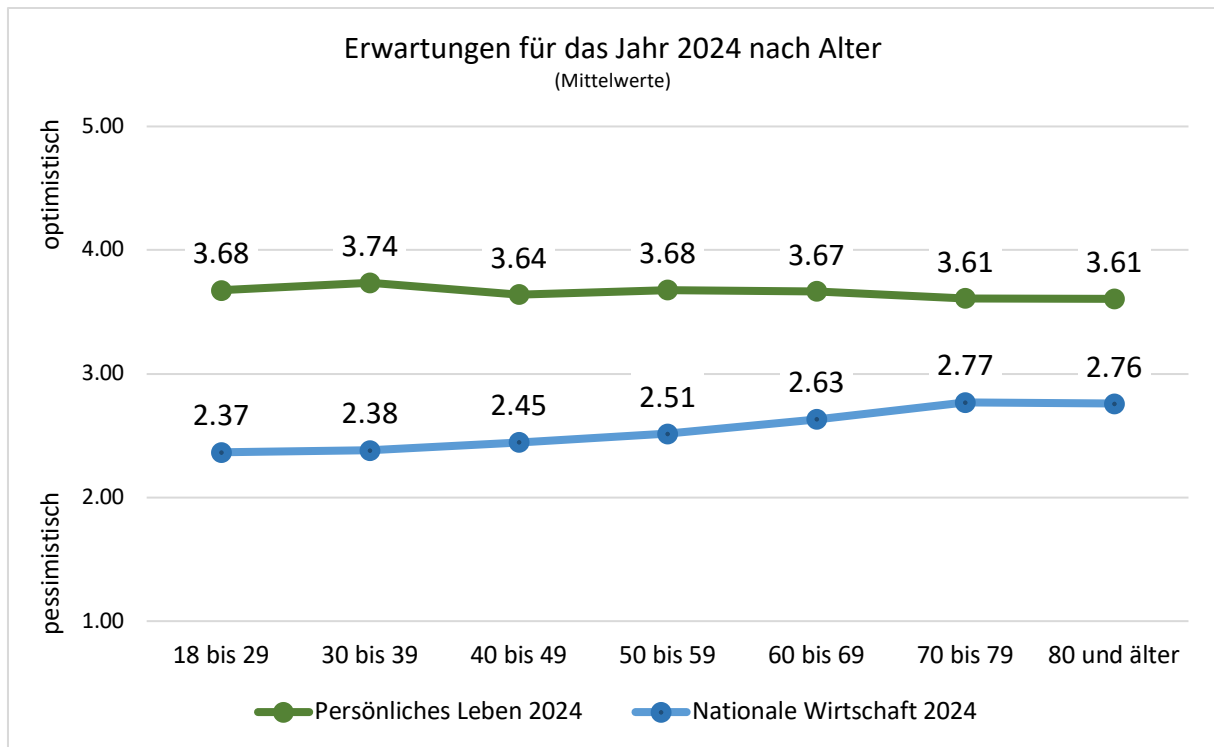


Abbildung 8: Erwartungen für das Jahr 2024 nach Alter

### 3 Langfristige Zukunftsszenarien

Vor dem Hintergrund zahlloser negativer Ereignisse auf der Welt, wollten wir wissen, wie die Bevölkerung in der Schweiz die langfristigen Entwicklungen und Zukunftsaussichten beurteilt. Als Folge der globalen Trends lassen sich verschiedene Szenarien ableiten. Diese können als mehr oder weniger wahrscheinlich und als mehr oder weniger wünschenswert eingeschätzt werden. Dafür wurden wie bereits in den vergangenen Jahren Fragebögen der australischen Zukunftsforscher Richard Eckersley (Eckersley et al., 2007) und Carmen Stewart (2002) verwendet

#### 3.1 Lebensqualität in 20 Jahren

Die erste Frage bezieht sich auf die Entwicklung der allgemeinen Lebensqualität in der Schweiz mit Blick auf die kommenden 20 Jahre, d.h. bis Anfang der vierziger Jahre dieses Jahrhunderts. Während der letzten vier Jahre sind die langfristigen Erwartungen markant negativer geworden (Abb. 9). Waren es im Jahr 2019 noch 58.7% der Befragten, die eine Verschlechterung der Lebensqualität vorhersahen, sind es Ende 2023 bereits 67.6%. Die Anzahl Menschen, die eine Verbesserung der Lebensqualität erwartet, ist im Gegenzug unter die 10%-Marke gefallen.

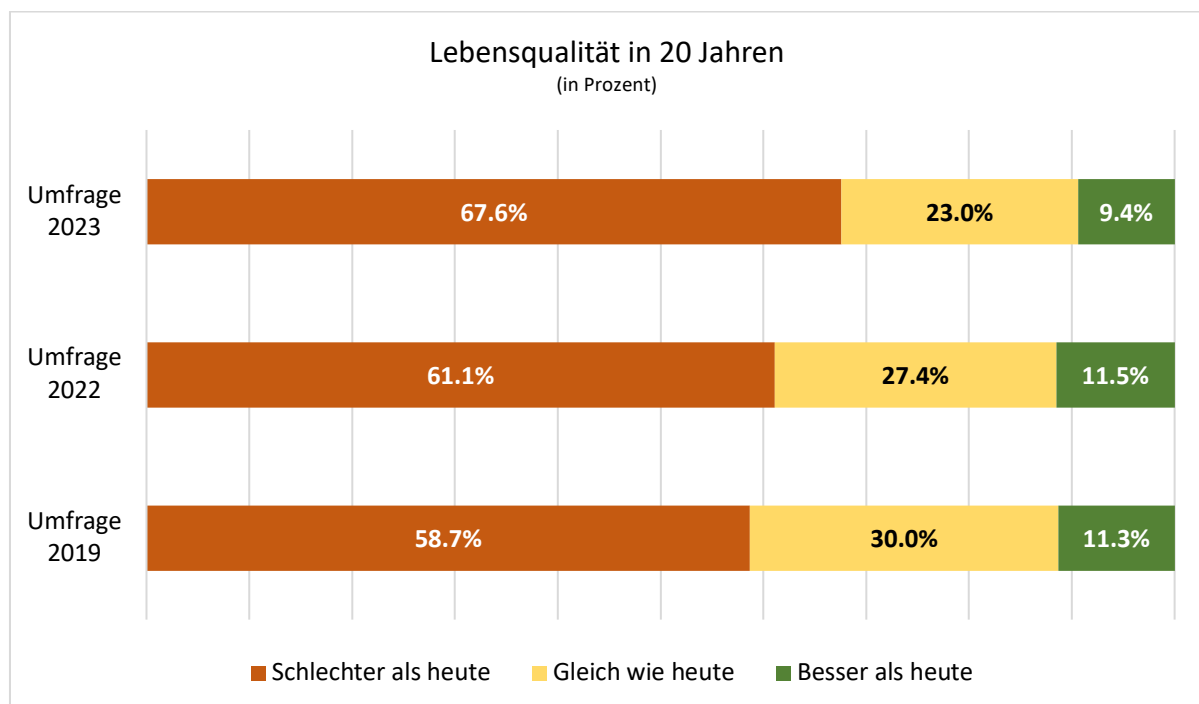


Abbildung 9: Erwartete Lebensqualität in 20 Jahren

## 3.2 Wahrscheinliche Zukunftsszenarien

Als nächstes wurden den Befragten zwei globale Zukunftsszenarien für einen Zeitraum von 20 Jahren vorgelegt, die bezüglich ihrer Wahrscheinlichkeit eingeschätzt werden konnten:

### 1. Flourishing-Szenario

Das Flourishing-Szenario stellt eine positive Entwicklung in Richtung einer Welt der Nachhaltigkeit, des Friedens und des Wohlstands vor. In diesem Szenario wird die Menschheit dank des wirtschaftlichen und technologischen Fortschritts die derzeitigen Probleme überwinden können.

### 2. Krisenszenario

Das Krisenszenario beschreibt eine von Krisen und Problemen gekennzeichnete Welt, in der eine wachsende Bevölkerung mehr Umweltzerstörung verursacht und ethnische und regionale Konflikte sowie neue Krankheiten vorherrschend sind.

In Abb. 10 werden die Mittelwerte der beiden Zukunftsszenarien aus den Erhebungsjahren 2019, 2022 und 2023 miteinander verglichen. Im Verlauf der Jahre wird das Flourishing-Szenario als immer unwahrscheinlicher und das Krisenszenario als immer wahrscheinlicher angesehen. Im Jahr 2019 schätzten knapp 70 % der Befragten das positive Zukunftsbild als eher bis sehr unwahrscheinlich ein. Diese Zahl ist im Jahr 2022 auf knapp 75% und bis Ende 2023 nochmals auf rund 77% gestiegen. Dagegen wird das Krisenszenario von einer grossen Mehrheit der Bevölkerung als eher bis sehr wahrscheinlich betrachtet. In 2019 waren dies knapp 80% der Befragten, im Jahr 2022 rund 82% und im Jahr 2023 nun 85%.

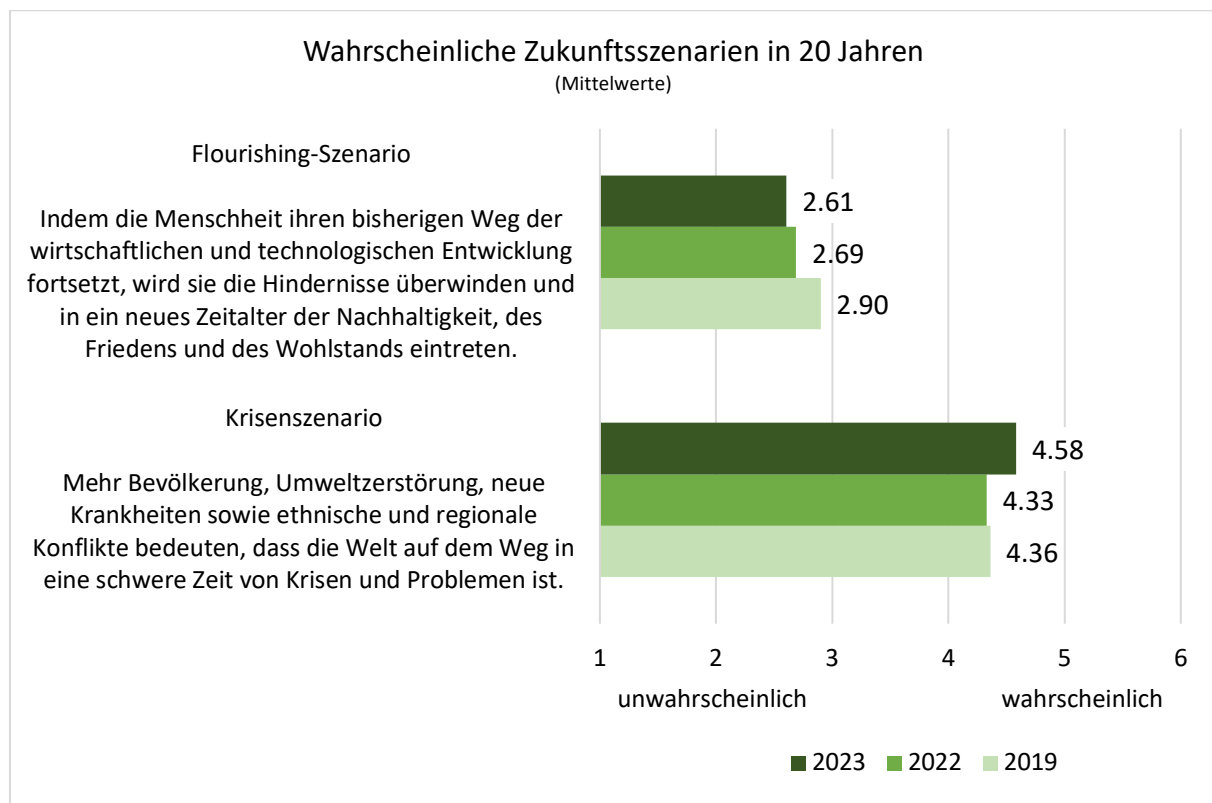


Abbildung 10: Wahrscheinliche Zukunftsszenarien in 20 Jahren 2019-2023 im Vergleich

### 3.3 Wünschenswerte Zukunftsszenarien

Als nächstes konnten die befragten Personen angeben, wie wünschenswert oder unerwünscht zwei weitere globale Zukunftsszenarien im Jahr 2043 in ihren Augen sind.

#### 1. Wirtschafts- und Technologie-Szenario

Das Wirtschafts- und Technologie-Szenario skizziert eine schnelllebige, international wettbewerbsfähige Gesellschaft mit Schwerpunkt auf das Individuum, der Vermögensbildung und dem technologischen Fortschritt.

#### 2. Nachhaltigkeitsszenario

Das Nachhaltigkeitsszenario porträtiert eine grünere, harmonischere Gesellschaft, in der der Schwerpunkt auf Zusammenarbeit, Gemeinschaft und Familie, einer gleichmässigeren Verteilung des Reichtums und einer grösseren wirtschaftlichen Selbstversorgung liegt.

Die Mittelwerte in Abb. 11 zeigen, dass das Nachhaltigkeitsszenario weiterhin als viel wünschenswerter als das Wirtschafts- und Technologie-Szenario bewertet wurde. Nahezu konstant über die letzten fünf Jahre wurde das Wirtschafts- und Technologie-Szenario von rund 68% der Befragten als eher bis sehr unerwünscht betrachtet. Auf hohem Niveau aber leicht rückgängig bekunden knapp 84% der Menschen in 2019 und 80% im Jahr 2023 die Beliebtheit des Nachhaltigkeitsszenario.

