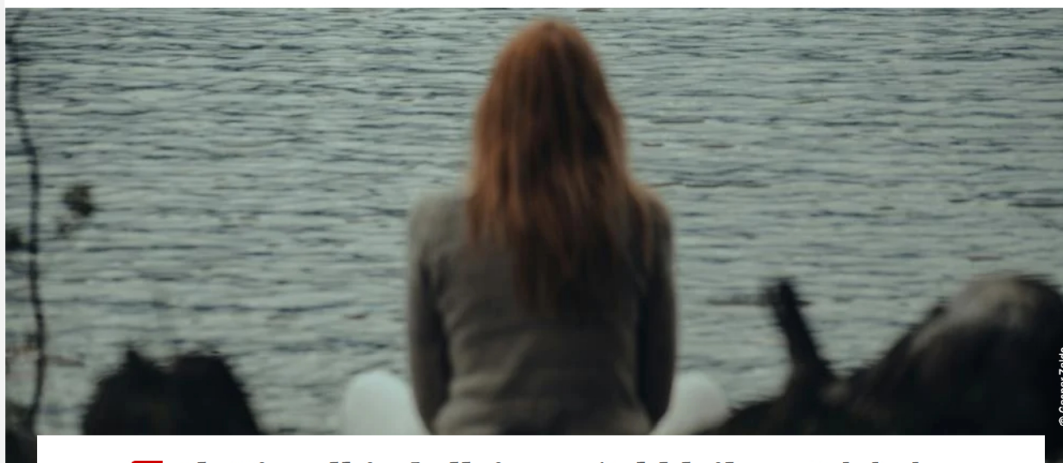


Anzeige

pos_1



© Gaasper Zaido

T+ Als Einzelkind allein zurückbleiben „Ich habe Angst vor der Einsamkeit nach dem Tod meiner Eltern“

Pflegedürftigkeit und Tod der Eltern sind schmerzvolle Erfahrungen, die Einzelkinder oft besonders schwer treffen. Zwei junge Frauen berichten von Ängsten und Trauer.

Von Seval Tekdal

Stand: 05.09.2025, 09:59 Uhr



Annika hat sich immer Geschwister gewünscht. „Ich wollte als Kind unbedingt einen Zwillingenbruder haben“, erinnert sie sich. Doch die heute 29-Jährige, die eigentlich anders heißt, blieb Einzelkind. Eine Tatsache, die sie mit zunehmendem Alter ihrer Eltern mehr und mehr beschäftigt. Ihre Mutter und ihr Vater gehen auf die 70 zu.



„Wenn meine Eltern irgendwann nicht mehr sind, gibt es niemanden mehr, auf den ich mich wirklich verlassen kann“, sagt Annika. Daher habe sie große Sorge vor diesem Verlust. „Dann wird mich eine spezielle Art der Einsamkeit mein Leben lang begleiten“, glaubt sie. „Davor habe ich Angst.“

25

Prozent der Deutschen sind Einzelkinder

Wovor Annika sich fürchtet, hat die 26-jährige Elene schon erlebt. Vor vier Jahren starb ihre Mutter, zwei Jahre später verlor sie auch ihren Vater. Mit 24 Jahren war sie ganz allein, ohne Eltern und ohne Geschwister. „Die Erfahrung dieses Verlusts hat mein gesamtes Leben verändert“, sagt sie heute. Sie habe sich selbst danach nochmal viel besser kennengelernt, auch weil sie sich in ihrer Trauer therapeutisch begleiten ließ. Und trotzdem: „Diese Erfahrung ist nie vorbei.“

Auch sie sagt, sie habe sich immer Geschwister gewünscht.



Geschwister als gegenseitige Unterstützer

Etwa ein Viertel aller Menschen in Deutschland sind Einzelkinder, seit 2001 liegt ihr Anteil relativ unverändert bei etwa 25 Prozent. Die meisten Deutschen haben also mindestens eine Schwester oder einen Bruder. Anders als Annika und Elene, die beide eigentlich anders heißen.

Geschwister, in der Kindheit oft ein Ärgernis – unterstützen sich im besten Fall als Erwachsene gegenseitig, wenn die Eltern älter und pflegebedürftig werden und schließlich sterben. Geschwister könnten „potenziell stärkend sein und den Trauerprozess erleichtern“, sagt die Berliner Psychotherapeutin Luisa Behncke. So sei etwa „das Teilen von gemeinsamen Erfahrungen mit dem verstorbenen Elternteil“ für viele hilfreich.

→ **T Wenn Eltern altern** „Ach Papa, kannst du das wirklich nicht mehr?“

Doch wie gehen erwachsene Einzelkinder mit der Angst vor dem Tod der Eltern um? Wie stellen sie sich der Sorge, ohne engere Familie zurückzubleiben? Und wie lässt sich der Verlust verarbeiten, wenn es dann geschehen ist – allein, ohne Geschwister, die den Schmerz teilen?

