



„Meine Frau war gedanklich schon am Ausziehen“

Thomas Zimmermann steht in der Küche. Es ist ein gewöhnlicher Abend. Die Kinder sind noch wach, irgendwo läuft der Fernseher. Seine Frau geht an ihm vorbei. Ein echtes Gespräch zwischen den Ehepartnern kommt nicht zustande. „Man unterhält sich nur noch über Kinder und Schuhgrößen“, sagt Zimmermann, wenn er davon erzählt, wie sein Ehealltag vor zwei Jahren aussah. Er ist 40 Jahre alt, Ingenieur, verheiratet, drei Kinder.

JOSIE RATH

Ein Leben, das lange funktioniert hat – und ihn deshalb lange nicht hat sehen lassen, was fehlte. Thomas Zimmermann ist mit seiner Erfahrung nicht allein. Viele Männer um die 40 kennen dieses Gefühl: weniger Intimität, kürzere Gespräche, das leise Empfinden, in der eigenen Ehe unsichtbar geworden zu sein.

Die Entfremdung erfolgt oft still und ohne Geschrei. Zwischen Zimmermann und seiner Frau gab es keinen großen Streit. Er hatte nur das Gefühl, dass sich etwas verändert hatte – und er nicht wusste, wo er anfangen sollte. Das Paar hatte weniger Sex. Der Austausch beschränkte sich zunehmend auf die Organisation des Alltags. Irgendwann fragte er sich, ob er noch als Mann wahrgenommen wurde – oder nur noch als Mitbewohner. Rückblickend nennt Zimmermann seinen Blick auf die Beziehung die „völlige Fehleinschätzung eines Optimisten“: Er redete sich alles schön. Normales Eheleben. „Ich hätte damals nicht sagen können, was genau falsch läuft. Nur, dass ich mich einfach nicht mehr richtig gefühlt habe.“ Was er zu diesem Zeitpunkt nicht wusste: Seine Frau war innerlich längst weiter. „Sie war gedanklich schon am Ausziehen. Sie hatte sich schon eine Wohnung gesucht.“

Es ist dieser Moment, der in vielen Beziehungen unbemerkt bleibt – wenn einer bereits gegangen ist, während der andere noch versucht, den Alltag aufrechtzuerhalten. Für Thomas fühlte es sich an wie eine Mischung aus Unsicherheit und stiller Kränkung. Er begann zu googeln, kam über Instagram auf Marie Heindl, die Männern dabei hilft, ihre Ehe zu retten – und sich selbst „MENTorin“ bezeichnet.

Heindl ist keine klassische Paarberaterin, eine therapeutische Ausbildung oder Krankenkassenzulassung hat sie nicht. Dass sie heute Männer begleitet, hat mit ihrer eigenen Geschichte zu tun: einer Ehe, die sie nach eigenen Worten

an ihre Grenzen brachte. Ursprünglich arbeitete sie im Pharmavertrieb, bevor sie begann, auf Instagram über eigene Erfahrungen und beobachtete Beziehungsdynamiken zu sprechen. Innerhalb von sechs Wochen folgten ihr 10.000 Menschen. Heindl machte aus dem Zuprsuch ein Geschäft und startete ein Mentoring-Programm, das Trainingseinheiten mit persönlicher Betreuung verbindet und sechs Monate in Anspruch nimmt. Mehr als 350 Männer hat sie schon begleitet, bald soll ein Buch über ihre Methoden erscheinen. Ihr Ansatz unterscheidet sich von klassischem Coaching: Wo ein Coach vor allem Fragen stellt, gibt Heindl – besonders Männern in akuter Beziehungskrise – klare Orientierung. „Ich kenne den Weg. Ich sage dem Mann: ‚Komm, geh ihn einfach‘.“

