



ifb

01/2026
ifb-PolicyBrief

Kinder in Trennungsfamilien

Befunde aus Deutschland

Autorin: Sandra Krapf

Auf einen Blick

- ▶ Trennung ist für Kinder eine Herausforderung, aber nicht per se ein Nachteil.
- ▶ Gute Eltern-Kind-Beziehungen federn Belastungen ab.
- ▶ Auch in Zeiten schmalen Kassen: Strukturen für schnelle Hilfe und Prävention zur Unterstützung von Familien sind entscheidend.

Wissenschaftlich
und praxisnah

Mehr Trennungsfamilien in Deutschland

Trennung und Scheidung sind heute ein fester Bestandteil von Familienverläufen in Deutschland. Über das 20. Jahrhundert hinweg nahmen sie deutlich zu, nicht zuletzt, weil die gesellschaftliche Akzeptanz von Trennung als Ausweg aus unglücklichen Beziehungen gestiegen ist. Zwar war die Scheidungsrate seit einigen Jahren rückläufig, doch bildet die Scheidungsstatistik das tatsächliche Geschehen nur unvollständig ab. Denn immer mehr Kinder erleben die Trennung unverheirateter Eltern – und diese Konstellationen werden in den amtlichen Scheidungszahlen nicht erfasst.

Um die Zahl der Trennungskinder abzuschätzen, bietet sich ein Blick auf den Anteil der unter 18-Jährigen an, die in einer alleinerziehenden Familie leben (siehe Abbildung). Dieser Anteil stieg in Deutschland von 11,9 Prozent im Jahr 1996 kontinuierlich auf 17,9 Prozent im Jahr 2015 an. In den darauffolgenden Jahren zeigt sich ein leichter Rückgang. 2024 lebten 16,3 Prozent der Kinder unter 18 Jahren bei einem alleinerziehenden Elternteil.

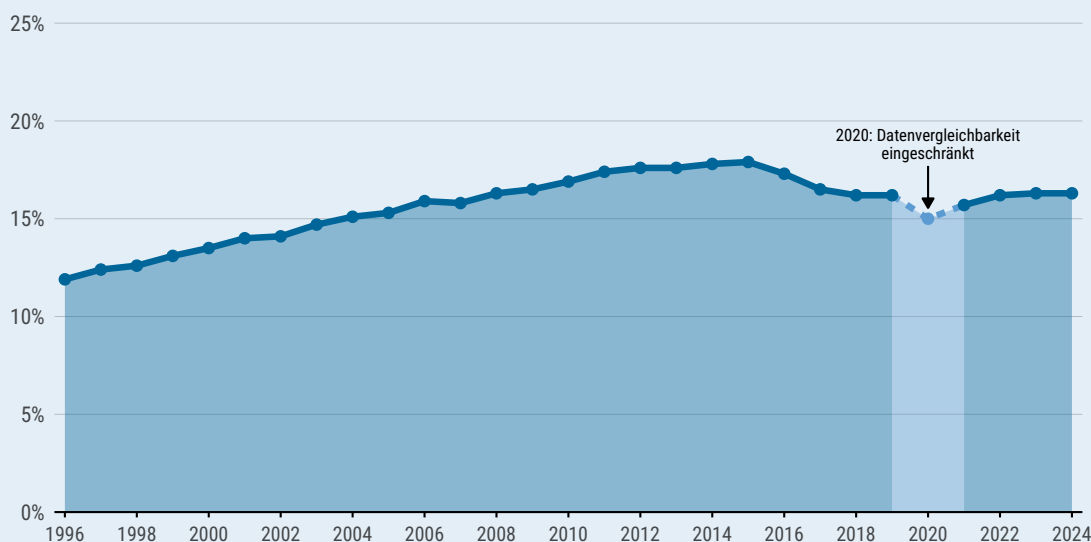
Diese Werte stellen jedoch nur eine Annäherung an die tatsächliche Zahl von Kindern dar, die eine elterliche Trennung erleben. Zum einen beziehen sie sich jeweils auf

