

„Die Hoffnung nährt mich, sie nährt ja die halbe Welt,  
und ich habe sie mein Lebtag zur Nachbarin gehabt,  
was wäre sonst aus mir geworden?

(Ludwig van Beethoven)

## Was nährt mich? Was gibt mir Kraft in der Zeit des Trauerns?

An diesem Tag gibt es Raum, der eigenen Trauer  
Ausdruck zu geben. In einem Referat erfahren wir,  
dass es verschiedene Wege gibt, abschiedlich zu  
leben. Im gemeinsamen Mittagessen gibt es  
Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen  
und sich zu stärken.

Am Nachmittag kann aus drei verschiedenen  
Workshops einer ausgewählt werden, um neue  
Impulse auf den eigenen Weg zu bekommen.

Bildnachweis: Römerbrücke in Lavertezzo/Tessin



Reformierte  
Kirchgemeinde  
Münsingen



Katholische Kirche Region Bern  
Pfarrei St. Johannes Münsingen



Reformierte Kirchgemeinde

**Wichtrach**

Kiesen Oppligen Wichtrach

## In Abschied und Trauer dem Leben trauen

Samstag, 2. März 2024



**Trauertagung**

**10.00 – 16.00 Uhr**

im ref. Kirchgemeindehaus Wichtrach

## Die Trauertagung in Wichtrach ...

...richtet sich an Menschen, die auf irgendeine Art 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.

Verluste haben viele Facetten und Trauer kennt verschiedene Gesichter. Trauer wird oft verdrängt und zu wenig ernst genommen. Um weitergehen zu können, ist es wichtig, die Trauer und den Abschied zu leben, sie anzunehmen, ihnen Raum zu geben, um dann Schritt für Schritt weitergehen zu können.

- Ablauf:**
- Einstieg, Einstimmung
  - Referat über Trauer (C. Röthenmund)
  - Mittagessen, kleiner Spaziergang
  - Workshops: a) Trauer in Märchen
    - b) Trauer in Bibeltexten
    - c) Trauer musikalisch ausgedrückt
  - Gemeinsamer Abschluss

## Die Trauertagung im Überblick

**Datum:** 2. März 2024

**Zeit:** 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Ref. Kirchgemeindehaus, Wichtrach

**Leitung:** Christine Röthenmund, Trauerbegleiterin  
Judith von Ah, Theologin und Musiktherapeutin  
Lore Rahe Schopfer, ref. Pfarrerin

**Kosten:** 25.- Franken (inkl. Mittagessen, Getränke)

**Teilnehmerzahl:** maximal 25 Personen

**Anmeldung erforderlich bis 22. Februar 2024,  
schriftlich oder per Mail an:**

Christine Röthenmund  
Pfarrhausweg 5, 3114 Wichtrach  
079 579 47 58  
[www.christine-roethenmund.ch](http://www.christine-roethenmund.ch)