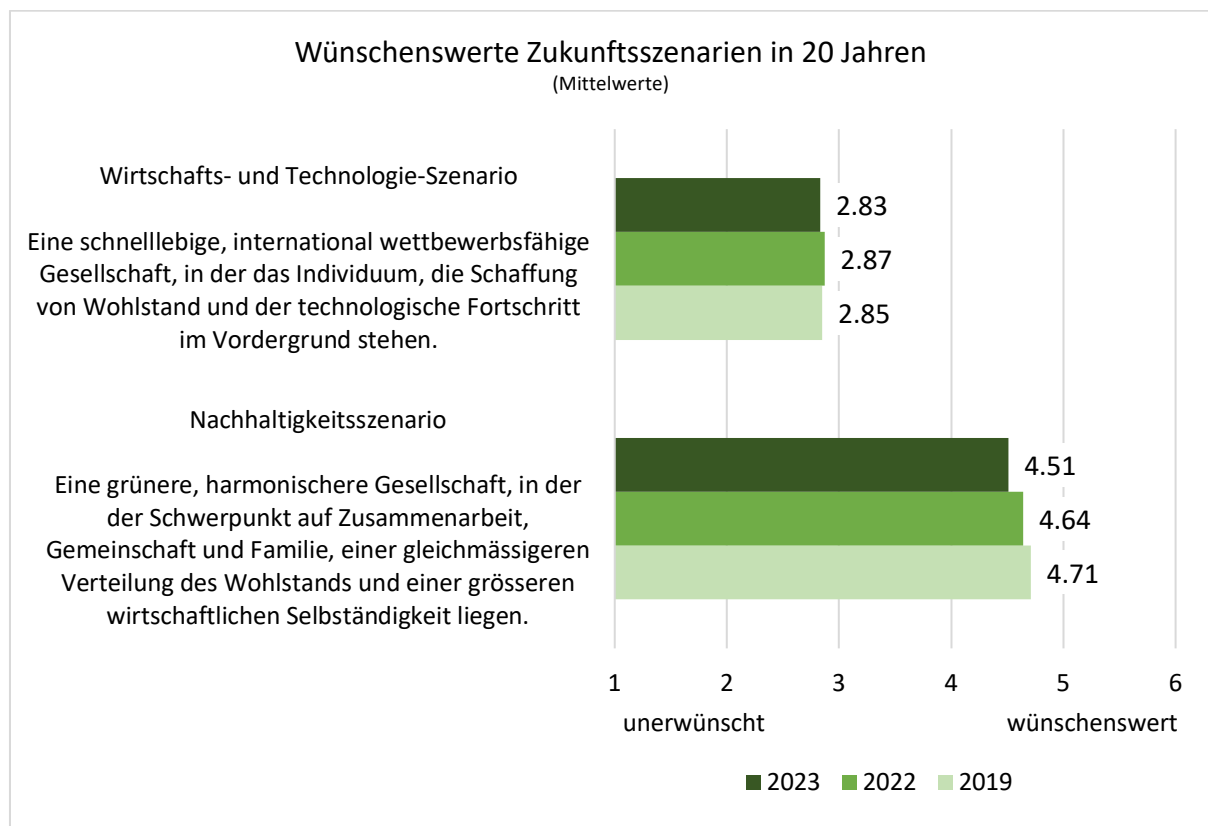


Abbildung 11: Wünschenswerte Zukunftsszenarien in 20 Jahren 2019-2023 im Vergleich



Markante Unterschiede zeigen sich in den Ergebnissen zwischen den drei Sprachregionen (Abb. 12). Im Verhältnis zu den anderen beiden Regionen ist die Zustimmung des Wirtschafts- und Technologie-Szenarios in der Deutschschweiz am stärksten. Dagegen ist dort die Beliebtheit des Nachhaltigkeitsszenarios etwas geringer. In der italienischen Schweiz ist die Beliebtheit des Wirtschafts- und Technologie-Szenarios dagegen am niedrigsten und die des Nachhaltigkeitsszenarios am höchsten.

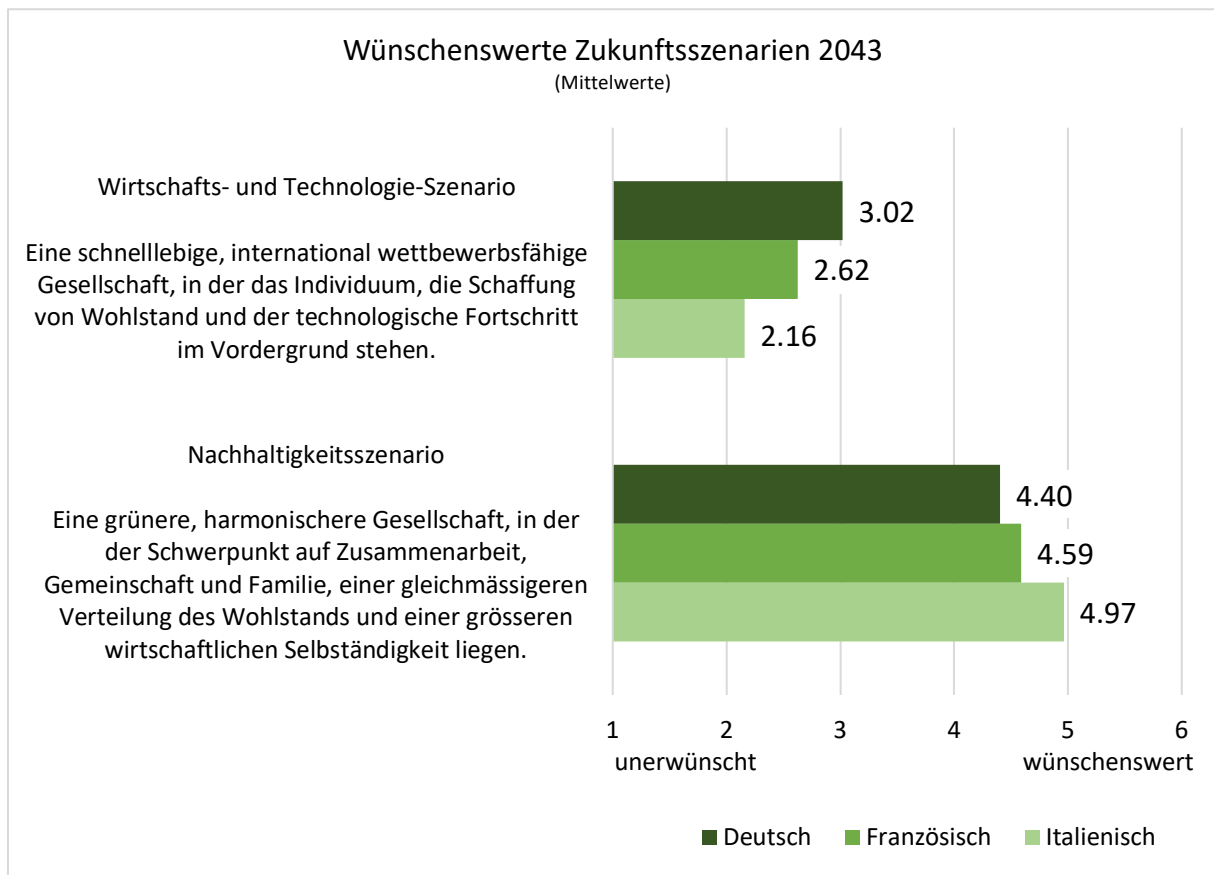


Abbildung 12: Wünschenswerte Zukunftsszenarien im Jahr 2043 nach Sprachregion

Diese beiden Zukunftsszenarien dürfen allerdings nicht als Gegensätze oder Widersprüche verstanden werden. Die Frage stellt sich, ob und in welcher Form neue Technologien wie beispielsweise die künstliche Intelligenz zu einer nachhaltigeren Wirtschaft und einer inklusiveren Gesellschaft beitragen und wie negative Entwicklungen vermieden werden können.

## 4 Persönliche Hoffnung

Dieses Kapitel ist dem Phänomen der Hoffnung gewidmet. Einerseits ist Hoffnung das Gegenteil von Zukunftsangst und -sorgen sowie von Apathie und Niedergeschlagenheit. Andererseits ist Hoffnung nicht nur das Gegenteil von Angst und Sorge, sondern auch die Folge davon, denn sie fördert in schwierigen Situationen den Glauben und das Vertrauen an die Erreichbarkeit einer besseren Zukunft.

Das Phänomen der Hoffnung kann in Anlehnung an Shade (2001) in drei Dimensionen eingeteilt werden:

### 1. Das allgemeine Hoffnungsniveau

Als Grundhaltung und -stimmung ist Hoffnung ein Phänomen unabhängig von bestimmten Zielen und Wünschen. Hoffnung ist eine grundsätzliche Haltung der Offenheit und der positiven Einstellung der Zukunft gegenüber, die bestimmt, wie wir auf die Situationen und Prüfungen des Lebens reagieren.

### 2. Persönliche Hoffnungen

Persönliche Hoffnungen sind besondere Ziele, Wünsche und Ideale, auf die wir hoffen und die wir verwirklichen möchten. Unsere Hoffnungen sind der Antrieb im Leben und die Motivationsquelle für die Gestaltung einer besseren Zukunft.

### 3. Quellen der Hoffnung

Quellen der Hoffnung sind die Mittel und Aktivitäten zur Verwirklichung unserer Hoffnungen und zur Stärkung unserer allgemeinen Hoffnungsfähigkeit.

## 4.1 Persönliches Hoffnungsniveau

Sechs Fragen zur Messung des Hoffnungsniveaus bewerten in zusammengefasster Form das Ausmass an Hoffnung im eigenen Leben, wenn schwierige Situationen erlebt werden, den Glauben an die Erfüllung der eigenen Hoffnungen, die Intensität der Hoffnung im Vergleich zum Gefühl der Angst und inwieweit Hoffnung die eigene Lebensqualität verbessert (Krafft et al., 2017, 2021).

Im Verlauf der letzten Jahre ist das Niveau der Hoffnung nahezu konstant geblieben, mit einem leichten Rückgang seit 2021 (Abb. 13).

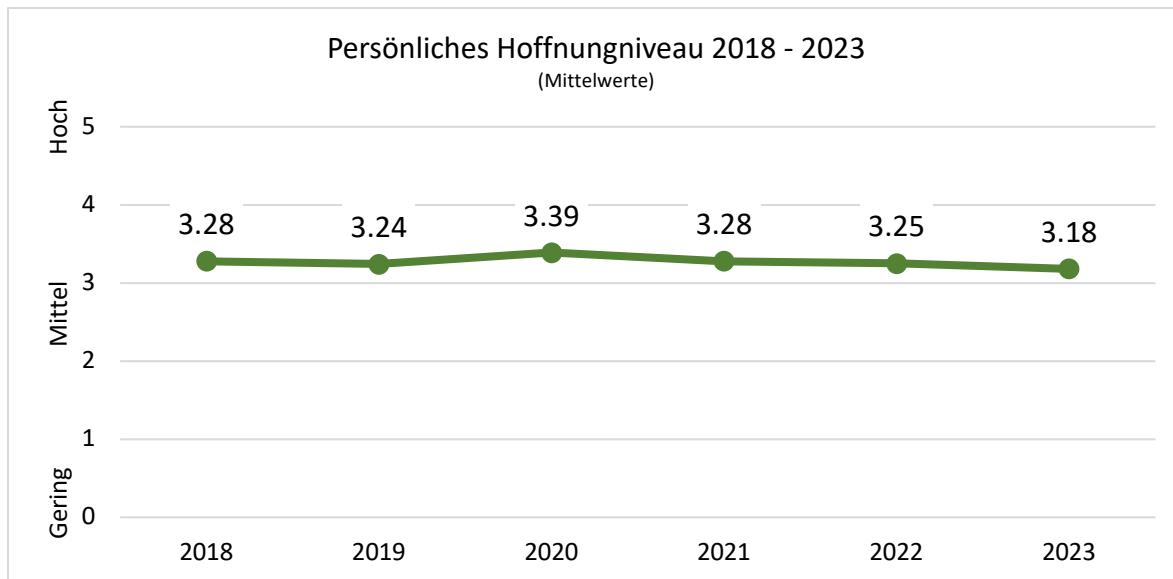


Abbildung 13: Persönliches Hoffnungsniveau 2018-2023 im Vergleich

In der Deutschschweiz ist die Hoffnung am höchsten und auch am konstantesten und in der französischen Schweiz am geringsten, wo in den letzten zwei Jahren ein leichter Rückgang zu beobachten ist (Abb. 14).

