

„Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“

Im Gespräch mit den Autoren Eva-Maria und Wolfram Zurhorst

Zu dem Buch „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ führte Network-Karriere bereits ein viel beachtetes und oft zitiertes Interview mit der Autorin, Journalistin und Beziehungsberaterin Eva-Maria Zurhorst. Der Partnerschaftsratgeber ist seit nunmehr drei Jahren auf den ersten Plätzen der Bestsellerlisten. Nun gibt es eine Fortsetzung der Anleitung zur Lösung von Partnerschaftsproblemen. Eva-Maria Zurhorst hat in ihr neues Buch ihren Mann Wolfram als Co-Autor mit eingebunden, um den Lesern die Gedanken und Einstellungen zur Partnerschaft von beiden Seiten darzustellen. Bernd Seitz sprach mit Eva-Maria und Wolfram Zurhorst.

Network-Karriere: Frau Zurhorst, als wir das letzte Mal telefoniert haben, hatten Sie sich nach Ägypten zurückgezogen, um an Ihrem neuen Buch zu schreiben. Das Grundthema stand dabei schon fest: „Liebe dich selbst, geh mit dir selbst gut um, dann gehst du auch mit deiner Partnerschaft gut um ...“. Nun hat sich das neue Buch augenscheinlich anders entwickelt: Es kracht im Gebälk der Partnerschaft, die Ehekrise steht ins Haus. Ist das der Alltag in unseren Ehen?

Eva-Maria Zurhorst: Ich glaube, dass sich das Gut-mit-sich-Umgehen und das Krachen im Gebälk gar nicht widerspricht. Der Punkt, den mein Mann und ich diesmal gemeinsam machen wollen, lautet: Krisen gehören dazu, wenn man sich auf eine langfristige Partnerschaft einlässt. Allein dass wir diesen Umstand endlich akzeptie-

all unsere Märchen aus den Kindertagen haben uns das suggeriert mit den vielen Prinzen und Prinzessinnen, die sich irgendwann endlich in die Arme gefallen sind und dann glücklich und zufrieden auf ihren Schlössern bis ans Ende ihrer Tage gelebt haben. Später, als wir größer wurden, hat Hollywood dann noch den Rest dazu beigebracht, dass wir uns alle irgendwie

unter dieser Last so ordentlich im Gebälk, dass es nur noch einen Ausweg zu geben scheint: „Hier muss ich weg! Diese Beziehung ist das Falsche für mich. Dieser Partner kann nicht der Richtige sein ...“

Aber aus eigener Erfahrung und aus der langjährigen Arbeit mit Paaren können wir nur sagen: Krisen sind Geschenke. Wenn wir sie endlich annehmen; wenn wir ler-

ner Krise Veränderungen für Ihr Leben ableiten, dann bringt das oft Erschütterungen auch für die Kinder, die Herkunftsfamilien, Freunde, ja sogar für das Berufsleben mit sich.

NK: Herr Zurhorst, das war ja wohl auch bei Ihnen so. Es gab erst die lange und belastende Ehekrise zwischen Ihnen und

Konzern verkauft wurde. Über Nacht wurde die Führungsetage ausgewechselt. So stand ich von einem Tag auf den anderen auf der Straße. Das war etwas, dass ich mir nie hätte vorstellen können. Es war regelrecht ein Schock, der meinem männlichen Selbstbewusstsein den Stecker rausgezogen hat. Jetzt, da mein Leben eine 180 Grad-Wendung genommen

geber und Helfer bei Ehekrisen. Nicht zuletzt deshalb, weil Sie den Standpunkt vertreten, dass die meisten Scheidungen überflüssig sind. Kann man Sie als Helfer und Helfer, also Guru in Beziehungskonflikten bezeichnen?

