

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst

Liebe kann jeder



GOLDMANN

Lesen erleben

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst

Liebe kann jeder

Wie »Liebe dich selbst«
im Alltag funktioniert

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



2. Auflage

Aktualisierte Taschenbuchausgabe Mai 2018

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2010 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Sämtliche Illustrationen einschließlich des Covermotivs:

© Isabel Klett, Barcelona

Foto Seite 190: © Annalena Zurhorst

Lektorat: Diane Zilliges

Layout: independent Medien-Design, Horst Moser, München

fm · Herstellung: cf

Satz und Layout: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: Těšínská Tiskárna, a.s., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-22234-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

»Liebe dich selbst« – das Geheimnis des Beziehungsglücks	8
Beziehungsglück ist alltägliches Glück	18
Aus dem grauen Ehealltag zurück zu Liebe und Lebendigkeit	20
Es gibt sie doch! Die Wunder in Beziehungen	24
Es ist egal, wen Sie heiraten (oder schon geheiratet haben)	28
Sie haben genau das Unglück, an das Sie unbewusst glauben	32
Kleine Abkürzungen ins Beziehungsglück	36
Wie der Frosch zum Prinzen (oder die Fröschin zur Prinzessin) wird	39
Die vier täglichen Schritte ins Beziehungsglück	43
Phasen einer Beziehung I: Romantische Verliebtheit	47
Phasen einer Beziehung II: Der ernüchternde Machtkampf	51
Phasen einer Beziehung III: Unabhängig oder abhängig	54
Phasen einer Beziehung IV: Eiszeit	57

Die typischen Beziehungsfallen	60
Trennung ist selten die Lösung	62
Unterdrückte Gefühle bleiben immer noch Gefühle ..	66
Reden Sie nicht drum herum!	69
»Nein« ist das Zauberwort für die Liebe	72
Flucht ist zwecklos – nur wer sich einlässt, wird frei	76
Raus aus der gemütlichen Komfortzone!	79
Schonen Sie den Partner nicht, leben Sie Ihr Leben mit ihm!	83
Wollen Sie recht haben – oder lieber glücklich sein?	87
Entsprechen Sie sich selbst und nicht irgendeinem Ideal	90
Giftige Emotionen adieu! Lassen Sie die Gefühle wieder fließen	94
Klammern Sie nicht am Ex – lassen Sie los!	98
Sinnlichkeit und Sex ganz neu erleben	102
Der wunderbare Liebhaber in Ihnen ist immer noch lebendig	104
Das Geheimnis im Sex	107
Der neue Sex	111
Die Fallen beim neuen Sex	115
Wie der neue Sex Ihr Leben verändert	119
Sucht oder Liebe?	123
Achtsamkeit – der geheime Genuss des Alltagslebens	127

Du und ich – und der, die oder das Dritte	130
Fremdgehen I: Es gibt keine Gewinner	132
Fremdgehen II: Erst drei machen die Sache rund	136
Fremdgehen III: Der Geliebte ist auch nur ein Mensch	140
Ihre wahre Geliebte ist Ihr Beruf?	143
Der langsame Computertod der Liebe	147
Raus aus der Krise – rein ins Glück	152
Krisen sind gut für die Beziehung	154
Lassen Sie Ihren Partner los und kümmern Sie sich um Ihr Leben	158
Die Wahrheit ist das Einzige, was Ihre Beziehung heilt	162
Beziehungsrettungsversuche? Vergeblich!	165
Wenn ich mich ändere, ändert sich mein Leben	168
Trennung in der Beziehung – das letzte große Wunderheilmittel	172
Vergebung – altmodisch, aber ungeheuer hilfreich ...	175
Das Geheimnis von »Liebe dich selbst«	179
Wie Sie die Liebe finden	182
Der Joker zum Schluss: Humor	185
Zum Nachschlagen	188

»Liebe dich selbst« – das Geheimnis des Beziehungsglücks

Sie können die Partnerschaft leben, von der Sie träumen. Ganz egal, wie miserabel es gerade in Beziehungsdingen um Sie steht. Allerdings nur unter einer Bedingung: Sie verabschieden sich von dem, was Sie bisher für eine normale Beziehung hielten, und lernen, wie die Liebe wirklich geht. Und wir versprechen Ihnen, das kann das Abenteuer Ihres Lebens werden.

