

100% ECHTES LEBEN

07 – 2018

# emotion

SOMMER-  
SPECIAL  
MODE &  
BEAUTY

## SORGST DU GUT FÜR DICH?

Großer Psycho-Test für  
mehr Selbstliebe

**Doppel-Ich**  
Sanft als Mutter,  
tough im Job:  
Frauen über ihre  
zwei Identitäten

# Offen für was Neues!

Ein Dossier zum Thema „Feiern,  
flirten, Freunde finden“: lauter  
Ideen, wie wir uns mehr Fröhlichkeit  
und Liebe ins Leben holen

„Habt keine  
Angst vor Nähe!“  
AGLAIA  
SZYSZKOWITZ  
über Freiheit, Humor  
& Paartherapie

Plus

**HAUT & PSYCHE**  
Wie beide  
schön zur Ruhe  
kommen

**NETZ-  
SEXISMUS**  
Achtung, kann  
auch dich treffen!

**PROVENCE**  
So retro,  
so nett

**ACHTSAMKEIT**  
Wie sie sogar  
bei Depressionen  
hilft und heilt

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR





# DIESE FRAU STELLT SICH, IHREN GEFÜHLEN

Interview Janis Voss Fotos Laura Palm

Therapie? Ist eigentlich ein Tabuthema in Interviews. Nicht für die Schauspielerin Aglaia Szyszkowitz. In EMOTION spricht sie offen über Eifersucht, Freiheitsdrang und Streitkultur und wieso ihr neuer Film „Die Wunderübung“ gut für ihre Ehe war

PRODUKTION SHARONNA BAREL FOTO-ASSISTENT JULIAN ESSIG



Angst vor Nähe? Heute nicht mehr. Aber früher hat ihr das das Leben und die Liebe schwermgemacht

Bluse: Céline, über Unger Hamburg, Ohrring: Monki, linke Seite: Anzug: Balenciaga, Shirt: Uzwei, beides über Uzwei Hamburg, Stiefel: Ganni