AUSHALTEN KÖNNEN, NICHT SOFORT ZU ANTWORTEN

Thomas Zimmermann erkannte sich in Heindls Beschreibungen wieder. „Der Klassiker bei mir: Meine Frau sagt, dein Duschgel läuft aus. Oder: Du räumst deine Wäsche nicht weg. Früher bin ich sofort drauf angesprungen, habe mich gerechtfertigt oder mit Gegenanschuldigungen reagiert.“ Er bezeichnet das als „Bullshit-Bingo“. Man dreht sich im Kreis, ohne den eigentlichen Kern des Problems zu berühren. „Jetzt höre ich zu, frage nach, sage: Okay, erzähl mir mehr. Worum geht es wirklich?“ Das auszuhalten, nicht sofort zu antworten – das war für ihn am Anfang fast unangenehm. „Weil man sich ausgeliefert fühlt“, sagt er.

Ein Thema, das in den Gesprächen immer wieder auftaucht, die Heindl mit ihren Klienten führt, hat auf den ersten Blick wenig mit Streit oder Kommunikation zu tun: der weibliche Zyklus. „Das war für mich der größte Aha-Moment“, sagt Zimmermann. Viele Situationen, die er früher auf sich bezogen hatte, erschienen ihm plötzlich anders. Heindl erklärt, warum: „Viele Männer gehen davon aus, dass das Verhalten ihrer Partnerin immer eine direkte Reaktion auf das eigene Verhalten ist. Dass sie die Ursache sind. Das ist oft schlicht nicht der Fall.“ Für Zimmermann bedeutet die Erkenntnis hauptsächlich eines: Er bezieht nicht mehr jede kleine Dissonanz auf sich und fühlt sich seltener gekränkt. Früher hätte er die Distanz und die Gereiztheit, die mit dem Zyklus einhergehen, sofort auf sich bezogen. Heute weiß er: Ein schwieriger Tag hat nicht unbedingt mit ihm zu tun. Daniel Bardosi ist 48 Jahre alt und lebt seit 15 Jahren in einer Beziehung, aus der eine gemeinsame Tochter hervorgegangen ist. Sein Fokus lag auf der Arbeit

Kaum Sex, oft Streit und das Gefühl, in der eigenen Ehe unsichtbar geworden zu sein: Viele Männer spüren, dass etwas nicht stimmt – und wissen nicht, wo sie ansetzen sollen. Drei von ihnen erzählen, wie sie Hilfe bei einer Männer-Mentorin gefunden haben



Thomas Zimmermann (mit Ehefrau Bettina), Willi S. und Daniel Bardosi (von oben) suchten in Beziehungskrisen Unterstützung bei MENTorin Marie Heindl



– als selbstständiger Unternehmer stand er ständig unter dem Druck, abliefern zu müssen. Nach der Arbeit kam oft noch Streit mit der Partnerin dazu.

Abends griff Bardosi zu Wein oder Bier. Nicht im Übermaß, aber regelmäßig. „Um das Kopfkino zu verlangsamen“, sagt er. Heute trinkt er seit über einem Jahr keinen Alkohol mehr. Die Zeichen in seiner Beziehung hatte er gesehen – und gleichzeitig übersehen wollen. Statt dort anzusetzen, vertiefte er sich weiter in die Arbeit. Er entließ Mitarbeiter, strukturierte seine Firma um, in der Hoffnung, so auch im eigenen Leben etwas zu verändern.

Durch das Mentoring-Programm von Marie Heindl verstand er: „Gerade wenn die Frauen leise werden, sollte jeder Mann aufhorchen.“ Das wusste er damals noch nicht. Als seine Partnerin ihm schließlich gestand, eine Affäre zu haben, brach sein ganzes Leben zusammen. „Da fragt man sich irgendwann: Wofür soll ich morgens überhaupt noch aufstehen?“, erinnert sich Bardosi. Er schrieb Heindl über Instagram. Kurz darauf telefonierten sie. In den Wochen danach entstand ein enger Austausch – mit regelmäßigen Nachrichten und Telefonaten. „Ich glaube, in den nächsten Wochen wirst du das brauchen“, sagte sie zu ihm.