Verantwortung für die Eltern übernehmen

Annika, die sich vor dem Verlust der Eltern fürchtet, und Elene, deren Mutter und Vater vor kurzem gestorben sind, sind beide in ihren Zwanzigern und haben keine Kinder. Außer ihren Eltern gibt oder gab es kaum nähere Verwandte.

Annika hat gerade ihren Master gemacht. Sie wohnt seit elf Jahren in Berlin, weit weg von ihren Eltern, die in Baden-Württemberg leben. Über ihre Gefühle spreche sie eher mit ihren Freundinnen als mit den Eltern, sagt sie. Und doch gebe es niemanden, auf den sie sich mehr verlassen könne als auf die beiden. Die beiden seien präsent in ihrem Leben, eine Stütze, die ihr Kraft gebe.

→ **T Wenn ein Berliner Leben endet** „Ich wollte leer sein dürfen

im Kopf – doch man muss funktionieren“

Eine Stütze, die wegfallen würde, sollten ihre Eltern pflegebedürftig werden. Sie habe großen Respekt davor, die Verantwortung für ihre Eltern zu übernehmen – ganz ohne Hilfe von Geschwistern oder anderen Familienmitgliedern.

Neue Verlässlichkeit suchen

Kann sie etwas gegen ihre Ängste und Sorgen tun? Therapeutin Behncke empfiehlt, sich im eigenen Umfeld nach anderen, ergänzenden Bezugspersonen umzusehen – und damit nach neuer, anderer Verlässlich- und Verbindlichkeit.

*„Wenn ich meine Eltern vergesse,
dann gibt es niemanden mehr,
der sich an sie erinnert.“*

Elene, deren Eltern innerhalb kurzer Zeit gestorben sind, als sie Anfang 20 war

Dafür habe sie leider kein Vorbild in ihren Eltern, sagt Annika. Ihre Mutter und ihr Vater hätten beide kein besonders großes soziales Netz. „Ich glaube, sie sind irgendwie etwas einsam, auch wenn sie einander haben“, sagt Annika. „Das möchte ich besser machen.“ Sie gibt sich Mühe, soziale Strukturen auszubauen, bemüht sich um Freunde und Freundinnen.

Und wie sieht es aus mit einer Vorbereitung auf den Tod der Eltern? „Auf den Tod eines nahen Angehörigen kann man sich nie wirklich vorbereiten“, so Therapeutin Behncke. „Es kann aber hilfreich sein, die Zeit mit den Angehörigen bewusst zu verbringen und zu genießen.“ Auch Gespräche über die Wünsche der Beerdigung der Eltern könnten sinnvoll sein.

Ein enges Verhältnis zu den Eltern

Elene, die beide Eltern innerhalb von zwei Jahren verlor, als sie Anfang 20 war, sagt, sie sei überhaupt nicht darauf vorbereitet gewesen. Dabei habe die Angst vor dem Verlust sie schon ihr halbes Leben begleitet: „Als ich etwa zehn Jahre alt war, haben meine Eltern angefangen, immer wieder mit mir darüber zu sprechen, dass uns nicht so viel Zeit miteinander bleiben würde wie anderen Familien“, sagt Elene. Denn Elenes Mutter war zum Zeitpunkt der Geburt schon Anfang 40, ihr Vater sogar über 50 gewesen.

→ **Wie es ist, mit alten Eltern aufzuwachsen** „Sind das deine Eltern oder deine Großeltern?“

Elene kam in Georgien zur Welt und zog mit 20 Jahren zum Studieren nach Deutschland. „Um endlich mein eigenes Ding machen zu können“, sagt sie. Ihre Eltern hätten bis zu ihrem Lebensende weiter in Georgien gelebt. Trotzdem habe sie immer ein enges Verhältnis zu ihren Eltern gehabt.

Schuldgefühle, aber keine Reue

„Ich hatte absolut das Gefühl, dass ich meine Eltern, als ihr einziges Kind, im Stich gelassen habe“, sagt sie. Dieses Gefühl der Schuld habe sie bis zu beider Tod nicht losgelassen. Trotzdem habe sie ihre Entscheidung, nach Deutschland zu ziehen, nie bereut.

Auch als ihre Mutter gestorben und ihr Vater alleine in Georgien war,

habe sie zwar mit dem Gedanken gespielt, zurückzuziehen, habe sich aber schließlich dagegen entschieden. Stattdessen habe sie ihren Vater oft besucht. „Hätte ich gewusst, dass uns nur noch so wenig Zeit zusammen bleiben würde, wäre ich noch öfter hingefahren.“

→ **Mit 41 ein drittes Baby?** Ich wünschte, ich hätte meine Kinder früher bekommen

Emotionen beim Verlust eines oder beider Elternteile könnten neben Traurigkeit und Ärger auch Schuld sein, sagt die Therapeutin Behncke.

Sie könne ihre Gefühle nach dem Verlust ihrer Eltern nicht beschreiben, sagt Elena. Es habe sich anders angefühlt als alles, was sie vorher oder nachher erlebt habe. Ein Gefühl aber kann sie benennen: Einsamkeit. „Obwohl Verwandte in Georgien bei allem Organisatorischen sehr geholfen haben.“ Es habe einfach die emotionale Nähe gefehlt.

