

# Kann man Beziehung lernen?

Auszug aus einem Vortrag von Nora Nägele  
Gehalten am 2. Juni 2005

„Nicht ist die Liebe gelernt“, so sagt es Rilke. - Mein Partner Bernd Schmidt und ich haben die Paarschule für Beziehungsgestaltung ins Leben gerufen, ausgehend von dem Gedanken, dass wir alle viele unserer Paarprobleme deshalb haben, weil wir Beziehung nicht gelernt haben.

Deshalb wendet sich die Paarschule nicht nur an Paare in der Krise, sondern auch an Menschen, die sich in ihrer Beziehung professionell begleiten lassen möchten, wenn noch alles „in Ordnung“ ist. Dann geht es um aktive Gestaltung der Partnerschaft.

Unser Ansatz in der Begleitung von Paaren lässt sich in ein Drei-Phasen-Modell einordnen:

- **Beziehungsmuster erkennen**
- **Intimität stärken**
- **Gemeinsame Zukunftsbilder entwickeln**

Über allem könnte eine einzige Überschrift stehen:

**miteinander reden, reden, reden...**

## Zunächst etwas Grundätzliches zur Dynamik in Paarbeziehungen:

Wenn wir einem anderen Menschen **nahe kommen**, bringt das unsere eigenen unbewältigten **Probleme aus der Vergangenheit** zum Vorschein. Das macht sich besonders deutlich bemerkbar, wenn eine **Verliebtheitsphase zu Ende** geht. Während der Verliebtheit ging es uns so gut, alle unsere Probleme waren wie weggeblasen, wir schwebten wie auf Wolken. Denn wir haben den anderen in seinem **Urbild**, seinem vollen Potenzial gesehen.

Doch es kommt, wie es kommen muss: früher oder später holt der graue Alltag uns wieder ein. Unser Märchenprinz, unsere Angebetete fallen von ihrem Sockel, alle noch unentwickelten Seiten stechen auf einmal hervor. Und auf einmal fühlen wir uns nicht mehr so wunderbar wie vorher. Wie in einem Spiegel kommen durch die Nähe zum anderen unsere eigenen unbewältigten Themen deutlicher hervor als zuvor, wir fühlen uns schlecht. Nur – wir sehen die wirkliche Ursache dieser schlechten Gefühle nicht, **wir glauben, der andere sei schuld.**

---

### **Paarschule für Beziehungsgestaltung**

Nora Nägele – Bernd Schmidt

Fichtestr. 23 – D-70193 Stuttgart

Fon: 0711/69 65 82 – Fax: 0711/69 65 88

n.naegele@paarschule.de - b.schmidt@paarschule.de - www.paarschule.de

Auch im späteren Beziehungsleben geht es uns nicht viel anders. Die Nähe zu unserem Partner, **das Licht der Liebe**, könnten wir auch sagen, **aktiviert unsere Schattenanteile**, unsere unerlösten Seiten. Bloß, unseren eigenen Schatten können wir schwer sehen, wir sehen nur, dass es unser Partner ist, der unsere schlechten Gefühle auslöst. Das ist der Zusammenhang der immer wiederkehrenden Muster.

Das ist also der grundlegende Aspekt des Lichtes der Liebe auf unsere Schattenseiten, der uns im Leben mit unserem Partner immer wieder so sehr herausfordert.

Um die immer wiederkehrenden Muster besser verstehen zu können, ist es hilfreich, einen Blick auf die sogenannten „Beziehungsfallen“ zu werfen:

**Falle 1:**

Ich gehe Beziehungen zu Menschen ein, die in Persönlichkeit und Verhalten meiner Mutter, meinem Vater oder beiden Elternteilen ähneln oder das Gegenteil sind.

**Falle 2:**

Ich habe eine Beziehung, die der meiner Eltern ähnelt oder gegensätzlich ist.

**Falle 3:**

Als Folge eines Kindheitstraumas wird ein Muster geschaffen, das ich in meinen Beziehungen immer wieder durchspiele.

**Falle 4:**

Weil ich nie Unabhängigkeit gelernt habe, schaffe ich mir Beziehungen, in denen ich meine Abhängigkeit bewahre.

**Falle 5:**

Ich gehe Beziehungen zu Menschen ein, die sich selbst zerstörerisch verhalten oder die mein eigenes selbstzerstörerisches Verhalten tolerieren.

Wenn wir nun die Muster erkannt haben, wie kommen wir dann weiter? Nun geht es darum, die erkannten Themen zu bearbeiten, als Paar oder zusätzlich auch einzeln, wenn der andere gar nicht ursächlich zum Problem beigetragen hat.

