

Eva-Maria & Wolfram Zurhorst

Liebe dich selbst  
und freu dich auf die nächste Krise



**GOLDMANN**  
ARKANA



EVA-MARIA & WOLFRAM  
ZURHORST

*Liebe dich selbst*

und freu dich  
auf die nächste Krise



**GOLDMANN**  
ARKANA



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften  
Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2007 Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Julia Eisele  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-33754-5

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

*Für meine Mutter*



Bedenke, dass die beste Beziehung die ist,  
in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.

*Dalai Lama*



# Inhalt

## *Vorwort*

Nur Sie können es tun ..... 15

*... noch etwas vorweg:*

Nicht mehr ICH, sondern WIR! ..... 21

## I. TEIL

### Auf die innere Stimme hören

1. Meine Ehekrise war mein größtes Geschenk ..... 25
2. Willkommen im Club! ..... 39
3. Die Suche nach der Unschuld ..... 53
4. Es geht nicht darum zusammenzubleiben,  
es geht darum, sich selbst und der Liebe  
treu zu sein ..... 59
5. Trennung in der Beziehung – ein echtes  
Wunderheilmittel ..... 76
6. Unser Beziehung heilt von selbst, wenn wir  
unser Herz und unser Leben heilen ..... 87

- 7. Vier Prozent contra 96 Prozent oder die Illusion,  
wir könnten über unser Leben bestimmen ..... 106
- 8. Stille – von uns allen gefürchtet, aber trotzdem  
das Allheilmittel schlechthin ..... 115
- 9. Alleinsein – der einzige Weg zu echter Nähe  
und Verbindung ..... 129

## II. TEIL

### Die Krise im Alltag nutzen

- 1. Das Geheimnis Ihrer Krise: In ihr verbirgt sich  
die Antwort auf all Ihre Fragen ..... 147
- 2. Ihre Krise ist Ihr Spiegel,  
ob Sie wollen oder nicht ..... 164
- 3. Praktisches Krisenmanagement I  
Verwandeln Sie Ihren Kämpfer in einen Forscher ... 172
- 4. Praktisches Krisenmanagement II  
Machen Sie den Feind zu Ihrem Kind ..... 186
- 5. Praktisches Krisenmanagement III  
Schmerzen verbrennen ..... 193
- 6. Die Erfüllung unserer Wünsche –  
nichts fürchten und verurteilen wir mehr ..... 201
- 7. Widerstände – Lassen Sie sich nicht beirren ..... 210
- 8. Emotionen sind keine Gefühle,  
Emotionen sind Beziehungskiller ..... 221

9. Eine ganz normale Kindheit ... für eine Kinderseele fast immer eine Folter . . . . .	229
10. Das Eva Prinzip Oder: ein Loblied auf die Weiblichkeit . . . . .	248
11. Auch Singles haben eine Beziehung Auch Getrennte fühlen sich von etwas getrennt . . . . .	275
12. Vergebung heilt alles, vor allem Sie selbst . . . . .	286
13. Ein Geständnis zum Schluss: Mein Mann ist doch der Prinz . . . . .	294

### III. TEIL

## Die Krise mit dem Partner nutzen

#### *Einführung*

Mein Weg als Mann: voller Widerstand und Überraschungen . . . . .	307
--	-----

#### *Vorwort*

Nur ein Kindertraum ...? . . . . .	313
------------------------------------	-----

#### *Von Mann zu Mann*

Roland Arndt stellt Fragen . . . . .	319
--------------------------------------	-----

#### *Von Frau zu Mann*

Ruth Baunach stellt Fragen . . . . .	349
--------------------------------------	-----

Nachwort . . . . .	369
--------------------	-----

Dank . . . . .	371
----------------	-----

Literaturnachweis und Empfehlungen . . . . .	373
--	-----



Also ging ich diese Straße lang  
und diese Straße führte zu mir

Dieser Weg wird kein leichter sein  
Dieser Weg wird steinig und schwer

Nicht mit vielen wirst du dir einig sein  
Doch dieses Leben bietet so viel mehr

*Xavier Naidoo*



## Vorwort

# Nur Sie können es tun

Ich weiß, viele Menschen erhoffen sich von diesem Buch eine praktische Fortsetzung von *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* und eine konkrete Hilfe für ihre Beziehung. Mehr denn je bin ich zwar davon überzeugt, dass die meisten Scheidungen überflüssig sind. Dass Trennung meist nur eine Vertagung der Heilung ist. Dass Ihre Beziehung – egal wie unüberwindbar Ihnen die Krise gerade erscheint – der großartigste Ort der Heilung ist. Aber mehr denn je möchte ich Ihnen sagen: Ich kann Ihnen nicht wirklich helfen. Und heilen kann ich Sie schon gar nicht. Nicht mal gute Ratschläge von mir taugen etwas für Ihr Leben, weil Ihr Leben nicht mein Patentrezept, sondern Ihre Liebe und Zuwendung braucht.

