



PAARE IN IHRE STÄRKE BEGLEITEN

Die K3-Methode hilft, destruktive Muster aufzulösen, sodass Paare ihre Beziehung auf ein neues Level heben.

VON OLAF SCHWANTES

Willst du wissen, wie dir als Coach ein toller Prozess gelingt, bei dem du dich gut fühlst und deine Expertise und Intuition so einsetzt, dass sich das Paar perfekt begleitet fühlt, seine Ziele erreicht und es kaum erwarten kann, dich weiterzuempfehlen? Oft kommen Paare zu mir, die es trotz vorheriger Paarberatung oder -therapie nicht geschafft haben, den Weg zurück in eine glückliche und tief erfüllende Beziehung zu meistern. Deswegen frage ich mich immer, welches Element, welche Stell-

schraube im Prozess fehlte, damit das Paar eine dauerhafte Veränderung erzielt und zu „Dranbleibern“ wird.

Mein „Warum“ für meine Arbeit ist ziemlich einfach: Es gibt nichts Schöneres und Erfüllenderes, als Paare auf dem Weg in ihre Stärke zu begleiten und für Entspannung und Heilung zu sorgen. Oft erstarren wir aufgrund der Ereignisse in unserer Welt. Deswegen ermutige ich dazu, zuallererst für Frieden bei uns selbst und in unseren engsten Beziehungen zu sorgen. Dort haben wir die Chance, ins Handeln zu kommen und sofort Wirkung entfalten zu können.

„Jetzt habe ich richtig Lust mit Paaren zu arbeiten!“ Wenn ich diesen Satz nach einer Aus- oder Weiterbildung höre, ist das das größte Geschenk für mich. Vielleicht reizt dich die Arbeit mit Paaren schon lange und du suchst noch nach dem passenden Ansatz für dich. Oder du willst dein eigenes Repertoire erweitern, weil du feststellst, dass es immer mal wieder in den Prozessen hakt.

Die K3-Methode®

Die drei Ks stehen für die Elemente Kopf, Körper und Kommunikation. Diese beeinflussen sich nicht nur ge-

Humor und Experimentierfreude gehören dazu!

genseitig, sondern kein Element kann ohne das andere sein, wenn es um echte und dauerhafte Veränderung geht. Wenn eins fehlt, verlieren sich die meisten Paare in Lichtgeschwindigkeit wieder in ihren alten, destruktiven Mustern und Verhaltensweisen.

Die Methode wurde von mir entwickelt und hat sich seit mehr als 13 Jahren bewährt. Über 880 Paaren habe ich damit geholfen, wieder zu ihrer Liebe und ihrer Stärke zu finden, um so eine glückliche und erfüllende Beziehung zu leben. Klar gab es auch Trennungen, diese verliefen dann aber voller Wertschätzung und Respekt füreinander. Die Methode entwickle und verfeinere ich immer weiter und passe sie ebenso an Veränderungen in unserer Gesellschaft an – damit der Prozess zeitgemäß bleibt und den Paaren den größtmöglichen Nutzen liefert.

Die K3-Methode ist ein ganzheitlicher und integrativer Ansatz im besten Wortsinn. Nachhaltigkeit ist die Grundvoraussetzung sowohl in der inneren Haltung als auch in der Arbeitsweise. Humor und die Lust aufs Experimentieren gehören genauso dazu.

Körper, Geist und Seele?

Oft sprechen wir von der Einheit von Körper, Geist und Seele – dies zielt aber eher auf die Arbeit mit Einzelpersonen ab. Für die nachhaltige Begleitung und Gestaltung eines Veränderungsprozesses für Paare fehlen wesentliche Elemente in diesem Modell.

Welche das sind und was ich damit meine, wird klarer, wenn ich dir im Folgenden die einzelnen Elemente der K3-Methode genauer beschreibe und erkläre, wie ich sie anwende.

Element Kopf

Unser Denken beeinflusst unser Handeln. „Kopf“ steht für mich für die innere Einstellung und damit für den rationalen Aspekt in uns selbst und im Prozess. Deswegen beschleunigt

es den Prozess ungemein, alles, was unbewusst beim Paar abläuft, auf die bewusste Ebene zu bringen.

