

# Eine liebevolle und achtsame Beziehung gestalten

Emotionale Kinesiologie: 3D-Integration  
nach der Methode des 3-in-1-Konzepts | *Anke Simet*

**Es gibt verschiedene Gründe, warum es zu Unstimmigkeiten in einer Beziehung kommen kann. Dabei spielen Vorstellungen der jeweiligen Partner und Gefühle eine wichtige Rolle. Doch 3D-Integration kann dabei helfen, Probleme in der Beziehung zu überwinden und Verhaltensmuster zu ändern.**

Haben wir einen Partner oder eine Partnerin gefunden, ist die erste Zeit mit ihm oder ihr meist sehr harmonisch. Doch je näher wir uns kennen lernen, desto mehr Probleme können in einer Beziehung zu Tage treten.

## Wie kann es zu Ärger in einer Beziehung kommen?

Wir haben eine genaue Vorstellung davon, wie eine Beziehung zu funktionieren hat. Verhält sich der Andere nicht unseren Vorstellungen entsprechend, kommt es zu Streit und Machtausübung. Wir fühlen uns im Recht, frei nach dem Motto: „Das wurde bei uns schon immer so gemacht und so gehört es sich.“ Wir versuchen unseren Partner oder unsere Partnerin zu verändern, uns gleich zu machen.

### Lösung

Erkennen Sie an, dass Ihr Partner anders ist, dass er andere Denk- und Verhaltensweisen hat und akzeptieren Sie seine Andersartigkeit.



Seien Sie neugierig auf Ihn. Setzen Sie nichts mehr voraus, sondern beginnen Sie zu kommunizieren, sowie Interesse und Verständnis für Ihren Partner zu entwickeln.

## Unterstützung durch 3D-Integration

Genau wie es in der Tierwelt unterschiedliche Arten und Verhaltensweisen gibt, haben auch wir Menschen unterschiedliche genetische Anlagen. Es gibt jene, die eher einem Löwen ähneln (das sind die Menschen, bei denen es sofort mucks Mäuschen still wird, wenn sie einen Raum betreten) oder einem Fuchs, einer Maus oder einer Gazelle. Jedem dieser Tiere sind bestimmte Eigenschaften zugeordnet. Wer kennt nicht Ausdrücke wie „eine graue Maus sein“, „schlau wie ein Fuchs“ oder „wild wie ein Stier“?

In der Tierwelt käme niemand auf die Idee, dass sich eine Maus genauso verhalten sollte wie ein Löwe oder ein Löwe wie eine Maus. Es hätte sogar etwas lächerlich Befremdliches. Nur wir Menschen erwarten vom Anderen, dass er sich genauso verhält wie wir.

Wie erkenne ich nun, wer ich bin und wer mein Gegenüber? Mit Hilfe unserer Gesichts- und Körperstrukturen: Jeder Gesichtsstruktur (z. B. Breite des Gesichts, der Nasenflügel oder des Kinns) sind natürliche Verhaltensweisen zugeordnet. Meine eigene Struktur, mich selbst zu erkennen, ist die erste Aufgabe. Danach wird die Struktur des Partners oder der Partnerin herausgefunden und die Unterschiede deutlich gemacht. Meinen Partner oder meine Partnerin zu erkennen, ist die zweite Aufgabe.

Während es in der Tierwelt schwierig ist einem Löwen „mausisch“ beizubringen, ist das in der Menschenwelt durchaus möglich. Wir haben die Fähigkeit unser Verhalten und uns selbst zu reflektieren und es zu ändern, auch unseren Partnern und Partnerinnen gegenüber. Jeder Struktur ist eine Verhaltensempfehlung für den Umgang mit den jeweils anderen Strukturen gegeben. Diese neue Verhaltensweise kann dann mittels Rollenspielsübungen geübt werden.



EVFK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.  
Dreieichstraße 23  
63263 Neu-Isenburg  
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474  
[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)

*Gelingt das Reflektieren und die Verhaltensänderung nicht, kann das zwei Ursachen haben.*

Entweder habe ich zu lange unter Mäusen gelebt und glaube einfach nicht, dass ich ein Löwe bin, da ich mich zu lange verbogen und bemüht habe, eine Maus zu sein. Oder ich beharre darauf, ein Löwe zu sein und Löwen können sich nicht ändern, Punkt!

