

**SCHATZSUCHE.** Alle Antworten, die wir brauchen, finden wir in uns selbst, sagt Eva-Maria Zurhorst in ihrem neuen Buch. Und jeder kann selbst ohne aufwendige Therapien zu verdrängten Gefühlen und seiner „inneren Stimme“ vordringen, wenn er ein bisschen übt. Wie das geht, sagt die Bestsellerautorin und Beziehungsberaterin im großen Interview.

### WÜNSCHE EINPFLANZEN

**INNERE ERKENNTNIS.** Machen Sie zwei tiefe Atemzüge, und schließen Sie die Augen. Fühlen Sie, wo in Ihrem Körper Sie die Bewegung Ihres Atems wahrnehmen können. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit eine Weile an diesem Ort, verlagern Sie sie immer weiter nach innen, und geben Sie der Frage Raum: Was ist mein größter Wunsch in diesem Moment? Grübeln Sie nicht so sehr, sondern öffnen Sie sich immer tiefer in den Körper hinein. Spüren Sie nach: Was ist es, wonach Sie sich mit allen Zellen sehnen? Geben Sie sich Zeit, und spüren, hören, schauen Sie mit Ihren inneren Sinnen, was auftaucht. Vielleicht wirken die Antworten erst einmal diffus. Vielleicht haben Sie das Gefühl, gar keinen konkreten Wunsch benennen zu können. Das ist in Ordnung. Erkenntnisprozesse wirken anfangs oft weniger klar und fokussiert als verstandesmäßige. Was auch immer in Ihnen hervortritt, ob ein Gefühl, eine Sehnsucht oder ein Bild: Kreisen Sie ein, was sich zeigt. Schreiben Sie es auf. Gehen Sie nach innen, und stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben sein wird, wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht.

# Nützen Sie Ihre VERBORGENEN KRÄFTE

Die Wissenschaft, so heißt es, geht davon aus, dass uns nur rund vier Prozent unseres Selbst be-

wusst sind und 96 Prozent unbewusst ablaufen. Was nur einen Schluss zulässt: Wir müssen uns die 96 Prozent zum Freund machen. Denn vier Prozent Vernunft, Willenskraft und gute Vorsätze richten letztlich wenig aus gegen das weite Land, in dem starre Glaubenssätze, Ängste und verdrängte Gefühle daheim sind. Wo aber auch Intuition und die „Stimme des Herzens“ auf ihren Einsatz warten. Wie man zu diesen verborgenen Kräften vordringt, zeigt die deutsche Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst in ihrem Buch „ida – Die Lösung liegt in dir“ auf. Mit vielen Übungen (Mini und Maxi), die man nachlesen oder auf den zwei beigelegten CDs nachhören kann, „stößt man im Inneren die Veränderungen an, nach denen man sich im Außen sehnt“. Ob es um Beziehungsfragen, Beruf, Kreativität oder Lebendigkeit geht, mit täglich fünf Minuten Training soll man zu einem ganz neuen Lebensgefühl finden. Wir sprachen mit der Autorin ([www.liebedichselbst.de](http://www.liebedichselbst.de)) über „ida“ (inside deep all), befreite

Gefühle und Mut zur Veränderung.

### „MÜSSEN SPRACHE DES UNBEWUSSTEN LERNEN“

**Woman:** Es ist kaum zu glauben: Der Mensch soll nur vier Prozent Bewusstsein haben, 96 Prozent sind unbewusst.

**Zurhorst:** Die unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen gehen davon aus. Nehmen wir nur einmal das Beispiel, wenn zwei Menschen miteinander sprechen: Die Inhalte der Worte, das meinen Kommunikationsforscher, haben für die gegenseitige Annäherung eine Bedeutung von vier bis sechs Prozent. Alles andere sind unbewusste Dinge wie Körpersprache, Klang der Stimme, Bewegung oder Ausstrahlung.

**Woman:** Dann kommen einem die 96 Prozent wohl auch oft in die Quere, wenn man etwas erreichen will und nicht schafft?

**Zurhorst:** Ganz genau. Sie nehmen sich vor, ins Fitness-Studio zu gehen, mit dem Rauchen aufzuhören, Diät zu halten, aber Ihr Inneres hat etwas dagegen. Eine Therapeutin erzählte mir mal eine unglaubliche Geschichte. Eine Frau, die es nicht schaffte, abzunehmen, wollte sich mit einer Therapie helfen lassen. Während dieser wurde sie beruflich nach Ägypten versetzt und nahm plötzlich schlagartig ab. Warum? Dünn sein in Deutschland hätte für sie bedeutet, dass sie keinen Schutz gegenüber Männern hat, und in Ägypten, wo die Männer auf fülligere Frauen stehen, war's genau umgekehrt.

