

SUPERillu traf das Schauspieler-Ehepaar Cheryl Shepard und Nikolaus Okonkwo im „Romantik Hotel Dorotheenhof“ in Weimar. Dort gönnten sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag

Cheryl Shepard & Nikolaus Okonkwo

Unser Weg aus der Krise

Schauspielerin Cheryl Shepard, 52, und ihr Mann Nikolaus Okonkwo, 54, sind ein Ausnahmepaar. In einer Welt, in der oft mehr Schein als Sein zählt, haben sie es geschafft, authentisch zu bleiben. Sie geben nicht vor, zu den Superpaaren zu gehören, bei denen der Himmel immer voller Geigen hängt. Im Gegenteil! Sie stehen zu ihren Krisen. Doch trotz aller Streitereien und Konflikte schaffen sie es immer wieder, sich auf das zu besinnen, was sie aneinander haben. Selbst wenn wie vor einem halben Jahr in der Presse Fotos auftauchten, die Cheryl mit einem anderen Mann zeigen. Wie die beiden diese Phase meisterten, erzählen sie exklusiv im SUPERillu-Interview.

► **Ihr seid schon seit 20 Jahren zusammen, seit zwölf Jahren verheiratet. Für heutige Verhältnisse eine ziemlich lange Zeit.**

Cheryl: Ja. Das stimmt. Eigentlich kommt mir diese Zeit eher kurz vor. Doch an den Kindern sieht man, wie viele Jahre das doch waren. Meine Töchter waren vier und sechs, als ich Nikolaus kennengelernt habe. Unser gemeinsamer Sohn war natürlich noch nicht geboren. Heute sind sie alle drei junge Erwachsene.

► **Wie habt ihr euch damals überhaupt kennengelernt?**

Nikolaus: Ein gemeinsamer Freund hat uns verknuppelt. Ich

Zum ersten Mal sprechen die beiden Schauspieler offen wie nie über das **Geheimnis ihrer Beziehung**. Was ihnen die Paartherapie gebracht hat, wie sie mit Eifersucht umgehen, was sie von Treue halten

hatte Cheryl vorher auf einem Zeitschriftentitel gesehen und dabei gedacht, dass sie sensationell aussieht. Aber dass sie als Amerikanerin sowieso außerhalb meiner Reichweite ist. Doch als ich diesen besagten Freund kurz darauf einmal besuchte, sah ich bei ihm ein Foto hängen – von ihm und der schönen Unbekannten. Da war ich entflammt. Daraufhin hat er nicht lange gefackelt und ein Blind Date für uns beide arrangiert, weil er eben auch wusste, dass sich Cheryl und ihr Mann kürzlich getrennt hatten.

► **Ihr kennt euch 20 Jahre. Euer gemeinsamer Sohn ist knapp 19. Da habt ihr offensichtlich nicht lange gefackelt ... War Chenoa ein Wunschkind?**

Nikolaus: Ja. Ich war ja schon Mitte 30 und wollte unbedingt ein Kind. Das wusste Cheryl auch. Wir haben dann sehr schnell entschieden, der Natur ihren Lauf zu lassen. Dass es am Ende so schnell gehen würde, das hatten wir so dezidiert nicht geplant. Als Chenoa im November 1998 in unserem Mallorca-Urlaub „entstand“, waren wir gerade mal vier Monate zusammen.

► **Cheryl hat aus einer früheren Ehe zwei Töchter. Hast du noch weitere leibliche Kinder außer Chenoa?**

Nikolaus: Nein. Zumindest keine, von denen ich wüsste. (lacht)

► **Wolltet ihr keine weiteren gemeinsamen Kinder?**

Cheryl: Ich fand, drei Kinder sind in der heutigen Zeit und angesichts unserer Berufe gar nicht so schlecht ... Außerdem haben wir

Glückliche Familie: Cheryl und Nikolaus mit Sohn Chenoa (2. v. l.), ihrem früheren Au-pair und dessen Sohn

durch unser ehemaliges afrikanisches Au-pair und dessen neunjährigen Sohn zwei weitere Kinder quasi dazugewonnen. Die beiden wohnen gegenüber von uns und gehen bei uns täglich ein und aus.