Warum dann trotzdem noch ein Buch? Weil ich Ihnen so gerne sagen möchte: In Ihrem Inneren finden Sie alles, was Sie brauchen. Und dieses Buch weist Ihnen den Weg dorthin.

Nachdem ich so oft gelesen und gehört habe: »Im Buch stand ... Eva-Maria Zurhorst hat aber gesagt ... Die Autorin meint ...« kann ich Ihnen nur versichern: Ich habe 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.

Ich bin 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.

Das Spannende an dieser Arbeit ist, dass man immer Schüler und Lehrer zugleich ist. So verwirrt Sie sich im Moment vielleicht fühlen, ein Teil von Ihnen kennt innerlich längst all das, was ich schreibe. Sonst würden Sie jetzt gerade nicht meinen Worten folgen. Und ein Teil von mir wiederum irrt noch durch die Gegend und sucht nach Antworten. Sonst würde ich nicht immer so lange grübeln, ausprobieren und aufschreiben.

Ich kann nur meine Erfahrung mit Ihnen teilen. Der Rest liegt bei Ihnen: Hören Sie auf Ihre eigene innere Stimme. Lauschen Sie genau, ob es da etwas in Ihnen gibt, das in Resonanz geht, wenn ein anderer etwas sagt oder schreibt.

Ich selbst habe mein Leben lang da draußen nach Hilfe gesucht. Habe schon einige Male in meinem Leben bewegt die letzte Seite eines Buches zugeklappt und geglaubt, endlich *den* einen Ansatz, *die* eine richtige Methode entdeckt zu haben, die wirklich funktioniert. Eine Zeit lang war ich Seminartourist, immer in der Hoffnung, dort irgendeinen Durchbruch und die entscheidende Lösung zu finden. Heute

bin ich dankbar für all diese Erfahrungen. Aber ich weiß, es gibt nicht *den* einen Ansatz, *die* eine Methode, *die* eine Lösung.

Es ist gut, wenn man an Scheidewegen des Lebens Unterstützung von außen bekommt. Es kann etwas lösen, wenn ein erfahrener Mensch einem hilft, einen neuen Blick auf die Dinge zu finden. Es ist gut, wenn man in einem therapeutischen Raum alten, verborgenen Schmerz wieder ins Bewusstsein zurückbringen kann. Aber am Ende kann man da draußen nur Hebammen finden.

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 so! Kein Ansatz, keine Methode, keine Lösung, nur ein Weg.

Deshalb kann ich auch dieses Buch erneut nur aus vollem Herzen schreiben und mir wünschen, dass ich Sie in Ihrem Herzen berühre. Ich kann Ihnen nur ehrlich sagen, dass mein Leben auch immer wieder durcheinandergewirbelt wird und gerade seit Erscheinen meines letzten Buches alles andere als ein sanfter, friedvoller und gleichförmiger Fluss war. 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.

So bin ich mehr denn je überzeugt, dass die Ehe wirklich ein Abenteuer sein kann, das einen mit einigen der tiefsten Geheimnisse des Lebens konfrontiert. Und dass all das, was mir zugeflossen ist, auch in Ihrem Leben möglich ist. Ich kann Ihnen mit aller Leidenschaft und Erfahrung sagen, dass alles noch viel weiter gehen kann, als Sie vielleicht gerade glauben. Dass so unendlich viel mehr Liebe, Nähe, Spaß und Zärtlichkeit zwischen Ihnen und Ihrem Partner möglich ist, als Sie sich im Moment vorzustellen wagen.

Aber eins kann ich nicht: Ich kann den nächsten Schritt nicht für Sie 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.

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 unüberwindbaren Mauern sind, die uns daran hindern, unser Glück in Beziehungen zu finden. Es sind nicht heimtückische Dämonen, furchterregende Monster und unbesiegbare Drachen, die uns in Abhängigkeit, Einsamkeit, Ohnmacht und Trennung bringen. Der größte Übeltäter, dem ich tagtäglich in meiner Arbeit begegne, ist eine bedeu-

tend kleinere Monster-Spezies. Es ist der innere Schweinehund. Seine schärfsten Waffen sind Gewohnheit, Ablenkung, Verdrängung und Ersatzbefriedigung.

*Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise* lautet der Titel dieses Buches. Ich will damit sagen, dass die aufregendsten und faszinierendsten Chancen auf Erfüllung direkt vor unserer Nase liegen – 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. So werden sicher einige von Ihnen ungeduldig mit den Hufen scharren, während ich manche Zusammenhänge immer wieder aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchte, um damit einen inneren transformativen Prozess zu aktivieren und unterschiedliche Ebenen Ihres Bewusstseins mit neuen Informationen zu erreichen. Ihr Geist wird manchmal unruhig werden oder sich von den Wiederholungen vielleicht gelangweilt fühlen. Aber 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.

