

Eva-Maria Zurhorst  
Liebe dich selbst  
und es ist egal, wen du heiratest



**GOLDMANN**  
ARKANA



EVA-MARIA  
ZURHORST

*Liebe dich selbst*

und es ist egal,  
wen du heiratest



**GOLDMANN**  
ARKANA

*Umwelthinweis*

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.  
Die Schrumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)  
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.

1. Auflage

Originalausgabe

© 2004 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Kristina Lake-Zapp

Satz: Barbara Rabus, Sonthofen

Druck: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 3-442-33722-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Wölf und Annalena*  
*Für Ruth und Eberhard*



Ich werde erobert,  
besiegt und entmachtet.  
Von der Liebe.



# Inhalt

## *Vorwort*

Geben Sie nicht auf .....	17
---------------------------	----

## *Warum dieses Buch?*

Weggehen, um wiederzukommen .....	20
-----------------------------------	----

Für wen ist dieses Buch? .....	34
--------------------------------	----

Gehören Sie zu den von innen Ausgelaugten ... ..	35
--	----

... oder zu den von außen Gehetzten? .....	36
--	----

## *I. Teil*

<i>Erstataun Flanking</i> .....	37
---------------------------------	----

## *1. Kapitel*

Es ist egal, wen Sie heiraten .....	38
-------------------------------------	----

Die meisten Scheidungen sind überflüssig .....	39
--	----

Der einzig wahre Partner sind Sie selbst .....	42
--	----

Lügen, Mieder und andere Liebestöter .....	45
--	----

Sucht kommt von Suche .....	49
-----------------------------	----

Eine wie alle – das Boris-Becker-Phänomen .....	54
---	----

Warum alles gleich bleibt, wenn alles anders werden soll .....	58
---	----

Wie aus Prinzen Gott sei Dank Frösche werden . . . . .	60
Ehepaar, Elternpaar, Liebespaar . . . . .	62
Scheidung heißt, sich von alten Schmerzen zu trennen	64
Die neue Beziehung – »Ich hatte Sehnsucht nach Leben!« . . . . .	67
Eigene Kraft entdecken, eigene Leidenschaft entfachen	71

*2. Kapitel*

Sie heiraten sowieso aus den falschen Gründen . .	76
Zwei Einbeinige wollen laufen lernen . . . . .	77
Die Gründe gehen, der Partner bleibt . . . . .	79
»Ich liebe dich« ist ein Satz mit »ich« . . . . .	80
Das Eisbergmodell . . . . .	82
Das Kind in uns lebt weiter . . . . .	85
Die Frau will Leidenschaft – das Kind will Schutz . . . .	89
Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau . . . .	93
Wenn wir heiraten, wollen wir heilen . . . . .	97

*3. Kapitel*

Ihr Partner spielt nur eine Rolle in Ihrem Stück . . . . .	100
Wir verlieben uns, damit wir nicht lieben müssen . . . .	102
Du bist so schwach . . . . .	105
Projektion – Ihr Partner ist das, was Sie nicht wollen . . . . .	112
Spiegel – Ihr Partner ist das, was Sie nicht sehen können . . . . .	114
Schatten – Ihr Partner ist das, was Sie nicht leiden können . . . . .	115

Der gefallene Engel .....	118
Endlich bin ich so rücksichtslos wie mein Mann! ....	124
Die böse Stiefmutter ist unsere engste Verbündete ...	125
Wenn der Eisberg schmilzt ... ..	127

#### 4. Kapitel

Je größer die Verliebtheit, desto größer die Ent-Täuschung .....	130
Der romantische Rausch .....	132
Der ernüchternde Machtkampf .....	135
Der Steppenwolf und die Klette .....	141
Die Eiszeit .....	146
Du machst mich krank .....	152
Es hört nie auf – aber es wird immer schöner .....	156

#### 5. Kapitel

Supergeil ...!? – Keine Lust ...!? .....	160
Sex haben, Liebe machen – alles ist möglich .....	163
Idealbilder, Idealpartner, Idealstellungen .....	166
Die große Sackgasse Sexualität .....	168
Wir wollen alles und fühlen nichts .....	169
Sex als Waffe .....	172

