Leserbild



Bruno Wüest, Weiningen: Wenn die Sonne scheint, ist es (fast) überall schön.

Ratgeber Jugend – Wenn Eltern sich trennen, geraten Kinder oft unfreiwillig zwischen die Fronten

«Ich möchte euch beide lieben dürfen»

Lilian Schaad

Das Dilemma der Loyalität im Alltag von Kindern mit getrennten Eltern

«Wenn ich bei meinem Vater war, existierte meine Mutter nicht. War ich bei meiner Mutter, war es genau gleich, nur umgekehrt.» So beschreibt es eine junge Erwachsene in meiner Jugendberatung. Auch heute achtet sie genau darauf, was sie beim jeweiligen Elternteil erzählt. Sie möchte keine Wut oder Trauer auslösen. Oft sei sie in einem Dilemma gewesen. Sagte sie ihrer Mutter nicht, dass der Vater eine neue Freundin hatte, musste sie mit Vorwürfen rechnen, weshalb sie dies verschwiegen habe. Erzählte sie davon, fühlte sie sich als Überbringerin einer belastenden Nachricht schuldig und befürchtete, depressive Tage der Mutter aushalten zu müssen. Da die Eltern kaum mehr miteinander sprachen, wurde sie regelmässig über den jeweils anderen Elternteil ausgefragt. «Das geschah nicht aus Interesse an mir und daran, was ich beim anderen Elternteil erlebt hatte, denke ich.»

Heute beschäftigt sie die Frage, was diese Erfahrungen mit ihrer Identität gemacht haben. «Es fühlt sich so an, als hätte ich in meiner Kindheit dauernd einen Teil von mir verstecken müssen und auch als seien meine Bedürfnisse nicht so wichtig. Auch hatte ich Angst, dass Aspekte von mir abgelehnt würden oder die Beziehung zu mir plötzlich abgebrochen würde.»

Trennung als Realität und Belastungsfaktor

Trennungen gehören für viele Familien zur Realität. In der Schweiz werden längerfristig etwa 40 Prozent der Ehen geschieden. Bei etwa der Hälfte der Scheidungen sind minderjährige Kinder betroffen (1).

Eine Trennung gehört für Kinder zu den belastenden Lebensereignissen. Trauer, Wut, Angst, Rückzug oder körperliche Beschwerden können Ausdruck davon sein. Untersuchungen zeigen klar, dass eine Trennung nicht automatisch zu langfristigen Schäden beim Kind führt. Entscheidend ist vielmehr, wie Eltern damit umgehen. Jedoch wurden anhaltende Elternkonflikte wiederholt und konsistent als der vermutlich schädlichste Faktor in Bezug auf Anpassung der Kinder nach der Scheidung identifiziert (2). Ebenso zeigen Studien des Marie-Meierhofer-Instituts, dass sich die Mehrheit der Elternkonflikte stark auf die Belastung der Kinder auswirkt, weshalb eine frühzeitige, professionelle und kindzentrierte Begleitung bei Trennungen zentral ist (3). Wichtig ist, dass die Eltern ihren Paarkonflikt von der gemeinsamen Elternaufgabe trennen und dem ehemaligen Partner trotz Verletzungen mit menschlicher Würde und Respekt begegnen. Im Bewusstsein, dass es Umstände gibt – bei Gewalt zum Beispiel –, in denen immer der Schutz des Kindes an erster Stelle steht.