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.

Wuppertal, im März 2006

*Eva-Maria Zurhorst*

*... noch etwas vorweg:*

## Nicht mehr ICH, sondern WIR!

**I**m Vorwort kam ich diesmal einige Male ins Stocken. An einigen Stellen steht da jetzt noch ein »Ich«, an denen ich spontan schon ein »Wir« hätte schreiben wollen.

Also, um Sie auf den neuesten Stand meiner Ehe zu bringen: Der, für den das alles, worüber ich hier schreibe, einst nur Psychokram war. Der, der jahrelang gezwungenermaßen Zaungast am Rande dieses Weges war. Dieser Mann hat nicht nur, wie Sie in groben Zügen vielleicht schon wissen, den Weg zurück in unsere Beziehung gefunden. Dieser Mann verbringt heute auch mehr Zeit mit Menschen in – mittlerweile – unserer Praxis als ich. Das hätte nicht einmal ich damals beim Schreiben für möglich gehalten. Mein Mann hat nicht nur zu mir zurückgefunden. Er hat auch auf ganz neue Art seinen Platz in unserer Familie eingenommen und sich entschieden, seine Erfahrungen ebenfalls auf diesem Weg weiterzugeben. Auch wenn Sie ihn nicht kennen, können Sie sich wahrscheinlich gut vorstellen, dass das eine ziemliche Herausforderung für uns zwei war. Ehrlich gesagt grenzt es für mich rückblickend manchmal an ein Wunder. Oder besser an eine Verkettung von Wundern und überraschenden Entwicklungen, die wir Ihnen im Weiteren schildern möchten.

Mein Mann hat an diesem Buch (dem dritten Teil am Ende) mitgeschrieben. So oft haben Frauen zu mir gesagt: »Klar. Was Sie da sagen, leuchtet ein. Aber wie in aller Welt haben Sie Ihren Mann überzeugen können, diesen Weg mitzugehen?« Und wenn bei Männern nach anfänglicher Skepsis irgendwann das Stirnrunzeln nachgelassen hatte, lautete oft ihre Frage: »Na gut, könnte was dran sein ... Aber wie mache ich das nun im richtigen Leben mit dem *Liebedichselbst* ...?«

Mein Mann kann am besten selbst erzählen, wie er auf diesen Weg gefunden hat und wie er das heute im richtigen Leben so macht. Ich kann hier nur noch sagen, dass ich unendlich glücklich und dankbar bin, dass wir beide hier nun gemeinsam stehen. Dass unser beider Kräfte in dieses Buch fließen wird hoffentlich nur noch authentischer erfahrbar machen, dass in Beziehungen nicht zwei Geschlechter oder gar zwei Fronten am Werke sind. Sondern dass wir uns – egal ob Mann oder Frau – nach dem Gleichen sehnen: Nach Angenommenwerden, so wie wir sind, und nach bedingungsloser Liebe.

I. TEIL

---

Auf die innere  
Stimme hören



Eva-Maria Zurhorst, Wolfram Zurhorst

**Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise**

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 384 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-442-33754-5

Arkana

Erscheinungstermin: September 2007

Die neue Zurhorst. In jeder Beziehung erfolgreich!

Nach dem Bestseller „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ hat eine Flut von Leserbriefen das Thema für dieses neue Buch klar formuliert: „Ja, ich glaube auch, dass Trennung nicht die Lösung ist. Aber wie geht der Weg im Alltag ganz konkret?“ Wie gewohnt offen, persönlich und berührend zeigen Eva-Maria Zurhorst und ihr Mann Wolfram die nächsten Schritte aus der Beziehungskrise hinein in das Abenteuer Ehe-Alltag. „Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“ gibt manchmal unbequeme, aber heilsame Antworten und hilft die scheinbar schwierigen Zeiten einer Partnerschaft als kraftvolle und segensreiche Chancen für Wachstum zu nutzen. Es zeigt, wie wichtig Phasen des Alleinseins für Singles und Paare sind und welche ungeahnten Möglichkeiten sie bieten, sich für Verbindung und Nähe zu öffnen. „Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise“ präsentiert Anregungen und Techniken, die davor schützen, unsere Beziehung durch Routine und Unachtsamkeit einschlafen zu lassen. Die Autoren zeigen, wie der Ehe-Alltag zum Abenteuer wird, und sie outen sich als Fans von Beziehungskrisen, weil gerade diese das größte Potenzial bergen, um uns wachzurütteln, tiefere Aspekte unserer Persönlichkeit zu entdecken und gemeinsam zu wachsen.

Das Praxisbuch zeigt ungeahnte Möglichkeiten, sich für Verbindung und Nähe zu öffnen.