

Welche Eltern sind glücklicher – und warum? Studie zeigt klare Unterschiede

geschrieben von Anja | April 8, 2026



Warum Kinder nicht automatisch glücklicher machen – und wann doch

Elternschaft gilt als eine der größten Quellen von Sinn, Glück und Erfüllung im Leben. In Gesprächen mit Freunden, in Medien und in politischen Debatten wird sie häufig als natürlicher Höhepunkt des Lebens dargestellt. Doch wissenschaftliche Studien zeichnen seit einigen Jahren ein differenzierteres Bild – und genau hier setzt eine Untersuchung aus Berlin, Zürich und Tilburg an, die im [Journal of Personality](#) publiziert wurde. Sie stellt eine scheinbar einfache, aber in Wahrheit hochkomplexe Frage: Welche Eltern sind eigentlich wirklich glücklich – und warum?

Die Antwort fällt weniger romantisch aus, als viele erwarten würden, aber dafür umso aufschlussreicher. Denn die Studie

zeigt deutlich: Es sind nicht die Kinder allein, die über das Glück entscheiden. Vielmehr kommt es darauf an, ob das eigene Leben so verläuft, wie man es sich einmal vorgestellt hat.

Wenn Wunsch und Wirklichkeit nicht zusammenpassen

Im Zentrum der Untersuchung steht die Diskrepanz zwischen gewünschter und tatsächlicher Kinderzahl. Die Forschenden wollten wissen, ob Menschen zufriedener sind, wenn sie genau die Anzahl an Kindern haben, die sie sich ursprünglich gewünscht hatten – oder ob Abweichungen davon ebenfalls mit Glück vereinbar sind.

Die Ergebnisse sind klar strukturiert und zugleich bemerkenswert eindeutig: Am höchsten ist das Wohlbefinden bei jenen Menschen, deren Lebensrealität mit ihren früheren Vorstellungen übereinstimmt. Wer also genau so viele Kinder hat, wie er oder sie sich gewünscht hat, berichtet im Durchschnitt von größerer Zufriedenheit, mehr emotionaler Stabilität und einem insgesamt positiveren Lebensgefühl.

Sobald jedoch eine Abweichung auftritt, verändert sich dieses Bild. Dabei spielt es zunächst keine Rolle, ob es sich um „zu viele“ oder „zu wenige“ Kinder handelt – beide Konstellationen gehen mit einem messbar geringeren Wohlbefinden einher. Entscheidend ist also nicht die absolute Zahl, sondern die subjektive Passung zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

Gabriele Pohl

Familie:

Basislager für Gipfelstürmer

Was Familien zukunftsfähig macht



Familie neu denken: Zwischen Alltag, Druck und echter Harmonie

Familie ist zugleich Ursprung und Zukunft: Hier lernen Kinder, was sie fürs Leben brauchen. Doch zwischen eigenen

Bedürfnissen und denen der anderen geraten Eltern oft unter Druck. Der Alltag wird zum Hamsterrad. Gabriele Pohl zeigt, wie sich eingefahrene Muster durchbrechen lassen. Mit neuen Denk- und Verhaltensweisen gelingt es, mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und echte Harmonie in den Familienalltag zu bringen.

Gabriele Pohl

[Familie: Basislager für Gipfelstürmer – Was Familien zukunftsfähig macht](#)

Softcover, 224 Seiten

ISBN: 978-3-934333-75-8

19,95 €

Wenn es mehr Kinder werden als geplant

Besonders interessant ist der Blick auf Eltern, die mehr Kinder haben als ursprünglich vorgesehen. In gesellschaftlichen Erzählungen wird ein großes Familienleben häufig positiv konnotiert: lebendig, erfüllend, sinnstiftend. Medien vermitteln gerne ein harmonisches, idealisiertes Bild. Allzu häufig entstehen daraus falsche Vorstellungen. Denn Realität sieht oft anders aus.

Eltern, die mehr Kinder haben als geplant, berichten häufiger von erhöhter Belastung im Alltag. Diese äußert sich nicht nur in organisatorischen Herausforderungen, sondern auch in emotionalem und finanziellem Druck. Zeit wird knapper, individuelle Bedürfnisse treten stärker in den Hintergrund, und auch die Partnerschaft kann stärker beansprucht werden.

Wichtig ist dabei: Die Studie legt nicht nahe, dass Kinder an sich unglücklich machen. Vielmehr entsteht die Belastung dort,

wo die Anforderungen die ursprünglich eingeplanten Ressourcen übersteigen. Wenn Eltern mehr Verantwortung tragen, als sie sich zugetraut oder gewünscht haben, kann dies langfristig das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt

Auf der anderen Seite stehen jene Menschen, die sich mehr Kinder gewünscht hätten, als sie letztlich bekommen haben. Auch hier zeigt sich ein klarer Zusammenhang mit geringerem Wohlbefinden – allerdings aus ganz anderen Gründen.

Während bei „zu vielen“ Kindern Überforderung im Vordergrund steht, dominiert hier ein Gefühl des Verlusts. Viele Betroffene berichten von einem Leben, das nicht ganz so verlaufen ist, wie sie es sich erhofft hatten. Der unerfüllte Kinderwunsch kann als Bruch in der eigenen Lebensgeschichte empfunden werden – als etwas, das fehlt und sich nicht mehr nachholen lässt.

