

Wenn der Ex sich als homosexuell outet

Neue Wege Wie Cora Schumacher auf die Homosexualität von Ralf Schumacher reagierte, hat für Wirbel gesorgt. Paartherapeutin Monika Röder erklärt, wie belastend ein Coming-out eines ehemaligen Partners sein kann.

Alexandra Kedves

«Nein!», ruft Cora Schumacher in ihrer jüngsten Story auf Instagram: Versöhnung mit ihrem Ex-Mann, dem ehemaligen Formel-1-Piloten Ralf Schumacher, sei nicht in Sicht. Sie wolle jetzt einfach nur ihre Ruhe und ihren Frieden finden. Und man wünscht ihr, dass sie fündig wird.

Allerdings hat sie den Wirbelsturm, der in den letzten Wochen um ihre Person tobte, selbst zu verantworten. Nachdem Ralf Schumacher im Juli sein Coming-out zelebriert hatte, führte seine Ex-Frau – von der er seit 2009 getrennt und seit 2015 geschieden ist – Mitte August mit dem Magazin «Der Spiegel» ein mehrstündiges Gespräch, in dem sie gekränkt und weinend davon erzählte, wie überrumpelt und verletzt sie sich fühle. In dem Mammutporträt mit Originalzitate erscheint es so, als habe sie ihren Ex-Mann während ihrer langjährigen Partnerschaft verschiedentlich auf die Gerüchte, er sei homosexuell, angesprochen, und er habe es stets vehement abgestritten.

Cora Schumacher legt nahe, dass sie damit leben müssen, dass manche ihr unterstellen, nur ein bezahltes Deckmäntelchen zu sein, um das Schumacher-Image zu schützen: Sie sei quasi eine Scheinehe eingegangen, um selbst dem Rotlichtmilieu zu entkommen, behaupteten manche. Dabei sei es echte Liebe gewesen. «Herr Schumacher», hält sie im «Spiegel» fest, habe das Recht, sich zu outen. Aber «hat er auch einen Moment an die Konsequenzen für mich gedacht?»

Erschüttertes Vertrauen

Es mag vorderhand wie eine unangemessene Reaktion klingen – aber selbst wenn Öffentlichkeit und TV-Auftritte nicht zum eigenen Geschäftsmodell gehören, ist es sicher für niemanden einfach, wenn ein langjähriger Ex-Partner oder eine Ex-Partnerin sich als homosexuell outet und eventuell gar noch gleich öffentlich eine neue Beziehung feiert wie Ralf Schumacher «den richtigen Partner». Da kann man sich schon mit der Frage quälen, ob jedes leidenschaftliche Liebesgeflüster wohl eine Lüge gewesen ist.

Die Basler Paartherapeutin Monika Röder, Verfasserin des Ratgebers «Der kleine Sexretter», unterstreicht auf Anfrage: «Für viele Betroffene fühlt sich so etwas an wie eine Art Betrug.» Die gemeinsame Geschichte erscheine vor dem Hintergrund des neuen Wissens in einem anderen Licht. «Es kommen Gedanken auf wie (Wie war das damals für dich, als du sagtest, du liebtest mich ... / der Sex mit mir war toll ...).» Das neue Wissen erschüttere oft das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. «Auch das Vertrauen in Beziehungen, in Menschen dieses Geschlechts oder ins Leben kann dadurch tief erschüttert werden.»

Im Fall von Cora Schumacher spielen weitere Faktoren eine Rolle: Wie sie selbst bekennt, geben die Fans und Follower ihr Trost und bauen ihr Selbstwertgefühl auf; sie hat darum immer wieder in Reality-TV-Formaten



Cora und Ralf Schumacher 2002 nach der kirchlichen Trauung in Bergheim in Österreich. Foto: Getty Images

mitgemacht, in denen sie Privates ausplauderte. So weitete sich die persönliche Verletzung für sie jetzt, subjektiv empfunden, in öffentliche Schmach aus; womöglich hatte sie auch Angst, dass das Deckmäntelchen-Narrativ wieder in den Fokus rutscht. Dass Sohn David, geboren 2001, sich nach dem Coming-out auf Instagram «zu hundert Prozent» hinter den Vater gestellt hat, wird sie nicht nur gefreut haben.

