

Die Entwicklung der SED[®]-Methode

Wir leben in einer unglaublich aufregenden Zeit für naturheilkundige Erkenntnisse. Wie konnte Leben überhaupt entstehen? Wie konnte sich aus kleinsten chemischen Formen Bewusstsein entwickeln? Diese Fragen sind so alt wie die Menschheit selbst. Auf übersinnliche Deutungen ist heutzutage niemand mehr angewiesen. Wir erkennen mehr und mehr, dass das Kranksein nicht nur mit biologischen Abläufen zu tun hat, sondern im besonderen Maße auch mit unserer individuellen und unmittelbar erlebten oder verdrängten Lebensgeschichte zusammenhängt. Diesen ursächlich wirkenden Hintergrund der persönlichen Lebensverstimmung zu erkennen und dann zu helfen, dass der Teilnehmer sie in sich selbst zu wenden vermag, ist das zentrale Anliegen der SED[®]-Methode.

Seit 12 Jahren berate und begleite ich Menschen in der Lösung von Enttäuschungen, schweren Krankheiten, im Umgang mit Tod und Trauer, bei seelischen Problemen und Störungen, wie Ängsten, Depressionen oder Süchten. In meinem Studium von mehr als 7.000 Beratungen und fortwährender Beobachtungs- und Forschungsarbeit reifte die SED[®]-Methode zu einer zusammenhängenden Methodik mit einem wirkungsvollen Fundament.

Im Mittelpunkt der systemisch-energetische Dialektik (SED) steht die Begleitung des Klienten in seinem autobiografischen Erinnerungsprozess und die Unterstützung und Vergewisserung seiner persönlichen und sozialen Identität. Gleichzeitig zielt die systemisch-energetische Gesprächsführung auf die Erhöhung des Fremdverstehens durch die zuhörende Person ab. Dies ist auch der Grund, warum Therapeuten aller Schulen die SED-Methode nutzen und schnelle und tiefgreifende Veränderungen bei ihren Klienten bewirken.

Was bedeutet nun eigentlich SED genau. Das S steht für „Systemisch“ und bezieht sich auf das System des Klienten und seine damit empfundene Identität. Da Identität auf Unterscheidung beruht, die ein System untergliedert („scheidet“), kann etwas nur als Teil eines Systems Identität erlangen. Das E steht für „Energetisch“ und bezieht sich darauf, dass Energie immer eine Kraft zwischen den Objekten darstellt. Keiner ist alleine krank, sondern die Beziehungen zwischen den Elementen ist der eigentliche Patient. Das D steht für „Dialektik“ und deutet bereits darauf hin, dass es möglich ist, mit einer einführenden Gesprächsführung von These und Antithese den Menschen zu helfen, eine neue Synthese seines Lebenskonzepts zu finden.

Millionenfach wächst täglich menschliches Leben heran. Aus unscheinbaren Anfängen wird in neun Monaten ein Erdenbürger. Es grenzt an ein Wunder, wie die unzähligen Entwicklungsschritte ineinander greifen. Wir sehen, dass die menschliche Entwicklung nach gleichen Prinzipien verläuft und erkennen sogar einen einheitlichen Schöpfungsplan. Doch die Erbanlagen sind nicht der allein bestimmende Faktor, die Umwelt spielt eine ebenso wichtige Rolle. Die genetische Ausstattung stellt lediglich einen groben Rahmen bereit. Wie dieser Rahmen ausgeschöpft wird, bestimmen unsere Lebensumstände. Die genetische Ausstattung zeugt davon, was der Mensch hat, nicht was er ist! Deshalb sind selbst eineiige Zwillinge nur genetisch, aber nicht in ihrer Persönlichkeit identisch.

Das Zentrum unserer Persönlichkeit ist demnach nicht unsere genetische Ausstattung, sondern unsere „geistige Person“. Und unser Urgrund besteht nicht aus chaotischen, zufallsanmutenden Umständen, sondern aus geistigen Entscheidungsprozessen zu eben diesen Umständen.

Unsere körperliche Ähnlichkeit weist uns als ein Mitglied eines Familiensystems aus. Dabei ist die Geschichte des Familiensystems die Geschichte des Überlebens. Genauer gesagt: Es ist die Geschichte, wie Menschen lebten, miteinander umgegangen sind, was sie erlebt haben und wie sie sich gegenüber den Lebensumständen und -ereignissen verhalten haben. Damit stellt sich das Familiensystem mit seinen Lebensumständen als grundlegende Quelle unserer 'geistigen Person' dar. Dann muss auch hier der Schlüssel liegen, der die Tür zu der geheimnisvollen Welt von Gesundheit, Krankheit, Langlebigkeit, Vitalität und emotionaler Stärke oder Schwäche öffnet. Es gibt keine richtige oder falsche Lebensweise, sondern nur Interpretationen von Lebensumständen und entsprechenden Entscheidungen, abhängig von unserer systemischen Prägung und Konditionierung.

Den Menschen allein in biologisch-chemischen Abläufen zu sehen ist eine unangemessene Einschränkung, die dazu führt, dass wir bereits dazu neigen, die Symptome zu therapieren, anstatt die Ursache!