Bardosi arbeitete an sich, las Selbsthilfebücher. Seine Partnerin fuhr abends zu dem anderen Mann, wohnte aber noch im gemeinsamen Haus. Wenn die beiden Zeit miteinander verbrachten, führten sie Gespräche auf eine Art, die sie vorher nicht gekannt hatten. „Früher haben wir Informationsaustausch betrieben. Jetzt habe ich wirklich zugehört. Sie hat irgendwann gefragt: ‚Wieso bist du so? Wieso konntest du nicht die Jahre vorher so sein?‘“

Nach zwei Monaten verriet Bardosi, dass er sich von Marie Heindl beraten ließ. Daraufhin kontaktierte seine Partnerin die Mentorin. Das Gespräch habe viele Unstimmigkeiten aufgelöst, sagt Daniel. Das Paar fuhr nach Südtirol und erlebte ein gemeinsames Wochenende, wie Heindl es ihnen empfohlen hatte. Die Partnerin beendete ihre Affäre; das Paar wagte einen Neuanfang.

EIN NEUES VERSTÄNDNIS DER EIGENEN ROLLE

Für Willi S., der in diesem Artikel nicht mit vollem Namen genannt werden möchte, endet die Geschichte nicht mit einem Happy End. Der 42-jährige Hausmeister und Vater zweier Söhne lebt seit anderthalb Jahren vor seiner Frau getrennt. Auch er hatte gemerkt, dass etwas nicht stimmte. Nach außen hin führte S. ein glückliches Leben: Vereinsvorstand, Vorzeigefamilie, hohes Ansehen im Dorf. Aber innerlich fühlte er sich verloren und leer. „Ich würde eventuell sogar von einer Depression sprechen“, sagt er rückblickend. „Was man sich aber als Mann niemals eingestehen würde.“ Er begann mit Heindls Programm – mit dem Ziel, seine Ehe zu retten. Zwei Wochen später erfuhr er, dass seine Frau ihn betrogen hatte. Mit seinem besten Freund.

Heindl nennt Willi scherzhaft „Speedy Gonzales“: Er habe die elf Module ihres ersten Programms in einem besonderen Tempo durchgearbeitet. Er schrieb auf, warum er wütend war, schickte den Brief auf Heindls Anraten aber nie ab. An Neujahr legte er seinen Ehering ab und in eine Schublade. „Das war für mich der Wendepunkt“, sagt er. „Nun war klar: Die Tür ist zu.“

Für Willi S. war die Trennung die einzig richtige Entscheidung. „Ich habe verstanden, dass ich Dinge akzeptiert habe, die ich nicht hätte akzeptieren dürfen“, sagt er. Marie Heindl sieht auch darin einen Teil ihrer Arbeit. „Es geht nicht immer darum, eine Beziehung zu retten. Sondern darum, klarer zu werden.“

Was die Männer drei verbindet, die Heindl um Unterstützung gebeten haben, ist weniger ein handfestes Ergebnis des Trainingsprogramms als eine Justierung des Blicks auf die Beziehung – und ein neues Verständnis der eigenen Rolle darin. „Ich habe aufgehört zu warten, dass sich etwas von allein ändert“, sagt Thomas. An Weihnachten hat er seiner Frau einen zweiten Heiratsantrag gemacht. Sie sagte zum zweiten Mal „Ja“. Sie nennen es „Ehe 2.0“.

