

«Freu dich auf die nächste Krise»

«Katastrophen können eine Ehe retten. Man muss sich trauen, alles zusammenbrechen zu lassen.»
Ein Gespräch von Christoph Quarch mit den Bestseller-Autoren Eva-Maria und Wolfram Zurhorst

Christoph Quarch: Frau Zurhorst, Sie haben ein Buch geschrieben, das zu einem grossen Erfolg wurde: «Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest». Warum ist es egal, wen ich heirate, wenn ich mich nur selbst liebe?

Eva-Maria Zurhorst: Am Ende ist es natürlich nicht egal, wen ich heirate. Der Titel ist eine Provokation. Ich möchte mit diesem Titel dazu einladen, den Fokus zu ändern. Bei den meisten Partnerschaften richten wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf den Partner. Wir erwarten, dass er mir ein schönes Leben macht und gute Gefühle bereitet, dass er zärtlich zu mir ist und die Leidenschaft in mir entfacht. Man stelle sich vor: Das alles soll dieser arme Mensch leisten! Und gesetzt den Fall, er leistete es tatsächlich, wäre ich selbst mit grosser Wahrscheinlichkeit gar nicht in der Lage, all das entgegenzunehmen; weil es in mir – wie bei so vielen anderen Menschen auch – tief in der Seele das Gefühl gibt, wertlos zu sein, aus dem heraus die Sehnsucht danach wächst, vom Partner alles geboten zu bekommen.

Und deswegen empfehlen Sie, sich zunächst einmal selbst zu lieben?

Eva-Maria Zurhorst: Genau. Denn schauen Sie, bei vielen Frauen ist es so: Da kommt ihr Mann und sagt ihnen, dass er sie über alles liebt und sie schön findet – und dann schauen sie in den Spiegel und finden sich gar nicht so schön. Was passiert? Sie glauben ihrem Mann nicht, können seine Liebe nicht annehmen. Und deswegen sage ich: Was mich wirklich für die Liebe öffnet, das ist, den Blick von aussen nach innen zu kehren und sich zu fragen: Wer bin ich eigentlich? Habe ich es verdient, geliebt zu werden? Bin ich liebenswert?

Und dann?

Eva-Maria Zurhorst: Wenn ich mir diese Fragen vorlege und ihnen nachgehe, dann kann das Wunder geschehen, dass ich mit meinem Partner – auch wenn er kein Prinz ist

– zu einer ganz neuen Beziehung finden kann. Denn entscheidend für das Gelingen einer Beziehung ist, sich selbst anzunehmen.

Herr Zurhorst, können Sie das bestätigen?

Wolfram Zurhorst: Absolut. Ich selbst bin jahrelang mit einer klaren Vorstellung davon durch die Gegend gelaufen, wie meine ideale Partnerin auszusehen hat. Ich war mir anfangs dessen nicht bewusst, aber heute kann ich sagen, dass diese Bilder völlig oberflächlich waren: Sie sollte hübsch anzuschauen sein, leicht in ihrem Wesen, fröhlich im Gemüt. Je mehr ich dann im Laufe unserer Beziehung genötigt wurde, mich in meiner Oberflächlichkeit zu durchschauen, desto mehr habe ich mich nach der tieferen Ebene gesehnt, die mir meine Frau anfangs zwar gezeigt hatte, die mich damals aber irgendwie genervt und überfordert hatte.

Auch hier der Perspektivwechsel von aussen nach innen?

Wolfram Zurhorst: Ich war – wie so viele Männer – ganz auf den beruflichen Erfolg fixiert. Mir ging es um Anerkennung von aussen. Und dabei habe ich mich komplett vergessen.

Da ist eine persönliche Erfahrung im Hintergrund.

Wolfram Zurhorst: Wir haben sehr früh geheiratet und sind früh Eltern geworden. Was habe ich getan? Ich bin nicht etwa neugierig in die Ehe hineingegangen, sondern habe mich aus dem Staub gemacht und in die Arbeit gestürzt. Tja, und das ging so lange, bis meine Frau und ich an dem Punkt waren, an dem wir definitiv keine Möglichkeit mehr hatten, miteinander zu reden. Wir sahen uns schlicht nicht mehr. Und dann kam es zum Crash. Es war an einem runden Geburtstag von mir. Ich wollte es besonders nett haben, und alle geladenen Freunde sollten sich wohlfühlen. Na ja, da ist meiner Frau der Kragen geplatzt.