#### 6. Kapitel

Von Furien und Jammerlappen .....	175
Klagelied der verletzten Weiblichkeit .....	179
Träume von Rittern und Rettern .....	184
Hinter jeder unzufriedenen Frau steht ein schwacher Mann .....	188

Wenn Frauen Geld verdienen, können Männer Kinder hüten .....	192
Frauen sind Anführer auf dem Weg zum Herzen der Männer .....	194

*7. Kapitel*

Wenn zwei sich streiten, nützt der Dritte auch nichts .....	199
Die heimliche Liebe als Lebenselixier .....	201
Erst der Spaß und dann die Schuld .....	203
Der Betrogene ist zuerst gegangen .....	206
In der Dreiecksbeziehung haben drei Angst vor Nähe .....	209
Von der Ehepartner-Raupe zum Geliebten-Schmetterling .....	212
Nur Unabhängigkeit ist schlimmer als Abhängigkeit .....	216

*8. Kapitel*

Trennung – die Vertagung der Lösung .....	219
Die Chancen der Trennung .....	221
Wie Sie sich wirklich befreien .....	225
Ohne Frieden bleiben Sie abhängig .....	227
In der Trennung die Liebe lernen .....	230

## II. Teil

<i>Reife zu Liebe</i> .....	235
-----------------------------	-----

### 1. Kapitel

Wahre Liebe – oder: Die Sache mit Gott .....	236
Die Sache mit Gott .....	239
Die Sinnlosigkeit von Sieg .....	242
Wir müssen nichts tun .....	245
Gott ist nicht der Mann mit dem grauen Bart .....	252
Sterben, um geboren zu werden .....	256

### 2. Kapitel

Die Wahrheit ist, es gibt Lügen in Ihrer Ehe .....	261
Lieber sterben wir .....	262
Lügen für die Liebe .....	265
Vor dem Anfang kommt das Ende .....	266
Wenn wir loslassen, kommt die Heilung zu uns .....	268
Das Nützliche an Katastrophen .....	271
Die Wahrheit heilt .....	273

### 3. Kapitel

Abenteuer Alltag .....	276
Lassen Sie Ihren Gefühlen wieder freien Lauf .....	278
Gehen Sie nicht fremd – geben Sie bekannt, was Sie denken .....	281
Es gibt nichts außer diesem Moment .....	284
Ein Leben in Gottvertrauen .....	288

#### *4. Kapitel*

Vergebung – Sie können niemanden ändern	293
Groll macht krank	295
Vergeben heißt sich selbst befreien	298
Eltern sind wie Hanteln	300
Wahre Wunder	303

#### *5. Kapitel*

Die Lust an der Liebe	305
Alles ist möglich	306
Der Fluss der Liebe	309
Die Suche nach dem Geheimnis körperlicher Liebe	311
Der Schoß gebiert alle Dinge	313
Erfüllung jenseits von Orgasmus	316
Das Phantom der Leidenschaft	318
Verlernen Sie den Sex	319
Wahre körperliche Liebe geht nur durch das Herz	322
Unser Körper ist unser Gedächtnis	325
Tun Sie es, so oft Sie können	327

#### *6. Kapitel*

Kinder der Liebe	331
Schwangergehen mit uns selbst	332
Die Geburt – Anfang der Trennung	334
Das Neugeborene bringt unsere Defizite zur Welt	337
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint	340
Unsere Kinder brauchen das, was uns am meisten schmerzt	342

Ich will nicht Papa – ich will die Liebe .....	344
Machtkampf ist Kinderlähmung .....	347
Kinder heilen ihre Eltern .....	349
Ihre Heilung ist Ihr wahres Vermächtnis .....	351
Abtreibung – Zeit zur Trauer .....	354

*7. Kapitel*

Die Liebe – Arbeit, Ausdauer,

Disziplin und Ernte .....	359
Superstars aus der Tüte .....	361
Mache deine Hausaufgaben, sonst machen sie dich ...	362
Die Krise ist die Geburtswehe der Liebe .....	364
Es gibt nur Siege mit Verlierern .....	367
Ja, ich will! .....	369

*Nachwort*

Einer reicht – aber zu zweit lesen ist besser .....	373
Dank .....	378
Literaturnachweis .....	380

Ich liebte sie nicht,  
weil wir zueinander passten.  
Ich liebte sie einfach.