Retten, was zu retten ist: Marie Heindl begleitet Männer in Beziehungskrisen und arbeitet mit ihnen am Selbstbild und ihrer Rolle in der Partnerschaft



ILKA HOFFMANN

NACHRICHTEN

DOLORIS

Equo quature doloris rchiliti doloris

Equo quature rchiliti doloris volles-trum autatis doluptatem volorum estempor sunturitat platempora. Temque dolut im id que nimusa corest, sitior si quo officia iliqui acipsam sollanda nus vel eum volorempero optis eatem es ut explicium fuga. Et expliqui cores ut adi dolupta cor sitam qui reicilit minusam utempore excearum autem inias corepedi ut lam hil excestemqui aut dolupta spelect orerita tiorent et dolut aut raes is ullaboribus, essus-dae eos qui cullupt atestrum quo estotatet modiatu rehendidic etur aut porro dolo maximol uptatio. dolut aut raes is ullaboribus, essus-dae eos qui cullupt atestrum quo estotatet modiatu rehendidic etur aut porro dolo maximol uptatio. Nemquosa qui sunti odi volore perum estiatem vellaudis ute volupti onsendamet ut int ex et fugitat isitate evelitist, quaspel id ut molo-rem pelibus aniasi doloria possita que sincidelecus es aut quia pa diti volorat empore peribusapit, se nest, voluptatum harchitam esecusdaes repellu ptatio. Nemporro conse. rtr

DOLORIS DOLORIS

Equo quature doloris rchiliti doloris

Equo quature rchiliti doloris volles-trum autatis doluptatem volorum estempor sunturitat platempora. Temque dolut im id que nimusa corest, sitior si quo officia iliqui acipsam sollanda nus vel eum volorempero optis eatem es ut explicium fuga. Et expliqui cores ut adi dolupta cor sitam qui reicilit minusam utempore excearum autem inias corepedi ut lam hil excestemqui aut dolupta srehhendidic etur aut porro dolo maximol uptatio. Nemquosa qui sunti odi volore perum estiatem vellaudis ute volupti onsendamet ut int ex et fugitat isitate evelitist, quaspel id ut molo-rem pelibus aniasi doloria possita que sincidelecus es aut quia pa diti volorat empore peribusapit, se nest, voluptatum harchitam esecusdaes repellu ptatio. Nemporro conse. rtr

DOLORIS DOLORIS

Equo quature doloris rchiliti doloris

Equo quature rchiliti doloris volles-trum autatis doluptatem volorum estempor sunturitat platempora. Temque dolut im id que nimusa corest, sitior si quo officia iliqui acipsam sollanda nus vel eum volorempero optis eatem es ut explicium fuga. Et expliqui cores ut adi dolupta cor sitam qui reicilit minusam utempore excearum autem inias corepedi ut lam hil excestemqui aut dolupta spelect orerita tiorent et dolut aut raes is ullaboribus, essus-dae eos qui cullupt atestrum quo estotatet modiatu rehendidic etur aut porro dolo maximol uptatio. Nemquosa qui sunti odi volore perum estiatem vellaudis ute volupti onsendamet ut int ex et fugitat isitate evelitist, quaspel id ut molo-rem pelibus aniasi doloria possita que sincidelecus es aut quia pa diti volorat empore peribusapit, se nest, voluptatum harchitam esecusdaes repellu ptatio. Nemporro conse. rtr

DOLORIS DOLORIS

Equo quature doloris rchiliti doloris

Equo quature rchiliti doloris volles-trum autatis doluptatem volorum estempor sunturitat platempora. Temque dolut im id que nimusa corest, sitior si quo officia iliqui acipsam sollanda nus vel eum volorempero optis eatem es ut explicium fuga. Et expliqui cores ut adi dolupta cor sitam qui reicilit minusam utempore excearum autem inias corepedi ut lam hil excestemqui aut dolupta spelect orerita tiorent et dolut aut raes is ullaboribus, essus-dae eos qui cullupt atestrum quo estotatet modiatu rehendidic etur aut porro dolo maximol uptatio. Nemquosa qui sunti odi volore perum estiatem vellaudis ute volupti onsendamet ut int ex et fugitat isitate evelitist, quaspel id ut molo-rem pelibus aniasi doloria possita que sincidelecus es aut quia pa diti