Wie viele Kinder machen glücklich?

geschrieben von Redakteur | November 15, 2026



Zwei Kinder gehen im jüngeren Erwachsenenalter mit hoher Lebenszufriedenheit einher. Im Alter sind Menschen mit vielen Kindern besonders häufig zufrieden

Wie viele Kinder gehören zu einem glücklichen Leben? Ein Kind, zwei oder möglichst viele? Eine neue Untersuchung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) zeigt, dass die Antwort stark vom Lebensalter abhängt. Während Eltern mit zwei Kindern im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter besonders zufrieden sind, berichten ältere Menschen mit vielen Kindern häufiger von einer hohen Lebenszufriedenheit. Allerdings belegt die Studie nicht, dass eine bestimmte Kinderzahl automatisch glücklicher macht.

Für den „BiB.Monitor Wohlbefinden 2026“ werteten die

Forschenden Daten von knapp 20.000 Erwachsenen im Alter zwischen 21 und 53 Jahren sowie rund 4.400 Menschen ab 50 Jahren aus. Die Ergebnisse zeigen, wie sich die Lebenszufriedenheit je nach Kinderzahl unterscheidet – und dass sich dieser Zusammenhang im Laufe des Lebens verändert.

Zwei Kinder: Besonders hohe Zufriedenheit im jüngeren Erwachsenenalter

Bei Erwachsenen zwischen 21 und 53 Jahren liegt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit auf einer Skala von null bis zehn bei 6,9 Punkten, wenn sie keine Kinder haben. Menschen mit einem oder zwei Kindern erreichen dagegen 7,3 Punkte. Bei drei oder vier Kindern sinkt der Durchschnitt geringfügig auf 7,2 Punkte, bei fünf oder mehr Kindern auf 7,0 Punkte.

Besonders interessant ist der Blick auf Eltern mit genau zwei Kindern: In dieser Gruppe ist der Anteil der Menschen, die sich als sehr zufrieden bezeichnen, mit 23 Prozent am höchsten. Als sehr zufrieden gelten Befragte, die ihre Lebenszufriedenheit mit neun oder zehn Punkten bewerten.

Damit entspricht die in Deutschland weitverbreitete Zwei-Kind-Familie auch der Familiengröße, die in dieser Lebensphase mit besonders hoher Zufriedenheit einhergeht. Allerdings sind die Unterschiede zwischen den einzelnen Gruppen teilweise gering. Aus ihnen lässt sich keine allgemeingültige Empfehlung für die Familienplanung ableiten.

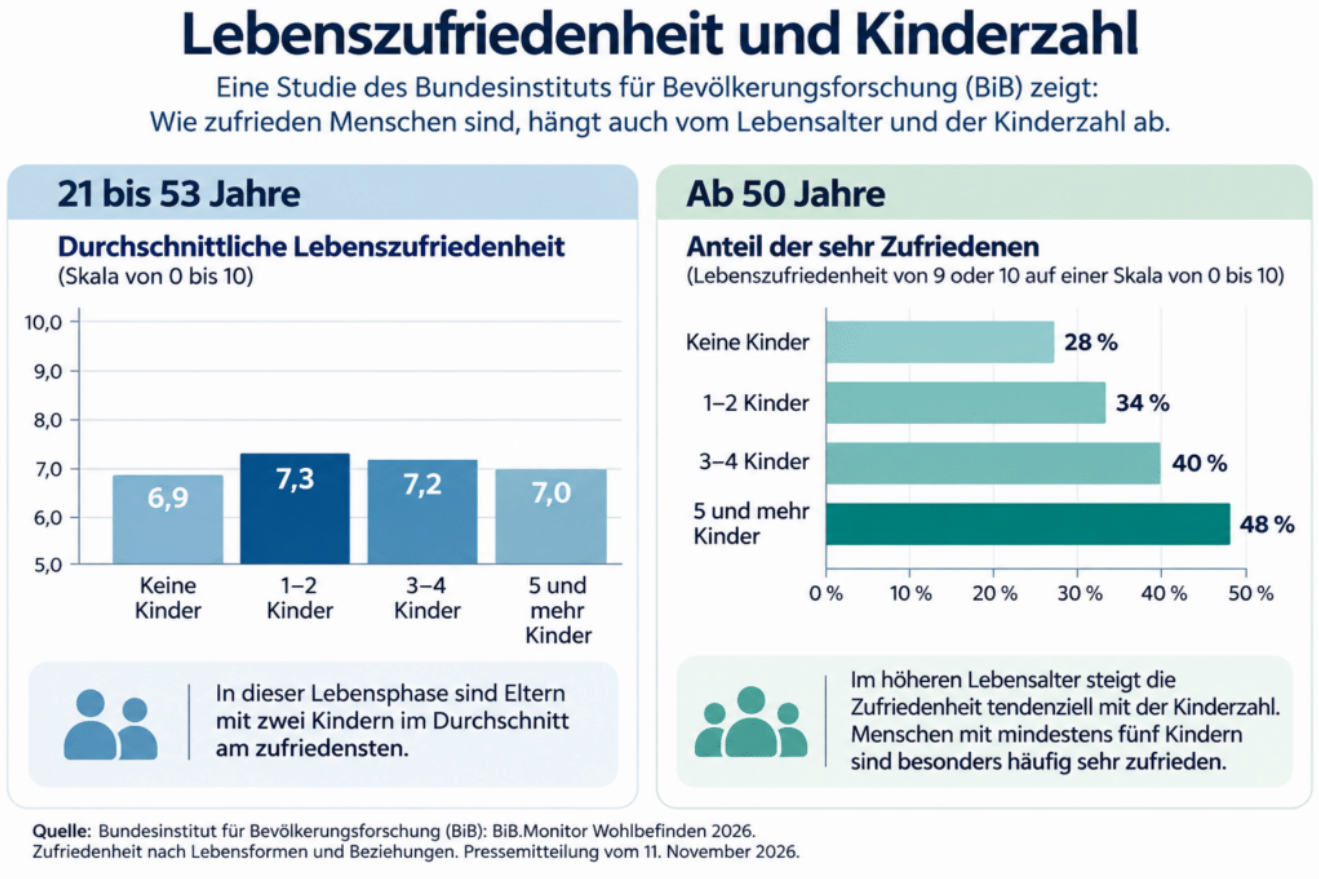
Große Familien stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen

