

## TrauerRaum zu Allerheiligen in Graz

Trauer braucht Raum, Zeit und Ausdruck

Mi, 30.10.2024, 12–19 Uhr

Do, 31.10.2024, 12–19 Uhr: mit TrauerCafe  
19 Uhr: Segensfeier für Trauernde & Ritual mit Feier  
Ort: Stadtpfarrkirche, Innenhof, Stadtpfarrhof

Der TrauerRaum soll ermöglichen, die eigene Trauer wahrzunehmen und diesen Ausdruck zu geben. So kann aus Trauer neue Lebensfreude wachsen. Geben Sie Ihrer Trauer Raum, um Trost zu finden. Sie können selbständig und in Stille verweilen, Ihres Verstorbenen gedenken, aber auch Zeichen setzen oder mit anderen ins Gespräch kommen.

Im **TrauerCafe** können Sie bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen mit Trauerbegleiter:innen.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Das Mausoleum in Graz

Gedenken an die Vergänglichkeit und Freude über das Leben – Führung durch das Mausoleum

Mi, 23.10.24, 17 Uhr

Mausoleum neben dem Dom, Burggasse 1,  
mit Christian Brunthaler & Diakon Bernhard Pletz

Erleben Sie eine „Doppelführung“: Einerseits der Blick auf den Prachtbau mit der Katharinenkirche, andererseits ein Hineinspüren auf die tröstenden Botschaften für Trauernde, die im Gesamtensemble verborgen sind.

Anmeldung: [bernhard.pletz@graz-seckau.at](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at), 0676/8742-2782

## Trauerrituale – Workshop für Einsteiger:innen

Wie entdecke ich Wege der Trauerbewältigung,  
die mir und anderen helfen können?

Mi, 16.10.24, 16–19 Uhr, Priesterseminar, Bürgergasse 2

Referent: Diakon Bernhard Pletz

Info & Anmeldung: Bildungsforum Mariatrost,  
[bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at](mailto:bildungsforum.mariatrost@graz-seckau.at); 0316/8041-452

## Workshop – Mein eigenes Begräbnis planen

Meine private „Reisevorbereitung“

Mi, 6.11.24, 17–20 Uhr, Priesterseminar, Bürgergasse 2

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 & Anmeldung: Bildungsforum Mariatrost

Alle aktuellen Veranstaltungen und Termine:  
[www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer](http://www.katholische-kirche-steiermark.at/trauer)

## TERMINE & ORTE

## Meine Trauer leben

Mi, 11.9.24 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mo, 23.9. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 9.10. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 16.10. 16 Uhr	Workshop Trauerrituale	Priesterseminar
Mo, 21.10. 16 Uhr	Trauerspaziergang	Eggenberger Schlosspark
Mi, 23.10. 17 Uhr	Trauerführung Mausoleum	Mausoleum
Mi, 30.10. Do, 31.10.	TrauerRaum	Stadtpfarrkirche Stadtpfarrhof
Mi, 6.11. 17 Uhr	Workshop Begräbnis- vorbereitung	Priesterseminar
Mi, 13.11. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 27.11. 18 Uhr	HerzKreis	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 11.12. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 18.12. 18 Uhr	HerzKreis	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Fr, 20.12. 18 Uhr	Segensfeier mit Trauernden	Pfarrkirche Graz-Hl. Schutzengel
Mi, 15.1.25 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 29.1. 18 Uhr	HerzKreis	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 12.2. 18 Uhr	Trauergruppe	Stadtpfarre, Herrengasse 23
Mi, 26.2. 18 Uhr	HerzKreis	Stadtpfarre, Herrengasse 23

## Sie werden begleitet von:



### Bernhard Pletz

Seelsorger, Diakon für Arme  
und Benachteiligte  
Tel. 0676/8742-2782  
[bernhard.pletz@graz-seckau.at](mailto:bernhard.pletz@graz-seckau.at)



### Maria Rissner

Sozial- und Lebensberaterin  
Tel. 0676/8749-5051  
[maria.rissner@gmx.at](mailto:maria.rissner@gmx.at)

Für ein persönliches Gespräch und Informationen über weitere Angebote für Trauernde stehen wir gerne zur Verfügung.