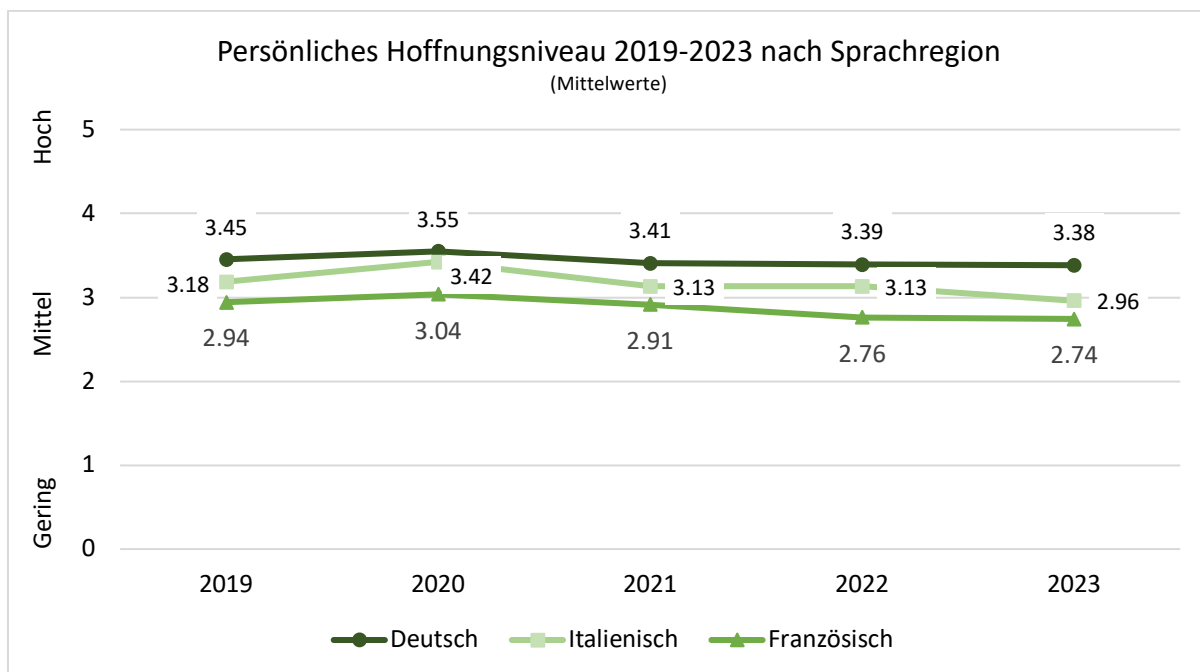


Abbildung 14: Persönliches Hoffnungsniveau 2019-2023 nach Sprachregion

In Bezug auf die Altersgruppen nimmt die Hoffnung bis Ende 70 kontinuierlich zu. Dies bedeutet, dass junge Menschen in schwierigen Zeiten weniger hoffnungsvoll bleiben können und dass bei ihnen öfters die Sorgen anstatt der Hoffnung überwiegen.

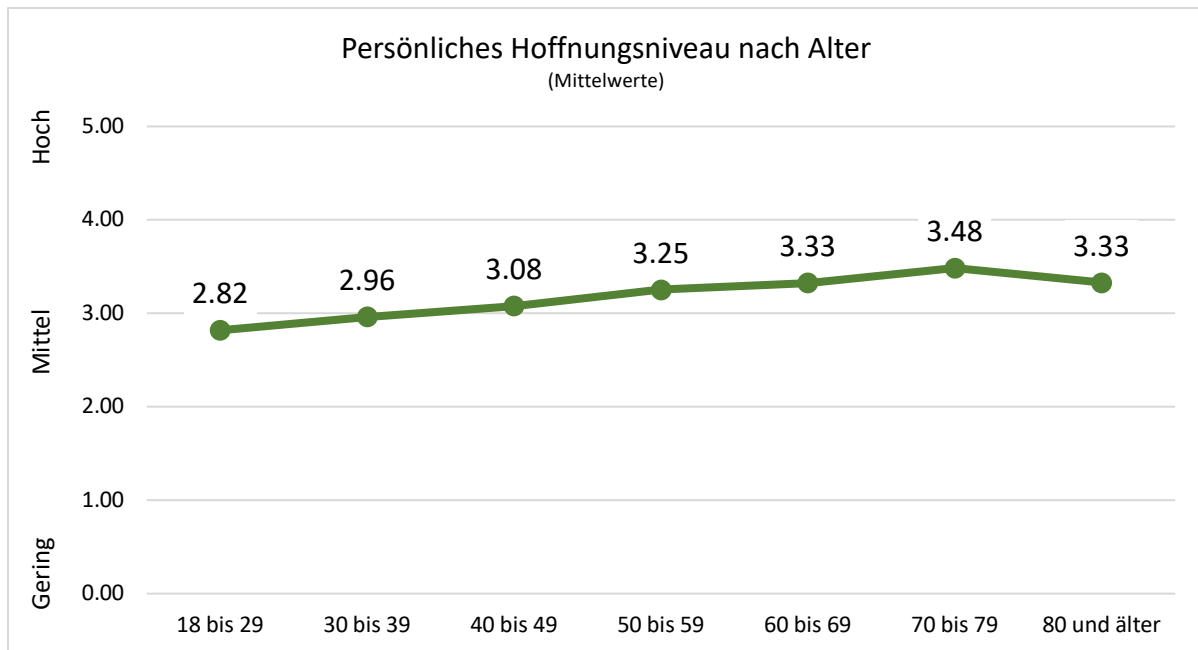


Abbildung 15: Persönliches Hoffnungsniveau nach Alter

## 4.2 Persönliche Hoffnungen 2024

Konkrete Hoffnungen sagen viel darüber aus, was Menschen wirklich wollen und was sie zu einem bestimmten Verhalten motiviert. Persönliche Hoffnungen sind Ziele oder Lebensbereiche, die für den Einzelnen von besonderer Bedeutung sind und die als wünschenswert angesehen werden, unabhängig davon, ob ihre Eintrittswahrscheinlichkeit als hoch oder niedrig eingeschätzt wird. Der Schwerpunkt liegt also auf der Bedeutung der erhofften Dinge im Leben der Menschen und nicht auf der subjektiv eingeschätzten Erwartung ihres Eintretens. Um die Zentralität verschiedener Hoffnungsziele zu erfassen, verwendeten wir einen Pool von 17 Lebensbereichen für das kommende Jahr (Krafft & Walker, 2018). Die 17 Lebensbereiche umfassen sechs verschiedene Kategorien:

1. Persönliches Wohlbefinden (z. B. persönliche Gesundheit, Harmonie)
2. Soziale Beziehungen (z. B. glückliche Ehe, Familie, Partnerschaft)
3. Erfolg und materielle Güter (z. B. mehr Geld)
4. Vergnügen (z. B. mehr Sex, romantische Erfahrungen)
5. Sinn und Altruismus (z. B. eine sinnvolle Aufgabe und die Möglichkeit, anderen Menschen zu helfen)

Die Rangfolge der wichtigen und weniger wichtigen persönlichen Hoffnungen ist in den letzten zehn Jahren auffallend konstant geblieben. An erster Stelle steht für 2024 wieder die Gesundheit als eine wichtige Voraussetzung für ein aktives, erfülltes und glückliches Leben (Abb. 16). Eine weitere wiederkehrende Hoffnung bezieht sich auf den Wunsch nach einer glücklichen Ehe, Familie oder Partnerschaft. Nahezu alle Menschen sehnen sich nach einer liebevollen und stabilen Beziehung oder Familie. Zu den wichtigsten Hoffnungen der Menschen gehören weiterhin ein harmonisches Leben sowie gute und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen. Dies hebt das Bedürfnis nach innerem und äusserem Frieden und Gleichgewicht hervor. Die meisten Menschen empfinden den

täglichen Stress sowie die Spannungen und Konflikte als belastend und sehnen sich nach mehr Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Des Weiteren ist die Hoffnung nach einer sinnerfüllenden Aufgabe ein universelles Bedürfnis. In der Schweiz ist der Wunsch nach einer sinnvollen Aufgabe in der Regel wichtiger als das Verlangen nach einem sicheren Arbeitsplatz oder mehr Geld.

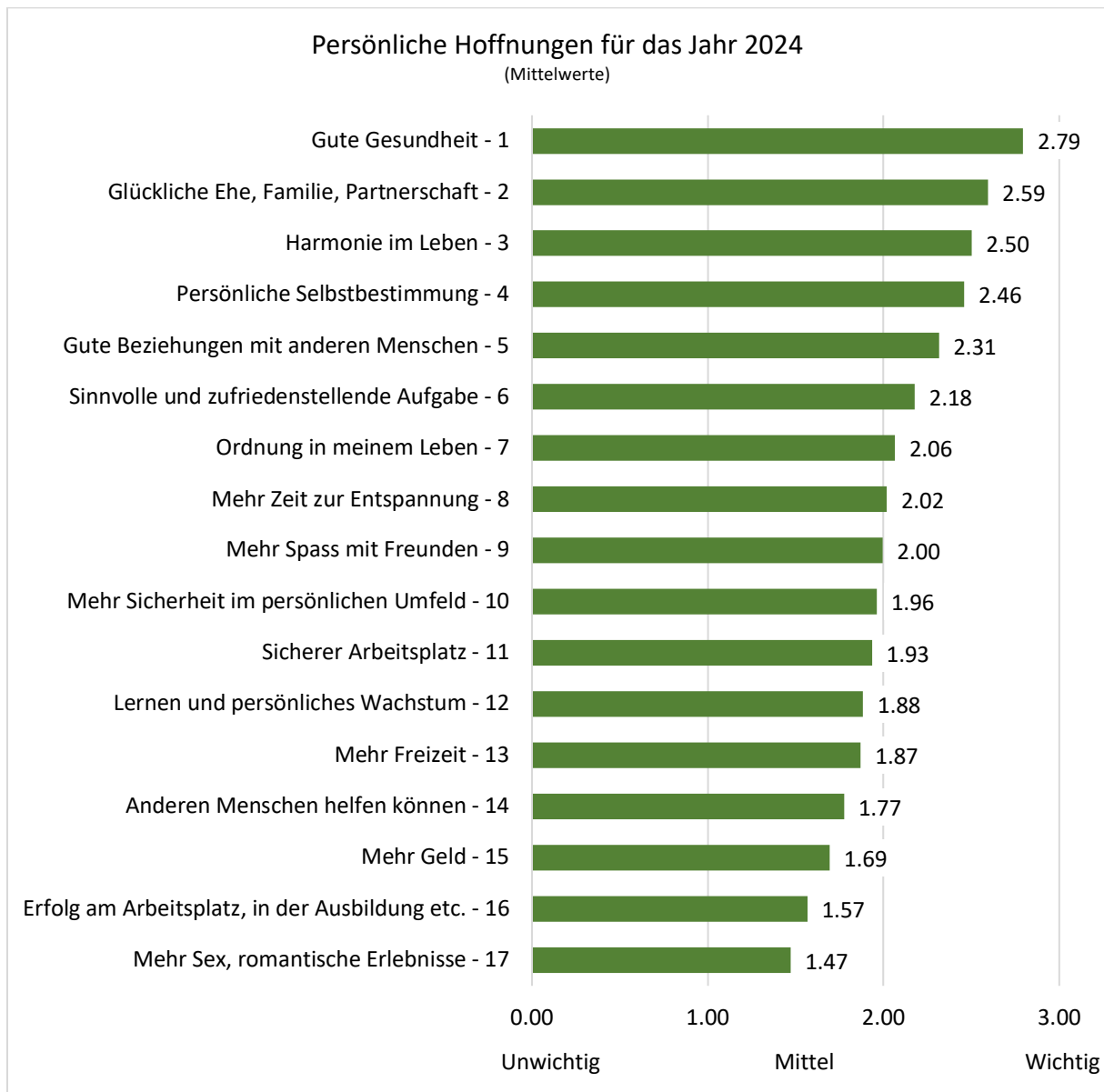


Abbildung 16: Persönliche Hoffnungen für das Jahr 2024

### 4.3 Quellen der Hoffnung

Es liegt in der Natur des Menschen, dass er seine Wünsche erfüllen und seine Ideale verwirklichen möchte. Als nächstes haben wir die Menschen gefragt, welche Erfahrungen ihre Hoffnung stärken. Dafür wurde den Befragten eine Liste mit 17 Quellen der Hoffnung vorgelegt, mit der Bitte, diese nach ihrer Wichtigkeit zu bewerten. Hoffnungsquellen bestehen aus Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen wie persönliche Leistung (z. B. „Ich bin stolz auf (berufliche) Erfolge und Leistungen“), Coping (z. B. „Ich habe schwierige Probleme gelöst“), Soziales (z. B. „Gute Beziehungen zu Freunden“),



## 5 Weltbilder, Werte und Sinn im Leben

Die eigene und die gemeinsame Zukunft zu gestalten, geht Hand in Hand mit der Veränderung von sich selbst, von jedem einzelnen Individuum, womit automatisch die zentrale Bedeutung menschlicher Werte sowie Welt- und Selbstbilder angesprochen wird. Dabei geht es um die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und Potenziale in Zusammenhang mit der Gestaltung einer guten Lebensweise, mit der die ganze Welt wieder aufblühen kann.

### 5.1 Welt- und Selbstbilder

Positive oder negative Einstellungen lassen sich zum Teil auf bestimmte Annahmen über die Natur und die Sinnhaftigkeit der Welt sowie auf das eigene Selbstbild zurückführen (Krafft, 2019). Im Allgemeinen verhalten sich Menschen auf der Grundlage meistens unbewusster und unhinterfragter Vorstellungen und Grundannahmen über sich selbst und die Welt. Auf dieser Grundlage werden aktuelle Situationen interpretiert, zukünftige Ereignisse vorweggenommen und die daraus resultierenden Handlungen ausgerichtet.

Nach Janoff-Bulman (1992) gibt es drei grundlegende Kategorien solcher Welt- und Selbstbilder: (1) die Annahmen über die Güte der Welt; (2) über die Sinnhaftigkeit der Geschehnisse auf dieser Welt; und (3) die Auffassungen von sich selbst.

#### 1. Annahmen über die Güte der Welt:

Menschen bewerten die Welt positiv oder negativ. Zu dieser Grundannahme gehören zwei Bezugspunkte. Die Güte der Welt im Allgemeinen und die Güte der Menschen im Besonderen.

##### a. Güte der Menschen

Wenn jemand der Meinung ist, die Menschen seien grundsätzlich gut, dann wird er oder sie die Menschen als freundlich, hilfsbereit und fürsorglich einschätzen.

##### b. Güte der Welt

Je mehr jemand an die Güte der Welt glaubt, desto mehr ist die Person der Auffassung, die Welt sei ein guter Ort zum Leben und man könne auf dieser Welt glücklich sein.

