

## Trauercafé

Dies ist ein offenes Angebot der Seelsorgeeinheit Zell am Harmersbach. Es besteht die Möglichkeit sich bei einem Kaffee miteinander über die persönliche Trauer, den Schmerz, den veränderten Alltag, sowie über die eigenen Kraftquellen auszutauschen. Das Trauercafé ist an folgenden Terminen, jeweils von 15 bis 16.30 Uhr

Termine: 15. Juni 2011  
13. Juli 2011

Ort: Räume der Sozialstation Zell a.H.  
Fabrikstraße 3  
77736 Zell am Harmersbach

Keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpersonen:

Veronika Saile  
Judith Müller (Gemeindereferentin)

### Für allgemeine Rückfragen:

Haus Maria Frieden  
- Begegnungshaus -  
Auf der Hub 1  
77784 Oberharmersbach  
Tel: 07837/ 9296-26  
Fax: 07837/ 1617  
E-Mail: [kurse@haus-mariafrieden.de](mailto:kurse@haus-mariafrieden.de)

## Ansprechpersonen zur Trauerbegleitung:

**Veronika Saile**  
Krankenschwester im  
Hospiz Haus Maria Frieden,  
Trauerbegleiterin TID



**Sr. Beate-Maria Vetter**  
Franziskanerin im  
Hospiz Haus Maria Frieden,  
Logotherapeutische Ausbildung  
nach Viktor E. Frankl

## Wegbeschreibung zum Haus Maria Frieden

- **Anfahrt mit der Bahn:**  
Schwarzwaldbahn von Offenburg oder Villingen-Schwenningen bis Biberach/Baden – dann mit der SWEG-Nebenbahn bis Oberharmersbach-Riersbach
- **Anfahrt mit dem PKW:**  
Aus Richtung Freiburg oder Frankfurt über die A5 bis Ausfahrt Offenburg, dann über die B 33 in Richtung Villingen-Schwenningen bis Ausfahrt Biberach – weiter über Zell a.H. in Richtung Bad Peterstal bis Oberharmersbach  
Aus Richtung Berlin-Würzburg-Stuttgart bis Freudenstadt, dann über die B 28 bis Oppenau-Löcherberg, von dort über die L 94 bis Oberharmersbach – auf der Talstraße bis zur Einfahrt: Auf der Hub

## Mit der Trauer leben



**„Vertraue dir selbst,  
du wirst den Weg finden!“**

Uwe Wolff

**Kräfte der Wandlung  
sind im Labyrinth verborgen.  
Es symbolisiert den eigenen Lebensweg,  
mit lichten und dunklen Seiten.  
Jedes Labyrinth hat eine Mitte und  
wird so zum Sinnbild der Suche nach  
Identität und nach dem Ziel des Lebens.**

**(Uwe Wolff)**

Sie haben einen nahestehenden Menschen verloren. Vielleicht schon vor einiger Zeit, vielleicht auch erst in den letzten Tagen / Wochen. Dass dieser nahestehende Mensch nun nicht mehr da ist, hat Ihr Leben völlig verändert. Nur langsam finden Sie nach Schmerz und Trauer in Ihr Leben zurück.

So wie jede Beziehung und jeder Tod unverwechselbar sind, so ist auch jede Trauer anders. Mit der Trauer leben, statt gegen sie, ist eine anstrengende Erfahrung. Wir müssen erst einmal begreifen, dass der uns vertraute Mensch nicht zurückkehrt. Gefühle und Erinnerungen überkommen uns in den unmöglichsten Situationen. Gefühle, die sich nicht vom Verstand steuern lassen. Verzweiflung, Traurigkeit, Sehnsucht, unendlicher Schmerz in Abwechslung mit Wut, Angst, Lebensmüdigkeit, Ratlosigkeit, dem Zweifel am eigenen Wert und vielleicht auch Erleichterung.

Nichts ist mehr so wie es war. Der Verstorbene fehlt im Alltag, Gewohnheiten verändern sich, Beziehungen zur Umwelt werden anders, vielleicht ändert sich das ganze Leben.

Der Weg durch die Trauer ist eine große Herausforderung und eine schwere Aufgabe.

Vielleicht ist es gut, **Unterstützung** zu bekommen.

Manchmal hilft es, mit anderen ins Gespräch zu kommen, die **selbst betroffen** sind.

Vielleicht möchten Sie einfach mit jemanden darüber **reden**, was Sie bewegt, was Sie schmerzt, was Sie bedrückt, wonach Sie sich sehnen?

Gerne stehen wir Ihnen da zur Seite, wo Sie Beistand brauchen.

Wir möchten Ihnen ein persönliches Gespräch anbieten, auf Wunsch eine Einzelbegleitung oder die Vermittlung in eine Trauergruppe, wo Sie sich in der Begegnung mit anderen Trauernden austauschen können und Anregungen und Ermutigung finden für den Alltag.

Gerne können Sie schauen, welches Angebot Sie am ehesten anspricht:

### **Persönliches Gespräch**

Wenn Ihnen ein Telefongespräch helfen würde, sind wir **immer montags, von 15 bis 16 Uhr** unter folgender Telefonnummer zu erreichen:

07837/ 9296 13

Bitte geben Sie ggf. Name und Telefonnummer an, wir rufen Sie auch gerne zurück.

Ansprechpersonen:

Veronika Saile und Sr. Beate-Maria Vetter

### **Offene Trauergruppe**

Bei der offenen Trauergruppe handelt es sich um ein Gruppenangebot für alle Betroffenen, unabhängig davon, wie lange der Todesfall zurückliegt.

Es besteht keine Verpflichtung zu Vorgesprächen oder zu einer verbindlichen Teilnahme an mehreren Treffen. Das Angebot ist etwa einmal im Monat für 1,5 bis 2 Stunden. Die Treffen sind thematisch gestaltet. Darin können Sie Botschaften, Eindrücke und Inhalte für das eigene Leben entdecken.

Zum Beispiel die Themen: Weg, Quelle, Haus aus Schmerz, Wüste, Oase.

Zum Abschluss der Einheit besteht die Möglichkeit zum Austausch. Niemand ist verpflichtet etwas zu sagen.

Die Größe der Gruppe beträgt nicht mehr als 6 Personen.

Termine: 1. Juni 2011  
27. Juli 2011  
24. August 2011  
28. September 2011

Ort: Haus Maria Frieden, Meditationsraum

Für unsere Vorbereitung wäre es gut, wenn Sie sich für den Termin anmelden.

telefonisch: 07837/ 9296 26  
per mail: [kurse@haus-mariafrieden.de](mailto:kurse@haus-mariafrieden.de)

Ansprechpersonen:

Veronika Saile und Sr. Beate-Maria Vetter