Tipps von Paarberaterin Eva-Maria Zurhorst

"Wichtigste Botschaft: Trennen Sie sich nicht vorschnell"

SPIEGEL+ Exklusiv für Abonnenten

Die Paarberaterin Eva-Maria Zurhorst erklärt im Interview, wie sie ihre eigene Ehe gerettet hat - und was insbesondere Frauen in Beziehungen helfen kann. *Von Maren Keller*

09. November 2019

SPIEGEL: Frau Zurhorst, Sie gelten als eine der bekanntesten Paarberaterinnen Deutschlands. Über Ihre eigene Ehe haben Sie einmal gesagt: Ohne Meditation wären Sie und Ihr Mann nicht mehr zusammen. In was für einer Lebensphase haben Sie mit Meditation begonnen?

Zurhorst: Vor über 20 Jahren. Da war meine Ehe am schlimmsten Punkt, und es sah danach aus, als wäre die Trennung unausweichlich. Damals habe ich durch einen Zufall auf einem Seminar eine Tänzerin kennengelernt, die zu dem Zeitpunkt ohne Obdach war. Ich lud sie zu uns nach Hause ein, und sie wohnte dann vorübergehend bei uns. Und da lagen dann überall in unserem Gästezimmer Kassetten herum, die aus Amerika stammten. Da waren Meditationen drauf. Das hat mich total geflasht. Meine äußere Welt brach damals zusammen – es sah so aus, als wäre mein Mann weg, mein Kind war klein, ich hatte keinen Job und wenig Geld. Die innere Welt war die einzige, die mir blieb. Durch die Meditation habe ich einen Zugang zu dieser Welt gefunden.

SPIEGEL: Wie kann Meditation Beziehungen retten?

Zurhorst: Die Paarberatung ist jetzt seit 20 Jahren meine Hauptarbeit. Meine wichtigste Botschaft ist: Trennen Sie sich nicht vorschnell von Ihrem Partner. Der nächste wird Ihnen ähnliche Erfahrungen bescheren. Ich treffe so viele Frauen, die entweder nur an ihrem Mann herummeckern oder komplett resigniert haben. Der einzige Weg daraus ist, in die eigene Kraft zu finden. Sich erst selbst im Inneren zu verändern, bevor sich außen etwas verändern kann. Und das kann man über Meditation erreichen.

SPIEGEL: Wie und wann meditieren Sie heute?

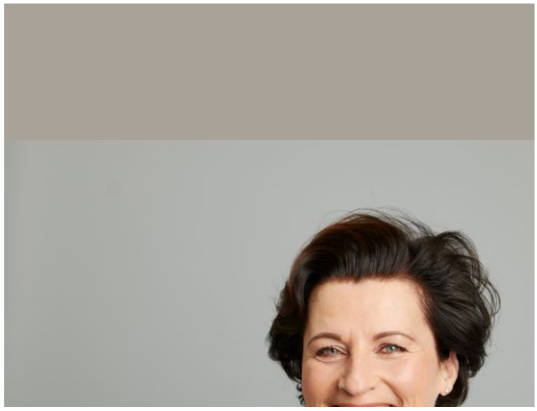
Zurhorst: Wenn man den Oberbegriff "Sport" hört, dann weiß jeder Mensch, dass es Unterschiede zwischen Fußball und Fahrradfahren und Tennis gibt. Wenn man "Meditation" sagt, dann denken die Menschen, man müsse im Schneidersitz herumsitzen. Dabei gibt es unglaublich viele verschiedene Ausprägungen und Traditionen. Ich wähle mir aus diesen Möglichkeiten das aus, was ich gerade brauche. Manchmal wache ich morgens auf, gehe einfach in die Körperwahrnehmung und fange mit dem an, was man einen klassischen Bodyscan nennt. Das ist eine ganz alte, klassische buddhistische Meditation, bei der man einfach nacheinander in alle Körperteile hineinspürt. Eine Meditation, die ich besonders oft mit Frauen, die zu mir kommen, mache, ist die Meditation von Mitgefühl und Güte. Sie arbeitet mit ganz einfachen, schlichten Sätzen, die ich innerlich wiederhole, während ich still dasitze. *Möge ich glücklich sein. Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein. Möge ich unbeschwert leben.*

SPIEGEL: In Ihrem neuen Buch "Liebe kann alles" empfehlen Sie Meditation als eine Methode, um sein Leben besser selbst zu gestalten. Wie beginnt man, wenn man zu den Menschen gehört, die bislang keinen Zugang zur Meditation haben?

