

Susanne Vögeli - Was mich nicht umbringt, macht mich stark

Susanne Vögeli, 30.12.2020



Susanne Vögeli

Susanne Vögeli

Psychologische Beraterin FSB

Praxis in Zürich und Berikon/AG

- Webseite: <https://epf-beratung.ch/>
- Kontakt: s.voegeli@bsbox.ch

Liebe Susanne, schaut man auf Deiner Webseite, fällt sofort auf, dass Du über einen grossen Erfahrungsschatz verfügst, was für deine therapeutische Arbeit sicher eine Bereicherung ist. Erzählst Du uns etwas über deinen Werdegang?

Mein Erfahrungsschatz habe ich durch meine Sozialarbeit und Gespräche mit

vielen Menschen gesammelt. Vor Allem auch durch eigenes Erlebtes in vielen Jahren. Das Leben ist nicht immer rosarot und fair. Doch es sind die schweren Zeiten, die einen weiterbringen, wie es das Sprichwort «Was mich nicht umbringt, macht mich stark» so schön formuliert.

Gut, aber das allein genügt wohl nicht, oder?

Oh nein, diverse Aus- und Weiterbildungen zur psychologischen Beraterin, als Maltherapeutin, Katechetin und Sozialdiakonin füllten meine "Schatzsammlung" an Fachwissen. Basis meiner Arbeit ist aber immer das Gespräch, das Analysieren der Situation und zusammen mit meinem Klienten die Suche nach der besten Lösung.

Welche Ausbildungen hast Du beim FSB gemacht?

Bei Julia Onken machte ich während 3 Jahren die Ausbildung zur psychologischen Beraterin. Drei sehr lehrreiche Jahre und die wertvollste Weiterbildung die ich je absolvierte! Während dieser Zeit habe ich gelernt und verstanden, wie unterschiedlich wir Menschen sind, aber auch wie verschieden wir mit Schwierigkeiten umgehen. Dasselbe Problem kann für eine Person viel mehr Bedeutung haben als für eine Andere. Da benötigt es für mich als Therapeutin Empathie, Geduld und vor Allem ein grosses Herz für mein Gegenüber. Ich selbst lernte bei Julia Onken "Loslassen". Dies hört sich einfach an, ist es aber durchaus nicht.

Nach welchen Methoden arbeitest Du am liebsten?

Nach Carl Rogers. Personenzentriert und humanistisch.

Was kann ich mir darunter vorstellen?

Wenn ein Klient oder Klientin bei mir ist, konzentriere ich mich vollumfänglich auf diese Person. Und wenn diese Mühe hat zu sprechen, weil die Sorge dermassen erdrückend ist, versuchen wir es mit Farben. Da kommt mir meine Ausbildung als Maltherapeutin zugute. Ein Bild sagt so viel aus, manchmal mehr als tausend Worte. Meine Klientin oder mein Klient soll sich wohl fühlen und spüren, dass er oder sie ernst genommen wird und bei mir im Mittelpunkt steht. Nur so kann meine Beratung hilfreich sein.

Kannst Du ein Beispiel aus deiner Praxis bringen?

Eine Mutter hatte sich mit ihrem Sohn zerstritten und ist seit Jahren in diesem Konflikt stecken geblieben. Gemeinsam mit ihr versuchte ich einen Weg zu finden, wie sie da rauskommt oder besser gesagt, wie sie sich dem Sohn wieder annähern kann. Schon nach ein paar Sitzungen bemerkten wir die ersten kleinen Verbesserungen im Umgang mit ihrem Sohn. Oft sind es kleine Schritte, die aber letztendlich grosse Wirkung ankündigen. Aber das kommt nicht von heute auf morgen, meist braucht es Geduld. In diesem Fall hat die

Mutter während der Beratungszeit ihrem Sohn einen Brief geschrieben und er antwortete umgehend. So stand einer Versöhnung nichts mehr im Wege. Solche erfolgreichen Erlebnisse zeigen mir auch, dass ich mit meiner therapeutischen Arbeit auf dem richtigen Weg bin. Das ist dann für mich als Therapeutin jedes Mal ein richtig gutes Erlebnis!

Wo befindet sich deine Praxis?

Ich arbeite an zwei verschiedenen Standorten. Einmal in Zürich, dann auch im Kanton Aargau. Dort arbeite ich im Atelier meiner Nichte, die als Kunstmalerin tätig ist. Da ich zusätzlich Maltherapeutin bin, ist dieser Ort für die Maltherapie, als auch für psychologische Beratungen, sehr stimmig.

Du legst Wert auf die Ausstattung der Räume?

Ja, in beiden Räumen lege ich Wert darauf, dass sich die Klienten wohl fühlen. Nur wenn es ihnen wohl ist in einem Raum, öffnen sie sich auch mir gegenüber als Therapeutin. Das Kunstatelier wie auch meine Praxis in Zürich bieten sich sehr gut für Gesprächstherapie an.

Du bietest ja zusätzlich noch Maltherapie an, kannst Du das in deine psychologischen Beratungen integrieren, wenn ja, wie kann ich mir das vorstellen?

Der Klient oder die Klientin, malen ein Bild. Ich gebe kein Motiv vor, sondern sie malen einfach frei drauf los mit Farben. Dazu muss man kein Künstler sein, das kann jeder. Anhand der gemalten Farben und Formen analysiere ich das Bild gemeinsam mit meinem Kunden. Malen heisst die Seele streicheln. Es macht ruhig, öffnet das Herz und diese Ruhe dringt bis in das Innerste des Menschen. Wenn das Sprechen nicht möglich ist, öffnet das Malen das Herz und es reden die Bilder.

Auf deiner Webseite lese ich den einladenden Spruch « Sie verdienen sich grossartig zu fühlen, ich bin da, um zu helfen». Auf mich wirkt das einladend schön und Barriere abbauend, da spürt man, dass Dir die Klienten wichtig sind.

In meinem eigenen Leben habe ich vor allem aus Fehlern gelernt. Da ich auch Sozialdiakonin bin, spielt Theologie eine wichtige Rolle. Für mich steht der Mensch und die Menschenwürde an oberster Stelle! Und wenn es uns Menschen nicht gut geht, ist dies gesundheitsschädigend und es macht einsam. Dort wo ich eine Hilfeleistung bringen kann versuche ich es. Es gibt aber auch Situationen, wo ich allein nicht helfen kann. Dann suchen wir gemeinsam nach einer Lösung. Ich arbeite auch mit Ärzten und anderen Therapeuten zusammen. Für mich ist es sehr wichtig, dass der Klient, die Klientin nicht mit Fragezeichen aus der Praxis herausgehen, sondern dass sie wissen, welche Schritte jetzt gemacht werden müssen.

Bietest Du neben Einzel- auch Paar- oder Familientherapie an, was ist mit Gruppen?

Einzel-, Paar- und Familientherapie biete ich an, Gruppen mache ich zurzeit noch nicht, kommt vielleicht noch.

Was sind deine nächsten beruflichen Pläne?

Ich werde mich laufend weiterbilden, Kurse besuchen, um mein Wissen zu erweitern. Vor allem das Familienstellen würde ich gerne noch vertiefen. Ich liebe meine Arbeit sehr, ich will meinen Klienten eine gute psychologische Beratung anbieten, unter Berücksichtigung der neuesten therapeutischen Erkenntnissen.

Liebe Susanne, wir wünschen Dir weiterhin viel Freude und Erfolg.

Interview: Verena Lüthi, Redaktion