



Michelle (24) teilt ihren Scheidungsprozess auf TikTok. Privat

## Junge Geschiedene kämpft gegen Stigma

**ZÜRICH** Michelle ist 24 und frisch geschieden. Auf TikTok will sie Vorurteile abbauen.

Während die Heiratsraten in der Schweiz stetig abnehmen, sind die Scheidungsraten seit der Jahrtausendwende deutlich gestiegen. Zahlen des Bundesamtes für Statistik zeigen, dass derzeit 1862 unter 30-Jährige in der Schweiz geschieden sind. Michelle ist 24 Jahre alt und geschieden. Über ihren Scheidungsprozess postet die alleinerziehende Mutter auf TikTok. Ihr meistgesehenes Video erlangte dabei fast 74000 Aufrufe.

### «Einfach nur traurig»

Die 24-Jährige sieht sich aufgrund ihrer Scheidung als junge Frau vielen Vorurteilen ausgesetzt. «Viele Menschen glau-

ben, wer so jung heiratet und sich dann doch scheiden lässt, würde unüberlegt handeln», erklärt sie gegenüber 20 Minuten. «So jung und schon geschieden – einfach nur traurig», kommentiert ein User unter Michelles Scheidungsvlog. Mit Videos, die sich auf die positiven Aspekte einer Scheidung konzentrieren, will sie auf Social Media Aufklärungsarbeit leisten. «Der Scheidungsprozess war nicht einfach, aber ich bin froh, ihn durchgemacht und durchgestanden zu haben», betont Michelle.

**Zweifel und Schuldgefühle**  
«Trennungen sind generell schwierig», erklärt Salome

Roesch, Paarberaterin bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich. «Eine Scheidung enthält allerdings eine öffentliche Komponente, die zusätzlich belastend sein kann», betont die Expertin. Besuche vor Gericht und finanzielle Angelegenheiten, die geregelt werden müssen, erschwerten die Trennung – insbesondere wenn Kinder im Spiel seien.

Die Ehe nehme jedoch nicht nur rechtlich, sondern auch gesellschaftlich einen hohen Stellenwert ein: «Mit einer Scheidung in jungen Jahren kann es passieren, dass ein Lebensentwurf zusammenbricht», so Roesch. Sie fügt hinzu, dass eine solch grosse Enttäuschung mit Selbstzweifel und Schuld-

gefühlen einhergehen könne: «Aufgrund gesellschaftlicher Stigmata könnte die Frage, warum ausgerechnet ich die Ehe nicht geschafft habe, in den Vordergrund treten.»

### «Mit Mut daran wachsen»

Die Paarberaterin sieht auch positive Aspekte in einer früheren Scheidung: «Wer den Mut aufbringt, einen unglücklichen Zustand zu erkennen und zu ändern, kann daran wachsen.» Laut Roesch haben junge Geschiedene den Vorteil, dass sie einen Grossteil ihres Lebens noch vor sich hätten. Frauen etwa könnten in vielen Fällen noch Kinder bekommen – was im Gegensatz zu Scheidungen im höheren Alter das Loslassen erleichtern könne.

JOSEPHINE SCHERTENLEIB

## «Man sagte mir, ich sei selbst schuld»

**ZÜRICH** 20-Minuten-Leserinnen berichten, warum sie sich vor ihrem 30. Lebensjahr scheiden liessen und welche Herausforderungen sie danach bewältigen mussten.

Die 29-jährige Steffi heiratete im Alter von 19 Jahren. Als Mormonin sei es in ihrem Umfeld nicht ungewöhnlich, jung zu heiraten. «Es war Liebe auf den ersten Blick und wir schienen die gleichen Werte zu teilen», erzählt sie 20 Minuten. Plötzlich habe ihr damaliger Ehemann aber von ihr verlangt, dass sie die Uni abbreche und Aufgaben übernehme, die einem «veralteten Rollenbild» entsprachen, erzählt Steffi weiter «An deiner Scheidung bist du selbst schuld, wenn du so früh heiratest», wurde ihr gesagt. Heute sagt sie: «Für die meisten Männer passe ich nicht mehr ins Bild einer Traumfrau.»

Auch M.\* hatte früh einen Ehemann: «Mit 20 Jahren war ich verheiratet», erzählt die 25-Jährige. Zum Zeitpunkt der Hochzeit sei sie bereits mit ihrem ersten Kind schwanger gewesen. Sie wollten eine eigene Familie gründen und «alles anders machen, als wir es von zu Hause kannten». Rückblickend bewerte sie die Gründe für ihre Ehe jedoch anders: «Er hat mich mit Liebe überschüttet und daraus entstand eine emotionale Abhängigkeit.» Ihr direktes Umfeld habe vorwiegend positiv auf ihre Scheidungspläne reagiert. Diese Menschen wüssten, dass es die einzig richtige Entscheidung sei, meint sie weiter. JOS

## Grüne: Estermann gibt ihr Amt ab

**LUZERN** Nach knapp zwei Jahren gibt Rahel Estermann (37) das Amt als Generalsekretärin der Grünen Schweiz per Ende April 2025 ab. Sie will sich beruflich neu orientieren, wie der «Tages-Anzeiger» berichtete. Die Stelle wird laut Mitteilung der Grünen neu ausgeschrieben. Als Kantonsrätin der Grünen in Luzern macht sie laut Communiqué weiter. Die Digitalisierungsforscherin sitzt seit 2018 im Luzerner Kantonsrat. 20M

## Wappenstreit: Politiker schaltet sich ein



Hockeynati: Schweizer Wappen nicht erlaubt. Freshfocus

**BERN** Die Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft soll das Schweizer Wappen auf der Brust tragen können. Das fordert SVP-Nationalrat Lukas Reimann in einem Vorstoss. «Die derzeitige Bürokratie um die Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft ist ein Schildbürgerstreich sondergleichen und völlig unverständlich», wettet der Hockeyfan. Schweizer Nationalteams seien wichtige Botschafter der Eidgenossenschaft in der ganzen Welt. Reimann will mit dem Vorstoss

in der Wintersession den Bundesrat beauftragen, «auf jegliche Bürokratie» und Bewilligungsverfahren bei offiziellen Kleidungen oder Ausrüstungen von Nationalteams auch anderer Sportarten zu verzichten.

Vergangene Woche entschied das Bundesverwaltungsgericht, dass die Hockeynati vorerst nicht mit Wappen auf der Brust spielen darf. Die Swiss Ice Hockey Federation habe das entsprechende Gesuch zu spät eingereicht. PIR