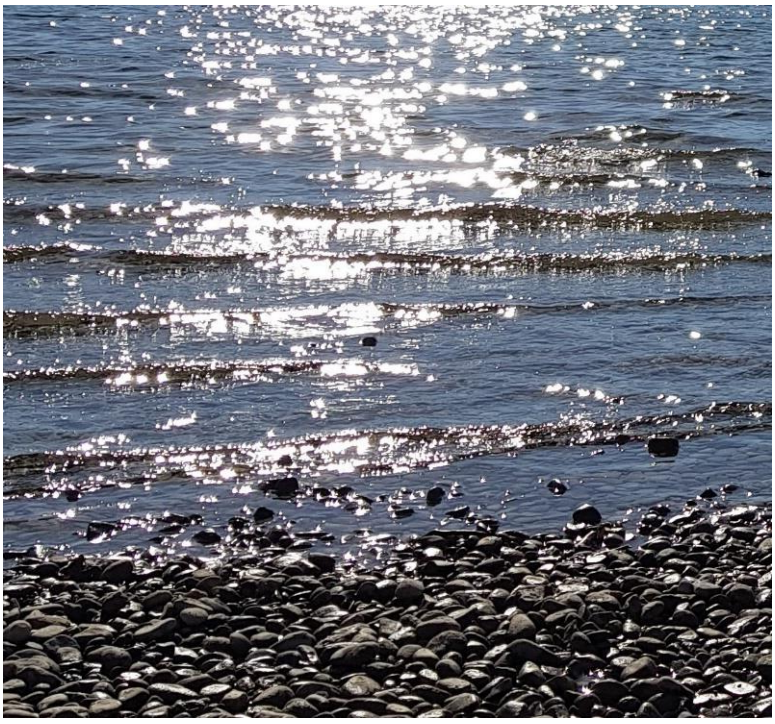
Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Johannes Münsingen

Reformierte Kirchgemeinde
Wichtrach
Kiesen Oppligen Wichtrach

Reformierte
Kirchgemeinde
Münsingen

Trauercafé 2027

im reformierten Kirchgemeindehaus Münsingen



Das Trauercafé ist ein offenes Angebot für alle,
die einen Verlust erlitten haben und ihrer Trauer Raum geben wollen.
Der Verlust kann vielseitig sein: am Ende einer Beziehung, beim Verlust der Arbeit, im Wechsel des Wohnorts, beim Tod eines lieben Menschen oder wenn die eigene Gesundheit und Kraft an Grenzen stösst.
Vielleicht trauern Sie frisch oder Sie merken, dass die Trauer wieder hochkommt.
Im geschützten Rahmen der Gruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und auch schweigen und zuhören.

Das Trauercafé findet im Erdgeschoss des reformierten Kirchgemeindehauses in Münsingen statt, wir treffen uns jeweils am Mittwochabend um 19.00 Uhr, einmal im Monat.

Mit einer Anregung zum Thema des Abends, mit einem Gedicht, einem Bild oder offenen Fragen an die Gruppe, beginnen wir. Im Austausch gibt es die Möglichkeit, sich zum Thema zu äussern und zu erzählen, was aktuell beschäftigt.

Zuhören, schweigen oder sich einbringen – jede und jeder entscheidet, was zur Zeit passt.
Das achtsame Zuhören wird gepflegt und das Gehörte bleibt in diesem Kreis.

Im zweiten Teil trinken wir Kaffee/Tee und unterhalten uns.

Die Treffen werden geleitet von Christine Röthenmund (Trauerbegleiterin) und Judith von Ah (Theologin/ Musiktherapeutin).

Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Die Abende können einzeln besucht werden.

Kontakt:

Christine Röthenmund (Tel. 079 579 47 58),
praxis@christine-roethenmund.ch

Judith von Ah (Tel. 079 452 53 70), judith.vonah@kathbern.ch

Trauercafé

Daten und Themen 2027

Mittwoch, 19.00 Uhr
im reformierten Kirchgemeindehaus Münsingen

20. Januar 2027	Trauerphasen: Wo stehe ich?
10. Februar 2027	Trauer im Märchen
3. März 2027	Vorstellungen vom Leben nach dem Tod
7. April 2027	Geschmack am Leben (wieder) finden
19. Mai 2027	Mit Trauerritualen den neuen Alltag gestalten
23. Juni 2027	Erinnerungen pflegen und bewahren, in Verbindung bleiben
18. August 2027	Hilfreiche Bücher und Texte in Zeiten der Trauer
15. September 2027	Schweres und Leichtes im Leben
20. Oktober 2027	Lieder der Trauer und des Trostes
17. November 2027	Vom Umgang mit Einsamkeit und Verlassenheit
15. Dezember 2027	Weihnachten ohne den geliebten Menschen

Trauern können

im tiefen Ein- und Ausatmen
den Zugang finden
zu meinen Tränen
die Grundwasser meiner Seele sind

Trauern können
die Kontrolle aufgeben
meinen Schmerz ausdrücken
mich dem Lebensfluss anvertrauen
der mich mit anderen verbindet

Trauern können
Tränen fliessen lassen
erahnen wie die Liebe
sich ihren Weg sucht
durch Schmerz und Not hindurch

Pierre Stutz