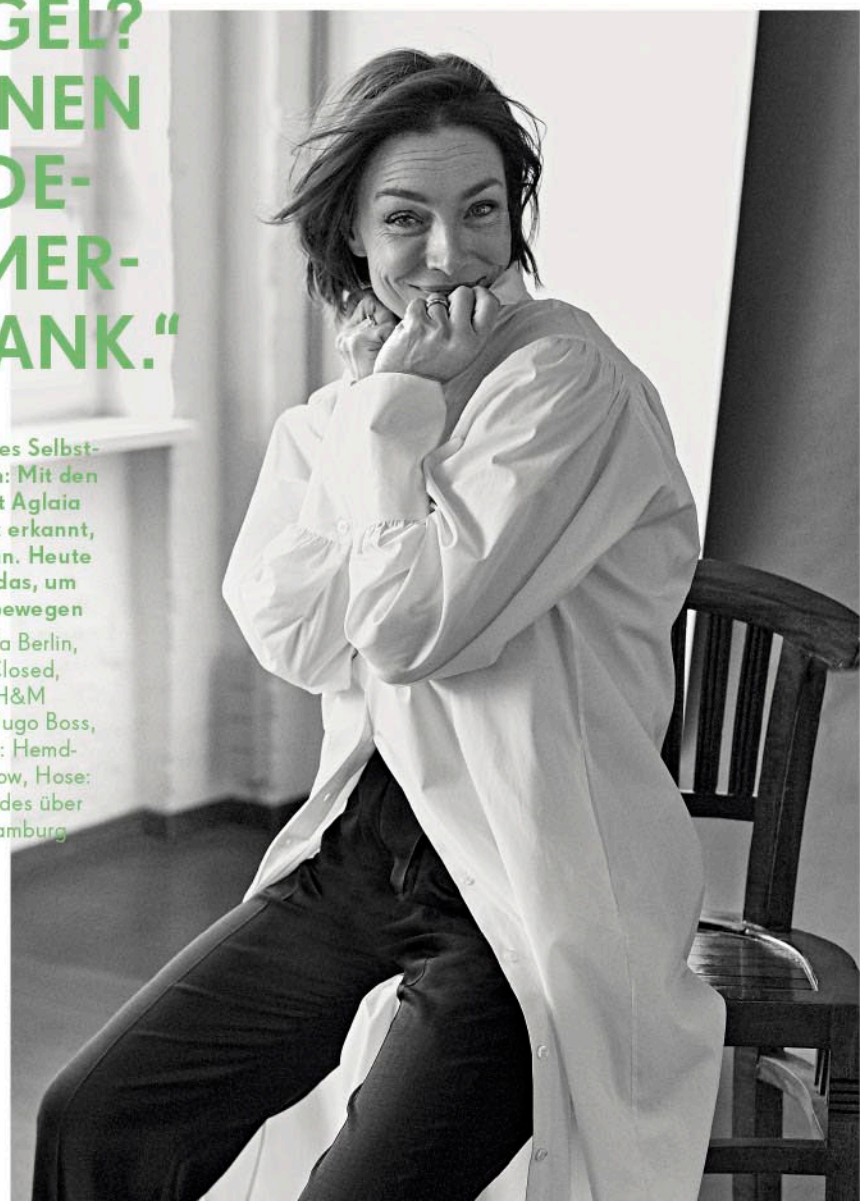


EMOTION-FRAGE

## WAS SEHEN SIE IM SPIEGEL? „MEINEN BADE-ZIMMER-SCHRANK.“

Gewachsenes Selbstbewusstsein: Mit den Jahren hat Aglaia Szyszkowitz erkannt, was sie kann. Heute nutzt sie das, um etwas zu bewegen

Blazer: Lala Berlin, Hemd: Closed, Hose: H&M  
Sandalen: Hugo Boss, unten links: Hemd-kleid: The Row, Hose: Céline, beides über Unger Hamburg



HAAR/MAKE-UP: JANE JACOBI STYLING: NINA PETERS/BALLSAL

**K**ein großes Aufwärmen, kein Small Talk – wir fallen einfach mitten ins Gespräch. Vielleicht liegt es daran, dass das Thema Aglaia Szyszkowitz besonders wichtig ist. Wir reden über die Liebe – und die Herausforderungen, die sie mit sich bringt.

**Frau Szyszkowitz, „Die Wunderübung“ ist die Geschichte einer Paartherapie. 77-mal standen Sie damit auf der Bühne, jetzt kommt der Film ins Kino. Was bedeutet die Geschichte für Sie selbst?**

Ich stamme aus einer Psychotherapeutenfamilie, meine Mutter und zwei Tanten sind Therapeutinnen. Das hat mir den Zugang zu dem Stoff erleichtert. Und ich habe selbst bereits mit zwanzig eine Einzeltherapie gemacht, weil ich mich früher sehr schwer mit Liebesbeziehungen getan habe. Als junges Mädchen habe ich mich einige Male verliebt, um dann, wenn es wirklich ernst wurde, davonzurennen. Da habe ich gemerkt: Irgendwas stimmt nicht.

**Was haben Sie über sich gelernt?**

Dass ich große Angst vor Nähe hatte. Und ich wollte herausfinden, woher das kommt. Später habe ich deswegen eine Analyse gemacht und mit meinem Mann eine Paartherapie. Das war spannend und wir haben es als sehr bereichernd erlebt. Ich hatte also keine Berührungsängste, als mir das Stück angeboten wurde, sondern dachte: Genau mein Ding! Ich habe mich in vielen Szenen wiedererkannt.

**Zum Beispiel?**

Ich kenne diesen Schlagabtausch zwischen den Geschlechtern. Einmal sagt meine Figur Joana, dass im Alltag keine Zeit mehr dafür ist, dass ihr Mann sie wahrnimmt als die, die sie ist. Es ist nur noch wichtig, dass sie funktioniert. Das habe ich nachvollziehen können. Ich kenne diese Sehnsucht, gesehen zu werden, und kann mich mit der Emotionalität von Joana ganz gut identifizieren. Ich bin selbst seit 21 Jahren verheiratet, da reicht manchmal ein Stichwort, dass man explodiert.

**Woran liegt das?**

Es gibt bestimmte Triggerpunkte, und wenn der Partner die drückt, geht man

hoch. Weil man schon so oft darüber gestritten hat, weil man eben auch schon so eine lange Geschichte teilt. Oft ist es Eifersucht, an der sich so ein Konflikt entzündet. Weil sich zum Beispiel einer der Partner, im Film ist es Joana, als sexuelles Wesen nicht mehr gesehen fühlt, sondern nur noch als jemand, der im Alltag gut oder schlecht funktioniert. Und ich habe auch meinen Mann wiedererkannt, der auch eine eher zurückhaltende Art hat, wenn es darum geht, über Gefühle zu sprechen. Dem Protagonisten im Film ist es erst mal peinlich so eine persönliche Geschichte einem Fremden, also dem Therapeuten, zu erzählen, beziehungsweise überhaupt über Sexualität zu sprechen.

