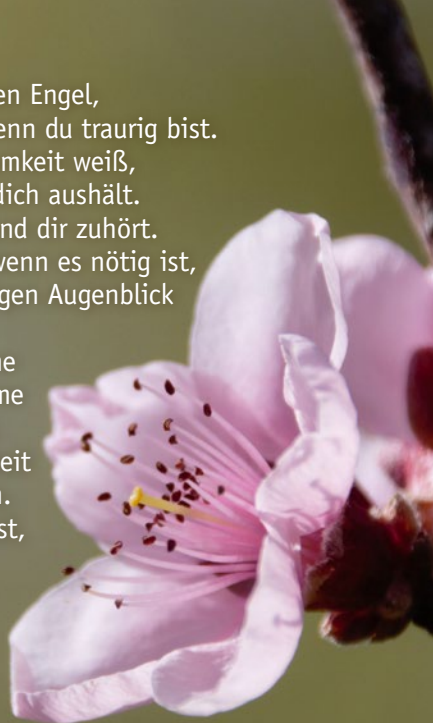


Ich wünsch dir einen Engel,  
der dich tröstet, wenn du traurig bist.  
Der um deine Einsamkeit weiß,  
zu dir kommt und dich aushält.  
Der dich versteht und dir zuhört.  
Der mit dir redet, wenn es nötig ist,  
aber auch im richtigen Augenblick  
schweigen kann.  
Der dich in die Arme  
nimmt, dessen Wärme  
dir einfach gut tut.  
Der dir die Gewissheit  
gibt, geliebt zu sein.  
Der dich fühlen lässt,  
von Engelsflügeln  
umgeben zu sein -  
Hoffnung wächst  
ganz zaghaft.



Gisela Zimmermann  
Aus: Ein Engel dir zur Seite

## Was bei Trauer gut tut

**Museumsführung in der Alten Galerie  
im Schloss Eggenberg**  
Karfreitag, 7. April 2023, 15 Uhr  
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](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at)

## Was bei Trauer gut tut – Führung und Trauerspaziergang

**Lange Nacht der Kirchen**  
Fr, 2. Juni 2023, 16 Uhr  
Alte Galerie und Eggenberger Schlosspark

## TERMINE & ORTE

## Meine Trauer leben

Mi, 15. 2. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mo, 6. 3. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 15. 3. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse
Karfreitag, 7. 4., 15 Uhr	Museumsführung – „Was bei Trauer guttut“	Alte Galerie im Schloss Eggenberg
Mi, 12. 4. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse
Mo, 17. 4. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mo, 24. 4. 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg
Mi, 10. 5. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse
Mo, 22. 5. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Fr, 2. 6. 16 Uhr	„Was bei Trauer guttut“ – Führung und Trauerspazier- gang. Im Rahmen der „Langen Nacht der Kirchen“	Eggenberger Schlosspark & Alte Galerie im Schloss Eggenberg
Mi, 14. 6. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse
Mo, 19. 6. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mo, 26. 6. 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg
Mo, 24. 7. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mo, 28. 8. 16 Uhr	Trauerspaziergang	FriedWald in Kumberg

## Sie werden begleitet von:



### Bernhard Pletz

Seelsorger, Diakon für Arme  
und Benachteiligte  
Tel. 0676/8742-2782  
[bernhard.pletz@graz-seckau.at](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at)

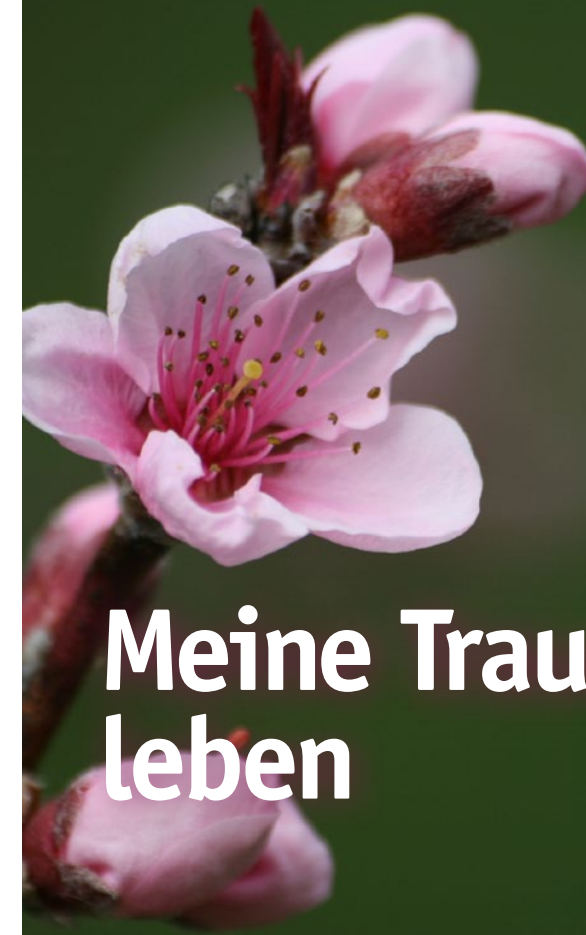


### Maria Rissner

Sozial- und Lebensberaterin  
Tel. 0676/8749-5051  
[maria.rissner@gmx.at](mailto:maria.rissner@gmx.at)

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

## Hilfe bei Verlust und Tod



# Meine Trauer leben

Offene Trauergruppe  
Trauerspaziergänge

Frühling/Sommer 2023



## 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:**  
15.3., 12.4., 10.5., 14.6.2023  
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:  
6.3., 17.4., 22.5., 19.6., 24.7.2023

FriedWald in Kumberg:  
24.4., 26.6., 28.8.2023

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 2023