einen Stichtag und erfassen damit keine späteren Trennungen. Zum anderen fallen Familien aus dieser Kategorie heraus, sobald ein Elternteil mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner einen gemeinsamen Haushalt gründet – auch wenn die Kinder die Trennung ihrer Eltern bereits erfahren haben. Ein noch umfassenderes Bild, allerdings mit Zeitverzögerung, ergibt sich aus Umfragen, bei denen Erwachsene rückblickend über ihre Kindheits- und Jugenderfahrungen berichten. Unter den Anfang der 1990er Jahre Geborenen lebten laut der pairfam-Umfrage 69 Prozent bis zum 18. Geburtstag durchgehend bei beiden leiblichen Eltern. Rund 11 Prozent verbrachten zumindest zeitweise ihre Kindheit in einer Stieffamilie. Diese Zahlen machen deutlich, dass Trennungserfahrungen für einen großen Teil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland prägend sind.

Trennungen bedeuten für Familien oft einschneidende Veränderungen: neue Wohnsituation, Anpassung der Zeit- und Finanzressourcen, rechtliche Fragen, z.B. in Bezug auf Sorgerecht und Unterhalt, und mitunter neue Partnerschaften. Dies kann die Stabilität des Alltags und das Wohlbefinden von Kindern beeinträchtigen.

Anteil der Kinder in Alleinerziehendenfamilien

in Prozent aller Kinder unter 18 Jahren



Anmerkungen: In den Jahren 2005, 2011, 2016, 2017, 2020 und 2021 gab es Besonderheiten bei der Datenerhebung und methodische Änderungen im Mikrozensus, die bei der Interpretation der Daten zu berücksichtigen sind. 2020 schränken Schwierigkeiten bei der Erhebungsdurchführung im Zusammenhang mit der Neugestaltung des Mikrozensus und der Corona-Pandemie die direkte Vergleichbarkeit der Daten ein. Weitere Informationen bei Destatis.

Daten: Mikrozensus. Quelle: Statistisches Bundesamt, siehe Angaben zur Datenquelle unten, eigene Berechnungen.

Kindliches Wohlbefinden – mehr als ein Gefühl

Die Trennung der Eltern verändert den sozialen Rahmen, in dem Kinder aufwachsen, und kann sich auf ihr Wohlbefinden auswirken. Dieses Wohlbefinden umfasst mehrere Aspekte, wie körperliche Gesundheit, emotionale Stabilität und schulische Entwicklung, die wiederum die Verwirklichung kognitiver Potenziale widerspiegelt. Zusammengefasst bestimmen diese Aspekte die Lebensqualität von Kindern und prägen ihre späteren Chancen. Forschungsergebnisse zeigen, dass familiäre Veränderungen, wie die Trennung der Eltern, nicht in allen Bereichen gleich wirken müssen: Beispielsweise kann das emotionale Befinden eines Kindes beeinträchtigt sein, aber seine schulischen Leistungen können stabil bleiben. In den Studien des Teams am ifb – Staatsinstitut für Familienforschung an

der Universität Bamberg, die diesem Policy Brief zugrunde liegen, wurden drei Aspekte des Wohlbefindens erfasst. Erstens lassen sich Entzündungsmarker im Blut als Hinweis auf biologischen Stress heranziehen. Zweitens geben Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressivität, Unruhe oder Rückzug Aufschluss über soziale Anpassungsschwierigkeiten. Drittens werden emotionale Symptome wie Angst, Traurigkeit oder Sorgen berücksichtigt, die zeigen, wie Kinder eine Trennung psychisch verarbeiten. Gemeinsam ergeben diese Indikatoren ein differenziertes Bild darüber, wie sich Trennung und neue Familienkonstellationen auf das Wohlbefinden von Kindern auswirken.