#### 2. Sinnhaftigkeit der Welt:

Hier geht es um Erklärungen darüber, wieso und warum Menschen positive und negative Erfahrungen machen. Dazu gehören drei wesentliche Grundannahmen.

##### a. Gerechtigkeit

Einerseits können Menschen an eine implizite Gerechtigkeit auf Erden glauben. Menschen, die Gutes tun, wird im Gegenzug auch Gutes widerfahren. Menschen, die Schlechtes tun, werden die Konsequenzen von ihrem Handeln tragen müssen.

##### b. Kontrollierbarkeit

Als zweites kann man mehr oder weniger von der Kontrollier- oder Beherrschbarkeit von Ereignissen überzeugt sein. Menschen können die Welt und die Ereignisse darin „im Griff“ haben, wenn sie das Richtige tun.

##### c. Zufall

Die dritte Annahme betrifft den Grad an Zufall, mit dem gewisse Dinge geschehen. Wenn Ereignisse sich rein zufällig ergeben, dann wird man sich diesen ausgeliefert fühlen und es wird kaum etwas geben, was dafür oder dagegen unternommen werden kann.

### 3. Auffassung von sich selbst:

Dazu gehören der wahrgenommene Selbstwert, die Selbstkontrolle sowie das Glück.

#### a. Selbstwert

Die erste Annahme über sich selbst betrifft das eigene Selbstwertgefühl. Sieht man sich selbst als ein guter, liebevoller und anständiger Mensch oder im Gegenteil als unwürdig, schlecht und schuldig.

#### b. Selbstkontrolle

An zweiter Stelle steht die Auffassung der Selbstkontrolle. Damit ist nicht so sehr die Kontrolle über sich selbst gemeint, sondern die Vorstellung, man tue im Leben das Richtige und man habe das Leben sozusagen unter Kontrolle.

#### c. Glück

Die dritte Grundannahme bezieht sich auf die Wahrnehmung darüber, man würde im Leben eher Glück oder Pech haben. Manche Menschen haben den Eindruck, das Leben meinte es besonders gut mit ihnen. Andere wiederum empfinden sich eher als Pechvögel.

Diese acht Grundannahmen über die Welt und über sich selbst wurden im Hoffnungsbarometer erhoben und deren Zusammenhang mit dem individuellen Hoffnungsempfinden untersucht. Die acht Kategorien wurden mit insgesamt 32 Items (4 Items pro Kategorie) erfasst, die auf einer Skala von 0=gering bis 5=hoch bewertet wurden (Janoff-Bulman, 1989). In Abb. 18 wird die prozentuale Verteilung der individuellen Einschätzungen veranschaulicht.

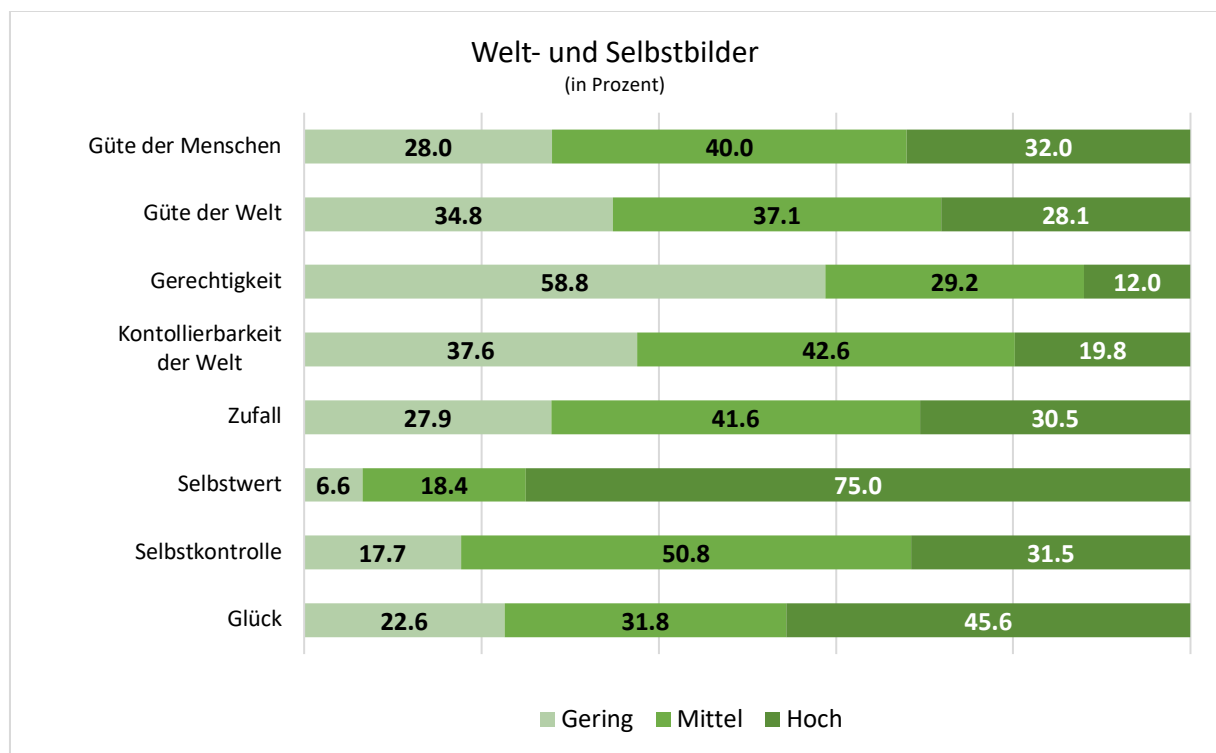


Abbildung 18: Welt- und Selbstbilder

Zu den Annahmen über die Güte der Menschen und der Welt glauben rund 28% der Befragten kaum, 40% der Befragten eher mittelmässig und 32% stärker daran, dass Menschen von Natur aus freundlich und hilfsbereit sind und dass es ihnen nicht egal ist, was anderen geschieht. Dagegen stimmen lediglich 28.1% der Befragten den Aussagen über die Güte der Welt eindeutig zu. Ob es auf dieser Welt mehr Gutes als Übles gibt und ob die Welt ein guter Ort zum Leben ist, war für 37.1% der Befragten eher



mittelmässig und für knapp 35% eher weniger der Fall. Des Weiteren glauben rund 60% der Personen eher nicht an Gerechtigkeit in der Welt und rund 30% nur zum Teil. Die meisten Menschen (rund 42%) bewerten die Kontrollierbarkeit von Ereignissen und damit auch den Zufall auf dieser Welt als mässig. Rund 30% der Befragten sind stark vom Zufall im Leben überzeugt. Erfreulicherweise sind 75% der Menschen mit sich selbst recht zufrieden und haben ein gesundes Selbstwertgefühl. Das eigene Leben ziemlich bis völlig unter Kontrolle haben 31.5% der Menschen und rund 51% empfinden dies auch zum Teil. Schliesslich verspüren etwa 45% der Befragten, dass sie Glück im Leben hatten, rund 32% nur teilweise und ca. 22.6% eher nicht.

Diese Welt- und Selbstbilder wurden bereits im November 2017 in der deutschsprachigen und der französischen Schweiz erhoben. Eine Gegenüberstellung der Werte von 2017 und 2023 zeigen einige Ähnlichkeiten und auch deutliche Unterschiede (Abb. 19). In den letzten sechs Jahren scheint der Glaube an die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen eindeutig zugenommen und der Glaube an das Gute in der Welt leicht abgenommen zu haben. Ebenfalls abgenommen hat der Glaube an Gerechtigkeit in der Welt. In allen anderen Bereichen sind die Werte nahezu konstant geblieben.

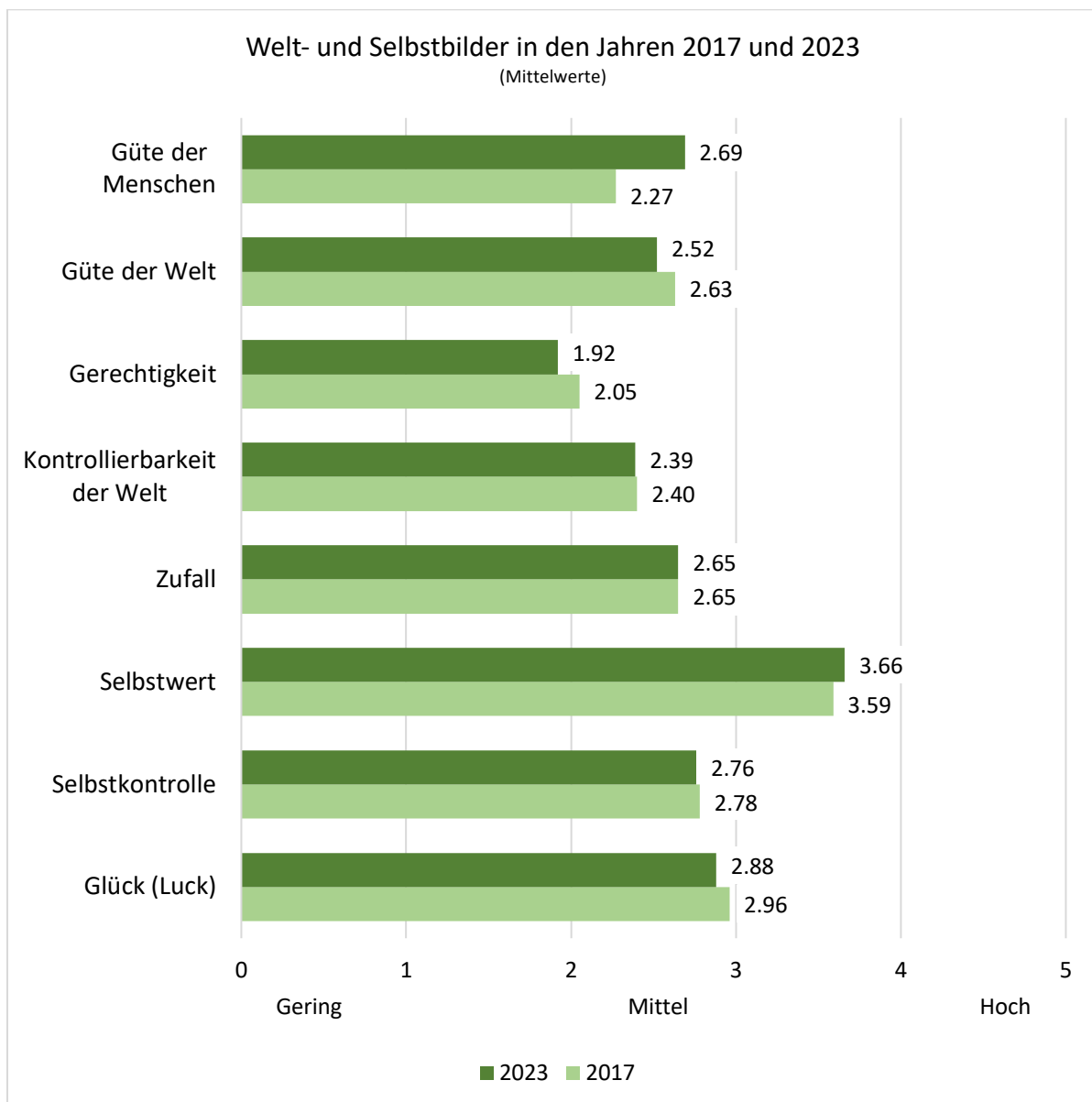


Abbildung 19: Welt- und Selbstbilder in den Jahren 2017 und 2023 im Vergleich

Im Vergleich verschiedener Altersgruppen fallen einige signifikante Unterschiede auf. Junge Menschen glauben weniger an die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen sowie an die Güte der Welt (Abb. 20). Diese Werte nehmen mit dem Alter kontinuierlich zu.

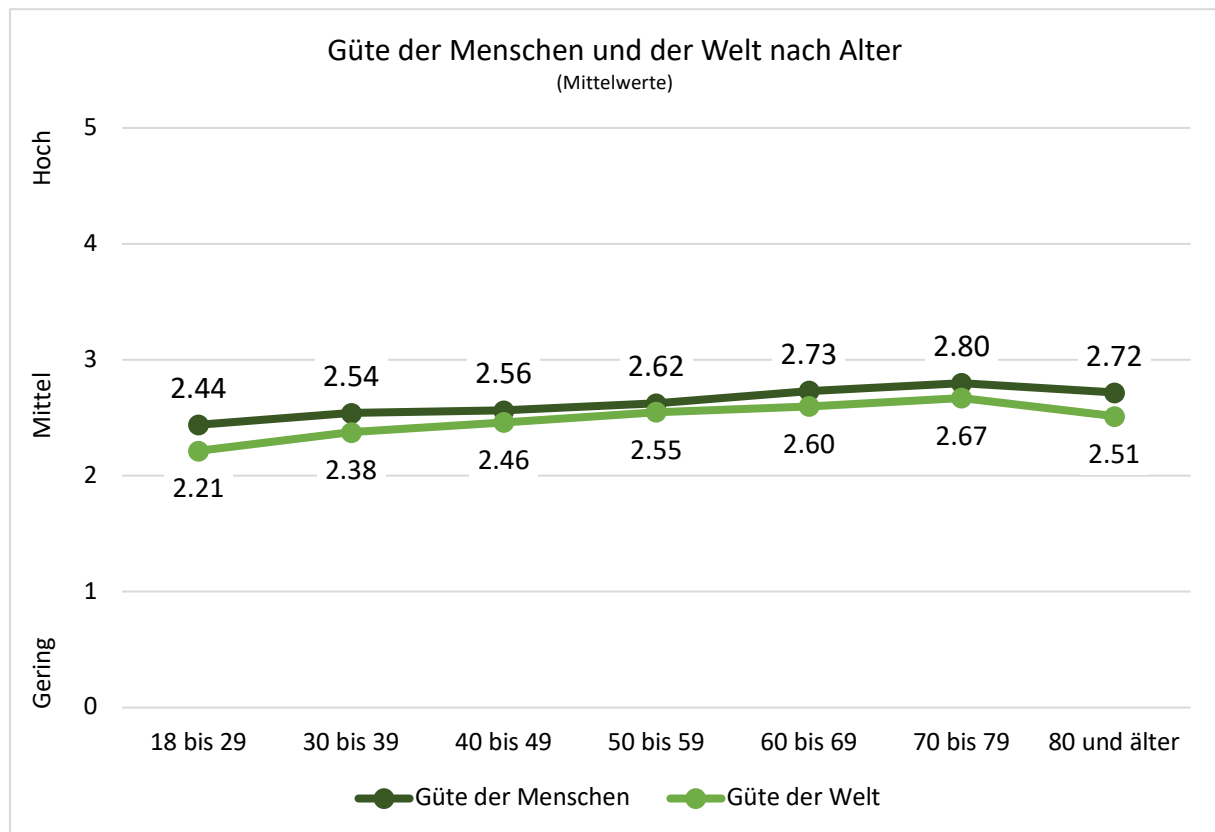


Abbildung 20: Weltbilder zur Güte der Menschen und der Welt nach Alter

Besonders der Glaube an die Güte der Welt ( $r = 0.50$ ) aber auch der Glaube an die Güte, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen ( $r = 0.36$ ) haben einen positiven Zusammenhang mit dem Gefühl der Hoffnung. Je weniger (junge) Leute an die guten Seiten der Welt und der Menschen glauben, desto geringer wird ihre Hoffnungsfähigkeit sein.

