

„Wahnsinnige Belastung“: Warum „Pflasterkinder“ ein Leben lang unter der Beziehung ihrer Eltern leiden

07.05.2026, 10:12 Uhr

Von: Andreas Apetz

Manche Paare bekommen ein Kind, um ihre bröckelnde Beziehung zu retten. Warum das keine gute Idee ist – und welche Last das Kind trägt.

Frankfurt – In der Beziehung kriselt es, Gespräche enden im Streit, die emotionale Distanz wird größer. In solchen Momenten setzen manche Paare auf einen verzweifelten Lösungsversuch: Ein Kind soll die Bindung wiederherstellen, neuen Sinn stiften, das Gemeinsame wieder in den Mittelpunkt rücken. Im Englischen werden sie „Band-Aid-Babys“ (dt. „Pflasterkinder“) genannt. Es sind Kinder, die unbewusst oder bewusst als Rettungsanker für eine wankende Partnerschaft dienen sollen. Doch was als Neuanfang gedacht ist, kann schnell zur doppelten Belastung werden.

„Pflasterkinder“: Wenn in einer Partnerschaft zu wenig gesprochen wird

Eva-Marie Hesse ist systemische Paar- und Beziehungstherapeutin. Sie kennt das Phänomen des „Pflasterkindes“ schon seit Jahrzehnten, früher noch als „Beziehungskitt“. In ihrer Praxis begegnet sie dieser Idee regelmäßig, sagt sie der *Frankfurter Rundschau* von Ippen.Media. Der Entschluss entstehe meist unbewusst, ohne ihn konkret auszusprechen. Der Gedanke dahinter sei aber meist derselbe: „Ein Kind verbindet ein Paar lebenslang. Man kann sich als Liebespaar trennen, aber nicht auf der Elternpaar-Ebene“, sagt Hesse. Das Baby dient dann als gemeinsame Aufgabe, die Veränderung in eine festgefahrene Beziehung bringen soll.

Besonders Paare, bei denen die Kommunikation nicht richtig funktioniert, würden über den Schritt nachdenken oder seien ihn bereits gegangen. „Paare müssen Bedürfnisse äußern können und Erwartungen besprechen“, erklärt die Beziehungstherapeutin. Sie empfiehlt deshalb, sich bewusst Zeit als Paar zu nehmen. Bereits kleinere Schritte könnten helfen: Austausch über Gedanken und Gefühle, gemeinsame Projekte und die Dinge, auf die man sich im Leben freut, sagt Hesse. Fehlt das, entsteht eine Lücke, die manche Paare mit einem Kind schließen wollen.

Hoffnungsträger für die Beziehung: Was ein „Pflasterkind“ aushalten muss

„Pflasterkinder“ werden in eine innerfamiliäre Drucksituation als Hoffnungsträger hineingeboren. Selten bringe ein Baby die Stabilität in die Beziehung, die es selbst braucht, um gut aufzuwachsen. Fürsorge verlangt Eltern Aufmerksamkeit und Verantwortung ab, erklärt Hesse. Sie zehrt an Kräften, die in einer schwierigen Beziehungssituation ohnehin begrenzt sind. „Der Alltag mit einem Kind nimmt viel Raum ein. Das macht eine Beziehung eher anfälliger, nicht stabiler“, sagt sie. Erfahrungsgemäß würden viele Beziehungen genau daran zerbrechen.

Wenn das Kind nicht die entsprechende Heilung herbeiführt, gibt es oft zwei Reaktionen: Zum einen baue sich manchmal unterschwellige Wut auf. „Das Kind wird dann unbewusst für die eigene Unzufriedenheit verantwortlich gemacht“, sagt Hesse. Das andere Extrem sei Überhütung. „Das Kind rutscht in den Mittelpunkt. Alles dreht sich um dieses Kind.“

Beide Szenarien sind belastend. Sobald ein Kind mit dem Gefühl aufwächst, der einzige Zusammenhalt für die Beziehung der Eltern zu sein, werde es „sehr schwierig“, erklärt die Beziehungsexpertin: „Das ist eine wahnsinnige Belastung und eine Verantwortung, die überhaupt nicht zu einem Kind gehört.“ In diesem Moment verschiebe sich die Verantwortung weg von den Eltern, hin zum Kind.

„Kann eine Bereicherung sein“: Was ein Kind der Beziehung bringen kann

Diese Kinder seien oft besonders feinfühlig, sagt Hesse. Sie beobachten die Stimmung der Eltern, versuchen deren Bedürfnisse zu erfüllen, stellen das eigene Wohlbefinden hintenan. „Es fehlt die Freiheit. Es fehlt die Unabhängigkeit“, erklärt die Therapeutin. „Diese Kinder können sich nicht unbeschwert entwickeln, weil sie immer denken: Wenn ich nicht da bin, passiert vielleicht etwas Schlimmes zu Hause.“

Doch Hesse will das Thema nicht nur als Warnung verstanden wissen. Ein Kind an sich rette keine Beziehung, sagt sie. Aber der Umgang miteinander könne sich verändern. Manchmal erkennen Eltern durch die gemeinsame Fürsorge wieder, was sie verbindet. „Dann kann ein Kind eine Bereicherung sein.“ Entscheidend sei aber, dass die Beziehung nicht erst durch das Kind gerettet werden muss, sondern vorher stabil genug ist, um eines zu tragen. Wer ein Kind als Antwort auf eine Krise bekommt, beantwortet damit keine einzige der Fragen, die zur Krise geführt haben. (Quelle: eigene Recherche)