Das Positive in der Trauer finden – und trotzdem auch trauern

Nach dem Verlust ihrer Mutter habe sie aber auch positive Gefühle und Gedanken gehabt, sagt Elene. „Das Leben ist kurz, ich muss mutig sein und mutige Entscheidungen treffen“, habe sie sich damals gesagt. So habe sie dann die Entscheidung getroffen, trotz ihres alternden Vaters weiter in Deutschland zu bleiben. Sie habe ihre Tendenz zum „People Pleasing“ abgelegt, sich entschieden, beruflich noch einmal umzuschwenken und zum ersten Mal das Gefühl gehabt, dass sie auch ohne ihre Eltern klarkommen würde.

„Manchmal kann es hilfreich sein, den Trauerprozess aktiv zu fördern, zum Beispiel durch einen Brief an den oder die Verstorbenen, mit Dingen, die man gerne noch gesagt oder gemeinsam gemacht hätte.“



Luisa Behncke, Psychotherapeutin aus Berlin

Doch als dann auch ihr Vater starb, hätten Trauer und Einsamkeit sie „überrollt“ – und sie habe zum ersten Mal eine seltsame Angst verspürt: die Angst, ihre Eltern eines Tages zu vergessen und sie damit endgültig zu verlieren. „Wenn ich meine Eltern vergesse, dann gibt es niemanden mehr, der sich an sie erinnert. Niemand hat meine Eltern so gekannt wie ich. Niemand hat all die Jahre mit ihnen zusammengewohnt und sie so intim kennengelernt wie ich.“

Um dieser Angst zu begegnen, habe sie nach dem Tod ihres Vaters angefangen, alles in ihr Tagebuch zu schreiben, was sie über ihn wusste und weiß.

„Manchmal kann es hilfreich sein, den Trauerprozess aktiv zu fördern, zum Beispiel durch einen Brief an den oder die Verstorbenen, mit Dingen, die man gerne noch gesagt oder gemeinsam gemacht hätte“, sagt Therapeutin Luisa Behncke. Hilfreich sei auch, wenn man es schaffe, Dankbarkeit zu verspüren:

„Dankbarkeit für die Zeit, die man zusammen hatte und Dankbarkeit für das eigene Leben.“

Sich die Trauer erlauben

Zur Zeit des Verlusts ihrer Eltern seien ihre Freundinnen und Freunde ihr zwar eine große Stütze gewesen, sagt Elene. Trotzdem hätte sie sich gewünscht, dass aus ihrem Umfeld öfter proaktiv das Gespräch gesucht worden wäre. „Das Thema wurde oft aus gut gemeinter Rücksicht ignoriert“, sagt sie. Das sei für sie aber nicht hilfreich gewesen, sondern habe eher ihr Einsamkeitsgefühl verstärkt.

Lesen Sie weitere Texte zum Thema Familie:

- **T+ „Ich hatte ständig Gewissensbisse“** Wie die Erwartungen der Eltern unser Leben prägen können
- **T+ Wenn der Partner stirbt** „Je mehr ich meiner Trauer begegnete, desto besser konnte ich mein Kind begleiten“
- **T+ Neid auf die eigene Tochter** „Mama gönnt mir mein Glück nicht“

Auch Hilfe bei alltäglichen Dingen wie Einkäufen oder Wäschewaschen könne in der Zeit unmittelbar nach einem Todesfall hilfreich für Hinterbliebene sein, ergänzt Elene aus eigener Erfahrung.

Gibt es etwas, dass sie im Rückblick hätte anders machen können? Elene sagt, sie wünsche, sie hätte sich ihre Trauer öfter erlaubt. „Ich dachte immer, ich muss mich zusammenreißen, ich muss das alleine schaffen.“ Heute habe sie erkannt: Das Einsamkeitsgefühl wurde dadurch ein Stück weit zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

[Zur Startseite](#)

Familie

Das könnte Sie auch interessieren



T+ Nur reden, nicht handeln Bei der Frage nach fehlendem Druck auf Putin wird Trump kießig – und droht Russland



T+ Appell zur Aufklärung Zitternd und unter Tränen verlässt die Republikanerin das Gespräch mit den Epstein-Opfern



Gesundheit Wissen
2025: Leckerster Abnehmshake



T+ Parteieintritt Ministerin Müller ins BSW eingetreten –



berliner-volksbank.de
Wechseljahre im Job:

bricht alle Verkaufsrekorde (und hilft wirklich!)

900 Mitglieder

Mitarbeiterinnen optimal unterstützen!



T+ Kriminalität Niedernhall nach tödlichem Streit auf Parkplatz schockiert



T+ Vor Debüt für Newcastle Woltemade: So erlebte der Stürmer den Wechsel-Wirbel

[Impressum](#)

[Kontakt](#)

[Datenschutzerklärung](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Barrierefreiheit](#)

[Utiq verwalten](#)

[Mediadaten](#)

TAGESSPIEGEL