

”

Man muss Beziehungen gestalten und nicht darauf warten, dass passiert, was man sich heimlich wünscht.“

JULIA KOSCHITZ, 44,  
VERRÄT IHRE LEARNINGS



”

Manchmal braucht's Jahre, bis man in gewissen Dingen einen gemeinsamen Nenner findet. Net verzweifeln.“

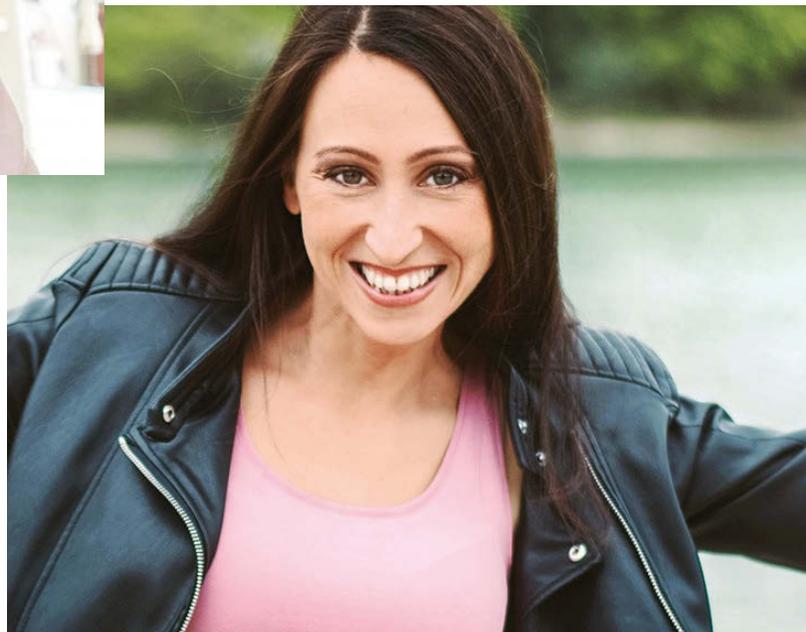
LYDIA PRENNER-KASPER, 36,  
ÜBER BEZIEHUNGEN MIT SUBSTANZ



”

Man muss den Menschen so lassen, wie man ihn kennengelernt hat. In den hat man sich nämlich verliebt.“

MONICA WEINZETTL, 51,  
ÜBER GEGENSEITIGE FREIHEIT





# LIEBE IST (K)EIN SPIEL!

Gefühlschaos und Beziehungs-Hoppaläs: Julia Koschitz, Monica Weinzettl und Lydia Prenner-Kasper bringen uns im Kino und auf der Bühne zum Lachen, aber auch zum Nachdenken. Da wollten wir nachfragen: **WAS WISSEN DIE PROMI-FRAUEN ÜBER HERZENSANGELEGENHEITEN?** Wie sie von Ex-Partnern gelernt haben und warum man sich einander zumuten muss ...

**U**nsere Töchter (*Emma*, 5, *Valentina*, 7, *Olivia*, 12) und ich sind die Einzigen, die ihn auf die Palme bringen können. Ich seh's als Kompliment“, meint Lydia Prenner-Kasper, 36, über Ehemann Reini. Im Kabarett „Krötenwanderung“ will sie neue Romantik in ihre Beziehung bringen. Die Liebe wiederaufheizen? Geht nicht! Das findet Monica Weinzettl, 51: „Wie Lebensmittel, die man nicht aufwärmen soll, weil sie giftig werden.“ Mit Lebens- & Bühnenpartner Gerold Rudle beißt sie sich in „Zum x-ten Mal“ am Pärchenalltag die Zähne aus, daheim hat sie da weniger Stress: „Ich habe einen Mann, der alles, was abgesehnuddelt ausschaut, sexy findet.“ Auch Julia Koschitz, 44, hält nichts vom Optimierungswahn, den sie sich in der Filmkomödie „Wie gut ist deine Beziehung?“ für den Liebsten antut. Die Schauspielerin, die ihr Privatleben bisher geheim hielt, verriet uns, dass sie seit elf Jahren lügt ist – und wie man dabei aufeinander neugierig bleibt.

