



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Johannes Münsingen



Reformierte Kirchgemeinde
Wichtrach

Kiesen Oppligen Wichtrach



Reformierte
Kirchgemeinde
Münsingen

Trauercafé 2025

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 Dienstagabend 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 2025

Dienstag, 19.00 Uhr

im reformierten Kirchgemeindehaus Münsingen

7. Januar 2025	Trauerphasen: Wo stehe ich?
4. Februar 2025	Licht und Dunkel
11. März 2025	Vorstellungen Vom Leben nach dem Tod
22. April 2025	Umgang mit Gefühlen
20. Mai 2025	Den Alltag (neu) gestalten
17. Juni 2025	Erinnerungen pflegen und bewahren
12. August 2025	Veränderte Rollen und Werte
16. September 2025	Schweres und Leichtes im Leben
14. Oktober 2025	Die Farben der Trauer
18. November 2025	Mein Umgang mit Einsamkeit
16. Dezember 2025	Weihnachten ohne den geliebten Menschen

Brücke der Trauer

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,
die sich im stillen Gewässer spiegelte.

Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,
hinüber und herüber.

Ich blieb stehen und dachte über das Gehen nach
und darüber, wie sich im Wasser der eine Weg
zu einem doppelten spiegelte.

Auch die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.
Hinüber, dorthin, wohin der andere ging.

Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war
in der Zeit des gemeinsamen Lebens.

Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.
Denn da ist etwas abgerissen.

Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.
Da ist etwas verloren gegangen.

Die Erinnerung sucht es auf und bringt es zurück.
Da ist etwas von einem selbst weggegangen.

Man braucht es und geht ihm also nach.

Man muss es bewahren, um weiterzuleben.

Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,
hin und her,

bis einmal der Gang über die Brücke
auf einen neuen Weg führt.

Jörg Zink