



Katholische Kirche Region Bern  
Pfarrei St. Johannes Münsingen



Reformierte Kirchgemeinde  
**Wichtrach**

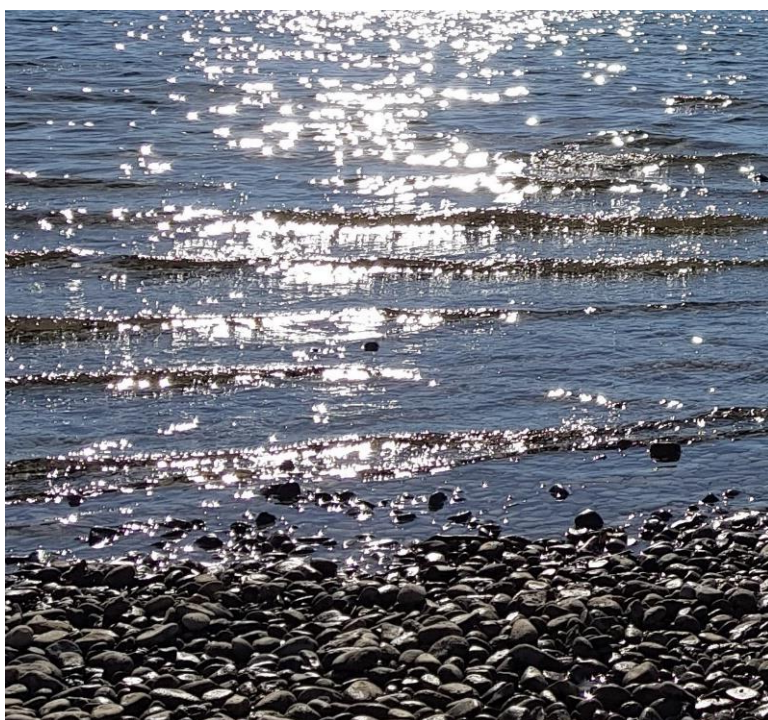
Kiesen Oppligen Wichtrach



Reformierte  
Kirchgemeinde  
Münsingen

# Trauercafé 2026

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 Mittwochabend 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 2026

**Mittwoch, 19.00 Uhr**

im reformierten Kirchgemeindehaus Münsingen

14. Januar 2026	Trauerphasen: Wo stehe ich?
4. Februar 2026	Trauer im Märchen
11. März 2026	Vorstellungen vom Leben nach dem Tod
8. April 2026	Geschmack am Leben (wieder) finden
20. Mai 2026	Mit Trauerritualen den neuen Alltag gestalten
24. Juni 2026	Erinnerungen pflegen und bewahren, in Verbindung bleiben
19. August 2026	Hilfreiche Bücher und Texte in Zeiten der Trauer
16. September 2026	Schweres und Leichtes im Leben
14. Oktober 2026	Lieder der Trauer und des Trostes
18. November 2026	Vom Umgang mit Einsamkeit und Verlassenheit
16. Dezember 2026	Weihnachten ohne den geliebten Menschen

# Trauern können

im tiefen Ein- und Ausatmen  
den Zugang finden  
zu meinen Tränen  
die Grundwasser meiner Seele sind

Trauern können  
die Kontrolle aufgeben  
meinen Schmerz ausdrücken  
mich dem Lebensfluss anvertrauen  
der mich mit anderen verbindet

Trauern können  
Tränen fließen lassen  
erahnen wie die Liebe  
sich ihren Weg sucht  
durch Schmerz und Not hindurch

Pierre Stutz