## WORAN ERKENNT MAN EINE GUTE BEZIEHUNG?

**KOSCHITZ:** Ich denke, Respekt ist wichtig, genauso wie Aufmerksamkeit, dass man sich auf Augenhöhe begegnet. Und Offenheit, die aber nicht zerstörerisch werden darf. Wie gut es wirklich läuft, kann jeder nur für sich entscheiden. Es gibt ja auch viele Paare, die nach außen einen total harmonischen Eindruck vermitteln – und nach innen schaut es ganz anders aus.

**WEINZETTL:** Daran, dass man den Menschen so lässt, wie man ihn kennengelernt hat. In den hat man sich nämlich verliebt. Wenn der Mann gern Fußball schaut, dann macht er das in der Beziehung auch. Dieses „Ab jetzt müssen wir alles gemeinsam machen“ ist der Tod jeder Beziehung.

**PRENNER-KASPER:** An ihrer Krisenfestigkeit. Sich an den guten Tagen lieb

zu haben, ist keine Kunst. Wenn man sich immer noch lieben und stützen kann in Phasen, in denen man sehr gefordert ist oder gerade nicht gut miteinander kann, dann hat die Liebe auch Substanz. Die größte Gefahr für eine Beziehung ist aus meiner Sicht die schleichende Entfremdung. Zum Beispiel dadurch, dass jeder so mit sich und seinem Zeug beschäftigt ist, dass man im Alltag darauf vergisst, sich Zeit für Zweisamkeit zu nehmen. Immer wieder als Paar Erlebnisse sammeln, Pläne schmieden, Luftschlösser bauen und gemeinsam lachen – auch über den ganzen Scheiß, den man manchmal beinand hat.

## WAS HABEN SIE ÜBER DIE LIEBE GELERNT?

**KOSCHITZ:** Dass man sich aktiv einbringen sollte, seine Liebe in Taten umsetzen, dem anderen gegenüber wie sich selbst. Nicht darauf warten, dass etwas passiert, was man sich heimlich

» wünscht. Man sollte seine Partnerschaft in Achtsamkeit gestalten, mit diesem Rat bin ich aufgewachsen. Lernen, miteinander zu reden. Wenn man lange zusammenbleiben möchte, muss man sich einander zumuten. Ich glaube, dass man gewisse Krisen nicht alleine, sondern besser gemeinsam schafft.

**WEINZETTL:** Der Kern allen Glücks ist das Loslassen. Wenn du jemanden liebst, musst du auch das Vertrauen haben, dass er wieder zurückkommt. Es gibt nichts Tödlicheres als Eifersucht. Kein Mensch ist frei davon, aber mit ihr umzugehen, ist eine ständige Arbeit. Als ich jung war, war ich nicht selbstsicher genug, darauf zu vertrauen, dass ich einem Mann reiche. Genau da setzt blöderweise die Eifersucht an.

**PRENNER-KASPER:** Geduld, Geduld, Geduld. Manchmal braucht's Jahre, bis man in gewissen Dingen einen gemeinsamen Nenner findet. Net verzweifeln. Es ist unfassbar, welche Ressourcen die Liebe in einem zutage fördern kann, auch wenn man glaubt, dass es gar keine Hoffnung mehr gibt.

### MUSS MAN EINANDER ALLES SAGEN KÖNNEN?

**KOSCHITZ:** Das muss jeder für sich entscheiden. Alles hat seine Zeit. Ich muss nach einem langen Tag nicht im Detail erzählen, was mir durch den Kopf gegangen ist, und auch nicht jedes einzelne Geheimnis teilen. Aber wenn man offen kommuniziert, einander vertraut und verstanden wird, ist der Weg zueinander schon viel leichter.

