



Montag, 04. Mai 2020, 13:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Liebe kann alles

Die Beziehungscoachin Eva-Maria Zurhorst öffnet Wege, wie Frauen und Männer gemeinsam eine friedliche Welt erschaffen.

von Kerstin Chavent
Foto: serdjophoto/Shutterstock.com

„Frausein“, so schreibt Eva-Maria Zurhorst, „ist nicht das Problem, sondern der Schlüssel zur Heilung.“ Statt wegen unseres Feingefühls und unserer erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit zu leiden, zu schweigen, zu flüchten und an uns zu zweifeln, sollten wir Frauen endlich verstehen, dass wir in Wahrheit mit einer über alle Maßen wissenden, heilsamen und schöpferischen Ebene des Lebens verbunden sind. Es ist an der Zeit, dass wir erkennen, mit welcher unglaublicher Macht wir von der Natur ausgestattet sind; dass unsere Verbindung zu unserem Herzen und unseren Gefühlen uns nicht schwach macht, sondern uns dazu befähigt,

uns, unsere Beziehungen und unseren Planeten zu heilen.

Liebe, das wissen wir, versetzt Berge. Es ist hier nicht die Verliebtheit der ersten Monate gemeint, nicht die ausschließende Liebe, die sich auf ein paar Familienmitglieder oder Haustiere reduziert. Gemeint ist der unerschöpfliche Quell, der unserem Verstand entwischt und der Mitte unseres Herzens entspringt: eine Energie, die keine Grenzen kennt und vor nichts Halt macht, selbst nicht vor dem schlimmsten Schmerz und dem ärgsten Widersacher.

Das Buch „Liebe kann alles“ von Eva-Maria Zurhorst (1) ist kein Ratgeber für frustrierte Partnerschaften, kein Weichspüler harter Umstände, sondern ein handfester Wegweiser, wie wir in unsere Mitte und zu unserer Kraft zurückfinden können. Wir, damit sind wir Frauen gemeint. Nach jahrzehntelanger Erfahrung im Paarcoaching, das die Autorin gemeinsam mit ihrem Mann anbietet, spricht sie in ihrem Buch den weiblichen Aspekt des Lebens an: das Verborgene, Passive, Empfangende im Menschen. Das, was gemeinhin als Schwäche abgetan und immer wieder überrollt, unterdrückt und ausgebeutet wird.

Ihr geht es nicht um Emanzipation, um Anschuldigung oder Kampf, sondern um das aktive Erfassen der Kraft, die es braucht, unsere Welt wieder ins Gleichgewicht finden zu lassen.

Heute ist unsere Zivilisation mehr denn je vor allem von männlichen Verhaltensweisen geprägt: Durchsetzungsvermögen, Konkurrenzkampf, Erfolgsstreben, Verstandessteuerung. Wohlgemerkt: Diese Eigenschaften äußern sich ebenso in Frauen, so wie Weichheit, Nachgiebigkeit, Zusammenarbeit und

Gefühlsorientiertheit auch in Männern zum Ausdruck kommen. Doch auf gesellschaftlicher Ebene kommt das Weibliche nach wie vor nicht zum Zuge. Denn wäre es so, dann würden wir jetzt nicht mit der totalen Kontrolle unseres Alltags, der Beherrschung des Lebendigen und der Zerstörung unseres Planeten konfrontiert sein.

Der Graben zwischen den Geschlechtern

Bis jetzt sind es die Frauen, die das Leben empfangen, gebären und dafür Sorge tragen, dass es bewahrt bleibt. Es sind vor allem die Frauen, die sich um die Kinder kümmern und die Familien zusammenhalten. Es sind vor allem Frauen – das wird uns in Corona-Zeiten bewusst –, die in den Supermärkten und Krankenhäusern den Laden am Laufen halten. Es sind die Frauen, die sich nicht mit stolzgeschwellter Brust vor die Scheinwerfer stellen, sondern ihre Arbeit im Dienste des allgemeinen Wohls in der Stille verrichten. Und es sind auch die Frauen, die einen leichteren Zugang zu ihrem Gefühlsleben haben und zu ihrem Herzen, dem Teil des Körpers, der gemeinhin als der Sitz der Liebe bezeichnet wird.

Es ist ein tiefes Bedürfnis der Frauen, dieses Erleben mit anderen zu teilen. Dies kann nur ohne Vorbehalte funktionieren, wenn Menschen einander in Vertrauen und Offenheit begegnen, ohne sich gegenseitig zu verurteilen und ohne zu versuchen, den anderen zu beherrschen. Um über die zarten, poetischen und verletzlichen Saiten sprechen zu können, die in uns klingen, braucht es Zeit und Raum. Es braucht die Bereitschaft, den anderen wahrzunehmen und anzuhören, ohne zu vergleichen und ohne sich zu rechtfertigen. Dazu braucht es den Mut, standzuhalten, um nicht fluchtartig den Raum zu verlassen und sich in irgendwelche Tätigkeiten zu flüchten.