Dabei hilft Selbstbeobachtung, weil man sich so seiner selbst bewusst wird. Die folgenden drei Fragen unterstützen das Ganze:

1. Was denke ich?
2. Woran glaube ich?
3. Wo will ich hin?

Was denke ich?

Oft sind dies Prägungen und Glaubenssätze. Das sind nicht nur die Erfahrungen aus unserer Kernfamilie (Eltern, Geschwister ...) und wie dort das Thema Beziehung gelebt wurde und wird, sondern – noch viel wichtiger – die Erfahrungen aus vorherigen Partnerschaften. Wir bringen sowohl die positiven als auch die negativen Erlebnisse mit in eine neue Beziehung. Auch, wenn wir mit den besten Vorsätzen herangehen: Die Prägungen wirken so lange unbewusst, bis sie aufgedeckt werden.

Diese Fragen unterstützen genau dabei, das Unbewusste bewusst zu machen – für uns genauso wie für die Paare:

- Wie ist meine Einstellung zum Leben, welche Sichtweise ist mir wichtig?
- Und wie ist meine Einstellung zur Liebe und Beziehung?
- Wie und was denke ich über mich selbst?
- Bin ich eher jemand, bei dem das Glas halb voll oder halb leer ist?
- Und wie ist die Dynamik in der Paarbeziehung?

Woran glaube ich?

Wir alle haben unser eigenes Glaubenssystem, was ich nicht in konfessioneller



© Olaf Schwantes

Ein ganzheitlicher Ansatz: Die K3-Methode.

Die meisten Paare glauben, sie müssten nur an ihrer Kommunikation arbeiten – und wundern sich, warum es einfach nicht klappt.

Sicht meine. Wir haben Werte und Überzeugungen, die uns wichtig sind und wo unsere Erfahrungen aus vorherigen Beziehungen uns geprägt haben. Um einen Schritt weiterzugehen, gebe ich dir nicht nur Fragen, sondern typische Aussagen, die ich immer wieder höre, an die Hand:

- Wie schaue ich auf meine:n Partner:in? Und wie denke ich über ihn oder sie?
„Mit ihm/ihr ist es sowieso nicht lebbar.“
- Welche Geschichten erzähle ich mir selbst und glaube sie?
„Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.“
- Welche limitierenden, einschränkenden Glaubenssätze habe ich?
„Eine erfüllende Sexualität ist doch gar nicht möglich.“

Wenn solche Glaubenssätze dem Prozess im Wege stehen, ist es wichtig, sie aufzudecken. So hat das Paar die Chance, neue und positive Erfahrungen miteinander zu machen, die die alten verblassen lassen.

Helfen können auch Übungen für das positive Mindset, die ich Paaren oft schon zu Beginn der Zusammenarbeit als Hausaufgabe gebe: sich aufzuschreiben, was in der Zwischenzeit gut gelaufen ist, was gelernt wurde und worauf man stolz ist. Das hilft, den Fokus weg von den Problemen hin zum Positiven und zu den Stärken als wichtige Ressourcen zu lenken.

Wo will ich hin?

Wenn es um die Liebesbeziehung geht, haben sich die wenigsten Menschen Gedanken dazu gemacht, wie sie diese idealerweise leben wollen und was ihre Ziele sind. Hier geht es darum, sich ein Füllebild, die eigenen Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse ohne Filter aufzuschreiben (und nicht zu denken „Das geht mit ihm oder ihr sowieso nicht ...“), um sich dann später in der Kommunikation mit dem beziehungsweise der Partner:in darüber auszutauschen.

Element Körper

Wir wissen nie, was im Veränderungsprozess alles an Gefühlen, Enttäuschungen, Trauer und Wut hochgespült wird. All dies sind Emotionen, die uns wichtige Hinweise im Prozess geben und massiven Einfluss auf unser Nervensystem haben.

Unsere Emotionen bestimmen, wie wir uns fühlen, und damit unser Verhalten. Meist haben wir gelernt, Emotionen wegzudrücken. Was sich bei Paaren früher oder später rächt, wenn eine:r von beiden „explodiert“, und das bei einem Thema, das sich zunächst harmlos anfühlte.

