

Eva-Maria Zurhorst über unsere wahren Stärken

Was Frauen glücklich macht

Es tut so gut, die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken, meint die Bestseller-Autorin. Wie die Rückbesinnung zur inneren Zufriedenheit führt

tina
EXKLUSIV
AUTORIN



„Wir müssen wagen, unseren Gefühlen zu vertrauen“

Eva-Maria Zurhorst

„LIEBE DICH SELBST ...
... und es ist egal, wen du heiratest“ – mit diesem Buch wurde Eva-Maria Zurhorst zur Bestsellerautorin. Sie arbeitet als Beziehungs- und Karriere-Coach in Wuppertal

Text: Eva-Maria Zurhorst

Soll ich jetzt einen lauten Aufruf schreiben? Das tut man doch eigentlich, wenn man eine Revolution anzetteln will. Und nach nicht weniger steht mir der Sinn. Trotzdem erscheint es mir völlig unpassend, kämpferisch und fordernd für meinen Traum einzutreten. Denn ich träume von einer sanften Revolution. Einer Bewegung, die uns Frauen lehrt, wieder zu unserer urweiblichen Kraft zurückzufinden. Ich träume von einem Ruck, nein, von einem wohligen Schauern, das uns Frauen erfasst und das uns dazu bringt, endlich wahrzunehmen, was wir wirklich brauchen. Um uns gut zu fühlen. Um ganz wir selbst zu sein. Kurz: um glücklich und satt zu sein.

Verstehen Sie mich nicht falsch:

Das Letzte, was ich mir wünsche, ist die Rückkehr zu den drei Ks – Küche, Kinder, Kirche. Die Frauenbewegung war gut und wichtig, sie hat uns Befreiung gebracht. Jahrhundertlang waren Frauen Männern ausgeliefert; wurden unterdrückt, vergewaltigt und als Hexen verbrannt, wenn sie ihrem inneren Wissen folgten. Angst wurde zum festen Bestandteil der weiblichen Gene. Die Emanzipation hat uns geholfen, aus diesem Gefängnis auszubrechen. Aber sie hat uns noch nicht gezeigt, wie wir in Freiheit satt und glücklich leben können.

Leider haben sich die meisten von uns auf dem männlichen Weg verirrt. Haben auf dem Weg in die Freiheit begonnen, die Erfolgsrezepte der Männer zu kopieren und die Maske der Coolen aufzusetzen. Das bringt vielleicht Erfolg. Aber – fragen Sie sich selbst – macht es auch glücklich? Ich denke: nein. Ich glaube, wir Frauen brauchen dringend neue, weibliche Wege, um auf unsere Art Ziele zu erreichen.

Zuerst einmal müssen wir wieder lernen, unmittelbar in unserem wunderbaren Körper zu leben. Mal ehrlich: Wie viele Frauen sehen Sie im Alltag, die glücklich von innen heraus strahlen? Die mit einem satten Hüftschwung durch die Straßen laufen, egal ob Sie Größe 38 oder 44 tragen? Ich wünsche mir, dass wir alle diesen

Schwung in unserem Becken und unserem Herzen wiederfinden. Doch dazu müssen wir wagen, unseren Gefühlen und Instinkten mehr zu vertrauen. Dass wir unseren Kopf nutzen können, wissen wir mittlerweile. Aber dass er uns nur begrenzt zu Zufriedenheit und Erfüllung führen kann, das spüren die meisten von uns immer schmerzlicher. Lassen wir uns darauf ein: Vertrauen wir unseren Gefühlen, hören wir auf unseren Körper.

Wir ahnen, dass Mut dazu gehört.

Viele der Menschen um uns herum haben sehr genaue Vorstellungen darüber, was uns guttut und wie wir sein sollen. Unsere Männer, unsere Mütter, unsere Freundinnen, unsere Kinder. Und natürlich die Medien, die uns jeden Tag mit neuen, perfekten Frauenbildern überfluten. Und so fühlen wir uns immer irgendwie nicht richtig. Immer nicht schön genug. Wer schafft es schon, perfekte Hausfrau, erfolgreiche Berufstätige, treu sorgende Mutter, liebevolle Partnerin, feurige Geliebte, verständnisvolle Freundin und begnadete Köchin an einem Tag zu sein?