Nächstes Jahr feiern mein Mann Wolfram und ich Silberhochzeit. 25 Jahre – dass wir es beide so lange zusammen aushalten würden, das hätte damals in unseren Anfängen wirklich niemand, der uns einigermaßen kannte, für möglich gehalten. Wir haben uns ständig gestritten, besaßen kaum Gemeinsamkeiten; wussten nicht, was wir miteinander anfangen sollten, und wollten uns irgendwann völlig frustriert scheiden lassen. Und nun stand der Silvesterabend 2017 kurz bevor, und wir beide hatten nach fast einem Vierteljahrhundert gemeinsamem Leben und Arbeiten mehr Lust, nur für uns zu zweit ins neue Jahr zu feiern, als auf irgendeine Party zu gehen. Unser Silvesterabend wurde tatsächlich wunderschön. Wie geht das?

Wir haben gelernt zu lieben. Als wir einander das erste

Mal begegneten, waren wir genauso romantisch und hoffnungsvoll wie alle anderen. Dennoch wissen wir heute: Wir hatten genauso wenig Ahnung von der Liebe wie alle anderen. Und so mussten wir unsere Ehe ordentlich vor die Wand fahren wie viele andere Paare auch, bis wir begriffen: Übung, Training und die Bereitschaft zur Veränderung und inneren Entwicklung – das ist das Einzige, was eine Beziehung wirklich auf Dauer glücklich machen kann. Nachdem wir mit Tausenden von Paaren gearbeitet hatten und selbst kurz vor der Scheidung standen, können wir Ihnen versichern, es gibt keine idealen Paare und erst recht kein automatisches Abo auf Dauerglück. Auch heftige Verliebtheit am Anfang ist kein Garant für späteres Beziehungsglück.

Kürzlich sahen mein Mann und ich den Filmtrailer einer ausländischen Paarberatungssendung. Am Anfang wurde ein altes Hochzeitsfoto gezeigt – Braut und Bräutigam schön und strahlend vor Glück. Dann Schnitt: Zwei matte, müde, deutlich fülligere Wesen von heute, die in Jeans und Jogginganzug mit Chips auf der Couch lagen und Fernsehen guckten. Der Zuschauer konnte gerade noch erahnen, dass es sich dort auf dem Sofa um das gleiche Paar, nur Jahre später, handelte. Am Ende dieser Szene wurde eine Frage eingeblendet: Was ist nur passiert? Und dann die Antwort: das Leben!

Dass das Leben die Liebe auffrisst, das hat wohl jeder von uns auf die eine oder andere Art schon erlebt. Auch wenn wir im Laufe der Jahre nicht alle dicker werden und nicht jede einstmals schicke Braut im Jogginganzug endet – bleibt dennoch festzuhalten: Partnerschaft wird eines von ganz allein –

schlechter. Kennen Sie, wenn Sie ehrlich sind, auch nur ein Paar in Ihrem Umfeld, das nach einigen gemeinsamen Jahren mehr Funkeln in den Augen hat und lebendiger und wacher miteinander lebt als am Anfang? Eine Langzeitehe, in der das Paarsein wichtiger geblieben ist als der Beruf oder all die vielen Verpflichtungen? Eine, die seit der Hochzeit mehr Fahrt aufgenommen und mehr Tiefe bekommen hat und nicht langsam, aber sicher zur Nebensache verblasst ist? Eine, in der Anziehungskraft und Abenteuergeist nicht von festgefahrenen Vorstellungen, Routine, Ablenkung oder Sicherheitsdenken erdrückt worden sind?

Wohl eher nicht, oder? Auch unsere Ehe hatte, wie gesagt, diesen Weg in die Sackgasse genommen – und zwar nicht schleichend, sondern mit Vollgas. Wir standen bereits nach wenigen gemeinsamen Jahren kurz vor dem Aus unserer Ehe. Damals fühlten wir uns wie die absoluten Versager. Wir waren jung, unsere Tochter war klein. Während die meisten unserer Freunde gerade dabei waren, ihre Traumprinzen und -prinzessinnen kennenzulernen und rauschende Traumhochzeiten zu feiern, standen wir vor dem Scherbenhaufen.