Wolfram Zurhorst: Für uns ist es einfach immer noch wie ein Wunder, zu sehen, wie sehr unsere Arbeit überall auf offene Türen stößt. Nicht nur die Bücher, sondern auch unsere Live-Abende haben sich rasant entwickelt. Fast überall sind die Säle ausverkauft, wenn wir mit Menschen über Beziehungen reden. Mittlerweile sitzen da selbst in kleinen Städten mehrere hundert Leute. Und Sie glauben gar nicht, was an solchen Abenden möglich ist. Aber da sitzen wir beide nie als Gurus. Wir sind mit den Leuten auf dem gleichen Weg und teilen unsere Erfahrungen mit ihnen über Sackgassen und Steigungen, die wir vielleicht lediglich etwas früher genommen haben. Deswegen ist auch die häufigste Rückmeldung auf unsere Bücher und Abende die, dass unsere Authentizität Mut gemacht hat. So offen und ehrlich meine Frau und ich über unseren Weg aus der Krise reden, so offen und ehrlich stehen die Menschen auf und scheuen sich nicht mal vor Hunderten von Zuhörern, von sich zu reden und mutige Fragen zu stellen, um einen Weg aus der eigenen Krise zu finden.



Krisen gehören dazu, wenn man sich auf eine langfristige Partnerschaft einlässt.

schuldig fühlen mussten, wenn die Liebe mit ihrer Beschwingtheit und Bindekraft bei uns nicht so unge- trübt angehalten hat.

Wenn uns dann die ersten kleinen Krisen irgendwo aufgelauret haben, dann haben die meisten von uns sie erst mal schnell ver-

nen, ihre Botschaft zu entdecken und mutig bereit sind, ihrem Druck folgend, eine Kurskorrektur in unserem Leben vorzunehmen, dann sind sie ideale Wachstumsmöglichkeiten für unser Herz und unsere Seele.

Wolfram Zurhorst: Und da wären wir dann beim ersten Punkt, den Sie oben genannt haben. Wenn die Krise kommt, dann gilt es, den Blick nach innen zu richten und zu schauen: Was habe ich übersehen? Wovor bin ich weggerannt? Wo habe ich nicht gut für mich gesorgt? Wo habe ich mich aufgeopfert? Wo habe ich mich aus Angst nicht gezeigt und wo nicht gelebt, was ich wirklich brauche? Und dann heißt es im zweiten Schritt: Ich muss mein Leben verändern. Endlich die Konfrontation wagen. Endlich anfangen, aufzuräumen und klare Grenzen zu setzen, damit es mir wieder besser geht und andere mich nicht mehr so verletzen können. Aber Achtung: Das alles betrifft zu erst einmal mich und mein Leben.

Eva-Maria Zurhorst: Genau! Beziehungen sind wie Zahnräder in einer Uhr. Wenn sich ein Rad in seiner Bewegung verändert, müssen sich alle anderen auch verändern. Das gilt nicht nur für die beiden Partner. Wenn Sie wirklich aus ei-

ner Frau, die Sie in einen Veränderungsprozess gebracht hat. Bis auch Sie irgendwann bereit waren, sich Ihrer persönlichen Entwicklung und Ihrer Beziehung zuzuwenden. Als Sie dann ernsthaft den Weg der Wandlung mitgegangen sind und sich mehr Ihrer Frau und Ihrer Familie gewidmet haben, da kam ziemlich bald das Aus als Manager.

Wolfram Zurhorst: Ja, ich hatte jahrelang nur ein Ziel: Meine Karriere. Und so war ich wenig zu Hause und habe alle meine Kraft und meine Zeit in den Job investiert. Beruflich ließ die Belohnung nicht auf sich warten – mein Weg ging kontinuierlich immer weiter nach oben. Aber als ich anfing, mir Fragen zu stellen, wie: Was erfüllt mich eigentlich wirklich? Was bringt diese Karriere eigentlich unmittelbar für meine Familie und meine Beziehung? Wie viel Zeit und Kraft bleibt uns eigentlich noch privat? Da bekam mein Hochglanzbild, das ich mir immer von meinem Leben gemacht halte, langsam Risse. Um aber ehrlich zu sein: Ich hatte nicht gleich den Mut, meiner inneren Entwicklung entsprechend berufliche Konsequenzen zu ziehen. Ich habe noch eine ganze Zeit lang weitergemacht. Was sich dann allerdings immer mehr wie ein Spagat anfühlte, bis die Firma, bei der ich Geschäftsführer war, an einen