Neue Befunde für Deutschland – viele Zwischentöne

Ein Großteil der internationalen Forschung zu Trennungsfolgen basiert auf großen US-Datensätzen. Dort sind Trennungen nicht nur häufiger, sondern bereits seit vielen Jahrzehnten stark verbreitet und gehen oft mit wirtschaftlicher Unsicherheit und Armutsrisiken Alleinerziehender einher. Die Situation in Deutschland ist anders gelagert: Hier erreichte die Scheidungsrate erst im Jahr 2005 ihren Höchststand. Zudem existieren staatliche Maßnahmen zur Unterstützung von Alleinerziehenden, die in den letzten Jahren ausgebaut wurden. Die Übertragbarkeit amerikanischer Ergebnisse ist daher begrenzt. Für Deutschland lagen lange Zeit vor allem kleinere, psychologische Studien vor. Mit dem DFG-geförderten Projekt am ifb konnten erstmals größere Datensätze genutzt werden, die ein differenzierteres Bild zeichnen und zeigen, dass sich die

Folgen von Trennung und Stieffamiliengründung nicht auf eine einfache Formel reduzieren lassen.

Analysen des ifb-Teams belegen zunächst, dass Trennung im Durchschnitt mit einem Anstieg biologischer Stressmarker verbunden ist. Besonders aufschlussreich ist dabei, dass nicht auf Selbsteinschätzungen von Kindern zurückgegriffen wird, die durch Tagesform oder Befragungssituation beeinflusst sein können. Der Stressbiomarker erlaubt eine objektivere Messung und macht sichtbar, dass sich anhaltende Belastungen der Lebenssituation auch körperlich niederschlagen können – etwa durch erhöhte Entzündungswerte.

Trennungsfolgen sind nicht für alle Kinder gleich

Viele Studien betrachten die durchschnittlichen Effekte einer Trennung auf Kinder und blenden damit die Unterschiede in der konkreten Familiensituation aus. Während in der Forschung zunehmend Unterschiede nach sozioökonomischen Merkmalen untersucht wurden, hat das ifb-Team die Perspektive auf die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung erweitert. Dabei zeigt sich, dass auch diese ein entscheidender Faktor ist. Kinder, die nach einer Trennung in einer engen, vertrauensvollen und konfliktarmen Beziehung zu ihrem betreuenden Elternteil leben, berichten deutlich geringere Belastungen als Kinder, deren Verhältnis zu diesem Elternteil spannungsreicher ist. Umgekehrt verstärken belastete Eltern-Kind-Beziehungen die Risiken

nach einer Trennung deutlich. Kinder, die schon vor der Trennung wenig emotionale Unterstützung erfahren haben, sind anfälliger für Verunsicherung, Stress und Verhaltensauffälligkeiten. Für sie ist die Trennung nicht nur eine strukturelle Veränderung, sondern bedeutet oft auch, dass ein ohnehin brüchiger Beziehungsanker noch fragiler wird. Diese Befunde verdeutlichen, dass es nicht allein die Trennung als Ereignis ist, die das Wohlbefinden prägt, sondern auch das familiäre Klima, in dem Kinder aufwachsen. Eine stabile und verlässliche Bindung kann Stress abfedern und Kindern helfen, neue Routinen zu entwickeln und Veränderungen im Alltag zu bewältigen.

Wenn Eltern neue Partner finden

Nach einer Trennung kommt es mitunter vor, dass ein Elternteil eine neue Partnerschaft einget. Auch hier kann die konkrete Ausgestaltung der Situation die Folgen für Kinder erheblich beeinflussen. So macht es einen Unterschied, ob ein Zusammenzug mit dem neuen Partner erfolgt oder ob beide Haushalte (zunächst) getrennt bleiben.

Lange Zeit konzentrierte sich die Forschung auf die Wiederverheiratung von Elternteilen, doch inzwischen geraten auch weniger formalisierte Konstellationen, z.B. unverheiratet mit einem neuen Partner Zusammenlebende, stärker in den Blick. Analysen des ifb-Teams zeigen, dass schon die Gründung einer neuen Partnerschaft die Situation von Kindern verändern kann – auch wenn der neue Partner nicht im gleichen Haushalt lebt. Solche „Living apart together“-Beziehungen können vor allem das emotionale Befinden belasten, etwa weil Kinder Loyalitätskonflikte

