



Eva-Maria Zurhorst (49, „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“) und ihr Mann Wolfram (42) haben ihre Ehekrise für einen Neuanfang genutzt. Sie sind jetzt seit 16 Jahren verheiratet, geben Partner-Seminare (www.liebedichselbst.de), haben eine Tochter und leben bei Wuppertal

Partnerschaftsexpertin Eva-Maria Zurhorst rät:

„Keine Angst vor echten Gefühlen“

ER hatte Angst, dass SIE ihn ändern will. SIE dachte, ER muss sie glücklich machen. Ein Gespräch mit einem Paar, das sich auskennt in Beziehungsfragen

Text: Claudia Reshöft

Nach nur vier Jahren Ehe wollten Eva-Maria und Wolfram Zurhorst die Scheidung. Dann blieben sie zusammen. Und sind heute glücklich. Wie haben sie das gemacht? Ein Gespräch mit der Bestseller-Autorin und ihrem Mann über Eigenverantwortung und Herzenswünsche.
tina: Liebe Zurhorst, wann hat es bei Ihnen das letzte Mal so richtig gekracht?
Wolfram Zurhorst: Gestern erst.
Und warum?
Eva-Maria Zurhorst: Wolfram kam von einer Reise nach Hause, erzählte von seinen Eindrücken, ich musste seinen Teller wegräumen. Dabei schreibe ich gerade an einem Buch. Ich hatte den Eindruck, ihn

interessiert das überhaupt nicht. Da bin ich explodiert. Erst als ich in Ruhe überlegte, was mich verletzt hat, wurde mir klar, dass mich die Situation an früher erinnerte. Bei meinen Eltern galten meine schriftstellerischen Ambitionen nicht viel.
Und, hat Ihre Frau sich entschuldigt?
Wolfram Zurhorst: Ja, das hat sie. Inzwischen wissen wir beide: Wir müssen immer wieder zwischen dem unterscheiden, was tatsächlich zur Beziehung gehört und dem, was wir aus der unserer Kindheit in Situationen hineininterpretieren.
Genau das scheint für viele Paare aber ein großes Problem zu sein ...
EMZ: Ja, denn oft mangelt es uns an der Liebe und dem Respekt für uns selbst.

Fotos: Flashfotos, PR

Statt unsere Gefühle ernst zu nehmen und unsere Wünsche zu äußern, versuchen wir den Ansprüchen anderer gerecht zu werden. So verlieren wir uns selbst, werden orientierungslos und abhängig. Das sorgt unterm Strich für Wut und Groll auf den Partner, der dann auch mit Abwehr oder Angriff reagiert. Eine endlose Abwärtsspirale, wenn man das nicht durchschaut.
Was machen denn die Männer oft falsch?
WZ: Sie wollen auch eine gute, erfüllende Beziehung. Und sind dabei genau so verunsichert wie ihre Frauen, denn auch sie leben Beziehungen so, wie sie es gelernt haben. Mir ging es nicht anders. Ich war überzeugt, ein Mann muss Macher sein, beruflich erfolgreich, unbeirrt voran gehen. Und Partnerschaftskonflikten möglichst ausweichen – um des Friedens willen.
Weil es ein vermeintliches Versagen ist, wenn „Er“ die Sache nicht im Griff hat?
WZ: Richtig. Das ist für Männer besonders heikel. Dabei birgt es für uns große Chancen, wenn wir es schaffen, unsere Rolle als „Macher“ zu überdenken und neu zu definieren. Wenn wir unserer Partnerin diese Ängste offenbaren, merken wir: Sie liebt uns trotzdem, so wie wir sind.
Bei vielen Paaren ist von Liebe keine Rede mehr, eher von einem Zweckbündnis.
EMZ: Weil wir aufgegeben haben. Wir lästern mit Freundinnen über die Unfähigkeit der Männer, statt mit unserem Partner zu reden. Wenn wir aber unsere Sehnsucht und unsere Herzenswünsche in der Beziehung äußern, sorgt das für neue Nähe.
Wie haben Sie den Neuanfang geschafft?
EMZ: Mir wurde bewusst, wie viel Ballast ich Wolfram aufgebürdet hatte: die Vorstellung, dass er mich glücklich machen und, wenn er mich wirklich liebt, mir jeden Wunsch von den Augen ablesen müsste. Ich musste mir eingestehen: Dafür bin doch nur ich selbst verantwortlich.
WZ: Ich habe immer geglaubt, meine Frau wollte mich ändern. Entsprechend groß war meine Gegenwehr. Aber nach und nach ist mir klar geworden, dass sie nur versucht hatte, mir näher zu kommen und ich nicht bereit gewesen war, mehr von mir zu zeigen – auch von meinen Gefühlen und der Angst, als Partner zu versagen.
Was ist denn das Wichtigste, das Sie von Ihrem Partner gelernt haben?
EMZ: Weil ich ein eher grüblerisch veranlagter Mensch bin, nervte es mich früher, wenn Wolfram scheinbar sorglos mit allem umging. Dabei war es genau das, was mich anzog, als wir uns kennenlernten. Heute weiß ich, Wolfram lebt mit ganzem Herzen, voller Lust und Freude. Und das bereichert auch mein Leben. Ich fühle mich leichter.
WZ: Ich habe gelernt, dass ein Mann weder vor den Gefühlen seiner Frau noch vor den eigenen Angst haben muss – solange es die Liebe ist, die einen verbindet. ■

