

► **Interview:** Die „Liebe dich selbst“-Reihe war weltweit erfolgreich. Nun zeigt Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst Lösungshilfen mit „ida“

„Der Weg liegt in dir“

VON LAILA DANESHMANDI

„Wenn du ständig glücklich sein willst, dann sei bereit, dich ständig zu verändern.“
Konfuzius

Multitasking ist schlecht, unser Bauch weiß vieles besser als der Kopf und Ratgeber-Bücher machen die Menschen unselbstständig. Nach ihren erfolgreichen „Liebe dich selbst“-Büchern, die sie gemeinsam mit ihrem Mann Wolfram schrieb, zeigt Eva-Maria Zurhorst in ihrem neuen Werk „ida“ (steht für „inside deep all“), wie jeder die Lösungen für Beziehung, Beruf und Gesundheit bei sich selbst findet.

KURIER: Sie sind seit Jahren weltweit mit Ihren Büchern und Coachings erfolgreich. Welche Auswirkungen hatte der Erfolg auf Ihr Leben und auf Ihre Beziehung?

Eva-Maria Zurhorst: Wir haben uns sukzessive aufs Land und mittlerweile sogar auf die Insel zurückgezogen (das Paar lebt inzwischen auf Mallorca, Anm.). Durch die vielen Fragen von Lesern bin ich ständig gezwungen, nach neuen Antworten und Wegen zu suchen – das ist auch wichtig für meine eigene Entwicklung. Ich gebe den Menschen Impulse, um mit ihrem Leben weiterzukommen. Und auch unser Leben entwickelt sich von innen nach außen, genauso wie unsere Beziehung. Die Frau, die mein Mann geheiratet hat, gibt es nicht mehr und das ist gut so. Dadurch ist unser Leben ein Abenteuer.

Mit „ida“ erklären Sie, wie jeder die Lösung für alles in seinem Inneren finden kann. Warum suchen die Menschen immer draußen nach Lösungen?

Weil unsere gesamte Konditionierung sich immer weiter nach außen verirrt hat. Unser System basiert auf dem Konsum von Information und Materie. Jeder glaubt, dass er die Dinge, die er braucht, irgendwo bekommen, erfahren oder kaufen kann. Genau dadurch bewegen wir uns immer mehr von uns selbst weg. Auf der Suche nach Lösungen ist die Verlockung durch Psycho-Bücher groß – aber dadurch nehmen die Leute ihr Leben nicht in die Hand. Mein Wunsch mit ida ist, dass die Menschen lernen, selbst Veränderungen herbeizuführen. Mein Leben verändert sich nur, wenn ich mein Leben verändere. Wenn ich weiß, dass Sport gesund ist, muss ich mich bewegen.

Die Lösung liegt in uns – kennen wir das nicht schon aus der Meditation?

Ich schreibe nichts Neues, ich verstehe mich als Transformator. Ich versuche Worte zu finden, um alte Weisheiten verständlich zu machen. Meditationspraxis gibt es ja schon seit Tausenden Jahren.



Impulse: „Die Frau, die mein Mann geheiratet hat, gibt es nicht mehr und das ist gut so. Dadurch ist unser Leben ein Abenteuer“, sagt Eva-Maria Zurhorst über ihre Beziehung

Ich habe das Wort Meditation aber bewusst vermieden, damit die Leute sagen können, ich mache ida-Übungen und weniger Berührungsängste haben. Allerdings dauern die meisten Übungen nicht länger als fünf Minuten. Sie funktionieren so, dass jemand ein normales Leben führen kann, ohne auf den Himalaja ziehen zu müssen.

Sie sagen, der bewusste Verstand ist nur ein kleiner Teil von uns, der die ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht. Was gibt es in den 96% unseres Selbst zu entdecken, die unter der Oberfläche schlummern?

Da fängt das Abenteuer an! Wer sich auf dieses Kräfteverhältnis einlässt, muss zunächst demütig werden. Die Erde war immer rund, auch wenn wir lange dachten, sie wäre eine Scheibe. Sich einzugestehen, dass die Erde rund ist, ist eine große Her-



„Wenn wir immer nur die liebe Nette sein wollen, führen wir garantiert ein frustriertes Leben.“

ausforderung. Wir leben oft übernommene Programme, die in unsere Beziehung oder unseren Beruf hineinspielen. Wenn ich mir das eingestehe, ist der Ort, wo ich etwas verändern kann, in mir selbst. Und da kann ich auch den Hebel ansetzen. Man muss sich angesammelte Unsicherheiten bewusst machen.

Sie empfehlen ida auch gegen Alltagsstress und Burn-out – kann man sich damit also jegliche Therapie-Seminare sparen?