**Ist eine Beziehung ohne Eifersucht erstrebenswert?**

Ja, ist sie, aber ich fürchte, das wird nicht gelingen. Wir stellen zu viele Besitzansprüche! Wir wollen doch bitte gern als Einzige, als Einziger begehrt werden. Das ist aber wahnsinnig gefährlich, denn wir sind einfach nicht monogam. Ich glaube, dass viele Beziehungen nicht scheitern müssten, wenn man genau darüber sprechen würde. Wie geht man damit um, dass man jemand Dritten begehrt? Als Paar muss man sich dieser Realität stellen. Nur wenn man das aushält, hat die Beziehung auch langfristig eine Chance. Ich betrachte meinen Mann als Partner, mit dem ich vieles, aber nicht alles teile.

**Was zum Beispiel?**

Ich habe einen starken Freiheitsdrang. Ich reise gern und oft. Dann fahre ich mit meiner besten Freundin mit dem Auto quer durch Europa. Diese Freundinnenzeit habe ich mir hart erkämpft.

**Sind Sie selbst eifersüchtig?**

Ich habe einen Mann, der mir dazu wenig Anlass gibt. Er ist lieber in der Natur als auf Partys. Glaube ich zumindest (lacht). Aber ich kenne den Neid im Beruf. Es ist immer wieder eine Herausforderung, sich nicht zu sehr zu vergleichen. Nicht damit zu hadern, dass jemand anderes vielleicht besser, schöner und erfolgreicher ist. Aber man lernt mit den Jahren genauer zu definieren, wofür man steht – und das hilft und entspannt.

**Gibt es in dem Film einen Satz, der sich Ihnen besonders eingeprägt hat?**

Mein Lieblingsausruf von Joana ist: „Besser dreimal verglühen als einmal erfrieren.“ Denn so ist es. Diese Leidenschaft, die der Autor Daniel Glattauer preist, ist so wichtig: Und es ist gut, wenn auch mal Funken fliegen. Hauptsache, man setzt sich überhaupt ernsthaft auseinander – und verträgt sich hinterher wieder. Glattauer hat es geschafft, die Frauenfigur so zu schreiben, dass sich viele Frauen darin wiedererkennen. Er hat selbst eine Ausbildung zum Paartherapeuten gemacht, was man merkt. Er kann sich ganz hervorragend in eine Frau einfühlen. Das können nicht viele männliche Autoren. Außerdem ist er sehr witzig – und ich liebe Komödien.

**Im Streit prallt existenzieller Ernst mitunter auf unfreiwillige Komik – zumindest für den unbeteiligten Zuschauer ...**

Ja, man sieht an der Körpersprache der Streitenden, was sich nonverbal abspielt. Es geht also weniger um das, was gesagt wird, als darum, wie es gesagt wird. Etwa im Film die lange Pause nach der Frage: „Beschreiben Sie Ihre Frau – wie ist sie?“ Ratloses Schweigen. Und dann kommt: „Ääh, klug. Sie ist eine kluge Person.“ (Lacht).

**Was hilft bei Konflikten?**

Es kann zum Beispiel helfen, das Liebespaar, das man einmal war, vor dem inneren Auge gelegentlich wiederaufstehen zu lassen. Ich frage befreundete Paare manchmal, wie sie sich kennengelernt haben. Es ist schön, was dann mitunter passiert. Man denkt unwillkürlich zurück an den Anfang einer Liebe, an den Zauber dieser Zeit. Das ruft einem wieder die besondere Verbindung vor Augen, die man teilt. Die Zeit, in der man zusammen nach Prag und Lissabon gereist ist und fasziniert von dem anderen war. Das kann man mit so einer einfachen Frage hochholen. Und es tut gut, sich das wieder zu vergegenwärtigen.

**Wie war es bei Ihnen? Wie haben Sie sich in Ihren Mann verliebt?**

Wir haben uns in einem Jazz-Club kennengelernt. Er saß am anderen Ende des Raums und hat mich beobachtet, na ja, wir haben uns gegenseitig beobachtet. ▶

tet. An diesem Tag habe ich Bier getrunken, was ich sonst nie mache, und hatte so einen kleinen Bierbart auf der Oberlippe. Er hat die Unterlippe über die Oberlippe gezogen und so eine Bewegung gemacht, als wolle er sich den Bart abwischen. Da mussten wir beide lachen. Nach dem Konzert hat er auf mich gewartet und den kitschigsten aller Sätze bemüht: „Schöne Frau, darf ich dich wiedersehen?“ Ich fand das wahnsinnig peinlich, aber er hat mir trotzdem irgendwie gefallen. Wir haben uns zwei Tage später getroffen, waren zusammen essen und haben wahnsinnig viel Wein getrunken.