Gerade weil Elternschaft für viele Menschen eine zentrale Rolle in ihrer Identität spielt, kann diese Diskrepanz tiefgreifende emotionale Auswirkungen haben. Es geht dann nicht nur um Kinder an sich, sondern um verpasste Erfahrungen, alternative Lebensentwürfe und die Frage, „wie es hätte sein können“.

Der eigentliche Schlüssel: Passung statt Idealbild

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis der Studie liegt darin, dass sie ein verbreitetes Missverständnis korrigiert. Die Frage ist nicht, ob Kinder glücklich machen oder nicht. Viel entscheidender ist, ob das eigene Leben mit den eigenen Erwartungen übereinstimmt.

In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang von „Person-Umwelt-Passung“. Gemeint ist damit, dass Menschen besonders dann zufrieden sind, wenn ihre Lebensumstände zu ihren inneren Vorstellungen, Werten und Zielen passen. Genau dieses Prinzip zeigt sich auch hier sehr deutlich.

Eltern, deren Realität ihren Wünschen entspricht, erleben ihre Situation als stimmig und kontrollierbar. Wer dagegen von den eigenen Plänen abweicht – egal in welche Richtung –, muss sich oft mit Anpassungsprozessen auseinandersetzen, die nicht immer gelingen. Das kann langfristig zu Unzufriedenheit führen.

Ein Thema, über das wir zu wenig sprechen

Auffällig ist, wie selten diese Ambivalenzen öffentlich thematisiert werden. In vielen gesellschaftlichen Kontexten wird Elternschaft entweder idealisiert oder – seltener – problematisiert. Die Zwischentöne, die die meisten Lebensrealitäten prägen, bleiben dabei oft unsichtbar.

Viele Eltern erleben sowohl Glück als auch Belastung, sowohl Erfüllung als auch Zweifel. Doch diese Ambivalenz passt nicht immer zu den gesellschaftlichen Erwartungen. Wer zugibt, dass Elternschaft nicht ausschließlich glücklich macht, riskiert schnell, missverstanden zu werden.

Die Studie leistet hier einen wichtigen Beitrag, indem sie zeigt, dass solche gemischten Gefühle nicht nur normal, sondern wissenschaftlich erklärbar sind. Sie entlastet damit indirekt viele Eltern, die sich in ihrer eigenen Erfahrung wiederfinden.

Was sich daraus für die

Lebensplanung ableiten lässt

Die Ergebnisse haben auch eine praktische Dimension, insbesondere für Menschen, die noch vor der Entscheidung stehen, Kinder zu bekommen. Sie legen nahe, dass es sinnvoll ist, sich frühzeitig mit den eigenen Wünschen und Erwartungen auseinanderzusetzen.

Nicht gesellschaftliche Normen oder äußere Erwartungen sollten im Vordergrund stehen, sondern die Frage: Was passt wirklich zu meinem Leben? Wie viele Kinder kann und möchte ich mir vorstellen – emotional, zeitlich, finanziell?

Denn die Studie zeigt deutlich: Zufriedenheit entsteht nicht durch das Erreichen eines allgemeinen Ideals, sondern durch die Übereinstimmung mit den eigenen Vorstellungen.



Was ist Familie – und wie wollen wir miteinander umgehen?

Dieses einfühlsame Mitmachbuch von Karen Glistrup lädt Kinder ab drei Jahren und ihre Bezugspersonen dazu ein, genau darüber ins Gespräch zu kommen. Spielerisch lernen Kinder, Gefühle zu benennen, Konflikte zu verstehen und Empathie zu entwickeln – für ein ehrliches, starkes und liebevolles Miteinander im Alltag.

[Karen Glistrup/Pia Olsen: Das ist meine Familie! Mit Kindern über Gefühle im Familienalltag sprechen. Familienformen und Geschlechterrollen: Mitmachbuch für Kinder ab 3 Jahren. Ideal für Kita und Sozialarbeit](#)

Einordnung der Studie: Wie belastbar sind die Ergebnisse?

Die Untersuchung wurde im renommierten Fachjournal **Journal of Personality** veröffentlicht und erfüllt damit zentrale wissenschaftliche Qualitätsstandards. Das Journal gehört zu den etablierten Publikationsorganen der Persönlichkeitspsychologie und arbeitet mit einem Peer-Review-Verfahren.

Zu den Stärken der Studie zählen die fundierte theoretische Grundlage sowie die Nutzung umfangreicher Datensätze und etablierter Messinstrumente. Gleichzeitig gibt es – wie bei vielen psychologischen Untersuchungen – Einschränkungen. Die Daten basieren überwiegend auf Selbstauskünften, und die Studie erlaubt keine eindeutigen kausalen Schlussfolgerungen, sondern zeigt Zusammenhänge auf. Auch die Repräsentativität der Stichprobe ist begrenzt.

Insgesamt lässt sich die Studie jedoch als seriös und methodisch solide einordnen. Ihre Ergebnisse liefern wertvolle Hinweise darauf, wie eng Lebenszufriedenheit mit individuellen

Erwartungen verknüpft ist – und wie wichtig es ist, diese Erwartungen ernst zu nehmen.

Quelle

Studie: *Fertility desires and well-being* veröffentlicht im
Journal **of** **Personality**
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jopy.70069>