Ich glaube nicht, dass Gott solche Fehlkonstruktionen geschaffen hat, dass wir alle eine Therapie oder Seminare brauchen. Wir haben den Schlüssel in uns. Burn-out ist so ein großes Thema, weil alle so verirrt sind und glauben, immer mehr geben zu müssen. Es ist zwar gut, wenn Menschen einem von außen zeigen, dass man sich verirrt hat, aber dann muss ich nach Hause gehen und etwas verändern. Ich kann mir von außen Impulse holen, doch es ist jeder aufgefordert, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Allein schon aus der Vorbildwirkung für unsere Kinder.

Sollten wir also mehr mit dem Bauch denken und handeln?

Ja, das Herz und der Körper haben eine unglaubliche Sprache und geben uns viel Entscheidungshilfe. Wir haben in unserer Gesellschaft gelernt, unmittelbare Reaktionen wegzupacken. Die Menschen zeigen keine Reaktionen mehr wie Wut, Groll oder Frust. Wir müssen uns

das mehr trauen. Wenn wir immer nur die liebe Nette sein wollen, führen wir garantiert ein frustriertes Leben. Männer müssen lernen, ihrem Herzen wieder mehr Ausdruck zu verleihen und

„Ich glaube nicht, dass Gott solche Fehlkonstruktionen geschaffen hat, dass wir alle eine Therapie brauchen.“

Frauen müssen wieder auf ihren Körper vertrauen – dann empfinden sie wieder positive Gefühle.

Woher weiß ein Mensch, dass er ida gefunden hat?

Mein Weg bestand aus Millionen kleiner Schritte. Es ist eine Öffnung in den Raum meines Inneren, der unendlich ist. Es ist ein Lebensweg, wo ich mich immer mehr in mich hineinbewege. Die Menschen suchen immer nach Abenteuern – oft endet das im Fremdgehen, weil es neu, spannend und verrückt ist. Wenn sie den Weg zu sich selbst gehen, wird das eigene Leben ein Abenteuer.

Wir leben in einer Welt, wo Multitasking als Qualität gesehen wird – sie schreiben dagegen. Wie soll eine arbeitende Mutter und Ehefrau alles unter einen Hut bringen?

Multitasking heißt, dass ich meine Aufmerksamkeit zerfasere. Wenn ich esse, esse ich nicht mehr, weil ich nebenher lese. Wenn ich Auto fahre, dann fahre ich nicht, weil ich nebenher telefoniere. Ich bin in der

Wahrnehmung nie wirklich bei und in mir. Das ist wie ein leerer Raum, durch den ich alles durchjage.

Wie kann man dem entgegenwirken?

Es ist wichtig, dass wir nur eine Sache tun und die bewusst. Das Leben wird so erfüllt. Selbst, wenn es gilt ein Stück Schokolade zu essen. Es geht darum, das Leben zu verlangsamen und Dinge zu genießen. Sie merken bald: Sie brauchen immer weniger und haben immer mehr!

Viele Frauen werden hier dennoch den Kopfschütteln.

Ich war selbst eine fast geschiedene, berufstätige Mutter und Hausfrau und habe sogar noch eine Ausbildung gemacht. Aber unser System kann so eine Belastung stemmen, wenn es für den nächsten Schritt ist. Bis heute kann ich immer mehr kleine Räume in meinem Alltag schaffen und werde dabei auch immer virtuoser. Wenn jeder Mensch jeden Tag nach dem Aufstehen fünf Minuten bewusst ist, wird sich sein Leben verändern. Unsere Gedankengänge sind so automatisiert – diese Übungen bringen einen Break. Das trainiert unsere Gedanken und bringt kleine Veränderungen.

Was sind die Perspektiven von ida, was sind Ihre?

Mein großer Traum ist, dass es künftig lauter Apps und Downloads gibt, wo ich den Leuten viele kleine Übungen schicken kann, damit sie zu Hause und unterwegs an sich arbeiten können. Dann sehe ich immer

Erfolg: Liebe in sich selbst finden

Termine Erst retteten sie ihre Ehe, seither helfen sie mit Büchern wie „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“. Die Zurhorsts bieten Coachings an – im Dezember erstmals in Wien und Graz. Am 4. 12. hält Eva-Maria Zurhorst einen „Liebe-dich-selbst-Frauentag“ in Wien. Infos unter www.liebedichselbst.de

Buch: „ida. Die Lösung liegt in dir“ von Eva-Maria Zurhorst. Arkana Verlag, ab 15. 11. um 20,60 €



mehr Leute mit Stöpseln im Ohr und einem glückseligen Blick. Außerdem gibt es noch ein großes Thema, das ich für mein nächstes Buch bearbeite: Sexualität.

Gibt es eigentlich Situationen, in denen Sie selbst noch gestresst werden?

Klar! Wir haben alle Automatismen in uns. Ich konnte früher mit dem Kopf viele Dinge nicht lösen. Ich habe mich erst befreit, als ich mit dem Herzen gehandelt habe. Wenn man bei sich bleibt, gibt es immer einen Weg.