

# ... und endlich wieder fühlen

## EVA-MARIA

**ZURHORST.** Die Bestsellerautorin plädiert für Mut zur Weiblichkeit in einer Männer-Welt. Ein Exklusiv-Talk über ihre neue DVD, die für mehr Emotionen wirbt.

**Z**ufriedenheit, Glück und Wärme strahlt Eva-Maria Zurhorst aus. Die 47-jährige deutsche Autorin sitzt mir bei unserem Exklusiv-Interview in ihrem traumhaften Garten in Wuppertal gegenüber und spricht über den richtigen Weg und die ureigene Kraft. Genau das, womit sie Millionen von Lesern ihrer „Liebe dich selbst“-Bücher ([www.liebedichselbst.de](http://www.liebedichselbst.de)) Mut machen möchte, lebt sie jeden Tag: sich selbst annehmen, sich anhand individueller Krisen, Hürden und Verletzungen selbst finden. Und sie verrät, wie jeder dadurch sein Leben völlig verändern kann! Auch ihr neuestes Projekt „Satt und glücklich“ (Infos S. 62) hat viel mit ihren eigenen Bedürfnissen und Erlebnissen zu tun. Gewohnt provokant fordert sie diesmal nicht weniger als eine sanfte Revolution der Frauen!

### „GEFÜHL BLEIBT AUF DER STRECKE“

**Woman:** Frau Zurhorst, Sie wollen eine „Revolution der Frauen bewirken, die sie zu ihrer wahren weiblichen Kraft zurückbringt“ – was verstehen Sie darunter?

**Zurhorst:** Ich glaube, es ist Zeit für eine Ära nach der Emanzipation, die uns geholfen hat, aus allen Grenzen und Gefängnissen ausbrechen. Aber wir haben dazu männliches

**ÜBERZEUGT.** Eva-Maria Zurhorst rät: „Spüren Sie sich und Ihre Wünsche – das ist Lebendigkeit!“

Instrumentarium in die Hand genommen, dieses „Machen“: Wenn mir was nicht gefällt, lass ich mich scheiden. Wenn ich weiter will, setz ich mich durch. Bin ich von etwas überzeugt, kämpf ich darum. Typisch männlich! Viele Frauen bekommen alles toll hin und hören: Super, wie du das schaffst – mit Job, Mann, Haus, fünf Kindern. Und auch noch den Salsakurs! Aber sind diese Frauen glücklich? Ich erlebe immer öfter, dass viele sich hinter diesen perfekten Fassaden leer und unerfüllt fühlen.

**Woman:** *Funktionieren wir also nur noch, anstatt zu leben?*

**Zurhorst:** Ja, viele perfektionieren sich zu Tode. Viele Frauen leben dadurch in unfreiwilliger permanenter Konkurrenz und dem Gefühl „So, wie ich bin, reiche ich nicht aus“: Die ist hübscher, jene schlanker, diese erfolgreicher, die Nächste beliebter.

**Woman:** *Sollen wir besser den tradierten Weg nehmen und wieder zurück an den Herd?*

**Zurhorst:** Um Himmels willen, nein! Meine ganze Leidenschaft für mein „Satt und glücklich“-Projekt ist: deutlich und bewusst zu machen, dass wir uns nicht mehr spüren, unsere wahren Bedürfnisse nicht mehr fühlen! Dass wir unseren Kopf, den Verstand nutzen können, ja. Aber das bringt uns nur begrenzt Zufriedenheit und Erfüllung. Wir denken, wir sind glücklich, nur wir fühlen es nicht. Verantwortung, Verpflichtung, Moral oder Opferhaltung ... jeder hat sein sicheres System. Lebendigkeit und Raum für Gefühle bleiben dabei auf der Strecke. Dass die Welt einen Wandel braucht, darin sind wir uns ja wohl alle einig. Die männlichen Wege kollabieren überall.

