

Nach Seitensprung, Dauerzoff, Trennung

Bianca (43) & Henning (41): „So haben wir es geschafft, uns wieder zu vertrauen“

Sie starten als Traumpaar. Doch mit den Kindern kommen die Probleme: Sie fühlt sich überfordert, er sich vernachlässigt. Er geht fremd, sie zahlt es ihm heim. Hier erzählen Bianca und Henning, wie sie trotz aller Verletzungen ihre Ehe gerettet haben

Das erste Mal sieht Bianca (43) ihren Henning (41) im Fitness-Studio: „Diese Muskeln, sein Lächeln. Ich wusste: Den muss ich kennenlernen.“ Sie verabreden sich, gehen spazieren, es funkt. Henning ist ein echter Rocker, spielt Schlagzeug in einer Heavy-Metal-Band. Bianca, „eigentlich eher die Brave“, ist fasziniert.

Ein Jahr darauf ziehen die beiden zusammen. „Alles fühlte sich mit Henning so locker und leicht an“, sagt Bianca aus Solingen. Als er ihr den Antrag macht, ist sie zu Tränen gerührt. Bei der Hochzeit im April 2000 trägt sie Söhnchen Jonas (heute 15) im Bauch. Zwei Jahre später kommt Tochter Rieke. „Eine perfekte Familie“, sagt Bianca. „Aber die Kinder haben unsere Beziehung verändert. Alles lief aus dem Ruder.“

Bianca gibt ihren Job als Bankerin auf, um ganz Mama zu sein. Henning stürzt sich in die Arbeit, ist kaum noch zu Hause. Auch seine Freizeit verbringt er im Probenraum, spielt Konzerte, feiert viel. „Ich bin vor der Verantwortung geflüchtet“, gibt er



April 2000: Bianca (mit Baby Jonas im Bauch) heiratet ihre große Liebe Henning

zu. „Ich war so naiv, einfach nicht bereit, erwachsen zu werden. Und ich wollte Bianca ganz für mich. Dass unsere Babys Vorrang hatten, damit bin ich nicht klargekommen.“

Wenn sich die beiden sehen, ist die Stimmung schlecht. Bianca ist überfordert, fühlt sich im Stich gelassen. Henning fühlt sich vernachlässigt und allein.

Wenn er doch mal zu Hause ist, kann Bianca nicht anders: „Ich habe nur noch geschrien, ihn übel beschimpft“, sagt sie. „Und ihn damit noch mehr vertrieben.“ Bianca wütet, er schweigt – und stürzt sich in eine Affäre mit einer Kollegin. Ein Doppelleben, nur noch Lügen, das schlechte Gewissen quält ihn, aber: „Die zweite Frau hat mir Halt und die Liebe gegeben, die ich bei Bianca nicht mehr gespürt hab.“

Schließlich zieht Henning aus. Als eines Tages das Telefon klingelt und Bianca aus dem Hörer von einer gemeinsamen Bekannten die Worte „Henning betrügt dich seit über einem Jahr“ hört – bricht sie zusammen, denkt sogar an Selbstmord: „Ich hatte schon ein Messer in der

Hand.“ Doch sie lässt es fallen. „Meine Kinder haben mich gebraucht.“

Davon erfährt Henning zwar erst später, aber er spürt Biancas tiefe Verzweiflung. Das ist die Wende! Ihm wird klar, wen er wirklich liebt: seine Frau. Er verlässt die andere sofort. Bianca und Henning reden wieder miteinander, aber ihnen wird auch klar: „Es ist so viel kaputt. Wir brauchen Hilfe.“ Sie einigen sich, es mit einer Paartherapie zu versuchen (siehe auch Interview).

In über 60 Stunden arbeiten sie vieles auf. Mal fließen Tränen, mal ist es ganz laut, mal leise und nachdenklich. „Wir haben uns dort neu kennengelernt“, sagt Bianca. Sie versuchen so wenig wie möglich zu streiten, und wenn, dann in der Therapiestunde – „kontrolliert, ohne Beleidigungen.“ Parallel verstehen sie: „Wir sind Eltern, wollen das auch für unsere Kinder schaffen.“

An Familiensontagen mit Rieke und Jonas nähern sie sich langsam an. „Als wir das erste Mal wieder alle gemeinsam gelacht haben – das war, als würde unsere Liebe neu geboren.“ Die Therapie hilft ihnen, „zu begreifen, was den anderen bewegt und verletzt“. Sie fühlen sich wieder wie ein Liebespaar.