Therapeutin Röder beschreibt, dass ein solches Outing (auch) für den Partner – aber auch für einen Ex-Partner – erst mal Stress pur bedeutet. Sie rät davon ab, in einer solchen Situation weitreichende Entscheidungen zu treffen, «weil unter hohem Stress unser Gehirn nicht vollständig funktioniert». Man brauche zuerst eine gewisse Stabilisierung.

Auf die «Spiegel»-Publikation folgte jedenfalls eine Schlammschlacht, in der das einstige Paar private Chat-Verläufe öffentlich machte: Ralf Schumacher wollte beweisen, dass seine Ex längst Bescheid gewusst habe über die homosexuelle Beziehung mit Freund Étienne – und Cora Schumacher das Gegenteil. Ein Rosenkrieg rund ein Jahrzehnt nach der schwierigen Scheidung. In

den sozialen Medien wurde Cora Schumacher dafür mal heftig beschimpft und als pressegeiles TV-Sternchen verurteilt, mal aber auch virtuell in den Arm genommen; die Empörungsmaschinerie lief heiss.

Only-Fans-Account gelöscht

Inzwischen wurden die Indiskretionen beiderseits wieder gelöscht. Auch den Account auf der Erotikplattform Only Fans, der Cora Schumacher bisweilen rund 10'000 Euro pro Tag eingebracht haben soll, hat die 47-Jährige vor wenigen Tagen aufgegeben. Sie will nun zudem wieder ihren alten Namen führen und als Ca-

roline Brinkmann neu durchstarten.

Kann man, auf eine Beziehung zurückschauend, auch einen gewissen Trost darin finden, dass manche Probleme, Unvereinbarkeiten und Zwistigkeiten vielleicht unter anderem auf die unerkannte sexuelle Orientierung des Partners zurückzuführen sind? Röder sieht es so: «Wenn jemand sich so komplett im Leben umorientiert, hat das vor allem mit der Person selbst zu tun. Die Zeit des Verdrängens ist vorbei, der Betroffene ist jetzt bereit, Verantwortung für die Veränderungen zu übernehmen und den Preis dafür zu bezah-



Cora Schumacher, hier bei «Promi Big Brother 2018». Foto: Keystone

Die Paartherapeutin und Sex-Expertin

Monika Röder, Jahrgang 1967, verheiratet, zwei Kinder, arbeitet seit über zwanzig Jahren psychotherapeutisch mit Paaren und hat eine Praxis in Basel. Sie veröffentlichte unter anderem «Der kleine Sexretter: Unterschiedliches Verlangen und die drei Herzstücke langlebiger Erotik» (2022) und zusammen mit einer Kollegin «Partnerschaft und Sexualität» (2021). (red)

len. Mit dem ehemaligen Beziehungspartner hat das meist nicht viel zu tun.»

Ist es möglich, dass sich ein Partner jahrelang nicht im Klaren über seine sexuelle Orientierung ist? Für Paartherapeutin Röder ist das sogar selbstverständlich. «Letztlich sind die meisten Menschen in unserer Welt heterosexuell sozialisiert.» Und das bedeute, dass wir davon ausgingen, heterosexuell zu sein, und Homosexualität als Sonderform und Abweichung erlebten.

Verdrängte Orientierung

«Vor dem Hintergrund dieser heterosexuellen Sozialisation wünschen sich viele Menschen eine Familie.» Das führe bei Frauen oft dazu, dass sie sich zur Familiengründung zunächst heterosexuell orientierten. Dann, in der stressigen Elternzeit, oder wenn die Kinder aus dem Haus seien oder auch aus Frust über den «männlichen» Sex des anderen wendeten sie sich ihrer ursprünglicheren, verdrängten oder auch als stimmiger ersehnten Orientierung zu. Bei Männern könne es ähnlich sein. «Der Hintergrund ihrer Verdrängung ist aber eher die Wahrnehmung, dass Schwulsein gesellschaftlich immer noch recht niederwertig eingeordnet wird und sie das nicht erleben wollen.»