Robert Redford alias Tom Booker im *Pferdeflüsterer*

## *Vorwort*

# Geben Sie nicht auf

**I**ch weiß, dass es geht. Ich weiß, dass aus Ihrer Beziehung genau die Beziehung werden kann, die Sie sich wünschen. Das Schicksal hat Ihnen dieses Buch in die Hände gespielt. Vielleicht haben Sie es ja nur geschenkt bekommen, von einem dieser wohlmeinenden Freunde. Vielleicht lesen Sie diese ersten Zeilen nur, weil jemand gesagt hat: »Komm, wenn du deine Beziehung retten willst, dann lies so was endlich mal.« Vielleicht hat Ihr Partner mit diesem Buch gedroht wie mit einem Nudelholz: »Tu doch endlich mal was für unsere Ehe!« Vielleicht lag es einfach plötzlich vor Ihrer Nase, in einer Buchhandlung, auf einem Couch- oder Nachttisch und sagte: »Schlag mich auf und lies mich.« Vielleicht waren Sie aber auch schon lange auf der Suche nach Antworten auf Ihre Fragen, nach einer neuen Sicht, nach einer tief greifenden Veränderung Ihres Liebeslebens ... Wenn Sie jetzt gerade diese Zeilen lesen, dann seien Sie sich auf jeden Fall sicher, dass Sie bewusst oder unbewusst den Wunsch haben, Ihre Beziehung zu vertiefen oder endlich eine tiefe Beziehung zu finden. Seien Sie sich sicher, Ihre Seele will sich von ganzem Herzen geben, selbst wenn Ihr Verstand vielleicht noch etwas anderes sagt.

Auch wenn Sie die Hoffnung womöglich schon aufgege-

ben haben, dass Ihre Ehe tiefer und erfüllender sein könnte, dass es noch mal klappen könnte mit Ihrem Partner, wenn Sie oder Ihr Partner eine Affäre oder immer wieder neue haben; wenn die körperliche Liebe Ihre Erfüllung verloren hat. Wenn Sie sich nur noch streiten; wenn alles einfach nur leer ist, so vor sich hin dümpelt und Sie sich und Ihren Partner mit freundlichen, aber leeren Nettigkeiten schonen. Vielleicht können Sie nicht mehr verzeihen und sind gefangen in Ihrem Groll. Vielleicht führen Sie über aufgeschraubte Zahnpastatuben oder Krümel auf dem Tisch Kleinkrieg und sind erschreckt über die stetige Aufrüstung zwischen den Fronten. Vielleicht haben Sie aber auch schon dutzende von Büchern gelesen, Seminare besucht, sogar eine Paartherapie gemacht und dennoch den Glauben an eine Lösung für Ihre Beziehung verloren.

Es kann trotzdem gehen! Alles kann sich um hundertachtzig Grad wenden, zwei Menschen können wieder – oder zum ersten Mal richtig – zusammenfinden. Ich weiß, dass das möglich ist, selbst wenn es klingt wie ein Wunder. Wenn man es erlebt, fühlt es sich auch manchmal an wie ein Wunder. Aber es liegt trotzdem ganz und gar in Ihrer Macht. Sie können genau die Beziehung führen, die Sie sich wünschen, und zwar genau mit dem Partner, den Sie jetzt haben. Egal, wie distanziert, unattraktiv oder abschreckend er gerade auf Sie wirkt. Ich weiß einfach, dass es geht. Ich weiß es deshalb, weil ich es selbst erlebt habe. Vielleicht bin ich verdächtig, so etwas wie eine Beziehungsspezialistin zu sein, weil ich das Thema schon seit vielen Jahren studiere, schon so viel darüber gelesen und von großartigen und kompetenten Lehrern ge-

lernt habe. Vielleicht deshalb, weil ich schon mit vielen Menschen an der Heilung ihrer Beziehung gearbeitet habe. Das alles ist wichtig. Aber die Wahrheit ist: Ich weiß deshalb, dass es geht, weil ich heute noch mit meinem Mann verheiratet und von tiefstem Herzen dankbar dafür bin.

