

Wolfram  
Zurhorst

**Der  
Beziehungs-  
Retter**



arkana



Wolfram  
Zurhorst

# Der Beziehungs- Retter

WIE SIE EINFACH  
ÜBERRASCHENDE  
LÖSUNGEN FINDEN

Unter Mitarbeit  
von Tatjana Blobel





Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2014 Arkana Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Daniela Weise  
Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher –  
Atelier für Buchgestaltung, Köln  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Autorenfoto: Reto Klar  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34153-5

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

**Für Corinna, Georg  
und die Kinder**



**Sich zeigen, probieren,  
dabeibleiben und Fehler machen.**

**Ein guter Weg,  
die Liebe zu finden.**





# Inhalt

<b>Vorwort: Weichei oder Mann?</b> von Sabrina Fox	<b>15</b>
<b>Prolog: Gute Unterhaltung – schlechte Verbindung</b> Sie: »Ich muss mal.« Er: »Das kann nicht sein!«	<b>23</b>
<b>Einleitung: Wie wäre es mit einem Aha-Erlebnis in Ihrer Ehe?</b>	<b>25</b>
<b>Abenteuer oder Alltag?</b> Er: »Ich kann hier nicht der sein, der ich eigentlich bin.« Sie: »Ich stecke immer zurück.«	<b>31</b>
<b>Guter Sex geht nur gemeinsam</b> Er: »Das Ei war zuerst da!« Sie: »Nein, es war das Huhn!«	<b>43</b>

**Freizeit oder Falle? Vom alltäglichen Aneinandervorbeileben 51**

Sie: »Hast du das Ladegerät vom iPad?«

Er: »Da ist ein lustiger Film auf YouTube. Musst du sehen!«

**Vertrauen ist gut, echtes Vertrauen ist besser 59**

Sie: »Warum kannst du meine Nähe nicht ertragen?«

Er: »Was willst du eigentlich von mir?«

**Rollen und Muster 71**

Er: »Ich muss hier weg!«

Sie: »Ich weiß genau, was du fühlst.«

**Sich abnabeln 83**

Sie: »Deine Mutter mischt sich in alles ein.«

Er: »Und deine macht uns ständig ein schlechtes Gewissen.«

**Geld oder Liebe 87**

Er: »Dir gehört hier gar nichts!«

Sie: »Immer geht's dir nur um das verdammte Geld!«

**Zauber oder Zuwendung 101**

Er: »Du hast doch gerade erst die schöne Tasche bekommen ...«

Sie: »Ich will keine Tasche, ich will dich!«

<b>Rückzug und Klammern</b>	<b>107</b>
Er: »Dann trennen wir uns halt.«	
Sie: »Aber ich liebe dich doch.«	
<b>Vorsicht vor Vampiren!</b>	<b>117</b>
Sie: »Ich fühle mich völlig ausgesaugt.«	
Er: »Aber ich trage dich doch auf Händen.«	
<b>Feiern ohne Ende?</b>	<b>123</b>
Er: »Ich will doch nur ein bisschen Spaß haben.«	
Sie: »Auf Partys erkenne ich dich nicht wieder.«	
<b>Wut und Sprachlosigkeit</b>	<b>131</b>
Sie: rastet aus	
Er: hält die Fassung und die Luft an	
<b>Gegner oder Sparringspartner?</b>	<b>137</b>
Er: »Du lebst wohl in Fantasialand.«	
Sie: »Ne. Im Gegensatz zu dir bin ich verheiratet.«	
<b>Fremdgegangen – und nun?</b>	<b>141</b>
Sie: »Das verzeihe ich dir nie.«	
Er: »Ich konnte es dir doch sowieso nie recht machen.«	

<b>Eltern werden, ein Paar bleiben</b>	<b>157</b>
Sie: »Du machst sowieso nur dein Ding!«	
Er: »Du hast keine Ahnung, was bei mir im Job eigentlich los ist.«	
<b>Eheliche Pflichten?</b>	<b>167</b>
Sie: »Unsere Beziehung ist am Ende.«	
Er: »Wieso? Wir haben doch regelmäßig Sex.«	
<b>Krise und Kinder</b>	<b>173</b>
Sie: »Wir müssen es den Kindern sagen!«	
Er: »Lass die Kinder da raus!«	
<b>Kein Paar mehr, aber immer noch Eltern</b>	<b>179</b>
Er: »Mutterliebe? Sie benutzt die Kinder doch nur.«	
Sie: »Auf ihn ist sowieso kein Verlass.«	
<b>Wenn die Kinder aus dem Haus gehen</b>	<b>185</b>
Sie: »Wir müssen uns ganz neu finden.«	
Er: »So ein Blödsinn. Du bist einfach nicht ausgelastet.«	
<b>Endstation kalter Krieg</b>	<b>191</b>
Sie: »Du bist doch mit deiner Firma verheiratet.«	
Er: »Zu Hause fühle ich mich selten willkommen.«	

