

# Deeskalation durch Struktur

Das Modell des "Parallel Parenting" bei hochkonflikthaften Trennungen

~5 %

aller Trennungen sind  
hochkonflikthaft

80 %

des Jugendamts-Aufwands  
entfaellt auf diese Faelle

200.000

Kinder dauerhaft in  
Hochkonflikt-Situationen

=/=

Trennungsschmerz != Ursache  
des Kindesleidens

## 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 Eskalationstreiber. 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 primaer an der Trennung selbst - sondern am anhaltenden, eskalierenden Elternkonflikt. Diese Unterscheidung ist handlungsleitend fuer alle Interventionsansaeetze im Hochkonflikt. (Johnston, 1994)**

## 02 Warum Co-Parenting im Hochkonflikt scheitert

### Eskalationspunkte

Jede direkte Schnittstelle -  
Uebergaben, gemeinsame  
Absprachen - wird im Hochkonflikt  
zum Trigger fuer neue  
Auseinandersetzungen.

### Belastung des Kindes

Das Kind wird zum  
Nachrichtenuebermittler oder  
Zeugen elterlicher Spannungen.  
Schwere Loyalitaetskonflikte sind  
die unvermeidliche Folge.

### Schein-Kooperation

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 bewährte, 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:

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

## 04 Vorteile fuer das Kindeswohl

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

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

## 05 Wissenschaftlicher Hintergrund

<b>Johnston, J. R. (1994)</b>	Belegt: Eltern muessen aufhoeren zu kaempfen - nicht zur Kooperation gezwungen werden. Begruendete das Konzept des Parallel Parenting als evidenzbasierte Alternative international.
-------------------------------	--

<b>Sandler, I. et al. (2013)</b>	Positive Langzeiteffekte stabiler Strukturen und reduzierter Konfliktextposition auf die psychische Gesundheit von Kindern in Hochkonflikt-Systemen.
<b>Wallerstein, Lewis &amp; Blakeslee (2000)</b>	Langzeitstudie: Nicht die Trennung, sondern der andauernde elterliche Konflikt ist der staerkste Risikofaktor fuer das Wohlbefinden der Kinder.

Dieses Fachblatt dient der Information und Orientierung fuer Fachkraefte in Jugendaemtern, Familiengerichten und Beratungsstellen. Es ersetzt keine individuelle Fachberatung oder rechtliche Einschaetzung im Einzelfall. Stand: 2026

**Weiterfuehrende Ressourcen,  
Kommunikationsleitfaden und  
Praxistipps:**  
**[hochkonflikteltern.de](https://hochkonflikteltern.de)**