**WEINZETTL:** Vielleicht ist es das Wichtigste, dass man alles sagen kann, aber nicht alles sagen muss.

”

Man soll schon neugierig bleiben füreinander und nicht jeden Abend auf der Couch versauern.“

JULIA KOSCHITZ, 44,  
ÜBER NEUE ANREIZE

**PRENNER-KASPER:** Reden sollte man über alles können. In dem Wissen, dass jemand für dich da ist, ganz egal, was passiert.

### WELCHE WARNSIGNALE MUSS MAN BEACHTEN?

**KOSCHITZ:** Ich bin kein Experte für Beziehungsfragen, aber ich würde mir Gedanken machen, wenn ich eine Frustration wahrnehme, von der ich nicht weiß, woher sie kommt. Oder wenn sich mein Partner plötzlich zurückzieht. Jede Form von unerklärlicher Unzufriedenheit ist ein Warnsignal.

**WEINZETTL:** Ich weiß, wenn der Gerold nicht mit mir spricht, dann war was. Wir sind beide so: Wenn uns etwas nicht passt, halten wir den Mund. Das muss jeder erst für sich ausformulieren – dann können wir drüber reden. Wir haben uns noch nie angebrüllt. Von früher kenne ich aber auch dieses Gefühl: Also einmal noch, dann ... Man wartet, bis das Fass wirklich voll ist. Wenn dir die Beziehung noch was wert ist, dann versuchst du, es nicht zum Überlaufen zu bringen. Aber wenn die Seele zu sehr leidet, geh ich.

**PRENNER-KASPER:** Wenn dauererregte Grundstimmung und schwindender Respekt den Alltag dominieren, sollte man darüber nachdenken, ob es da nicht was hat ... Mein letztes Beziehungs-Aus ist schon 16 Jahre her. Aber was ich mich so erinnern kann, war bei meinen Trennungen meistens der Grund, dass einer immer mehr geliebt hat als der andere und sich die Schiefelage nicht hat begradigen lassen.

### WAS KILLT ROMANTIK?

**KOSCHITZ:** Stress und Bequemlichkeit. Man soll schon neugierig bleiben füreinander und nicht jeden Abend auf der Couch versauern. Um unseren Film zu zitieren, der auch den Unterschied von Optimierungswahn und Achtsamkeit thematisiert: Statt sich neu zu stylen oder im Fitnessstudio zu kasteien, sollte man sich eher auf den anderen einlassen. Abgesehen davon glaube ich, dass es wichtig ist, neugierig und offen zu bleiben. Das führt zwangsläufig zu einem lebendigeren

Leben. Das gilt genauso für Singles.

**WEINZETTL:** Ich tu mir schon schwer mit der Definition. Wenn ich sage: „Ich liebe dich“ – ist das jetzt romantisch oder ein Tatsachenbericht? Ich bin nicht unbedingt der romantische Typ, brauch keinen Valentinstag und keine Blumen. Ich vergess auf unseren Hochzeitstag und unseren Kennenlerntag, will keine Zwangsverpflichtung draus machen. Ich finde einen Sonnenuntergang schön, aber das ist ein Naturschauspiel und hat nichts mit meiner Beziehung zu tun. Meine Gefühle weichen in dem Moment nicht auf und ich rinne ins Meer.

**PRENNER-KASPER:** Die Erwartung, dass der andere romantisch sein soll. Nix ist blöder, als sich auszumalen, wie traumhaft der Hochzeitstag werden wird. Und dann steht der Partner da und schaut beim Hochzeitstags-Foto nicht schön in die Kamera, sondern blöd. Große

Erwartungen sind immer da, um enttäuscht zu werden. In einer langjährigen Beziehung ist es ein Dienst am anderen, wenn man ihn in Ruhe lässt.

