

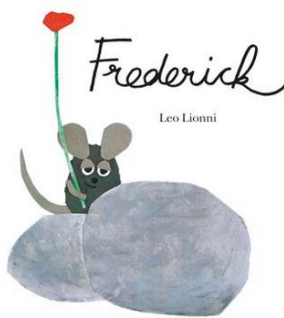
Newsletter

Meine Trauer leben

Hilfe bei Verlust und Tod - in Graz

8.9.2024

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



Was wir erinnern, das bleibt.

Nun neigt sich der Sommer endgültig dem Ende zu. Die Wärme wird von Regen und Frische abgelöst. Die hellen und langen Tage werden kürzer.

Was bleibt von diesem Sommer und den Reisen und Erlebnissen in den Urlaubstagen? Gibt es schöne Erinnerungen, die gut tun?

Nach dem Tod eines Menschen stellen sich ähnliche Fragen: Wer war dieser Mensch? Woran wollen und sollen wir uns erinnern? Was bleibt in unserem Gedächtnis von seinem Leben?

Bei Verabschiedungen/Begräbnissen erlebe ich unterschiedliche Formen der Erinnerungen:

- An Hand eines Lebenslaufes erinnert man sich an die Stationen des Lebens. Manchmal gibt es auch Erstaunen: „Das hatte ich gar nicht gewusst...“.
- Berührend sind die persönlichen Erinnerungen, durch die von nahen Angehörigen ein Leben nachgezeichnet wird.
- Zwei Töchter haben in einem langen Danke-Text sich an ihren verstorbenen Vater gewandt und dadurch bleibende Bilder geschaffen.
- „Unsere Oma hat oft gesagt...“ war ein Lebensrückblick durch Redewendungen, Sprüche und Lebensweisheiten, die der Frau wichtig waren und im Leben der Hinterbliebenen weiterwirken.
- ... und bei den Gesprächen nach der Verabschiedung vor der Kirche oder beim Totenmahl lassen den Verstorbenen in den Erinnerungen lebendig werden und schaffen dadurch Bleibendes.

Was bleibt von diesem Sommer, von den schönen Momenten, Erlebnissen und Begegnungen? Es liegt in der Natur von uns Menschen, dass wir uns an Negatives lange erinnern, dass uns Schweres lange nicht loslässt.

Für das Erinnern an schöne Ereignisse gilt wohl die Formel: Was wir bewusst erinnern, das bleibt. Anderes, das meiste verschwindet in der Vergessenheit.

Als kleine Übung empfehle ich, sich Zeit zu nehmen, um sich bewusst an die vergangenen Wochen und Monate zu erinnern und an all das, was schön war. Es hilft, dies in Worte zu fassen, indem man diese niederschreibt (z.B. in ein Danke-Tagebuch) oder in einem Gespräch mit einem lieben Menschen teilt.

Es tut auch gut sich (wieder) an einen verstorbenen Menschen zu erinnern und die schönen Erinnerungen zu sammeln, festzuhalten und dankbar zu staunen, wie viel Schönes man gemeinsam erlebt hat.

Dabei helfen kann die Geschichte von der Maus Frederick, die gelebt hat, schöne Erinnerungen für die Zeit der Kälte und Dunkelheit zu sammeln.

