

Ihre beste Beziehung ist die, die Sie gerade haben

Interview mit der Buchautorin Eva-Maria Zurhorst

Die Journalistin und Psychotherapeutin Eva-Maria Zurhorst hat 2004 ein Buch mit der provokanten These: „Liebe dich selbst – und es ist egal, wen du heiratest“ geschrieben. Es ist nicht schwer zu erraten, warum es in diesem Bestseller geht, allerdings steht die begeisterte Resonanz in Verkaufszahlen und Leserzuschriften in erstaunlichem Kontrast zu offiziellen Statistiken. Die Scheidungsraten steigen bekannterweise von Jahr zu Jahr. Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz hat sich mit der Erfolgsautorin über Ehe, Partnerschaft und persönliches Wachstum unterhalten.

NK: Ihr Buch „Liebe dich selbst – und es ist egal, wen du heiratest“ liest sich wie ein Roman, bei dem sich wahrscheinlich jeder Leser in einer Rolle wieder erkennt. Sind die Handlungsweisen der Paare wirklich so unform? Machen wir in unseren Partnerschaften alle die gleichen Fehler?

Zurhorst: Jede Beziehung ist ein ureigenes System. Aber am Ende gibt es ein paar große Hürden, die für uns alle nicht leicht zu nehmen sind. Nur sollten wir uns hüten, da gleich von Fehlern zu sprechen, denn dies würde zwangsläufig in gegenseitigen Schuldzuweisungen münden. Aber es geht nicht um Schuld. Es geht darum, zu akzeptieren, dass Krisen, Engpässe und Sackgassen zu jeder Beziehung dazu gehören. Dass sie an sich auch nicht schlecht sind, sondern ideale Chancen für unsere persönliche Entwicklung bieten. Ich möchte mit meinem Buch Menschen zu einer neuen Sichtweise verhelfen: Nämlich dass sie genau da, wo es eng wird in der Beziehung, lernen können über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen. Dass es eben nicht darum geht, den Partner zu verändern oder wegzurennen, sondern darum, Neues zu lernen.

NK: Fast jede dritte Ehe endet vor dem Scheidungsrichter, obwohl sich die meisten Paare eigentlich nicht scheiden lassen wollen. Was läuft da falsch?

Zurhorst: Aus meiner Sicht gibt es zwei zentrale Punkte: Völlig überfrachtete Ansprüche an Beziehungen und an unsere Partner und die Angst vor wirklich offener Kommunikation. Wir leben in einer Zeit, in der uns überall suggeriert wird, dass alles machbar, möglich, käuflich und erreichbar ist. Viele gehen mit einer solchen Konsumhaltung auch an ihre Partnerschaft heran. Hier soll mir was geboten werden, hier soll ich Erfüllung finden auf allen Ebenen: Der Sex muss toll sein und das Ver-



Eva-Maria Zurhorst: „Ich möchte mit meinem Buch Menschen zu einer neuen Sichtweise verhelfen: Nämlich dass sie genau da, wo es eng wird in der Beziehung, lernen können über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen.“

NK: Sie vertreten sehr engagiert die Ansicht, dass die meisten Scheidungen überflüssig sind, weil man sich damit nur von seinem Partner, nicht aber von seinen Problemen trennt. Wie können wir das verstehen?

Zurhorst: Dass beim nächsten Partner alles anders und besser wird, darf man nicht glauben. Wer nach einer Trennung nichts an sich ändert, wird in der nächsten Beziehung wieder mit dem gleichen Mist konfrontiert. Selbstverständlich können wir bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag auf der Suche nach unserem Idealpartner umherirren und immer wieder enttäuscht feststellen, wieder nicht Mr. Right oder Mrs. Perfect

gefunden zu haben. Oder wir entscheiden uns dafür, den anderen hier direkt vor unserer Nase zu lieben – und das, obwohl wir wissen, dass wir es mit einem überaus durchschnittlichen, fehlerhaften Wesen zu tun haben. Das Faszinierende daran ist: Je öfter man sich dafür entscheidet zu lieben, desto liebenswerter und einzigartiger wird der Partner. Oder wie es der Pferdeflüsterer sagt: „Ich liebe sie nicht, weil wir zueinander passten. Ich liebe sie einfach.“

NK: Eines der größten Probleme einer Partnerschaft dürfte die mangelnde Kommunikation sein. Die meisten Paare un-

terhalten sich weniger als zehn Minuten am Tag. Gibt es ein Rezept, wie die Gespräche wieder in Gang kommen können, ohne dass sie in gegenseitigen Vorwürfen enden?