Und dann doch der Rückfall. Dieses Mal, 2007, ist es Bianca: „Ich hab mit einem anderen geschlafen.“ Wie es dazu kommen

konnte? „Ich bin einfach nicht über Hennings Seitensprung hinweggekommen. Es hat in mir genagt, wenn er mal zehn Minuten zu spät dran war, bin ich durchgedreht“, sagt sie. „Es ist so dumm gewesen, aber ich wollte es ihm heimzahlen, eine Rechnung begleichen.“ Doch Genugtuung fühlt sie danach nicht. „Nur Ekel vor mir selbst.“

In einer SMS an Henning schreibt sie: „Jetzt sind wir quitt. Jetzt liegt es an dir, ob wir zu-



Auch die Kinder Jonas und Rieke (heute 15 und 13) freuen sich, dass Mama und Papa wieder glücklich sind

Bianca und Henning haben eine gemeinsame Firma, verbringen auch beruflich viel Zeit miteinander (r.)



Entspannung tut beiden gut! Das Paar genießt die Spaziergänge mit den kleinen Mischlingen „Lais“ und „Franki“

Nach zwei Seitensprüngen und vielen Krisen sind Henning und Bianca wieder total verliebt

sammenbleiben oder nicht.“ Henning sagt: „Wir lieben uns doch, wir schaffen das.“

Noch mal machen die beiden eine Therapie, lernen mit ihrer Wut umzugehen, beschließen, sich gegenseitig zu verzeihen. Und: Sie beginnen feste Paarzeiten einzuplanen, für einen Discofox-Tanzkurs zum Beispiel. Sie schaffen es tatsächlich.

Heute, sagen beide, seien sie

wirklich glücklich. „Heute können wir uns mit allen Ecken und Kanten lieben.“ Was hat ihre Liebe gerettet? „Die Bereitschaft, uns fremde Hilfe zu suchen und anzunehmen.“ Und wenn ein Gespräch doch mal kritisch wird, alte Verletzungen hochkommen? „Dann zieht einer die Pausen-Karte“, sagt Henning. „Und wir sprechen später mit kühlerem Kopf weiter.“ S. HUWILER

» Wie die Krise zur Chance für die Liebe wird



Peter Bartning (64), Paar- und Familientherapeut aus Lübeck (www.beziehungsheilung.de)

Warum kommt es zu einem Seitensprung?

Fehlende Anerkennung, keine Zärtlichkeiten und unausgesprochene Konflikte können dazu führen. Fremdgehen ist oft nur der Anlass für eine Krise, aber selten die Ursache. Um die wirklich zu finden, blicken Sie zurück: Was hat Sie schon als Kind verletzt? Was verletzt Sie in der aktuellen Beziehung? Teilen Sie dem Partner Gedanken und Wünsche ganz offen mit.

Wie lernen wir zu verzeihen?

Verzeihen bedeutet nicht, dass man das Geschehene gut heißt, sondern dass man damit Frieden schließt. Wichtig ist der ehrliche

Wille dazu, dem Partner oder sich selbst den Fehltritt, Verletzungen und Beleidigungen zu vergeben. Nur wenn alles offen ausgesprochen wird, gelingt ein Neustart.

Trennung auf Zeit, eine lange Reise, getrennte Wohnungen – helfen radikale Veränderungen, Wunden zu heilen?

Nein, Flucht allein hilft nicht. Ohne fachliche Begleitung, etwa durch einen Paartherapeuten, sind solche Radikalkuren schwierig. Sie riskieren, schlechte Gefühle nur zu verdrängen.

Wie verändern sich Beziehungen nach einem Seitensprung?

Nicht immer gelingt ein Neuanfang. Aber wenn, blicken Paare oft dankbar in die Zukunft und sind stolz, diese Krise gemeinsam bewältigt zu haben.