

Begleitung und Beratung

Verschiedene Mitglieder stehen für geistliche Begleitung sowie Beratungen zur Verfügung. Möglich sind einmalige Gespräche oder längere Begleitungen.

Gespräche sind hilfreich, um die innere Situation zu klären, Impulse zu erhalten und Ermutigung, den eigenen Weg zu gehen.

Geistliche Begleitung für Einzelpersonen ist ein Dienst am geistlichen Wachstumsprozess von Menschen, die auf ihrem persönlichen Berufungsweg ihre Beziehung zu Gott vertiefen und die mannigfaltigen Situationen ihres Lebens in diese Beziehung integrieren wollen. Sie ist ein Dienst der Kirche und eine spezifische Form seelsorglicher Begleitung. Im Zentrum der Gespräche stehen die Erfahrungen, Fragen und Hoffnungen der begleiteten Person. Diese Gespräche sind kostenlos.

Neben der geistlichen Begleitung bestehen verschiedene Möglichkeiten zu psychologischer Begleitung und Beratung.

Geistliche Begleitung – etwas für mich?

- Du gehst deinen Weg bewusst, bist jetzt aber an einem Punkt, wo du gerne ein Stück Begleitung, Beratung oder Therapie hättest.
- Bist du in einer herausfordernden Lebenssituation?
- Möchtest du eine Lebensfrage klären, die dich schon lange umtreibt?
- Spürst du in dir eine Unzufriedenheit oder Unruhe, die du nicht genau benennen kannst?
- Möchtest du dich und deine Gefühle besser verstehen?
- Suchst du spirituelle Orientierung für deinen persönlichen Weg?
- Sehnst du dich nach einer Gottesbeziehung, die dir auf deinem Weg hilft?
- Bist du in einer Glaubenskrise?

Für diese und viele andere Lebensthemen und Glaubensfragen kannst du im Stadtkloster entsprechend ausgebildete Personen finden, die dich, soweit du es willst, begleiten, beraten oder therapeutisch unterstützen.

Wir freuen uns über deine unverbindliche Anfrage für eine geistliche Begleitung:

- Gisella Matti
- Magda Klapper
- Karin Reinmüller
- Karl Flückiger
- Kathrin Rehmat

(Mehr Informationen und Kontaktangaben am Ende des Dokuments)

Psychologische Begleitung und Beratung

Menschen kommen manchmal an innere und äussere Grenzen, das Leben wird einen einschränken. Sie erkennen, dass es mehr bringt, Unterstützung von aussen zu suchen, als weiterhin eine Belastung auszuhalten oder mit folgenlosen Verbesserungsversuchen fortzufahren. Die Bedürfnisse können ganz unterschiedlich sein:

- Seelisch belastende Situationen – aktuell oder aus der Vergangenheit – machen professionelle Hilfe erforderlich (Psychotherapie oder Psychologische Beratung).
- Die Partnerschaft ist erkaltet, das Vertrauen beeinträchtigt, das Zusammenleben schwierig geworden (Paar- und Familientherapie).
- Der Wunsch nach Erweiterung der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten für innere Empfindungen und Bilder durch Musik oder Malen.
- Eine Standortbestimmung oder eine neue Zielformulierung für das eigene Leben oder die berufliche Entwicklung drängen sich auf (Coaching).
- Ein Team arbeitet nicht optimal zusammen, der Schwung ging verloren, die Atmosphäre wurde schwierig, die organisatorischen Abläufe sind nicht klar oder gar hinderlich (Supervision und Organisationsberatung).

Diese Angebote sind kostenpflichtig.

Unter den Mitgliedern des Stadtklosters findest du folgende psychologisch geschulten Fachpersonen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Wir freuen uns auf deine unverbindliche Kontaktnahme:

- Beata Cseri – Musiktherapie
- Cornelia Schnabel – Körperorientierte Psychologische Beratung
- Karl Flückiger – systemische Therapie (Einzelpersonen, Paare, Familien), Supervision, Organisationsberatung
- Dr. Regula Gelli-Aeppli – Psychoanalytikerin C.G. Jung-Institut Zürich

(Mehr Informationen und Kontaktangaben am Ende des Dokuments)

Ausbildung und fachliche Anerkennung sind wohl wichtig, aber nicht allein entscheidend. Von ebenso grosser Bedeutung ist die Person des Therapeuten/der Therapeutin und wie Hilfesuchende und Fachleute zueinander passen.

