

## Nix los ohne Kinder oder lieber kinderlos?

# Warum ein kinderfreies Leben immer sichtbarer wird und die Gesellschaft (noch) nicht damit umgehen kann

Eine eigene Familie zu gründen und Nachwuchs zu bekommen, galt jahrzehntelang als selbstverständlich. Doch das ist es für viele Deutsche, vor allem die „berühmte“ Gen Z heute aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr. Die Sichtbarkeit jener, die sich bewusst gegen eine Elternschaft entscheiden, wird immer größer. Woher kommt dieser Wandel und warum löst die Entscheidung gegen Kinder so viele Diskussionen aus? Diese und weitere Fragen zum Thema beantworten Dr. Sarah Seidl und Dr. Thomas Bippes, beide Professoren an der SRH Fernhochschule – The Mobile University, hier.

Riedlingen, 25. Juni 2026

Die Geburtenrate war im letzten Jahr beinahe auf einem historischen Tiefstand. Denn 2025 wurden in Deutschland nach vorläufigen Angaben rund 654.300 Kinder geboren, was die niedrigste Zahl seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs war. Bereits 2022 waren von 29,7 Millionen Frauen zwischen 20 und 75 Jahren rund 9,5 Millionen kinderlos. Oder ein bisschen greifbarer: Die aktuelle Geburtenzahl liegt in Deutschland bei 1,38 Kindern pro Frau.

### Entscheidung mit lebenslanger Konsequenz

In Großstädten, wie beispielsweise Hamburg, ist im Schnitt jede dritte Frau kinderlos, in anderen Regionen sind es immer noch deutlich über 20 Prozent. Um so aufrechterhalten werden zu können, wie es konzipiert wurde, bräuchte unser Rentensystem 2,1 Kinder pro Frau, doch diese Quote wird schon lange nicht mehr erfüllt. Denn gesellschaftlicher Beitrag hin oder her: Die Entscheidung für oder gegen eigene Kinder ist eine der persönlichsten überhaupt.

### Kein Glück ohne Kinder? Gesellschaftlich kaum vorstellbar.

„Schon die Vorstellung eines glücklichen Lebens ohne Kinder irritiert viele Menschen“, sagt Psychologin Sarah Seidl von der SRH Fernhochschule – The Mobile University. „Dabei gibt es längst nicht mehr den einen richtigen Lebensentwurf. Familie kann vieles bedeuten – mit Kindern oder ohne.“

Dabei gäbe es große Unterschiede in der Akzeptanz kinderfreier Lebensentwürfe, erklärt Seidl. Vor allem in jüngeren und urbanen Milieus steige diese deutlich, wobei die Gründe vielfältig seien. „Ökonomische Unsicherheiten spielen ebenso eine Rolle wie die Sorge vor der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Kann ich für meine Kinder sorgen? Kann ich mir das überhaupt leisten? Dazu kommt ein gesellschaftlicher Wandel, der die Ansprüche an Elternschaft verändert hat. Eltern sehen sich heute einer ganz anderen Erwartungshaltung und höheren Ansprüchen an die eigene Performance als gute Mutter oder als guter Vater ausgesetzt, als das vor Jahren oder gar Jahrzehnten noch der Fall war“, erläutert Seidl weiter.

## **Wagnis Elternschaft**

Auch aus diesen Gründen setzen sich die Menschen heute anders und intensiver mit dem Kinderwunsch oder der Familienplanung auseinander. Und kommen nicht selten an den Punkt, für sich zu beschließen, das Wagnis Elternschaft eben nicht einzugehen. Und kommunizieren das dann auch offen in ihrem Umfeld. Doch gerade diese Offenheit führt auch zu Konflikten. Denn wer sich gegen Kinder entscheidet, erlebt häufig neugierige oder sogar übergriffige Fragen. Warum willst du keine Kinder? Bereust du das später nicht? Dann bist du ja im Alter ganz allein! Fehlt dir da nicht etwas? Was von diesen und ähnlich gearteten Fragen zu halten ist, macht Seidl deutlich:

„Mit solchen Fragen dringen Menschen oft in einen sehr intimen Lebensbereich ein. Es geht um persönliche Werte, Partnerschaft, Gesundheit oder Sexualität. Niemand muss sich dafür rechtfertigen, wie er sein Leben gestaltet.“

