

**Medium:** Vital  
**Datum:** Heft 5, Mai 2014  
**Thema:** Zurhorst „Der Beziehungsretter“ (arkana Verlag)

**POLITYCKI & PARTNER**  
LITERATUR PRESSE & ÖFFENTLICHKEIT



## Gut festhalten!

Was braucht die Liebe, um sich zu verewigen? Die Beziehungsexperten Eva-Maria und Wolfram Zurhorst über Küsschen, Krisen und Neinsagen für die Nähe

### **vital:** Was bringt Partner einander näher?

**Eva-Maria Zurhorst:** Ehrlichkeit. Ehrlichkeit. Ehrlichkeit. Ehrlichkeit. Wolfram, hast du auch noch einen?

**Wolfram Zurhorst:** Ja: Ehrlichkeit. Sich so zeigen, wie man sich fühlt.

### **Und das können wir lernen?**

**Eva-Maria:** Ja, mit Körperlichkeit. Reden reicht nicht. Wir spüren am stärksten und schnellsten, wenn es körperlich wird. Einfache Übung: Mein Partner legt seine Hand auf meinen Rücken. Konzentriert, ohne Ablenkung. Und ich spüre mal, wie sich das anfühlt.

**Wolfram:** Oder der Begrüßungskuss, eine Übung für Männer. Fragen Sie sich: Wie viel von mir liegt tatsächlich in dem Kuss, den ich beim Nachhausekommen meiner Frau auf Mund oder Wange drücke? Die meisten – dazu gehörte ich auch – geben den Begrüßungskuss aus Gewohnheit.

### **So wie man eben seine Jacke aufhängt.**

**Wolfram:** So ist es. In Langzeitbeziehungen wird erst die Jacke aufgehängt, dann gibt es das Küsschen. Der neue Weg: Wenn ich das nächste Mal nach Hause komme, nehme ich mir zehn Minuten, um den Tag hinter mir zu lassen und bei mir anzukommen. Dann gehe ich auf meine Frau zu und gebe ihr ganz bewusst einen Kuss. Kann ein echtes Aha-Erlebnis werden!

### **Brauchen Männer weniger Nähe?**

**Wolfram:** Beide haben die gleiche Sehnsucht nach Nähe. Der Ausdruck ist ein anderer: Frauen reden viel über Sehnsucht nach Nähe, trauen sich aber nicht, klar und mutig Schritte in diese Richtung zu unternehmen. Männer reden erst gar nicht darüber, weil sie Angst haben, sich in dieser Nähe zu verlieren. Sie reagieren in der Regel besser auf Handlungen.

### **Geben Sie bitte ein Beispiel.**

**Wolfram:** Bewusst sagen: „Diesen Kuss, wie ich ihn in den letzten Jahren von dir bekommen habe, möchte ich nicht mehr. Er tut mir nicht gut.“ Handeln ist auch, mit etwas aufzuhören.

### **Ihr Zauberwort für die Liebe heißt...**

**Eva-Maria:** Nein! Und zwar zu bestimmten Abläufen. „Nein, ich will nicht jeden Abend mit dir vor dem Fernseher hängen“ oder „Nein, ich will nicht immer ausgehen“. Das sind Neins für die Liebe und für sich selbst.

### **Wann waren Sie sich am nächsten?**

**Eva-Maria:** In Momenten, in denen wir unsere Beziehung radikal infrage gestellt haben. Steht man Knotenpunkte durch, kann die Beziehung danach viel intensiver sein – wie bei uns. Es ist 16 Jahre her, dass wir uns scheiden lassen wollten. Darüber kann ich heute nur schmunzeln: Ich wollte mich damals von einem Mann scheiden lassen, den ich überhaupt nicht kannte.

### **Deshalb ist eine wichtige Beziehungsfrage: „Wie geht es dir?“**

**Wolfram:** Absolut. Das Interesse sollte nie verloren gehen. Beziehung ist nicht der Malediven-Urlaub. Beziehung ist Alltag.  
**Eva-Maria:** Oft haben Partner keine Ahnung vom Leben des anderen. Nähe entsteht, wenn wir auf die Frage „Wie geht es dir?“ nicht gleich mit „Danke, gut“ antworten, sondern einen Moment Stille erlauben, um der Frage nachzuspüren. Wir nehmen uns viel zu wenig Zeit für Zweisamkeit.

### **Wie sieht Ihre Zweisamkeit für heute aus?**

**Eva-Maria:** Zurhorsts haben heute morgen nach dem Aufstehen beschlossen: Wir tanzen zwei Tänze. Das sind nur zwei Lieder, nur zehn Minuten. Aber die lassen uns etwas spüren – mitten im Alltag.



**Eva-Maria, 52, und Wolfram Zurhorst, 46,** sind Bestsellerautoren, Beziehungscoaches und seit 20 Jahren ein Ehepaar. Sie schrieb u. a. „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“, von ihm erscheint am 21.4. „Der Beziehungsretter. Wie Sie einfach überraschende Lösungen finden“ (Arkana, 224 Seiten, 16,99 Euro) mit prägnanten Fällen aus seiner Praxis. [www.zurhorstundzurhorst.com](http://www.zurhorstundzurhorst.com)