



Das war's:
Nach 17 Jahren
ist die Ehe von
Jessica Alba und
Cash Warren
Geschichte

JESSICA ALBA

„Wir waren nur noch Mitbewohner“

Die Schauspielerin sagt selbstkritisch, dass sie ihre Ehe jahrelang vernachlässigt hat. Nun ist sie gescheitert. Eine Expertin weiß, wie Langzeit-Paare den Liebes-Burnout verhindern

„MITTWOCH? SORRY, DA KANN ICH NICHT!“ Früher sagte Jessica Alba konsequent alle Termine ab, die ihre Date-Night mit Ehemann Cash Warren (46) durchkreuzen könnten. „Wir haben uns jede Woche Zeit für uns genommen. Wir haben unsere Handys weggelegt und einfach nur geredet“, erinnert sich die 43-Jährige wehmütig im „BDA Baby“-Podcast mit Moderatorin Katherine Schwarzenegger (35). Aber: „Das hat dann aufgehört, weil wir einfach nicht konsequent sind.“ Anfang Februar hat Alba die Scheidung eingereicht. Die Trennung hatte sich schleichend angekündigt, wie der Filmstar zugibt: „Zweieinhalb Jahre ist alles rosig und dann ist es einfach so, dass man zu Mitbewohnern wird. Man hat Verantwortung für die Kinder, lebt in

seinem Trott und nimmt nicht mehr so viel Rücksicht auf die Gefühle des anderen.“ Am Ende hätten sie sich dann über Alltäglichkeiten gezoft: Ordnung, Überstunden, Care-Arbeit. Da ticken Paare in Hollywood wie die in Bielefeld! Aber gibt es Strategien, um diese Dynamik zu durchbrechen?

Paartherapeutin Eva-Maria Hesse sagt im GRAZIA-Interview: „Paare sollten sich Inseln schaffen zu zweit. Zuverlässig Dates verabreden. Das sorgt für Unbeschwertheit und stützt die Paarebene.“ Man muss natürlich dran bleiben! „Ebenso ist es wichtig, bestimmte Themen explizit zu besprechen, wie zum Beispiel Kindererziehung: Welche Werte will man den Kindern mitgeben, was erwartet man vom anderen?“

Jessica gibt im Podcast zu, dass sie sich irgendwann nicht mehr um Cash, den sie 2004 am Set kennenlernte, bemüht hat. Sie stellt fest: „Das ist etwas, auf das man täglich achten muss.“ Hesse stimmt dem zu. Es sei wichtig, sagt die Expertin, „sich nicht gehen zu lassen, sondern weiterhin auf sich achten – permanent im Jogginganzug und mit ungewaschenen Haaren rumzulaufen ist nicht besonders attraktiv.“ Und sie hält es für sehr wichtig, „eigene Interessen, eigene soziale Kontakte und Raum für die eigene persönliche Entwicklung“ zu pflegen. Dieser Raum ist für Jessica nun größer, als ihr lieb ist. Sie bedauert: „Wir haben in der Vergangenheit immer wieder zueinander gefunden und uns füreinander entschieden. Aber jetzt gibt es kein Zurück mehr.“ ■

TEXT: MAREN PLETZIGER; FOTO: ACTION PRESS