Bei Menschen mit fünf oder mehr Kindern fällt die

durchschnittliche Lebenszufriedenheit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter etwas niedriger aus. Fast 36 Prozent dieser Gruppe zählen zu den wenig Zufriedenen. Sie bewerten ihr Leben mit höchstens sechs von zehn Punkten.

Das bedeutet jedoch nicht, dass eine große Familie zwangsläufig unglücklicher macht. Vielmehr spielen die Lebensbedingungen eine erhebliche Rolle. Viele Kinder bedeuten häufig einen höheren finanziellen Aufwand, größeren Wohnraumbedarf und mehr organisatorische Anforderungen. Hinzu kommt, dass sich die Bedürfnisse mehrerer Kinder unterschiedlichen Alters miteinander vereinbaren lassen müssen.

Die statistische Analyse des BiB bestätigt, dass solche Rahmenbedingungen wichtig sind. Werden Unterschiede bei Einkommen, Bildung, Erwerbstätigkeit und weiteren persönlichen Merkmalen berücksichtigt, lässt sich für Eltern mit mindestens fünf Kindern gegenüber Eltern mit einem bis drei Kindern kein statistisch signifikanter Zufriedenheitsnachteil mehr nachweisen. Die zunächst sichtbaren Unterschiede zwischen kleinen und großen Familien hängen demnach zumindest teilweise mit ihren unterschiedlichen Lebensumständen zusammen.



Im höheren Lebensalter verändert sich das Bild

Besonders aufschlussreich sind die Ergebnisse für Menschen ab 50 Jahren. In dieser Altersgruppe zeigt sich ein anderer Zusammenhang: Mit steigender Kinderzahl nimmt die Lebenszufriedenheit tendenziell zu. Kinderlose erreichen durchschnittlich 7,6 von zehn Zufriedenheitspunkten. Menschen mit zwei Kindern kommen bereits auf 7,9 Punkte. Auch bei größeren Familien zeigt sich eine tendenziell höhere Zufriedenheit.

Noch deutlicher wird der Unterschied, wenn man ausschließlich die sehr zufriedenen Menschen betrachtet. Unter den Kinderlosen ab 50 Jahren gehören 28 Prozent zu dieser Gruppe. Bei Menschen mit mindestens fünf Kindern sind es dagegen 48 Prozent. Damit bezeichnet sich in der Gruppe mit mindestens fünf Kindern fast jeder Zweite als sehr zufrieden mit seinem Leben.

Auch nach Berücksichtigung sozialer und wirtschaftlicher Unterschiede bleibt der positive Zusammenhang im höheren Lebensalter bestehen. Statistisch signifikant ist der Abstand zu Kinderlosen in den bereinigten Analysen allerdings erst bei Menschen mit mindestens drei Kindern.

Warum viele Kinder im Alter mit mehr Zufriedenheit einhergehen könnten

Eine mögliche Erklärung liegt darin, dass sich die Bedeutung von Kindern im Laufe des Lebens verändert. Solange Kinder klein sind, benötigen sie intensive Betreuung. Eltern müssen Zeit, Geld und Aufmerksamkeit aufbringen, um ihren Alltag zu organisieren. Mit zunehmendem Alter der Kinder verändern sich diese Anforderungen. Viele unmittelbare Belastungen der Erziehungsphase gehen zurück.