#### Hat „Die Wunderübung“ Ihre Beziehung beeinflusst?

Die Proben für das Theaterstück haben meiner Ehe gutgetan. Ich hab mich dabei anscheinend so abregiert, dass mein Mann gesagt hat, das Stück wäre genial, da ich plötzlich so entspannt sei (lacht). Und ich habe meinen Mann noch nie im Kino so lachen sehen wie bei der Premiere dieses Films. Sonst hat er oft eine kleine Verkrampfung im Gesicht, wenn ich spiele, weil er mich so gut kennt, dass er mich dann auf der Leinwand nicht glaubhaft findet.

#### 21 Jahre Ehe. Was tun Sie beide dafür, um Ihre Beziehung frisch zu halten?

Es hört sich blöd an, aber man muss sich disziplinieren zu kommunizieren. Den anderen teilhaben zu lassen an seinem Leben. Übers Telefon, bei Spaziergängen... im Austausch bleiben, immer. Und gemeinsame Projekte haben. Kinder, Tiere, Häuser, Berge, Reisen, Gartenbepflanzung – egal. Hauptsache: Pläne!

#### Und was ist das bei Ihnen?

Mein Mann und ich fahren gern zusammen in die Berge, machen lange Ski-Touren. Das erdet uns. Gemeinsam in der Natur zu sein, tut unserer Beziehung gut. Aber das muss man einplanen. Ich habe immer tausend Projekte, will mit meinen Freundinnen nach Palermo reisen, mit meinen Schwestern ein zweites Buch schreiben oder mit meinen Eltern in Graz ins Theater gehen – da muss ich schauen, dass für unsere Familie hier genug Zeit bleibt. Dann geht es uns gut.

#### Was brauchen Sie in einer Beziehung besonders?

Humor. Und Selbstironie. Ganz, ganz wichtig (lacht).

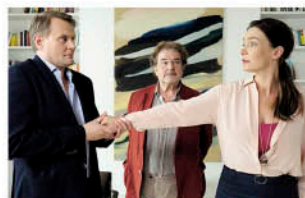
#### Und streiten?

Gehört dazu. Aber man muss es lernen. Wir sind nicht dafür geboren, dass wir immer nur Händchen halten. Irgendwann knallt es. Der eine schmeißt die Sachen auf den Boden, der andere mag es lieber ordentlich. Jeder hat eine andere Art zu essen, sein Schlafzimmer zu lüften, den Salat zu würzen oder die Kinder zu erziehen. Zusammenzuleben ist schwierig. Man muss die Streitkultur üben, so wie man andere Dinge auch lernen muss. Wenn man es schafft, sich zu streiten und sich dann wieder zu versöhnen, dann hat man viel geschafft. Wir üben das seit 21 Jahren (lacht).

#### Braucht ein Streit Regeln?

Es gibt Regeln, die helfen. Zum Beispiel, seine Eltern nicht mitreinzuziehen. Es ist ein Klassiker, dass man im

### LEBEN UND ARBEIT



Die Grazerin Aglaia Szyszkowitz, 50, begann zunächst ein Medizinstudium, bevor sie sich für die Schauspielerei entschied. Sie wurde mit Filmen wie „Das Sams“ und als Kommissarin Jenny Berlin bekannt. In „Die Wunderübung“ (1) spielt sie mit Devid Striesow ein Paar in Therapie (Filmstart: 28.6.). Unbedingt vormerken! Sie lebt mit ihrem Mann, dem Unternehmensberater Marcus Müller (2), und den Söhnen im Münchner Süden.

Zorn sagt: „Du bist wie dein Vater. Du behandelst mich genau wie er deine Mutter.“ Da muss man aufpassen. Man muss den anderen reden lassen. Zuhören, ohne zu unterbrechen. Wenn das nur immer so einfach wäre...