**Woman:** Da hatte sie wohl schlechte Erfahrungen gemacht?

**Zurhorst:** Wir alle haben Glaubenssätze in uns, die zum Beispiel sagen: Du bist wertlos, oder: Alle Männer nutzen einen nur aus. Wenn Singles zu mir kommen und sagen: „Ich hätte so gerne eine Beziehung“, dann sag ich immer: „Nehmen Sie an, dass etwas in Ihnen vehement dagegen ist, sonst hätten Sie eine. Was es

ist, müssen wir herausfinden.“ **Woman:** Das versucht man dann meistens in Therapien zu klären. Sie aber sagen, das kann man selber herausfinden mit Ihrem Programm *ida – inside deep all*.

**Zurhorst:** Ich bin eine Frau des praktischen Alltags und der Ansicht, dass gerade wir Frauen nicht für alles einen Therapeuten brauchen. Die Lösungen für alle Probleme haben wir in uns. Wir müssen die Sprache der 96 Prozent nur verstehen lernen. Wir spüren intuitiv so viel, aber wir verdrängen und überhören die Signale doch meistens. Hier werde ich unruhig, jetzt zieht sich mein Körper zusammen, hier fühle ich mich unsicher, aber wir gehen darüber hinweg.

**Woman:** Wie hilft einem *ida*, diese Sprache zu lernen?

**Zurhorst:** Ich habe viele kleine Übungen auf zwei CDs zusammengestellt, wo man sich nur einen Kopfhörer aufsetzen muss und von meinen Worten geleitet mit seinem Inneren Kontakt aufnimmt. Übungen, mit denen man beginnt, seinen Körper von innen zu spüren, seinen Atem wahrnimmt, anfängt, sich selbst Fragen zu stellen und auch neue Ziele zu etablieren. Man kann mit den Kopfhörern genauso in der Straßenbahn sitzen oder fünf Minuten in der Mittags- ▶

**POWERFRAU.** Eva-Maria Zurhorst Bücher zum Thema „Liebe dich selbst“ wurden in Deutschland 700.000 Mal verkauft und in 17 Sprachen übersetzt.





► pause irgendwo im Park spazieren gehen und wieder auftanken und innerlich einiges klären. Auch im Buch gibt es viele Übungen.

**Woman:** Das klingt gar nicht so kompliziert.

**Zurhorst:** Man braucht keine aufwendigen Programme, sondern kleine Übungen, die aber regelmäßig. Wenn Sie jeden Tag fünf Minuten dabei sind, garantiere ich Ihnen, dass Sie in einem halben Jahr nicht mehr das gleiche Leben leben.

**Woman:** Normalerweise beschließt man Änderungen im Leben ja mit dem Verstand.

**Zurhorst:** Wir glauben, wenn wir Dinge im Äußeren ändern, dann werden wir zufriedener. Aber nur wenn man Dinge im Inneren ändert, bewegt sich etwas. Ich und mein Mann sind zum Beispiel vor kurzem nach Mallorca umgezogen. Mein Traum seit vielen Jahren war: Ich möchte in der Sonne leben. Und dann kommt Eva an, und der Traum im Außen verwirklicht sich: Sie hat jetzt das Meer vor der Nase. Und die Sonne scheint. Und was muss ich lernen? Dass ich innerlich überhaupt noch nicht in der Lage bin, diese Qualität wahrzunehmen. Ich häng da vor meinem Laptop, bin ständig mit tausend Sachen beschäftigt und krieg das Meer gar nicht mit. Und das ist oft so, dass wir wunderbare Dinge vor der Nase haben, die wir gar nicht sehen.

**Woman:** Man ist ja auch immer so beschäftigt ...

**Zurhorst:** Still werden, mich spüren, die Verletzlichkeiten und Grenzen in mir wahrnehmen und aufhören, viele Dinge parallel zu machen, das ist das Geheimnis. Wir sind stolz, wenn wir multitasken können. Was dabei passiert, ist, dass wir gar nichts mehr wahrnehmen. Wir haben einen Teller mit Essen vor uns, das Handy am Ohr und den Laptop daneben, und schlingen's runter. Dann wundern wir uns, warum wir immer gieriger nach Essen werden, wenn wir es gar nicht wirklich wahrnehmen.

**Woman:** Wählt man sich die Übungen nach seiner jeweiligen Befindlichkeit aus? Es gibt da

etwa Füße fühlen, Abschalten und Auftanken mit dem Atem, Stress abschütteln, mit Selbstliebe das Leben erneuern, aber auch Schmerzverbrennen. Das mach ich wahrscheinlich bei Liebeskummer ...

