

Familie

«Entscheidend ist die Eigenliebe»

Was in allen Lebenslagen empfohlen wird, soll auch in der Partnerschaft helfen: die Meditation. Sie führt zum Kontakt mit sich selbst und ermöglicht eine glückliche Beziehung. Das sagen die Paarberater Eva-Maria und Wolfram Zurhorst.

Text: Isabel Strassheim



Meditation führt zu Präsenz und ermöglicht damit auch Nähe zum anderen Partner.

Das Beratungspaar

Zusammen gewachsen



Eva-Maria (55) und Wolfram (49) Zurhorst.

Eva-Maria Zurhorst lancierte 2009 mit ihrem Buch **«Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest»** einen Bestseller (Exlibris.ch, Fr. 11.90). 2016 folgte **«Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest: Der grosse Praxiskurs»** – samt CD mit Meditationsübungen (Exlibris.ch, Fr. 22.30), ein Buch, dass sie mit ihrem Mann verfasste. Mit ihrem Mann gründete sie auch die Paarberatung Zurhorst&Zurhorst. Sie bieten Coaching an, auch in der Schweiz.

Sie geben Paarkurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz – was ist bei den Schweizern anders?

Eva-Maria Zurhorst: Die Probleme sind die gleichen. Aber Schweizer sind mit Themen, die sehr nahegehen und intim sind, meist zurückhaltender.

Dabei fordern Sie eine radikale Offenheit dem Partner gegenüber.

Eva-Maria Zurhorst: Ja, das muss man lernen. Zu uns kommen oft Paare, die schon viele Kommunikationsformen gelernt haben. Das ist aber Oberflächenkosmetik. Es geht darum, ehrlich zu werden.

Wolfram Zurhorst: Auch das, was wehtut, muss auf den Tisch. Nur dann kann es gelöst werden. Gerade war eine Frau bei uns, die im Gespräch mit ihrem Partner zunächst nur weinte. Es dauerte, bis sie ihm sagen konnte: «Ich habe eine Scheisswut auf dich.» Wird die Wut unterdrückt, bleibt die Situation festgefahren. Echte Nähe hat dann keine Chance.

Warum nicht?

Eva-Maria Zurhorst: Zur Liebe gehören alle Gefühle, die da sind. Wenn ich ein Gefühl wie Wut nicht haben will, unterdrücke ich unbewusst sämtliche Gefühle.

Und wie werde ich offener?

Wolfram Zurhorst: Durch den richtigen Umgang mit Krisen. Diese sind wichtig für Beziehungen – und nicht deren Ende, sondern eine Chance für einen Neustart.

Eine Trennung kommt gar nicht infrage?

Wolfram Zurhorst: Unsere Botschaft ist nicht «Sie müssen jede Ehe durchhalten». Das wird häufig falsch verstanden.

Eva-Maria Zurhorst: Eine Beziehung ist ein Entwicklungsweg, und man sollte nicht vor der Herausforderung abhauen. Aber wenn ich herausfinde, dass mit meinem Partner keine Entwicklung möglich ist, ist es meine wichtigste Aufgabe loszulassen.

Die grosse Frage aber ist, wie kommt ein Paar aus der Krise?

Wolfram Zurhorst: Indem man den Fokus vom anderen auf sich selbst richtet. Entscheidend ist nicht Partnerliebe, sondern Eigenliebe.

Eva-Maria Zurhorst: Wir erleben oft Paare, die sich fragen, warum die Beziehung nicht mehr funktioniert. **In der Arbeit wird dann klar, dass sie den Kontakt zu sich selbst verloren haben: Das ist das Problem, nicht die Beziehung.** Viele Menschen verlieren ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen. Dann flüchten sie aus der Beziehung oder passen sich an. Beides funktioniert nicht. Beides bringt sie nicht weiter. Unsere wichtigste Beziehung ist die zu uns selbst. Die muss man klären und pflegen, dann klärt sich auch die Partnerschaft.

Wie komme ich zur Selbstliebe?

Eva-Maria Zurhorst: Durch Meditation. Ich muss still werden, um zu spüren, was ich fühle und will. Das hört sich simpel an, führt aber zu einem Aha-Erlebnis. Auch Männer sind verblüfft,



wie klar sie auf einmal emotionale Zusammenhänge erkennen und wie viel entspannter sie werden.

Meditation ist in Mode, jetzt wird sie auch noch zur Beziehungshilfe?

Eva-Maria Zurhorst: Sie ist in der Krise der Schlüssel zur glücklichen Partnerschaft, denn sie sorgt für innere Veränderungen und neue Konzepte im Kopf.

Viele Paare leben nebeneinander her, hängen zusammen vor dem TV oder reden über andere Leute. Aber sie schauen sich kaum in die Augen oder fragen den anderen nicht, wie es ihm wirklich geht. Um in

echten Kontakt zu kommen, muss ich lernen, präsent zu sein.

Wolfram Zurhorst: Das Wichtigste ist, dass jeder lernt, sich wieder wahrzunehmen. Dafür ist Meditation das kraftvollste Mittel. Oft schauen mich aber vor allen Männer mit langen Gesichtern an, wenn sie hören, dass sie meditieren sollen.

Bringen Sie sie aufs Meditationskissen?

Wolfram Zurhorst: Nicht nötig. Meditieren geht auch im Zug oder in der Mittagspause. Auch Männer überzeugt es, wenn sie merken, dass sie danach fokussierter und präsenter sind und mehr bei sich. Und genau danach sehnen sich Frauen so sehr – nach einem Mann, der wirklich da ist, sei es im Gespräch oder beim Sex.

Was macht man bei handfesten Problemen wie Geldsorgen oder Fremdgehen?

Wolfram Zurhorst: Bei beiden fühlt sich ein Partner meist vom anderen abhängig. Oft fühlt sich einer kontrolliert und der andere ohnmächtig. Hier heisst es vor allem für den, der sich ausgeliefert fühlt: erst mal loslassen, zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen.

Das löst nicht die Geldnot oder die Angst vorm Verlassenwerden.

Eva-Maria Zurhorst: Gerade Frauen beklagen sich oft, dass sie gefangen seien,

weil das Geld knapp ist. Wenn mein Partner schlecht mit Geld umgeht, muss ich eine Entscheidung treffen und in kleinen Schritten beginnen, für mich selbst zu sorgen. Am Anfang unserer Ehe, als junge Mutter in einer Beziehungskrise, wusste ich: Ich muss wieder selbständig werden. Also habe ich mit einem Minijob Geld verdient – nur um den Babysitter bezahlen und für meine Ausbildung lernen zu können.

Wolfram Zurhorst: Auch wenn der Partner fremdgeht, gibt es Wege, wieder auf die Beine zu kommen. Und dann kann man eine Lösung suchen.

Sie erzählen immer wieder über Ihre eigene Ehe, die fast auseinandergebrochen wäre. Wieso?

Eva-Maria Zurhorst: Wir sind keine Theoretiker, sondern ein Paar mit einer völlig normalen Geschichte. Wir haben uns durch Krisen weiterentwickelt, und das macht den anderen Paaren dann auch Mut. **MM**