



ZUR PERSON

■ Eva-Maria Zurhorst arbeitete zunächst als Journalistin für Zeitungen und Hörfunk, später als Kommunikationsmanagerin in Berlin. Seit fast 20 Jahren ist die Paar-Therapeutin mit Wolfram Zurhorst verheiratet, die beiden führen eine Coachingpraxis und sind inzwischen die wohl bekanntesten Beziehungsberater in Deutschland. Das Paar hat eine Tochter: Anna-lena (19).

So verlieben Sie sich neu – in den eigenen Mann!

Eva-Maria Zurhorst (52) weiß, wovon sie spricht: Ihre Beziehung stand kurz vorm Aus. Wie man aus so einem Liebes-Tief rauskommt, wie ihr Ehemann Wolfram (46) auch wieder zu ihrem Traummann wurde – das hat die Bestsellerautorin uns bei einem langen Gespräch am Berliner Schlachtensee verraten



Zurhorst mit unserer Reporterin Erika Krüger



Wieder innig miteinander: Eva-Maria Zurhorst und Ehemann Wolfram

Liebe braucht Aufmerksamkeit von beiden

BILD der FRAU: Was tue ich, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Beziehung total eingeschlafen ist?

Eva-Maria Zurhorst: Schauen Sie sich Ihre Beziehung genau an: Worüber reden Sie noch mit Ihrem Mann? Weiß er, was Sie fühlen, was Sie spüren, was Sie vermissen? Viele Frauen trauen sich nicht, ihrem Partner zu sagen, wie es ihnen wirklich geht.

Es gehört ja auch Mut dazu, ihm die volle Wahrheit zu sagen. Stimmt, aber wenn Sie den nicht haben, verlieren Sie immer mehr den Kontakt zum Partner.

Was, wenn ich einfach nicht weiß, wie ich anfangen soll?

Das Zauberwort heißt fragen – und zwar erst mal sich selbst. Wie finden Sie den Begrüßungskuss von Ihrem Mann? Ist es inzwischen derselbe Kuss, den Sie Ihrem Kind geben, wenn Sie es zur Schule schicken? Also so ein routinierter Stempelkuss? Wenn Sie das so empfinden, müssen Sie es ihm sagen: „Das tut mir nicht gut. Ich will deine Lippen bewusst spüren – und wenn es nur zehn Sekunden statt zwei sind.“

Wenn er nicht darauf eingeht? Lassen Sie sich nicht abwimmeln. Ihm fehlt die Liebe genauso wie Ihnen. Partnerschaft braucht Aufmerksamkeit, beide müssen sich dafür einsetzen. Je älter wir werden, desto mehr halten wir Gefüh-

le zurück. Aber dabei verlieren wir Leichtigkeit, Lebendigkeit. **Vielleicht steckt hinter dem Rückzug auch die Angst, abgewiesen zu werden.**

Ja, klar. Wir tun vieles, um schlechte Gefühle zu vermeiden. Aber dadurch stirbt eine Beziehung. Irgendwann herrscht „Kalter Krieg“ zwischen den Partnern. **So ein „Kalter Krieg“ ist dann das endgültige Ende der Liebe?**

Nein, manchmal muss man nur für die Liebe auch klar werden und Stopp sagen. Ich selbst habe am Anfang unserer Ehe immer wieder diskutiert und an meinem Mann rumgezerrt. Wollte, dass er doch mal dieses versteht und jenes anders macht. Oft hat er einfach auf Durchzug gestellt. Irgendwann spürte ich: Jetzt ist es genug! Da habe ich mich in einer Diskussion kurzerhand auf einem Stuhl vor ihn gestellt, die Arme verschränkt und nur von oben herab eine kurze Ansage gemacht. Das Verrückte war: Es hat funktioniert, meine Botschaft ist angekommen. Danach war nicht gleich alles harmonisch bei uns. Aber von nun an machte ich deutlich, was mit mir geht und was nicht. Mein Mann lernte, dass man nicht immer abhauen kann, wenn es um Gefühle geht. Und ich begriff, dass es oft nicht Worte sondern Taten braucht.

Liebe braucht auch das richtige Maß zwischen



Wir tanzen oft durch Zimmer – einfach mal so

Nähe und Distanz. Wie finde ich diese Balance?