Hier hilft ein Instrument, das wir in der Paarschule entwickelt haben und mit dem Sie einmal sehen können, wo Ihre Beziehung steht, und andererseits, was Sie tun können, um sie zu verbessern. Wir nennen das Instrument: Das Kleeblatt der Liebe:

---

**Paarschule für Beziehungsgestaltung**

Nora Nägele – Bernd Schmidt

Fichtestr. 23 – D-70193 Stuttgart

Fon: 0711/69 65 82 – Fax: 0711/69 65 88

n.naegele@paarschule.de - b.schmidt@paarschule.de - www.paarschule.de

# Das Kleeblatt der Liebe

Hilfe zur Diagnose und Lösung von Paarproblemen

## Blatt 1

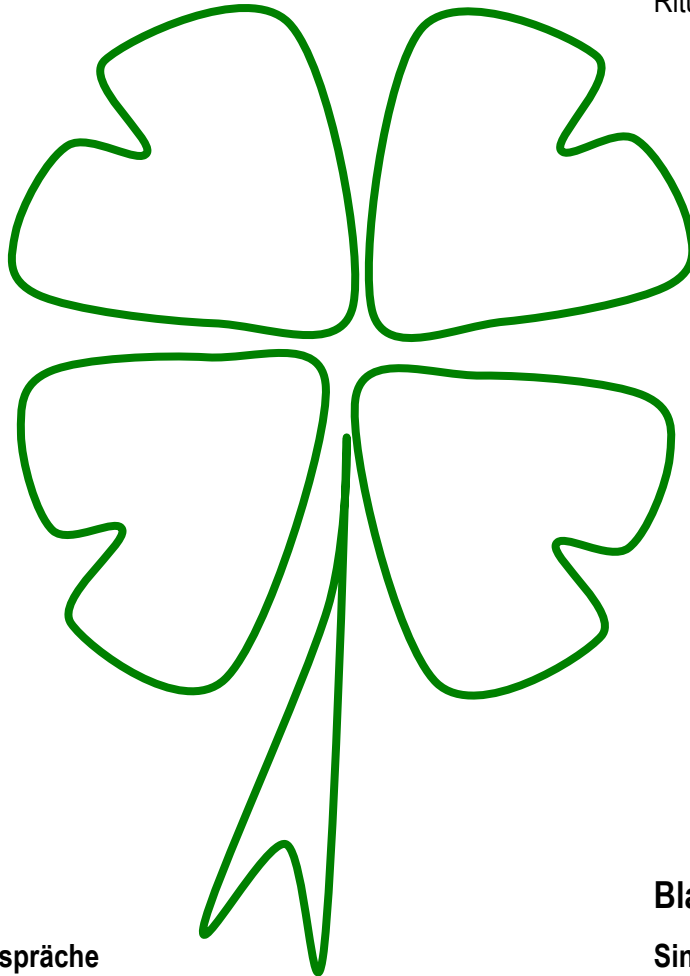
### Zärtliche Berührung

Körperlichkeit  
Sexualität

## Blatt 2

### Zeit füreinander

Alltag, Gewohnheiten  
Rituale



## Blatt 3

### Wesentliche Gespräche

Gefühle  
Emotionen

## Blatt 4

### Sinn der Partnerschaft

geistige Inhalte  
Visionen  
das „gemeinsame Dritte“

---

### **Paarschule für Beziehungsgestaltung**

Nora Nägele – Bernd Schmidt

Fichtestr. 23 – D-70193 Stuttgart

Fon: 0711/69 65 82 – Fax: 0711/69 65 88

n.naegele@paarschule.de - b.schmidt@paarschule.de - www.paarschule.de

Wie stark sind die einzelnen Klee-Blätter in Ihrer Paarbeziehung ausgeprägt?  
Hat jedes Blatt die volle Größe, oder ist das eine oder andere eher verkümmert?  
Wo braucht Ihre Beziehung Nahrung, um gesund und lebendig zu sein?

Jedes einzelne Feld, jedes einzelne Klee-Blatt ist wichtig. Sprechen Sie miteinander, wie Sie beide Ihre Paarbeziehung unter dem Aspekt des Kleeblatts sehen. Vielleicht zeichnen Sie einmal jeder für sich die Größe der einzelnen Blätter, so wie Sie sie sehen, und schauen, was Sie gleich, was Sie unterschiedlich beurteilen. Wo möchten Sie anfangen, etwas zu verändern?

Sie sehen schon, ohne miteinander zu reden, wesentlich zu reden, über die Beziehung - nicht über den Alltag - zu reden, geht es nicht.

Das Kleeblatt kann Ihnen helfen, Ihre Intimität zu stärken, damit sich Ihre Gefühle füreinander vertiefen und die Basis Ihrer Partnerschaft tragfähiger wird.

---

**Paarschule für Beziehungsgestaltung**

Nora Nägele – Bernd Schmidt

Fichtestr. 23 – D-70193 Stuttgart

Fon: 0711/69 65 82 – Fax: 0711/69 65 88

[n.naegele@paarschule.de](mailto:n.naegele@paarschule.de) - [b.schmidt@paarschule.de](mailto:b.schmidt@paarschule.de) - [www.paarschule.de](http://www.paarschule.de)