► **Wie in jeder Ehe gibt es bei euch sicher auch gute und schlechte Zeiten.**

Nikolaus: Ich wehre mich etwas gegen das Wort schlecht. Denn in den sogenannten schlechten Zeiten macht man Erfahrungen, aus denen man extrem viel lernen kann. Über sich und auch über den Partner. Das macht vielleicht in dem Moment nicht immer Freude, aber für die Zukunft ist diese Erfahrung sehr wertvoll.

► **Also gibt es auch Streit. Ist einer von euch streitlustiger?**

Cheryl: Das ist unterschiedlich. Es gibt Zeiten, da bin ich sehr ausgeglichen und zufrieden mit der Welt. In der Zeit suche ich keine Reibung. Aber es gibt eben auch andere Zeiten. (lacht) Bei Nikolaus ist es ähnlich.

► **Und über was streitet ihr?**

Nikolaus: Das können auch mal Kleinigkeiten sein. Unser Klassiker: Wenn Cheryl Hunger hat, ist mit ihr nicht gut Kirschen essen. (lacht) Wenn ich ihr da mit einer für sie blöden Frage komme, dann kann's schon mal ungemütlich werden.

Cheryl: Das stimmt. Ab einem bestimmten Hungerpunkt geh



FOTOS: SJ/Anja Jungnickel, DAVIDS

Eifersucht sei ein Spiegel des Selbstwertgefühls!

ich leicht in die Luft. Vor allem wenn man mir in dem Moment mit der Bitte kommt, eine für mich unangenehme Aufgabe zu übernehmen. Das ist der falsche Zeitpunkt, mir mit solch einer Bitte zu kommen. (lacht) Wenn ich satt bin, dann bin ich ein anderer Mensch. Nikolaus: Eigentlich weiß ich das auch alles. Und trotzdem tappe ich ab und an in diese Falle.

► **Wer von euch geht nach einem Streit eher wieder auf den anderen zu?**

Cheryl: Ich bin schon ein großer Freund der Harmonie. In meinem Elternhaus wurde so gut wie nie gestritten. Und wenn, dann sind sie dabei auch nicht laut geworden. Ich musste das Streiten also erst einmal lernen und auch, dass ich nicht immer diejenige sein muss, die danach auf den Partner zugeht. Nikolaus: Ich bin aber auch ein Mensch, der in Unfrieden nicht gedeihen kann. Deshalb versuche ich, nach einem Streit in der Regel schnell wieder die Harmonie herzustellen. Manchmal auch zu schnell. Denn während Cheryl auch unangenehme Themen gern diskutiert, würde ich manches lieber auf sich beruhen lassen. Das bringt uns dann aber auch nicht weiter. Deshalb bewundere ich das an ihr.

► **2011 habt ihr euch entschieden, eine Paartherapie zu machen. Standet ihr damals kurz vor einer Trennung?**

Nikolaus: Ich würde sagen, man kann die Paartherapie mit einem Besuch beim Allgemeinmediziner vergleichen. Da geht man ja auch nicht erst hin, wenn man kurz vor dem Sterben ist. Sondern man geht hin, weil es einem nicht so gut geht. So war es auch mit unserer Beziehung. Wir



Ehrlichkeit ist ihnen wichtiger als körperliche Treue. Wenn der Partner fremdgeht, wäre es für beide kein Trennungsgrund

wollten uns nicht trennen, aber es ging uns phasenweise auch nicht gut miteinander. Cheryl: Wir hatten einfach immer wieder dieselben Streitereien, warfen uns wiederholt dieselben Schuldzuweisungen an den Kopf. Das war wie ein Teufelskreis. Da kamen wir irgendwann nicht mehr von selbst heraus und haben uns deshalb Hilfe gesucht.