Deshalb sei es nicht prinzipiell als Unrecht zu werten, wenn Partner ihre Homosexualität erst spät offenbarten – sondern nur, wenn diese bewusst und böswillig verborgen worden sei. Solche Fälle sind Röder jedoch nicht bekannt. Wenn vages «Wissen» oder Ahnen zurückgehalten werde, stehe dahinter meist die positive Intention, sich selbst und andere vor Überforderung oder Verlust zu schützen.

«In den meisten Fällen entstehen solche Wandel aus einer eher unerfüllten Lebenssituation, zum Beispiel dass er oder sie unerfüllt ist mit der Art und Weise, wie Sexualität gelebt wird. Wenn der homosexuelle Faden dann aufgegriffen und verfolgt wird, kann es irgendwann zu der Erkenntnis kommen: (Eigentlich erfüllt mich dieser Sex viel mehr.)»

Dann gehe es darum, so Monika Röder, dass sich beide Betroffenen darüber klar würden, welche Werte sie im Leben priorisierten. Ob andere, offene Beziehungsformen infrage kämen oder wie wichtig die ursprüngliche Beziehung tatsächlich sei. Die Paartherapeutin legt jedem eine ehrliche Selbsterforschung ans Herz: «Mit welcher Entscheidung könnte ich im Rückblick auf mein Leben, etwa mit 80 Jahren, am besten leben?»

Das beste Gemüse-Steak

Rezepte Die Aubergine kann so herzhaft schmecken wie kaum eine andere Frucht. Besonders toll ist es, sie zu grillieren.

Der Hochsommer ist die beste Zeit für Auberginen und die Aubergine eine der besten Gemüsesorten für den Grill. Viele werden das für selbstverständlich halten, doch noch vor wenigen Jahren spielten Auberginen nördlich der Alpen kaum eine Rolle, nicht mal für Köche, die sich mit Gemüse beschäftigt haben.

Geschmacksarm bis bitter und wabbelig bis gummiartig, lautete das einhellige Vorurteil, das vor allem auf Zubereitungsfehlern gründete. Es einigermaßen geradezurücken, dauerte Jahrzehnte, und es brauchte ein paar Grosstrends weltgastronomischen Ausmasses – Siegeszug der Levante-Küche, Siegeszug der fleischlosen Küche –, um die Anerkennung der Aubergine bei uns auf den Weg zu bringen.

Glücklicherweise gibt es heute viele gute Auberginengerichte. Ein besonders schönes Rezept kommt vom italienischen Kochportal Giallo Zafferano. Dafür zwei grössere, längliche Auberginen von den Stielansätzen befreien und längs in gut 1 cm breite Scheiben schneiden. Scheiben



Gebratene Auberginen: En Guetê! Foto: Getty Images

beidseitig salzen und eventuell eine halbe Stunde auf einem Rost Wasser ausschwitzen lassen, dann mit Olivenöl bepinseln und auf dem heissen Grill (oder in einer Pfanne) von beiden Seiten gar rösten.

Jeweils zwei Scheiben mittig als Kreuz quer übereinanderlegen. 4 mittlere Tomaten und 250 g Mozzarella in Scheiben schneiden. Nun abwechselnd zwei Tomaten- und Mozzarella-scheiben und zwei Basilikumblätter in der Mitte jedes Auberginenkreuzes stapeln, alles salzen und pfeffern und die vier Enden der Auberginenscheiben nach oben klappen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Nun zwei gehackte Schalotten in der Pfanne anschwitzen, mit 400 g gehackten Dosentomaten oder frischen Tomatenwürfeln ablöschen, salzen, pfeffern, kurz einkochen und mit Basilikumblättern würzen.

Am Ende Tomatensauce und Auberginenpäckchen in einer Auflaufform drapieren, jedes Päckchen mit etwas Sauce überlöffeln und mit geriebenem Parmesan bestreuen und alles im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad für gut 10 Minuten backen.

- 2 längliche Auberginen
- 250 g Mozzarella
- 4 mittlere Tomaten
- 20 Basilikumblätter
- 2 Schalotten
- 400 g Tomatensauce
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Parmesan

Marten Rolff