**Woman:** *Was sind denn nun unsere weiblichen Mittel?*

**Zurhorst:** Meine These ist, dass Frauen das ganzheitlichere Handwerkszeug haben, diese Welt zu ändern: empfindsam sein, auf Gefühle und Instinkte vertrauen, genießen können, einfach offen und empfänglich ein. Nur haben wir das Vertrauen in unsere Stärken nicht mehr.

**Woman:** *Warum ging das verloren?*

**Zurhorst:** Weil wir – und diese Sicht ist sicher umstritten – in einer Gesellschaft leben, die uns sagt, dass bestimmte Dinge technisch zu lösen sind: Scheidung, Brust-OP, Abtreibung, Kündigung. Dass die Seele und das Herz bei vielen dieser Techniken nicht mitkommen, wird uns verschwiegen. Wir müssen Wege finden, unseren Emotionen und Empfindungen wieder Raum zu geben und sie ernst zu nehmen.

**Woman:** *Klingt einfach, nur wie gelingt's zwischen Job, Familie und Haushalt?*

**Zurhorst (lächelt):** Bitte unterstreichen Sie meine Antwort jetzt doppelt! Es ist eine totale Illusion, zu glauben, ich mache weiter, wie bisher, betreibe vielleicht dreimal öfter



»Frauen kriegen alles toll hin und hören dann: Super, wie du das schaffst! Aber: Sind sie glücklich?«

.....  
EVA-MARIA ZURHORST, 47,  
AUTORIN, JOURNALISTIN & COACH

Sport oder lese zehn Psychobücher, und es wird alles gut. So klappt das nicht. Wenn ich mich wieder spüren will, muss ich in meinem Leben ausmisten! Nein sagen. Raus gehen aus der Opferhaltung. Und Finger weg vom Rat anderer Leute, die meinen zu wissen, was gut für mich ist!

**Woman:** *Was kann jeder konkret tun?*

**Zurhorst:** Wenn ich ein Rezept ausstellen müsste, dann hieße das: Raum und Zeit finden, wo nichts passiert. Kein Fernseher, kein Handy, keine Freunde. Zehn Minuten jeden Tag wären schon großartig! Zehn Minuten, in denen ich bewusst nur liege, im Garten sitze oder meinen Arm streichle und spüre, wie sich das anfühlt. Da hab ich noch eine super Übung: sich morgens nach dem Aufwachen zwei Minuten Zeit zu nehmen und Dinge aufzuschreiben, für die ich dankbar bin. Ich schwöre Ihnen, der Tag beginnt anders! Ich habe das bei einem Seminar ausprobiert, und alle haben gesagt, es war, als hätten sie eine Glückstablette eingeworfen.

**Woman:** *Und schon spürt man sich wieder?*

**Zurhorst:** Vielleicht nicht gleich. Aber wenn man es immer wieder tut – sich bewusst wahrnehmen –, dann öffnet sich langsam etwas: Auf einmal nehme ich meine Bedürfnisse und meine Lebendigkeit klarer wahr, spüre meine Lust, aber auch meine Abneigung wieder deutlicher. Der nächste Schritt: Ich muss aushalten, mal nichts zu tun. Denn dann kommen Unruhe, Getriebensein, Unsicherheit. Und auch Angst, dass mir was durch die Lappen geht oder die Furcht vorm Alleinsein. Angst ist das Erste, was man spürt.

**Woman:** *Bitte verraten Sie uns doch, wie man die Angst loswird.*

**Zurhorst:** Darum geht es gar nicht. ►

**BIO  
XET**  
skin care



## Die dauerhafte Lösung bei unerwünschtem Haarwuchs



Körper



Gesicht

Bewiesene Wirksamkeit durch klinische Studien

Ergebnis nach  
3 Monaten:

**46%**

weniger Haarwuchs



Vorher



Nachher

Nur in Ihrer Apotheke!