<b>Wenn nichts mehr geht: Mut zur Trennung</b>	<b>201</b>
Sie: »Ich bin nicht deine Therapeutin.«	
Er: ...	
<b>Wie es auch weitergehen kann</b>	<b>207</b>
Sie: »Ich mag die neue Freundin meines Exmannes.«	
<b>Unter Frauen</b>	<b>211</b>
»Viele Frauen sind mittlerweile auf einem komplett anderen Niveau als die Männer.«	
<b>Unter Männern</b>	<b>213</b>
»Meine Frau hat die Wechseljahre schon hinter sich. Aber der Frust ist geblieben.«	
<b>Die acht goldenen Regeln der Kommunikation</b>	<b>215</b>
<b>Epilog: Aus den Eheanfängen der Zurhorsts</b>	<b>219</b>
Sie: »Ich habe gerade ein tolles Buch über Beziehungen gelesen.«	
Er: »Aha.«	
<b>Dank</b>	<b>221</b>
<b>Der Autor</b>	<b>223</b>



# Vorwort

**Weichei oder Mann?**  
von Sabrina Fox

Wolfram ist ein Mann-Mann. Wenn er einen Raum betritt, dann ist er da. Unübersehbar. Sein Lachen ist herzlich, sein Humor berühmt. Er kann seine Frau und Getränkekisten tragen. Er sieht nach Holzfällen aus. Ich habe ihn zwar nie Holz fällen gesehen, aber ich bin mir sicher, er könnte es. Er hat weder Haare auf dem Kopf noch welche auf den Zähnen. Er geht wie ein Mann. Redet wie ein Mann. Bewegt sich wie ein Mann.

Als er mir erzählte, dass seine Freunde früher die Sorge hatten, dass er ein Weichei wird, musste ich schallend lachen. Ich konnte es kaum glauben. Wolfram?! Ein Weichei?!

Ich kenne Wolfram und seine Frau Eva-Maria seit ein paar Jahren. Zuvor wussten wir zwar voneinander – die beiden Bestseller-Autoren und erfolgreichen Beziehungsberater waren als Dozenten öfter bei denselben Veranstal-

tungen eingeladen wie ich. Wirklich angenähert hatten wir uns aber nie, obwohl wir uns sympathisch waren.

Mittlerweile haben wir Urlaube miteinander verbracht, unsere Herzen füreinander aufgemacht, uns ausgetauscht über das, was uns berührt und was uns herausfordert, und eine Nähe entdeckt, die sich normalerweise erst nach vielen Jahren einstellt.

In unserem letzten Urlaub erzählte mir Wolfram von seinem früheren Leben. Er war Manager in führenden Unternehmen der Textilbranche. Seit ein paar Jahren verheiratet mit Eva und Vater einer entzückenden Tochter. Ein nach außen orientierter Mann. Er arbeitete viel, war beruflich häufig auf Reisen, ließ keine Party aus, flirtete ein bisschen und lebte glücklich sein Leben. Auftauchende Gedanken, dass die Ehe mit Eva vielleicht doch nicht so war, wie er es sich gewünscht hätte, schob er beiseite. Er hatte doch alles: Erfolg, Familie und ... genug Freiheit.

Die erste Krise kam (Geliebte), dann die zweite (Kündigung), und er stand vor den Scherben seines bisherigen Lebens. Die wollte er so schnell wie möglich wegräumen und einfach nahtlos weitermachen wie gehabt.

Das gibt es häufig. Manchmal klappt es, dann wieder nicht. Wenn es klappt, dann nur für kurze Zeit. Bis zum nächsten Drama, bis zum nächsten Scherbenhaufen.



