



Newsletter

Meine Trauer leben

Hilfe bei Verlust und Tod - in Graz

19.5.23

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

Am Anfang war das Wort. Und am Ende steht ein Wort. Oder ein Satz.

In einem einzigen Satz kann und muss oft das gesamte Leid und ein Lichtblick der Hoffnung ausgedrückt werden. Dieser Satz, festgehalten auf einer Karte oder Zeitungsannonce, enthält eine wichtige Botschaft über die eigene Sichtweise von Leben, Tod und dem, was danach kommt.

Viele dieser Zitate aus der Bibel, von Autoren oder aus dem Volkswissen enthalten eine starke tröstende Kraft. Sie öffnen einen neuen Blick der Hoffnung über die Enge der eigenen Trauer hinaus. Sie laden ein, immer wieder gelesen, bedacht, innerlich gesprochen zu werden. Damit sie ihre Wirkung entfalten können.

*„Ich bin von euch gegangen,
nur für einen kurzen Augenblick und gar nicht weit.
Wenn ihr dahin kommt, wohin ich gegangen bin,
werdet ihr euch fragen, warum ihr geweint habt.“*
Laotse

*Über allem leuchtet die Liebe,
die ewig bleibt.*

Aurelius Augustinus

*Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann,
steht in den Herzen der Mitmenschen.*
Albert Schweitzer

*Ich erhoffe nichts.
Ich fürchte nichts.
Ich bin frei.*
Nikos Kazantzakis

*Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande
als flöge sie nach Haus.*

Joseph von Eichendorff

*Ihr seid jetzt traurig,
aber ich werde euch wiedersehen.
Dann wird euer Herz sich freuen,
und eure Freude wird euch niemand nehmen.*
Johannes 16, 22

*Lasst nicht nach in Eurem Eifer, lasst Euch vom Geist entflammen und dient dem Herrn.
Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet.*

Röm. 12,11-12

*Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir,
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.*

*Trauern, dass wir Dich verloren,
aber dankbar für die Zeit,
die Du uns geschenkt warst.*

„Hast Du Angst vor dem Tod?“, fragte der kleine Prinz die Rose.

Darauf antwortete sie: „Aber nein. Ich habe doch gelebt, ich habe geblüht und meine Kräfte eingesetzt, soviel ich konnte. Und Liebe, tausendfach verschenkt, kehrt wieder zurück zu dem, der sie gegeben. So will ich warten auf das neue Leben und ohne Angst und Verzagen verblühen.“

Antoine de Saint-Exupéry

Es ist das Ende der Welt,
sagte die Raupe.
Es ist erst der Anfang,
sagte der Schmetterling.

Ganz ruhig bin ich jetzt.
Erlöst, befreit, mir selbst zurückgegeben.
Kein Wunsch, kein Wollen,
nichts mehr, was mich schmerzt.
Gestorben bin ich zu neuem Leben.

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.*

Dietrich Bonhoeffer

*Ich setzte den Fuß in die Luft
und sie trug*

Hilde Domin

Einen kleinen Auszug an Zitaten aus der Süddeutschen Zeitung können Sie hier lesen.
Weitere Zitate folgen in den nächsten Newslettern.

Welches Zitat ist das Ihre, welches spricht Sie persönlich am meisten an? Welches möchte Sie stärkend auf Ihrem Trauer- und Lebensweg begleiten?

Wir laden Sie ein, mit anderen Betroffenen bei den Trauerspaziergängen, der Trauergruppe und den Führungen in der Alten Galerie Ihren Trauerweg zu gehen. Auch Interessierte sind herzlich eingeladen.

TRAUERSPAZIERGANG

**Montag, 22.5.23, 16 – 17:30 Uhr
Eggenberger Schlosspark**



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.

Auf Ihr Kommen freuen sich Bernhard und Christa Pletz, Maria Rissner und Sylvia Paltauf.

„Was bei Trauer guttut“ – Museumsführung

Alte Galerie, Schloss Eggenberg

Freitag, 2.6.23, 16 Uhr

02.06.23
**LANGE NACHT
DER KIRCHEN**

Kosten: 3,-€/Person + Eintritt in Galerie.

Die universelle Erfahrung von Tod und Trauer findet sich in vielen Objekten der Alten Galerie dargestellt. Diesen Ort hat Bernhard Pletz, Diakon und Trauerbegleiter in Trauergruppen und Trauerspaziergängen, gewählt, um mit Trauernden gemeinsam in den Kunstwerken heilsame Botschaften zu entdecken, den eigenen Gefühlen nachzuspüren und in einem geschützten Rahmen über den Verlust zu sprechen. In der Sammlung finden sich Werke, die eine neue Perspektive auf die Lebenssituation werfen und zur Trauerbewältigung beitragen.

Diakon Bernhard Pletz ist seit vielen Jahren in der Trauerarbeit tätig. Im Park von Schloss Eggenberg lud er schon viele Menschen zu Trauerspaziergängen ein. In der Alten Galerie wird er von Heinz Einwagner, einem Kunst- und Kulturvermittler begleitet, der auf Anfrage Informationen und Kontext zu den Darstellungen aus vergangenen Jahrhunderten bietet.

Anmeldung: info-eggenberg@museum-joanneum.at oder +43 316/8017-9560

TRAUERGRUPPE

Mittwoch, 14.6.23, 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.

TRAUERSPAZIERGANG im FriedWald in Kumberg

Montag, 19.6.23, 16 – 17:30 Uhr

FriedWald in Kumberg,

Auf Ihr Kommen freuen sich Christa Berger und Angelika Döllner.

Information: Christa Berger, 06642142453

Schauspiel Graz - „Death and All His Friends“

Der Tod steht im Mittelpunkt einer Produktion des Grazer Schauspielhauses.

Weitere Vorstellungen: 27. und 31. Mai; 9., 10., 15. und 16. Juni; jeweils 20.00 Uhr,
HAUS ZWEI, Hofgasse 11, 8010 Graz. Dauer: ca. 1 Stunde 15 Minuten, keine Pause.

Für die aktuelle Produktion auf der „BürgerInnenbühne“ hat Regisseurin Anja M. Wohlfahrt gemeinsam mit sieben LaiendarstellerInnen einen Theaterabend über das Leben und Sterben erarbeitet: „Death and All His Friends“ – eine BürgerInnenbühne über das Leben.

www.schauspielhaus-graz.com

Das Schauspielhaus Graz lädt zu einer Reflexion über das Leben und den Tod ein, und die BesucherInnen nehmen Teil an einer Fahrt in einem U-Bahn-Waggon durch die facettenreichen Regionen von Sterben und Tod. Bald wird klar, dass hier kein Theaterstück aufgeführt wird, sondern dass „ExpertInnen des Alltags“ ihren Lebens- und Berufserfahrungen eine Bühne geben. Es besteht die Möglichkeit, sich mit der Endlichkeit des Lebens und mit Trauererfahrungen beim Besuch des Stückes auseinanderzusetzen und in die Praxis des „Abschiedlich-Lebens“ einzuüben.

Bericht über das Stück: https://www.meinekirchenzeitung.at/steiermark-sonntagsblatt/c-kunst-kultur/abschiedlich-leben_a45734

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/portal/rathilfe/ichbrauchehilfe/todundtrauer/angebotetrauernde>

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