"Am Anfang kann Meditation die Hölle sein."

Zurhorst: Unsere Gedanken sind unvorstellbar aktiv. Jeder Mensch denkt rund 60.000 Gedanken am Tag. Und es ist eine große Herausforderung, seine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Das fühlt sich am Anfang an, als würde man ein wildes Pferd, das sich unentwegt bewegen will, in eine Box sperren. Aber so wie man lernen kann, ein Pferd in Tempo und Richtung zu bestimmen, kann man auch lernen, die Bewegungen seiner Gedanken zu steuern. Für den Anfang würde ich empfehlen, mit einer schlichten geführten Meditation zu beginnen, die mich einfach nur nach innen in meinen Körper führt und mit schlichten Formulierungen dabei hilft herunterzukommen. Ich habe zu vielen Themen welche entwickelt, aber man findet im Internet auch viele von anderen Leuten. Wenn man das über ein paar Wochen einfach nur fünf Minuten am Tag übt, macht das schon etwas mit einem.

SPIEGEL: Welche Schwierigkeiten können dabei auftreten?



Zurhorst: Am Anfang kann es die Hölle sein. Es juckt wahrscheinlich überall. Es zieht und zerrt. Die Gedanken wollen rasen, und es fühlt sich grässlich an. In 90 Prozent der Fälle ist es am Anfang nicht schön. Sie merken auf einmal, wie viel Spannung Sie im Körper haben. Sie merken auf einmal, wie Ihre Gedanken im Nullkommanix in düstere Gefilde abdriften. Ich sage manchmal scherzhaft zu den Frauen, die bei mir Hilfe suchen: Wissen Sie, das, was Sie dabei spüren, erlebt Ihr Mann jeden Tag mit Ihnen. Denn Sie agieren all das ja aus. Sie selbst merken es nur sonst nicht. Deswegen sage

ich: Gehen Sie auf diesen kleinen Horrortrip. Betreten Sie die Geisterbahn. Denn das ist Ihr Eintritt in diese innere Welt und Ihre einzige Chance, da drinnen für Ordnung zu sorgen.

SPIEGEL: Wie sorgt man für diese Ordnung?

Zurhorst: Die meisten Menschen rennen völlig ohne Navigation durch ihr Leben und sind nonstop beschäftigt. Ohne Kontakt zu haben zu dem, was sie brauchen und was ihnen guttut. Die Meditation ist da sozusagen ein Update: Wo stehe ich? Was will ich? Die Meditation hilft, das ganze System einmal herunterzufahren und alles wieder aufzuladen. Dann kann ich da draußen wieder leichter funktionieren. Erstens weiß ich, wer ich bin. Und zweitens bin ich wieder aufgetankt. Und ich würde den Leuten als Trainingscamp empfehlen, nicht mehr über das Unglücklichsein nachzudenken. Wir sind alle in der Zeit der Psychoanalyse sozialisiert worden. Wir glauben, wenn wir nur weiter und noch weiter zurückschauen, gelangen wir irgendwann an den Ursprung des Problems. Und dann verschwindet es. Aber wenn wir genau hinschauen, sind wir die ganze Zeit mit unseren Problemen beschäftigt.

Boris Breuer

Eva-Maria Zurhorst, Jahrgang 1962, gehört seit ihrem Debüt "Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest", das 2004 erschienen ist, zu den bekanntesten Paarberaterinnen Deutschlands. Das Buch stand vier Jahre lang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Sie hat viele weitere Beziehungsratgeber geschrieben, einige davon gemeinsam mit ihrem Mann Wolfram Zurhorst. Das Paar lebt in der Nähe von Bonn und hat eine Tochter.

SPIEGEL: Was schlagen Sie vor?

Zurhorst: Es ist vor allem ein ganz großes Frauenthema, immer und immer wieder darüber nachzudenken, wie unglücklich früher alles gelaufen ist. Und immer wieder in Gedanken da reinzugehen, wie bestimmte Probleme entstanden sind. Aber es ist viel besser, über Lösungen statt über Probleme nachzudenken. Denn je häufiger ich über etwas nachdenke, desto mehr verschaltet sich das im Gehirn.

SPIEGEL: Zu den bekanntesten Achtsamkeitsübungen gehört es, sich jeden Tag auf Dinge zu besinnen, für die man dankbar ist. Sie empfehlen, diese Dankbarkeit auch gegenüber Dingen zu entwickeln, die noch gar nicht eingetreten sind. Können Sie das erklären?