Doch genau das geschieht nur allzu oft, wenn Frauen versuchen, mit ihren Männern zu reden. So ist im Laufe der Zeit der Graben zwischen beiden Geschlechtern immer tiefer geworden. Die meisten Frauen, so Eva-Maria Zurhorst, haben heute die Männer satt. Sie sind es leid, keine Wege zu finden, auf denen beide Seiten sich wirklich und wahrhaftig begegnen, keine Momente zu erleben, in denen sich Frauen und Männer wahrhaftig nackt gegenüberstehen und sich so zeigen, wie sie sind: ohne Maske, ohne Verführung, ohne Spielchen, ohne Angst.

Dabei geht es nicht um Schuldzuweisung oder darum, den Spieß umzudrehen. Es ist kein Aufruf zu „Frauen an die Macht und die Männer in den Stall“. Es geht um die einzige Möglichkeit, die wir haben, damit das Leben auf diesem Planeten weitergehen kann: endlich zusammenzufinden und wirklich gemeinsame Sache zu machen. Der Impuls hierfür kann nicht aus der oft so harten, analytischen, verkopften Wettkampfwelt der Männer kommen. Er muss von den Frauen ausgehen, von ihrer Fähigkeit, die Dinge zusammen zu bringen und miteinander zu verbinden.

Ans Werk also! Beginnen wir mit der konsequenten Entscheidung, nach innen zu schauen, das eigene Gefühlsleben zu durchleuchten und den Zugang zur eigenen Liebesfähigkeit freizulegen. Ich befürchte, dass spätestens jetzt die meisten männlichen Leser, die sich bis hierher gewagt haben, den Artikel wegzuklicken. Egal. Dann sind wir Frauen jetzt unter uns. Doch keine Sorge: Hier wird nicht gehetzt und kleingemacht, sondern ein Weg vorgeschlagen, auf dem es gelingen kann, aus der Abhängigkeit heraus in die Selbstständigkeit hinein zu finden.

Befreiung von parasitären Energien

Liebe Frauen: Wir erwarten zu viel von unseren Männern! Lassen

wir sie sein, wie sie sind. Dass wir sie nicht ändern können, haben wir ja inzwischen oft genug festgestellt: Sie reden immer noch nicht so mit uns, wie wir es uns wünschen, und Hand aufs Herz: Der Sex ist – abgesehen von den frisch Verliebten – für die meisten von uns zu einer unerfreulichen Pflichtkür geworden. Körper, Geist und Seele gehen für uns eben zusammen. Da, wo es keine Harmonie in der alltäglichen Auseinandersetzung gibt, geht auch die Lust flöten. Auch das ist nicht die Schuld der Männer. Jeder – so muss auch ich mir zähneknirschend eingestehen – ist für seine eigene Lust verantwortlich.

Wenn ich selbst keinen Zugang zu meinen sensibel und verborgen klingenden Gefühlen finde, wie kann ich dann von einem Mann erwarten, dass er den richtigen Knopf findet, auf den er drücken muss?

Es ist unsere Aufgabe, in uns hineinzuhorchen und eine Sensibilität dafür zu entwickeln, was sich in uns bewegt. Das kann nur geschehen, wenn wir ganz in Ruhe mit uns allein sind. Meditation ist der Schlüssel, den Eva-Maria Zurhorst anbietet. Dieses Sich-Selbst-Erforschen hat nichts von einem Sonntagsgottesdienst, bei dem man brav ein paar Gebete spricht und für die Woche alles geregelt ist. Es soll jeden Tag stattfinden. Das kann ungemütlich werden. Wer sich nicht darauf einlassen möchte, der muss jetzt nicht weiter lesen.

Ich hoffe, es ist noch jemand da. Denn auch mir wird bisweilen alleine klamm. In die verborgene Welt der Gefühle und der Prägungen – mit denen Muster und Glaubensvorstellungen verbunden sind – hinabzusteigen, lässt mir das Herz bis zum Hals schlagen. Doch dann denke ich: Genau hier will ich ja hin. Bevor die Liebe in meinem Herzen freigelegt wird, muss ich durch alle möglichen Schichten hindurch – durch die Geschichten, die man mir erzählt hat, um mich klein und folgsam zu halten, die alten Verletzungen, die immer gleichen Litaneien, die ich mir schließlich

selbst wiederhole: Das schaffst du nicht. Du bist es nicht wert. Wer soll sich schon für das interessieren, was du denkst und fühlst?

In der Meditation lernen wir zu erkennen, dass diese Litaneien nicht wir sind. Es sind Energien, die in uns aktiv sind und die keine Lust haben zu verschwinden. Wie wir alle wollen sie vor allem eins: leben! Sie sind wie Parasiten, denen jede Gelegenheit recht ist, sich von unseren Ängsten, Sorgen, Zweifeln und schmerzhaften Erinnerungen füttern zu lassen. In der stillen Beobachtung jedoch können wir lernen, Abstand von ihnen zu nehmen. Sie sind da, okay, doch sie sind nicht wir. Sie gehören nicht zu uns, sondern haben sich – ernährt von unserer Geschichte – nur in uns eingenistet.