hat und ich heute mehr als meine Frau in der Praxis arbeite, kann ich nur rückblickend sagen: Diese Krise, diese Kündigung, das waren Geschenke des Himmels. Meine Arbeit mit Männern und Frauen an ihren Beziehungen ist so erfüllend, mir so viel näher als alles zuvor. Und wir sind jetzt nicht nur ein Team – wir sind eine Familie, in der wir wirklich wissen und miterleben, was mit dem anderen gerade ist. Bis hierhin war es ein Weg, der wenig von mir unangestastet gelassen hat. Ich bin durch einen ziemlichen Entwicklungsprozess gegangen und das hat mir manchmal Angst gemacht. Aber heute ermöglicht es mir, andere Menschen mit neuer Authentizität und Sicherheit bei ihren Veränderungsprozessen zu begleiten. So passt es, dass seit neuestem mehr und mehr Männer den Weg zu uns finden. Mit ihnen erlebe ich immer öfter in der Praxis, dass der erst genommene Veränderungsdruck einer Beziehungskrise gar nicht so selten bis ins Berufsleben hinein reicht. Das ist einer der spannendsten Aspekte unserer Arbeit im Moment: Die Frauen haben den Anfang gemacht und nach neuen Wegen gesucht ... Aber jetzt scheinen endlich auch mehr und mehr Männer bereit zu sein.

NK: Millionen Menschen sehen Sie zwischenzeitlich als die Rat-

Eva-Maria Zurhorst: Authentizität und Ehrlichkeit braucht jeder, wenn er wirklich einen Ausweg aus seiner Krise finden will. Deshalb möchte ich mehr denn je deutlich sagen: Ich kann Lesern oder Zuhörern nicht wirklich helfen. Und heilen kann ich sie schon gar nicht. Nicht mal gute Ratschläge von mir taugen etwas für ihr Leben, weil jedes Leben und jede Partnerschaft nicht mein Patentrezept, sondern immer die eigene Liebe und Zuwendung braucht. In seinem Inneren finden man alles, was man braucht, um sein Leben und seine Partnerschaft zu meistern. Unsere Arbeit weist ihnen höchstens den Weg dorthin. Wir haben nichts, was sie nicht auch hätten. Ich selbst war nie anfällig für Gurus. Für mich funktioniert das nicht, weil ich finde, dass sie einen nur zu leicht von der eigenen Kraft und Liebe ablenken. Daher bin ich auch völlig ungeeignet, selbst ein Guru zu sein.

NK: Sie beide bringen auch in Ihrem neuen Buch wieder Ihre eigenen Erfahrungen aus Ihrer Ehe ein, die ja auch schon, wie Millionen anderer Ehen auch, alle Höhen und Tiefen mitgemacht hat. Dazu kommen Ihre Erfahrungen als Beziehungscoach. Eigentlich müssten Sie mit Ihrem Wissen eine perfekte Ehe führen. Trotzdem sprechen Sie von Krisen?