## REPORT FRAU-SEIN

► Angst muss man annehmen und sich sagen: Ah, da ist sie wieder. Feststellen, dass es mir den Hals zuschnürt, wenn ich ins Büro gehe. Dass ich mich zusammenkrampfe, wenn mein Mann nachhause kommt. Da muss ich handeln. Und ausdrücken, was ich nicht mehr mag. Zum Beispiel eine Umarmung, die sich oberflächlich anfühlt. Oder das Gesprächsklima zwischen meiner Chefin und mir, das mich stört. Wenn ich es schaffe, deutlichere Grenzen zu ziehen, kommt meine Kraft wieder, und dann löst sich auch die Angst auf.

**Woman:** Klingt sehr tröstlich und fortgeschritten, aber kann jeder dahin kommen?

**Zurhorst:** Ich glaube, jeder kann die entscheidenden Entwicklungsschritte im täglichen Leben tun. Der Trick? Seien Sie absolut ehrlich zu sich selbst! Machen Sie mal einen 180-Grad-Blick durchs eigene

Leben: Was sehen Sie? Eine Beziehung, die Sie unglücklich macht? Ein Job, der Sie frustriert? Zu wenige erfüllte Träume? Sie haben exakt das, woran Sie glauben! Eine bittere Erkenntnis für manche Leute. Fakt ist: Ich habe das Leben, das ich mir unbewusst zurecht-

zimmere. Am besten geben wir unseren Kindern zwei Zahlen mit auf den Weg: Nur rund vier Prozent unseres Lebens finden bewusst statt. Die restlichen 96 passieren im Unterbewusstsein!

**Woman:** Wie können wir unser Unterbewusstsein beeinflussen?

**Zurhorst:** Alte Glaubenssätze erkennen und verabschieden. Wenn ich zum Beispiel Single bin, dann, weil ich glaube, dass ich keine Beziehung verdient habe. Oder weil es 28 unbewusste Glaubenssätze gibt, die mir sagen: Mir kommt kein Mann mehr in mein Leben. Erkennen ist der erste Schritt.

**Woman:** Welche Rolle spielen denn Männer bei dieser Revolution?

**Zurhorst:** Ich glaube zutiefst daran, dass wir den Weg nur gemeinsam gehen können. Wenn sich Frauen wieder ihr inneres Wohlgefühl verschafft haben, können sie das auch an Männer weitergeben. Was ich immer wieder in meinen Seminaren und Beratungen erlebe, ist, dass es noch viele Männer gibt, die nicht zugeben, dass sie Vertrauen, Zärtlichkeit und Nähe genauso brauchen.

**Woman:** Ihr Mann kann das?

**Zurhorst:** Heute ja. Als wir vor ein paar Jah-



»Wenn's mir den Hals zuschnürt, wenn ich ins Büro geh, dann muss ich handeln. Und sagen, was ich nicht will!«

E.-M. ZURHORST DARÜBER, WIE MAN ÄNGSTEN BEGEGNET

ren gemeinsam in einem Schuhgeschäft waren, lief dort tolle Musik und ich tanzte voller Freude durch den Laden. Damals sah er mich an und war unangenehm berührt: Um Himmels Willen, was macht sie jetzt? Vor kurzem waren wir in Amerika in einem Shop, auch dort lief tolle Musik, ich hab meinen Mann genommen – und er hat mit mir getanzt. Das find ich eine tolle Entwicklung!

PETRA MÜHR ■

FOTOS: BORIS BREUER



**DER FILM.** 3 Frauen auf der Suche nach Weiblichkeit im Alltag & ihr Weg, sich selbst zu finden. Ab 28. 9., € 24,80.

„Das 1x1 des  
Miteinanders lernt  
man im Kindergarten.  
In Wien ist  
er für alle gratis.“

*Michael Häupl*

Michael Häupl, Bürgermeister

Gemeinsam  
geht's besser.



www.wien.spoe.at  
tel. 535 35 35

Damit alle Kinder die gleichen Startbedingungen in die Zukunft haben, haben wir durchgesetzt, dass die Wiener Kindergärten gratis sind.