Wir können sie uns ansehen, sie wahrnehmen, spüren, was sie in uns anrichten – und dann unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken. Natürlich werden sie hinter uns herlaufen und immer wieder versuchen, in unser Blickfeld zu kommen. Doch sie haben nicht die Macht uns zu zwingen, sie immer wieder anzustarren und ihren Schatten auf unsere Realität fallen zu lassen. Mit etwas Übung können wir ihnen die Nahrung entziehen. Doch das funktioniert nicht, nachdem man einmal ein tolles Buch gelesen hat oder auf einer Konferenz einen Vorgeschmack dafür bekommen hat, dass es möglich ist. Das Lösen von alten, unserem Wohlbefinden nicht dienenden Energien ist ein täglicher Lernprozess.

Es ist so, als übe man, ein Instrument zu spielen. Das Instrument ist unser Körper. Immer intensiver wird der Kontakt, immer deutlicher spüren wir ihn in seiner subtilen Energie vibrieren. Wir fühlen, wie sich unsere Sinne verfeinern, bis sich schließlich etwas öffnet. Es ist, als würde der Raum in der Brust immer weiter, immer größer. Hier will ich hin. Denn hier, das weiß ich, befindet sich der Schlüssel meiner schöpferischen Kraft. Hier kann ich die Saiten stimmen und den Ton angeben.

Unerschöpfliche schöpferische Kraft

Eva-Maria Zurhorst erzählt von einem Forschungsexperiment, in dem 32 Metronome auf eine stabile Platte gestellt wurden, die an der Decke aufgehängt war und mit den Bewegungen der Metronome mitschwingen konnte. Zu Beginn des Experiments werden die Metronompengel wahllos in Gang gesetzt und schlagen alle in unterschiedlichen Takten. In wenigen Minuten jedoch pendeln sie sich alle aufeinander ein und schlagen im selben Takt.

Dies ist der Appell an uns Frauen: Zeigen wir uns, wie wir sind. Sprechen wir über das, was wir fühlen, denken, wünschen, ersehnen. Nehmen wir uns die Fesseln ab, die wir uns selbst angelegt haben. Nehmen wir kein Blatt vor den Mund. Befreien wir uns von alten Lasten, von den Gedanken an Scham und Schuld, und lassen wir los, was uns nach unten zieht. Wir brauchen es nicht, denn wir sind dabei, vom Überleben ins Leben zu treten. Hören wir auf, unsere Männer anzustarren und von ihnen zu erwarten, dass sie uns glücklich machen. Es wird nicht funktionieren, denn wir können das Glück nur in uns selbst finden.

Wenn wir den Zugang zu unseren Herzen freilegen und die unerschöpfliche Kraft der Liebe in uns finden, dann lassen wir diese Energie in die Welt hinausschwingen.

Das Gesetz der Resonanz wird von ganz alleine dafür sorgen, dass unsere Umgebung mit uns mitschwingt wie die Metronome auf der Platte. Wir müssen nichts weiter tun, als die Liebe in unseren Herzen pulsieren und strahlen zu lassen, ohne ein bestimmtes Resultat zu erwarten. Liebe ist nicht an Bedingungen gebunden. Liebe ist kein Handel. Wird sie einmal freigesetzt, wird es uns niemals mehr an etwas mangeln. Auch nicht an der Liebe unserer Männer.

Sie werden sich auf uns einschwingen. Wir können aufhören zu

versuchen, sie mit unseren Klagen, Vorwürfen und Verführungskünsten zurechtzubiegen. Diese Zeiten sind vorbei! Es bricht eine neue Zeit an. Hier ist uns bewusst, dass nichts, wirklich nichts, stärker ist als ein Herz, das in Liebe schwingt und bereit ist, sich zu vereinen. Lassen wir uns nicht verunsichern und von unserem Weg abbringen. Gehen wir unseren Männern entgegen und bieten ihnen unsere Hand an. So können – mit diesem Bild endet das Buch – aus Prinzessinnen und Prinzen Königinnen und Könige werden, die in souveräner Verbundenheit gemeinsam eine Welt des Friedens aufbauen. Liebe kann das. Ohne Zweifel.

□

<https://www.randomhouse.de/Buch/Liebe-kann-alles/Eva-Maria-Zurhorst/Arkana/e560559.rhd>

□

<https://www.rubikon.news/spenden>

Quellen und Anmerkungen:

(1) Eva-Maria Zurhorst: Liebe kann alles. Wie du mit deiner weiblichen Kraft zur Schöpferin deines Lebens wirst, Arkana 2019.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Kerstin Chavent lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog **„Bewusst: Sein im Wandel“** (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.