Wenn wir uns angegriffen fühlen, reagieren wir fast immer mit Gegenangriff oder Flucht. Entweder versuchen wir, die andere Person zu überzeugen – dabei verlieren sich die

meisten in nie endenden Negativspiralen – oder es kommt zum Rückzug vom Austausch, was wiederum zu Frust oder Wut bei der anderen Person führt. Wenn ihre Resilienzgrenze überschritten ist, kann es sein, dass diese Person erstarrt oder körperlich zusammenbricht.

Interventionen auf der Kommunikationsebene funktionieren dann nicht mehr. Dann hilft es, erneut in Kontakt mit seinen Gefühlen zu kommen. Erst danach gelingt es, wieder klar handeln zu können. Deswegen etabliere ich von Anfang an starke emotionale Ventile für das eigene körperliche und emotionale Wohlbefinden. Genauso wie einen „mentalen Raum“ für einen sicheren Austausch zwischen dem Paar, was uns gleich zum dritten Element führt.

Element Kommunikation

Die meisten Paare glauben, sie müssten nur an ihrer Kommunikation arbeiten, und dann läuft es wieder. Oft haben sie schon Seminare zur Gewaltfreien Kommunikation besucht oder Bücher dazu gelesen und wundern sich, warum es einfach nicht klappt. Wenn im Prozess die (unbewussten) Störfelder auf der Kopf- und auf der Körperebene gelöscht wurden, kann überhaupt erst eine für das Paar werteschätzende und offene Kommunikationsform für den Austausch auf Augenhöhe etabliert werden.



© Olaf Schwantes

Für ein starkes Wir braucht es zwei starke Ichs.

Bei den Tools zur Kommunikation gibt es eine große Spielwiese. Klar nutze ich bekannte und bewährte Formen, wie Die Fünf Sprachen der Liebe, Gewaltfreie Kommunikation, die Transaktionsanalyse oder das Zwiegespräch.

Aber nicht die einzelnen Methoden stehen dabei im Vordergrund, sondern wie diese zum Wohle des Paares so ineinandergreifen und sich ergänzen können, dass sie das Paar wiederum stärken. Es geht weniger um Vermittlung von Theorie, sondern um die Essenz der Methodik (die Haltung, die dahintersteckt) und die schnelle Anwendung im Alltag.

Vom Ich zum Wir

Was den einzelnen Menschen stärkt, wird auch das Paar stärken. Für ein starkes Wir braucht es zwei starke Ichs.

So geht es oft auch darum, die Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und das Selbstbewusstsein wieder zu stärken. Es gibt keine feste Komposition für die Nutzung der einzelnen Ks. Die K3-Methode® gibt dir aber genau die Freiheit, damit du voll auf deine Expertise und Intuition zurückgreifen kannst.

Experimentieren

Paare melden mir immer wieder zurück, dass diese Methode ihnen Si-

cherheit und Klarheit gibt. Mir selbst erlaubt sie die vollkommene Freiheit und gibt mir einen Rahmen, um intuitiv und spielerisch leicht zu arbeiten. So kann ich aus meinem vollen Repertoire zum Wohle des Paares schöpfen, ohne dauernd über einen neuen Weg und Ansatz nachdenken zu müssen.

Wir öffnen damit einen Experimentierraum, der oft erst Lösungswege, die vorher gar nicht sichtbar oder begehbar waren, möglich macht. Weil es nicht um Perfektion geht, sondern darum, etwas neu auszuprobieren und dann anzupassen, sodass es individuell zum Paar passt.

Auch wir als Profis sollten es uns einfacher machen und mehr experimentieren, ausprobieren. Es befreit uns vom Druck und lässt uns auf unsere Ressourcen zugreifen. Damit ermöglichen wir nachhaltigere Ergebnisse für das Paar.

Genau dabei hilft dir die K3-Methode®. Lass uns gerne in den Austausch und Diskurs gehen, wenn du dies für dich vertiefen willst. ■



© privat

Olaf Schwantes

ist systemischer Therapeut und begleitet als Love Coach Paare wieder in ihre glückliche und tief erfüllende Beziehung.

Mit seinem YouTube-Kanal und Podcast liefert er regelmäßige Impulse für das „Abenteuer Liebe“.

www.olaf-schwantes.com

www.youtube.com/@olafschwantes