

Kinderlos im Alter: Für Männer kann das besonders belastend sein

Macht Elternschaft im Alter zufriedener? Forschende der Universität Siegen haben untersucht, wie sich Kinderlosigkeit und die Beziehung zu erwachsenen Kindern auf das Wohlbefinden auswirken. Die Ergebnisse fallen je nach Geschlecht und Lebensumständen unterschiedlich aus.

„Jetzt mal ehrlich, lohnt es sich, Kinder zu bekommen?“ Wenn Maximilian Tolkamp auf Partys geht, stellen ihm Freunde häufig diese Frage. Denn sie wissen: Er kennt sich mit dem Thema aus – aus wissenschaftlicher Sicht. Sind Mütter und Väter erwachsener Kinder zufriedener als kinderlose Frauen und Männer? Was bedeutet es für Menschen im Alter, keine Kinder zu haben? Tolkamp, Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Empirischen Sozialforschung an der Universität Siegen, kennt nicht nur die wichtigsten Studien dazu. Er hat selbst jahrelang zu diesen Fragen geforscht. Im Mittelpunkt seiner Studien stand der Vergleich zwischen Eltern erwachsener Kinder und kinderlosen älteren Menschen. Dabei stieß er auf Ergebnisse, mit denen er selbst nicht gerechnet hatte.

„Das überraschendste Ergebnis unserer Studien ist: Im Alter profitieren eher Männer als Frauen vom Elternsein, zumindest beim subjektiven Wohlbefinden“, erklärt der Siegener Soziologe. Mütter schneiden beim subjektiven Wohlbefinden nicht besser ab als kinderlose Frauen. Bei Männern hingegen geht Kinderlosigkeit mit deutlich niedrigerer Lebenszufriedenheit, weniger positiven Gefühlen und mehr negativen Gefühlen einher.

Warum Männer und Frauen unterschiedlich profitieren

Dafür kann es mehrere Gründe geben, die sich auch in wissenschaftlichen Ergebnissen zeigen. „Im Leben von Männern herrschen häufig rigide Vorstellungen zu Männlichkeitsidealen, Stärke und Fruchtbarkeit. Kinderlosigkeit wird als Schlussfolgerung häufig als persönliche Schwäche und Makel angesehen. Es herrscht durchaus ein gewisses Stigma“, erklärt Tolkamp. Gleichzeitig fallen für Männer die als negativ erlebten Folgen der Elternschaft offenbar weniger stark ins Gewicht als für Frauen. Männer erlebten in den frühen Jahren der Elternschaft im Schnitt weniger Autonomieverlust und weniger Belastung durch Care-Arbeit als Mütter. Später hätten sie zudem kaum negative Auswirkungen auf ihre Rente zu erwarten. Mütter seien wegen dieser hohen Kosten der Elternschaft unter Umständen etwas unglücklicher als Väter. Hinzu kommt, dass Männer häufig weniger gut darin sind, soziale Verbindungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Während kinderlose Frauen im Alter oft Freundschaften pflegten, hätten Männer häufig weniger Kontakte über die engsten Familienmitglieder hinaus.

Die Grundlage für die Auswertungen, die Tolkamp gemeinsam mit Prof. Dr. Matthias Pollmann-Schult aus der Soziologie vorgenommen hat, ist der Deutsche Alterssurvey (DEAS). Tolkamp wertete die Antworten von mehr als 10.000 Menschen im Alter von 60 bis 85 Jahren aus, die zwischen 1996 und 2021 befragt wurden und entweder eigene Kinder hatten oder kinderlos waren. Die Studie gibt damit die Sichtweisen von Menschen wieder, die zwischen 1911 und 1961 geboren wurden. Eine Unterscheidung zwischen freiwillig und unfreiwillig kinderlosen Personen ist dabei nicht möglich.

