Allein oder einsam? Den Unterschied verstehen

Es ist wichtig, zwischen dem bewussten Alleinsein und der schmerzhaften Einsamkeit zu unterscheiden. Zeit für sich zu haben, kann eine wertvolle Quelle der Kraft und Reflexion sein. So kann man das **Alleinsein** sogar **genießen**. Schwieriger ist die unfreiwillige Isolation oder die **emotionale Einsamkeit**, z.B. nach dem Tod eines lieben Menschen, die uns traurig und leer fühlen lässt. Das Gefühl, selbst in Beziehungen oder unter vielen Menschen nicht gesehen zu werden, kennen viele. Es ist eine **soziale Einsamkeit**, die uns von der Welt entfremdet.

Die gute Nachricht ist: Gegen die Einsamkeit können wir etwas tun. Als soziale Wesen brauchen wir Gemeinschaft, Austausch und das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein.

Die Trauertagung verbindet Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und zeigt Wege auf, die in eine neue Verbundenheit führen können.

Wege finden aus der Einsamkeit

Samstag, 6. Februar 2027



Trauertagung 10.00 – 16.00 Uhr

im ref. Kirchgemeindehaus Münsingen

Reformierte Kirchgemeinde Münsingen

Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Johannes Münsingen

Reformierte Kirchgemeinde
Wichtrach
Kiesen Oppligen Wichtrach

Die Trauertagung in Münsingen …

…richtet sich an Menschen, die auf irgendeine Art 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.

Verluste haben viele Facetten und Trauer kennt verschiedene Gesichter. Trauer wird oft verdrängt und zu wenig ernst genommen. Um weitergehen zu können, ist es wichtig, die Trauer und den Abschied zu leben, sie anzunehmen, ihnen Raum zu geben, um dann Schritt für Schritt weitergehen zu können.

Ablauf:

- Einstieg, Einstimmung
- Input zu Einsamkeit und mögliche Wege damit
- Mittagessen, kleiner Spaziergang
- Workshops: a) Naturbegegnung
  b) Meditation und Malen
  c) Singen
- Gemeinsamer Abschluss

Die Trauertagung im Überblick

Datum: Samstag, 6. Februar 2027

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Münsingen, Schlossstr. 11

Leitung:

- Christine Röthenmund, Trauerbegleiterin und Systemische Beraterin
- Judith von Ah, Theologin und Musiktherapeutin
- Lore Rahe Schopfer, ref. Pfarrerin i.R.

Kosten: 25.- Franken (inkl. Mittagessen, Getränke)

Anzahl Teilnehmende: maximal 25 Personen

Anmeldung erforderlich bis 31. Januar 2027, schriftlich oder per Mail an:

Judith von Ah, kath. Pfarramt
Löwenmattweg 10, 3110 Münsingen
079 452 53 70
judith.vonah@kathbern.ch