Alle hier aufgeführten Berater:innen/Therapeut:innen sind gut ausgebildet und halten sich je an die Ethik-Standards ihrer beruflichen Verbände. Sollte eine Begleitung/Beratung dennoch nicht den erforderlichen Standards entsprechen, wurden falsche Versprechen gemacht, geschahen verbale oder körperliche Übergriffe, wende dich bitte an: Opferberatung Zürich <https://www.obzh.ch> oder Ombudsstelle des Kantons Zürich <https://ombudsstelle.zh.ch>.

Anzeichen für eine gut laufende Therapie

- Sie fühlen sich von Ihrer Therapie-Person wertgeschätzt, verstanden und angenommen. Er/Sie nimmt Ihre Probleme ernst.
- Sie und Ihre Probleme stehen im Zentrum des Gesprächs.

- Die Therapie stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung. Es geht Ihnen besser, Rückfälle sind vorübergehend.
- Ihre Therapie-Person respektiert Ihre persönliche Freiheit, Ihre religiösen und politischen Überzeugungen und setzt Sie in keiner Weise unter Druck, Ihre Überzeugung zu ändern.
- Sie nimmt auch Ihre kritischen Fragen ernst und ist bereit, mit Ihnen darüber zu reden.
- Sie respektiert Ihre Integrität. Sie schafft eine therapeutische Atmosphäre, in der Sie alle Gefühle und Gedanken äussern können. Es wird auch respektiert, wenn Sie nicht alles preisgeben wollen.
- Sie vermeidet Äusserungen und Handlungen, welche die Atmosphäre erotisieren und enthält sich jeglicher Zärtlichkeit und sexueller Handlungen.
- Sie belastet Sie nicht mit ihren eigenen Problemen.
- Sie legt mit Ihnen zu Beginn der Therapie das Honorar fest und erwartet von Ihnen keine zusätzlichen Geschenke oder Hilfeleistungen.
- Sie respektiert es, wenn Sie aus irgendeinem Grund die Therapie beenden möchten.

Unsere Fachpersonen

Karl Flückiger

Verheiratet, drei Kinder und vier Enkel
Reformierter Pfarrer und Berater

Ausgebildet als systemischer Paar- und Familien-
Therapeut (ohne Krankenkassen-Anerkennung),
sowie Supervisor/Organisationsberater

- persönliche oder berufliche Weiterentwicklung
- Klärung der Paar-Gemeinschaft
- Mal-Therapie
- Team-Supervision, Organisationsentwicklung

[Website](#)

karl.flueckiger (at) gmail.com



Dr. Regula Gelli-Aeppli

Verheiratet, zwei Söhne, eine Enkelin

Studium der Anthropologie und Doktorat in Immunologie. Neben verschiedenen Arbeitsstellen in Forschungslaboratorien und im Qualitätsmanagement viele Jahre Familienarbeit (Kinder, Eltern im Alter bis zum Tod begleitet). Ab 2007 intensives Engagement in der ev.-ref.Kirche. 2014-2021 Ausbildung zur Psychoanalytikerin am C.G. Jung-Institut Zürich, seit 2017 in eigener Praxis.

- Psychoanalyse
- Persönlichkeitsentwicklung
- Lebensrück- und -ausblick (Biographiearbeit)
- Fragen zur Arbeits- und/oder Lebenssituation
- Partnerschaftsprobleme
- Trauerbegleitung nach Tod oder Trennung
- Krankheitsbegleitung
- Religiöse/spirituelle Fragen

[Website](#)

praxis (at) gelli-aeppli.ch



Beata Katalin

Mutter von drei erwachsenen Kindern

Sozialarbeiterin FH im Sehbehindertenbereich

MAS Klinische Musiktherapeutin SFMT

Sprachen: Ungarisch, Deutsch

Bei der **Musiktherapie** wird Musik als Medium benutzt. Unser Gehör wurde bereits im Mutterleib ausgebildet und dadurch unsere Entwicklung durch Klänge und Geräusche beeinflusst. Durch Musik und Klänge können vorsprachliche Emotionen aktiviert werden. Mit Musik und Klängen können wir oft ausdrücken, was mit Wörtern nicht möglich ist.

bkata (at) gmx.ch



Magda Klapper

Verheiratet, zwei Kinder im Jugendalter

- Ausbildung zur Leitung von Ignatianischen Exerzitien und geistlicher Begleitung im Lassalle-Haus, 2014-2018, mit MAS an der Universität Freiburg
- Zusatzqualifizierung: Begleitung Betroffener geistlichen Missbrauchs, 2024-2025
- Leitet Exerzitien-Kurse in Zusammenarbeit mit dem Stadtkloster Zürich, dem Zentrum für Christliche Spiritualität in Zürich und der Congregatio Jesu in Deutschland
- Informatikstudium und Dissertation in Künstlicher Intelligenz. Risikomanagement-Expertin in der Versicherungsbranche.