Vielleicht vor so einem ähnlichen wie Sie gerade? Vielleicht aber vor noch einem größeren. Unsere persönliche damalige, komplett verfahrenere Situation voller Drama, Ausweglosigkeit und Lügen haben wir ausführlich in unserem großen Bestseller *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* (Goldmann 2009) beschrieben, deshalb hier in aller Kürze: Nach Kampf, Nebeneinanderherleben, Fremdgehen, einer Trennung in der Beziehung und einem daraus resul-

tierenden inneren Aufräumprozess bei jedem Einzelnen von uns fanden wir wieder zueinander und zugleich eine völlig neue Sicht auf unseren Scherbenhaufen.

Und das sorgte dann dafür, dass von diesem Zeitpunkt an der Gang unserer Ehe nicht weiter einer Talfahrt glich. Unsere existenziellste Krise wurde zu einem Geschenk der Heilung, und wir begannen, nicht im Äußeren, sondern im Inneren für Klärung zu sorgen und uns im Alltag erst einmal durch alte Verletzungen, Misstrauen, Frust und unsere unterschiedlichen Weltansichten und Wertvorstellungen zu wühlen. Wir lernten, loszulassen, zu vergeben, aufzuhören, uns zu beschuldigen, zu bekriegen und vor einander wegzulaufen. Wir lernten zu erkennen, wie beziehungsunfähig wir eigentlich waren und wie viel Angst jeder von uns davor hatte, sich wirklich einzulassen und verletzlich zu machen. Und wir lernten, durch diese Ängste behutsam durchzugehen und dadurch tiefer zusammenzuwachsen, als wir uns das je hätten vorstellen können.

Allerdings ist unsere persönliche, aber auch unsere professionelle Erfahrung: Auf diesen Weg geht kein Mensch freiwillig, weil er sich zunächst einmal überhaupt nicht gut anfühlt. Dieser Auflösungsprozess unseres Denk- und Wertesystems, in den uns unsere erste große Krise damals geschubst hat, fühlte sich, ehrlich gesagt, am Anfang an wie ein Alptraum, in dem wir einfach alles zu verlieren schienen: unsere Ehe, unseren Halt, unsere Träume und unser gemeinsames Elternsein mit unserem Kind. Und ohne den immensen Druck dieser Krise hätten wir sicher nicht so radikal losgelassen. Die

Krise hat uns gnadenlos aus dem uns vertrauten, sogenannten normalen Leben herausgepresst und gezwungen, voneinander und von alten Ängsten, vertrauten Gewohnheiten, festen Selbstbildern und Vorstellungen Abstand zu nehmen. Die Krise hat uns gezwungen, unser Denken rundum zu erneuern.

Und ein grundlegend anderes, revolutioniertes Denken über uns selbst ist wirklich das Einzige, das uns tatsächlich den Hebel an die Hand gibt, unsere Beziehungen praktisch und erlebbar zu heilen.

Sie haben es in diesem Moment selbst in der Hand, was aus Ihrem Beziehungsglück wird, auch wenn es vielleicht gar nicht danach aussieht und Sie sich ohnmächtig, abhängig oder einsam fühlen. Tatsächlich aber braucht Ihr Beziehungsleben ab jetzt eine einzige Sache, wenn es Ihnen Glück und Erfüllung schenken soll: ein Aufräumen in Ihrem eigenen Leben und in Ihrer Beziehung zu sich selbst.

Ihre Beziehung mit Ihrem Partner kann nur so gut werden, wie Ihr Umgang mit Ihnen selbst ist. Und der Stress in Ihrer Beziehung mit Ihrem Partner zeigt Ihnen wiederum, an welchen Stellen Sie mit sich selbst nicht gut umgehen. Wenn Sie nur ungenügend für Ihre Bedürfnisse sorgen, sich immer für andere aufopfern, nicht gut Nein sagen können, dann werden andere auch nicht gut mit Ihnen umgehen. Wenn Sie keinen Kontakt zu Ihren Gefühlen haben, nicht mit sich allein sein können und ständig Stress und Ablenkung haben, dann werden Sie nicht in der Lage sein, echte Nähe und Zweisamkeit auszuhalten, sondern eher vor der Liebe flüchten.