Zurhorst: Weil wir mit unserem Denken Erfahrungen erzeugen. Unser Gehirn kann nicht zwischen einer lebendigen Vorstellung und einer realen Erfahrung unterscheiden. Das wissen Sie spätestens, wenn Sie im Kino den Atem anhalten oder die Tempotaschentücher vollschluchzen. Die Bilder auf der Leinwand haben dafür gesorgt, dass unser ganzer Körper Erfahrungen macht. Das können wir auch mit unseren eigenen inneren Bildern erreichen. Wenn wir uns lebendig in Dankbarkeit versetzen für etwas, das wir uns wünschen, aber noch nicht in unserer Erfahrungswelt haben, dann beginnen Verschaltungen in unserem Gehirn. Dieser Prozess versetzt uns innerlich immer mehr in den Zustand, diese Erfahrung für möglich, ja selbstverständlich zu halten.

"Viele Frauen wissen innerlich längst, was es brauchte, um die Welt und sich selbst zu verändern."

SPIEGEL: Nach dem Motto "Der Glaube versetzt Berge"?

Zurhorst: Die allermeisten Leistungssportler machen auf diese Art Mentaltraining und erleben im Kopf den Sieg vorweg. In dieser inneren Haltung treten sie dann an. Was wir denken und fühlen, das strahlen wir aus. Das, was ich verkörpere, spielt mir das Leben zurück. Hunde erkennen sofort, ob Sie Angst haben. Deswegen ist es so wichtig, dass ich kapiere, dass das, was ich denke und fühle, etwas mit meinem Leben

wichtig, dass ich kapiere, dass das, was ich denke und fühle, etwas mit meinem Leben macht. Und nicht das Leben die ganze Zeit etwas mit mir macht.

SPIEGEL: Das klingt ein bisschen so, als wäre man selbst schuld an schlechten Erfahrungen, weil man die falschen Gedanken denkt.

Zurhorst: Niemand ist schuld daran, wenn er missbraucht oder betrogen wird. In meinen Beratungen kommt die Schuldfrage nicht vor. Jeder von uns kennt Menschen, die in ihrer Vergangenheit mit unvorstellbaren Schicksalsschlägen konfrontiert waren oder Suchtprobleme hatten. Und die vollbringen heute Unglaubliches und helfen anderen Menschen, weil sie in sich eine Kraft gefunden haben und ihre Vergangenheit keine Macht mehr über sie hat.

SPIEGEL: Eigentlich wollten Sie ein ganz anderes Buch schreiben.

Zurhorst: Ja. Ursprünglich wollte ich ein Buch darüber schreiben, dass jede Ehe nach gewisser Zeit schwieriger wird. Mit den meisten Beziehungen geht es nach einer Weile bergab. Warum ist das so? Was kann man tun? Ich habe gedacht, ich müsse quasi ein zweites Buch in der Art meines Bestsellers "Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest" schreiben. Aber das hat mich zur Weißglut gebracht, weil ich merkte, dass in mir eine andere Leidenschaft steckt. Ich konnte dieses Buch schlicht nicht fertigschreiben, obwohl die Maschinerie schon in vollem Gange war. Ich wusste: Die Broschüren sind gedruckt, der Buchhandel wartet schon. Aber irgendwann musste ich vor den Verleger treten und sagen: Es gibt kein Buch. Das war der Horror. Aber danach war ich frei.

SPIEGEL: Gibt es einen Grund dafür, dass sich Ihr aktuelles Buch "Liebe kann alles" nur an Frauen richtet?

Zurhorst: Ich war jetzt viele Jahre lang so bemüht darum, auch die Männer mitzunehmen, obwohl Beziehungsthemen oft als Frauenthemen gelten. Ich habe meinem Verleger immer gesagt: Das muss auch für Männer sein. Es war meine ganze Leidenschaft, dass auch die Männer mit einsteigen. Und weil ich finde, dass Männer natürlich nicht weniger wichtig sind. Aber in den vergangenen Jahren bin ich an diesem Punkt müde geworden. Ich möchte gern, dass richtig etwas nach vorn geht. So wie unsere Welt momentan läuft, fahren wir sie gegen die Wand.