Ebenso ist das Selbstwertgefühl im Alter tendenziell ausgeprägter als in jungen Jahren (Abb. 21). Jüngere Menschen scheinen mit sich selbst weniger zufrieden zu sein, als ältere.

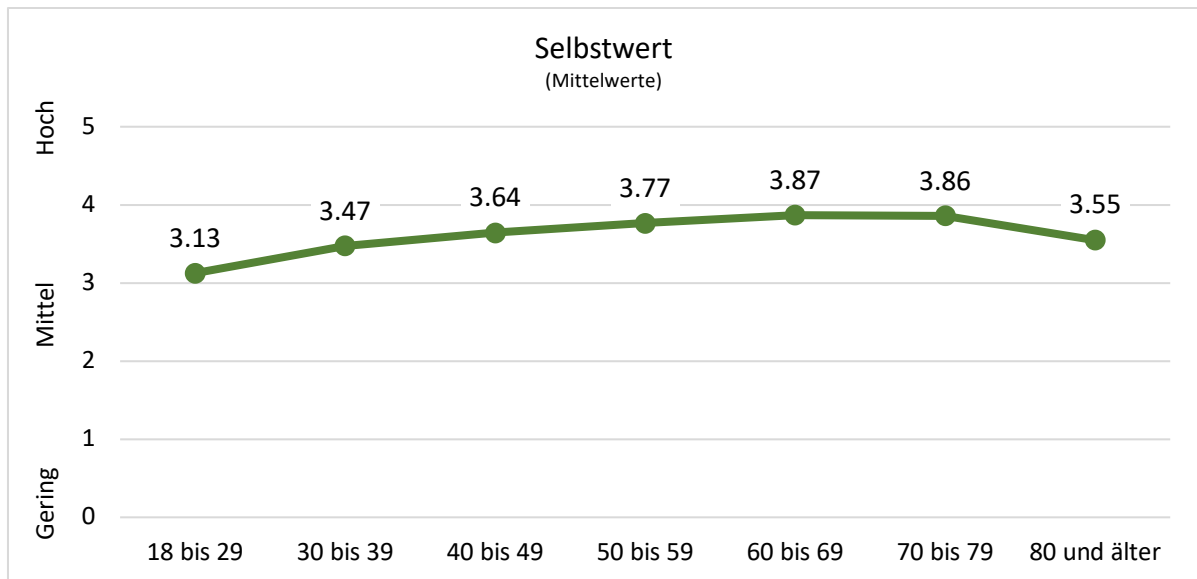


Abbildung 21: Selbstwert nach Alter

Das Selbstwertgefühl hat ebenfalls wie der Glaube an das Gute einen positiven Zusammenhang mit der Hoffnung ( $r = 0.40$ ). Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl können in der Regel auch in schwierigen Zeiten hoffnungsvoll bleiben.

Signifikant sind ebenfalls die Unterschiede in der Einschätzung über das eigene Glück im Leben (Abb. 22). Jüngere Menschen glauben nur mässig, dass sie im Leben mehr Glück als Pech haben. Mit dem Alter nimmt diese Erfahrung kontinuierlich zu, bis sie dann im Alter von 80 und älter leicht fällt.

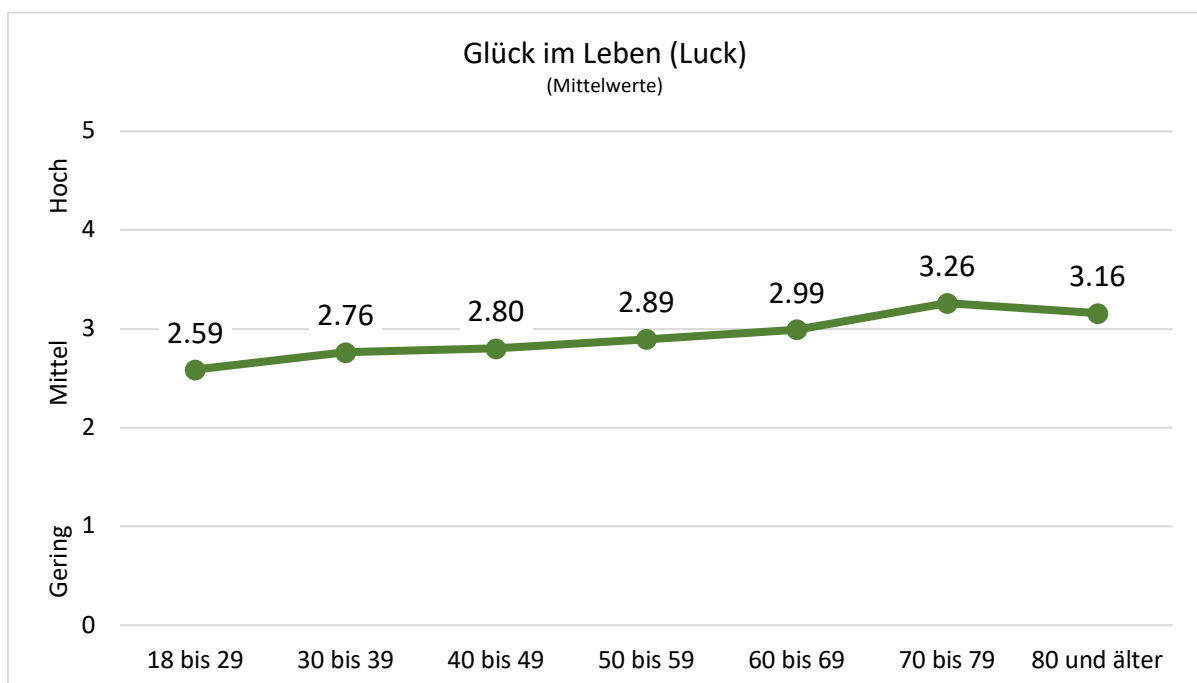


Abbildung 22: Glück (luck) im Leben nach Alter

Das Empfinden, mehr Glück als Pech im Leben zu haben, hat ebenfalls einen starken Zusammenhang mit Hoffnung ( $r = 0.48$ ). Manchmal ist dies eine Frage der persönlichen Einstellung.

## 5.2 Werte

Menschen engagieren sich für unterschiedliche Anliegen und verfolgen verschiedene Ziele im Leben. Werte dienen als Quelle von Motivation und Engagement und stellen eine Vielzahl von Orientierungen dar, die dem Leben einen Sinn geben können (Schnell, 2016). Werte sind all jenes, was dem Menschen wichtig ist, was ihm bedeutsam erscheint, worauf es ihm ankommt oder was seinem Leben eine höhere Bedeutung und Inhalt gibt. Das, worauf die Menschen hoffen, und das, was sie zur Erfüllung ihrer Hoffnungen tun, wird in der Regel ein Ergebnis ihrer persönlichen Wertvorstellungen sein.

Im Rahmen des Hoffnungsbarometers wollten wir daher wissen, welche sinnerfüllenden Werte den Menschen wichtig sind und in welcher Form Wertvorstellungen für das allgemeine Hoffnungsempfinden relevant sind. Um dies zu messen, haben wir den MAPS-Fragebogen (Meaning and Purpose Scale) von Tatjana Schnell und Lars Danbolt (2023) eingesetzt. Die MAPS misst fünf zentrale Wertedimensionen, die dem Leben einen Sinn geben können:

### 1. Nachhaltigkeit

Die erste Dimension bezieht sich auf den Wert der "Nachhaltigkeit", ein Gefühl der Verbundenheit mit allen Formen des Lebens und die Sorge um eine lebenswerte Zukunft.

### 2. Glaube

Die zweite Dimension fokussiert sich auf den religiösen/spirituellen Dimension "Glaube", ein Gefühl der Verbundenheit mit etwas Transzendente und das Bedürfnis nach einem spirituellen Leben.

### 3. Sicherheit

Die dritte Dimension deckt den Wert der "Sicherheit" ab, im Sinne der Wichtigkeit gemeinsamer Normen und dem Wunsch nach einem sicheren Leben.

### 4. Gemeinschaft

Die vierte Dimension steht für die soziale Dimension "Gemeinschaft", ein Gefühl der Verbundenheit mit einer vertrauten Gruppe und die Sorge füreinander.

### 5. Persönliches Wachstum

Die fünfte Dimension wird als "persönliches Wachstum" bezeichnet, ein Gefühl der Verbundenheit mit dem eigenen Selbst und die Sorge um kontinuierliches Lernen.

Abb. 23 zeigt die unterschiedlichen Ausprägungen der für Dimensionen zwischen «nicht wichtig» und «ziemlich wichtig». Die Werte der Gemeinschaft und des persönlichen Wachstums (rund 54% ziemlich bis sehr wichtig) sind den Menschen in der Schweiz am bedeutsamsten, gefolgt von Sicherheit (46.6%) und Nachhaltigkeit (39.7%). Der religiöse und spirituelle Glaube ist nur für eine Minderheit von Personen von Bedeutung.

Die meisten Menschen legen besonderen Wert darauf, sich weiterzuentwickeln und persönlich zu wachsen. Persönliche Ziele und Interessen liegen hier im Vordergrund. Gleichzeitig möchten viele Leute ihr Leben in Gemeinschaft mit anderen Menschen verbringen und sich um das Wohlergehen der Menschen um sich herum kümmern. Regeln und Vorschriften, die den Menschen Sicherheit vermitteln, sind ebenso von Bedeutung. Etwas weniger aber immer noch eher bis ziemlich wichtig ist für viele Menschen, ein Leben im Einklang mit der Natur und der nächsten Generation eine lebenswerte Welt zu hinterlassen.

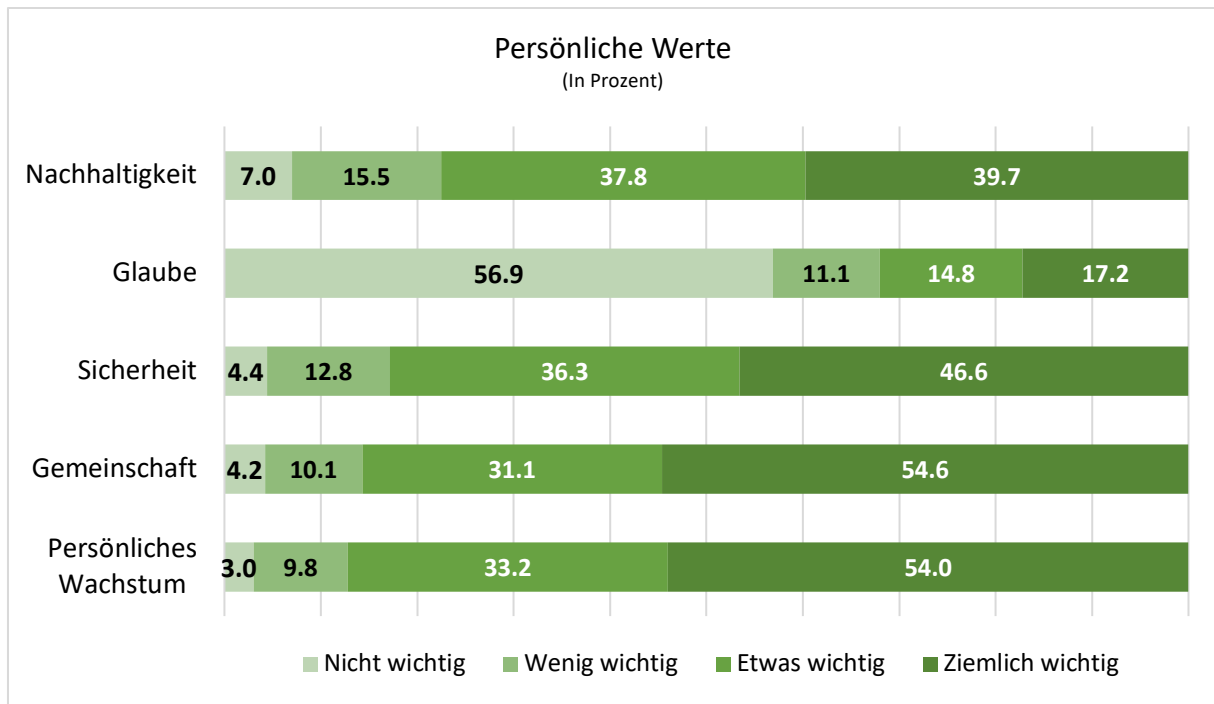


Abbildung 23: Persönliche Werte

In allen diesen Bereichen, aber insbesondere in den Wertedimensionen Glaube und Nachhaltigkeit, haben Frauen höhere Ausprägungen als Männer (Abb. 24).