### SOLL MAN MIT DEM ANDEREN VERSCHMELZEN?

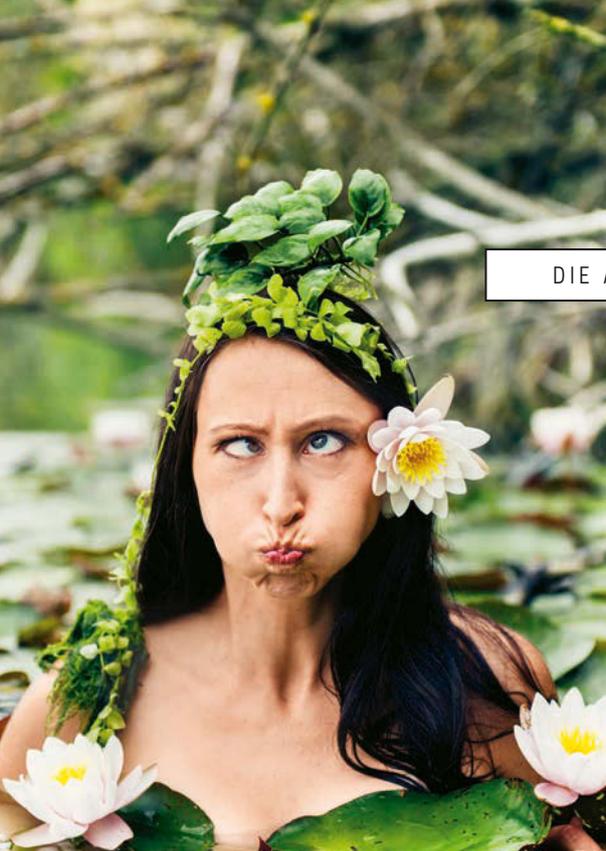
**KOSCHITZ:** Symbiose ist auf Dauer sicher kein guter Weg. Ich bin davon überzeugt, dass jeder seine Freiheit braucht. Aber Nähe und Innigkeit finde ich genauso unerlässlich. Ich brauche beides.

**WEINZETTL:** Verschmelzen ist das Schlimmste, das man tun kann. Es gibt in einer Beziehung kein WIR. Es gibt ein DU und ein ICH. Mit Betonung auf UND. Aber man wird nicht eins. Wir sind zwei Individuen, die die Abmachung getroffen haben, zusammenzubleiben, solange wir wollen.

**PRENNER-KASPER:** Es ist eine gesunde Mischung. Für mich ist ein Partner in erster Linie auch dadurch interessant, dass er sein eigenes Leben hat und mich in seine Welt entführt, um mir Unbekanntes näherzubringen. Nix öder, als dass ich alles von jemandem weiß und man sich nichts Neues mehr zu erzählen hat. Andererseits finde ich es groß-

”  
Es gibt in einer Beziehung kein WIR. Es gibt ein DU und ein ICH. Mit Betonung auf UND.“

MONICA WEINZETTL, 51,  
BRAUCHT FREIRAUM



## DIE AKTUELLEN PROJEKTE



**PÄRCHENALLTAG.** An dem beißen sich Monica Weinzettl und ihr Ehemann und Bühnenpartner „Zum x-ten Mal“ die Zähne aus. Premiere des neuen Kabarett ist am 25.2. im Wiener Orpheum.



**EHE-ROUTINE.** In „Krötenwanderung“ hofft Lydia Prenner-Kasper auf neue Romantik im Liebesurlaub – ohne Erfolg.

**SELBSTOPTIMIERUNG.** „Wie gut ist deine Beziehung?“, fragt sich Julia Koschitz im gleichnamigen Film (ab 28.2. im Kino). Sie will für ihren Freund (F. Mücke r.) begehrenswert bleiben.

artig, wenn man einen Menschen an seiner Seite hat, mit dem man so verschmolzen ist, dass ganz viele Dinge im gemeinsamen Alltag wortlos funktionieren. Da bleibt deutlich mehr Zeit für die schönen Momente!

