

Liebe ich mich, liebst du mich auch

Das Coaching-Paar Eva-Maria und Wolfram Zurhorst weiß aus Erfahrung: Ehekatastrophen bergen die Chance für einen Neuanfang



Frau Zurhorst, Herr Zurhorst, Sie schreiben Beziehungsratgeber für ein internationales Millionenpublikum und gelten als Deutschlands bekannteste Paartherapeuten...

Eva-Maria Zurhorst: ... Beim Wort „Paartherapeut“ zuckt's immer gleich in mir. Die Leute, die sich an uns wenden, sind ja nicht krank. Unser Job ist es, die Dramatik aus einer festgefahrenen Beziehung rauszunehmen, Eckpfeiler aufzuzeigen, die eine Beziehung verbessern, und das am besten mit Humor. Wir wollen den Spaß am Fühlen und den Mut zur Veränderung, daraus erwächst ein liebevolles Verhältnis zu mir selbst und zu meinem Partner. Der Titel Ihrer Buchreihe lautet: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“. Ist es nicht vielmehr so, dass Beziehungen scheitern, weil die Partner nicht zusammenpassen?

Eva-Maria Zurhorst: Der Titel soll provozieren. Selbstverständlich ist es nicht vollkommen egal, mit wem wir

uns zusammen tun. Trotzdem machen wir es uns zu leicht, wenn wir das Beziehungsglück auf die vermeintlich richtige Partnerwahl reduzieren.

Wolfram Zurhorst: Wenn Sie eine schlechte Vorhand haben, wechseln Sie ja auch nicht ständig Ihre Tennistennispartner, sondern versuchen, Ihre Spieltechnik zu verändern. Heißt das, wir sollten unsere Erwartungen runterschrauben?

Wolfram Zurhorst: Eben nicht. Es geht nicht darum, sich mit einer unerfüllten, leblosen Beziehung abzufinden. Sondern diese falsche Romantik loszulassen, wonach man nur den Traumpartner finden muss und das Liebesglück sich automatisch einstellt. Und das für immer.

Wie schafft man es, dass aus dem launischen, egoistischen und langweiligen Ehepartner wieder die Person wird, in die man sich verliebt hat?

Eva-Maria Zurhorst: Ganz sicher nicht, indem Sie sich an ihm abrackern,

“
70 Prozent aller Scheidungen ließen sich durch die richtige Strategie vermeiden“

Wolfram Zurhorst

ihn so hinbiegen wollen, wie Sie es gerne hätten. Wir haben mit Tausenden von Paaren gearbeitet, aber noch nie erlebt, dass das funktioniert. Es ist allerhöchste Zeit für ein grundlegendes Umdenken in Sachen Liebe. Wir alle haben nur eine Beziehung – und zwar die zu uns selbst. Und diese Beziehung spiegelt sich in allen anderen Beziehungen wider. Wenn Sie etwas grundlegend und dauerhaft in Ihrer Partnerschaft ändern wollen, dann müssen Sie es zuerst in Ihrem Inneren ändern.

Wolfram Zurhorst: Das ist kein Eso-zeug, das ist Stand der Wissenschaft. Sobald Sie mehr Wertschätzung für sich und einen bewussten Kontakt zu sich selbst entwickeln, verändert sich Ihre komplette Körperchemie und im wahrsten Sinn des Wortes Ihre Ausstrahlung und damit Ihre Anziehungskraft. Oder andersrum: Je mehr Sie sich anstrengen, je mehr Sie klammern, je mehr Sie wollen, desto mehr jagen Sie den anderen in die Flucht. Deshalb dreht sich in Sachen Liebe alles um Sie.

Kreisen wir nicht schon genug um uns selbst? Selfie hier, Facebook-Kommentar da – es ruft doch alles: Ich! Ich! Ich!

Wolfram Zurhorst: Diese Nabelschau hat aber mit echter Selbstakzeptanz nichts zu tun. Damit wird eher etwas kompensiert, eine innere Leere.