empfinden oder befürchten, die Aufmerksamkeit ihres Elternteils zu verlieren. Zugleich ist es denkbar, dass sich durch die neue Partnerschaft die Stimmung und Stabilität des Elternteils verbessert, was sich wiederum positiv auf das Familienklima auswirken kann. Noch deutlicher wirken sich allerdings Partnerschaften aus, bei denen ein gemeinsamer Haushalt gegründet wird. In diesen Fällen berichten Kinder nicht nur häufiger emotionale Probleme, sondern auch mehr Schwierigkeiten im Verhalten. Das könnte damit zusammenhängen, dass ein Zusammenzug meist größere Umstellungen mit sich bringt – etwa einen Umzug, neue Routinen oder die Präsenz einer zusätzlichen Autoritätsperson im Alltag. Für manche Kinder bedeutet dies eine zusätzliche Belastung, die über das hinausgeht, was mit einer Partnerschaft ohne Zusammenleben verbunden ist.

Politikimplikationen: Unterstützung sowohl in Krisensituationen als auch präventiv

Die Studien des ifb zeigen, dass Faktoren wie die Qualität der Eltern-Kind-Beziehungen und die Ausgestaltung neuer Partnerschaften entscheidend dafür sind, wie Kinder eine Trennung erleben. Wichtig ist daher, dass Kommunen Strukturen vorhalten und weiterentwickeln, die Familien sowohl in Krisensituationen als auch präventiv unterstützen.

Eine Schlüsselrolle spielen die Beratungsstellen vor Ort. Sie bieten Orientierung und Hilfe, wenn Eltern und Kinder besonders gefordert sind – stoßen jedoch vielerorts an Kapazitätsgrenzen. Deshalb gilt es, bestehende Angebote zu stärken und durch digitale Formate zu ergänzen. Online-Beratungen oder Informationsplattformen eröffnen niedrigschwellige Zugänge. Beispiele sind das Portal „STARK – Streit und Trennung meistern“ (www.stark-familie.info), das Eltern, Kindern und Paaren mit Fachinfor-

mationen und alltagsnahen Hilfestellungen unterstützt, oder der Elternkurs „Kinder im Blick“, der in vielen Beratungsstellen gezielt Trennungsfamilien in belastenden Lebensphasen begleitet.

Neben Krisenhilfe ist Prävention unverzichtbar. Familienbildungsangebote und kommunale Programme können Eltern frühzeitig dabei unterstützen, Erziehungs Kompetenzen zu stärken, Stress zu bewältigen und Beziehungen stabil zu gestalten. So profitieren Kinder von verlässlichen Strukturen – unabhängig von der Familienform. Investitionen in Beratung und Beziehungsqualität sind daher auch in Zeiten knapper Kassen zentral, um Kindern gute Chancen auf Gesundheit, Bildung und Teilhabe zu sichern.

Fazit

Eine Trennung ist für Familien eine herausfordernde Zeit, muss aber nicht zwangsläufig zu langfristigen Nachteilen für Kinder führen. Entscheidend sind weniger das Ereignis der Trennung als vielmehr stabile Beziehungen, verlässliche Strukturen und der Zugang zu Unterstützung. Eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung kann Belastungen abfedern und Kindern helfen, Veränderungen zu bewältigen, während brüchige Beziehungen Risiken verstärken.

Vor diesem Hintergrund sollten Kommunen nicht nur kurzfristige Hilfen bereitstellen, sondern auch in präventive Strukturen investieren. Beratungsstellen und digitale Angebote bieten schnelle Orientierung, während Programme wie „Kinder im Blick“ Eltern in Trennungssituationen direkt

stärken. Familienbildungsangebote können darüber hinaus frühzeitig ansetzen und die Resilienz von Eltern und Kindern fördern.

Gleichzeitig bleiben viele Fragen offen: Wie lange halten Belastungen nach einer Trennung an? Welche Rolle spielen Geschwister- und Stiefgeschwisterbeziehungen? Und welche Faktoren fördern langfristige Resilienz? Solche Fragen verdeutlichen, dass weitere Forschung notwendig ist, um die Vielfalt der Erfahrungen von Trennungskindern zu verstehen und Hilfsangebote noch gezielter auszugestalten.

