



»SOCKEN INS GEFRIERFACH STECKEN«

ISABELLA WOLDRICH.
Die 42-jährige Psychologin und Kabarettistin spricht über ewig gleiche Beziehungsmuster und Erotik im Alltag.

Wenn Mann und Frau aufeinandertreffen, birgt das Konfliktpotenzial. Niemand weiß das besser als Isabella Woldrich, 42. Die klinische Psychologin ist nach vielen Jahren in der Paarberatung zu dem Schluss gekommen, dass sich viele Streitereien um die gleichen Themen drehen. Idealer Stoff für ein Kabarett! Nach dem Erfolg ihres ersten Programms „Artgerechte Männerhaltung“, das auf ihrem gleichnamigen Buch basiert, gibt es nun die Fortsetzung rund um den ewigen Geschlechterkampf. Die „Artgerechte Frauenhaltung“ behandelt

erneut das Lieblingsthema der Linzerin. Über ihre eigene Partnerschaft will sie nur so viel verraten, dass sie in der Beziehungsform der „gelungenen Koexistenz von Freiheit und Liebe“ lebt: Partner ja, aber in getrennten Wohnungen. Mit uns sprach Woldrich, auch bekannt als Expertin bei der „Barbara Karlich Show“, über Glück, alte Muster und dreckige Socken.

„DIE VERANTWORTUNG TRÄGT MAN SELBST.“
WOMAN: Von der Psychologin zur Kabarettistin: Geben die Probleme der Menschen so viele Lacher her?

WOLDRICH: Humor ist ein wichtiges Distanzierungsmittel. Während man

sich fürchterlich über etwas ärgert oder leidet, kann man keine Lösung finden. Wenn Klienten nach einer Sitzung verwirrt sind oder es sogar schaffen, über ihre Situation zu schmunzeln, weiß ich, dass es vorwärts geht. Da es bedeutet, dass alte Denkmuster und Strukturen aufgebrochen werden.

WOMAN: Was braucht denn der Mensch zum Glücklichein?

WOLDRICH: Sinn, Freiheit und Sicherheit, um die drei wichtigsten Säulen zu nennen. Alles, was wir tun, geschieht im Prinzip aus Liebe und der Suche nach Zusammengehörigkeit. Frauen und Männer unterscheiden sich hier nicht. Wichtig ist, für sich



RELAX. „Es ist ganz normal, dass Beziehungen nicht immer perfekt laufen. Das Leben ist kein See, sondern ein Fluss. Da gibt es auch Stromschnellen“, meint Woldrich. Die Expertin war schon in der Schule „Kummerkastentante“.

»Die Formel fürs Glück? Wichtigster Schritt: Seien Sie der Gestalter Ihres Lebens – nicht der Erdulder. Denn der sitzt nur frustriert in der Ecke.«

ISABELLA WOLDRICH, 42,
PSYCHOLOGIN/
KABARETTISTIN

herauszufinden: Was möchte ich von meinem Leben? Ist das, was ich glaube zu brauchen, wirklich das, was ich brauche? Geld ist ein Wohlfühlfaktor, macht aber nicht automatisch glücklicher. Ich weine halt dann in einer Limousine statt im VW-Käfer.

WOMAN: *Wir streiten oft wegen Lapalien. Wie vermeidet man die ewige Diskussion um herumliegende Socken und Co?*

WOLDRICH: Da braucht es eine Musterunterbrechung. Wenn ich immer das Gleiche tue, werde ich immer das Gleiche herausbekommen. Wenn eine Klientin klagt: „Ich habe ihm schon 100 Mal gesagt, er soll seine Socken wegräumen“, dann frage ich: „Wenn es fünf Mal keine Wirkung hatte, warum sagen Sie es noch 95 Mal?“ Da wäre es sinnvoll, einmal die Methode zu ändern. Etwa die Socken in die Gefriertruhe geben, bis er keine mehr hat und nachfragt. Und dann ganz lieb erklären: „Die sind in der Gefriertruhe.“ Dann hat man sein Interesse.

WOMAN: *Wie weit soll man für die Liebe gehen? Muss man für eine Beziehung alles ändern, was den Partner stört?*

WOLDRICH: Wir Menschen haben eine innere Buchhaltungsabteilung, in der automatisch eine Input-Output-Rechnung läuft. Die geht oft nicht auf. Man darf seine eigenen Bedürfnisse nicht zu sehr unterdrücken. Irgendwann kommen die Vorwürfe:

„Und dafür hab ich mich aufgegeben!“ Ein Beispiel: Viele Frauen glauben, sie werden dafür geliebt, wenn sie sich um die Kinder kümmern und Hemden bügeln. Sie vergessen dabei aber ihr Frau-Sein und ihre Sexualität, sie werden zum Muttertier. Dabei ist es wichtig, Gestalter seines Lebens zu sein. Und nicht Erdulder. Allerdings darf Selbstverwirklichung so lange warten, bis die Kinder kein 48-Stunden-Job mehr sind.

WOMAN: *Wie geht man mit dem Gefühl um, dass in der Beziehung etwas nicht mehr passt?*

WOLDRICH: Jeder Mensch sollte in einer Beziehung seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und auch leben. Am Anfang treffen zwei Individuen aufeinander. Statt aus beiden Persönlichkeiten das größte gemeinsame Vielfache zu machen, stutzt man einander die Flügel. Man soll auch nicht vergessen, dass man

fürs eigene Glück immer nur selbst Verantwortung trägt.

WOMAN: *Was tun, wenn in einer langjährigen Beziehung die Erotik einschläft?*

WOLDRICH: Viele Paare wundern sich, dass sie, obwohl sie viel Zeit zusammen verbringen, wenig Lust aufeinander haben. In diesem Fall gilt: Nähe schafft Geborgenheit, Distanz schafft Leidenschaft.

WOMAN: *Wann ist Trennung die beste Lösung für beide?*

WOLDRICH: Im Kabarett sage ich es ganz simpel: Wenn der Leidensdruck unter 50 Prozent liegt, wird über das Thema Trennung nachgedacht, aber es gibt noch zu viel, was man nicht aufgeben möchte. Wenn man morgens aufwacht und den Anblick des Partners nicht ertragen kann, sollte man aber eine Veränderung in Erwägung ziehen.

WOMAN: *Ist man als Expertin vor den üblichen Beziehungsfallen gefeit?*

WOLDRICH: Leider nicht (*lacht*). Man ist vielleicht in Konfliktsituationen etwas verständnisvoller.

EVA HELFRICH ■

WOLDRICH IN FACTS:

Geboren: 1972 in Schwertberg.

Ausbildung

zur Klinischen und Gesundheitspsychologin in Salzburg.

Ist: Referentin, Autorin, Kabarettistin.

Im TV ist sie seit 2000 als Expertin in der „Barbara Karlich Show“ zu sehen.

Herbstprogramm: Kabarett: „Artgerechte Männer- und Frauenhaltung“: woldrich.at