Es war an einem runden Geburtstag von mir. Wir wollten es besonders nett haben, und alle geladenen Gäste sollten sich wohlfühlen. Na ja, da ist meiner Frau der Kragen geplatzt.

Was war los?

Eva-Maria Zurhorst: Ich konnte nicht mehr. Ich konnte diese Rolle nicht mehr spielen: die Gastgeberin, die Ehefrau, die Mutter – all diese Hüllen. Ich hatte das Gefühl, eine einzige Aufeinanderichtung von Hüllen zu sein. Und dann musste ich auch noch nett sein: Küsschen hier, Küsschen da...

Wolfram Zurhorst: Bis dann eine Freundin zu ihr in die Küche ging und fragte, was denn los sei. Und dann platzte es aus ihr heraus. In diesem Augenblick begann ein Prozess, bei dem wir uns beide gnadenlos die Wahrheit aufgetischt haben.

Eva-Maria Zurhorst: Für mich war klar: Jetzt geht nur noch Scheidung.

Wolfram Zurhorst: Und ich hatte zum ersten Mal den Mut zu sagen: Ich will schon lange nicht mehr.

Eva-Maria Zurhorst: Heute wissen wir aus vielen Gesprächen mit Paaren, dass das, was uns widerfahren ist, nicht ungewöhnlich ist: dass viele erst eine Leere zwischen sich spüren und sich dann davonstehlen: in Affären, Job, Kinder, egal was; und dass sie die Partnerschaft durch blosses Funktionieren aufrechterhalten. Und genau das ist fatal. Was ich an diesem Abend gelernt habe, ist: Man muss sich trauen, alles zusammenbrechen zu lassen.

Warum?

Eva-Maria Zurhorst: Weil durch den Zusammenbruch des Falschen das Echte und Wahre eine Chance hat, zum Vorschein zu kommen. Wir haben das erst später verstanden, aber an diesem Abend war zum ersten Mal seit Jahren so etwas wie Nähe spürbar. Sie war zwar nicht schön, aber sie war wahr.

Wolfram Zurhorst: Da war klar: Jetzt beginnt eine Phase, wo jeder nur noch mit sich beschäftigt ist und klarkriegt, wer er ist und was er will. Und wissen Sie, was das mit mir gemacht hat? Ich habe gemerkt: Da ist überhaupt nichts. Ich weiss überhaupt nicht, wer ich bin!

Wie haben Sie es angestellt, in einer so schmerzvollen Situation so etwas wie Selbstliebe zu entwickeln?

Eva-Maria Zurhorst: Selbstliebe ist nicht ein euphorisierter Zustand, in dem ich selig vor mich hintaumle. Selbstliebe ist Selbsterkenntnis: in diesem Falle die Erfahrung, selbst den totalen Zusammenbruch zu überstehen; und in dem Zusammenbruch das Bewusstsein für eine echte und tiefe Verbundenheit unter all den falschen Rollen und Bildern zu entwickeln.

Wolfram Zurhorst: Für mich war es völlig neu, innezuhalten und in mich hineinzuhorchen, das anzunehmen, was sich in mir zeigen wollte, der Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Das war nicht schön, aber es stimmte.

Eva-Maria Zurhorst: Und das ist Selbstliebe!

Nun haben Sie beide diesen Prozess durchgemacht und sitzen als Ehepaar vor mir ...

Eva-Maria Zurhorst: Sorry, wenn ich Sie unterbreche, aber hier muss ich Einspruch einlegen: Es geht hier nicht um einen Prozess, den Sie irgendwann durchgemacht haben. Es ist ein lebenslanger Prozess. Ich stelle mir das Leben vor wie eine Rose, die ihre Blätter entfaltet. Jedes Blatt zeigt eine neue, bisher unbekannte Seite von mir. Je mehr dieser Seiten sich zeigen dürfen, desto schöner wird es. Und desto aufregender: Denn je mehr ich mich auf das Abenteuer der Selbstentfaltung einlasse, desto reicher und spannender wird das Beziehungsleben. Das erfordert auch den Mut, nicht irgendwo ankommen zu wollen – nach dem Motto: «So, Schatz, jetzt haben wir's geschafft» –, sondern immer weiterzugehen. Das Leben stellt uns permanent neue Aufgaben. Gerade das heisst lebendig sein.