In beiden Fällen – sei es, dass die eigene Struktur verleugnet oder zwanghaft gelebt wird – kann man mit einer 3D-Integrationsbalance entstressen, sodass auch hier wieder Veränderung möglich wird.

## Was verursacht noch Ärger?

Der Partner oder die Partnerin ist Übertragungsobjekt, das heißt, das Verhalten des Partners ruft unangenehme, oft verdrängte Gefühle aus der Vergangenheit, wie Angst, Zorn, Wut, Ohnmacht oder das Gefühl nicht gehört oder übersehen zu werden, in einem hervor. Das führt zu Abwehr, Verteidigung, Schuldzuweisung, Vermeidung und Schmerz.

### Lösung

Stellen Sie sich Ihrer Vergangenheit und bringen Sie mit Hilfe von 3D-Integration verdrängte Emotionen ans Licht (Wo gehören sie hin?). Finden Sie Ressourcen und bauen Sie Stress durch Balancen ab. Wählen Sie eine neue Verhaltensmöglichkeit. Im Rollenspiel können Sie das üben.

## Fallbeispiel: Übertragung

Meine Klientin hatte das Ziel, sich nach 15 Jahren Ehe von ihrem Mann trennen zu können. Sie beklagte sich, dass sie jahrelang um seine Anerkennung und Liebe gekämpft und nun endgültig keine Lust mehr darauf habe, sich weiter schlecht und lieblos von ihm behandeln zu lassen.

Alle Freundinnen rieten ihr, einfach ihre Sachen zu packen und zu gehen. Sie würden die Klientin unterstützen und sie könnte bei ihnen unterkommen. Finanziell wäre eine Trennung möglich, aber irgendwie schaffte die Klientin es nicht.

### Herangehensweisen

Für das Problem der Klientin gab es zwei mögliche Herangehensweisen.

#### 1. Möglichkeit

Wir arbeiten mit dem Thema/Ziel „Ich kann mich von meinem Mann trennen“ und überprüfen mit Hilfe des reflektorischen Muskeltests über einen Indikatormuskel, durch den wir ein direktes Biofeedback vom Körper erhalten, wieviel Stress auf dem Thema sitzt, wieviel Motivation es gibt und ob wir die Erlaubnis haben dieses Thema/Ziel zu balancieren.

Wenn ja, würde ich die Emotion/Emotionen über das emotionale Barometer austesten, die meine Klientin davon abhält, sich zu lösen. Es könnte sich dabei beispielsweise um Schuldgefühle, Angst vor Trennung oder dem Gefühl keine Wahl zu haben handeln. Danach würde ich sie bitten, zu dem Zeitpunkt in ihrem Leben zurückzugehen, an dem diese Gefühle zum ersten Mal aufgetreten sind. Häufig landet man dabei in der Schwangerschaft, Kindheit oder der Adoleszenz. Was immer dort geschehen ist, hat direkte Auswirkung auf ihr Verhalten heute.

Wir würden das vergangene Erlebnis balancieren, bis sie keinen Stress mehr damit hat und den gewünschten emotionalen Zustand infundieren. Das heißt, anstelle von Schuldgefühlen würde das Gefühl ebenbürtig zu sein infundiert werden, anstelle von Angst vor Verlust das Gefühl von Zuversicht und innerer Sicherheit, anstelle dem Gefühl keine Wahl zu haben wieder das Wissen eine Wahl zu haben und auch die Fähigkeit wieder eine Wahl treffen zu können. Mit diesen neuen Ressourcen käme die Klientin zurück in die Gegenwart. Ich würde den Stress mit dem Thema und die Motivation nachtesten. Der Stress sollte deutlich weniger sein und die Motivation deutlich höher.

Die Klientin könnte das Verhalten ihres Mannes, ohne die alten belastenden Emo-

tionen, neu überdenken und nun für sich eine Wahl treffen, hinter der sie stehen kann.

#### 2. Möglichkeit

Wir nehmen die Gefühle nach der sie sich so sehr sehnt, nämlich Anerkennung und Liebe, und schauen, was sie davon abhält, diese zu bekommen.