Forschung zu Trennungskindern am ifb

Die Forschung zu den Lebenssituationen und Entwicklungsbedingungen von Kindern nach einer elterlichen Trennung ist seit einigen Jahren ein wichtiges Thema am ifb – Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg. Unter der Leitung von Sandra Krapf, die seit 2022 stellvertretende Institutsleiterin ist, wurde im Zeitraum 2020–2024 ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördertes Projekt zu den Auswirkungen elterlicher Trennung auf das kindliche Wohlbefinden durchgeführt. Das Projekt analysierte sowohl physische als auch psychosoziale Dimensionen von Wohlbefinden und untersuchte, ob Faktoren wie Beziehungsqualität, neue Partnerschaften der Eltern oder sozioökonomische Rahmenbedingungen die Folgen einer Trennung beeinflussen. Die Ergebnisse wurden in mehreren Fachartikeln veröffentlicht und bilden die wissenschaftliche Grundlage dieses Policy Briefs.

Mit Blick auf die offenen Fragen zur langfristigen Entwicklung und Resilienz von Trennungskindern wird das ifb seine Forschung zu diesem Thema fortsetzen.

Literatur

Kleinschlömer, P., Kühn, M., Bister, L., Vogt, T. C. & Krapf, S. (2024). Analyzing the Impact of Family Structure Changes on Children's Stress Levels Using a Stress Biomarker. *Journal of Health and Social Behavior*, 65(3), 449-465.
<https://doi.org/10.1177/00221465231223953>

Kleinschlömer, P. & Krapf, S. (2023). Parental separation and children's well-being: Does the quality of parent-child relationships moderate the effect? *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(12), 4197-4218.
<https://doi.org/10.1177/02654075231201564>

Kuhlemann, J. & Krapf, S. (2022). Parental repartnering and child well-being: What role does coresidence play? *Journal of Family Research*, 34(2), 823-846.
<https://doi.org/10.20377/jfr-767>

Zitationsvorschlag:

Krapf, S. (2026). *Kinder in Trennungsfamilien. Befunde aus Deutschland. ifb-Policy Brief 01/2026. Bamberg: ifb - Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg. DOI: 10.20378/irb-114955*

Datenquellen für die Abbildung

Daten für 1996-2019:
Statistisches Bundesamt (2022): Fachserie 1, Reihe 3, Bevölkerung und Erwerbstätigkeit, Haushalte und Familien, Ergebnisse des Mikrozensus, Erstergebnisse 2021, Tab. 6.5

Daten für 2020:
Statistisches Bundesamt (2022): Fachserie 1, Reihe 3, Bevölkerung und Erwerbstätigkeit, Haushalte und Familien, Ergebnisse des Mikrozensus, Endergebnisse 2020, Tab. 6.3.2

Daten für 2021:
Statistisches Bundesamt (2025): Statistischer Bericht Mikrozensus – Haushalte und Familien, Endergebnisse 2021, Tab. 12211-53

Daten für 2022:
Statistisches Bundesamt (2025): Statistischer Bericht Mikrozensus – Haushalte und Familien, Endergebnisse 2022, Tab. 12211-53

Daten für 2023:
Statistisches Bundesamt (2025): Statistischer Bericht Mikrozensus – Haushalte und Familien, Endergebnisse 2023, Tab. 12211-53

Daten für 2024:
Statistisches Bundesamt (2025): Statistischer Bericht Mikrozensus – Haushalte und Familien, Erstergebnisse 2024, Tab. 12211-53

Impressum

Herausgeber:
ifb – Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg
Heinrichsdamm 4
96047 Bamberg
www.ifb.bayern.de

Das ifb ist eine Forschungseinrichtung im nachgeordneten Bereich des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.

Leitung:
Prof. Dr. Henriette Engelhardt-Wölfler

Autorin:
Sandra Krapf

Gestaltung:
TEXT & KONTEXT – Agentur für Kommunikation, Bamberg

Titelbild:
istock / by-studio

© Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

ifb STAATSWINSTITUT
FÜR FAMILIENFORSCHUNG
AN DER UNIVERSITÄT BAMBERG