Der gute Umgang und das Krachen im Gebälk schließen sich bei Eva-Maria Zurhorst nicht aus.

ren, sorgt schon für Entspannung. Die meisten von uns tragen eine tiefe Prägung in sich, dass zwei Menschen sich eines schönen Tages treffen, verlieben und Ja zu einander sagen. Und ab da muss es dann ganz selbstverständlich erfüllend und verbunden sein. Schon

drängt. Krisen? Das darf einfach nicht sein. So haben wir alles mögliche weggedrückt, was sich dann mit den Jahren allerdings als Beziehungsbällast unausgesprochen zwischen uns und unseren Partnern aufgelagert hat. Irgendwann nach Jahren kracht es dann eben

Eva-Maria Zurhorst: Wir sind nicht besser oder weiter als Sie. Sie ahnen gar nicht, wie oft ich mir selbst meine eigenen, theoretischen Erkenntnisse hinter die praktischen Ohren schreiben muss. Wie oft ich mich einsam und verloren fühle und wieder nach meinem Weg suche. Und manchmal, wenn das Schreiben tief aus meinem Inneren fließt, dann lausche ich fasziniert und denke: Was du da gerade für die Leser schreibst, das schreibst du auch an dich selbst. Wenn ich zurückschaue, brachte mir mein Suchen nach Hilfe etwas viel Kostbareres als das, wonach ich eigentlich gesucht hatte: Ich machte Erfahrungen und erlebte Begegnungen, die mich im Herzen berührt und fast unmerklich erweitert haben. Manchmal reichte ein Satz, ein Blick, eine Berührung, ein Moment, da klickte etwas ein in mir und erreichte mich auf einer tieferen Ebene. Und danach war mein Leben nicht mehr ganz so, wie es war. Etwas in mir hatte sich geöffnet, von dem ich vorher nicht einmal wusste, dass es da war. Einfach sol Kein Ansatz, keine Methode, keine Lösung, nur ein Weg.

Mein Leben wurde und wird auch immer wieder durcheinander gewirbelt und ist gerade seit Erscheinen meines letzten Buches alles andere als ein sanfter, friedvoller und gleichförmiger Fluss. Tatsächlich ist seitdem vielmehr ein Orkan durch unser Leben gefegt, der mir jede Menge neue Entdeckungen beschert und mindestens genauso viele alte Ängste nach oben gespült hat, der meinen Mann und mich auf unserem Weg wieder ein Stück weiter getragen und uns noch klarer gezeigt hat, dass sich in einer Beziehung immer neue Herausforderungen und damit immer neue Öffnungen ereignen können.

Wolfram Zurhorst: Als Mann wollte ich immer alles fest im Griff haben. Ich wollte Dinge geschafft und Ziele erreicht haben. Aber in Sachen Beziehung musste ich lernen, dass die Dinge so nicht funktionieren. Da gilt es, sich jeden Tag wieder aufs neue einzulassen. Da gilt es, wachsam zu sein und zu lernen, was man wirklich fühlt. Da sind all die perfekten Rollen eher hinderlich. Da muss man lernen, sich einzulassen, auch wenn man gerade nicht die geringste Ahnung hat, wie es gehen könnte. Glauben Sie mir, das ist nichts, wo man sich eines Tages zusammen auf die Couch setzt und glücklich bis ans Ende Pralinen isst. Aber es ist ein Abenteuer, das ich nicht mehr missen möchte – auch wenn's mal kracht oder ich nichts im Griff habe.

NK: Grundsätzlich müsste man doch davon ausgehen, dass beide Partner harmoniewillig sind und einem handfesten Streit oder einer Krise möglichst aus dem Weg gehen. Ist ein alles überdeckendes Harmoniebedürfnis gut oder schlecht für eine Partnerschaft?

Wolfram Zurhorst: Ich wollte immer Harmonie. Für mich war das Diskutierenwollen und ständige Hinterfragen meiner Frau oft uner-

träglich. Bevor ich mich dem gestellt habe, bin ich, so wie viele Männer, lieber geflüchtet. Es hat Jahre gebraucht, bis ich endlich begriffen habe, dass es gesund ist, sich den Schwierigkeiten zu stellen und sich auch mal auseinanderzusetzen. Heute arbeite ich oft mit Männern daran, stehen zu bleiben und sich endlich zu konfrontieren. Wer auf Dauer versucht, alle negativen Gefühle unter einem Mantel der Harmonie zu verdecken, der ist irgendwann wie eine Bombe. Wer lernt, auch mit seiner Wut, mit Ohnmacht und Angst umzugehen, der findet auch wieder viel mehr lebendigen Ausdruck für all die anderen schönen Gefühle.