Wir galten vom ersten Tag an nicht als Traumpaar. Es gab Jahre, da hätte niemand auch nur einen Pfifferling auf unsere Ehe gegeben. Aber heute glaube ich, dass dieser vermeintliche Mangel zwischen uns beiden mich gezwungen hat, nach der wahren Kraft einer funktionierenden Beziehung zu suchen. Heute bin ich überzeugt davon, dass das Leben uns zusammengeführt und so unendlich viele Hürden in den Weg gestellt hat, weil deren Überwindung, der wachsende Glaube und damit die Heilung unserer selbst unsere eigentliche Lebensaufgabe war. Ohne diese Herausforderung hätten wir nie entdecken können, wie viel Liebe und Geduld, Stärke und Mut schon immer in unseren Herzen wohnten, hätten wir nie erfahren, dass zwei Menschen zusammen alle scheinbar unüberwindbaren Gräben überwinden können; hätte ich nicht Stück um Stück annehmen können, dass alles an mir in Ordnung ist. Hätte ich dieses Buch nicht schreiben können.

»Ich weiß, dass es geht!« ist die eigentliche, wahrhaft authentische Kraft meiner Arbeit. Und es ist auch die Kraft, die in diesem Buch steckt.

Meiner Tochter und meinem Mann in tiefer Dankbarkeit verbunden

Wuppertal, im Juni 2003

*Eva-Maria Zurhorst*

*Warum dieses Buch?*

## Weggehen, um wiederzukommen

**I**ch wollte dieses Buch nicht schreiben. Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich es schreiben musste. Es ließ mich nicht in Ruhe, es breitete sich einfach in mir aus, begegnete mir überall. Es wollte auf die Welt, und das offensichtlich durch mich.

In meinem Leben ging es immer um die Erforschung von Beziehungen, allerdings ohne dass mir dies lange Zeit auch nur im Geringsten klar gewesen wäre. Ich hatte jede Menge eigene Ziele, Pläne und Wünsche. Aber häufig, wenn ich sie mit aller Kraft verfolgen wollte, kam alles ganz anders. Mein Leben hat mich früh daran gewöhnt, dass ich es nicht kontrollieren, darüber bestimmen kann. Dass es sich entfaltet und ich lediglich dazu aufgefordert bin, dieser Entfaltung beizuwohnen. Auch gegen meinen Willen hat es mich gelehrt, dass es immer – Zyklus um Zyklus – in Bewegung ist, immer im Wandel begriffen. Dass dieser Wandel mein eigentlicher Lebenssinn ist. Dass sich in jedem dieser Zyklen die Dinge vollenden und sterben. Dass ich damit gleichzeitig zur Neuordnung, Neubewertung und Neuentwicklung meiner selbst und damit zum Wiedererlangen meiner Lebendigkeit geführt werde.

Mit jedem Zyklus, der mich in der Vergangenheit schon

geängstigt und geschüttelt hat, lernte ich, noch tiefer darauf zu vertrauen, dass immer etwas Neues kommt. Ich lernte, wach zu bleiben, ein Gespür für die Richtung und den Sinn meines Lebens aufrechtzuerhalten. Ich lernte, vertraute Gewohnheiten und Muster aufzugeben, die mich von dort zurückhielten, wo ich gerne wäre. Ich lernte, darauf zu vertrauen, dass die unbekannte Strecke, die noch vor mir lag, der beste Teil der Reise sein könnte. Dass an der nächsten Weggabelung wieder eine Chance wartete, neu zu erfassen, was für mein Lebensglück eigentlich wichtig ist. Nie war wirklich Ende. Immer entpuppte sich das Fremde in mir, der Makel, die scheinbare Behinderung, als Wegweiser. Immer eröffnete sich dahinter eine Möglichkeit, ein tieferes und authentischeres Gefühl von Erfüllung zu erfahren als jemals zuvor. Wieder und wieder war ich gezwungen auszuhalten, dass sich ein gewohnter Raum leerte – nur um Platz zu schaffen für etwas Neues. Aber dieses scheinbar Neue trug in seiner Tiefe doch immer das Gleiche. Am Ende ging es in meinem Leben immer – auch wenn es mir eben lange Zeit nicht bewusst war – um die Erforschung von Beziehungen und die Annahme meiner selbst.