Auf die Qualität der Beziehung kommt es an

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass Eltern mit jungen Kindern leicht unzufriedener mit ihrem Leben sein können als kinderlose junge Erwachsene. Forschende gingen jedoch davon aus, dass Eltern zunehmend von ihren Beziehungen zu ihren Kindern profitieren, sobald diese erwachsen sind. Daraus könnte ein „Elternbonus“ für das soziale Wohlbefinden entstehen. Die Annahme dahinter: Kinder geben emotionale und praktische Unterstützung, auch bei der Pflege im Alter. Positive Ereignisse im Leben der Kinder könnten ebenfalls glücklich machen – etwa eine Hochzeit oder ein Enkelkind. Die Siegener Studien zeigen nun, dass dieser Zusammenhang nicht für alle Menschen gleichermaßen gilt. Er hängt stark von den jeweiligen Bedingungen ab und unterscheidet sich zudem deutlich zwischen europäischen Ländern.

Ein zentrales Ergebnis der Siegener Studien lautet: Ein schlechtes Verhältnis zu den eigenen erwachsenen Kindern zu haben, kann für das subjektive Wohlbefinden schlimmer sein, als gar keine Kinder zu haben. „Das ist erstmal relativ naheliegend“, sagt Tolkamp. „Das Interessante daran: Es reicht schon, nur zu einem von mehreren Kindern ein schlechtes Verhältnis zu haben. Das gute Verhältnis zu den restlichen Kindern kann das nicht aufwiegen.“

Auch häufiger Kontakt zu erwachsenen Kindern führt nicht automatisch zu einem höheren subjektiven Wohlbefinden. Davon waren frühere Studien ausgegangen. Häufiger Kontakt könne auch andere Gründe haben, zum Beispiel Konflikte oder die finanzielle Notlage eines Kindes. Tolkamp und Pollmann-Schult haben herausgefunden, dass vor allem entscheidend ist, ob Eltern sich ihren Kindern emotional wirklich nahe fühlen. Die Qualität der Beziehung zu den erwachsenen Kindern sei für das Wohlbefinden älterer Menschen deutlich wichtiger als die Häufigkeit des Kontakts.

Ein Argument, das in der Diskussion um Kinderlosigkeit häufig fällt, lautet: Wer soll dich denn pflegen, wenn du mal alt bist? Tolkamp: „Unsere Studie hat herausgefunden, dass die tatsächliche Pflege gar nicht so relevant ist. Es geht mehr um das emotionale Wissen, dass da jemand ist, der sich im Alter aufopfern würde. Das ist reine Kopfsache. Diese Perspektive fehlt ohne Kinder. Es gibt aber keine Hinweise, dass kinderlose Personen tatsächlich im Alter schlechter versorgt sind.“ Allein eine starke gesellschaftliche Erwartungshaltung von familiärer Pflege führe nicht zu einem größeren Unterschied zwischen Eltern und kinderlosen Menschen. Erst wenn solche sozialen Erwartungen mit einer wirtschaftlichen Verletzbarkeit älterer Menschen zusammentreffen – zum Beispiel einem hohen Risiko für Altersarmut – wird der Unterschied besonders groß. Das ist zum Beispiel in vielen osteuropäischen Ländern der Fall, zum Beispiel Bulgarien, Estland, Lettland und Kroatien. Die skandinavischen Länder und Island dienen hingegen als Beispiel für Länder, in denen es im Alter wirtschaftlich gut aussieht und die gesellschaftliche Erwartungshaltung gegenüber erwachsenen Kindern bezüglich der Pflege niedrig ausfällt. Hier fällt der Unterschied zwischen Eltern und kinderlosen Menschen nicht ins Gewicht. Das hat Prof. Pollmann-Schult auf Basis des European Social Survey herausgefunden.

Und was antwortet Tolkamp nun seinen Freunden auf der Party? Sollen sie sich für oder gegen Kinder entscheiden? „So klar kann ich das nicht beantworten, denn unsere Studie beweist keine Kausalität“, macht Tolkamp deutlich. Der Grund für ein höheres Wohlbefinden könne zum Beispiel auch darin liegen, dass Menschen in Arbeitslosigkeit oder in prekären Anstellungsverhältnissen weniger Kinder und im Alter gleichzeitig einen niedrigeren Lebensstandard haben, der die Lebenszufriedenheit verringert. Es gebe einige Gründe, die man als Erklärung heranziehen könnte. „Wir können also nicht automatisch ableiten: Kinder machen glücklich oder unglücklich.“

Originalpublikation:

[https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-024-10376-z;](https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-024-10376-z)
[https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-025-00853-1;](https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-025-00853-1)
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2025.2512214>