NK: Wir haben zunächst einmal zwei vordergründig negative Begriffe: Streit und Krise. Was ist der Unterschied und wo sind die Grenzen, die man nicht überschreiten sollte?

Eva-Maria Zurhorst: Der Streit ist aktiv. Die Krise fühlt sich oft eher festgefahren an. Wenn Paare noch heftig miteinander streiten, sind sie meist noch lebendiger miteinander verbunden. Dann geht es noch darum, den anderen zu bewegen und mit ihm irgendwie eine Lösung zu finden. Wenn Paare mir sagen: „Unsere Beziehung steckt ziemlich in der Krise.“, dann ist es meist stiller geworden. Dann fühlt sich alles oft leer, bleiern, sprach- und hoffnungslos an. Dann guckt man nur drauf und sieht, dass die Dinge nicht mehr klappen. Aber man hat das Gefühl, dass man selbst nichts mehr daran verändern kann. Also: Wenn es still wird, kann das oft schlimmer sein, als wenn es noch laut ist. Trotzdem gilt: Wenn Sie sich vom Streit verletzt fühlen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Partner Ihnen Ihr Selbstwertgefühl nimmt, dann ist es wichtig, dass Sie einen Schritt zurücktreten und lernen „Stopp!“ zu sagen. Ganz praktisch kann das sein: Wenn der andere wieder laut oder verletzend wird, dann versuchen Sie bei Ihren Gefühlen zu bleiben. Lernen Sie zu spüren, was da gerade in Ihnen ist. Und dann folgen Sie dem. Das kann dazu führen, dass Sie still werden oder einfach sagen: „Das jetzt tut weh. Das will ich nicht.“ Und dann gehen Sie erst mal aus dem Raum.

NK: „... Freu dich auf die nächste Krise ...“ heißt der Titel Ihres neuen Buches. Davor steht aber wieder dieses „Liebe dich selbst ...“. Wie passt das zusammen und was wollen Sie damit sagen?

Eva-Maria Zurhorst: Wir beide würden gerne eine Beziehungsrevolution anzetteln. Unsere Erfahrungen weitergeben und andere dabei begleiten, auch Ihren Weg zu finden. Wenn man sich mal vorstellt, was das für ein riesiges Potential ist ... All die Leute, die Beziehungskrisen haben und lernen, sie nicht nur zu überwinden, sondern vor allem dabei ein mutigeres, echteres und erfüllenderes Leben zu entdecken ... Das ist doch eine durchschlagende Truppe.

Wolfram Zurhorst: Nein, im Ernst:

Wenn ich will, dass sich diese Welt verändert, dann muss ICH mich verändern. Erst ich, dann meine Beziehung, dann meine Familie, mein Job usw. Am Ende kann unsere Gesellschaft nur von innen heraus verändert werden. Wir beide konnten selbst die transformierende Kraft von einer angenehmen Krise am eigenen Leibe

die Ursachen sind. Denn niemand steuert wohl sehenden Auges in seine eigene Ehe- oder Partnerschaftskrise.

Eva-Maria Zurhorst: Je mehr ich mich mit Menschen und ihren Beziehungen beschäftige, desto mehr komme ich zu der Überzeugung, dass es nicht die großen Dramen und die von anderen gebauten un-

meiner Arbeit begegne, ist eine bedeutend kleinere Monster-Spezies. Es ist der innere Schweinehund. Seine schärfsten Waffen sind Gewohnheit, Ablenkung, Verdrängung und Ersatzbefriedigung. **Wolfram Zurhorst:** Was auch immer sich in Ihr Leben so eingeschlichen hat ... Versuchen Sie doch einfach einmal zwei Wo-

fangs so aussehen, als ob alles nur noch schlimmer wird. Aber dann kann es wirklich heilsam sein, wenn man nicht länger wegläuft.