Die Feldmaus Frederick

Rund um die Wiese herum, wo Kühe und Pferde grasten, stand eine alte, alte Steinmauer. In dieser Mauer, nahe bei Scheune und Kornspeicher, wohnt eine Familie schwatzhafter Feldmäuse. Aber die Bauern waren weggezogen, Scheune und Kornspeicher standen leer. Und weil es bald Winter wurde, begannen die kleinen Feldmäuse Körner, Nüsse, Weizen und Stroh zu sammeln. Alle Mäuse arbeiteten Tag und Nacht. Alle, bis auf die Maus Frederick. „Frederick, warum arbeitest du nicht?“ fragten sie. „Ich arbeite doch“, sagte Frederick, „ich sammle Sonnenstrahlen für die kalten, dunklen Wintertage.“ Und als sie Frederick so dasitzen sahen, wie er auf die Wiese starrte, sagten sie: „Und nun, Frederick, wir sind alle am Arbeiten, was machst du jetzt?“ „Ich, ich sammle Farben“, sagte er nur, „denn der Winter ist lang und grau.“ Und einmal sah es so aus, als sei Frederick halb eingeschlafen, während die anderen hart schufteten. „Träumst du, Frederick?“ fragten die Mäuse vorwurfsvoll. „Aber nein“, sagte er, „ich sammle Wörter. Es gibt lange, dunkle Wintertage und dann wissen wir nicht mehr, worüber wir sprechen sollen.“ Als nun der Winter kam und der erste Schnee fiel, zogen sich die fünf kleinen Feldmäuse in ihr Versteck zwischen den Steinen zurück. In der ersten Zeit gab es noch viel zu essen, und die Mäuse erzählten sich Geschichten, über singende Füchse und tanzende Katzen. Da war die Mäusefamilie glücklich! Aber nach und nach waren fast alle Nüsse und Beeren aufgeknaibelt, das Stroh war alle und an die Körner konnten sie sich kaum noch erinnern. Es war auf einmal sehr kalt zwischen den Steinen der alten Mauer und keiner wollte mehr sprechen. Da fiel ihnen plötzlich ein, wie Frederick von Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern gesprochen hatte. „Frederick!“ riefen sie, „was machen deine Vorräte?“ „Macht die Augen zu“, sagte Frederick und kletterte auf einen großen Stein. „Jetzt schicke ich euch Sonnenstrahlen. Fühlt ihr schon, wie warm sie sind? Warm, schön und golden?“ Und während Frederick so von der Sonne erzählte, wurde den vier kleinen Mäusen schon viel wärmer. Ob das Fredericks Stimme gemacht hatte? Oder war es ein Zauber? „Und was ist mit den Farben, Frederick?“ fragten sie aufgeregt. „Macht wieder eure Augen zu“, sagte Frederick. Und als er von blauen Kornblumen und roten Mohnblumen im gelben Kornfeld und von grünen Blättern am Beerenbusch erzählte, da sah sie die Farben so klar und deutlich vor sich, als wären sie aufgemalt in ihren kleinen Mäuseköpfen. „Und die Wörter, Frederick?“ Frederick räusperte sich, wartete einen Augenblick und dann sprach er wie von einer Bühne herab: „Wer streut die Schneeflocken, wer schmilzt das Eis? Wer macht lautes Wetter, wer macht es leis? Wer

bringt den Glücksklee im Juni heran? Wer verdunkelt den Tag, wer zündet die Mondlampe an? Vier kleine Feldmäuse, wie du und ich, wohnen im Himmel und denken an dich. Die erste ist die Frühlingsmaus, die lässt den Regen lachen. Als Maler hat die Sommermaus die Blumen bunt zu machen. Die Herbstmaus schickt mit Nuss und Weizen schöne Grüße. Pantoffeln braucht die Wintermaus, für ihre kalten Füße. Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind vier Jahreszeiten. Keine weniger und keine mehr. Vier verschiedene Fröhlichkeiten. "Als Frederick aufgehört hatte klatschten alle fröhlich, lachten und riefen: „Frederick, du bist ja ein Dichter! " Frederick wurde rot, verbeugte sich und sagte bescheiden: „Ich weiß es, ihr lieben Mäusegesichter.“

Eine Geschichte von Leo Leoni: Frederic, Beltz Verlag

ERINNERN ist immer wieder auch ein Thema in der Trauergruppe und beim Trauerspaziergang. Erinnern an Verstorbene, aber auch an all das, was einem auf dem eigenen Trauerweg gut getan hat und was gelungen ist. Wir laden Sie herzlich ein zu kommen.

TRAUERGRUPPE

Mittwoch, 11.9.24, 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 Diakon Bernhard Pletz.

TRAUERSPAZIERGANG

Montag, 23.9.24, 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.

Mit Maria Rissner, Christa und Bernhard Pletz.

Keine Kosten. Keine Anmeldung erforderlich. Bei jeder Witterung.

TERMIN & UHR	Meine Trauer leben	Hilfe bei Verlust und Tod
Mi, 11.9.24 18 Uhr	Trauergruppe Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 23.9. 18 Uhr	Trauerpaarung Eggenberger Stadtpfarramt	
Mi, 9.10. 18 Uhr	Trauergruppe Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 16.10. 18 Uhr	Workshop Trauerrituale Priesterseminar	
Mi, 23.10. 18 Uhr	Trauerpaarung Eggenberger Stadtpfarramt	
Mi, 30.10. 17 Uhr	Trauerführung Mausoleum Mausoleum	
Mi, 30.10. 18 Uhr	Trauerpaarung Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 6.11. 17 Uhr	Workshop Begräbnis- wahlberatung Priesterseminar	
Mi, 13.11. 18 Uhr	Trauergruppe Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 27.11. 18 Uhr	Herzkräuter Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 11.12. 18 Uhr	Trauergruppe Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 18.12. 18 Uhr	Herzkräuter Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Fr, 20.12. 18 Uhr	Segensfeier mit Trauernden Pfarrkirche Graz-St. Schutzenspigel	
Mi, 15.1.25 18 Uhr	Trauergruppe Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 28.1. 18 Uhr	Herzkräuter Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 12.2. 18 Uhr	Trauergruppe Stadtpfarramt Herzergasse 23	
Mi, 26.2. 18 Uhr	Herzkräuter Stadtpfarramt Herzergasse 23	