Eva-Maria Zurhorst: Die meisten Menschen wissen gar nicht, wer sie wirklich sind. Uns allen sind nicht mehr als fünf Prozent unseres Selbst bewusst. Und wir tun alles, um große Teile von uns vor anderen zu verstecken. Wenn ich Nähe und echte Beziehung will, bleibt mir nichts anderes übrig, als die Hosen runterzulassen – vor mir und vor anderen.

Wolfram Zurhorst: Zunächst muss ich mich selbst erfahren, mich annehmen mit all den Schwächen, Verletzungen und Ängsten. Aber das macht kaum jemand freiwillig. Das passiert meist erst in der Krise. Der Stecker wird gezogen. Keiner gibt mir mehr, was ich mir ersehne. Und dann bin ich auf mich zurückgeworfen. Sozusagen unfreiwilliges Rendezvous mit mir. Wenn ich jetzt nicht abhaue, nicht verdränge oder mich ablenke, sondern annehme, wächst die Liebe in mir. Und meine alten Prägungen werden sozusagen überschrieben, die ich sonst in Beziehungen wie auf Autopilot immer wiederhole. Wir alle fahren in unseren Biografien auf einer veralteten, meist für unsere aktuellen Bedürfnisse wenig beziehungsstauglichen Software, die dringend ein Update braucht. Sich von seinem alten Programm zu verabschieden, ohne eine Vorstellung zu haben, wie das neue aussieht, erfordert unseren ganzen Mut. Was passiert, wenn wir dieses Update bleiben lassen?

Eva-Maria Zurhorst: Man stirbt innerlich ab, wenn man dauerhaft seine Gefühle ignoriert und wegdrückt. Und die Nähe zu anderen verkümmert. Sie machen auf mich den Eindruck, nicht nur beruflich ein tolles Team zu sein, sondern auch privat. Kann es nicht sein, dass Sie beide einfach nur das Glück hatten, den Richtigen zu finden?

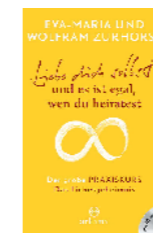
Wolfram Zurhorst: Unsere Ehe ist uns gleich in den ersten Jahren um die Ohren geflogen. An meinem 30. Geburtstag hat meine Frau vor

Power-Paar

Eva-Maria Zurhorst
Die 54-Jährige arbeitete vor ihrer Ausbildung zur Psychotherapeutin als Journalistin. Vor zwölf Jahren gelang ihr mit „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ ein Bestseller

Wolfram Zurhorst
Der 48-Jährige war Manager in der Modebranche, bevor er sich der Coaching-Praxis seiner Frau anschloss. Die Zurhorsts leben bei Bonn und haben eine erwachsene Tochter

Anleitung zum Glücklichsein
Der Große Praxis-kurs Teil 1 – Das Liebesgeheimnis“ zeigt, wie man das „Liebe dich selbst...“-Prinzip umsetzt. Ab 17. Oktober



unseren Gästen die Bombe platzen lassen und erklärt, dass es ihr reicht.

Eva-Maria Zurhorst: Dann bist du noch mit deiner Affäre rausgerückt. Es schien keinen anderen Ausweg mehr zu geben als: Wir lassen uns scheiden. Was ist in Ihrer Ehe schiefgelaufen?

Eva-Maria Zurhorst: Wir haben wie auf Schienen gelebt. Wir waren damals soweit entfernt voneinander. Äußerlich war alles top: Ich saß als Sandkastenmutter im Reihenhause, und Wolfram machte Karriere in der Modebranche. Es gab keine Gespräche mehr, keine Nähe, nichts. Ich dachte, alles ist so perfekt, nur warum bin ich so unglücklich?

Wolfram Zurhorst: Heute weiß ich, ich war mit einer Frau verheiratet, von der ich keine Ahnung hatte. Und meiner Frau erging es genauso. Als dann in dieser Nacht alles zusammenbrach, gab es keine Schuldzuweisungen und kein Geschrei mehr. Stattdessen lag auf einmal diese Riesenentfernung zwischen uns offen auf dem Tisch.