► **Was war die Essenz, die ihr aus der Therapie mitgenommen habt?**

Nikolaus: Dass man den Partner nicht ändern kann, sondern dass man nur an sich selbst arbeiten kann. Viele unserer befreundeten Paare haben sich mittlerweile getrennt. Unter anderem weil jeder das Gefühl hatte, er geht zu viele Kompromisse ein und kommt dabei selbst zu kurz. Deshalb lehne ich ein Leben mit Kompromissen ab. Die Therapie hat mir dabei geholfen zu begreifen, dass man eigene Entscheidungen nicht vom Partner abhängig machen sollte. Wenn ich im Kino Film „XY“ ansehen will, dann schaue ich ihn mir an. Entweder die Partnerin kommt mit, oder sie lässt es.

► **Was war das Wertvollste für dich, Cheryl, das du aus der Therapie mitgenommen hast?**

Cheryl: Uns hat das sogenannte Zwiesgespräch sehr viel gebracht. Man sitzt zusammen, alle Störquellen wie Telefon oder Radio sind aus, und jeder bekommt 45 Minuten, in denen er alles sagen kann, was er möchte, ohne dass der Partner ihn unterbricht. Dabei erzählt man ausschließlich von sich. Alles, was einen selbst bewegt. Das „Du“ kommt so gut wie nicht vor. Dadurch erfährt man so viel von einander, was man sonst nicht erfahren hätte, und es entsteht eine totale Nähe. Das praktizieren wir bis heute immer noch sehr gern.

Cheryl spielte von 2003 bis 2015 in der ARD-Reihe „In aller Freundschaft“ mit



► **Aber beim Therapeuten seid ihr heute nicht mehr, oder?**

Cheryl: Nein. Aber wir haben Werkzeuge an die Hand bekommen wie das Zwiesgespräch, und die nutzen wir nach wie vor. Wenn wir das Gefühl hätten, es ist wieder nötig, würden wir jederzeit wieder hingehen.

► **Wie sehr haben Einschnitte wie Cheryls Jobverlust bei „In aller Freundschaft“ oder ihre Insolvenz eure Beziehung beeinflusst?**

Nikolaus: Ich habe mal einen weisen Spruch gelesen, der mich nie wieder losgelassen hat: „Wie innen so auch außen.“ Was man außen erlebt, ist nur ein Abbild des Inneren. Alles gehört zusammen. Wir haben nach der Insolvenz in allen Bereichen unseres Lebens Inventur gemacht – im Finanziellen wie auch im Familiären. Wir haben hinterfragt, aufgeräumt, geklärt, gereinigt. Cheryl: Wenn man vieles verliert, dann wird einem aber auch gleichzeitig bewusst, was man noch hat. Mag ich Geld und materielle Dinge verloren haben, habe ich aber immer meine tolle Familie und Freunde an der Seite



Einer ihrer Schlüssel für eine funktionierende Beziehung: Sie reden sehr viel miteinander

gehabt. Das lernt man dann noch einmal mehr zu schätzen.

► **Wie wichtig ist euch Treue?**

Cheryl: Die Treue zu sich selbst ist für mich das Essenziellste! Und Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sind mir sehr wichtig. Was die Treue im körperlichen Bereich betrifft, da muss man sich als Paar einig sein. Da muss es Regeln geben, mit denen beide Partner sich identifizieren und wohlfühlen ... Ich denke, wir Schauspieler brauchen in einer Beziehung von vornherein eine größere Bereitschaft zur Toleranz. Wir beide müssen mit Kollegen manchmal so eine Nähe eingehen, liegen mit ihnen im Bett, küssen sie, tauschen Zärtlichkeiten aus. Da geht es schon sehr körperlich zu. Da sollte man als Partner besser drüberstehen.

Nikolaus: Ich habe erst kürzlich gelesen, dass es die romantische und monogame Ehe erst seit etwa 200 oder 300 Jahren gibt. Es ist also eine Erfindung der Moderne. An unserem Freundeskreis sehe ich: Dieses Konzept klappt so einfach nicht. Es ist in vielen Fällen gescheitert. Cheryl: Ich komme mit vielem in einer Beziehung klar – nur nicht

mit Unehrlichkeit. Dann lieber die unbequeme Wahrheit.