Erwachsene Kinder können dagegen zu wichtigen Bezugspersonen werden. Sie bleiben Teil des familiären Netzwerks, ermöglichen gemeinsame Erlebnisse und können ihren Eltern im Alltag zur Seite stehen. In größeren Familien bestehen möglicherweise mehr Gelegenheiten für solche Kontakte. Das könnte dazu beitragen, dass Menschen mit mehreren erwachsenen Kindern im höheren Lebensalter häufiger eine hohe Lebenszufriedenheit berichten.

Die Untersuchung zeigt allerdings auch, dass die bloße Existenz von Kindern nicht ausreicht. Ältere Menschen, die regelmäßig Kontakt zu ihren erwachsenen Kindern haben, sind zufriedener als diejenigen, bei denen der Austausch seltener stattfindet. Dabei ist die räumliche Entfernung offenbar weniger entscheidend als die Häufigkeit des Kontakts. Auch erwachsene Kinder, die weiter entfernt leben, können wichtige Bezugspersonen bleiben.

Auch Enkelkinder können das Lebensglück bereichern

Ein weiterer Befund betrifft die Großeltern. Menschen, die regelmäßig ihre Enkelkinder betreuen, erreichen eine durchschnittliche Lebenszufriedenheit von 8,2 Punkten. Bei Menschen ohne Enkelkinder oder ohne entsprechende Betreuung liegt der Wert jeweils bei 7,8 Punkten.

Unter den Großeltern, die sich regelmäßig um ihre Enkel kümmern, bezeichnen sich 43 Prozent als sehr zufrieden. Allerdings lässt sich daraus nicht schließen, dass Enkelbetreuung grundsätzlich glücklicher macht. Denkbar ist beispielsweise auch, dass gesundheitlich fittere oder ohnehin zufriedenere Großeltern häufiger Betreuungsaufgaben übernehmen.

Zudem kann die Betreuung zur Belastung werden, wenn Großeltern dauerhaft große Verantwortung tragen müssen. Entscheidend dürfte deshalb auch sein, unter welchen Bedingungen sie sich um ihre Enkel kümmern.

Macht Kinderreichtum glücklich – oder sind glücklichere Menschen kinderreicher?

Bei der Interpretation der Ergebnisse ist eine wichtige wissenschaftliche Einschränkung zu beachten: Die Untersuchung zeigt statistische Zusammenhänge, aber keine eindeutigen Ursache-Wirkungs-Beziehungen.

Es ist also nicht nachgewiesen, dass Menschen durch die Geburt eines zweiten, dritten oder fünften Kindes automatisch zufriedener werden. Ebenso ist denkbar, dass Menschen, die bereits über günstige Lebensbedingungen verfügen oder mit ihrem Familienleben zufrieden sind, sich häufiger für weitere

Kinder entscheiden. Auch persönliche Einstellungen, wirtschaftliche Sicherheit und gesundheitliche Voraussetzungen können sowohl die Familiengröße als auch die Lebenszufriedenheit beeinflussen.

Hinzu kommt, dass die untersuchten Altersgruppen nicht einfach zwei Zeitpunkte im Leben derselben Menschen darstellen. Die Daten stammen aus unterschiedlichen Befragungen und Erhebungszeiträumen. Sie zeigen daher keine individuelle Entwicklung der Lebenszufriedenheit vom jungen Erwachsenenalter bis ins hohe Alter. Die Ergebnisse erlauben somit keine Vorhersage darüber, wie glücklich Eltern mit einer bestimmten Kinderzahl später einmal sein werden.

Die Bedeutung der Kinderzahl verändert sich im Lebensverlauf

Die Untersuchung macht dennoch einen bemerkenswerten Unterschied sichtbar: Während im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter eine überschaubare Familiengröße mit besonders hoher Zufriedenheit einhergeht, sind im höheren Lebensalter Menschen mit vielen Kindern häufiger sehr zufrieden.

Das könnte auch damit zusammenhängen, dass Elternschaft in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Anforderungen und Möglichkeiten mit sich bringt. Was während der intensiven Erziehungsjahre Zeit und Kraft kostet, kann später Teil eines umfangreichen familiären Beziehungsnetzes sein.

Eine allgemeingültige Antwort auf die Frage nach der glücklichsten Kinderzahl gibt es deshalb nicht. Die BiB-Ergebnisse zeigen vielmehr, dass die statistische Beziehung zwischen Familiengröße und Lebenszufriedenheit vom Lebensalter und den jeweiligen Lebensumständen abhängt.

Quelle: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB):

BiB.Monitor Wohlbefinden 2026: Zufriedenheit nach Lebensformen und Beziehungen. Wiesbaden, November 2026. Datengrundlagen unter anderem FReDA und SHARE. Pressemitteilung vom 11. November 2026. https://idw-online.de/de/news880664