ANZEIGE
Eva-Maria Zurhorst:
Liebe kann alles
Wie du mit deiner weiblichen Kraft zur Schöpferin deines Lebens wirst - Das Transformationsprogramm
Arkana; 352 Seiten; 20,00 Euro
Bei Amazon bestellen. Bei Thalia bestellen.
Produktbesprechungen erfolgen rein redaktionell und unabhängig. Über die sogenannten Affiliate-Links oben erhalten wir beim Kauf in der Regel eine Provision vom Händler. Mehr Informationen dazu hier.

SPIEGEL: Und das liegt an den Männern?

Zurhorst: Mit mir sind so viele Frauen müde. Durch die Emanzipation, durch die #MeToo-Debatte, durch ihre Nähe zu ihrer inneren Welt wissen viele Frauen innerlich längst, was es brauchte, um die Gesellschaft und die Welt und sich selbst zu verändern. Sie fühlen das intuitiv. Aber sie trauen sich nicht, sich klar hinzustellen. Und da setzt meine Leidenschaft im Buch an, wenn ich sage: Liebe Frauen, ihr tragt alles in euch, was nötig ist, um eure Beziehungen und auch diese Welt zu verändern. Ihr seid jetzt die, die es braucht auf unserem Planeten.

SPIEGEL: Was für eine Veränderung meinen Sie konkret?

Zurhorst: Wissen Sie, wovon wir genug haben? Wir haben genug Wissen auf diesem Planeten. Wir haben Technik, genug Macht, genug Geld. Das Problem ist, dass all diese Ressourcen, die wir haben, nicht an Weisheit und Liebe gekoppelt sind. Und es gibt lauter Frauen, die ich kenne, die sind voller Mitgefühl, die sind voller Empathie, die sind voller Herz. Und ich bin absolut überzeugt: Wenn Frauen lernen würden, für das, was sie fühlen, wirklich einzustehen und mit dem, was sie innerlich wissen, gestalterisch aktiv zu werden, dann wären sie in der Lage, diese Welt innerhalb eines Jahrzehnts komplett zu drehen.

SPIEGEL: Was, glauben Sie, hindert Frauen daran?

Zurhorst: Diese wahnsinnige Angst vor dem Alleinsein und dem Abgewiesenwerden. Da hängen fast alle Frauen am Haken. Deswegen machen sie Arbeit, von der sie wissen, dass sie weder ihnen noch ihrer Gesundheit noch dieser Welt etwas bringt. Deswegen leben sie in Beziehungen, die weder ihrem Herz noch ihrer Seele noch ihrem Körper etwas bringen. Deswegen haben sie Sex, der weder ihnen noch ihrer Seele noch ihrem Herz etwas bringt. Alles aus einem einzigen Grund: aus Angst vor Ablehnung.

SPIEGEL: Glauben Sie, dass sich Männer und Frauen von Natur aus so unterscheiden?

Zurhorst: Nein. Aber der Punkt ist, dass Männer in der Regel eine andere Strategie haben, um mit Angst umzugehen. Sie können den Schmerz ausblenden. Sie bleiben länger im Handeln. Sie können aus dem Kopf heraus Entscheidungen treffen. Aber natürlich gibt es auch viele Beziehungen, in denen die Frauen auf dem männlichen Pol stehen. Und die Männer auf dem weiblichen.

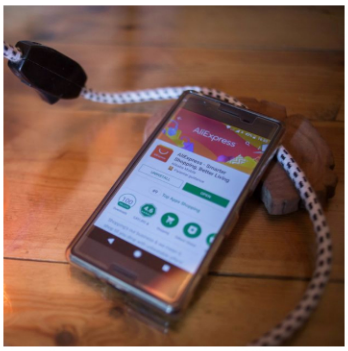
SPIEGEL: Wäre es nicht einfacher, die Welt zu verändern, wenn man die Zeit, die man in Meditation verbringt, stattdessen ganz praktisch nutzt – sagen wir, indem man sie in Parteiarbeit steckt oder einfach Müll sammelt?

Zurhorst: Wer sich nicht innerlich ändert, den können Sie hinsetzen, wo Sie wollen – der fährt weiter auf der alten Software und wird deshalb auch den alten Käse weitermachen. Donald Trump könnte morgen einem spirituellen Zirkel beitreten oder den Job von Mutter Theresa übernehmen. Solange er sich nicht im Herzen verändert, wird er dort nichts besser machen als jetzt. Und wenn eine Frau nicht innerlich in eine neue Kraft kommt, werden immer wieder die gleichen selbstzerstörerischen Mechanismen in ihren Beziehungen wirken, und ihre alten Ängste werden ihre Entscheidungen in einer Partei oder an der Spitze eines Konzerns bestimmen. Mit alter Software sieht man keine neuen Ergebnisse auf dem Bildschirm.