Lebendige, komplexe Systeme kommunizieren, tauschen aus und *stoffwechseln*; an den entsprechenden Schnittstellen fallen die Entscheidung zur einen oder anderen Entwicklung, zur Krankheit oder zur Gesundheit. Nicht nur Viren, Bakterien, Pilze und Giftstoffe, sondern auch *emotionale Erschütterungen bzw. Traumatas stoffwechseln* mit unserem Körper, es kommt zu Stoffwechselstörungen, Lebensstörungen und unser Immunsystem, unser körpereigener Schutzwall, bricht. Zum Beispiel Autoimmunerkrankungen - ein überschießendes Immunsystem zerstört Gesundes- wie Multiple Sklerose, finden ihren Nährboden auch immer in erschütternden bzw. belastenden Jugend-Erlebnissen.

Die SED[®] - Methode bemüht sich um das Ganze, um die Blaupause des Menschlichen. Denn das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile (Aristoteles). Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile!

Wie Proteinmoleküle Eigenschaften besitzen, die keines der Atome aufweist, aus welchen es zusammengesetzt ist, so entwickelt auch der Mensch bestimmte Eigenschaften, die sich aus seiner genetischen Ausstattung nicht ableiten lassen.

Unsere 'geistige Person' ist damit nicht die Summe von Systemteilen, wie Vater und Mutter, Großeltern und vielen Anderen mehr, sondern ein evolutionäres Phänomen, das sich aus biologischer Sicht nicht hinreichend erklären lässt. Erst die Beziehung zwischen den einzelnen Systemelementen verursacht das Erscheinen von evolutionären Phänomenen auf der ganzheitlichen Ebene.

Die SED[®]-Methode macht systemische Beziehungen zwischen den einzelnen Elementen sichtbar. Sobald eine sinnhafte Beziehungsstruktur erkennbar wird, lösen sich Beziehungskonflikte und deren Symptome, wie körperliche oder seelische Krankheiten, in Lernaufgaben, die es gilt gemeinsam zu bewältigen, auf.

Prolog - Die SED[®]-Methode

Gefrustet im Berufsalltag oder auch nur gestresst, angemacht von irgendwelchen Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden, aufgeregt über Sachen, die wieder einmal nicht geklappt haben, bei der Heimfahrt im Stau gestanden und dann kommen wir endlich zuhause an. An den Kühlschrank ein Bier holen, jetzt so richtig ausspannen, Radio oder Fernseher an, Zeitung lesen

Es ist nicht schwer zu erkennen, dass ein solcher Tagesablauf, wie er für viele, viele Mitbürger die Normalität ist, eigentlich *sinnlos* und auch nicht sehr gesund ist. Täglich können wir in den Medien Berichte lesen über die Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Trotz der gigantischen Ausgaben im Gesundheitswesen will es einfach nicht gelingen, dass wir gesünder werden. Und allenthalben wird über die Krankheit mit vielen guten Ratschlägen geschrieben. Dabei ist das Wissen ist meist kein Problem - aber *sinnvoll* etwas zu ändern ist fast ein Ding der Unmöglichkeit. Bemüht man sich dagegen um eine sinnvolle Verbindung, fallen einem zahlreiche Missverständnisse, Irrtümer und Irrlehren ins Auge, die es im *Management des Lebens* gibt. Sie aufzudecken und *sinnvolle* Lösungen aufzuzeigen, ist eine Absicht von mir und der systemisch-energetischen Dialektik, kurz SED[®]-Methode.

Was finden wir vor? Die systemische Konzeption des Menschen als linguierendes Lebewesen definiert ihn als biologisch-individuelles und kommunikatives Lebewesen, das zugleich biologisch autonom und sprachlich bedingt ist und damit auf andere, ihm ähnliche Lebewesen angewiesen ist. Mit anderen Worten: Mein *Ich* gewinne ich erst in einem wechselseitigen, *kommunikativen Handlungsprozess* mit dem *Du*. Ist das *Du* nicht vorhanden, haben wir auch keinen kommunikativen Handlungsprozess und somit auch kein *Ich*. Das *Ich* verwirklicht sich nur im kommunikativen Handlungsprozess, kurz gesagt im *Miteinander* mit einem *Du*.

Betrachten wir dazu folgenden Satz: **Ich besuche dich.**

Zwischen dem Subjekt (*Ich*) und dem Objekt (*Du*) haben wir das Prädikat, dass als Satzaussage einen *kommunikativen Handlungsprozess* beschreibt. Es ist also der Prozess, dass miteinander, der uns als Subjekt bestimmt. Spüren Sie es nach, entscheiden Sie selbst: Was macht das dann für einen Sinn, immer am Subjekt herumzudoktern, wenn das Prädikat als *Prozess* für die Qualität unseres Dasein verantwortlich ist? *Was dem Menschen wirklich entgegensteht, ist die Gegenständlichkeit der von ihm selbst hergestellten Welt.*

Krankheiten werden in uns geboren. Richtig. Aber sie *gerinnt* am Handlungsprozess zwischen *Ich* und *Du*. **Eine Therapie, die sich an dem Ich und Du orientiert und nicht an dem vorliegenden Handlungsprozess, kann zwar die Lebensquantität verlängern, aber nicht sonderlich die Lebensqualität.**

Mit der SED[®]-Methode ist es mir bedeutsam gelungen, die Subjekt-Objekt-Spaltung zu überwinden, was sehr *wirksam* und manchmal schon *wundersam* zur Lösung von körperlichen und seelischen Störungen beiträgt.

Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung und viele andere waren die Wegbereiter für die Akzeptanz in der Schulmedizin, dass die Verdrängung seelischer Problematiken zu Fehlfunktionen des Körpers führen. Die SED[®]-Methode ist der Wegbereiter für das Verständnis, dass seelische und körperliche Störungen nicht ein Ausdruck fehlender Pflichterfüllung des einzelnen Subjekts oder Objekts ist, sondern ein Ausdruck kommunikativer Handlungsprozesse. Die Beziehung ist der Patient!

Diese kommunikativen Prozesse stellen unser Bewusstsein dar, unsere *geistige Person*. Und diese *Personalität* ist ganz bestimmt kein Ding, sondern ein Prozess - der eigentliche *Lebensprozess*. Die systemisch-energetische Dialektik ist dabei oft nichts anderes als die Korrektur eines *WIE* in der Betrachtungsweise des Teilnehmers. Dazu eine kleine Geschichte:

Der Sultan hat in der Nacht alle Zähne verloren. Am nächsten Tag lässt er nach einem Seher (heute: Coach) rufen. Er fragt ihn, was das zu bedeuten hat. Der Seher rief aufgelöst und entsetzt über diese Tatsache: *Oh Herr, welch ein Unglück, alle deine Angehörigen sterben vor Dir.*

Das gefiel dem Sultan überhaupt nicht und er ließ dem Seher 50 Stockhiebe geben. Er schickte nach einem neuen Seher. Dieser antwortete fröhlich:

Oh Herr, welch ein Glück, du überlebst alle deine Angehörigen! Das gefiel dem Sultan und er beauftragte seinen Schatzmeister, dem Seher 50 Goldstücke auszuhändigen. Auf dem Weg zur Schatzkammer sagte der Schatzmeister zum Seher: *Ich verstehe das nicht, ihr habt doch beide die gleiche Tatsache ausgedrückt.* Der Seher antwortete ihm: *Es kommt nicht darauf an, was geschehen ist, sondern wie man damit umgeht.*

In meiner kleinen Geschichte, entscheidet das *Wie*, und das ist immer ein *kommunikativer Handlungsprozess*, ob wir in unserem Leben 50 Stockhiebe oder 50 Goldstücke bekommen. Wenn wir Veränderungen in unserer augenblicklichen Gegenwart wünschen und lieber 50 Goldstücke bekommen möchten, statt 50 Stockhiebe, dann muss sich unsere Betrachtungsweise der Vergangenheit ändern; die Vergangenheit selbst ist unveränderbar, sie *bedingt* uns, sie *bewirkt* nichts.

Die Personen und die Ereignisse unseres Systems, sie *bedingen* uns. Der kommunikative Handlungsprozess zu den Personen und den Ereignissen *bewirkt* uns. Erkennen wir diesen alles entscheidenden Lebensgrundsatz, gewinnen wir gegenüber dem scheinbaren *Chaos* (Subjekt) und der gewünschten *Ordnung* (Objekt) eine *Sinnhaftigkeit* für unser Leben.

Damit ist für mich Krankheit eine fortgeschrittene Folge und Ausdruck einer Geschichte. Krankheiten, wie Krebs, Magersucht, Fibromyalgie usw. erzählen dem aufmerksamen Therapeuten eine Geschichte. Sie erzählt von dem *Wie* zwischen Subjekt und Objekt und *Wie* damit umgegangen wurde.

Der Heuschnupfen des Kindes ist zum Beispiel ein Ausdruck von mangelnder Selbstunterscheidung zwischen Vater und Mutter. Die Magersucht hingegen ein Kampf gegen Integration und deutet auf eine schwierige Position der betroffenen Person als kommunikativer Handlungsprozess innerhalb der Familie hin. Die Magersucht erzählt von „*hier möchte ich nicht integriert sein, was sie tatsächlich dann im Körper repräsentiert.* Damit ist Krankheit eine fortgeschrittene Folge einer Repräsentation von Prozessen.

Wer an dieser Stelle noch glaubt, dass Allergien etwas mit Allergenen zu tun hat, statt mit einer Fehlinterpretation unseres Bewusstseins, und die Magersüchtige eine Fehlschaltung im Organismus hat, steht vor den großen Bergen seines Glaubens.

Dann braucht es einen wirksamen *Mit-Arbeiter*, der mit uns gemeinsam unsere Einstellungen zu den sprichwörtlichen Bergen entbindet. ***Denn wir wissen ja, unser Denken kann Berge versetzen, die Krankheit besiegen und unsere Ängste und Zwänge lösen.***