Wer sich unwohl fühlt, darf und sollte Grenzen setzen. „Darüber möchte ich nicht sprechen“ reicht oft aus. Seidl empfiehlt auch die Aussage: „Für mich haben gerade andere Dinge Priorität.“ Das entspricht der Wahrheit und man entgeht einer leidigen Diskussion rund um eine höchst persönliche Entscheidung. Wer seine Entscheidung aber offen kommunizieren wolle, könne dies selbstverständlich ebenfalls tun. Entscheidend ist, dass nur die befragte Person selbst darüber entscheidet, was sie bereit ist, preiszugeben. Oder eben nicht.

## **#nokidsclub & #childfreelife: Warum gewollte Kinderlosigkeit gerade viral geht**

Dass das Thema derzeit besonders präsent erscheint, hängt auch mit sozialen Medien zusammen. Auf Plattformen wie TikTok oder Instagram haben sich große Communities gebildet, die sich über bewusste Kinderlosigkeit austauschen und gegenseitig bestärken.

„Aus medienwissenschaftlicher Sicht ist das hochinteressant“, sagt Dr. Thomas Bippes, Professor für Medien, Kommunikation und Online Marketing an der SRH Fernhochschule. *„Social Media gibt Lebensentwürfen Sichtbarkeit, die im persönlichen Umfeld häufig erklärungsbedürftig sind. Aus individuellen Entscheidungen entstehen digitale Gemeinschaften.“*

Allerdings dürfe man die Reichweite einzelner Trends nicht mit einem repräsentativen Bild der Gesellschaft verwechseln. Algorithmen verstärkten Themen, die Aufmerksamkeit erzeugen. Dadurch könne leicht der Eindruck entstehen, eine Haltung sei viel weiterverbreitet, als sie tatsächlich ist.

*„Social Media zeigt Ausschnitte von Öffentlichkeit“, erklärt Bippes. „Was im eigenen Feed allgegenwärtig wirkt, ist nicht automatisch die Meinung der Mehrheit. Gleichzeitig helfen die Plattformen dabei, gesellschaftliche Veränderungen sichtbar zu machen und Debatten anzustoßen.“*



### **Mehr Akzeptanz für verschiedene Lebensentwürfe**

Für Psychologin Sarah Seidl steht deshalb weniger die Frage im Mittelpunkt, ob Menschen Kinder bekommen sollten oder nicht. Viel wichtiger sei der gesellschaftliche Umgang mit unterschiedlichen Lebensentwürfen.

*„Ein erfülltes Leben hat viele Gesichter“, sagt sie. „Manche Menschen finden ihr Glück in einer Familie mit Kindern, andere in Partnerschaft, Freundschaften, Beruf oder ganz eigenen Projekten. Wenn wir aufhören, das Leben anderer an unseren eigenen Vorstellungen zu messen und andere Lebensentwürfe tolerieren würden, wäre allen schon sehr geholfen.“*

### **Studium mit oder ohne Kind & Kegel**

*Und mit diesem Plädoyer für Selbstbestimmung und mehr Akzeptanz für höchst persönliche Lebensentscheidungen, erwähnen wir hier, rein informell, dass ein Studium an der SRH Fernhochschule – The Mobile University für sehr viele verschiedene Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebensrealitäten eine Möglichkeit wäre, sich zumindest die eigenen Bildungs- und Berufsträume zu erfüllen. Ob mit Familie, Vollzeitjob „nebenher“ oder anderen Alltags-Schauplätzen. Auch das wäre ein guter Schritt, dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken 😊.*

### **SRH Fernhochschule – The Mobile University**

Seit über 30 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Fast 200 Mitarbeitende begleiten und unterstützen rund 12.000 Menschen auf ihrem Bildungsweg. 74 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie über 170 Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

### **SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit**

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit rund 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,2 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von fast 1,5 Mrd. Euro (2024).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.



Prof. Dr. Thomas Bippes ist Studiengangsleiter für Medien, Kommunikation und Online Marketing an der SRH Fernhochschule - The Mobile University.

Foto: SRH Fernhochschule



Prof. DR. Sarah Seidl arbeitet als Therapeutin, Coach und hält eine Professur für Psychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University.

Foto: SRH Fernhochschule