Eva-Maria Zurhorst: Wir waren das erste Mal schonungslos ehrlich zueinander. Das war leise und unendlich traurig. Tief drinnen fühlten wir, wir haben das, wovon wir gemeinsam geträumt haben, nicht geschafft. Dennoch gelang es Ihnen, die Ehe zu retten. Sie sind 22 Jahre verheiratet.

Eva-Maria Zurhorst: Wir haben das gar nicht erst versucht. Jeder ging zunächst einmal seinen Weg, wir lebten noch unter einem Dach, aber wie in einer WG.

Wie fand Ihre Annäherung statt?

Wolfram Zurhorst: Es gab nur ein Thema, über das wir kommunizierten: die Organisation unserer kleinen Tochter. Mir kommen fast die Tränen, wenn ich daran denke, wie das alles für sie war. Ich bin unendlich dankbar, dass wir zu den Familien gehören, die das alles im Nachhinein behutsam – auch mit ihr – besprechen konnten. Eva begann bald mit ihrer Ausbildung zur Psychotherapeutin, und ich versuchte alles, nur um mich nicht wahrnehmen zu müssen.

Eva-Maria Zurhorst: Für mich begann eine neue Phase mit der Ausbildung. Ich war wie im Rausch, als ich merkte, dass ich auf dem richtigen Weg war.

Wolfram Zurhorst: Ja, du bist richtig aufgeblüht. Da konnte ich dich plötz-

lich wieder sehen. Du hast dein Ding gemacht, deine Ausstrahlung war gewaltig. Mir ging es immer elender, ich habe die Affäre beendet und eine Therapie angefangen.

Eva-Maria Zurhorst: Bis dahin war das für dich ja „Psychokram für Bekloppte“.

Gab es einen Moment, in dem Sie wussten, wir haben eine Chance?

Eva-Maria Zurhorst: Wir standen ein Dreivierteljahr nach dem Geburtstags-Desaster nebeneinander in der Küche. Und da sagte mein Mann etwas über sich und seine Herkunftsfamilie, und zwar aus tiefstem Herzen. Mir ist fast das Besteck aus der Hand gefallen.

Wolfram Zurhorst: Das war unsere Stunde null, auch wenn es ganz langsam ging, ist zwischen uns etwas Neues, Kraftvolles entstanden.

Eva-Maria Zurhorst: Auch wenn es sich verrückt anhört, sind wir unglaublich froh, dass es zu dieser Katastrophe kam. Mittlerweile haben wir bei unzähligen Paaren einen heilsamen Zusammenbruch- und Wieder-Aufsteh-Prozess begleitet, sodass wir überzeugt sind: 70 Prozent aller Scheidungen lieben sich mit neuem Wissen und konsequenter Übung vermeiden.

Diese Erfahrung geben Sie jetzt weiter. Was passiert in Ihren Coachings?

Eva-Maria Zurhorst: Bei vielen Paaren hat sich über die Jahre eine unsichtbare Mauer zwischen beiden aufgebaut. Die Frau hat sich dann bereits durch die Beziehungsliteratur gelesen und den Mann eine ganze Zeit bearbeitet, doch endlich mitzugehen. Oft ist unsere erste Aufgabe, die Feindbilder aufzulösen und wieder fühlbar zu machen, dass der Partner dir nichts Böses will. Er ist genauso verunsichert wie du.

Wolfram Zurhorst: Wir verletzen uns gegenseitig, weil wir Gefangene unserer alten Software sind. Kaum einer hat gelernt, seine Gefühle wirklich zu leben und sein Herz zu öffnen. Wenn es uns als Coaches gelingt, diese Tür aufzukriegen, durch die das Paar sich für einen Moment mit frischen Augen sehen kann, hat es die Chance auf einen Neuanfang. Und dann heißt es: Hausaufgaben machen. Freundschaft schließen mit sich selbst. ■

INTERVIEW: ELKE HARTMANN-WOLFF