Schicken Sie uns Ihr Feedback zu diesem Beitrag.

Unsere Empfehlung zum Weiterlesen:

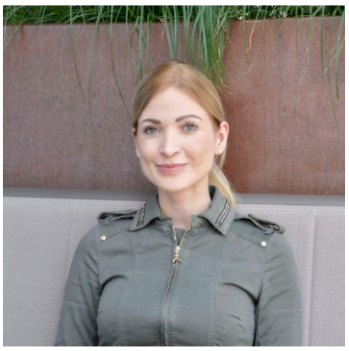
Entdecken Sie SPIEGEL+



Experte über Online-Shopping

Diese Produkte sollten Sie besser nicht in China bestellen

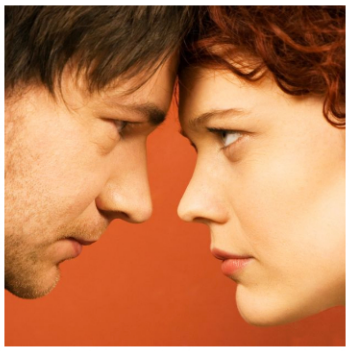
Drohnen, Kopfhörer, Smartphones: Wer bei Portalen wie AliExpress einkauft, um Geld zu sparen, erlebt oft Überraschungen. Ein Experte erklärt die Risiken.



Schicksal Fehldiagnose

Die Ärzte sagten, sie habe Krebs

Mit 27 Jahren wird bei Kathrin Schwarzenbacher ein T-Zellen-Lymphom diagnostiziert. Nach sechs Zyklen Chemotherapie kommt heraus: ein Irrtum. Was hat das mit ihr gemacht?



Tipps von Paarberaterin Eva-Maria Zurhorst

"Wichtigste Botschaft: Trennen Sie sich nicht vorschnell"

Die Paarberaterin Eva-Maria Zurhorst erklärt im Interview, wie sie ihre eigene Ehe gerettet hat - und was insbesondere Frauen in Beziehungen helfen kann.

Karl-Heinz-9Sizw1GZR vor 2 Tagen

Und ich bin absolut überzeugt: Wenn MENSCHEN lernen würden, für das, was sie fühlen, wirklich einzustehen und mit dem, was sie innerlich wissen, gestalterisch aktiv zu werden, dann wären sie in der Lage, diese Welt innerhalb eines Jahrzehnts komplett zu drehen.

Warum passiert das nicht?

Weil die Welt von Männern dominiert wird, die ihre inneren Gefühle abgeschaltet haben und stattdessen als Grundlage ihres Handelns NUR machen, ob SIE mehr Geld haben.

Das ist für die Menschheit schrecklich, aber für sie auf den ersten Blick so einfach.

Kein Abwägen, kein Spüren, nur gefühlloses Za(e)hlen des Geldes ...

Wie schon in den KZs. Dort wurden die Menschen nummeriert. Es ist für einen Wärter „einfacher„ die Nummer 1234 zu vergasen als den Menschen Peter Meier.

Wir müssen unseren Kindern wieder das Ausleben der Gefühle zulassen. Und insbesondere den Jungs das Spüren und Ausleben der negativen Gefühle, damit sie nicht gefühllos werden.

8 4 2 Antworten Teilen Melden

Sven-2RTUJO1Wg vor 2 Tagen

Interessante Einsichten, und was ist Frau Zurhorsts Empfehlung an die Männer, die an dem ganzen Spiel ja auch beteiligt sind?

Antworten Teilen Melden

> **Vesna-7ODj3VpZR** vor 1 Tag
>
> Die gleichen.
>
> 4 1 1 Antworten Teilen Melden

Weitere Kommentare anzeigen

Unsere Empfehlung zum Weiterlesen:

Neue TV-Serie "Modern Love"

Der Horror ist immer nur einen Schritt vom Liebeshimmel entfernt

Die Serie "Modern Love" schildert Beziehungsdramen wie aus dem echtem Leben.

Von Wolfgang Höbel

Entdecken Sie SPIEGEL+

Rubriken und Themen

Alle Artikel | Politik | Wirtschaft | Leben | Wissen & Gesundheit | Kultur & Geschichte | Sport | Videos | Audios | Football Leaks | Essen & Trinken