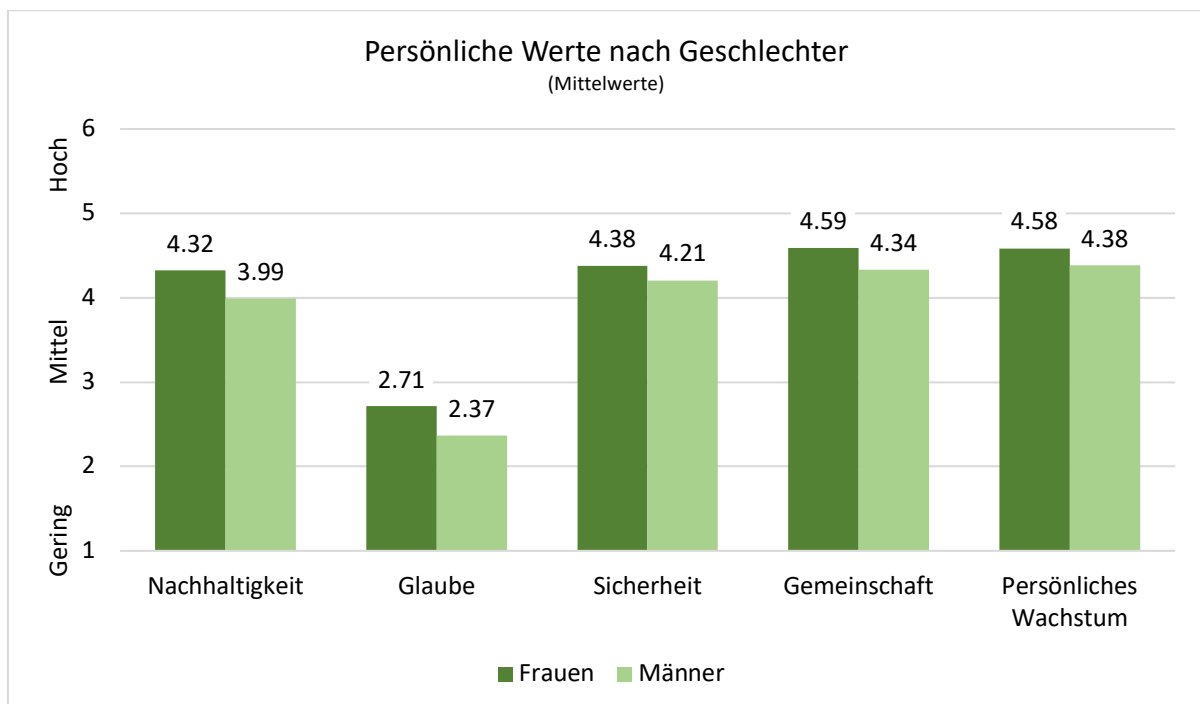


Abbildung 24: Persönliche Werte nach Geschlechtern

Vergleicht man die Altersgruppen miteinander, fällt auf, dass persönliches Wachstum in allen Altersstufen gleichermassen wichtig ist (Abb. 25). Dagegen scheint der Wert der Nachhaltigkeit mit

dem Alter an Bedeutung zu gewinnen. Jüngeren Menschen ist das Leben in Verbundenheit mit der Natur und die Sorge um zukünftige Generationen etwas weniger relevant als älteren Personen.

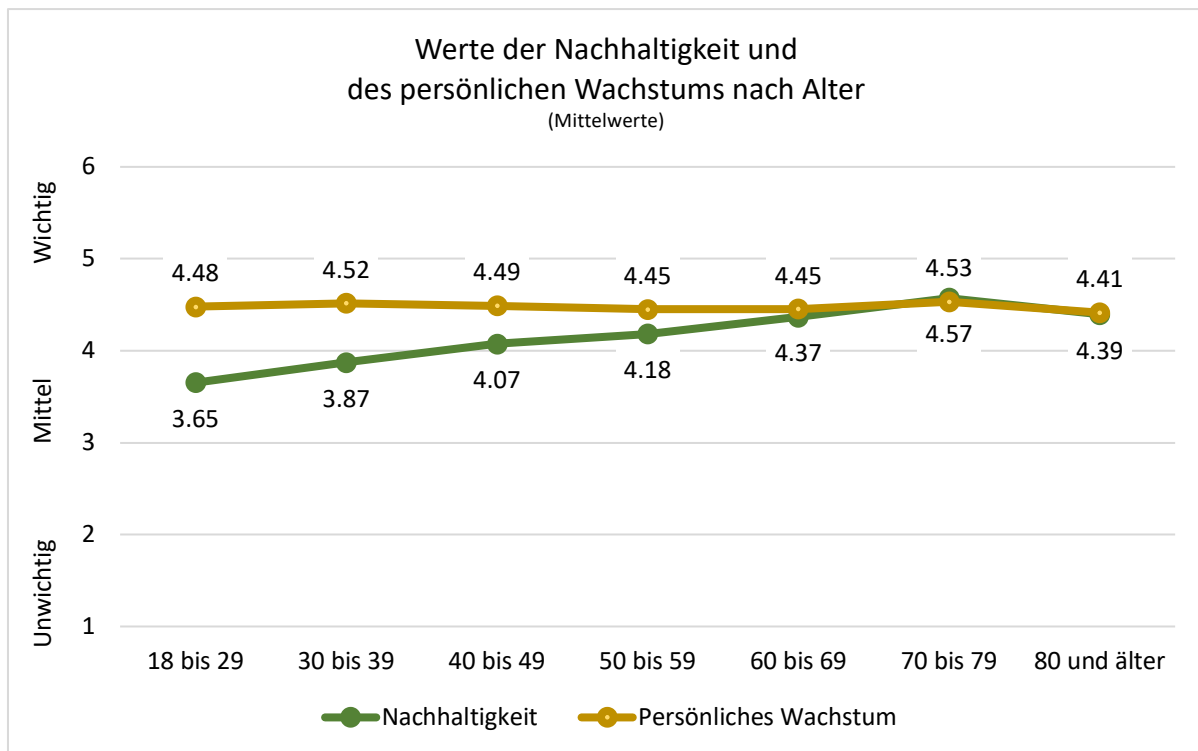


Abbildung 25: Werte der Nachhaltigkeit und des persönlichen Wachstums nach Alter

Von besonderem Interesse sind die Zusammenhänge zwischen den 5 Wertedimensionen und dem allgemeinen Empfinden von Hoffnung. Auf einer Skala von 0=keinen Zusammenhang bis 1=vollkommene Übereinstimmung, ist der Zusammenhang zwischen Hoffnung und persönlichem Wachstum ( $r = 0.364$ ), Gemeinschaft ( $r = 0.297$ ) und Nachhaltigkeit ( $r = 0.282$ ) (unabhängig von demographischen Variablen wie Alter, Geschlecht, Familienstand, Ausbildung und berufliche Situation) mittelstark ausgeprägt. Zwischen Hoffnung und Glaube ist der Zusammenhang etwas geringer ( $r = 0.204$ ) und zwischen Hoffnung und Sicherheit ( $r = 0.055$ ) kaum vorhanden (alle Werte sind statistisch signifikant). Dies bedeutet, dass Menschen, denen persönliches Wachstum, Gemeinschaft, Nachhaltigkeit und in geringerem Masse auch religiöser/spiritueller Glaube wichtig sind, sich wiederum hoffnungsvoller fühlen, als Menschen, denen diese Werte weniger bedeutungsvoll erscheinen. Dagegen sind Menschen die nach Sicherheit streben weder hoffnungsvoller noch hoffnungsloser als Menschen die das nicht tun.

In Abb. 26 wird der Zusammenhang zwischen dem Wert der Nachhaltigkeit und der Ausprägung von Hoffnung exemplarisch dargestellt. Menschen, die im Einklang und in der Verbindung mit der Natur leben wollen und der nächsten Generation eine lebenswerte Welt hinterlassen möchten, sind grundsätzlich hoffnungsvoller in ihrem Leben als andere Personen, denen die Natur und die kommenden Generationen weniger wichtig sind.

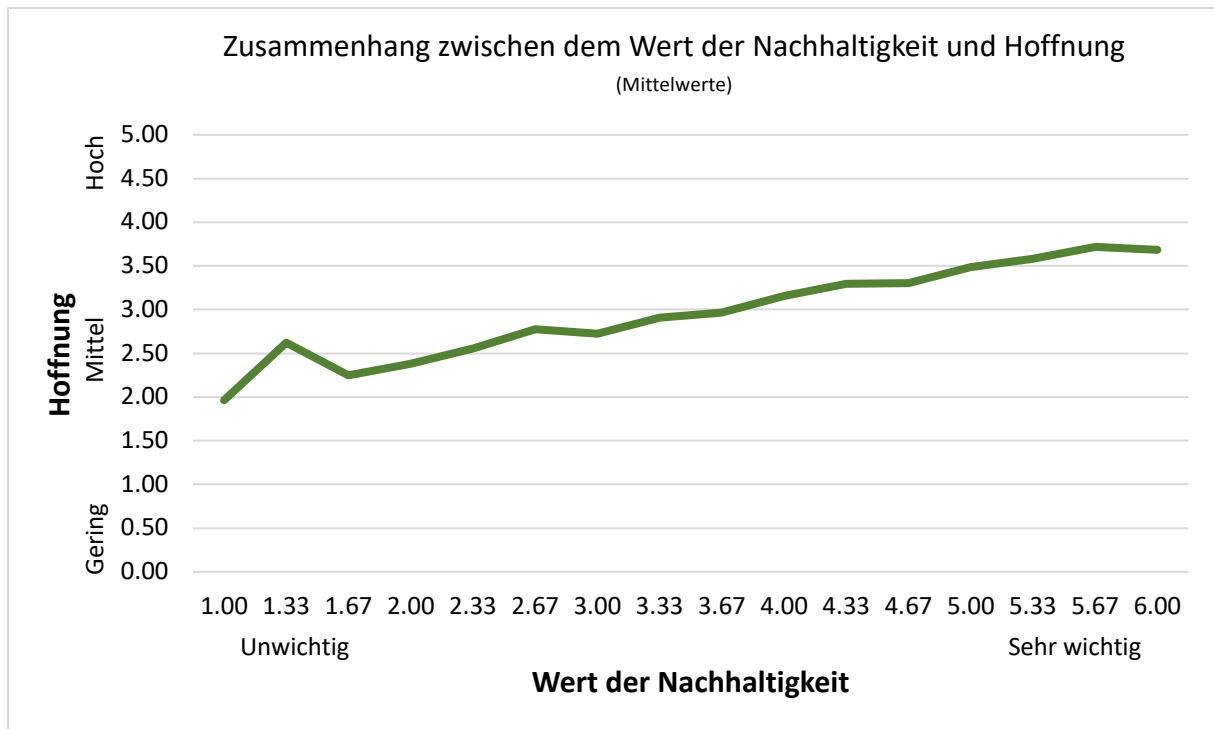


Abbildung 26: Zusammenhang zwischen dem Wert der Nachhaltigkeit und Hoffnung

### 5.3 Sinn und Sinnkrise im Leben

Mit den Erkenntnissen aus dem letzten Abschnitt kommen wir zur Bedeutung eines mit Sinn erfüllten Lebens, welches sich als ein Grundgefühl äussert, dass das Leben lebenswert ist (Schnell, 2016). Das Empfinden von Sinnlosigkeit gehört zu den grössten aller Leiden im Leben (Frankl, 1979). Eine Sinnkrise ist definiert als eine Beurteilung des eigenen Lebens als leer und ohne Bedeutung.

Die Werte in Abb. 27 zeigen wie ausgeprägt der Sinn und die Sinnkrisen im Leben verschiedener Altersgruppen ausgeprägt sind. Je älter die Menschen werden, desto stärker ist der erlebte Sinn und desto geringer sind die Sinnkrisen im Leben. Junge Leute dagegen, verspüren in der Regel deutlich weniger Sinnerfüllung im Leben und haben öfters eine Sinnkrise.