Wolfram Zurhorst: Wir haben die Erfahrung gemacht, in einer scheinbar ausweglosen Situation doch einen Weg zu finden, wie es weitergehen konnte: einen Weg, der mitten durch die Krise hindurchgeführt hat – einen Weg, den wir erst jeder für sich selbst, dann aber auch miteinander gegangen sind.

Darf ich kurz einhaken? Sie haben zueinandergefunden, indem jeder von Ihnen zunächst für sich und in sich gegangen ist?

Wolfram Zurhorst: Das ist so. Entscheidend dafür war

der Punkt, an dem wir beide uns eingestanden haben: Wir können nicht mehr! An diesem Punkt, als alles ausgesprochen war und ich nur noch Schwarz sah, entdeckte ich ein kleines, glimmendes Gefühl tiefer Verbundenheit. Diese Verbundenheit war mir vorher überhaupt nicht bewusst. Aber das Gefühl war echt. Ihm verdanken wir, dass wir heute zusammen sind. Denn wir sind der Spur dieses Gefühls nachgegangen – haben uns gleichsam auf die Lauer gelegt, ganz vorsichtig und zart.

Eva-Maria Zurhorst: Das ist schön, was du da sagst. Da war dieses kleine Gefühl, das jeder von uns beiden gespürt hat, auch wenn wir es anfangs nicht benennen konnten. Aber es war da, und nun konnten wir damit arbeiten.

Aber müssen wir es denn immer gleich zur Krise kommen lassen? Gibt es nicht auch andere Wege zu einem gelingenden Leben?

Eva-Maria Zurhorst: Ein Zehn-Punkte-Programm gibt es nicht. Worauf es ankommt, ist, immer wieder im Augenblick anzukommen. Auch wenn es wehtut. Denn je sensibler ich für mich werde, desto schmerzhafter fühlt es sich an, wenn ich mich verliere. Die Gefahr ist immens, denn wir bewegen uns dauernd in medial vermittelten Vorstellungen, die nicht von uns kommen. Deswegen: Bei sich bleiben, zu sich kommen. Wahrnehmen, was ich tue; bewusst das Essen geniessen, in die Natur gehen. Das hört sich vielleicht kitschig an, aber es entspricht meiner Erfahrung. Denn wer ist schon noch bei der Sache? Wer genießt sein Essen? Alles passiert gleichzeitig und automatisch: Fernsehen, Telefonieren, Kaffeetrinken, Rauchen. Und jetzt kommt das Entscheidende: Wenn ich mich in diesen Punkten nicht ändere, habe ich auch keine Chance, meine Partnerschaft zu ändern. Wenn ich wirklich zu mir kommen will, kann das brutale Einschnitte in mein ganzes Leben fordern.

Wolfram Zurhorst: Es klingt vielleicht komisch, aber ich weiss aus eigener Erfahrung, dass ich mich über Krisen freuen kann. Denn sie zeigen mir genau, worum es im nächsten Schritt geht. Ich bin nicht immer achtsam im Augenblick. Ich werde immer auch aufbrausend oder traurig sein. Die Kunst besteht für mich dann darin, das anzunehmen, dem nicht davonzulaufen, sondern ihm nachzugehen.

Eva-Maria Zurhorst: Und sich davor zu hüten, zu glauben, man sei irgendwo angekommen – wisse Bescheid und mehr als die anderen. Hier lauert eine Falle für viele Frauen, die all die Bücher lesen und Seminare besuchen: «Ich weiss, wie's geht, aber mein Mann – der kriegt das gar nicht geba-

cken!» So läuft das nicht. Am Ende stehen nur drei Dinge: Achtsamkeit, Demut und die Fähigkeit, sich immer wieder vergeben zu können.

