



” Trauernde brauchen, dass sie über den verstorbenen Menschen und über all das, was geschehen ist, reden können.

**Bernhard Pletz**, Seelsorger und Diakon

“

Im Gehen redet es sich oft leichter. Bei Spaziergängen können Trauernde ins Gespräch kommen PLETZ

## Für Trauernde gibt es von der Grazer Stadtpfarre offene Angebote, sich in Trauerrunden und bei -spaziergängen auszutauschen. Keine Anmeldung, keine Kosten.

Von Norbert Swoboda

Die dunkle Jahreszeit kommt, in wenigen Tagen stehen Allerheiligen und Allerseelen am Kalender. Doch das Gedenken an die Toten fällt vielen schwer. Viele Trauernde wissen nicht, wie mit der Trauer umzugehen. „Der Tod und die Trauer werden in unserer Gesellschaft eher beiseitegeschoben“, sagt Bernhard Pletz,

Seelsorger und Diakon für Arme und Benachteiligte. Vor zehn Jahren hat er in der Grazer Stadtpfarre mit Trauergruppen begonnen. Durch Covid-19 waren dann diese Treffen so nicht möglich, sodass daraus dann Trauerspaziergänge geworden sind.

Es geht darum, über die Trauer und die verlorenen Angehörigen zu sprechen, denn „Trauernde brauchen es, mit anderen Menschen in Kontakt zu sein und sich auszutauschen.“ Es ist eine Art Selbsthilfegruppe, wo man sich im Gespräch austauschen kann. Man kann jederzeit einsteigen und auch wieder aussteigen, es ist weder eine Anmeldung nötig noch kostet die Teilnahme etwas. Es handelt sich nicht um eine Gebetsrunde, auch Belehrungen gibt es keine. „In der Gruppe ist es möglich, über

### Termine

**13. Oktober**, 16 Uhr: Eggenberger Schlosspark, Spaziergang

**31. Oktober**, 16 Uhr: Graz-Zentralfriedhof, Spaziergang

**19. Oktober**, 18 Uhr: Stadtpfarre, Herrengasse 23, Trauergruppe

**16. November** sowie 14. Dezember und 11. Jänner jeweils 18 Uhr, Stadtpfarre, Herrengasse 23.

die Trauer zu reden. Oder auch über mögliche Fragen zur Schuld, etwa nach einem Suizid“, sagt Pletz. „Mein Leben war organisiert, und jetzt ist die Hälfte weg“, sei etwa eine typische Situation von Trauernden. Es gebe eine große Dunkelziffer an Menschen, die in ihrer Trauer gefangen sind, mit „Schwere, Hoffnungslosigkeit und Energielosigkeit“. Für das Umfeld sei es oft schwierig,

mit Trauernden umzugehen. Tod hat mit Schwäche, mit Kraftlosigkeit zu tun: „Hilflosigkeit eines anderen Menschen auszuhalten, ist nicht leicht.“ Trauernde benötigen aber Menschen, die den Mut haben, hinzuhören.

**Die Fußwanderungen** sind besonders beliebt, erzählt Pletz, denn im Gehen redet es sich manchmal leichter. Sie dauern knapp zwei Stunden, je nach Situation gibt es ein paar Stationen. Es gehen immer mehrere Personen mit, die eine Ausbildung als Trauer- oder Lebensberater haben. „Manche sind nur einmal dabei, andere kommen mehrmals“ erzählt Pletz. Es gab auch einen Fall, wo eine Tochter mit ihrem Vater gekommen ist, und erst in diesem Umfeld konnten sie über ihre Trauer sprechen.