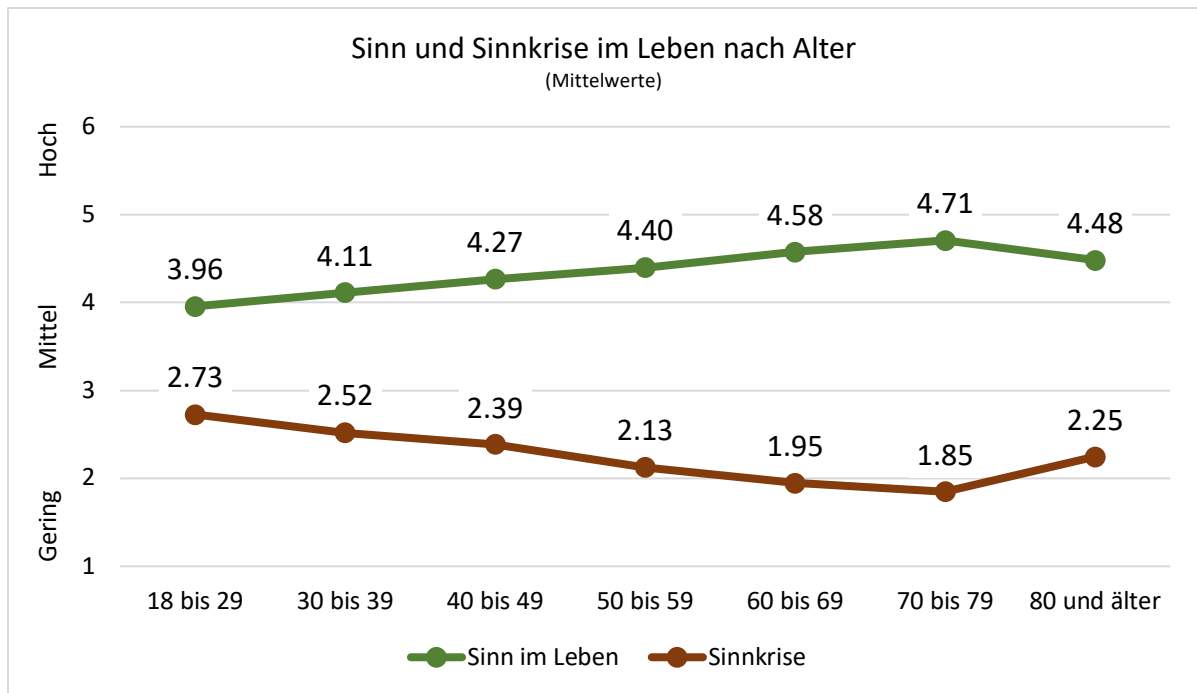


Abbildung 27: Sinn und Sinnkrise im Leben nach Alter

Wie bereits angenommen, ist der Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Hoffnung in besonderem Masse ausgeprägt ( $r = 650$ ; Abb. 28). Jeder Mensch der auf eine gute Zukunft hofft, hofft auf etwas, was ihm sinn- und wertvoll erscheint. Erst durch das Erleben eines Lebenssinns kann der Mensch auch in schwierigen Zeiten hoffnungsvoll bleiben.

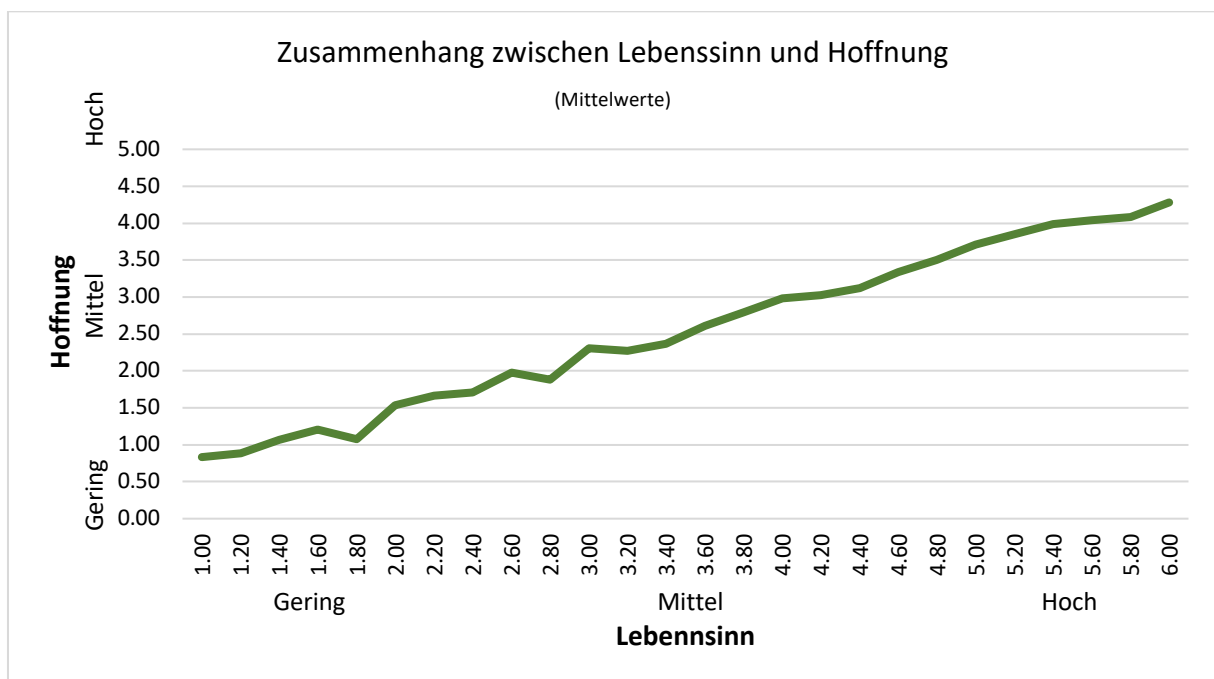


Abbildung 28: Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Hoffnung



## 6 Gesundheit und Wohlbefinden

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als «... einen Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.» Gegen Ende des Hoffungsbarometers haben wir die Menschen gefragt, wie gesund sie sich körperlich und psychisch fühlen und wie sie ihr emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden einschätzen.

### 6.1 Körperliche und psychische Gesundheit

Körperliche und psychische Gesundheit wurden mit zwei Fragen erhoben, die folgendermassen lauten: (1) „Wie würden Sie Ihre körperliche Gesundheit einschätzen?“ und (2) „Wie würden Sie Ihre psychische oder emotionale Gesundheit einschätzen?“. In Anlehnung an den Fragebogen für Gesundheit der «European Study of Adult Well-being» konnten die Fragen auf einer sechsstufigen Skala von „1 = Ich bin ernsthaft krank“ bis „6= Ich bin vollständig gesund“ beantwortet werden (Ferring et al., 2004).

In Abb. 29 kann festgestellt werden, dass der Mittelwert aller Altersgruppen zwischen 4 «Ich habe einige gesundheitliche Probleme» und 5 «Ich bin weitestgehend gesund» angesiedelt ist. Die psychische Gesundheit wird von rund 70% und die körperliche Gesundheit von etwas mehr als 60% der Befragten als weitgehend bis vollkommen vorhanden eingeschätzt. Während die körperliche Gesundheit mit dem Alter nachlässt, nimmt die psychische Gesundheit mit dem Alter zu.

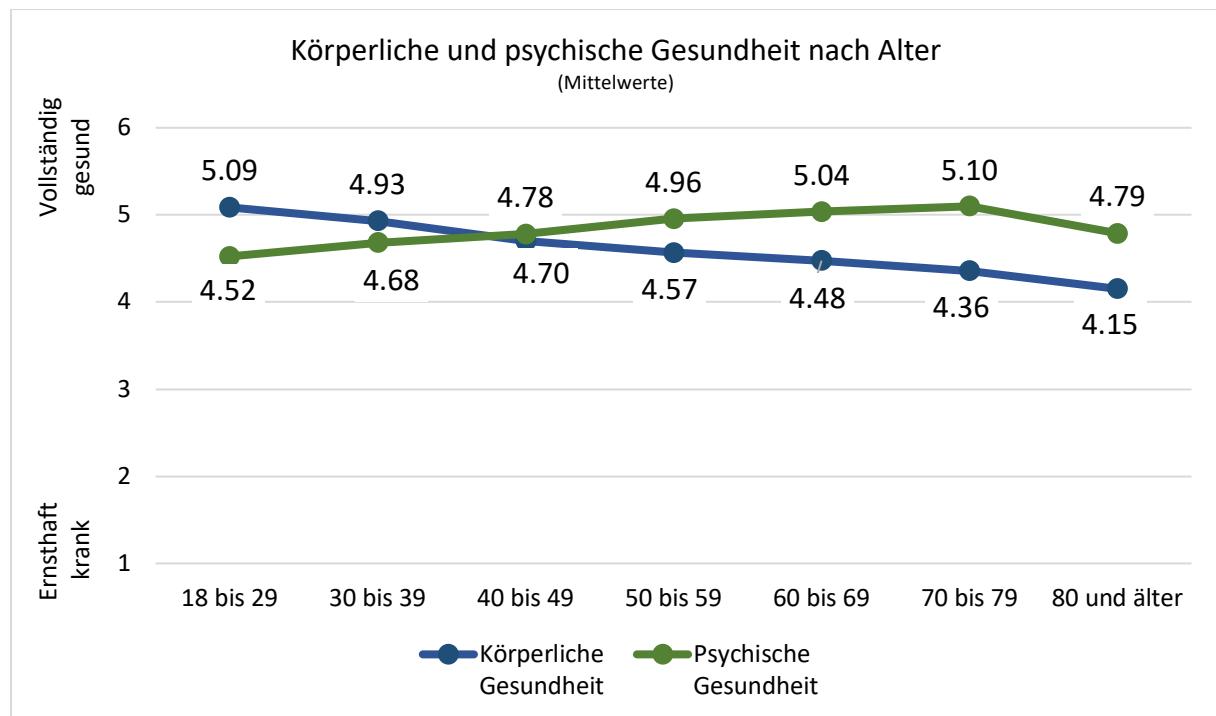


Abbildung 29: Körperliche und psychische Gesundheit nach Alter

## 6.2 Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden

Die Empfindung von Hoffnung und Lebenssinn weist einen engen Zusammenhang mit dem persönlichen Wohlbefinden auf. Aktuelle Forschungsarbeiten haben drei Arten von Wohlbefinden identifiziert (Keyes, 2002, 2011):

### 1. Emotionales Wohlbefinden

Das emotionale Wohlbefinden bezieht sich im Wesentlichen auf positive Erfahrungen und Emotionen und umfasst das Gefühl von Glück, Lebenszufriedenheit und Interesse am Leben.

### 2. Psychologisches Wohlbefinden

Beim psychologischen Wohlbefinden geht es um persönliches Wachstum und optimale Entwicklung als Individuum. Es umfasst das Erleben von Sinn und Zweck im Leben, die Aufrechterhaltung guter persönlicher Beziehungen zu anderen Menschen, das Gefühl, in Bezug auf die eigenen Aufgaben kompetent zu sein und eine insgesamt gute Meinung von sich zu haben (z. B. eine gute, liebenswerte, verantwortungsvolle und engagierte Person zu sein).

### 3. Soziales Wohlbefinden

Das soziale Wohlbefinden bezieht sich auf die Beziehung des Einzelnen zur übergreifenden Gemeinschaft und Gesellschaft. Eine positive Beziehung zwischen dem Individuum und dem sozialen Umfeld ist typischerweise gekennzeichnet durch gemeinsame soziale Ziele und Werte, durch ein Gefühl der Zugehörigkeit und das Empfinden, Teil der Gesellschaft zu sein, durch gegenseitige Wertschätzung, Respekt und Anerkennung gegenüber anderen Menschen, durch die Möglichkeit, etwas zur Gemeinschaft beizutragen, und durch das Erleben einer positiven Entwicklung der Gesellschaft und der Welt im Allgemeinen.

In Abb. 30 können zwei wesentliche Phänomene festgestellt werden. Erstens sind das emotionale und psychologische Wohlbefinden der meisten Menschen gegenüber dem sozialen Wohlbefinden überdurchschnittlich stark ausgeprägt. Eine Mehrheit der Menschen fühlen sich glücklich und zufrieden mit ihrem Leben und empfinden auch eine gute Selbstkompetenz und Entwicklungsfähigkeit. Dagegen ist das soziale Wohlbefinden, d.h. die eigene Verbindung zur Gesellschaft, unterdurchschnittlich ausgeprägt. Die zweite Erkenntnis bezieht sich auf das relativ geringere Wohlbefinden von jüngeren Personen. In allen drei Aspekten aber vor allem im sozialen Bereich fühlen sich junge Menschen signifikant weniger wohl als die älteren Generationen.

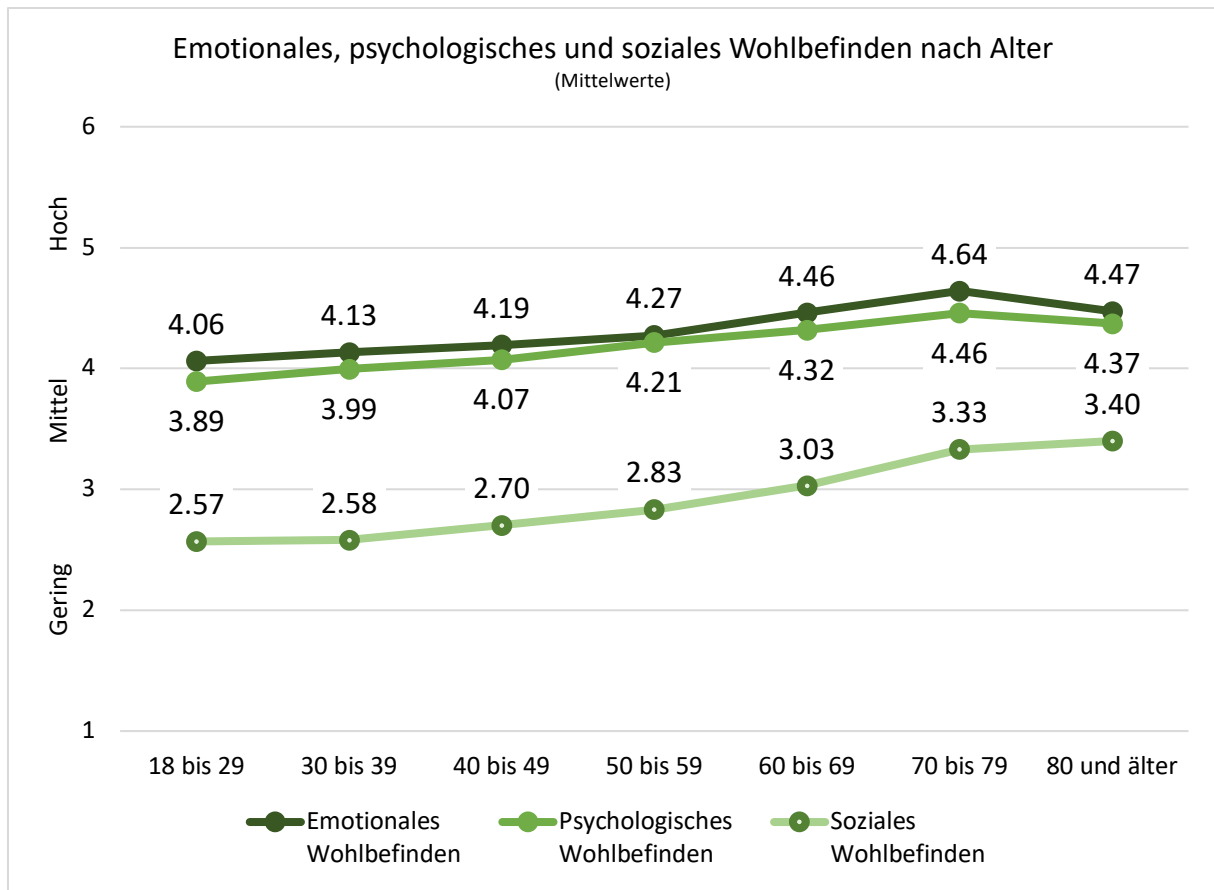


Abbildung 30: Emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden nach Alter

Mentale Gesundheit in Form von emotionalem, psychologischem und sozialem Wohlbefinden hat einen positiven Zusammenhang mit dem Glauben an die Güte der Menschen und der Welt ( $r = 0.49$ ), mit dem eigenen Selbstwertgefühl ( $r = 0.46$ ), mit dem Empfinden von Sinn im Leben ( $r = 0.71$ ) und schliesslich auch mit der Hoffnung in die Zukunft ( $r = 0.64$ ).

