

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen bedeutet einen radikalen, schmerzhaften Einschnitt in unser Leben. Nichts ist mehr wie vorher und oft ist unklar, wie das Leben weitergehen soll.

Trauer hilft uns, mit diesem Schmerz umzugehen.

Oft können wir über unsere Trauer nicht sprechen oder sie wirklich ausleben. Doch gerade die gelebte Trauer ist der Weg, der uns zurück ins Leben führen kann.

Geleitete Gespräche und Begleitung

## **Trauercafé**

Das ehrenamtlich geleitete, offene Trauercafé bietet einen geschützten Rahmen und lädt Menschen in Trauer ein, sich mitzuteilen, aneinander Anteil zu nehmen, zuzuhören, miteinander zu weinen und auch zu lachen. In der Begegnung ist Raum für gegenseitiges Verständnis, Unterstützung und Aufgefangen-Sein.

Bei den Nachmittagscafés gibt es Kaffee und Kuchen, abends gibt es eine kleine Speise.

### **Das Trauercafé findet statt in der Villa an der Schwabach,**

Hindenburgstr. 46A, in Erlangen

Die Teilnahme ist kostenlos, für Essen und Trinken bitten wir um Spenden.

### **Abendcafé am Dienstag**

06.09.11  
04.10.11  
06.12.12  
10.01.12  
07.02.12  
06.03.12

jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

Ehrenamtliche Trauerbegleiter/innen:

Team 1: Petra Hellmann, Bernhard Sparrer

### **Nachmittagscafé am Donnerstag**

15.09.11 (Team 3)  
29.09.11 (Team 2)  
13.10.11 (Team 3)  
27.10.11 (Team 2 ) 1.Stock  
10.11.11 (Team 2) 1.Stock  
24.11.11 (Team 3) 1.Stock  
15.12.11 (Team 2)  
22.12.11 (Team 3)  
19.01.12 (Team 2)  
26.01.12 (Team 3)  
23.02.12 (Team 3)  
15.03.12 (Team 2)  
29.03.12 (Team 3)

jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

Ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen:

Team 2: Renate Abeßer, Rosemarie Leipolz,  
Beate Schmidinger

Team 3: Maria Miller-Gadumer, Karin Berner,  
Bernhard Sparrer

### **Trauer durch Tanz überwinden Aufbruch ins Leben**

Griechische Trauertänze

„Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt,  
du hast mir das Trauergewand ausgezogen  
und mich mit Freude umgürtet.“ (Psalm 30)

Durch den Tanz kann der Mensch  
Fähigkeiten des eigenen Körpers herausfinden  
und erlangt dadurch eine innere Sicherheit,  
ein Gefühl für das eigene Sein.

Referent; **Kyriakos Chamalidis**, Düren

**So, 09.10.11**, 14.30 – 18.30 Uhr

Ort: Hallerhof, großer Saal (Buckenhof)

Kosten: 15 €, ermäßigt 8 €

Anmeldung erforderlich, Tel. 09131-20013

In Kooperation mit dem Hospizverein

Vortrag

## **Trauer ist Liebe - Brauchen wir eine neue Trauerkultur?**

Waren Tod und Trauer für die Generation unserer Großeltern noch selbstverständlicher Teil des Lebens, haben die Menschen heute diesen wichtigen Themenkreis weitgehend aus ihrem Alltag verdrängt. Die Konfrontation mit dem Tod geschieht meist unvorbereitet.

In unserer Arbeit erfahren wir aber tagtäglich, wie sehr Leben und Tod zusammen gehören und wie wichtig es ist, dass jeder besonders in der Trauer seine eigenen Gestaltungsformen findet und die Trauer "selber ausdrücken" besser noch "begreifen" kann.

Meines Erachtens brauchen wir aber keine neue Trauerkultur, wir müssen nur die alten Rituale wieder neu entdecken. Ich bezeichne unsere Arbeit als Archäologie der Trauerkultur. Wenn wir unsere Herzen öffnen und unsere Wurzeln wieder entdecken, können wir unsere ganz eigenen Ausdrucksformen finden und auch wagen. Das haben uns alte Völker schon gelehrt und wir finden das Zeugnis dieser Trauerkulturen heute in unseren Museen. Schon damals haben die Menschen ihre Verstorbenen selber angekleidet, sie versorgt und ihnen Grabbeigaben mitgegeben.

Wenn wir heute vieles wieder selber in die Hand nehmen, wenn wir verstehen "Trauer ist Liebe", werden wir neue Kraft entdecken, die sich in Perspektive wandelt ... (Fritz Roth)

Referent: **Fritz Roth**, Bergisch Gladbach

Fr, **27.01.12**, 19.30 Uhr

Ort: Trauerhalle Bestattungshaus Utzmann,  
Marie-Curie-Str. 40, Erlangen

Kosten: 10 €, ermäßigt 8 €

In Kooperation mit dem Bestattungshaus Utzmann