

## Kontakt

Pastorin Beate Reinhard

Tel.: 0176 723 069 64

[Reinhard@RahlstedterFriedhof.de](mailto:Reinhard@RahlstedterFriedhof.de)

Pastorin Wiebke Meers

Tel.: 040 6731082

[pastorin-meers@markuskirchengemeinde.de](mailto:pastorin-meers@markuskirchengemeinde.de)

## Unsere Termine im Einzelnen:

03.02. 03.03. 07.04. 05.05.

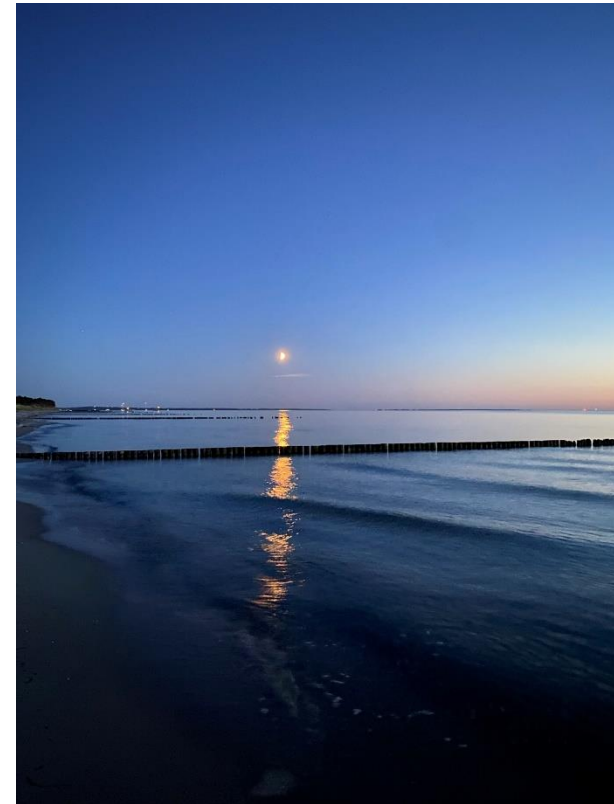
10.02. 17.03. 28.04. 12.05.

24.02. 31.03.

**Bitte rufen Sie Pastorin Reinhard an oder mailen ihr, damit Sie einen Termin für ein Vorgespräch vereinbaren können.**

# Trauergruppe

nach **Verlust** eines nahestehenden  
**Menschen**



ein Angebot der vier ev.- luth.  
Kirchengemeinden in Rahlstedt

Beim Aufgang der Sonne  
und in der Kälte des Winters  
erinnern wir uns an sie.

Beim Wehen des Windes  
und bei ihrem Untergang  
erinnern wir uns an sie.

Beim Öffnen der Knospen  
und in der Wärme des Sommers  
erinnern wir uns an sie.

Beim Rauschen der Blätter  
und in der Schönheit des  
Herbstes erinnern wir uns  
an sie.

Zu Beginn des Jahres  
und wenn das Jahr zu Ende geht  
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir müde sind  
und Kraft brauchen  
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir verloren sind  
und krank in unserem Herzen  
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben,  
die wir so gerne teilen,  
erinnern wir uns an sie.

Solange wir leben,  
werden auch sie leben,  
denn sie sind nun ein Teil von uns,  
wenn wir uns an sie erinnern.

**Aus "Tore des Gebets" - reformiertes jüdisches Gebetbuch**

Einen Menschen zu verlieren, der mir nah und vertraut ist, bringt einen - manchmal unerwartet tiefen - Einschnitt für das eigene Leben mit sich. Eine persönliche Verbindung wird durch den Tod getrennt und mit einem Mal ist nichts mehr, wie es war. Manchmal fühlt es sich so an, als würde ein Teil von einem selbst mit diesem Menschen sterben. Der erlebte Verlust bringt vielleicht den Boden unter den Füßen ins Wanken.

Jede und jeder geht ihren und seinen eigenen Weg mit der Trauer und gleichzeitig kann es hilfreich, stärkend und tröstend sein, mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, ins Gespräch zu kommen.

### **Unser Angebot**

Im geschützten Raum einer kleinen begleiteten Gruppe von etwa 10 Personen treffen sich Menschen, um sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen.

Die Gruppe bietet eine Möglichkeit zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Trauernden, gibt Impulse und unterstützt dabei, in der Trauer persönliche Wege zu finden und weiterzugehen im eigenen Leben.

### **Zielgruppe**

Trauernde, deren Verlust mindestens ein halbes Jahr zurückliegt. Voraussetzung der Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Pastorin Beate Reinhard

### **Zeit und Ort**

10 Treffen montags von 17 Uhr – 19 Uhr (alle Termine siehe Rückseite)  
Gemeindehaus an der Trinitatiskirche, Halenseering 6,  
22149 Hamburg