

VON ULRICH NITSCHKE

# Getrennt mit Kind

Kaum etwas verändert den Alltag so umfassend wie das Ende einer langjährigen Partnerschaft. Mit ihrem Blog bietet Christina Rinkl Eltern in und nach der Trennung eine Austauschplattform – und hilft damit auch deren Kindern.

Mit Trennungen kennt Christina Rinkl sich aus – und das gleich doppelt. Ihre Eltern liebten sich scheiden, da war sie vier Jahre alt. Ihr Ex-Partner und sie trennten sich, als der gemeinsame Sohn fünf war. Heute ist die Journalistin zugleich erwachsenes Scheidungskind und junge Alleinerziehende. Wobei sie den Begriff „alleinerziehend“ nicht gerne hört: „Alleinerziehend ist man, wenn der Partner verstorben ist oder aus anderen Gründen keinen Kontakt mehr zum Kind hat.“ Demnach sind deutlich mehr Menschen getrennterziehend, das heißt, beide Eltern kümmern sich auch nach dem Aus der Beziehung noch um das Kind – wenn auch meist in unterschiedlichem Umfang.

Christina Rinkl ist eine von vielen. Laut Statistischem Bundesamt ist beinahe jede fünfte Familie mit mindestens einem minderjährigen Kind eine so genannte Alleinerziehendenfamilie. Doch Rinkl ist auch eine von wenigen. Familienblogs im Internet gibt es reichlich, aber kaum jemand schreibt darüber, wie der Alltag mit Kind nach einer Trennung verläuft. Die 37-Jährige aus Frechen bei Köln hat dazu 2018 den Blog „Getrennt mit Kind“ ins Leben gerufen. Unter [www.getrenntmitkind.de](http://www.getrenntmitkind.de) will sie „Müttern und Vätern Mut machen, die von Trennung betroffen sind“, erklärt die Autorin. Denn auch in dieser besonderen Lebenssituation, die für alle Beteiligten herausfordernd ist, könne es gute Sachen geben: „Veränderung, Neues, persönliche Entwicklung, Hoffnung, Glaube, Liebe und Glück.“

Einen wichtigen Anteil daran, dass aus Rinkls Blog-Wunsch Wirklichkeit wurde, hatte Gertrud Ganser. Die Psychologin ist Referentin für die Alleinerziehendenpastoral im

Erzbistum Köln. 2016 trafen sich die beiden Frauen zum Interview. „Bis dahin war mir nicht klar, dass die katholische Kirche Unterstützung für Getrennterziehende anbietet“, räumt Rinkl ein. Gertrud Ganser kennt das: „Viele glauben: Nach einer Trennung gehöre ich nicht mehr zur Kirche dazu. Das aber ist ein großer Irrtum!“ Ihre Aufgabe beschreibt Ganser damit, ein Klima zu schaffen, „dass Menschen, die den Lebensentwurf Ehe nicht mehr leben können, ihre Kirche als offen und unterstützend erleben.“ Dafür gibt es zahlreiche Angebote, Seminare und Workshops. Parallel dazu ist das Team von Gertrud Ganser auch in den sozialen Netzwerken aktiv, so etwa auf Facebook: „Wir gehen bewusst neue Wege in der Kommunikation und unterstützen auch deshalb aktiv den Blog von Frau Rinkl.“

Dort lässt Christina Rinkl andere teilhaben an ihren ganz persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen als Getrennterziehende. Sie schreibt über Privates („Mein erstes Weihnachten ohne Kind“), gibt Buchtipps und präsentiert Gastbeiträge. Regelmäßig berichtet sie auch von den Angeboten der Erwachsenenenseelsorge im Erzbistum Köln. So etwa vom Gottesdienst für Geschiedene und getrennt Lebende im Erzbistum Köln: „Ein Trennungs-Gottesdienst in der Kirche. So etwas gibt's?“ Ja, das gibt's – sogar regelmäßig und an verschiedenen Orten im Erzbistum. Mit Möglichkeiten, sich im Gespräch oder in der Stille mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen. Ein Treffen von Betroffenen, das Räume bietet für Trauer, Wut und Schmerz, aber auch für Hoffnung und Neubeginn. „Für mich war das eine ganz besondere Erfahrung, die mir noch länger im Gedächtnis bleiben wird“, sagt Rinkl. Weitere



„Wir sind keine Selbsthilfegruppe und kein Jammerclub.“

Alleinerziehende Mutter Christina Rinkl

Blogbeiträge behandeln die besondere Rolle der Großeltern im Falle einer Trennung, die innere Zerrissenheit „zwischen Loslassen und Bewahrenwollen“ oder auch die Fachtagung zu Belastungen für Alleinerziehende mit Migrationshintergrund. „Viele Angebote der Kirche zum Thema Trennung sind gut, aber noch nicht sehr bekannt. Damit das anders wird, berichte ich auch darüber auf meinem Blog“, erklärt Rinkl ihre Motivation.

Welche Resonanz erfährt sie auf ihre Beiträge? „Durch den Blog ist in den letzten Monaten schon viel in Bewegung gekommen“, so Rinkl. Die Kommentare, unter anderem auch von getrennterziehenden Männern, zeigen, wie wichtig Vernetzung und Austausch sind. Deshalb hat Rinkl in Köln inzwischen einen Stammtisch für Getrennterziehende gegründet, gemeinsam mit einer Blogger-Kollegin. „Wir sind keine Selbsthilfegruppe und kein Jammerclub“, stellt sie klar. Wie im Blog geht es auch beim Stammtisch nicht darum,

Ex-Partner zu beschuldigen oder das Sozialsystem in Deutschland zu beklagen. „Wir alle sind dabei, das Beste aus unserem Leben und unserer Situation zu machen.“

Bei all dem Mutmachenden und Motivierenden ist der Autorin wichtig: „Ich will mit dem Blog nichts beschönigen, sondern zeigen, wie sich der Alltag anfühlt als Getrennterziehende.“ Was schwierig und was schön ist und was helfen kann. Damit es den Kindern, aber auch den Eltern während und nach der Trennung besser geht. Heute ist Rinkl überzeugt, dass eine getrennte Erziehung gelingen kann, wenn sich beide Eltern bemühen, die Bedürfnisse ihres Kindes in den Vordergrund und eigene Verletzungen zurückzustellen. Das ist nicht immer einfach. Das erfordert Kraft und Unterstützung. „Sich darüber auszutauschen mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, kann helfen“, sagt sie zum Abschluss. „Auch deshalb gibt es den Blog [getrenntmitkind.de](http://getrenntmitkind.de).“ //