#### Wie verführbar sind Sie von Beifall?

Ui. Sehr verführbar – wie alle Schauspieler, vermute ich mal. Das Selbstbewusstsein von Schauspielern und Schauspielerinnen schwankt stündlich. Bekommt man eine gute Rolle, eine tolle Kritik, ein fundiertes Lob von klugen Menschen, dann ist man stark und groß. Bekommt man diese Rolle jedoch nicht, wird der Film verrissen, bekommt der Kollege, der sich vor einem verbeugt, viel mehr Applaus, sinkt dieses Selbstbewusstsein ganz schnell tief in den Keller. Aber gut, ich lebe mit dieser Situation bereits seit 25 Jahren. Ein bisschen lockerer kann ich das mittlerweile nehmen.

#### Ihre Söhne sind 14 und 20 Jahre alt, ein Alter, in dem man erste Erfahrungen mit der Liebe macht. Was würden Sie ihnen in einer Krise raten?

Ich erlebe die Generation meiner Kinder als wahnsinnig ernsthaft. Ich würde ihnen gern raten, die Dinge etwas spielerischer anzugehen, an die Liebe mit einer gewissen Leichtigkeit heranzugehen. Auszuprobieren, zu genießen, aber sich nicht verrückt machen zu lassen von all diesen Dingen... Aber gut, das tun sie auch nicht.

#### Fragen die beiden Sie um Rat?

Jungs teilen gerade in diesem Thema vieles nicht mit der Mutter. Sie tauschen sich mit ihren Freunden aus, nicht mit ihren Eltern. Ich lasse ihnen gern diesen Raum, versuche, mich rauszuhalten und sie ihre Erfahrungen machen zu lassen. Was nicht immer leicht ist. Aber man muss wach sein. Denn wenn einer von beiden plötzlich doch mal kommt und von dem Mädchen erzählt, das er trifft, dann darf man sich nicht zu gierig auf die Information stürzen, sondern muss ganz locker neben dem Umrühren der Tomatensoße fragen: „Ach, wirklich, wie heißt sie denn? Darf ich mal ein Foto sehen? Die ist aber nett!“ Und dann ist es auch schon wieder vorbei. Da braucht man ein gewisses Fingerspit-

Sich dem Leben hingeben: In der Auseinandersetzung mit sich selbst hat sie gelernt zu vertrauen

Mantel: Michael Kors, Kleid: Sportmax, Bluse: Hugo Boss



„WIR KREATIVEN FRAUEN MÜSSEN UNS ZUSAMMEN-TUN. DER WEG IST JETZT FREI FÜR UNS“

zengefühl, das habe ich bei meinem zweiten Sohn schon etwas besser drauf als bei meinem ersten (lacht).

#### Ist es Ihnen wichtig, welches Frauenbild Ihre Söhne mitbekommen?

Das ist mir völlig egal (lacht). Nein, klar ist mir das wichtig! Ich habe meinen Jungs immer sehr offen von mir erzählt und ihnen erklärt, was wann mit mir los ist. Und ich hoffe, dass diese Offenheit dazu geführt hat, dass sie ihre Freundinnen besser verstehen und sich ein Stück weit besser reinversetzen können in unser wunderbares Geschlecht.

#### Männer und Frauen – das ist gerade auch Thema einer Studie über das deutsche Fernsehen. Forscher der Uni Rostock haben festgestellt, dass auf vier Männer auf dem Bildschirm nur eine Frau komme. Wie nehmen Sie dieses Missverhältnis wahr?

Ich merke das zum Beispiel daran, dass ich in den letzten zwanzig Jahren zu 90

Prozent mit Männern gedreht habe. Ich glaube, wir kreativen Frauen müssen uns zusamm tun. Wir Frauen müssen mehr Verantwortung übernehmen, selbst Ideen liefern und dafür kämpfen. Die Lust daran entdecken, die Projekte zu leiten und nicht nur auszuführen. Gerade lief die Reihe „Zimmer mit Stall“ sehr erfolgreich in der ARD. Ich habe da mit der Roxyfilm und dem Regisseur Ingo Rasper eine sehr schöne Figur entwickelt, die mit 50 ihr Leben radikal ändert. Wir werden dieses Jahr zwei weitere Filme drehen und ich freue mich sehr darauf – wer weiß, vielleicht mit einer Regisseurin. Wir brauchen mehr Regisseurinnen und mehr Autorinnen, die gute und glaubhafte Frauenrollen schreiben können. Frauen wie Emily Atef, die gerade den wunderbaren Film „3 Tage in Quiberon“ im Kino hat. Ich bin mir aber ganz sicher: Der Weg ist jetzt frei für uns Frauen. 