### Wahl der Herangehensweise

Wir entschieden uns für die zweite Möglichkeit und nahmen den Zielsatz: „Ich erlaube mir die Anerkennung und Liebe zu bekommen, die ich mir wünsche.“

Bei der ersten Variante hätte es passieren können, dass sie sich zwar getrennt hätte, aber bei ihrem nächsten Partner wieder mit dem gleichen Problem konfrontiert worden wäre. Denn wir haben die Tendenz, uns unsere unbewussten Glaubensmuster immer wieder zu bestätigen. Wenn wir also glauben, dass wir nicht liebenswert sind und keine Anerkennung verdient haben, werden wir uns genau das bestätigen. Wir werden das Verhalten unserer Partner oder Partnerinnen genau aus diesem Filter heraus beurteilen. Das heißt, selbst wenn er oder sie uns Anerkennung oder Liebe geben würde, würden wir es vielleicht gar nicht bemerken oder unserem Glaubensmuster entsprechend umdeuten. Hat unser Partner oder unsere Partnerin nun auch noch eine andere Liebesprache als wir, kann es ganz schwierig werden.

Wir erfragten über den Indikatormuskel die Erlaubnis, den Prozentsatz des negativen emotionalen Stresses und den Prozentsatz der positiven Motivation zur Veränderung. Da wir dieses Ziel balancieren durften, testeten wir das beste Alter für die Balance aus, machten eine Altersrezession und landeten in der Schwangerschaft. Die Klientin wusste, dass ihre Mutter fast während der gesamten Schwangerschaft liegen musste. Ihre Mutter fühlte sich unnützlich, nicht liebenswert und unfähig. Anstelle sich selbst anzuerkennen und sich für ihre Tapferkeit wertzuschätzen, machte sie sich Vorwürfe. Sie hatte das Gefühl als Frau nicht richtig zu funktionieren.

Was machte das nun mit meiner Klientin? Auf meine Frage, was das damalige Erlebnis des Kindes im Mutterleib mit dem heutigen Thema „keine Liebe und Anerkennung haben zu dürfen“ zu tun hatte, antwortete sie, dass ihr der Zusammenhang nun völlig klar war. Sie hatte nicht nur die Emotionen der Mutter übernommen, sondern fühlte sich ihr gegenüber auch schuldig, da der Grund für deren Leid ja mit ihrem „Vorhandensein“ zu tun hatte. Aus Loyalität zur Mutter und ein

Teil Selbstbestrafung widersagte auch sie sich Anerkennung und Liebe.

Nachdem wir mit kinesiologischen Balancen und lösenden Sätzen zur Mutter das damalige Erlebnis balanciert hatten, durften wir wieder zurück in die Gegenwart.

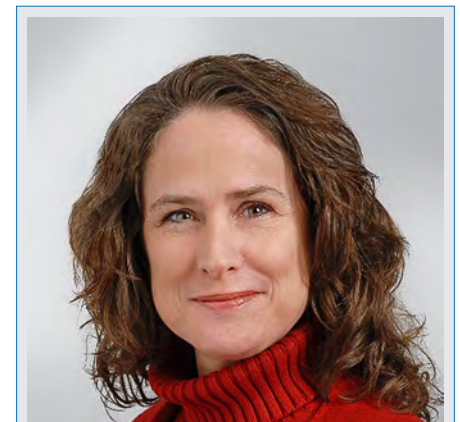
Wir testeten den Eingangssatz nochmal nach, diesmal gab es keinen Stress mehr und die Motivation Anerkennung und Liebe haben zu dürfen war bei 100 Prozent. Wir machten noch ein kurzes Rollenspiel, indem sie übte ihrem Mann mitzuteilen, wie sie sich durch sein Verhalten fühlte und welche Behandlung sie sich von ihm wünschte. Das hatte sie bis dato nie getan.

### Ergebnis

Zwei Wochen später war die Klientin wieder in meiner Praxis. Das Gespräch lief besser als sie dachte, auch ihr Mann öffnete sich ihr gegenüber und bis heute blieb eine Trennung aus. ■

## Literaturhinweis

*Skript: Sehen und Verstehen 1, Jogini Wiegand*  
*Skript: Handwerkszeuge, Jogini Wiegand*  
*Workshopbuch: Tools of the Trade, Gordon Stokes und Daniel Whiteside, VAK*



### Anke Simet

Anke Simet ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 2011 in eigener Praxis tätig.

Sie ist zertifizierte Kinesiologin für Emotionale Kinesiologie (Steinbeis Hochschule Berlin) und Dozentin bei der IfKA GmbH-Kinesiologie und Ausbildung im Bereich Emotionale Kinesiologie-3D-Integration.

#### Kontakt:

anke.simet@kinesiologie-ifka.de  
 www.kinesiologie-ifka.de