

Neues aus der Beratungsstelle August 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

zack, sind die Sommerferienwochen verfliegen und der Alltag unterliegt wieder einer anderen Routine als der der Sommerleichtigkeit. Mit guter Erholung haben wir gleich zu Beginn des Monats sehr gute Neuigkeiten für uns und Sie:

Herr Christian Mähner verstärkt seit Mitte August unser Team und wir freuen uns, gemeinsam mit ihm zusammenzuwachsen. Das Team der Beratungsstelle ist neugierig und freut sich auf die Kennenlernzeit. Im Team ist ein Einzelkämpferdasein von großem Nachteil, doch wie ist das in Familien? Lesen Sie im heutigen Newsletter Gedanken zum Thema:

Sind Einzelkinder einsam, verwöhnt und unsozial?

Viel Freude beim Stöbern und bleiben auch Sie neugierig.

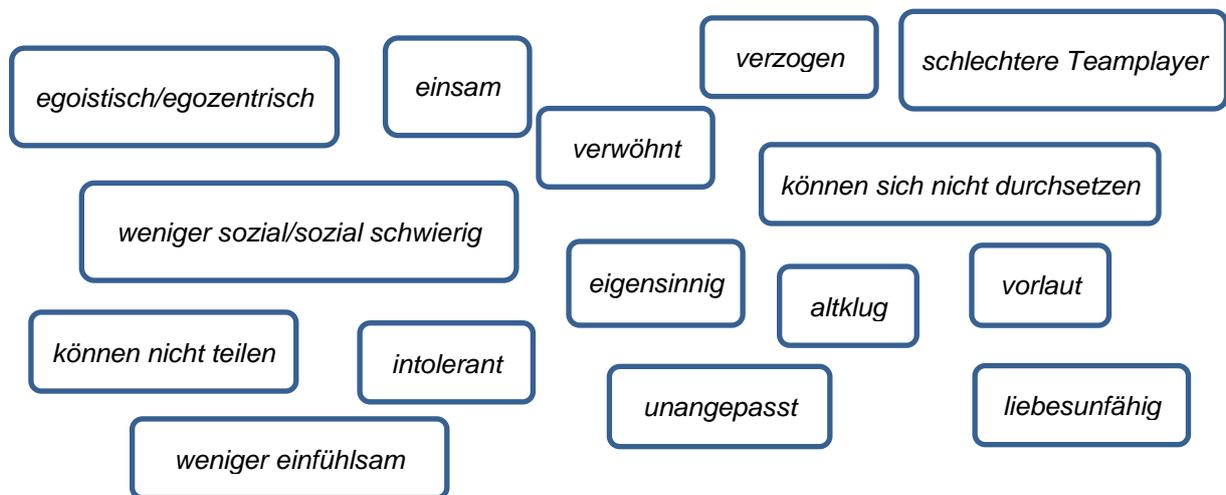
Herzlichst, Ihr Team der Beratungsstelle.



Sind Einzelkinder einsam, verwöhnt und unsozial?

Klischees und Vorurteile

Hin und wieder erwischt man sich selbst dabei, in Schubladen zu denken. Eigentlich ist das nicht verwunderlich, da es doch unserem Gehirn hilft, Struktur und Ordnung in die Welt zu bringen und sie zu verstehen. Doch kommt es dabei vor, dass man dem einen oder anderen dabei gar nicht gerecht wird. Auch bei Kindern, die ohne Geschwister aufwachsen, kann man immer wieder Vorurteile und Klischees beobachten, die auf den ersten Blick einfache, logische Schlussfolgerungen aus Unterschieden im Leben von Kindern, die mit oder ohne Geschwistern aufwachsen, zu sein scheinen. So ordnen wir dann auch manchmal Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften als „typisch Einzelkind“ ein. Einzelkindern werden manchmal folgende Eigenschaften und (Un-)Fähigkeiten zugeschrieben:



Wenn man das alles so liest und das alles stimmen würde, könnte man meinen, es wäre keine gute Idee, sich für eine Ein-Kind-Familie als Lebensmodell zu entscheiden oder eben gewollt oder ungewollt ein Kind ohne Geschwister großzuziehen. Die Gesamtheit der Vorurteile lässt Einzelkinder wirklich nicht in einem guten Licht erscheinen. Aber stimmt das denn alles? Schon intuitiv würden wir uns fragen, ob die Werte, die wir unseren Kindern in unserem Leben mit ihnen und unserer Erziehung mit auf den Weg geben, nicht auch entscheidend sind. Und ein Ein-Kind-Elternteil würde mit Blick auf sein Kind die meisten Zuschreibungen auch kopfschüttelnd - und vielleicht etwas entrüstet - ablehnen.