So leicht kann Liebe sein

Wie Sie in kleinen Schritten unabhängiger von Ihrem Partner werden – und ihm dabei gleichzeitig näher kommen

Tun Sie etwas für sich selbst

Ihre Gedanken kreisen nur darum, wie Sie ihn zufriedenstellen können? Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht – eine neue Frisur, ein netter Abend mit Ihrer Freundin – ohne darüber nachzudenken, wie er abends satt wird.

Sprechen Sie über ihre Wünsche

Wir haben gelernt, unsere eigenen Bedürfnisse hintenan zu stellen. Trauen Sie sich, darüber zu sprechen! Denn nur dann wird Ihr Partner erfahren, wie er Sie unterstützen kann.

Leben Sie sinnlich

Der aufregende Sex von früher ist routiniert oder findet gar nicht mehr statt? Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Körper mit allen Sinnen neu zu entdecken. Verabreden Sie sich mit Ihrem Partner. Legen Sie sich nebeneinander, streicheln Sie sich. Die Lust kommt von allein.

Das Zauberwort „Nein“

Sie wollen nicht als „schwierig“ oder als Zicke gelten und sagen einfach „ja“? Prüfen Sie genau, ob Sie damit nicht Ihre Grenzen des Erträglichen überschreiten. Denn dann sollten Sie ein „Nein“ aussprechen – aus Liebe zu sich selbst und aus Fairness Ihrem Partner gegenüber.

Finden Sie gemeinsame Ziele

Oft sind es Kinder, die Paare über viele Jahre verbinden. Ist der Nachwuchs aber flügge, entsteht die große Leere. Nutzen Sie die neue Freiheit. Und suchen Sie ein Projekt, mit dem Sie gemeinsam Ihre Ideale verwirklichen können.

Entdecken Sie Ihren Humor

Die Liebe ist lebendig, so lange Sie noch miteinander lachen. Betrachten Sie kleine Macken Ihres Partners mit mehr Humor, statt sie immer gleich persönlich zu nehmen. Dann verfliegen negative Gefühle sofort: Sie können nämlich nicht gleichzeitig schmunzeln und ärgerlich sein.

Zum Weiterlesen



Beziehungsglück
44 Tipps von Eva-Maria und Wolfram Zurhorst.
Graefe Unzer, ca. 17 €



Entschieden für Dich von U. Hagehülsmann über Freiheit & Abhängigkeit in der Liebe.
Kreuz, ca. 15 €



Die Liebe neu erfinden
Philosoph Schmid lädt zum Nachdenken über ein großes Gefühl ein. ca. 20 €