**Zurhorst:** Zum Beispiel. Aber da geht es überhaupt um verdrängte Gefühle. Wir haben doch automatisch die Tendenz, wenn etwas nicht schön ist, es wegzupacken. Ein weggepacktes Gefühl wirkt aber trotzdem weiter. Wie Guerillas im Untergrund. ida-Arbeit heißt: Was hab ich denn so für Ängste und Vorurteile? Wenn man Gefühle

nach oben holt und anschaut – und das lernt man mit den Übungen –, dann verlieren sie ihre negative Kraft. Das heißt, wenn es zum Beispiel mit einem Mann gar nicht läuft, dann sag ich nicht mehr selbstbewusst, alle Männer sind Idioten, sondern finde raus, was da in mir arbeitet.

**Woman:** Dann kann es aber auch sein, dass man erkennt, dass er nicht der Richtige ist?

**Zurhorst:** Genau. Dann müssen Sie Ihrem Mann vielleicht sagen: Weißt du was, ich kann so nicht mehr leben. Das reicht mir nicht, und das tut mir

GEFÜHLE HERVORHOLEN

**HERZENSERINNERUNG.** Diese Übung hilft Ihnen, wieder Zugang zu Ihrer Herzenswelt zu finden: Erinnern Sie sich an Ihre Gefühle in Situationen, in denen Sie von Herzen dankbar für etwas waren? Oder wenn jemand Sie einfach so genommen hat, wie Sie sind? Wie war es, als Ihr Kind auf die Welt kam? Bei welcher Gelegenheit waren Sie zuletzt mit der Welt im Reinen, und wie war das? Begeben Sie sich ganz in diese Erinnerung, sie sollte sich in Ihrem ganzen System ausbreiten. Schließen Sie die Augen, und gehen Sie durch Ihren Körper. Wo können Sie dieses Gefühl wahrnehmen? Welche Regungen löst es aus? Können Sie irgendwo ein Strömen, ein Fließen oder ein Energiegefühl wahrnehmen? Was macht Ihr Atem, wenn Sie sich mit dem Herzen erinnern? Speichern Sie in Ihrem Geist diese Gefühlslandkarte ab. Dann können Sie sie jederzeit hervorholen und sich in diese Emotionen begeben.



iert aus meiner heutigen Sicht. Ich machte PR für einen großen Kraftwerksbauer, fuhr einen Sportwagen, hatte ein Penthouse und verdiente viel Geld. Die Frau Wichtig eben mit zwei Sekretärinnen. Aber Frau Wichtig rauchte auch 40 Zigaretten am Tag, war jeden Abend kreuzunglücklich und fraß vor sich hin. Ich wusste innerlich, dass das alles nicht richtig ist, hatte aber große Angst loszulassen. Und dann stand eine große Pressekonferenz an, wo ich erzählen sollte, wie toll unser Unternehmen war und meine PR-Arbeit doch ist. Und da hab ich einen Nervenzusammenbruch gekriegt. Das war das Ende meiner Karriere. Dann war ich arbeitslos, hab mein Auto und meine Wohnung aufgegeben, bin Fahrrad gefahren und wurde langsam wieder ich selbst.

**Woman:** Da fällt einem der etwas pathetische Spruch „auf sein Herz hören“ ein.

**Zurhorst:** Aber so ist es. Dafür müssen wir auch lernen, uns manchmal etwas unbeliebt zu machen. Zu den Eltern zum Beispiel sagen: Ich weiß, in unsere Familie sind alle Juristen, aber ich möchte Gärtner werden; oder: Ihr findet, mein Mann ist ein großartiger Typ, aber ich bin mit dem Leben unglücklich. Auch wenn er ein erfolgreicher Manager ist.

**Woman:** Apropos: Sie selbst arbeiten mit Ihrem Mann in der Paartherapie zusammen, sind seit 17 Jahren verheiratet. Haben Sie ein Beziehungsrezept?

**Zurhorst:** Ganz sicher (lacht). In sich hineinhören und die verborgenen Dinge, die uns an unserem Glück hindern, nach oben holen. Mein Mann und ich waren anfänglich nicht hitverdächtig, haben uns viel gestritten. Als unsere Ehe am Tiefststand war und mein Mann auch eine Freundin hatte, traf ich einen amerikanischen Paartherapeuten, der mir sagte: „Wenn dein Partner fremdgeht, sei dir sicher, dass du innerlich auch schon ausgestiegen bist. Und zweitens: Schau dir die Geliebte deines Partners an. Dieser Mensch lebt das, was du entweder aufgehört hast oder

was du noch nie gewagt hast zu leben.“

**Woman:** Na, das hört man dann nicht besonders gerne!

**Zurhorst:** Richtig. Mit dieser blöden Kuh, die meine Ehe ruiniert hatte, wollte ich mich ja nicht beschäftigen, und über meinen Mann wollte ich sagen können: Der Mistkerl ist fremdgegangen. Nun war ich aber gezwungen, nach innen zu schauen, und ich musste mir eingestehen, dass ich selber nicht mehr die Mutti sein wollte, die daheim steht und kocht. Ich wollte so sein wie die andere an der Seite meines Mannes, wieder rausgehen und viel lebendiger sein. Ich fühlte mich schon lange nicht mehr schön, und meinen Mann wollte ich so auch nicht mehr wirklich. Und als ich mir das alles eingestanden habe, da ist so viel aufgegangen in mir und zwischen uns. Das war sehr heilsam für die Ehe.