## Hilfe bei Verlust und Tod



# Meine Trauer leben

Offene Trauergruppe  
Trauerspaziergänge  
TrauerRaum

Herbst/Winter 2024/2025

## Offene Trauergruppe

Der Verlust eines geliebten Menschen und der damit verbundene Schmerz braucht viel Ausdruck, Raum und auch Zeit. Die Trauer darf auf die je eigene Art gelebt werden. Dadurch wird die Heilung von Wunden ermöglicht und es kann eine neue Lebensfreude wachsen.

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.

Wir sind eine offene Trauergruppe, in der jederzeit ein- bzw. ausgestiegen werden kann. Es ist keine Anmeldung erforderlich, und die Teilnahme ist kostenlos. Therapeutische Angebote werden nicht ersetzt.

**Ort:** Stadtpfarre zum Hl. Blut

Herrengasse 23, 8010 Graz, Eingang im Hof  
Grazlinien, Haltestelle Jakominiplatz oder Hauptplatz

**Termine:** Mi, 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.2024 und  
15.1., 12.2.2025; Zeit: 18.00–19.30 Uhr

## HerzKreis – Bewegungen, die bei Trauer gut tun

Der HerzKreis ist ein Kreis von 12 wohltuenden Bewegungen mit den Armen, verbunden mit 12 inspirierenden Sätzen, die Ruhe schenken und die Lebensfreude stärken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme kostenlos.

Mit Andrea Perl, HerzKreisTrainerin,  
aperl@inner-balance.at, 0680/1200 503

**Ort:** Stadtpfarre zum Hl. Blut

Herrengasse 23, 8010 Graz, Saal im 2. Stock

**Termine:** 27.11., 18.12.2024 und 29.1., 26.2.2025  
Zeit: 18–19 Uhr

## Die Trauergruppe und die Trauer- spaziergänge – Orte des Austauschs, der Zuwendung und der Hoffnung

**Wenn Sie um einen lieben Menschen trauern,  
sind Sie herzlich zu unserer Trauergruppe und  
den Trauerspaziergängen eingeladen.**



- Über den Verlust eines geliebten Menschen mit anderen sprechen.
- Mit Trauernden die Gefühle teilen.
- Durch die Nähe und das Verständnis in der Gruppe neue Kraft schöpfen.
- Die eigenen Kraftquellen entdecken und aufsuchen.
- Aus der biblischen Botschaft neue Hoffnung gewinnen und die Nähe Gottes erfahren.
- In Trauer Ritualen des christlichen Glaubens zu einer neuen Beziehung über den Tod hinausgelangen.
- Eine neue Nähe zum Verstorbenen entdecken.

## Spaziergänge für trauernde Menschen

Wir laden Trauernde zu einem gemeinsamen Spaziergang ein – ein offenes Angebot, die Natur in „geschützter Atmosphäre“ zu erleben und über die eigene Trauer und den verstorbenen Menschen zu reden.

Spaziergehen bedeutet: zu ruhiger Bewegung finden, die Lebenskraft der Natur wahrnehmen, der Seele eine Atempause geben, miteinander ins Gespräch kommen, jemanden an der Seite haben, der einem zuhört. 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. Abschließen werden wir den gemeinsamen Weg im gemütlichen Rahmen. Die ganze Veranstaltung wird von ausgebildeten Trauerbegleiter:innen begleitet. Keine Kosten. Keine Anmeldung erforderlich. Bei jeder Witterung.

### Orte & Termine:

Eggenberger Schlosspark:  
Mo, 23.9., 21.10.2024

Zeit: jeweils 16.00–17.30 Uhr

## Segensfeier mit Trauernden

Fr., 20.12.2024, 18 Uhr  
Pfarrkirche Graz-Hl. Schutzengel  
Pfarrgasse 25, 8020 Graz

Impressum: Hrsg. Katholische Stadtkirche Graz  
F. d. I. v.: Bernhard Pletz; Fotos: Bernhard Pletz  
Layout: Franz Pietro/DigiCorner  
Druck: druck.at – © Graz 2024