

Solo-Schmerz und Tandem-Trauer

01. September 2025



Senior alleine im Café

Quelle: Unsplash / Soragrit Wongsu

Sei es die Trauer bei einer Beerdigung oder die Freude während einer Hochzeit – in solchen Momenten wird Sina Hottenbacher schmerzhaft bewusst, dass jemand fehlt, mit dem sie diese Erlebnisse teilen könnte.

Es ist ein schwerer Gang für die gesamte Familie. Kaum ein Auge bleibt trocken. Gerade ist der Trauergottesdienst beendet und wir folgen dem Sarg bis zum Grab. Mein Opa ist gestorben und obwohl ich umgeben von Familie bin, fühle ich mich so alleine. Meine Geschwister, meine Mutter, meine Cousinen und Cousins, alle Tanten und Onkel – gefühlt jeder der Angehörigen hat jemanden, bei dem er oder sie sich einhaken kann. Nur ich bin partnerlos und habe daher keinen, der mich stützt. Trauer zu teilen, macht einen solchen Gang sicherlich nicht «leicht», aber «leichter». Schliesslich heisst es ja auch «geteiltes Leid sei halbes Leid». Auch beim späteren Nachkaffee wird mir schmerzhaft bewusst, dass der Platz neben mir frei bleibt. Wie gerne hätte ich an diesem Tag einen Partner an meiner Seite

gehabt.

Herausforderung für Singles

Es sind solche elementaren Momente. Momente der Trauer, aber auch der grossen Freude – etwa während einer Hochzeit oder grossen Familienfeier –, bei denen ich mir meines Single-Status besonders bewusst werde und ihn eher als Last denn als Vorteil empfinde. Ich glaube, diese Gefühle dürfen sein, ich darf ihnen Raum geben. Sie sind normal und müssen auch nicht «weggedrückt», relativiert oder schöngeredet werden.

Gleichzeitig gibt mir die Gewissheit Trost, dass ich mit meinem Schmerz nie wirklich alleine bin – auch dann nicht, wenn ich mich gerade genau so fühle. Bei besagter Beerdigung habe ich mich bei meiner Mutter eingehakt und die Gemeinschaft zu meinen Geschwistern und ihren Partnern gesucht. Auf Hochzeiten oder Feiern bin ich selten die einzige Single-Lady. Und zum Glück habe ich die Gewissheit, dass meine Freundinnen immer für mich da sind und ein offenes Ohr und eine liebe Umarmung für mich haben, wenn ich mich danach sehne. Wenn ich mich allein, einsam und traurig fühle, gibt es Menschen, an die ich mich wenden kann und für deren Beistand ich unendlich dankbar bin.

Trost und Heilung

Ich bin aber auch deshalb nie allein, weil Jesus selbst bei mir ist. Er kennt meinen Schmerz, hat jede menschliche Emotion selbst durchlebt und weiss, wie es mir geht und was ich brauche. Er liebt mich bedingungslos und möchte mir beistehen. Es mag für manchen nach einem schwachen Trost klingen und ist doch so viel mehr, als ein Partner mir schenken könnte. In Psalm 147, Vers 3 heisst es: «Er schenkt denen Heilung, die ein gebrochenes Herz haben, und verbindet ihre schmerzenden Wunden.» Jesus schenkt Trost und Heilung, welcher Mensch kann das in voller Fülle leisten? Und er weiss, wie ich mich fühle, sowohl in meiner Trauer als auch in meiner Einsamkeit. Er fühlt mit mir mit und ist bei mir während des gesamten Heilungsprozesses. Mit ihm ist der Schmerz nicht einfach weg, aber besser zu managen. Und so darf ich die Perspektive wechseln. Statt mich allein abzustrampeln und einsam zu fühlen, darf ich erkennen: Ich sitze nicht allein auf einem schweren «Lasten-Rad», sondern mit Jesus auf einem «Tandem». Er hilft mir, aus dem Tal herauszufinden. Von gefühltem «Solo-Schmerz» darf ich den Blick weiten und «Tandem-Trauer» empfinden, in der Gewissheit, dass Jesus alles fühlt, was ich fühle, und ich mich da nicht allein hindurchkämpfen muss.

Ähnliche Impulse gibt es im Magazin JOYCE. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zum Thema:

[Leben im Überfluss: Glücklich single sein](#)

[Johanna Weddigen im Talk: «Date your Singles»](#)

[Empirica-Studie: Singles werden in Gemeinden zu wenig wahrgenommen](#)

Autor: Sina Hottenbacher

Quelle: Magazin Joyce 03/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags