



# Meine Trauer leben

Offene Trauergruppe  
Trauerspaziergänge

Herbst/Winter 2022/2023

## TERMINE & ORTE

## Meine Trauer leben

Mo, 12. 9. 2022 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg
Mi, 14. 9. 2022 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre zum Hl. Blut
Do, 13. 10. 2022 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 19. 10. 2022 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre zum Hl. Blut
Do, 27. 10. 2022 16 Uhr	Museumsführung – Was bei Trauer gut tut	Alte Galerie, Schloss Eggenberg
Mo, 31. 10. 2022 16 Uhr	Trauerspaziergang	Zentralfriedhof
Mi, 16. 11. 2022 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre zum Hl. Blut
Mi, 14. 12. 2022 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre zum Hl. Blut
Mi, 11. 1. 2023 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre zum Hl. Blut

### Sie werden begleitet von:



#### Bernhard Pletz

Seelsorger, Diakon für Arme und  
Benachteiligte

Tel. 0676/8742-2782

bernhard.pletz@graz-seckau.at



#### Maria Rissner

Sozial- und Lebensberaterin

Tel. 0676/8749-5051

maria.rissner@gmx.at

*Für ein persönliches Gespräch und Informationen  
über weitere Angebote für Trauernde stehen wir  
gerne zur Verfügung.*

Gesegnet deine Trauer,  
dass du nicht erstarrst vor Schmerz,  
sondern Abschied nehmen  
und dich behutsam lösen kannst,  
ohne dich verloren zu geben.

Gesegnet deine Klage,  
dass du nicht verstummst vor Entsetzen,  
sondern herausschreien kannst,  
was über deine Kraft geht  
und dir das Herz zerreißt.

Gesegnet deine Wut,  
dass die Entmutigung dich nicht überwältige,  
sondern die Kraft in dir wachse,  
für dich zu kämpfen,  
trotzdem dein Leben zu wagen.

Gesegnet deine Einsamkeit,  
dass du Raum findest, Vergangenes zu ordnen,  
ohne schnellen Trost zu suchen  
und in blinder Flucht  
neues Unheil auf dich herabzuziehen.

Gesegnet Du,  
dass du Unsicherheit aushalten  
und Ängste verstehen kannst,  
bis du wieder festen Grund spürst  
unter deinen Füßen  
und ein neuer Tag dir sein Licht schenkt.

Sabine Naegeli

## Was bei Trauer gut tut

Museumsführung in der Alten Galerie  
im Schloss Eggenberg

Do, 27. Oktober 2022, 16 Uhr

Mit Diakon Bernhard Pletz

Gemeinsam die heilsamen Botschaften in den Kunst-  
werken der Alten Galerie entdecken. Eine ganz andere  
Art der Kunstführung mit persönlichem Austausch  
zum Thema Trauerbewältigung.  
Anmeldung: [bernhard.pletz@graz-seckau.at](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at)



## Die Trauergruppe und die Trauer-spaziergänge – Orte des Austauschs, der Zuwendung und der Hoffnung

Wenn Sie um einen lieben Menschen trauern, sind Sie herzlich zu unserer Trauergruppe und den Trauerspaziergängen eingeladen.

### Offene Trauergruppe

Der Verlust eines geliebten Menschen und der damit verbundene Schmerz braucht viel Ausdruck, Raum und auch Zeit. Die Trauer darf auf die je eigene Art gelebt werden. Dadurch wird die Heilung von Wunden ermöglicht und es kann eine neue Lebensfreude wachsen.

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.

Die Trauergruppe ist ein überpfarrliches Angebot der Katholischen Stadtkirche Graz und steht allen Frauen und Männern offen, die in der Zeit der Trauer durch eine Gruppe begleitet werden möchten.

Wir sind eine offene Trauergruppe, in der jederzeit ein- bzw. ausgestiegen werden kann. Es ist keine Anmeldung erforderlich, und die Teilnahme ist kostenlos. Therapeutische Angebote werden nicht ersetzt.

**Ort:** Stadtpfarre zum Hl. Blut

Herrengasse 23, 8010 Graz, Eingang im Hof  
Grazlinien, Haltestelle Jakominiplatz oder Hauptplatz

### Termine:

14. 9., 19. 10., 16. 11., 14. 12. 2022; 11. 1. 2023

Zeit: 18.00–19.30 Uhr



- Über den Verlust eines geliebten Menschen mit anderen sprechen.
- Mit Trauernden die Gefühle teilen.
- Durch die Nähe und das Verständnis in der Gruppe neue Kraft schöpfen.
- Die eigenen Kraftquellen entdecken und aufsuchen.
- Aus der biblischen Botschaft neue Hoffnung gewinnen und die Nähe Gottes erfahren.
- In Trauer Ritualen des christlichen Glaubens zu einer neuen Beziehung über den Tod hinausgelangen.
- Eine neue Nähe zum Verstorbenen entdecken.

## Spaziergänge für trauernde Menschen

Wir laden Trauernde zu einem gemeinsamen Spaziergang ein – ein offenes Angebot, die Natur in „geschützter Atmosphäre“ zu erleben und über die eigene Trauer und den verstorbenen Menschen zu reden.

Spaziergehen bedeutet: zu ruhiger Bewegung finden, die Lebenskraft der Natur wahrnehmen, der Seele eine Atempause geben, miteinander ins Gespräch kommen, jemanden an der Seite haben, der einem zuhört. 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. Abschließen werden wir den gemeinsamen Weg im gemütlichen Rahmen. Die ganze Veranstaltung wird von ausgebildeten TrauerbegleiterInnen begleitet. Keine Kosten. Keine Anmeldung erforderlich. Bei jeder Witterung.

### Orte & Termine:

Eggenberger Schlosspark:  
13. 10. 2022

FriedWald in Kumberg:  
12. 9. 2022

Graz-Zentralfriedhof:  
31. 10. 2022

Zeit: 16.00–17.30 Uhr

Impressum: Hrsg. Katholische Stadtkirche Graz  
F. d. I. v.: Bernhard Pletz; Fotos: Bernhard Pletz  
Layout: Franz Pietro/DigiCorner  
Druck: druck.at – © Graz 2022