



Sabine Köster

Dipl.Psych., Leiterin der Beratungsstelle

Seit November 2000 als Beraterin in der PBS tätig. Studium der Psychologie in Heidelberg. Ausbildung zur Systemischen Therapeutin bei der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie (IGST) in Heidelberg.

Meine Vita

Geographisch lässt sich mein Lebensweg in zwei Etappen beschreiben: In einer Kleinstadt in Ostwestfalen aufgewachsen, 1989 zu Studiumsbeginn nach Heidelberg umgesiedelt und bis heute „Wunschheidelbergerin“.

Weniger einfach war die Entscheidung für ein Studienfach: Bereits nach dem ersten Semester im Magisterstudiengang Erziehungswissenschaften, Soziologie und Ethnologie war die erste Kursänderung nötig: Fachbereiche wie Kommunikationswissenschaften, Theaterwissenschaften, Musiktherapie, Tanztherapie und Krankengymnastik konkurrierten um die endgültige Entscheidung, die schließlich jedoch für den Diplomstudiengang Psychologie ausfiel. Ausschlaggebend war dabei u.a. die Vision einer kreativen Arbeit in einem vielseitigen Fachgebiet.

Wichtiger als die Ausbildung in Hörsälen und Seminarräumen sind mir im Verlauf meiner Studienzeit häufig Praktika gewesen: im Bereich Umweltpsychologie (Modellprojekt „Kindgerechte Stadtplanung und Umweltgestaltung“), Erziehungsberatung (Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern), Familientherapie (Abteilung für Familientherapie der Psychosomatischen Klinik Heidelberg) und Psychosomatik (Psychosomatische Fachklinik Bad Dürkheim).

Sehr „lehr-reich“ waren ebenso studiumsbegleitende Jobs, z.B. als Verkäuferin, Aushilfe in einer Fabrik, Feldarbeiterin in der Maiszüchtung, wissenschaftliche Hilfskraft, Leiterin einer Kinderspielgruppe, Interviewerin bei einem Marktforschungsinstitut und Legasthenietherapeutin.

Das Jahr 1997 war das ereignisreichste meines bisherigen Lebens: In rascher Folge wurde ich zunächst Diplom-Psychologin, dann Mutter eines Sohnes (wobei der letztere „Titel“ deutlich mehr Veränderungen mit sich brachte als der erste...). Nach 18 Monaten reinem Mutterglück habe ich die beruflichen Fäden wieder aufgenommen. Zunächst als Lektorin psychotherapeutischer Fachbücher, dann als Psychotherapeutin in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks Mannheim bzw. seit 2010 ausschließlich in der PBS des Studierendenwerks Karlsruhe.

Was mein Leben bunter, reicher und schöner macht sind meine Hobbys: Ich bewege mich gerne in unterschiedliche Richtungen, auf unterschiedlichen Böden und in unterschiedlichen Schuhen. Schon immer war Tanzen ein wichtiger Teil meines Lebens, früher insbesondere Modern Dance, Steptanz, Flamenco, seit mehr als 10 Jahren inzwischen Tango Argentino und als jüngstes Projekt nun auch noch Lindyhop. Ansonsten bin ich gerne in Wanderschuhen unterwegs und entdecke neue Wege und Einkehrmöglichkeiten, vor allem im Odenwald und in der Pfalz. Mein grüner Daumen verhilft meinem Zuhause und meinem Büro zu einem botanischen Charakter. Ehrenamtlich bin ich im Kulturfenster Heidelberg engagiert und freue mich über viele Einblicke in und Eindrücke aus Musik und Kabarett.

Auch wenn es sich im Zusammenhang mit Psychotherapie seltsam anhören mag: Mein Beruf macht mir Spaß, ich arbeite gerne sowohl mit meinen KlientInnen als auch innerhalb des PBS-Teams. Auf der Basis meiner Ausbildung zur Systemischen Therapeutin möchte ich den Ratsuchenden ermöglichen, sich selbst mit viel Respekt zu begegnen - auch und gerade wenn das eigene Verhalten zunächst unsinnig und unlogisch erscheint und einen hohen Preis verlangt. Sich selbst und die bisherigen Verhaltensweisen in einem wohlwollenden Licht zu sehen eröffnet häufig den Blick für das (Wieder)Entdecken anderer Handlungsoptionen. In diesem Sinne begleite ich Sie gerne auf Ihrem Weg zu neuen Sichtweisen und Erfahrungen.