



Newsletter

Meine Trauer leben

Hilfe bei Verlust und Tod - in Graz

11.10.2022

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer an den Trauerspaziergängen und der Trauergruppe, liebe Interessierte!

Allerheiligen als Freudengedenken

Allerheiligen wird bei uns als **Totengedenken** begangen.

Dies ist gut so. Es ist gut und wichtig, einmal im Jahr das Gedenken an die Verstorbenen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken. Wird doch der Themenbereich Leiden, Sterben und Tod in unserer Gesellschaft und somit im Alltag meist verdrängt.

Wie wäre es, **Allerheiligen** bewusst als **Freudengedenken** zu begehen?

Es tut einfach gut, sich an die schöne gemeinsame Zeit mit einem Menschen zu erinnern, an all das Schöne, das man miteinander erlebt hat oder von diesem erhalten hat.

Verena Kast, die wertvolle Bücher zum Thema Trauer verfasst hat, lädt ein, eine „**Freudenbiographie**“ zu schreiben. Viele Erinnerungen geraten in Vergessenheit und oft bleibt jedoch Belastendes präsent. Da tut es gut, sich bewusst auf die Suche nach schönen Erinnerungen im eigenen Leben zu machen und diese zu sammeln. Auf diese Art kann eine neue positive und hoffnungsvollere Lebensausrichtung entstehen und die eigene Biografie umgeschrieben werden.

Wie könnte das Gedenken an den lieben Menschen, den man verloren hat, als

Freudengedenken zu begehen?

Teilnehmer:innen an den Trauerspaziergängen und -gruppen erzählen immer wieder, was ihnen gut tut: Schöne Orte, z.B. an denen man Urlaub gemacht oder gemeinsam Musik gehört hat, aufzusuchen; Fotos anzusehen oder durch Filme sich in die gemeinsame schöne Zeit zurück versetzen lassen; ein kleines Ritual aus dem Alltag allein aber gemeinsam mit dem nicht mehr Anwesenden begehen...

Wenn dieses Erinnern gemeinsam mit Menschen, die einem nahe stehen, im Gespräch erfolgt, kann der Verstorbene durch die Erzählungen für Momente wieder lebendig werden. Tränen werden vermutlich nicht ausbleiben, sich jedoch mit den Gefühlen von Freude und Dankbarkeit vermischen.

Wer die oft kleinen Momente der Freude niederschreibt oder Erinnerungsstücke, die an Schönes erinnert, daheim aufstellt, wird sichtbar machen: Es gab so viel Schönes an dir und was wir miteinander erlebt haben.

Rund um Allerheiligen laden wir Sie herzlich ein, sich dem Thema Trauer auf persönliche Weise anzunähern, mit anderen Betroffenen und Interessierten ins Gespräch zu kommen und vor allem sich etwas Gutes zu tun.

Menschen, die sich für das Thema Trauerbewältigung interessieren, sind auch herzlich eingeladen, ihren vielfältigen Formen von Trauer nachzuspüren und mitzugehen.

Unsere Angebote an Sie (oder kenne Sie jemanden, der/die dies guttun würde?):

TRAUERGRUPPE

Mittwoch, 19.10.22, 18 – 19:30 Uhr

18 – 19:30 Uhr

in der Stadtpfarre zum Hl. Blut, Herrengasse 23, Innenhof / Parterresaal

Im geschützten Raum einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und Wege für den Umgang mit der Trauer kennen zu lernen. Mit Maria Rissner und Bernhard Pletz.

Weitere Termine 2022: 16.11., 14.12.22.

TRAUERSPAZIERGÄNGE

Donnerstag, 13.10.22 im Eggenberger Schlosspark

Montag, 31.10.22 am Grazer Zentralfriedhof

Montag, 7.11.22 am St. Leonhard Friedhof, Graz

jeweils 16 – 17:30 Uhr

Trauer-Spaziergänge sind für Menschen, die einen geliebten Angehörigen oder Freund durch Tod verloren haben, ihre Trauer mit anderen teilen möchten und in moderatem Tempo unterwegs sein wollen.

Die reine Gehzeit der Spaziergänge beträgt 1 ½ Stunden. Die ganze Veranstaltung wird von ausgebildeten TrauerbegleiterInnen begleitet.

Keine Kosten. Keine Anmeldung erforderlich. Bei jeder Witterung.

Museumsführung – „Was bei Trauer guttut“

Führung durch die Alte Galerie im Schloss Eggenberg

Donnerstag, 27.10.22, 16 Uhr

Kosten: 8,- € (Eintritt und Führung)

Mit Diakon Bernhard Pletz

Gemeinsam die heilsamen Botschaften in den Kunstwerken der Alten Galerie entdecken. Eine ganz andere Art der Kunstführung mit persönlichem Austausch zum Thema Trauerbewältigung.

Anmeldung: bernhard.pletz@graz-seckau.at

Auf unserer Homepage können Sie nachlesen und downloaden:

Texte zum Thema Trauer + alle Angebote und Termine + der aktuelle Folder.

<https://www.katholische-kirche-steiermark.at/armut>

Wenn Sie Anregungen, Wünsche oder Fragen haben, so freue ich mich über einen Anruf oder ein Mail.

Wenn Sie den Newsletter nicht (mehr) erhalten möchten, so bitte ich Sie um eine Rückmeldung.

Auf Ihr Kommen freuen sich
Bernhard Pletz
und Team