**Woman:** Sie haben vorher Single-Frauen erwähnt, die gern eine Beziehung hätten, es aber nicht schaffen. Was kann der Grund sein?

**Zurhorst:** Ganz oft strahlt eine Single-Frau eine unterschwellige Bedürftigkeit aus. Ich brauch einen Mann, weil ich mich alleine schlecht fühle. Davor laufen die Männer weg. Es gibt die anderen, die kraftvoll sind, aber wie in einer Rüstung stecken, weil sie ihre Verletz-

lichkeit vergraben haben. Die weiche Frau, die sie im Inneren auch noch sind, ist für die Männer nicht zu spüren. Da gilt wieder das oberste ida-Gesetz: Innen geht vor außen. Wenn man in seinem Leben etwas ändern will, muss man nach innen gehen und die Wurzel finden.

**Woman:** Ein großes Thema ist ja auch immer wieder, dass Menschen keine Nähe aushalten.

**Zurhorst:** Weil Körper und Seele dichtmachen. Weil mein ganzes System sagt, ich brauch endlich Bewusstheit. Ich brauch jemanden, der mitkriegt, wie's mir geht. Aber ich muss mir sagen: Du, meine liebe Eva, musst das jetzt als Erste tun. Erwarte das nicht von deinem Mann. Renn nicht davon, spür: Ich kann mich nicht mehr öffnen. Menschen werden dann wie taub. Männer geraten innerlich wie unter Strom, und Frauen sind wie imprägniert. Es ist nichts mehr in Bewegung.

**Woman:** Arg, wenn es so weit kommt ...

**Zurhorst:** Wir haben in uns drinnen nicht zwei Zimmer, wo ins eine die guten Gefühle kommen und ins andere die schlechten – und das sperr ich einfach zu. Wenn man seine schlechten Gefühle wegdrängt, drängt man latent alle weg. Man fühlt sich ein bisschen entfernt, ein bisschen toter.

**Woman:** Wenn man da jetzt mit den Übungen versucht, Kontakt mit dem Inneren aufzunehmen – kann einen das nicht überfordern, mit allem, was hochkommen könnte?

**Zurhorst:** Nein, es ist so, als wenn man jahrelang nur auf der Couch gelegen hat und dann anfängt, ins Fitness-Studio zu gehen. Man wird ein bisschen Muskelkater haben, in unserem Fall vielleicht erst mal eine gewisse Unruhe entdecken. Nicht weil man unruhiger wird, sondern weil man sie einfach wahrnimmt. Gefühle, die aufkommen und ins Bewusstsein gelangen, verlieren ihren Druck. Dieses Bedrohliche. Ich habe im Buch auch ein Programm, damit umzugehen. Ich nenne es Surfen auf dem Gefühl. Sich auf die Wellen einlassen: Manchmal bin ich ein bisschen ängstlich, manchmal unsicher, dann aber wieder kraftvoll und wild.

**Woman:** Eines Ihrer Themen ist ja auch die Beziehung der Frauen zu ihrem eigenen Körper. Nicht immer ist die gut!

**Zurhorst:** Wir Frauen sind doch die größten Grobiane mit unserem Körper, die es gibt. Wenn ich oft mit Frauen rede, wie husch, husch sie sich duschen, grob abtrocknen und mit der Bürste durch die Haare

rufen, dann frag ich mich, wie soll da ein Mann kommen und die vielen feinen Stellen am Körper entdecken? Seien Sie netter zu sich selbst! Der Körper einer Frau ist oft sehr verschreckt von Jahren, in denen er in seiner Feinheit nicht wahrgenommen wurde. Das wirkt sich oft auch auf die Sexualität aus. Wenn ich nicht weiß, was mein Körper braucht, wie soll es dann ein anderer wissen? Das gute Körpergefühl müssen wir uns nicht aneignen. Es ist längst in uns vorhanden, wir brauchen es nur hervorzuholen.

MIRIAM BERGER ■



**TRAINING.** In Körper und Seele hineinspüren und Antworten bekommen. In ihrem Buch „ida“ (Arkana, € 20,60) hat Eva-Maria Zurhorst Übungen, die jeder machen kann.



FOTOS: BRITA SONNICHSEN/FOUQID.COM, BOKS BREUER