

Trauergruppe

nach **Verlust** eines nahestehenden **Menschen**



Foto: Anne Reinhard

ein Angebot der vier ev.- luth. Kirchengemeinden in Rahlstedt

Beim Aufgang der
und bei ihrem Untergang Sonne
erinnern wir uns an sie.

Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie.

Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme
des Sommers
erinnern wir uns an sie.

Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit
des Herbstes
erinnern wir uns an sie.

Zu Beginn des Jahres
und wenn das Jahr
zu Ende geht,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir verloren sind
und krank
in unserem Herzen,
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben
die wir gerne teilen würden,
erinnern wir uns an sie.

Solange wir leben,
werden auch sie leben,
denn sie sind ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.

Aus "Tore des Gebets" – ein reformiertes jüdisches Gebetbuch

Einen Menschen zu verlieren, der mir nah und vertraut ist, bringt einen - manchmal unerwartet tiefen - Einschnitt für das eigene Leben mit sich. Eine persönliche Verbindung wird durch den Tod getrennt und mit einem Mal ist nichts mehr, wie es war. Manchmal fühlt es sich so an, als würde ein Teil von einem selbst mit diesem Menschen sterben. Der erlebte Verlust bringt vielleicht den Boden unter den Füßen ins Wanken.

Jede und jeder geht ihren und seinen eigenen Weg mit der Trauer und gleichzeitig kann es hilfreich, stärkend und tröstend sein, mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, ins Gespräch zu kommen.

Unser Angebot

Im geschützten Raum einer kleinen begleiteten Gruppe von etwa 10 Personen treffen sich Menschen, um sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen.

Die Gruppe bietet eine Möglichkeit zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Trauernden, gibt Impulse und unterstützt dabei, in der Trauer persönliche Wege zu finden und weiterzugehen im eigenen Leben.

Zielgruppe

Trauernde, deren Verlust mindestens ein halbes Jahr zurückliegt. Voraussetzung der Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Pastorin Beate Reinhard

Zeit und Ort

10 Treffen montags von 17 Uhr – 19 Uhr

(alle Termine siehe Rückseite)

Gemeindehaus an der Trinitatiskirche, Halenseering 6,
22149 Hamburg

Kontakt

Pastorin Beate Reinhard

Tel.: 0176 723 069 64

Reinhard@RahlstedterFriedhof.de

Pastorin Wiebke Meers

Tel.: 040 6731082

pastorin-meers@markuskirchengemeinde.de

Unsere Termine im Einzelnen:

29.09.	13.10.	10.11.	01.12.
	20.10.	17.11.	08.12.
	27.10.	24.11.	15.12.

Bitte rufen Sie Pastorin Reinhard an oder mailen ihr, damit Sie einen Termin für ein Vorgespräch vereinbaren können.