Doch zum Glück für Wolfram ließ sich das neue/alte Leben nicht so einfach wieder aufbauen. Seine Frau Eva hatte sich verändert und in diesem Prozess einiges dazu-gelernt, und so ließ sich das gewohnte Leben nicht mehr fortsetzen. Die Dynamik der Ehe hatte sich gewandelt. Unter anderem wollte Eva ihren Worten jetzt auch Taten folgen lassen und sich auf eigene Füße stellen.

Wolfram erzählte mir, wie er sich damals fühlte: Pänisch. Einsam. Verlassen. Doch das ließ er sich nicht an-merken. Vor seiner Frau und vor seiner Umwelt setzte er eine Maske auf und tat so, als hätte er alles unter Kon-trolle. Nach außen gab er weiter den Strahlemann. Als wir darüber redeten, saß Eva daneben und lächelte. Beide berührten einander an den Händen und schauten sich dankbar an. Diese Nähe hatte es vorher so bestimmt nicht gegeben.

Damals wollte Wolfram die Gefühle des Versagens und der Unzulänglichkeit loswerden und deckte sie mit »Das-wird-schon-wieder!«-Ausrufen und hektischem Jobsu-chen und Organisieren zu. Nur um nicht nachdenken zu müssen. Er war doch schließlich ein Mann! Richtige Män-ner schaffen so etwas! Und zwar ohne fremde Hilfe!

Vor nicht allzu langer Zeit ein verbreitetes Männerbild: der Cowboy, der sich, allein mit seinem Pferd in der wil-

den Natur, eine Zigarette anzündet, ohne jede Angst vor der Einsamkeit oder dem Lungenkrebs. Wollten nicht alle Männer so sein? Und war so ein Mann nicht der Traum vieler Frauen?

Was hätten wir wohl gesagt, wenn der Cowboy, statt sich eine Zigarette anzuzünden, nach seiner Frau gerufen hätte? Wir hätten uns verächtlich abgewendet. So ein Feigling! Der ruft nach seiner Frau wie ein Kind. Pah! Und: Wollten wir Frauen überhaupt, dass der Cowboy nach uns ruft? Sollte er uns nicht viel lieber auf seinen Sattel heben und mit uns in die heile Welt reiten?

Schwäche zeigen – eine der größten Mutproben für Männer. Und übrigens auch für Frauen.

1999 beschriftet Wolfram den Weg von einem nach außen orientierten Mann zu einem nach innen orientierten Mann. Dazu gehörte auch der Blick auf seine Ehe. Und zu seiner Frau. Er, der immer alles irgendwie geschafft hatte, musste sich eingestehen, dass es gerade jetzt allein nicht ging.

Das war dasselbe Jahr, in dem seine Freunde befürchteten, dass er zum Weichei würde. Bisher hatte Wolfram immer alles mit sich selbst ausgemacht. Plötzlich erklärte er seinen Kumpels, dass er sich erst mal mit seiner Frau besprechen wolle. Auf Partys und Gesellschaften war er

immer der Letzte gewesen. Auf einmal wollte er das Wochenende zu Hause mit seiner Frau und seiner Tochter verbringen. Was war denn nur mit Wolfram los? War der Cowboy unter den Pantoffel gerutscht? Wurde er vielleicht gar zum Frauenverstehrer?

Wolfram erzählte mir, er sei anfangs oft nur seiner Frau gefolgt. Sie schien zu wissen, wo es langging. Nach und nach fand er seinen eigenen Weg. Und als Paar versuchten sie, miteinander eine wirkliche Ehe zu führen.

All das war nicht einfach. Das ist es nie. Selbsterkenntnis, Wahrheit, Nähe ... wer von uns hat das wirklich gelernt? Viele von uns sind Kinder oder Enkelkinder der Kriegsgeneration und haben damit das »Durchhalten-und-nur-nichts-anmerken-lassen«-Gen von unseren Eltern und Großeltern erhalten.

Es gibt immer mal wieder Beziehungs- oder Eheberaterpaare, die nach außen eine glückliche Beziehung vorspielen und bei denen es hinter verschlossenen Türen alles andere als harmonisch zugeht. Das ist bei den Zuhörern nicht so. Deren Nähe, deren Aufmerksamkeit, deren Liebe rühren mich an, vor allem deshalb, weil sie nach fast zwanzig Jahren Ehe immer noch vorhanden sind. Ursprünglich war das keine Bilderbuchehe, keine Ehe ohne Probleme – sonst wären sie ja auch keine Beziehungsex-

perten geworden. Diese Ehe ist gewachsen und wächst immer noch.