Sie werden begleitet von:



Bernhard Pletz
Seelsorger, Diakon für Arme
und Benachteiligte
Tel. 003636742-2782
bernhard.pletz@graz-seckau.at



Maria Rössner
Sozial- und Lebensberaterin
Tel. 003636742-3005
maria.roessner@graz-seckau.at

Für ein persönliches Gespräch und Informationen über weitere Angebote für Trauernde, Verstorbene und Angehörige kontaktieren Sie uns bitte.

**Offene Trauergruppe
Trauerspaziergänge
TrauerRaum**
Herbst/Winter 2024/2025

Der neue Trauer – Folder mit allen Terminen ist da.
Im Anhang des Mails oder unter dem Link
[Folder MeineTrauerLeben2024Herbst.pdf](#)

Weitere Angebote im Herbst:

Das Mausoleum in Graz – Gedenken an die Vergänglichkeit und Freude über das Leben

Führung durch das Mausoleum

Mi, 23.10.24, 17 Uhr

Mausoleum neben dem Dom, Burggasse 1

Mit Christian Brunthaler und Diakon Bernhard Pletz

Erleben Sie eine „Doppelführung“: Einerseits der Blick auf den Prachtbau mit der Katharinenkirche, andererseits ein Hineinspüren auf die tröstenden Botschaften für trauernde Menschen, die im Gesamtensemble verborgen sind.

Anmeldung: bernhard.pletz@graz-seckau.at oder +43 67687422782

Trauereritiale – Workshop für Einsteiger:innen

Wie entdecke ich Wege der Trauerbewältigung, die mir und anderen helfen können?

Mi, 16.10.24, 16 – 19 Uhr

Priesterseminar, Bürgergasse 2

Referent: Diakon Bernhard Pletz

Info und Anmeldung: [Bildungsforum Mariatrost](https://erwachsenenbildung-steiermark.at/angebot/so-grosse-gefuehle-der-kinder-vom-umgang-mit-freude-und-trauer-mit-wut-und-zorn); <https://erwachsenenbildung-steiermark.at/angebot/so-grosse-gefuehle-der-kinder-vom-umgang-mit-freude-und-trauer-mit-wut-und-zorn> 664edaf6df0adc1713753e3d/

Workshop – Mein eigenes Begräbnis planen

Meine private „Reisevorbereitung“

Mi, 6.11.24, 17 – 20 Uhr

Priesterseminar, Bürgergasse 2

Referent: Diakon Bernhard Pletz

Was eine Erleichterung für Hinterbliebene sein kann, die Stress und Unsicherheiten reduzieren, ist gleichzeitig ein Nachdenken über die Bedeutung des eigenen Lebens und was eine letzte eigene Botschaft sein könnte.

Info und Anmeldung: Bildungsforum Mariatrost

Link: <https://www.mariatrost.at/einrichtung/98791/kalender/calendar/2144329.html>

Nächste Termine:

Der aktuelle Folder für Herbst/Winter 2024 kann bereits auf der Homepage angesehen und angefordert werden.

Mi, 9. 10. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 16. 10. 16 Uhr	Workshop Trauerrituale	Priesterseminar
Mo, 21. 10. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 23. 10. 17 Uhr	Trauerführung Mausoleum	Mausoleum
Mi, 30. 10. Do, 31. 10.	TrauerRaum	Stadtpfarrkirche Stadtpfarrhof
Mi, 6. 11. 17 Uhr	Workshop Begräbnis- vorbereitung	Priesterseminar

Bitte geben Sie die Informationen an Interessierte weiter.

Auf unserer [Homepage](#) können Sie nachlesen und downloaden:

Texte zum Thema Trauer + alle Angebote und Termine.

<https://www.katholische-kirche->

[steiermark.at/portal/rathilfe/ichbrauchehilfe/todundtrauer/angebotetrauernde](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