Mit und ohne Geschwister aufwachsen

Laut statistischem Bundesamt lebten in Deutschland im Jahr 2024 etwa 30% der Kinder ohne Geschwister, 44% mit einem Geschwisterkind, 18% mit zwei Geschwistern und etwa jedes 4. Kind (26%) mit drei oder mehr Geschwistern in der Familie (destatis.de). Dabei waren etwa 50% der Familien Ein-Kind-Familien, etwas mehr als ein Drittel Familien mit zwei Kindern und in den verbleibenden Familien lebten 3 oder mehr Kinder. In dieser Statistik zählten auch Halb-, Stief-, Pflege- und Adoptivgeschwister.



Es macht für unsere Erfahrungen im Familienleben einen großen Unterschied, ob wir mit oder ohne Geschwister aufwachsen.

Evolutionär sind Geschwister Rivalen: sie konkurrieren also natürlicherweise um die Ressourcen ihrer Eltern (Nahrung, Sicherheit und Liebe). Geschwister müssen sich ihre Eltern als primäre Bindungspersonen teilen. Es gibt viel Streit (manche Forschungen sagen bis zu 40 Mal in einer Stunde), so dass Konfliktlösefähigkeiten immer wieder geübt werden können. Sie üben streiten, nachgeben, teilen. Nur Geschwister können die Erfahrung machen, wie es ist, ein Geschwister zu überlisten, sich gegenüber den Eltern zu behaupten, sich gegen sie zu verbünden und sich im häufigen Wechsel gegenseitig zu lieben und miteinander zu rivalisieren. Kinder, die mit Geschwisterkindern aufwachsen haben immer einen potenziellen Spiel- (und damit auch Lern-) oder (ähnlich alten) Gesprächspartner zur Verfügung und sind durch das unersetzbare Band der Geschwister miteinander verbunden, ein Leben lang.



Stimmen die Klischees?

Die Vorurteile scheinen sich auch heute noch hartnäckig zu halten. Sie zeigen sich noch immer bei Befragungen zu Einstellungen einer Gesellschaft, wobei auch ein leichter Wandel zu beobachten zu sein scheint. Es existieren verschiedene Vermutungen, woher die Vorurteile kommen. Neben der unterschiedlichen Sozialisationserfahrungen in der Familie hat sich die Bedeutung von Kindern als Nachwuchs bei uns auch gewandelt, obwohl sie in manchen Regionen oder Gesellschaftsformen in der Welt noch immer gültig ist. Noch bis vor gut 100 Jahren und vermutlich auch in der Nachkriegszeit spielte es eine große Rolle, wieviele Kinder da sind, um die Familie oder die Eltern im Alter zu versorgen. Es stellte ein Risiko für die Existenz der Familie dar, wenn nur ein Kind geboren wurde, denn der Verlust eines Kindes hatte in Mehr-Kinder-Familien weniger Einfluss auf das weitere Überleben der Familie. Dies kann zu einer negativen Einstellung in Bezug auf Einzelkinder geführt haben. Und vielleicht haben einige Zuschreibungen damals auch tatsächlich auf die Kinder zugetroffen, da bestimmte Erfahrungen, die heute möglich sind (z.B. Kindertagesstätte) damals noch nicht existierten. Vielleicht werden auch aufgrund von Assoziationen des Wortes „einzeln“ mit bestimmten Eigenschaften (z.B. einsam, Einzelgänger) diese unbewusst mit „Einzelkind“ in Verbindung gebracht.

