

Praxisphilosophie

Für uns sind wichtig:

- Aktive Mitgestaltung

Wir möchten eine „Mitmachpraxis“ sein. Auch wenn wir die „Experten“ sind und viel Erfahrung haben – helfen kann man sich selbst am besten, wenn man weiß, wie. Dieses „know-how“ möchten wir vermitteln. Übrigens nicht nur mit trockenen Worten, sondern möglichst erlebbar. Denn wo wir etwas erleben und spüren können, können wir es besser ins eigene Leben umsetzen.

Wir möchten Menschen unterstützen, ihre Probleme in den Griff zu kriegen und ihr Leben aktiv zu gestalten. Kinder brauchen dabei die Unterstützung ihrer Eltern.

Wir möchten Euch als Jugendlichen und Kindern Möglichkeiten zeigen, wie Ihr selber mit Problemen und schwierigen Situationen oder Gefühlen so umgehen könnte, dass Ihr Euch besser fühlt und glücklicher sein könnt - und Ihnen als Eltern, wie Sie ihre Kinder dabei unterstützen können (und auch so, dass es Ihnen selber auch gut dabei geht).

- Ein lösungs-und ressourcenorientierter und systemischer Ansatz:

Zu uns kommt man ja, wenn irgendetwas im Leben nicht so gut läuft - das kann in der Schule sein, mit den Eltern oder den Freunden, das können schwierige Gefühle sein wie z.B. Wut oder Angst oder Traurigkeit, oder noch vieles Andere. Dabei gibt es aber immer noch viele andere Dinge, die gut laufen. Wir finden wichtig, immer auch auf die Stärken der Menschen zu schauen. Wir wollen das Problem verstehen, aber vor allem wollen wir uns gemeinsam darum kümmern, Lösungswege zu finden. Dafür setzen wir je nach Problem, Alter und Situation alles ein, was gut hilft: Das kann mal eine mehr verstandesmäßige Analyse sein (Z.B. in welchen Situationen welche Gefühle auftreten oder welche negativen Gedanken oder Grundüberzeugungen einem dabei im Weg stehen – das nennt man kognitive Verhaltenstherapie), mal etwas Erfahrungsorientiertes sein (z.B. wenn es darum geht, wie die Beziehungen in der Familie sind oder welche Teile in uns eigentlich was wollen). Je nach Thematik arbeiten wir z.B. auch mit [Hypnotherapie](#) oder [Energetischer Psychotherapie](#). Vieles muss man auch einfach ausprobieren oder üben, damit man es auch selber im Alltag einsetzen kann - deshalb geben wir auch oft eine "Hausaufgabe" mit.

Außerdem sehen wir nicht nur das einzelne Kind oder den einzelnen Jugendlichen, sondern sehen jeden Menschen als Teil der verschiedenen „Systeme“, in denen wir leben: Die Familie und unsere Rolle in der Familie prägt jeden von uns entscheidend mit. Bei Kindern sind die Eltern die wichtigsten Beziehungspersonen. Weil das so ist, legen wir Wert darauf, möglichst beide Eltern und ggf. andere Miterziehende kennenzulernen und mit einzubinden in den therapeutischen Prozess. Je nach Fragestellung kann auch der Kontakt zur Schule sehr wichtig sein.

Für das Schulkind sind die Teilnahme an der Klassengemeinschaft und Freunde, für Jugendliche die Schule, Freundesgruppe und meistens auch Medien ganz wichtige Einflussfaktoren. Den Umgang mit Medien halten wir ebenfalls für ein sehr wichtiges Thema: Wie und womit wir uns über einen Großteil des Tages beschäftigen, hat starke Einflüsse auf die Psyche und prägt die Struktur unseres Gehirns mit.

- in der Einheit von Körper, Seele und Geist

Körper, Seele und Geist gehören zusammen – man könnte auch sagen, alles wirkt sich aufeinander aus. Deswegen arbeiten wir u.a. auch mit Methoden, die auf den ersten Blick vielleicht erst einmal ungewöhnlich erscheinen: Bei der [Hypnotherapie](#) z.B. geht es um die unbewusste Verarbeitung von Gefühlen etc. Man lässt man in einem sehr entspannten Zustand innere, hilfreiche Bilder und Vorstellungen

entstehen. Bei der [Energetischen Psychotherapie](#) wird der Körper und das Energiefeld des Menschen mit einbezogen, denn Körper und Seele sind eng verwoben: Alles Seelische schlägt sich auch auf den Körper nieder, und durch Körperimpulse können wir auch die unbewussten Bereiche unseres Gehirns, in denen die Gefühle entstehen und verarbeitet werden, erreichen.

Mit „Geist“ ist nicht nur der Verstand gemeint: Wichtig ist nicht nur, dass unser Verstand funktioniert, sondern darüber hinaus spielt ja auch eine große Rolle, was man z.B. für eine Einstellung zum Leben hat (und zu den anderen Menschen, zur Natur, zum Tod usw.). Als Jugendlicher fängt man oft an, sich damit zu beschäftigen, ob das Leben einen Sinn hat, und welchen. Und diese Fragen und Antworten haben natürlich auch wieder eine Menge damit zu tun, wie man sich fühlt. Deshalb möchten wir auch für solche Fragen mit da sein.

In der Psychotherapie haben sich einige spirituell geprägte Ansätze bewährt: Z.B. ist das aus dem Buddhismus stammende Konzept der >Achtsamkeit sehr nützlich, um schwierigen Gefühlen nicht ausgeliefert zu sein. Meditation kann helfen, sich wieder im Lot zu fühlen und Kontakt aufzunehmen zu Dingen, die über den Alltag hinausgehen.

Die [psychologische Astrologie](#) hilft, über die individuelle Persönlichkeit nachzudenken und Impulse z.B. für Berufsfindung und Ähnliches zu geben.

Selbstverständlich respektieren jeden Menschen mit seiner persönlichen Lebenseinstellung und seinem Glauben.