Der, der mehr Nähe braucht, muss versuchen, sich nicht zu sehr auf den anderen zu fokussieren, nicht zu klammern. Das ist das nächste Trainingscamp: In kleinen Schritten zu lernen, aus dieser Sucht nach Nähe rauszukommen. Man kann immer etwas verändern! Das müssen keine Heldentaten sein. Ein Beispiel: Bevor ich gefrustet mit meinem Partner vorm Fernseher hocke, drehe ich eine Runde um den Block. Rufe eine Freundin an. Oder sage meinem Mann, was ich fühle.

Wie viele Kompromisse braucht die Liebe?

Ich halte nichts von Kompromissen. Aber viel von Zusammenraufen! Der Partner soll einem ja helfen, den eigenen Horizont zu erweitern. Man muss sich rei-



Natürlich mag keiner Streit – aber er ist wichtig

ben, dadurch lernt man viel. Eine Beziehung braucht Krisen. **Wirklich? Keiner streitet sich gern.** Stimmt. Aber wenn es wehtut, gibt es auch Bewegung und die Chance auf einen Neuanfang. Auf Wachstum – auch der Liebe. **Liebe ist das wunderschöne Gefühl tiefer Verbundenheit. Aber wie kriege ich auch das Verliebt-Gefühl zurück, die Schmetterlinge im Bauch?**

Wir Frauen lieben Sinnlichkeit. Wir mögen es, berührt zu werden. Deshalb empfehle ich immer, mit dem Partner zu tanzen. Einfach mal im Wohnzimmer. Ich nehme meinen Mann zum Beispiel ganz oft in den Arm und sage: „Komm, tanz ein Liedchen mit mir.“ Früher hat er blöd geguckt, heute tanzt er mit mir. Und uns geht es besser.

Was hilft noch? Bauen Sie Zärtlichkeiten in den Alltag ein. Und machen Sie es

5 Schritte zurück ins Liebes-Glück

- 1 Fragen Sie sich selbst, was Sie fühlen, was Sie sich wünschen, was Sie verändern möchten. Sprechen Sie mit ihm darüber.
- 2 Erfüllen Sie sich kleine Wünsche, die Sie an die Partnerschaft haben: Gehen Sie mal wieder lange spazieren, gönnen Sie sich einen Abend ohne die Kinder.
- 3 Bleiben Sie freundlich stur, wenn er ausweichen will. Auf dem Weg zur Liebe darf man sich unbeliebt machen.
- 4 Bauen Sie kleine Berührungen in den Alltag ein. Einfach mal Händchen halten, streicheln.
- 5 Nicht ständig meckern. Seine Wünsche kann man auch humorvoll einfordern: „Schatz, heute Abend steht mal wieder unsere monatliche Umarmung an!“

Ihrem Mann nicht zu schwer. **Wie meinen Sie das?**

Wenn Sie zum Beispiel gerade kochen und er will Sie umarmen, weisen Sie ihn nicht schroff ab. Drehen Sie sich um und lassen Sie die Umarmung einen kurzen Moment zu – auch wenn Sie gestresst sind. Verabreden Sie sich mit Ihrem Mann zu Zärtlichkeiten, und wenn es nur eine Viertelstunde am Tag ist.

Wie wichtig ist Erotik?

Sehr wichtig. Eine einzige kleine Berührung kann die Sonne aufgehen lassen. Wenn Sex allerdings nur noch mechanisch abläuft, geht die Lust flöten.

Und ohne Sex funktioniert keine gute Partnerschaft?

Sex erzählt immer die Wahrheit. Wir können im Alltag sehr lange so tun, als ob alles in Ordnung ist. Viele Paare funktionieren nach einigen Jahren nur noch als Arbeitsteam und machen sich im Alltag lange etwas vor. Man geht zusammen aus, man unterhält sich am Tisch, man zieht die Kinder groß. Doch wenn es körperlich nicht mehr stimmt, fehlt ein wichtiger Mosaikstein in der Beziehung. Diese Prozesse sind ja meistens schleichend. Aber auch hier gilt: Es ist nie zu spät, Erotik in die Partnerschaft zurückzuholen.

INTERVIEW: ERIKA KRÜGER

BUCH

„Soul Sex – die körperliche Liebe neu entdecken“

Eva-Maria Zurhorst, arkana, 18,99 Euro