## 7 Fazit und Schlussfolgerungen

Seit vielen Jahren zeigen Studien in aller Welt eine grosse Diskrepanz zwischen den negativen Einschätzungen der Menschen in Bezug auf die Gesellschaft als Ganzes und den positiven Perspektiven bezüglich ihrer persönlichen Zukunft (Brunstad, 2002; Krafft, 2019; Nordensward, 2014; Rubin, 2002). Es besteht eine grosse Dissonanz zwischen was Menschen für ihr persönliches Leben erwarten und wie sie die globale Zukunft einschätzen: Optimismus in Bezug auf die persönliche Zukunft und Pessimismus bezüglich nationaler und globaler Entwicklungen.

Die Welt, die jeder einzelne erlebt, ist nur ein kleiner Teil der Welt als Ganzes. Diesen kleinen Teil erlebt der Mensch sozusagen als Heimat, er ist ihm bekannt und vertraut. Den meisten Menschen geht es in der Schweiz nach wie vor persönlich gut. Sie haben alles, was sie im Leben brauchen und teilweise noch viel mehr. Im eigenen Leben herrschen meistens Stabilität und Wohlstand.

Vor dem Hintergrund unverständlicher und unberechenbarer Geschehnisse wie Kriege, politische Debakel, Flüchtlingsströme, Natur- und Umweltkatastrophen entsteht ein Gefühl der Bedrohung. Je mehr negative Informationen über das, was in der Welt geschieht, zur Verfügung stehen, desto unsicherer und bedrohlicher wird diese für uns. Allerdings sind es nicht nur die Ereignisse selbst, sondern die allgemeine Ratlosigkeit und Ohnmacht, die für die negativen Zukunftsperspektiven charakteristisch sind. Die Ereignisse entwickeln sich zu einem Gefühl der allgegenwärtigen Ungewissheit, Unvorhersehbarkeit und Unsicherheit, weil man nicht weiss, wohin die Welt sich entwickeln wird.

Eine unverständliche Welt, in der bestehende Probleme als schwer lösbar erscheinen, erzeugt Unsicherheit und in letzter Konsequenz sogar Angst, weswegen man den allgemeinen Geschehnissen und Entwicklungen vorerst kritisch bis hin zu hoffnungslos gegenübersteht. Im eigenen Leben kann man sich noch direkt engagieren, man kann handeln und eine Veränderung herbeiführen. Die eigene Welt wird in diesem Sinne begriffen, was so viel heisst, wie das eigene Leben im Griff zu haben. Die Welt, die aus den Medien wahrgenommen wird, entzieht sich grösstenteils des direkten Einflusses. Auf der einen Seite steht die Welt des Vertrauens und des Berechenbaren, auf der anderen die des Rätselhaften und Bedrohlichen.

Wenn die Angst vor den negativen Zukunftsperspektiven grösser ist als die Hoffnung auf eine positive Zukunft, entsteht das Gefühl der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit. Gesellschaftliche Hoffnungslosigkeit beinhaltet die Überzeugung, dass die Mehrheit der Menschen ihr Verhalten nicht ändern und keine Fürsorge und Verantwortung für die Erde zeigen wird. Es fehlt vielerorts der Glaube, dass positives Handeln einen Unterschied machen könnte, was wiederum dazu führt, dass notwendige Massnahmen nur zögerlich ergriffen werden. Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft der Welt bedeutet in diesem Fall Gleichgültigkeit, Rückzug und politische Radikalisierung. Somit ist Hoffnungslosigkeit sowohl die Ursache als auch die Folge von Gleichgültigkeit und Untätigkeit.

Möchte man positive Veränderungen bewirken, so ist Hoffnung für das notwendige Handeln unverzichtbar. Es ist gerade die Hoffnung, die gegen das kollektive Unbehagen, gegen Desillusionierung, gegen fatalistische Überzeugungen bezüglich eines Mangels an Alternativen zur gegenwärtigen Situation und gegen pessimistische Prognosen aufmunternd und mobilisierend wirken kann. An vielen Orten wird vermehrt die Frage nach dem Guten gestellt und der Wunsch nach einer besseren Welt entfacht. 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 bewusstwerden und Bereitschaft zur Gestaltung der wünschenswerten Zukunft zeigen.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist Hoffnung ein emergentes Phänomen aus der positiven Entwicklung im Ringen zwischen Angst und Vertrauen, die eine dauerhafte Neigung hinterlässt, an die Erfüllung existenzieller Wünsche zu glauben, trotz der Bedrohungen im Leben und des damit zusammenhängenden Ärgers (Erikson, 1998). Hoffnung wird vor allem dann erlebt, wenn ein Gefühl der Machbarkeit und der Sinnhaftigkeit besteht. Trotz aller Unsicherheit kann durch die Hoffnung eine positive Grundhaltung sich selbst, den Mitmenschen und der Welt gegenüber entstehen. Da Hoffnung in die Zukunft auf einem allgemeinen Empfinden der Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit beruht, kann es auch im Fall gesellschaftlicher Bedrohungen und Frustrationen aufrechterhalten werden.

Die Zukunft ist nicht etwas, was uns widerfährt und der wir auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert sind. Wir können und müssen unsere Zukunft aktiv und konstruktiv gestalten. Worauf es dabei ankommt ist zu aller erst der Glaube an eine bessere Zukunft und die eigene Willenskraft, diese zu verwirklichen. Dafür müssen wir aber wissen, was wir wirklich und von ganzem Herzen wollen, was uns im Leben besonders wichtig ist und daran glauben, dass wir dies gemeinsam erreichen können.

Hier zeigt sich die Bedeutung eines sinnerfüllten Lebens. Das Empfinden von Sinnlosigkeit gehört zu den grössten aller Leiden im Leben. Jeder Mensch der auf eine gute Zukunft hofft, hofft auf etwas, was ihm sinn- und wertvoll erscheint. Erst durch das Erleben eines Lebenssinns kann der Mensch auch in schwierigen Zeiten hoffnungsvoll bleiben. Dieser Sinn weist über das eigene Leben hinaus und liegt im Engagement für eine gute Sache oder in der Hilfsbereitschaft gegenüber anderen Menschen. Je mehr der Mensch seine Aufgaben erfasst, umso sinnvoller wird ihm sein Leben erscheinen und desto hoffnungsvoller wird er sich fühlen. Menschen, die eine sinnvolle Aufgabe haben, erleben das was sie tun, als wertvoll und lohnend, sind dadurch zielstrebig und empfinden, dass ihr Leben eine tiefere Bedeutung hat, weswegen sie auch positiver in die Zukunft blicken.

Eine von Sinn erfüllte Hoffnung ist mit der Überzeugung verbunden, dass wir sowohl in guten als auch in schmerzvollen Zeiten immer das Beste aus unserem Leben und der Welt machen können. Dies erlaubt uns, Enttäuschungen zu überwinden und auch in widrigen Situationen einen tieferen Sinn zu erleben, womit man das Leben weiterhin bejahen und somit hoffnungsvoll bleiben kann. Dies setzt grundsätzlich drei Dinge voraus:

1. Eine konstruktive Haltung gegenüber allen Lebenssituationen, egal, ob sie uns gefallen oder nicht.
2. Die kreative Entwicklung von neuen Möglichkeiten in einer gegebenen Situation.
3. Die Freiheit und der Wille, diese Möglichkeiten zu ergreifen und zu verwirklichen.

## 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 141 geschlossene und 9 sozio-demografische Fragen
Sample-Größe:	5'763 Fragebögen ausgewertet (vollständig, korrekt und volljährige Teilnehmende)
Repräsentativität:	Breit abgestützte Umfrage durch die Zusammenarbeit mit 20 Minuten als Medienpartner sowie Präsenz auf diversen Sozialen Medien
Erhebungszeitraum:	13.11. – 30.11.2023
Leitung:	Dr. oec. HSG Andreas M. Krafft
Zitierweise:	Verwendung unter Quellenangabe gestattet

In den folgenden Tabellen findet sich die demographische Verteilung der beantwortenden Personen.

Sprachregion	Anzahl	%
Deutsch	3699	64.2
Französisch	1458	25.3
Italienisch	606	10.5

Geschlecht	Anzahl	%
Männlich	2873	49.9
Weiblich	2828	49.1
Diverses	62	1.0

Alter	Anzahl	%
18-29	416	7.2
30-39	932	16.2
40-49	1135	19.7
50-59	1405	24.4
60-69	1279	22.2
70-79	497	8.6
80+	99	1.7

Ausbildung	Anzahl	%
Keine abgeschlossene Schulbildung	41	0.7
Pflichtschule / Volksschule abgeschlossen	202	3.5
Fach-(Real-)schule ohne Matura	276	4.8
Gymnasium mit Matura / Abitur	1085	18.8
Berufsausbildung	1611	28.0
Höhere Berufsausbildung mit Diplom	1614	28.0
Universität / (Fach-)Hochschule	934	16.2

<b>Familienstand</b>	<b>Anzahl</b>	<b>%</b>
Noch bei den Eltern lebend	131	2.3
Alleinstehend, Single, ledig	865	15.0
In einer Partnerschaft, aber getrennt lebend	397	6.9
In einer Partnerschaft zusammenlebend	1089	18.9
Verheiratet	2494	43.3
Geschieden / getrennt	632	11.0
Verwitwet	155	2.7

<b>Hauptbeschäftigung</b>	<b>Anzahl</b>	<b>%</b>
In Ausbildung	99	1.7
Familien-, Hausarbeit, Kindererziehung	228	4.0
Teilzeit Erwerbstätigkeit	1205	20.9
Vollzeit Erwerbstätigkeit	2634	45.7
Erwerbs- / arbeitslos	208	3.6
Rente (Alter oder IV)	1389	24.1

## 9 Literaturverzeichnis

- Brunstad, P. O. (2002). Longing for belonging: Youth culture in Norway. In J. Gidley, N. Ingwersen, & S. Inayatullah (Hrsg.), *Youth futures: Comparative research and transformative visions* (S. 143–154). Greenwood Publishing Group.
- Eckersley, R., Cahill, H., Wierenga, A., & Wyn, J. (2007). *Generations in dialogue about the future: the hopes and fears of young Australians*. Canberra: Australia 21 Ltd. Melbourne: Australian Youth Research Centre, 2007.
- Erikson, E. (1998). *Jugend und Krise: Die Psychodynamik im sozialen Wandel*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ferring, D., Balducci, C., Burholt, V., Wenger, C., Thissen, F., Weber, G., & Hallberg, I. (2004). Life satisfaction of older people in six European countries: Findings from the European study on adult well-being. *European Journal of Ageing*, 1(1), 15–25.
- Frankl, V. E. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn - Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. München: Piper.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*, 7(2), 113–136.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Simon and Schuster.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social research*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. (2011). Toward a science of mental health. In S. Lopez, R. C. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 89–95). Oxford: Oxford University Press.
- 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 GmbH.
- Krafft, A. M., Guse, T., & Maree, D. (2021). Distinguishing perceived hope and dispositional optimism: Theoretical foundations and empirical findings beyond future expectancies and cognition. *Journal of Well-Being Assessment*, 1-27.
- 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.
- Nordensvard, J. (2014). Dystopia and disutopia: Hope and hopelessness in German pupils' future narratives. *Journal of Educational Change*, 15(4), 443–465.
- Rubin, A. (2002). Reflections upon the late-modern transition as seen in the images of the future held by young Finns. In J. Gidley, N. Ingwersen, & S. Inayatullah (Hrsg.), *Youth futures: Comparative research and transformative visions* (S. 99–110). Greenwood Publishing Group.
- Shade, P. (2001). *Habits of hope – A pragmatic theory*. Vanderbilt University Press.
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Springer Berlin Heidelberg.
- Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC psychology*, 11(1), 304-321.
- Stewart, C. (2002). Re-Imagining Your Neighborhood: A Model for Futures Education. In G. Gidley & I. Inayatullah, S. (Ed.). *Youth futures: comparative research and transformative visions*. London: Greenwood Publishing Group, 187-196.



## Bücher