Um die Frage der Überschrift zu beantworten: Nein. Trotz aller Vorurteile zeigte die Forschung in den letzten Jahrzehnten immer wieder, dass sich die *Persönlichkeitseigenschaften* von Einzel- und Geschwisterkindern nicht gravierend voneinander unterscheiden. Kinder sind nicht egoistischer, eigensinniger, weniger einfühlsam, weniger tolerant, vorlauter, nervöser usw. nur weil sie ohne ein Geschwisterkind aufwachsen. Sie fühlen sich auch nicht einsamer. Bei all dem wirken andere Faktoren.

Es gibt auch keine Hinweise aus der entwicklungspsychologischen Forschung dafür, dass Einzelkinder ein *Sozialverhalten* zeigen, das sich nennenswert von dem von Geschwisterkindern unterscheidet. Bei Einzelkindern wurde jedoch eine engere Beziehung zu ihren Eltern festgestellt.

Liebes- und beziehungsunfähig? Vermutlich aus dem Vorurteil heraus, dass Einzelkinder egoistisch sind und sich ihr Denken nur um ihre eigenen Wünsche dreht, wird ihnen gleich mit unterstellt, sie wären keine guten Lebenspartner. Wenn es um Liebe geht, scheint jedoch die Liebe der Eltern entscheidender als Geschwisterliebe dafür zu sein, ob ein Einzelkind zu gesunden Liebesbeziehungen fähig sein wird. Einzelkinder berichten in Studien genauso Zufriedenheit mit ihren Ehen wie Geschwisterkinder (unabhängig davon, ob ein Einzel- oder Geschwisterkind geheiratet wurde).

Man kann eher feststellen, dass ein Einzelkind in der Familie insgesamt oft mehr Harmonie und seltener Streit erlebt. Weiterhin sind Einzelkinder gut in der Lage dazu, auf andere zuzugehen und man kann vermuten, dass sie vielleicht sogar toleranter und flexibler sein müssen, da sie um Zuwendung werben müssen und nicht allein dadurch erhalten, dass eine Geschwisterbeziehung besteht.

Naturgemäß erleben Einzelkinder im familiären Umfeld weniger Beziehungen, da es weniger Menschen (keine Nichten, Neffen, Schwägerinnen, Schwager) gibt. Jedoch hat sich gezeigt, dass sich das soziale Netzwerk, die sozialen Beziehungen kaum von denen von Geschwisterkindern unterscheiden.

Einzelkind zu sein bedeutet also nicht einen Mangel, der charakterlich und für das Sozialverhalten bedeutsam prägt. Auch wenn Erfahrungen als oder mit einem Geschwister nicht vollständig ersetzt werden können, so können doch alle zur Entwicklung wichtigen (positiven und negativen) Interaktionen in Freundschaften und allen sozialen Beziehungen erlebt und geübt werden. Wir Menschen verhalten uns nicht nur sozial und solidarisch, wenn wir durch ein verwandtschaftliches Verhältnis miteinander verbunden sind, sondern in jeder freiwillig zusammengeschlossenen Gruppe oder Gemeinschaft.

Alle im ersten Abschnitt genannten Vorurteile können tatsächliche Eigenschaften von Menschen sein, jedoch ist die Ursache dafür dann nicht allein das Fehlen einer Geschwisterbeziehung.



Worauf können Ein-Kind-Eltern achten?

Wir tun unserem Kind also nicht per se etwas Schlechtes, weil wir ihm die Erfahrung mit Geschwistern nicht bieten – dieses schlechte Gewissen trägt nämlich so manch ein Ein-Kind-Elternteil mit sich herum. Nicht zuletzt vermutlich aufgrund der Vorurteile über Einzelkinder. Auch wenn nichts das Band der Geschwister ersetzen kann, so kann unser Kind auch ohne Geschwisterfahrung ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben mit zufrieden stellenden Beziehungen führen, das sich nicht grundsätzlich von dem von Kindern mit Geschwistern unterscheidet. Wichtiger als ein Geschwister zu haben, ist, dass unser Kind das bekommt, was es für seine Entwicklung braucht. Ein paar allgemeine Hinweise möchte ich den Eltern von Einzelkindern trotzdem gern mitgeben, auf die sich ein reflektierender Blick lohnt:

1. *Soziale Kontakte aktiv fördern.* Um Einzelkindern ausreichend Möglichkeit zur sozialen Interaktion mit Gleichaltrigen zu geben, sollten regelmäßige Spielkontakte angeboten werden, z.B. Krabbelgruppe, Kinderbetreuungseinrichtung, Spielgruppen, Vereine.