Was Kinder von ihren Eltern brauchen

- Ich darf beide Eltern lieben, ohne mich entscheiden zu müssen.
- Ich bin nicht verantwortlich für eure Trennung und eure Gefühle.
- Ich habe schon längst kapiert, dass ihr verletzt seid. Ich möchte das nicht andauernd hören oder spüren, sondern das Jetzt und die Zukunft positiv gestalten.
- Ich darf mein eigenes Leben weiterführen – mit Freunden, Hobbys und eigenen Plänen.
- Von euch möchte ich lernen, wie man Konflikte bewältigt, weitergeht, sein Leben in die Hand nimmt und möglichst wertschätzend miteinander umgeht. Ich möchte erleben, wie man bestimmtes Verhalten nicht okay finden muss, es wütend machen kann und man trotzdem versucht, würde- und respektvoll miteinander umzugehen. Ich wünsche mir, ob zusammen oder getrennt, dass es euch beiden gut geht.
- Wenn es um mich geht, hört ihr mir zu und nehmt meine Meinung ernst. Ich möchte von euch lernen, dass es in Ordnung ist, sich einzugestehen, wenn etwas nicht mehr funktioniert, und dass man unglückliche Lebenssituationen aktiv verändern darf, ohne dabei meine Bedürfnisse ausser Acht zu lassen.
- Bitte macht einander nicht schlecht. Ich registriere auch, wie ihr mit anderen redet – ob aufbauend oder abwertend.
- Ich möchte nicht immer koordinieren müssen, zum Beispiel wer nun was für meine Kleidung bezahlt. Klärt das bitte untereinander. Bei der Ferienplanung möchte ich miteinbezogen werden. Ich bin aber nicht schuld daran, wenn ein Elternteil planen möchte und der andere nicht.
- Auch wenn ihr kein Paar mehr seid: Ihr bleibt beide meine Eltern! Ich brauche euch.

Weitere Informationen und Kurse:

– Broschüre: Eltern bleiben. Informationen und Tipps für Eltern in Trennung. Hep-Verlag: www.hep-verlag.ch/eltern-bleiben
– Diverse Informationen zum Thema: www.zh.ch/de/familie/eltern-in-trennung
– Onlinekurse für Eltern in Trennung: www.zh.ch/de/familie/angebote-fuer-familien-mit-kindern/kinder-und-jugendhilfezentren/veranstaltungen-kurse-kjz/eltern-bleiben
– Bücher zum Thema zur Ansicht in der Jugendberatung.

Der kindliche Loyalitätskonflikt und die Rolle der Eltern

Sehr belastend sind anhaltende Konflikte zwischen den Eltern. Wenn Kinder das Gefühl bekommen, sich für einen Elternteil entscheiden zu müssen, Nachrichten zu überbringen oder einen Elternteil zu trösten, geraten sie unweigerlich in einen Loyalitätskonflikt. Sie brauchen das Gefühl: Ich darf Mama und Papa lieben. Ich darf es bei Mama und bei Papa guthaben. Ich darf von meinen Erlebnissen beim anderen Elternteil berichten, und man interessiert sich für mich, ohne dass es als Konkurrenzveranstaltung behandelt wird. Ich muss mich nicht entscheiden – es ist kein Entweder-oder.

Eltern können viel dazu beitragen, dass diese Entlastung gelingt. Dazu gehört, die eigenen Konflikte nicht über das Kind auszutragen und es nicht als Vermittlerin oder Vermittler einzusetzen. Kinder brauchen Verlässlichkeit, klare Absprachen und Raum für Gefühle. Sie dürfen traurig oder wütend sein, ohne dass Eltern diese Gefühle persönlich nehmen müssen.

Die Identitätsentwicklung im Jugendalter und die elterliche Verantwortung

Gerade Jugendliche stehen vor einer besonderen Herausforderung: Sie lösen sich zunehmend von ihren Eltern, gehen eigene Wege und entwickeln ihre Identität. Eine Trennung kann diesen Prozess verunsichern. Deshalb sollten Jugendliche bei Fragen, die ihr Leben betreffen, gehört und ernst genommen werden. Die Verantwortung für die Trennung und die Gefühle der Erwachsenen tragen jedoch die Eltern.

Trennungen bringen nicht selten tiefe Verletzungen mit sich. Eltern dürfen und sollen sich Unterstützung holen. Je besser die Eltern mit der Veränderung klarkommen, desto stabiler und ruhiger ist es auch für die Kinder. Eine Trennung stellt eine grosse Herausforderung für die Familie dar, und niemand muss dies perfekt bewältigen. Entscheidend ist nicht, dass Eltern keine schwierigen Gefühle haben. Entscheidend ist, dass ihre Kinder diese Gefühle nicht tragen müssen.