### WIE BLEIBT MAN TROTZ ALLTAG INTERESSANT FÜREINANDER?

**KOSCHITZ:** Also, wenn ich mich von mir wegbewegen oder Dinge tun muss, die nicht zu mir passen, um meinem Partner zu gefallen, dann stimmt etwas nicht. Aber hinterfragen sollte man sich schon immer wieder. Ob die Selbstzweifel jetzt äußerer (Bin ich noch attraktiv genug?) oder innerer (Sollte ich besser zuhören?) Natur sind. Es schadet nicht, auf beides zu achten.

**WEINZETTL:** Wenn ich spannend

bleiben muss, dann denk ich mir: Was ist denn das für eine Beziehung? Aber ganz furchtbar ist schon, wenn man sich gehen lässt, weil man beschließt: Das war's jetzt. Einmal ja gesagt, und ab jetzt kann ich 20 Kilo zunehmen. Man muss sich selbst treu bleiben, auch in einer Partnerschaft. Ich hab glücklicherweise einen Mann, der alles, was abgeschnuddelt aussieht und Beulen in Knien hat, total sexy findet. Wenn ich im Jogginganzug krank oder verspannt auf der Couch liege und mir denke: Wieso krieg ich da ein Wimmer!?, dann kommt der Mann und sagt: „Mein Gott, wie

hübsch du bist!“ Und das meint er dann auch so!

**PRENNER-KASPER:** Sich selbst lieben und entsprechend selbstbewusst durchs Leben gehen. Ein alter, kluger Reimspruch sagt ja: „Wer vü sudert, wird net ... weit kommen.“ Ich hab mal ganz ambitioniert versucht, mich mit Training und kompletter Ernährungsumstellung von all meiner Cellulite zu befreien. Danach hatte ich einen großartigen Körper, aber ein äußerst verkramptes Gfries. Die Erkenntnis daraus: Viel sinnlicher ist es, sich ab und zu einen Brownie ins Gesicht zu hauen – das entspannt die Mimik. Und das Gesicht sehen statistisch deutlich mehr Leute als den Hintern.

### WAS TUN SIE GEGEN LIEBESKUMMER?

**KOSCHITZ:** Alkohol hilft. (*lacht*) Und Gespräche mit guten, klugen Freunden, die keine Partei ergreifen. Ich finde nichts schlimmer, als mit jemandem zu sprechen, der alles bestätigt, was ich sage. Da kann ich mich auch gleich vor den Spiegel stellen. Oft hilft ja schon die Einschätzung und die einfache Spiegelung eines Außenstehenden, um besser zu verstehen, an welchem Punkt ich stehe.

**WEINZETTL:** Liebeskummer ist furchtbar. Du willst nur sterben, und zwar so schnell wie möglich. Und der andere soll dabei zuschauen müssen oder auch sterben. Da kann dir auch niemand helfen. Es gibt nichts dagegen. Einfach durch. Was ich von früheren Beziehungen gelernt habe: dem Partner seine Freiheit lassen. Ihn bei der Trennung, auch wenn ich ihn noch so geliebt habe, als Liebesbeweis gehen lassen. Nicht noch Dramen aufführen, stalken, anrufen, auf Facebook zumüllen. Das Loslassen ist die

größte Übung, die ich in meinem Leben geschafft habe.

**PRENNER-KASPER:** Selbstmitleid, Komasaufen, Lösungen suchen. In dieser Reihenfolge. Im Kampf Herz gegen Kopf verliert immer die Leber.

BARBARA POCHE, MELANIE ZINGL ■

“  
In einer langjährigen Beziehung ist es ein Dienst am anderen, wenn man ihn in Ruhe lässt ...“

LYDIA PRENNER-KASPER, 36,  
ÜBER ROMANTIK