Das alles ist nicht nur graue Theorie, sondern zum einen

unsere eigene persönliche Erfahrung als Paar und zum anderen das Ergebnis unserer Arbeit als Paarberater in den Coachings mit Tausenden von Paaren.

Warten Sie nicht auf den Traumpartner. Das Einzige, was hilft, wenn Sie Ihre Beziehung dauerhaft als Heimat und als Abenteuer zugleich erleben wollen, ist ein gemeinsamer Entwicklungsweg im Sinne von »Liebe dich selbst«, dem Kern unserer Arbeit und unserer Bücher.

Das Konzept von »Liebe dich selbst« ist ein radikaler Wandel im Umgang mit Ihrem Leben und mit Ihren Beziehungen. »Liebe dich selbst« heißt konkret: Mein Fokus für alles, was ich in meinem Leben und meinen Beziehungen ändern will, liegt nicht auf meinem Partner, sondern auf mir und meiner Bereitschaft, mich kennenzulernen und selbst so anzunehmen, wie ich bin. Wenn ich damit ehrlich und konsequent vorangehe, dann können verfahrenere Partnerschaften wieder heilen und Trennungen überflüssig werden.

»Liebe dich selbst« kann Großes bewirken – aber nur, wenn Sie bereit sind, es wirklich zu praktizieren und viele kleine Schritte im Alltag zu tun. Deshalb haben wir das vorliegende Buch als Ergänzung zu *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* geschrieben und in kleine Häppchen unterteilt, die Ihnen praktische Trainingstipps, Abkürzungen ins Beziehungsglück und Auswege aus Beziehungssackgassen zeigen.

Sie können dieses Buch auch nutzen, wenn Ihr Partner sich im Moment noch nicht mitbewegen möchte. Seien Sie sich aber sicher: Wenn Sie sich verändern, kann da draußen

in Ihrer Beziehung und bei Ihrem Partner nicht alles gleich bleiben. Wenn Sie mehr Selbstliebe entwickeln und für Klärung in sich sorgen, strahlt das aus und sorgt für Bewegung beim anderen. Garantiert!

Das Gleiche gilt auch, wenn Sie zurzeit gerade Single sein sollten. Hier geht es ja vor allem darum, sich selbst besser verstehen und besser für sich sorgen zu lernen. Dann können sich Ihnen auch als Single wieder die Türen in eine Partnerschaft öffnen.

Wenn Sie – ob als Mann oder Frau – zu denen gehören, die sich gerade nur gezwungenermaßen auf Druck des Partners oder wegen einer akuten Krise mit dem ganzen Beziehungszeug befassen: Sie müssen dieses Buch nicht gleich von vorn bis hinten durchlesen. Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein entscheiden – schlagen Sie einfach irgendeine Stelle im Text auf und vertrauen Sie darauf, dass das zufällig gewählte Thema oder die Übung etwas mit Ihnen zu tun hat. Oder Sie suchen sich erst einmal ein Kapitel im Inhaltsverzeichnis aus, das Sie gerade anspricht. Manchmal reicht ein neuer Impuls, eine andere Sicht, damit etwas Neues in Gang kommen kann.

Wenn Sie sich allerdings grundlegende und dauerhafte Veränderungen wünschen, dann braucht es in der Partnerschaft das Gleiche wie beim Sport oder in der Musik – regelmäßiges Üben von Neuem und Loslassen von Gewohntem im Alltag. Und es braucht eine gezielte Praxis in dem, was wir »Innere Arbeit« nennen. Wenn Sie uns beide heute, nachdem sich unser Denken über Beziehung und unsere Einsichten in die Kraft der Selbstliebe so grundlegend gewandelt und

entwickelt haben, fragen: Ja, aber was machen Sie denn nun konkret und praktisch tagtäglich im Beziehungsalltag anders? Dann antworten wir Ihnen beide in der gleichen Leidenschaft und tiefen Überzeugung: Wir machen »Innere Arbeit«: Wir meditieren regelmäßig und arbeiten seit Jahren mit Visualisierungen und entspannenden lösenden Audioübungen. Das sorgt für dauerhafte Veränderung auf der emotionalen Festplatte im Unterbewusstsein, dem Ort, wo die Software für unser Beziehungs- und Bindungsverhalten – und die vielen alten Ängste und Widerstände gegen die Liebe – gespeichert sind.