Quellen:
(1) Bundesamt für Statistik, www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/heiraten-eingetragene-partnerschaften-scheidungen/scheidungshaeufigkeit
(2) Staub, L. (2018): Das Wohl des Kindes bei Trennung und Scheidung. Grundlagen für die Praxis der Betreuungsregelung. Hogrefe.
(3) www.mmi.ch/uploads/Downloads/Beratung/Fachartikel-KET.pdf

Autorin



Lilian Schaad
Sozialarbeiterin/Systemische Beratung, Stellenleitung Jugendberatung Blinker, Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal Schlieren.
Sie erreichen uns unter 044 730 61 61 oder via blinker@sd-l.ch

Weitere Informationen finden Sie unter: *www.b-link-er.ch*

Ich hoffe, dass das Gute siegen wird

Diverse Berichte zur misslungenen Hinrichtung von Christa Pike

Ich finde, Christa Pike hatte alle Todesängste durchlebt und es ist reiner Zufall, dass sie nicht verstorben ist. Die Schuld ist damit getilgt und es wäre eine Ungeheuerlichkeit, wenn man sie nun noch ein zweites Mal töten wollte oder lebenslang einsperrt! Da sollte nun die ganze Christenheit in den USA alarmiert sein, dass solches Unrecht nicht passiert. Zwar bin ich mir einiges gewohnt, was die Frömmigkeit dieser Trump-Wähler betrifft: Wasser predigen, aber Wein trinken! Dennoch hoffe ich sehr, dass das Gute siegen wird und Mitleid aufkommt für diese Frau, die in misslichen Verhältnissen aufgewachsen ist.
Peter Ruepp, Suhr

Leserbriefe

Ihr Leserbrief mit Ihrer Meinung zum aktuellen Geschehen ist uns willkommen. Vorrang haben Zuschriften, die sich auf aktuelle Artikel beziehen, die nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten und uns per E-Mail erreichen. Bitte Absender (Name, Vorname, Strasse, Wohnort) und Artikelbezug (Titel und Ausgabedatum) angeben.

Mailadresse:
leserbriefe@limmattalerzeitung.ch
Die Redaktion entscheidet über die Auswahl der Leserbriefe und behält sich vor, Texte zu kürzen.

Gratulation

Dora Mosberger aus Oberengstringen feierte gestern ihren 85. Geburtstag.

Limmattaler Zeitung

Verleger: Peter Wanner.
CEO CH Media: Michael Wanner.
Chefredaktor CH Media: Patrik Müller (pmü).
Leiter Publishing: Thomas Wegmann.
Chief Product Officer: Mathias Meier.
Werbemarkt: Paolo Placa, Stephan Gartenmann.
Nutzermarkt: Alexander Nitzsche und Michelle Pinnow.

Redaktion Limmattaler Zeitung
Chefredaktor: David Egger (deg).
Stv. Chefredaktoren: Virginia Kamm (vir), Matthias Scharrer (mts).

Zentralredaktion CH Media
Chefredaktorin: Doris Kleck (dk).
Stv. Chefredaktoren: Yannick Nock (yno, Leiter Online), Raffael Schuppisser (ras).
Leitung Produktion & Services: Robert Bachmann (Mitglied der Chefredaktion), Detlef Truckenmüller (Stv.).
Online: www.limmattalerzeitung.ch

Service
Inserate: Telefon 058 200 53 53,
E-Mail: inserate@chmedia.ch.
Leiterin Verkauf AZ/BT: Claudia Marti
Leiter Verkauf ZT: Roberto Del Buono
Abonnement: Telefon 058 200 55 55,
E-Mail aboservice@chmedia.ch.
Druckerei: CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.
Leitung: Heinz Meyer
E-Mail: print@chmedia.ch
Ombudsmann CH Media: Hans Fahrländer
ombudsstelle@chmedia.ch.
CH Regionalmedien AG, Ombudsstelle,
Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Auflage und Leserzahlen: Verbreitete Auflage: 3880 Ex. (WEMF 2026). Davon verkaufte Auflage: 3668 Ex. (WEMF 2026). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe Nordwestschweiz: 88 164 Ex. (WEMF 2026). Davon verkaufte Auflage: 84 978 Ex. (WEMF 2026). Leser: 295 000 (MACH Basic 2026-2). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe CH Media: 237 137 Ex. (2026). Davon verkaufte Auflage: 226 247 Ex. (WEMF 2026).

Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG.

ch media