Geistliche Begleitung

[Website](#)

mklapper (at) sunrise.ch



Gisella Matti

Verheiratet, reformierte Pfarrerin (pensioniert)

- Ausbildung zur Exerzitienleiterin und geistlichen Begleiterin bei Margrit Schiess und Christian Rutishauser
- CAS-Abschluss des Lehrgangs "Ignatianische Exerzitien und geistliche Begleitung" im Lassalle Haus.
- Leitet Exerzitien-Kurse in der Kirchgemeinde Furttal und im Stadtkloster Zürich und begleitet Menschen auf ihrem geistlichen Weg

Geistliche Begleitung

[Website](#)

gmatti (at) solnet.ch



Kathrin Rehmat Suter

- Pflegefachfrau Psychiatrie, 1987-2000, Bern
- Theologie- und Philosophiestudien in Bern, Paris, Genf und Wien, 2000-2007 und 2020-2022
- Pfarramt in Oberbottigen, Biel/Bienne, Zürich, 2008 bis auf weiteres
- Yogapraxis seit 1996
- Exerzitienpraxis seit 2012
- Islamisch-christliche Freundschaftssuche seit 2012
- Interesse an asiatischen Religionen seit 1986

Geistliche Begleitung: Ein bis drei Gespräche zur Klärung des persönlichen und beruflichen Weges oder spiritueller Lebensfragen.

kathrin.rehmat (at) reformiert-zuerich.ch

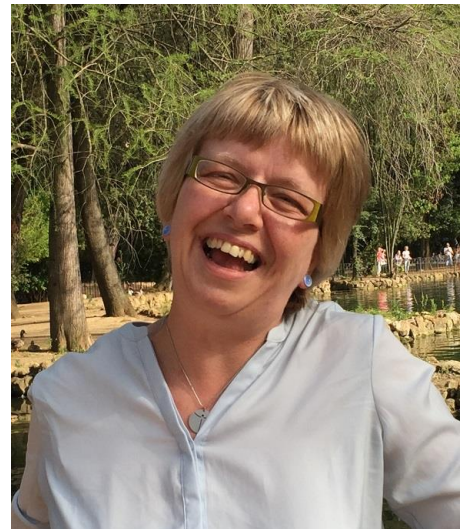


Karin Reinmüller

- Ausbildung zur **geistlichen Begleiterin** und Exerzitienbegleiterin am GCL-SJ-Seminar in Deutschland.
- Erfahrung als Seelsorgerin, insbesondere in der Online-Begleitung.
- Ausbildung als EX-IN Peer. EX-IN ("Experienced Involvement") bedeutet, dass Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Erschütterungen und dem psychiatrischen Hilfesystem gesammelt haben, diese reflektiert zur Unterstützung von Betroffenen einsetzen.

Ich kann Sie/Dich gerne auf dem Weg zur Genesung begleiten - das heisst, nicht unbedingt zur Symptommfreiheit, aber zu einem selbstbestimmten, lebenswerten Leben. Auch im Rahmen meiner Peer-Tätigkeit bin ich ansprechbar für spirituelle Fragen und biete Unterstützung bei der Entwicklung einer passenden spirituellen Praxis.

karin.reinmueller (at) gmail.com



Cornelia Schnabel

- Dreieinhalbjährige Ausbildung am Institut für Leibpsychotherapie (Dr. Peter Schellenbaum)
- Nachdiplomstudium Projektmanagement (Kaderschule Zürich)
- Lizentiat in Germanistik, Englischer Literatur und Kirchengeschichte (Uni Zürich).
- Prägende Erfahrungen und Interessen: Seelsorge, Schriftmeditation (ignatianische Exerzitien), Ausdruckstanz und Tanztherapie.

Psychologische Beratung (körperorientiert, tiefenpsychologisch)

Mein Anliegen ist es, Menschen auf ihrem je *eigenen* Weg zu begleiten, auf ihrer je *eigenen* Suche zu ermutigen. Vor meiner Beratungstätigkeit arbeitete ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin im kirchenhistorischen und -politischen Bereich sowie als sozialdiakonische Mitarbeiterin.

cschnabel (at) bluewin.ch

