

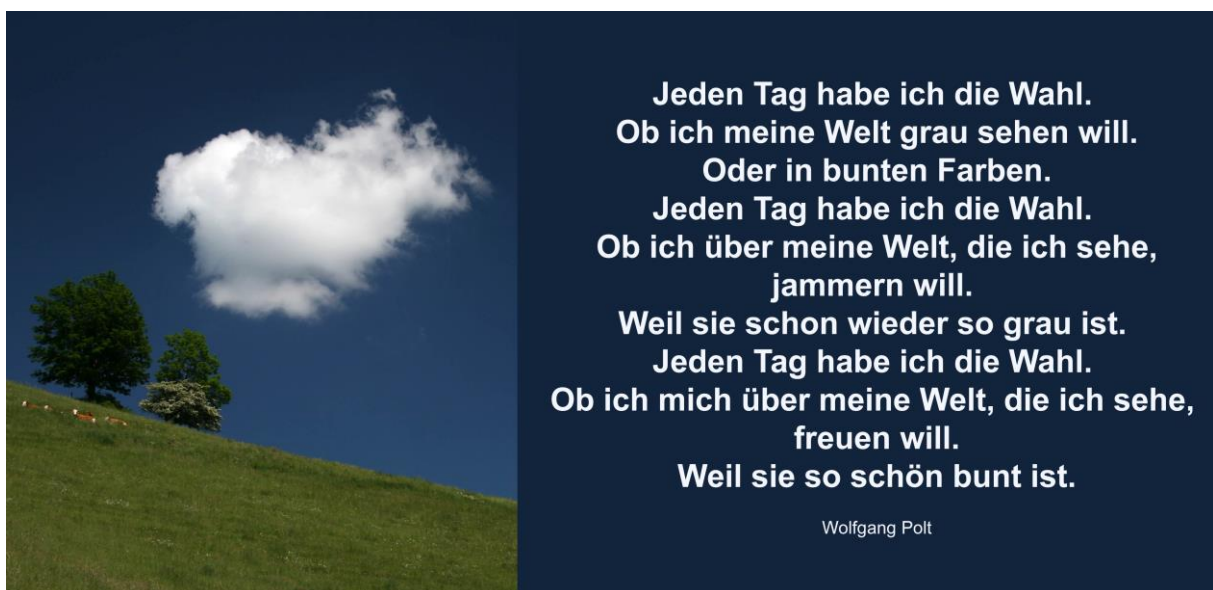


Newsletter Meine Trauer leben

Hilfe bei Verlust und Tod - in Graz

9.1.2025

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



Das Jahr 2025 hat begonnen.

Jeden Tag haben wir die Wahl, wie wir diese unsere Welt sehen.

Verlockend ist es, mit getrübttem Blick aufs Leben zu schauen, einem Blick der Trauer um Verlorenes, Zukunftsängsten, Resignation und Vorsicht. Man droht im Krisenmodus der Gesellschaft mit all ihren Ängsten selbst unter zu gehen. Gebe ich mich in meinem Denken und Fühlen dem Schweren hin?

Jeden Tag habe ich aber auch die Wahl, einen offenen, weiten Blick ins Leben zu versuchen.

Es ist ein Blick der Zuversicht und ein Blick auf das Schöne und Gelingende im Leben. Ich stelle mir immer wieder zwei Fragen und versuche danach zu leben: Was tut mir gut und worauf kann ich mich freuen? Was kann ich selbst tun, damit mein Leben „gut“ wird?

Mit einem Blick der Zuversicht gibt man sich selbst die Chance, all das Schöne, das es gibt, wahrzunehmen und zu spüren.

Besonders in Zeiten der Trauer und Schwere ist es oft nicht einfach, wieder schöne Momente im Leben zu erwarten und zu erfahren. Aber es lohnt sich, jeden Tag sich ein kleines Stückchen Hoffnung zu gönnen.

Papst Franziskus hat 2025 als das „Heilige Jahr“ eröffnet mit der Ausrichtung „Pilger der Hoffnung“ zu sein. Wir sind eingeladen, Tag für Tag Hoffnungsspuren im Leben zu erwarten, zu suchen und zu entdecken. Es tut gut, sich auf das Zitat von Paulus zu vertrauen: „Die Hoffnung lässt nie zugrunde gehen.“ (Römer 5,5).

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Tag für Tag (auch wenn Trauer Sie belastet) Ja zum Schönen in Ihrem Leben sagen und Danken können.

In der Trauergruppe und beim Trauerspaziergang sprechen wir nicht nur über unsere Trauer, sondern blicken auch gemeinsam auf die Hoffnungsspuren in unserem Leben. Kommen Sie vorbei, tun Sie sich etwas Gutes!

TRAUERGRUPPE

Mittwoch, 15.1.25, 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 Diakon Bernhard Pletz.

Workshop – Mein eigenes Begräbnis planen

Meine private „Reisevorbereitung“

Der Workshop am 14.1.25 ist bereits ausgebucht.

Weiterer Termin: Do, 27.3.25, 17 – 20 Uhr

Priesterseminar, Bürgergasse 2

Mein Begräbnis

Workshop zur Planung und Gestaltung des eigenen Begräbnisses



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/>

HerzKreis – Bewegungen, die bei Trauer guttun.

kann am 29.1. nicht stattfinden.

Nächste Termine:

Mi,12.2.25 Trauergruppe

Mi,12.3.25 Trauergruppe

Mo,31.3.25 Trauerspaziergang im Schlosspark Eggenberg

Do,27.3.25 Workshop: Mein Begräbnis gestalten

Mi,9.4.25 Trauergruppe

Fr,18.4.25 Trauerwanderung: Weg der Hoffnung (von Eggenberg nach Thal)

Bitte geben Sie die Informationen an Interessierte weiter.

Der Trauer – Folder mit allen Terminen: [Folder MeineTrauerLeben2024Herbst.pdf](#)

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>

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