Zurhorst: Auch hier gilt: Ich muss zuerst bei mir anfangen. Ich muss mir wieder Zeit für mich selbst nehmen – und da kann Stille sehr wichtig sein. Mal keine Beschäftigung, keine Ablenkung, kein Fernseher, kein Telefon. Und mal wieder mitkriegen, was ich wirklich möchte. Danach gibt es ein simples Hilfsmittel: Wenn Sie wieder mehr bei sich sind und sich auch klarer sind, was Sie sich wünschen, wovon Sie träumen, was Ihnen fehlt, dann gehen Sie auf Ihren Partner zu und machen Sie nur noch Sätze mit „Ich“. Keine mit „Man“ und auch keine mit „Du“. Gehen Sie weder in die anonyme Verallgemeinerung, noch zerren Sie an Ihrem Partner herum. Sagen Sie etwas über sich selbst, was wirklich Bedeutung hat. Das lockt den anderen aus der Reserve. Wir reden oft nur noch über die Regelung der alltäglichen Belange. Das führt dann dazu, dass sich alles immer leerer anfühlt. In sehr vielen Ehen herrscht Dauer-Sprachlosigkeit. Die Partner haben sich nichts zu sagen, weil sie nicht wissen, was den anderen beschäftigt. Ist die Ehe verfahren, müssen wir uns der Wahrheit stellen und die Tatsachen auf den Tisch legen. Zu-

erst vor sich selber und dann vor dem Partner. Das größte Problem ist nicht die zerrüttete Ehe, sondern dass man sich und dem Anderen diese traurige Wahrheit nicht eingesteht.

Öftmals beginnen Paare erst dann wieder miteinander zu kommunizieren, wenn diese Wahrheit von einer Seite ausgesprochen und erstmals ernsthaft eine Scheidung in Erwägung gezogen wird. Dies kann für die Ehe eine Chance sein und in letzter Konsequenz zur Gesundheit und Heilung einer Beziehung beitragen. Setzt allerdings voraus, dass beide Seiten zunächst einmal loslassen und auch die eigene Verantwortung an der entstandenen Situation sehen.

NK: Beim nächsten Mal wird alles anders, meinen viele, die ihre Ehe hinter sich lassen. Ist das dann in der Praxis tatsächlich so oder läuft schon nach kurzer Zeit auch in einer neuen Beziehung wieder alles im alten Trott?

Zurhorst: Vergleichen Sie es mit einem Tennisspieler, dessen Vorhand immer wieder ins Netz geht. Der Wechsel von Platz und Gegner löst das Problem nicht. Nur ein Rückzug ins „Trainingslager“ hilft, die Schwäche zu beseitigen. Genauso verhält es sich bei Paaren. Bevor man den Partner wechselt, sollte man zumindest versuchen, die eigenen Schwächen abzubauen.

NK: Ihr Buch ist alles andere als graue Theorie. Auch in Ihrer Ehe gab es Zeiten, in denen Sie keinen Cent darauf verwettet hätten, dass Sie beide die nächsten Jahre gemeinsam als Paar überstehen. Wie haben Sie beide diese Krise gemeistert?

Zurhorst: Mein Mann und ich waren definitiv nicht zum Traumpaar geschaffen. Es gab Zeiten in unserer Ehe, in denen wir uns sicher waren, das nächste Ehejahr nicht mehr gemeinsam überstehen zu können. Heute kann ich mir nichts Besseres vorstellen, als mit meinem Mann verheiratet zu sein. Diese Überzeugung resultiert nicht aus theoretischem Wissen, sondern aus der Wandlung meiner eigenen Ehe. Ich weiß, dass es geht, ich weiß, dass sich alles um 180 Grad drehen und zwei Menschen wieder zusammenfinden können, weil es wenig Klippen gibt, von denen mein Mann und ich nicht verzweifelt heruntergeschaut haben.