Ich war zweimal verheiratet und einmal verlobt. Auch jetzt bin ich wieder mit jemandem zusammen. Ich habe von meinen Beziehungen gelernt. Das kann ich an deren Reifegrad feststellen. Ich glaube, wir ziehen uns auf gleichem Niveau an. Und dann liegt es an uns, uns weiterzuentwickeln. Die Ehe bzw. die Beziehung ist eine Meisterklasse. Durch sie erkennen wir, wo wir stehen. Wie wir mit Herausforderungen umgehen. Wie wir Nähe zulassen oder ablehnen. Wie ehrlich und wahrhaftig wir sind. Gibt es da Nähe, Vertrautheit, Wärme? Oder teilen wir unsere innersten Gedanken nicht mit unserem Partner, sondern mit unserer besten Freundin?

Ich schreibe spirituelle Bücher, und oft fragen mich Frauen – interessanterweise fast immer nur Frauen –, wann denn der richtige Zeitpunkt sei, eine Beziehung zu beenden. Wenn ich dann zurückfrage, ob ihr Mann oder Partner denn von diesen Überlegungen wisse, schütteln viele den Kopf: »Natürlich weiß er, dass ich nicht glücklich bin, aber sonst ...« Ich, eine wildfremde Frau, weiß also mehr über den Stand ihrer Ehe als der Mann. Ist das in Ordnung?

Wenn ich das sage, sehe ich bei den Frauen häufig ein

Aufblitzen, eine Erkenntnis. Ja, das stimme. Aber was jetzt? Was bedeutet das? Wie geht das eigentlich, dem Partner gegenüber ehrlich zu sein? Ihm die innersten Gefühle wirklich mitzuteilen? Das ist doch gar nicht möglich! Was, wenn er mich sofort verlässt? Was, wenn ich ihn dadurch in tiefe Traurigkeit stürze? Was, wenn sich etwas verändern muss?

Dieses Buch möchte genau hier ansetzen. Die Herausforderungen zu verstehen und dann die nötige Öffnung einzuleiten – das ist Wolframs Wunsch. Die Zurhorsts haben in ihrer Praxis immer wieder gesehen, wie wenig Wahrheit und Wahrhaftigkeit zwischen den Partnern besteht, und es ist ihnen ein großes Anliegen, diese Sprachlosigkeit aufzuweichen. Verständnis füreinander zu vermitteln ist ein essenzieller Teil ihrer Arbeit.

Ist Wolfram ein Frauenverstehender geworden? Ja. Er ist auch ein Männerverstehender, und das ist er nur, weil er angefangen hat, sich selbst zu verstehen. Aber eines ist er auf gar keinen Fall: ein Weichei.

Es erfordert Mut, wahrhaftig zu sein. Zu sich selbst. Zu anderen. In einer Ehe. Es ist möglich. Selbst dann noch, wenn eigentlich keiner mehr so recht daran glaubt. Die Zurhorsts haben es geschafft, und sie schaffen es jeden Tag neu. Denn das ist es, was eine lebendige Ehe, eine



Wolfram Zurhorst

### **Der Beziehungsretter**

Wie Sie einfach überraschende Lösungen finden

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 224 Seiten, 13,5 x 17,5 cm  
ISBN: 978-3-442-34153-5

Arkana

Erscheinungstermin: April 2014

Ach, so hast du das gemeint!

Bei gemeinsamen Auftritten der Beziehungscoaches Zurhorst & Zurhorst kommt Wolfram Zurhorst die Rolle des schnellen Problemlösers zu. Frauen und Männer lieben seine erfrischende und pragmatische Art, mit Konflikten in der Beziehung umzugehen. In diesem Buch gibt Wolfram Zurhorst konkrete, im Alltag umsetzbare Anregungen, wie Paare in Krisenzeiten wieder konstruktiv miteinander ins Gespräch kommen. Seine Ratschläge sind handfest und umsetzbar. Sie eignen sich hervorragend dazu, dass Paare es schaffen, die Mauern zwischen ihnen einzureißen und neu aufeinander zuzugehen. Wenn sich ein neuer Raum des gegenseitigen Verstehens öffnet, kommt irgendwann der magische Moment: »Ach, so hast du das gemeint!« Ein Partnerschaftsratgeber, der das Potenzial hat, tausende Beziehungen zu retten!