

*"Es ist kein Mensch, den nicht um irgendetwas Hunderttausende,
ja Millionen beneiden können"* (W. Raabe) .

Ich orientiere mich bei meiner Arbeit an humanistischer Psychologie bzw. Pädagogik, auch einer der bedeutendsten psycholog. Richtungen. Aspekten der Freiheit, Wertschätzung, Würde und Integrität von Menschen wird hierbei viel Bedeutung gegeben.

Krisen, Probleme u. ä. entstehen demnach, wenn äußere Einflüsse individuelle Selbstentfaltung blockieren. Auch entsprechend "Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist" (A. R. Beisser).

Hier setzt auch meine Hilfe an, natürlich auch mit Elementen anderer therapeut. Richtungen - z. B. Die Systemische oder kognitive Verhaltens-Therapie – nach Wunsch, was hilft. Auch um Wünsche, Träume usw. zu verwirklichen, Stärken zu nutzen - nicht nur immer zu "funktionieren", sich zu sehr anpassen zu müssen. Zumal viele besonders tolle Menschen zu mir kommen - die mit der zu harten, kalten Umwelt heute dann auch besonders viele Probleme bekommen ... Zumal ich auch immer wieder bestätigen kann „Das Schlimme an dieser Welt ist, dass die Dummen so selbstsicher sind und die Gescheiterten so voller Zweifel“ (B. Russel). Oder auch "Je mehr ein Mensch sich schämt,desto anständiger ist er" und "Der Nachteil der Intelligenz besteht darin, dass man ununterbrochen gezwungen ist, dazuzulernen" (G. B. Shaw). Hilfe zu suchen ist also auch wirklich kein Grund zum Schämen!

Zumal ja gerade auch eine psycholog. Beratung bzw. Therapie dazu gedacht ist um auch über "komische" Gefühle, Gedanken, Verhalten, Tabus usw. zu reden - natürlich auch ohne irgendwelche Vorwürfe dafür. Bekanntlich ist ja auch *kein* Mensch perfekt und auch z.B. die größten Erfinder scheiterten oft, bevor sie zum Ziel kamen (und taten das auch immer nur mit der Hilfe anderer Menschen). Im Sinn der (psycholog.) "Encounter"-Idee geht es mir bei Therapie auch um Aktivierung der Potenziale, weniger um "Krankhaftes".

Wissenschaftl. Studien (z. B. des schwedischen National Institute of Public Health) zeigten zudem, dass bereits nach vier Stunden psycholog. Beratung für gesunde (junge) Erwachsene in Lebenskrisen die psych. Belastung der Versuchsteilnehmer durchschnittlich nur noch halb so groß war. Was doch sehr entlastend sein kann.

Und auch wenn ich gerne ganzheitlich, nachhaltig helfe und bei Bedarf,auf Wunsch natürlich auch bei der Bewältigung von Vergangenen behilflich bin (und auch, vgl. bei Interesse dort, biograf. Arbeiten anbiete) :

Zu viel, sehr "Aufwühlen" von Vergangenem ist natürlich auch nicht nötig, eine auf *Lösungen* orientierte Hilfe ist auch i. d. R. viel schneller und weniger anstrengend möglich. Zumal es vielen Menschen geht wie etwa A. Einstein „Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben“.

Ich biete Ihnen auch kurze Wartezeiten an. Soweit möglich auch Hausbesuche, schriftl. oder telef. Beratung. Vielen Dank nochmals für Ihr Interesse! Wolfgang Laub