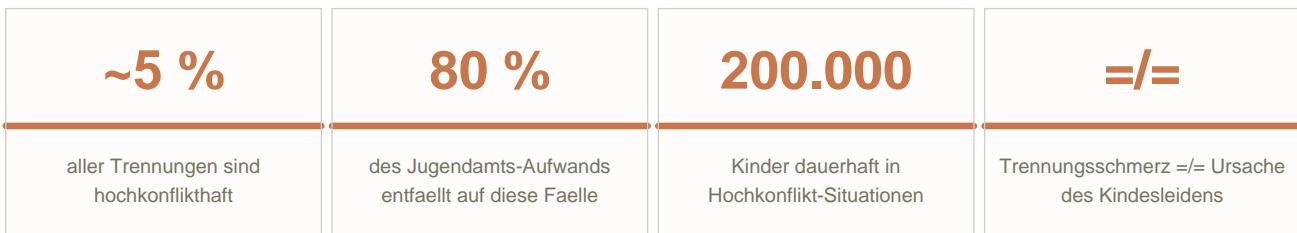


Deeskalation durch Struktur

Das Modell des "Parallel Parenting" bei hochkonflikthaften Trennungen



01 Einleitung und Zielsetzung

In hochkonflikthaften Trennungssituationen fuehrt das klassische Modell des **Co-Parenting** haeufig zur Chronifizierung des Streits. Die erzwungene Kooperation wird dabei selbst zum Eskalationsstreiber. Das international anerkannte **Parallel Parenting** (Nebeneinander-Elternschaft) setzt hier an: durch strikte strukturelle Trennung der Elternhaeuser werden Ruhe und Stabilitaet fuer das Kind geschaffen.

Entscheidend: **Parallel Parenting beschraenkt nicht das Recht des Kindes auf beide Elternteile.** Es schuetzt dieses Recht aktiv - indem es sicherstellt, dass das Kind beide Elternteile erleben kann, ohne in einem Dauerkampf als Verhandlungsmasse zu enden. Einer der wichtigsten Saetze fuer alle Beteiligten: Dieses Modell ist keine Vereitelung von Kontakt - es ist dessen Schutz.

Kinder leiden nicht primär an der Trennung selbst - sondern am anhaltenden, eskalierenden Elternkonflikt. Diese Unterscheidung ist handlungsleitend fuer alle Interventionsansaetze im Hochkonflikt. (Johnston, 1994)

02 Warum Co-Parenting im Hochkonflikt scheitert

Eskalationspunkte	Belastung des Kindes	Schein-Kooperation
Jede direkte Schnittstelle - Uebergaben, gemeinsame Absprachen - wird im Hochkonflikt zum Trigger fuer neue Auseinandersetzungen.	Das Kind wird zum Nachrichtenuebermittler oder Zeugen elterlicher Spannungen. Schwere Loyalitaetskonflikte sind die unvermeidliche Folge.	Erzwungene Kooperationsversuche werden als Einfallstor fuer Manipulation genutzt - Dauerstress fuer alle Beteiligten.

03 Die Loesung: Parallel Parenting als Schutz- und Ueberleitungsmassnahme

Parallel Parenting ist kein Versagen der Elternschaft und kein Dauerzustand. Es ist eine bewahrte, evidenzbasierte Deeskalations- und Befriedungsphase - vergleichbar einem Waffenstillstand, der Raum fuer langfristige Normalisierung schafft. Ziel: zwei stabile, getrennte Welten, zwischen denen das Kind wechseln kann, ohne zerrieben zu werden.

Die vier Kernpfeiler in der Praxis:

01 Strukturierte Kommunikation	Ausschliesslich schriftlich (E-Mail oder Eltern-App wie OurFamilyWizard). Inhalt: nur medizinische und schulische Belange des Kindes.
02 Feste Reaktionszeiten	Verbindliche 48-Stunden-Antwortfrist fuer nicht dringende Nachrichten. Reduziert Reaktivitaet und Dauerstress nachweislich.
03 Kontaktlose Uebergaben	Uebergaben ueber neutrale Orte (Schule, Kita) oder ohne direktes Gespraech - um Konflikte im Beisein des Kindes strukturell auszuschliessen.
04 Vollstaendige Entlastung des Kindes	Das Kind traegt keinerlei Botenfunktion. Informationsaustausch erfolgt ausschliesslich ueber direkte Kanäle: Schul-Portale, Ärzte, Behörden - nicht ueber das Kind.

04 Vorteile fuer das Kindeswohl

Studien belegen: Parallel Parenting ist die kindgerechtere Lösung, wenn Kooperation strukturell nicht möglich ist. Die positiven Effekte wirken auf mehreren Ebenen:

Sicherheit Verlässliche Abläufe und klare Strukturen geben dem Kind emotionalen Halt - unabhängig davon, wie die Eltern miteinander stehen.	Entlastung Das Kind muss nicht vermitteln, nicht berichten, keine Loyalitätskonflikte aushalten. Es darf wieder Kind sein.	Stressreduktion Weniger direkte Elternkonflikte = messbar weniger Cortisol und psychische Belastung beim Kind (belegbar durch Speichelcortisol-Studien).
Bindungsschutz Das Kind erhält die Chance, zu beiden Elternteilen eine Bindung aufzubauen - ohne den anderen verraten zu müssen.	Langzeitperspektive Kinder aus Hochkonfliktsituationen mit Parallel Parenting zeigen im Erwachsenenalter deutlich weniger Beziehungsprobleme.	Stabilität Zwei funktionierende, getrennte Haushalte sind klar besser als ein dauerhaft konfliktbelastetes gemeinsames System.

05 Wissenschaftlicher Hintergrund

Johnston, J. R. (1994)

Belegt: Eltern müssen aufhören zu kämpfen - nicht zur Kooperation gezwungen werden. Begründete das Konzept des Parallel Parenting als evidenzbasierte Alternative international.

Sandler, I. et al. (2013)	Positive Langzeiteffekte stabiler Strukturen und reduzierter Konfliktexposition auf die psychische Gesundheit von Kindern in Hochkonflikt-Systemen.
Wallerstein, Lewis & Blakeslee (2000)	Langzeitstudie: Nicht die Trennung, sondern der andauernde elterliche Konflikt ist der stärkste Risikofaktor für das Wohlbefinden der Kinder.

Dieses Fachblatt dient der Information und Orientierung für Fachkräfte in Jugendämtern, Familiengerichten und Beratungsstellen. Es ersetzt keine individuelle Fachberatung oder rechtliche Einschätzung im Einzelfall. Stand: 2026

**Weiterführende Ressourcen,
Kommunikationsleitfaden und
Praxistipps:**

hochkonflikteltern.de

Stand: 2026 | Basierend auf internationaler Trennungsorschung | hochkonflikteltern.de