

## Positive Alltagserlebnisse prägen Jugendliche mehr als Krisen

**Jugendliche und junge Erwachsene nennen vor allem positive Alltagserlebnisse als prägend für ihr Leben, wie eine neue Studie der Universität Zürich zeigt. Psychische Belastungen verändern jedoch den Blick auf wichtige Lebensereignisse.**

Von welchen wichtigen Lebensereignissen berichten junge Menschen? Eine aktuelle Studie der Universität Zürich (UZH) zeigt: Jugendliche und junge Erwachsene nennen vor allem positive und alltägliche Entwicklungsschritte als prägende Ereignisse – etwa Schule und Ausbildung, Freundschaften, erste Beziehungen, Reisen oder den Auszug von zu Hause. Dafür werteten die UZH-Forschenden offene Textantworten von 1'442 Teilnehmenden der Zürcher Langzeitstudie z-proso aus. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen wurden jeweils im Alter von 15, 17, 20 und 24 Jahren befragt.

### **Acht von zehn genannten Ereignissen sind positiv**

Die Ergebnisse zeichnen ein anderes Bild als viele klassische Studien zu Lebensereignissen, die meist belastende Erfahrungen untersuchen. Insgesamt waren 83 Prozent der genannten Ereignisse positiv. Besonders häufig berichteten die jungen Menschen von Schule, Ausbildung und Lehre. Dieser Themenbereich machte fast die Hälfte aller Nennungen aus. Danach folgten Freundschaften und Liebesbeziehungen mit rund zwölf Prozent. Persönliche Entwicklung und psychisches Wohlbefinden machten etwa acht Prozent aus, Reisen und Auslandsaufenthalte rund sieben Prozent.

«Unsere Ergebnisse zeigen, dass Jugend nicht primär aus Krisen besteht. Viele junge Menschen berichten vor allem an positive Entwicklungsschritte wie Ausbildung, Beziehungen oder persönliche Erfolge», sagt David Bürgin, klinischer Entwicklungspsychologe und Erstautor der Studie. Lilly Shanahan, Ko-Leiterin der z-proso-Studie, ergänzt: «Unterstützungsangebote sollten sich nicht nur auf die Bewältigung von Belastungen fokussieren. Genauso wichtig sind stabile Beziehungen, positive Erfahrungen und Möglichkeiten, Selbstwirksamkeit zu erleben.»

Gleichzeitig fanden die Forschenden einen klaren Zusammenhang mit psychischer Belastung: Jugendliche und junge Erwachsene mit stärkeren Symptomen von Angst und Depression berichteten deutlich häufiger von belastenden Beziehungserfahrungen, Konflikten, Verlusten oder persönlichen Misserfolgen. Positive Ereignisse wie Reisen, Ausbildungserfolge oder sportliche Aktivitäten nannten sie seltener.

### **Arbeit, Wohnen und Familiengründung werden wichtiger**

Die Studie zeigt zudem deutliche Veränderungen zwischen Jugend und jungem Erwachsenenalter. Während in der mittleren Jugend Schule, Freundschaften und Freizeit stärker im Vordergrund standen, gewannen später Ausbildung, Arbeit, Partnerschaft und Selbstständigkeit an Bedeutung. Themen wie Sport und Ausgehen wurden mit zunehmendem Alter seltener genannt, während Arbeit, Wohnen oder Familiengründung wichtiger wurden. Die Forschenden fanden zudem Unterschiede je nach Geschlecht, sozialem Hintergrund und Migrationserfahrung. Insgesamt ähnelten sich die wichtigsten Themen über soziale Gruppen hinweg jedoch stark.

### **Moderne Sprachverarbeitung macht Muster sichtbar**

Für die Auswertung nutzte das Forschungsteam Methoden der automatisierten Sprachverarbeitung, um tausende offene Textantworten thematisch auszuwerten. «Unsere Analysen zeigen, wie sich frei formulierte Antworten aus grossen Längsschnittstudien so aufbereiten lassen, dass sie ein strukturiertes Bild vom Erleben junger Menschen ergeben. So bleibt die Perspektive der Jugendlichen in ihren eigenen Worten sichtbar», sagt Erstautorin Christina Haag, die von der Universität Zürich an die University of Cambridge gewechselt ist. Die Studie gehört zu den ersten grossen Langzeituntersuchungen weltweit, die solche Verfahren zur Analyse offener Antworten junger Menschen einsetzen.

## **Literatur**

David Bürgin, Christina Haag, Lynn Alison Büeler, Laura Bechtiger, Clarissa Janousch, Elena Feldmann, Denis Ribeaud, Manuel Eisner, Viktor von Wyl, Lilly Shanahan. Personally meaningful life events from adolescence to young adulthood: A longitudinal natural language processing analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 22 June, 2026. DOI: [10.1111/jcpp.70169](https://doi.org/10.1111/jcpp.70169)

Die Studie ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Jacobs Center for Productive Youth Development und dem Institut für Epidemiologie, Biostatistik & Prävention der Universität Zürich. Das Projekt wurde durch das UZH Population Research Center im Rahmen seines Seed Grants Programms unterstützt.