NK: Schon Ihr erstes Buch hat sehr vielen Menschen geholfen, ihre Situation in der Partnerschaft zu verbessern und neue Hoffnung für ein harmonisches Miteinander zu schöpfen. Auch Ihr neues Buch dürfte als umsetzbarer Ratgeber gesehen und genutzt werden. Wo sind trotzdem Ihre Grenzen als Autor oder auch als Beziehungs- und Partnerschafts-Coach?

Eva-Maria Zurhorst: Ich kann den nächsten Schritt weder für meine Leser noch meine Coaching-Klienten gehen. Das kann niemand. Wenn Sie wirklich Ihr Leben verändern wollen, dann gibt es nur ein Wundermittel: Sie müssen es tun! Werden Sie wach, übernehmen Sie die Verantwortung und seien Sie bereit, die Prioritäten für Ihre Beziehung und Ihre innere Erfüllung neu zu setzen. Das braucht Beharrlichkeit, Konsequenz und Mut und ist nichts für Halbherzige.

Im Laufe meiner Arbeit hat sich daher aus den vielen Gesprächen ein Satz entwickelt, den ich Menschen oft so oder so ähnlich mit auf den Heimweg gebe: Wenn du willst, dass sich dein Leben ändert, dann ändere dein Leben. Ich weiß immer noch, dass es geht. Ich weiß allerdings auch: Es braucht Ihre ganze Hingabe. ■ (BS)



Stürmen die Bestsellerlisten: Das Autorenpaar Eva-Maria und Wolfram Zurhorst.

erleben. Erst ist meine Frau aus unserem festgefahrenen Jammeral aufgestanden. Dann bin ich – wenn auch erst mal alles andere als freiwillig – hinterher. Und als wir beide diesen Weg, den uns unser Herz gezeigt hat, dann ernst genommen haben als all die alten Gewohnheiten, all unsere Angst um Sicherheit und Anerkennung, da hat sich unsere ganze Familie und unser komplettes Berufsleben geändert. Und das Tolle ist: Jetzt könne wir das auch noch an viele andere Menschen weitergeben.

Eva-Maria Zurhorst: Das ganze Rumsuchen da draußen nach Idealen und Erfolg nützt nichts. Die aufregendsten und faszinierendsten Chancen auf Erfüllung liegen tatsächlich direkt vor unserer Nase – auch wenn wir sie vielleicht nicht immer gleich als solche erkennen. In unserem täglichen Leben, in unserer gewohnten Beziehung wartet das größte Abenteuer überhaupt auf uns – spannender als jede leidenschaftliche Affäre, jede Reise ans andere Ende der Welt, jede noch so große berufliche Herausforderung, jeder alles überragende Erfolg. Aber selbst wenn Sie jetzt begeistert nicken: Einverständnis mit diesem Ansatz allein verändert nicht Ihr Leben. Einverständnis ist nur die Eintrittskarte in eine neue Welt. Danach braucht es Geduld, Mut, Risikobereitschaft und vor allem die Bereitschaft, all das Neue wieder und wieder auszuprobieren und zu üben. Das ist wirklich nicht zu unterschätzen: Ich habe einfach zu oft schon Menschen gesehen, die den Sprung aus einer großartigen neuen Erkenntnis nicht in ein großartiges neues Leben geschafft haben. Banale Dinge wie mangelnde Übung und Wiederholung waren der häufigste Grund dafür.

NK: Wenn von Krisen gesprochen wird, muss auch auf den Tisch kommen, wie und durch was diese Krisen entstehen, wo

Anzeige