Wir sind beide unendlich dankbar für unsere Ehe, aber wir sind immer noch kein ideales Paar. Bei uns schlagen immer wieder die Wellen hoch. Nur haben wir mittlerweile gelernt, dass wir uns besser nicht gegen sie stellen, son-

Vita Eva-Maria Zurhorst

Eva-Maria Zurhorst, 1962 im Ruhrgebiet geboren, war ursprünglich Journalistin und hat u. a. in Südafrika und Ägypten gearbeitet. Nach einigen Jahren als Coach und Kommunikationsberaterin in der Wirtschaft entschied sie sich erneut für einen Kurswechsel und arbeitet nach einer Zusatzausbildung zur Psychotherapeutin heute als Beziehungs- und Karrierecoach mit eigener Praxis. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Wolfram Zurhorst, einem ehemaligen Mode-Manager, hat sie das Mode-Label „Liebe dich selbst“ gegründet. Die Au-



torin lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Wuppertal. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.liebedichselbst.de

■ (BS)

dem mit ihnen gehen und von ihnen lernen. Ich glaube, wir wissen jetzt einfach besser, worum es in einer Ehe eigentlich geht. Unsere Verbindung ist nach zwölf Jahren Hadern, Zaudern, Suchen, Streiten und Kämpfen so außergewöhnlich und nah, weil wir gelernt haben, dass nicht der Partner für das eigene Glück zuständig ist, sondern jeder selber zum Glücklichen und Wohlergehen beitragen muss.

NK: War Ihre Ehe- und/oder Lebenskrise der Anlass das Buch „Liebe dich selbst – und es ist egal, wen du heiratest“ zu schreiben und sich selbst einen Spiegel vorzuhalten?

Zurhorst: Mit der Idee ging ich lange schwanger, bevor ich das Projekt wirklich in Angriff nahm. Es gab ein inneres Bild, das mich immer wieder antrieb und mich so lange nicht mehr losließ, bis ich mich schließlich hinsetzte und endlich anfang, alles aufzuschreiben, was wir bis dahin erlebt hatten. Es war das Bild einer innerlich einsamen Frau, die gerade mein Buch liest und der es heute genauso geht, wie mir damals.

Auch sie sitzt alleine zu Hause, ist völlig am Boden zerstört und fühlt sich genauso hässlich, hoffnungslos, dick und einsam, wie ich damals. Nur findet sie beim Lesen des Buches wieder neue Hoffnung. Ich hatte damals leider kein solches Buch und fühlte

mich in meinem Elend ziemlich alleine. Deshalb ist es mir heute auch so wichtig, ganz normale Leute zu erreichen.

NK: Gibt es eigentlich das ideale Paar, das mühelos alle Klippen einer Ehe umschiffert? Und was machen solche Paare anders?

Zurhorst: Vergessen Sie das. Oftmals knallt es bei Paaren, von denen man glaubt, dass sie sich in jahrelangen Flitterwochen befinden, ohne Vorwarnung und völlig kompromisslos. Ich glaube nicht daran, dass es Paare gibt, die nie Differenzen haben. Diese mögen von Fall zu Fall unterschiedlicher Dimension sein und auch differenziell abgearbeitet werden. Aber ohne Reibungsverluste wird es wohl nirgends abgehen. Es ist eben immer die Frage, wie man damit umgeht.

NK: Viele Paare lassen sich nicht wegen der Kinder scheiden, obwohl sie nicht mehr zusammen leben wollen oder können. Sind Kinder eine Basis für den Erhalt der Ehe, oder wäre eine Scheidung dann nicht doch besser?

Zurhorst: Grundsätzlich sind Kinder nicht als Kitt einer zerrütteten Ehe anzusehen. Kinder haben, gerade was Spannungen innerhalb der Familie angeht, sehr feine Antennen und sehen sich oftmals als Grund für die Streiterei-

en. Wenn es wirklich nicht mehr geht, sollte sich ein Paar trennen und versuchen, so gut es eben geht, zu arrangieren. Was allerdings auf alle Fälle vermieden werden muss, ist das Kind zum Spielball der gegenseitigen Interessen zu machen.

Denn nicht die eigentliche Trennung belastet ein Kind dauerhaft, sondern die Hin- und Herbewegungen zwischen den getrennten Eltern. Grundsätzlich liebt ein



Eva-Maria Zuhorst und ihr Mann haben gelernt mit Krisen umzugehen. Das ist ihr Geheimrezept für's Glücklichein.

