

Newsletter

Meine Trauer leben

Hilfe bei Verlust und Tod - in Graz

19.5.2025

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

Orte sprechen zu uns. Karl Felber „hört“ auf diese Orte, fotografiert diese und schreibt dazu Texte. Es ist ein Meditieren der Welt und Entdecken von Botschaften im Außen, die auf das Innere wirken.

Zeitpunkt

Altes Leben oder Neues?
Entspringt beides doch dem selben Holz
dem selben Stamm
Nach vorne blicken oder zurück?
Die Knospe drängt heran voll Kraft
das Blatt fällt ab wie tot
Werden und Vergehen -
folgt alles nur dem Wesen der Zeit
dem Rhythmus der Natur
Anfang oder Ende?
Sie fallen zusammen im Kreislauf des Seins
Im *Jetzt* gibt sich das Leben

Foto und Text © Karl Felber

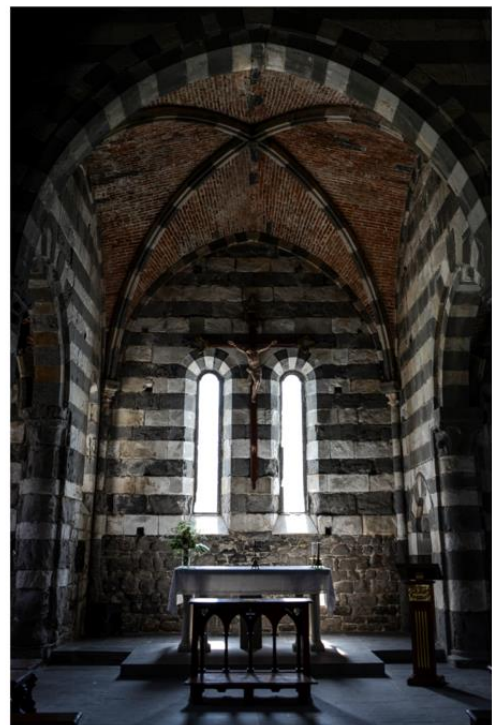


Licht

Ein schlichter Raum der Stille
der Ruhe
der Zuflucht
Ausschütten will ich dir mein Herz
Meinen Kummer, meinen Zweifel
meine Not vor dir ausbreiten
Hörst Du?!

Hoffen möchte ich wieder können
und dem Licht vertrauen

Foto und Text © Karl Felber



Was ist mein (inneres) Bild der Hoffnung?

Orte sind Bilder, die zu uns sprechen. Reale Orte werden so zu inneren Bildern. Wenn es Bilder des Lebens und der Hoffnung sind, kann von diesen eine belebende Kraft ausgehen.

Es tut gut, sich an jene Orte zu erinnern, an denen man zur Ruhe gekommen ist, sich glücklich gefühlt hat und von Freude bewegt war.

Ich erinnere mich an Blicke hinaus aufs Wasser (auf Seen und Meere), in die Weite (herab von unterschiedlichen Bergen), in das Gesicht von Kindern und mir lieben Menschen, auf Kunstwerke und Stadtlandschaften... Im Erinnern geht das Herz auf und ein Stück des erinnerten Glückes wird wieder spürbar.

Paar Tipps für heute und auch für schwere Zeiten (der Trauer):

- In unseren Sammlungen von Fotos am Smartphone, PC oder in der Fotobox gibt es so manche, die wir besonders „schön“ finden, weil sie uns an glückliche Momente erinnern. Sehen Sie diese an, lassen Sie diese auf sich wirken – und fertigen Sie einen Ausdruck an. Diesen hängen Sie an einem gut sichtbaren Ort auf. So kann ein Bild des Glückes Sie mitten im Alltag an die Möglichkeit des Glücklichsein erinnern.
- Gönnen Sie sich einen Moment ungestörter Ruhe, schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich an Momente, wo Sie sich lebendig, glücklich, getröstet, geborgen... gefühlt haben. Spüren Sie in dieses innere Bild geduldig hinein, bis es in Ihnen wirksam wird und Sie sich im Hier und Jetzt ähnlich fühlen. Dieses eine innere Bild kann für Sie eine positive Ressource sein für Tage der Schwere.
- Nehmen Sie Fotobücher oder die Fotobox zur Hand und entdecken Sie beim Erinnern, wo und wann sie sich gut gefühlt haben. Trauernde Menschen können sich, wenn sie auf ihrem Trauerweg dazu bereit und offen sind, auf diese Weise an gemeinsamen Glücksmomente mit den Verstorbenen erinnern.
- Ein weiterer Weg, um innere Bilder des Glückes, der Hoffnung und Kraft in sich wirksam werden zu lassen, ist das Lebendig werden von Sprüchen. Finden Sie „Ihre“ Bibelstellen oder Bibelzitate, die Sie trösten oder Kraft geben. So kann „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern.“ stärken, „Der Herr ist mein Hirte.“ Sicherheit schenken, „Die Freude am Herrn ist meine Stärke.“ ein Lächeln hervorrufen, u.s.w.. Finden und meditieren Sie jene Zitate, die Ihnen guttun und lassen Sie diese zu inneren Bildern der Hoffnung werden.

Beim Treffen der nächsten Trauergruppe und beim Trauerspaziergang werden wir nicht nur über unsere Trauer sprechen, sondern auch über diese (inneren) Bilder des Lebens und der Hoffnung.

Kommen Sie vorbei, wenn Sie spüren, dass dies Ihnen guttun würde.

TRAUERGRUPPE

Mittwoch, 21.5.25, 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 Maria Rissner und Diakon Bernhard Pletz.

TRAUERSPAZIERGANG

Montag, 26.5.25, 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.

Workshop – Mein eigenes Begräbnis planen

Meine private „Reisevorbereitung“

Termine: Do, 12.6.25

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: Katholisches Bildungswerk, 0316/8041-345, kbw@graz-seckau.at,
<https://bildung.graz-seckau.at>

Erinnerungscafé / Trauergruppe des Hospizteams Graz

Für alle, die in einem Trauerprozess sind und sich in einer Gruppe austauschen möchten sowie Zuspruch und Trost erfahren wollen.

Termin: jeden 2. Freitag im Monat, jeweils von 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Café Frohsinn, Theodor-Körnerstr. 60, 8010 Graz

(Haltestelle „SeniorInnenzentrum“, GVB-Linien 3, 5, 41 und 62)

Kosten: *Kostenfreies Angebot* (für freiwillige Spenden ist das Hospizteam Graz dankbar)

Anmeldung nicht erforderlich, einfach vorbeikommen!

Info & Kontakt: Birgit Winkler, T 0676 / 520 56 50

Bitte geben Sie die Informationen an Interessierte weiter.

Der Trauer – Folder mit allen Terminen: [Folder MeineTrauerLeben2025.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/ichbraucheilfe/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