

Hilfreiche Adressen anderer Organisationen zur Unterstützung trauernder Menschen

Telefonseelsorge Nürnberg

Anrufe sind kostenlos: 0800 1110111

Ambulanter Krisendienst

Ansbach/Nürnberg/Fürth/Schwabach/Roth
(abends, nachts, an Wochenenden und an Feiertagen)

Zentrale 0911 / 42 48 550

verwaiste Eltern www.veid.de

Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister

AGUS Nürnberg www.agus-selbsthilfe.de
AGUS e. V. für Suizidtrauernde

Regenbogen

für Eltern, die während der Schwangerschaft, bei oder kurz nach der Geburt ein Kind verloren haben.

Ingrid Dunkel 09127 / 57 94 53 und

Katja Klein 0911 / 6 41 05 43

Hospizverein Schwabach e.V.

09122 / 8878751

Trauerberatungs-Zentrum des Hospiz-Teams Nürnberg 0911 / 891 205 10

Trauer, Hospiz-Verein Hilpoltstein e.V. Roth-Schwabach 09171 / 15 45

Segen der Trauernden

Selig, die Verständnis zeigen
für meinen stolpernden Fuß und meine lahrende Hand.

Selig, die begreifen,
dass mein Ohr sich anstrengen muss,
um aufzunehmen, was man zu mir spricht.

Selig, die wissen, dass meine Augen trüb
und meine Gedanken träge sind.

Selig,
die mit freundlichem Lachen verweilen,
um ein wenig mit mir zu plaudern.

Selig, die niemals sagen:
„Das haben Sie mir heute schon zwei Mal erzählt.“

Selig, die verstehen,
Erinnerungen an frühere Zeiten in mir wach zu rufen.

Selig, die mich erfahren lassen,
dass ich geliebt, geachtet und nicht allein gelassen bin.

Selig, die mir in ihrer Güte die Tage erleichtern.



Evang.-Luth. Kirchengemeinde
Schwabach-St. Martin

**Der Arbeitskreis
„Begleitung auf Trauerwegen“**
ist eine Einrichtung der
Evang.-Luth. Kirchengemeinde Schwabach St. Martin

Sich trauen zu trauern

Neue Wege gehen, um weinen und
auch wieder lachen zu können



Illustration Heinrich Mangold

VERANSTALTUNGEN

des Schwabacher Arbeitskreises
„Begleitung auf Trauerwegen“

Herbst 2025 und Frühjahr 2026



Evang.-Luth. Kirchengemeinde
Schwabach-St. Martin

Ein Ihnen nahestehender Mensch ist gestorben und Sie trauern um ihn.

Trauer ist eine notwendige und ganz natürliche Reaktion auf eine schmerzliche Trennung und den Verlust.

Trauer äußert sich in einem Chaos von Gefühlen: körperlichen Beeinträchtigungen, Schmerzen, Sehnsüchten, Ängsten, Wut und Reizbarkeit, Hilflosigkeit und Erstarrung ... jede/r Betroffene durchlebt die Trauer auf seine ganz persönliche Weise.

Trauer braucht ihre Zeit und ihren Raum.

So hat es sich in den letzten Jahren gezeigt, dass es Menschen gut tut, sich über mehrere Monate mit anderen zu treffen, die auch einen Verlust zu beklagen haben. Bei diesen gemeinsamen Abenden entsteht viel Verständnis füreinander und gleichzeitig neue Energie, um sich der eigenen Trauer zu stellen.

„Lange saßen sie da und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“

Astrid Lindgren „Ronja Räubertochter“



Begleiteter Trauerweg über 10 Abende ab 24. September 2025 für Menschen in akuter Trauer

Ab September 2025 wird wieder ein „BEGLEITETER TRAUERWEG“

im Evang. Stadtteilzentrum St. Matthäus in Schwabach-Eichwasen, Wilhelm-Dümmeler-Str. 116c angeboten.

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung unbedingt erforderlich

Jeweils mittwochs 19.00 Uhr – 21.00 Uhr:

24.09.2025 / 01.10.2025 / 08.10.2025 / 29.10.2025
12.11.2025 / 26.11.2025 / 10.12.2025 / 17.12.2025
07.01.2026 / 21.01.2025

Kosten der 10 Abende: 60,- €

(Ermäßigung nach Rücksprache möglich)

Weitere kostenlose Nachtreffen werden mit den Teilnehmern*innen abgesprochen.

Wenn Sie Hilfe suchen in Ihrer Trauer, eine persönliche Begleitung brauchen oder sich einer Gruppe anschließen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Gerda Gebhardt

Ausbildung in Trauerbegleitung, Syst. Familienberaterin
91126 Schwabach · Kanalstr. 7 · Telefon: 09122 / 764 72

Myriam Krug-Lettenmeier

Pfarrerin, Notfallseelsorgerin
91126 Schwabach · Stromerstr. 14 · Telefon: 09122 / 3271
Email: myriam.krug-lettenmeier@elkb.de

Cornelia Bergler, Ausbildung als

SeelenSport®-Trainerin und Klangtherapeutin
Waldsiedlungsstr. 19a · 91126 Schwabach
Telefon: 0173 / 1684365
Email: cornelia.bergler@t-online.de



Ein weiterer begleiteter Trauerweg über 8 Abende ab 18. Februar 2026 für Menschen in akuter Trauer Ab Februar 2026 jeweils mittwochs

19.00 Uhr – 21.00 Uhr:

18.02.2026 / 25.02.2026 / 04.03.2026 / 18.03.2026
25.03.2026 / 15.04.2026 / 29.04.2026 / 06.05.2026

Kosten der 8 Abende: 50,- €

(Ermäßigung nach Rücksprache möglich)

Weitere kostenlose Nachtreffen werden mit den Teilnehmern*innen abgesprochen.

Zusätzliche Angebote

Beratung

Einzelbegleitungen sind nach Vereinbarung in begrenztem Umfang möglich. (Interessierte wenden sich bitte an nebenstehende Adressen.)

Ausflüge am Sonntag

... und nach der Trauergruppe gibt es einmal im Monat am Sonntag die Möglichkeit, diesen oft so schweren Tag gemeinsam zu verbringen. Wir fahren in Fahrgemeinschaften oder mit dem Bayernticket in die nähere Umgebung, essen gemeinsam und erkunden unsere Heimat.

Gesprächsangebot mit Spaziergang für Friedhofsbesucher*innen

Die Schwabacher Trauerbegleitung ermöglicht es, dass sich Menschen in Trauer mit Gleichgesinnten treffen und ins Gespräch kommen können. Wir erwarten Sie jeden Donnerstag um 15.00 Uhr auf dem Schwabacher Waldfriedhof am Pavillon am „Fluss der Zeit“.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Nähere Informationen erhalten Sie bei

Anemone Hünert · Telefon: 09122 / 714 04

Elisabeth Ruf · Telefon: 09122 / 1 32 48

SeelenSport® - Trauer braucht Bewegung

Einfache Übungen in der Gruppe als körperorientierte Trauerbewältigung. Ab September sonntags nach Absprache. **Cornelia Bergler** · Telefon: 0173 - 1684365