

# **Trauerwege als Lebenswege gem-einsam gehen**

## **Trauerbegleitung**

Dieser Trauerbegleitungskurs mit acht Treffen richtet sich an Menschen, die in Trauer sind und eine christlich-orientierte Trauerbegleitung wünschen.

Es spielt keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt. In behutsamen Gesprächen, ergänzt durch biblische Texte (Hiob, Psalmen, Passions- und Auferstehungsgeschichte), Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen, Liedern, Ritualen und Segen kann die Trauer angeschaut und verarbeitet werden.

Intention ist, in der Gruppe gemeinsame Wege bzw. Möglichkeiten des heilsamen Umgangs mit Trauer zu entwickeln.

**Veranstalter:** Kirchengemeinde St Markus  
in Zusammenarbeit mit der EEB

**Leitung:** Birgitt Adolph, Pfarrerin em. und  
Karin Hartz-Hellemann, Trauerbegleiterin

**Termine:** donnerstags: 16.01., 30.01., 13.02.,  
27.02., 13.03., 27.03., 10.04., 24.04.2025

**Beginn:** 9.30 Uhr    **Ende:** 12.30 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus St. Markus/Südstadt  
Heidehöhe 28    38126 Braunschweig

**Kosten:** 60,- € für acht Treffen (Barzahlung beim  
1.Treffen)

**Anmeldungen:** bitte bis Ende Dezember 2024  
und nur mit **Vorgesprächen** möglich unter:  
Birgitt Adolph: Tel.:05331 7107738,  
[birgitt.adolph@lk-bs.de](mailto:birgitt.adolph@lk-bs.de)  
oder Karin Hartz-Hellemann: Tel.: 0531/331950  
[karinhartz-hellemann@gmx.de](mailto:karinhartz-hellemann@gmx.de)

- 1. Treffen:**  
**Wir heißen Sie mit Ihrer Trauer willkommen**  
**Austausch über den Verlust und Erfahrungen mit Trost**
  
- 2. Treffen:**  
**Wie gestalte ich Sonn- und Feiertage für mich, wo ich allein bin?**  
**Wolken und Sonnenstrahlen in meiner Trauerzeit**
  
- 3. Treffen:**  
**Körperliche und seelische Beschwerden in der Trauer**  
**Wege des heilsamen Umgangs mit dem Körper und der Seele**
  
- 4. Treffen:**  
**Mit Schuldgefühlen und Groll umgehen (lernen)**  
**Ungeklärtes auf den Weg bringen (z.B. einen Brief schreiben)**
  
- 5. Treffen:**  
**Wo ist der/die Verstorbene jetzt? Sehe ich ihn/sie wieder?**  
**Die Bedeutung des Grabes auf dem Friedhof**
  
- 6. Treffen:**  
**Loslassen lernen – „Stufen des Lebens“ von H. Hesse**  
**Drei-Stapel-Methode**
  
- 7. Treffen:**  
**Aus meiner Lebensquelle schöpfen**  
**Was gibt mir Kraft und Halt?**
  
- 8. Treffen:**  
**Auf neue Lebensfreude hoffen dürfen**  
**Abschied und Neubeginn**



## **Trauerwege als Lebenswege gem-einsam gehen**

**Ein Trauerbegleitungskurs  
für Menschen in Trauer  
vom 16. Januar bis 24. April 2025  
in der Ev.-luth. Kirchengemeinde  
St. Markus, Heidehöhe 28,  
Braunschweig**