Kind beide Elternteile und dazu sollte man dem Kind trotz allem Trennungsroll immer uneingeschränkt die Möglichkeit geben.

NK: Viele unserer Leserinnen und Leser arbeiten als Paar in einem eigenen Unternehmen zusammen. Sie teilen sich also neben Tisch und Bett auch noch das Geschäft. Sind solche

Paare scheidungsgefährdeter oder schweiß die Gemeinsamkeit des Geschäftes trotz allem Stress sogar noch zusammen?

Zurhorst: Ich glaube, dass zwei, die den hier beschriebenen Weg miteinander gehen, immer mehr zu einem Team werden, das sich gegenseitig ergänzt.

Je mehr die Unterschiede angenommen werden, umso mehr Kräfte stehen dem Paar zur Lösung aller Herausforderungen zur

Verfügung. Ziele können gemeinsam erreicht werden, die keiner von beiden je alleine erreichen könnte.

Von daher kann ich nur sagen: Wer sich wirklich traut, an den Unterschieden und in den Krisen zu wachsen, der kann auch beruflich zu einem echten Erfolgsteam werden, das sich gegenseitig ergänzt und entlastet.

NK: Welche Rolle spielt der Sex in einer langjährigen Beziehung? Liegt hier nicht auch eine gefährliche Klippe für die Ehe, wenn erst einmal die „Luft im Bett raus ist“? Ist das berühmte Love-Weekend wirklich die Lösung der Probleme?

Zurhorst: Es ist völlig natürlich, dass im Laufe einer langjährigen Beziehung die sexuelle Gier, das Begehren des anderen Körpers, nachlässt. Die Wahrheit ist: Begehren und Nähe – das passt nicht zusammen. Ich begehre das, was ich nicht habe. Aber je mehr ich mit jemandem zusammenwache, umso näher bin ich ihm. Das heißt, wir sollten uns keine Vorwürfe machen, wenn das Begehren nachlässt, sondern ganz neu miteinander reden. Daraus entsteht dann eine Sexualität auf einer anderen Ebene, die der Nähe, Geborgenheit und Vertraulichkeit. Das ganze Thema Sex ist in unserer Zeit total überfrachtet. Es gibt in einer Beziehung keine feste Norm über Häufigkeit und Abläufe. Das wichtigste ist, dass wir auch mit den Zeiten offen umgehen, in denen die „Luft im Bett“ mal raus ist. Wenn wir das akzeptieren und uns oder unseren Partner dafür nicht verurteilen, kommt meist viel eher und leichter etwas Neues in Gang.

NK: Wohl die meisten Menschen sind, zumindest gedanklich, ihr ganzes Leben lang im-

mer wieder auf der Suche nach Mr. Right oder Mrs. Perfect. Sie aber sagen „Die Beziehung, die Sie gerade haben, ist die beste, die Sie kriegen können.“ Ein Sprichwort sagt: „Es kommt selten etwas Besseres nach.“ Ist das wirklich so?

Zurhorst: Es liegt weniger an dem, was wir haben oder was nachkommt. Der Mensch funktioniert nach gewissen Mechanismen, wobei wir nur vier Prozent bewusst tun und 96 Prozent von unserem Gefühl, unserem Unterbewusstsein gesteuert werden. Vergleichen Sie ein Paar mit zwei Eisbergen, die aufeinander zuschwimmen. Die Spitze zeigt uns, welcher schöner Eisberg auf uns zukommt. Den Großteil aber lernen wir erst viel später kennen, nämlich dann, wenn der nicht sichtbare Teil auf uns knallt. Und da unten, in diesen 96 Prozent, gibt es bei jedem Menschen Angst, Abwehr, Aggression, Wut und alle möglichen anderen Eigenschaften, die wir nicht zu den Idealen von Mr. Right und Mrs. Perfect zählen. Es gibt also mit jedem Partner immer jede Menge zu tun.

Wir haben unseren jetzigen Partner ja nicht aus Jux und Tollelei geheiratet. Irgendetwas hat uns angezogen und fasziniert. Wenn wir dies (wieder) erkennen und lieben lernen, hat die Ehe für die weitere Zukunft eine gute Chance. ■ (BS)