Als Fünfjährige fühlte ich mich oft einsam. Mich überkam manchmal eine so seltsame Angst, dass ich es nicht wagte, mit jemandem darüber zu reden. Ich hatte das Gefühl, das Leben sei irgendwie nicht echt. Ich beobachtete die Menschen und fragte mich, ob sie wohl alle Bescheid wüssten und nur ich keine Ahnung hätte. Ängstlich stellte ich mir vor, dass die Personen um mich herum vielleicht nur Schauspieler wären, die sich ein Theaterstück ausgedacht hätten. Dass ich

womöglich die Einzige wäre, die das alles für wahr hielt. Die Einzige, die echte Furcht kannte oder sich wirklich freute. Oder ich fragte mich, ob es vielleicht auch genau andersherum sein könne. Dass vielleicht nur ich ahnte, dass irgendetwas gar nicht real sei an diesem Leben. Dass ich mich deshalb häufig so fremd und einsam fühlte, während alle anderen bestimmt glücklich und zufrieden wären.

Während der Schulzeit bekam ich, wenn ich unter Leuten war, häufig starke Migräneanfälle und konnte es nur noch in einem dunklen Zimmer aushalten. In meiner Jugend begann ich in Ansammlungen mit vielen Menschen plötzlich zu hyperventilieren, bis ich ohnmächtig wurde. Kaum volljährig, verließ ich eher fluchtartig unsere Kleinstadt und trat aus der katholischen Kirche aus in der Hoffnung, irgendwo sonst Glauben und Zugehörigkeit zu finden. Mit Anfang zwanzig hatte ich das große Glück, als Journalistin nach Ägypten gehen zu können. Die kulturelle, religiöse und räumliche Distanz zu meinem bisherigen Leben weckte all meine Neugierde. Ich war fasziniert von der allgegenwärtigen Präsenz der im Alltag gelebten Religion. Leben und Glaube schienen hier in Verbindung zu stehen. Aber der Preis dafür war hoch: Während die Muezzins durch die Straßen von Kairo hallten, waren diese voll von bedrohlich begierigen Männeraugen und von sich selbst aufgegebenen Frauen.

Mit Ende zwanzig trieb mich meine innere Suche bis ans Kap der Guten Hoffnung. Aber selbst im Land von Schwarz und Weiß konnte ich keine Klarheit finden. Stattdessen wurde ich dort Wanderer zwischen den Welten und traf bis in den innersten Kern verfeindete Menschen mit den trotzdem



Eva-Maria Zurhorst

**Liebe dich selbst**

und es ist egal, wen du heiratest

ORIGINALAUSGABE

Paperback, 400 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-442-33722-4

Arkana

Erscheinungstermin: September 2004

„Die meisten Scheidungen sind überflüssig“, glaubt Eva-Maria Zurhorst, die aus ihrer Erfahrung als Beziehungscoach reichlich Einblick hat in den Frust und die Rosenkriege vieler Paare. Der Wunsch, stets das Beste für sich zu wollen, wird heute meist begleitet von der Illusion, das Beste müsse auch mühelos zu bekommen sein: The easy way! Und wenn es die eine Partnerschaft nicht gebracht hat, dann vielleicht die nächste. Ein Muster, das die Autorin als „Boris-Becker-Phänomen“ bezeichnet. Zurhorst räumt gründlich auf mit der Erwartung, beim nächsten Partner werde alles anders. Sie beschreibt Partnerschaft als ebenso anspruchsvollen wie lohnenden Entwicklungsweg. Eine tiefe Beziehung und Liebe sind auch dort möglich, wo die Hoffnung vielleicht schon aufgegeben wurde. Ein flammendes Plädoyer für das Abenteuer Beziehungen und eine Liebeserklärung an die Ehe.

Millionen Ehen müssten nicht geschieden werden, wenn wenigstens einer der Partner dieses Buch lesen würde.

 [Der Titel im Katalog](#)