► **Ihr meint, wenn der Partner mal fremdgeht, wäre das für euch kein Trennungsgrund? Beide unisono: Ja, das wäre es nicht.**

► **Seid ihr gar nicht eifersüchtig?** Nikolaus: Eifersucht ist oft mangelndes Selbstwertgefühl. Es ist die Angst, den anderen zu verlieren. Und davon halte ich nichts.

► **Das heißt, als die Fotos von deiner Frau Ende Oktober aufgetaucht sind, wie sie mit einem anderen Mann schäkert, da warst du wirklich kein bisschen eifersüchtig?**

Nikolaus: Ich habe mich jedenfalls nicht sonderlich bedroht gefühlt.

► **Diese Episode hat eurer Beziehung also nicht geschadet?**

Cheryl: Nein. Aber natürlich fand es jetzt keiner von uns so toll, dass diese Geschichte so hohe mediale Wellen geschlagen hat. Es war nicht der Plan, dass ich ausgerechnet damit tagelang die Schlagzeilen fülle.

Ich komme mit vielem in einer Beziehung klar – nur nicht mit Unehrlichkeit.

► **Wie hat eure Familie auf die Geschichte reagiert?**

Cheryl: Es war keine große Sache. Weder für meine Kinder noch für meine Eltern oder Schwiegereltern. Weil wir beide aber auch kein großes Ding daraus gemacht haben.

► **Was macht ihr heute für eure Beziehungspflege?**

Nikolaus: Wir nehmen uns bewusst Zeit für uns. Seien es die bereits angesprochenen 45 Minuten Zwiesgespräch oder mal ein ganzes Wochenende wie jetzt.

► **Wenn ihr den anderen mit drei Worten beschreiben**

müsstet, wie würden diese lauten?

Nikolaus: Zu Cheryl fällt mir ein: ehrlich, mutig, hingebungsvoll. Cheryl: Spirituell, suchend, liebend. Das macht Nikolaus für mich aus. In Bezug auf andere aber auch auf sich selbst.

► **Würdet ihr heute aus den gleichen Gründen noch einmal heiraten?**

Nikolaus: Nein. Aus anderen Gründen.

Cheryl: Ich weiß nicht, ob ich die vor dem Staat bezeugte Ehe heute noch einmal bräuchte. Ich fühle mich auch so, ohne Trauschein, meinem Mann verbunden.

Nikolaus: Die Ehe jenseits des Standesamts, also die spirituelle Ehe, die finde auch ich heute viel erstrebenswerter. Da sind wir auf einem guten Weg.

► **Zumindest höre ich da raus, dass ihr den Weg weiter gemeinsam gehen wollt.**

Cheryl: Ja. Auch wenn wir ihn nicht immer im Gleichschritt beschreiten werden und auch nicht wollen.

Nikolaus: Wir hatten als Paar anfangs keine guten Prognosen. Die meisten haben gedacht, dass wir uns schnell wieder trennen. Nun sind wir in unserem Freundeskreis eines der wenigen Paare, das noch zusammen ist.

Cheryl: Weil wir immer ein Grundvertrauen hatten, auch wenn es mal Konflikte gab. Unsere Beziehung ist im Grunde wie das Wetter. Mal regnet und stürmt es, danach scheint immer wieder die Sonne. Und wenn man das weiß, ist alles halb so wild. Außerdem ist Versöhnungssex auch sehr schön. (lacht)

► **Scheint derzeit die Sonne?**

Cheryl: Ja. Aber hin und wieder weht auch mal ein Lüftchen, oder ein Schauer geht nieder. Aber das ist in Ordnung. Außerdem habe ich jetzt die Gewissheit, dass ich selbst einen starken Platzregen mit Blitz und Donner überleben kann. Das ist ein cooles Gefühl.

Interview: Susi Groth