Demut und Sensibilität sind Eigenschaften, die bei Menschen nicht so ausgeprägt zu sein scheinen. Wie bringen Sie es Menschen nahe, sich dafür zu öffnen?

Wolfram Zurhorst: Zunächst: Ich musste auch erst eins auf die Glocke bekommen, bevor ich gelernt habe, auf meine Gefühle zu achten. Immer hatte ich das Bild von mir vor Augen, als Ehemann und Familienvater nicht traurig oder verletzbar zu sein. Ich weiss noch genau, wie unsere Tochter mir eines Tages sagte: «Papa, ich hab dich noch nie heulen sehen.» Und in diesem Augenblick brach es aus mir heraus. Sie glauben nicht, wie wohltuend und heilsam diese Tränen für mich waren. Heute sage ich: Sensibel zu sein bedeutet, wahrhaftig zu sein. Durch meine wiederentdeckte Sensibilität bekomme ich viel mehr mit, entdecke ich viel mehr Feinheiten.

Durch die grosse Krise ist also nicht nur Ihrer beider Partnerschaft echter geworden, sondern Sie beide haben auch Ihre Geschlechteridentität neu entdeckt?

Eva-Maria Zurhorst: Absolut. Wissen Sie, wir Frauen legen heute ein Verhalten an den Tag, das mich an die Nachkriegsfrauen erinnert. Wir gehen voll in die Rolle von Männern und reden uns ein, alles allein hinzubekommen: «Karriere, Kinder – kein Thema, das schaffe ich!» Das ist der Horror. Ich selbst habe auch so gelebt. Und die Männer sind in ihrer Männlichkeit vollkommen verirrt.

Und wie erleben Sie sich heute in Ihrer Weiblichkeit?

Eva-Maria Zurhorst: Heute habe ich gelernt, meine Grenzen – gerade auch meine Grenzen als Frau – anzuerkennen und wahrzunehmen. Ich bin wahrlich kein Heimchen am Herd, aber als mein Mann wieder zu Hause war, habe ich erstmals gefühlt, wie überfordert, überlastet und einsam ich früher war.

Wolfram Zurhorst: Mein Mannsein war zu dieser Zeit eine absolut leere Hülle. Heute kann ich sagen, dass ich eine ganz andere Form von Mannsein entdeckt habe. Ich habe diese Hülle heruntergerissen und gemerkt, dass darunter meine wirkliche Kraft verborgen war. Ich hatte immer viel Energie in den Job gesteckt. Heute arbeite ich phasenweise sogar mehr, aber ich arbeite mit einer ganz anderen inneren Kraft.

Ich bin viel präsenter – und erfolgreicher. Wobei das nicht ein Erfolg ist, der sich in Zahlen ausdrücken lässt, sondern der wahre Erfolg, der darin besteht, dass eine neue Qualität ins Leben kommt.

Man hat Ihr Buch auch als ein Plädoyer für die Ehe bezeichnet. Zu Recht?

Eva-Maria Zurhorst: In gewisser Hinsicht ja. Aber nicht in dem Sinne, dass Sie in einer Beziehung um jeden Preis durchhalten und alles mitmachen müssen. Was ich sagen will, ist, dass Sie auf dem Weg echter Liebe zuweilen ein deutliches Nein sagen müssen – dass Sie Grenzen setzen müssen. Und dass Sie, wenn Sie das tun, entdecken werden, dass Sie etwas wert sind. Und dass Sie vielleicht ganz anders sind als das, was Ihre Eltern, Ihr Partner, Ihre Kollegen immer von Ihnen erwartet haben. Sie werden ein Gefühl für sich entwickeln. Und dieses gar nicht euphorische, sondern eher stille Gefühl ist es, das ich meine, wenn ich von Selbstliebe rede.

Vieles von dem, was Sie sagen, erinnert an das, was auch spirituelle Lehrer sagen. Und die Titel Ihrer Bücher lassen das biblische Wort anklingen, wonach wir unseren Nächsten lieben sollen wie uns selbst. Hat diese religiöse Dimension für Sie eine Bedeutung?