Freundschaften und Verwandtschaftsbeziehungen sollten bewusst gepflegt werden (z.B. durch Einladungen oder Übernachtungen).

2. *Nicht alles auf das Kind fokussieren.* Wenn Einzelkinder im Zentrum der Familie stehen, können übermäßige Aufmerksamkeit oder unrealistische Erwartungen resultieren. Wenn das Einzelkind nicht alleiniger Lebensinhalt der Eltern ist, sondern die eigene Partnerschaft und persönliche Interessen für die Eltern auch weiterhin eine Rolle spielen, kann das eine emotionale Entlastung für das Kind darstellen. Die eigenen Erwartungen ans Kind kann man immer auch nochmal dahingehend überprüfen, ob sie eventuell eine Überforderung für das Kind bedeuten könnten oder vielleicht die „gesammelten Hoffnungen der Eltern“ enthalten. Fehler und Scheitern sind Teil des Lebens, was auch einem Einzelkind gut tut zu lernen.



3. *Keine kleinen Erwachsenen erziehen.* Einzelkinder haben meist mehr Kontakt zu Erwachsenen als Geschwisterkinder, so dass sie sich häufig schon früher in Sprache oder Interessen eher nach Erwachsenen-Modellen richten. Dem kann etwas entgegengewirkt werden, indem auf kindgerechtes Kommunizieren, die Förderung von Rollenspielen, Fantasie und altersgerechtes Verhalten, die Anpassung von Erwartungen an das Alter des Kindes geachtet wird. Besonderes Augenmerk sollte darauf liegen, dass man als Ein-Kind-Eltern das Kind nicht in Erwachsenenrollen drängt (z.B. sich mit dem Kind über Lebensprobleme beraten). Dadurch kann es passieren, dass die Kinder in ihrer Entwicklung eventuell bestimmte Entwicklungsphasen auslassen.
4. *Selbstständigkeit fördern.* Einzelkinder sind oft nicht in der Weise „gezwungen“ selbstständig zu sein wie Geschwisterkinder. Es besteht eher das Risiko der Überbehütung durch die elterliche Fürsorge. Für die Entwicklung des Kindes ist es günstiger, ihm nicht alle Wünsche zu erfüllen, dem Kind nicht alles abzunehmen, sondern es sich auch mal etwas selbst erarbeiten oder verdienen zu lassen. Solch ein „Nein“ setzt nicht nur wichtige Grenzen, sondern gibt dem Kind auch die Möglichkeit Geduld, Warten und Verlieren gezielt zu üben (stärkt die Frustrationstoleranz) und selbstständiger zu werden. Geschwisterkinder üben letzteres durch Zurückweisung oder Konkurrenz in der Geschwisterbeziehung automatisch häufiger. Auch

Einzelkinder können durch übertragene, altersgerechte Aufgaben und Verantwortungen im Haushalt mithelfen. Und bedenken kann man auch: gibt es Geschwisterkinder, stehen sich bei einer demokratischen Familienabstimmung mindestens so viele Kinderstimmen wie Erwachsenen-Stimmen gegenüber. Bei Einzelkindern könnte eine Demokratie unfair sein. Man kann schauen, bei welchen Entscheidungen man einem Einzelkind eventuell etwas mehr Mitspracherecht geben kann.

Bücher zum Thema:

Anna Hofer (2024): Mein fabelhaftes Einzelkind: Warum Kinder auch ohne Geschwister glücklich groß werden – mit einem Beitrag von Nora Imlau

Brigitte Blöchliger (2008): Lob des Einzelkindes: Das Ende aller Vorurteile

Quellen:

https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/06/PD25_222_12.html

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/geschwister-bruder-schwester-psychologie-100.html>

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/aufwachsen-ohne-geschwister-einzelkinder-sind-sozialer-100.html>

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/soziologin-corinna-onnen-klischees-ueber-einzelkinder-kein-100.html>

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/besser-als-ihr-ruf-116.html>

<https://www.aok.de/pk/magazin/familie/kinder/als-einzelkind-aufwachsen-vorteile-und-nachteile/>

<https://taz.de/Forschung-ueber-Geschwisterlose/16037081/>