Wenn Sie sich durch die Anstöße und die kleinen Übungen hier inspiriert und ermutigt fühlen weiterzugehen; wenn Sie aktiv Selbstliebe trainieren, Vergebung, Loslassen und Neuausrichtung unter Anleitung praktizieren wollen und auch tiefe, alte Wunden aus der Vergangenheit heilen möchten, dann empfehlen wir Ihnen, von hier aus weiterzuarbeiten mit dem großen Praxiskurs *Das Liebesgeheimnis* (Arkana 2017) mit integriertem, von uns gesprochenem Audioprogramm.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall von ganzem Herzen, dass Sie erleben, was wir im Laufe der Jahre mehr und mehr und immer tiefer erlebt haben: nämlich dass die ganzen Hürden zu etwas gut waren. Dass wir ohne sie nie hätten erfahren können, wie viel Liebe, Mut und Stärke schon immer in unseren Herzen wohnte. Dass eine Ehe ein Abenteuer sein kann, das nie aufhört, weil es immer etwas Neues zu entdecken,

zu lernen und zu wagen gibt. Und dass dieses ganze Abenteuer seinen Anfang in Ihnen nimmt – ja, dass allein Sie den Wandel in der Hand haben, wenn Sie erkennen, dass das, was wir über uns und die Liebe glauben, das bestimmt, was wir mit anderen in der Liebe erleben. Dass wir unsere Realität allein durch unsere Überzeugungen über sie gestalten. Dass uns im Außen nur begegnet, wovon wir im tiefsten Inneren überzeugt sind. Wenn Sie das verstehen und wirklich radikal akzeptieren, dann werden Sie hier im Weiteren verstehen, dass Sie und wir alle völlig in der Hand haben, was aus unserem Beziehungsglück wird. Und wenn Sie lernen, dieses Wissen bewusst und aktiv in Ihren Beziehungsalltag zu bringen, dann wird Ihr Liebesleben zu einem erfüllenden und herausfordernden Abenteuer und zu einer faszinierenden Forschungsreise zu sich selbst.

Wir kennen das Abenteuer Ehe mitsamt seinem zähen Alltag, seinen Krisen und der Angst, dass es gemeinsam nicht weitergeht. Und doch halten wir es nach wie vor für einen der größten und faszinierendsten Entwicklungsräume, die das Leben für uns bereithält. Eine Ehe ist kein romantischer Glücksfall – sie ist ein grandioser, aber unbeugsamer und herausfordernder Coach in Sachen Liebe. Sie hilft Ihnen, sich immer weiter zu entwickeln, immer besser für sich zu sorgen und immer mehr Mut zu entwickeln, Liebe und Nähe wirklich zuzulassen.

Vielleicht geht die Liebe ja ganz anders, als auch Sie jetzt noch ahnen? Vielleicht wollen Sie sich ja mutig auf den geheimnisvollen Weg in Ihrem Inneren wagen, statt länger dem

Beziehungssabotageprogramm, das bisher dort sein Unwesen treibt, zum Opfer zu fallen?

Wir können Ihnen bereits hier schon versichern, dass Sie, wo auch immer Sie jetzt gerade in Ihrem Beziehungsleben stehen, garantiert nur einen Bruchteil Ihrer Möglichkeiten realisiert haben. Sie werden erleben, was wir schon so oft in unseren Paarcoachings erlebt haben – dass die Sache gar nicht so verfahren ist, wie Sie glauben, und dass definitiv mehr geht von dem, was Sie sich wünschen. Dass Sie, egal, wie frustrierend und festgefahren die Dinge gerade erscheinen, eine enorme Gestaltungsmacht haben. Dass weder Ihr Partner Schuld hat, noch dass Sie ein Opfer sind. Sie sind der Chef über Ihr Beziehungsglück und der Einzige, der über die Liebe in Ihrem Leben bestimmt.

Also wie wäre es: Wollen Sie lernen, wie die Liebe geht?

Beziehungs*glück* ist alltägliches Glück

*Beziehung, das ist Alltag.
Und genau dort liegt auch, oft unvermutet,
das Glück verborgen:
im ganz alltäglichen Umgang mit dem anderen –
und vor allem mit sich selbst.*