Eva-Maria Zurhorst: Wo Sie das so sagen, da kommt mir die Vorstellung, dass es dem lieben Gott gefallen hat, mich in eine Frau zu verkleiden, die gerne Schuhe kauft, die einen Mann aus der Modebranche geheiratet hat und auch sonst völlig unverdächtig ist, im Auftrag des Herrn unterwegs zu sein. Will sagen: Ich fühle mich wie eine Undercoveragentin Gottes. Ich glaube, er hat mir die Chance gegeben, auf eine Weise von ihm zu reden, mit der ich die vielen Menschen nicht verschrecke, die Berührungssängste gegenüber Gott haben. Aber ich sage Ihnen auch: Ich fühle mich in der normalen Welt oft ganz verloren, weil ich mich in dieser Agentenrolle einsam fühle und manchmal wütend bin, dass ich sie spielen muss. Doch tief in mir weiss ich, dass es am Ende nur um Gott geht.

Nur um Gott?

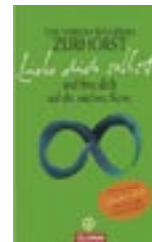
Eva-Maria Zurhorst: Ja, dieser ganze Weg, von dem wir reden: Ich kann ihn gut beschreiben, aber ich kann ihn nicht machen. Ich kann darauf vertrauen, dass ich durch Krisen hindurchkomme, aber ich schaffe es nicht aus eigener Kraft. Früher war ich eine glühende Gegnerin der Kirche. Ich hatte dort als Kind jede Menge Schlechtes erlebt. Aber als ich mitten in der Krise steckte, da habe ich angefangen zu beten. Und von da an habe ich meinen Weg wieder gefunden.

Wolfram Zurhorst: Auch ich fand Kirche, so wie ich sie als Kind kennen lernte, total unattraktiv – als leeres Ritual, das nichts mit mir zu tun hatte. Aber dann kam ich an diesen Punkt, an dem ich auf mich zurückgeworfen wurde und dadurch diese tiefe Verbindung zu meiner Frau entdeckte. Diese Entdeckung hatte für mich etwas mit dem Göttlichen zu tun. Wo alles, was ich mir aufgebaut hatte, zum Einsturz kam, blieb nur diese tiefe göttliche Verbundenheit. Nun erlebte ich zum ersten Mal, dass ich nie alleine bin, sondern dass da immer eine stille Kraft wirkt, die bei mir ist. Und es ist dieses Etwas, das es mir heute erlaubt, viele Dinge loszulassen. Heute kann ich mich fallen lassen.

Das Gespräch führte Christoph Quarch, Chefredaktor von «Publik-Forum», der Zeitschrift kritischer Christen», wo es in etwas ausführlicherer Form erstmals erschienen ist.

Die lesenswerte Zeitschrift **Publik-Forum** kooperiert seit Anfang des Jahres mit dem schweizerischen **«Aufbruch»** zusammen, deren Abonnenten neu «Publik-Forum» erhalten. Der Schweizer Teil von Publik-Forum wird von der Aufbruch-Redaktion betreut. Angeregt wurde die Kooperation durch die von Professor Hans Küng präsierte **Herbert-Haag-Stiftung für Freiheit in der Kirche**. Seine Begründung: «Wir brauchen eine internationale publizistische Stimme, die im ganzen deutschen Sprachraum kirchliche Vorgänge und hierarchische Entscheidungen in der Öffentlichkeit kritisch begleitet und Perspektiven für gegenwärtiges und zukunftsweisendes christliches Handeln aufzeigt.» Das vierzehntäglich erscheinende Heft kostet im Halbjahr Euro 43.80.

Publik-Forum, Postfach 2010, D-61410 Oberursel, Tel.: 0049/6171/70 03-0, www.Publik-Forum.de



Über die Schritte aus der Krise in einen neuen Beziehungs-Alltag haben Eva-Maria Zurhorst ein Buch geschrieben: **«Liebe dich selbst – und freu dich auf die nächste Krise»**. Auf persönliche und berührende Art gibt das Paar bisweilen unbequeme Antworten auf die Frage, wie eine Krise als kraftvolle und heilsame Wachstumschance genutzt werden kann. Goldmann, 2007. 380 S. Fr. 33.90/Euro 18.90.

www.liebedichselbst.de