Erfüllung finden wir nur dann, wenn wir uns ehrlich eingestehen, dass unser Herz von diesen perfektionistischen Lebensentwürfen völlig unberührt bleibt und bei allem Rumgehetze noch hungrig ist. Dass es die ganze Zeit leise flüstert: „Hallo, hör mir doch auch mal zu. Ich liebe dich! Genau so, wie du bist.“ Wenn wir das wieder spüren und uns trauen, ganz unverstellt anderen Menschen gegenüberzutreten, dann kehrt der ersehnte Wandel in unser Leben ein. Dann wachen wir endlich auf aus diesem schlechten Traum, der Perfektionismus nun einmal ist.

Mein Innerstes wiederentdecken –

dafür kann ich als Frau einiges tun. Das fängt bei den kleinen Dingen des Alltags an: Die Mahlzeiten bewusst zu genießen. Sich vom kühlen Herbstwind das Haar zerzausen lassen, ohne darüber nachzudenken, wie es hinterher aussieht. Sich eine Pause zu gönnen, wenn man sie braucht. Die Tür auch mal hinter sich zu verschließen und nicht mehr für jeden erreichbar zu sein. Die Kleidung anzuziehen, die sich gut anfühlt – die nicht zwick, nicht einengt, sondern die Haut streichelt und den Körper versorgend wärmt. Ziel all dieser Übungen ist es, sich seiner selbst ganz bewusst zu werden. Dann spüren wir auch unsere Grenzen. Respektieren Sie diese Grenzen, trauen Sie sich, auch einmal „Nein“ zu sagen. Es ist Ihr Leben, es ist Ihr Glück!

Das Entdecken der eigenen Kraft funktioniert nicht im Kampf. Wir finden sie nur auf eine ganz zarte und langsame Weise wieder: dann, wenn wir lernen, uns selbst wahrzunehmen, zu fühlen, zu spüren. ■

Fotos: Boris Breuer, PR (4)

Was hat uns zufriedener gemacht?

„Ich bin doch mehr als die Summe meiner Kilos“

Ulrike Tourneur (51), Autorin, drei erwachsene Kinder

„Mit Ende 30 wurde ich auf einmal dicker. Zehn Jahre lang habe ich mich dafür geschämt. Das ändert sich erst jetzt. Heute stehe ich vor dem Spiegel und denke: Mein Körper ist in Ordnung so. Ich bin mehr als die Summe meiner Kilos. Was für eine Befreiung! Ich brauche keine Diät, muss nicht schlank sein, um ein schönes, leichtes Leben zu führen. Fast hatte ich vergessen, wie viel Energie in mir steckt.“



„Auch Verletzlichkeit und Zärtheit sind wichtig“

Meike Bütikofer (48), Strategie-Beraterin

„Als mein Vater und mein Mann innerhalb von sechs Monaten starben, habe ich mich mit Arbeit betäubt, meine Weiblichkeit, Verletzlichkeit und Zärtheit zum Schweigen gebracht. Beruflich war ich plötzlich erfolgreich, aber mein Leben war nur noch die Hälfte wert. Inzwischen habe ich einen neuen Partner gefunden, bin in die Berge gezogen, arbeite weniger. Ich bin wieder ein ganzer, glücklicher Mensch.“



„Nicht mehr perfekt sein wollen – das entspannt“

Kerstin Westhoff (39), Seminar-Organisatorin, alleinerziehend

„Zwei Kinder, ein Hund, ein Haushalt, ein Job – und überall wollte ich 120 Prozent geben. Heute weiß ich, dass mein Perfektionismus mir und meiner Familie das Leben unnötig schwer gemacht hat. Ich lasse zu Hause jetzt öfter mal was liegen und rege mich nicht gleich über jede schlechte Schulnote auf. Es ist schon verrückt, wie entlastend das für uns alle ist und wie lebendig ich mich heute fühle.“



DVD-Tipp und Verlosung Sie wollen satt und glücklich werden?

tina verlost für Sie und Ihre Freundin je einen Frauenseminar-Tag mit Eva-Maria Zurhorst im Wert von je 149 €. Stichwort „Frauentag“. Zusätzlich 10 DVDs „satt & glücklich“ im Gesamtwert von 248 €. Senden Sie bis zum 30. Oktober 2009 eine Postkarte an: Heinrich Bauer Achat KG, Redaktion tina, Stichwort „Satt & glücklich-DVD“, Brieffach 2533, 20077 Hamburg. Oder per E-Mail: tina-gewinnspiel@bauermedia.com Die DVD ist auch erhältlich im Buchhandel: **J. Kamphausen Verlag 24,80 €**

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre. Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group und der beteiligten Unternehmen sowie deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.