

## 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](http://www.veid.de)

Bundesverband Verwaiste Eltern und  
trauernde Geschwister

**AGUS Nürnberg** [www.agus-selbsthilfe.de](http://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

### Hospizverein Landkreis Roth e.V.

09171 / 1545

## Segen der Trauernden

**Selig**, die Verständnis zeigen  
für meinen stolpernden Fuß und meine lahme 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 2026 und Frühjahr 2027



## 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 30. September 2026 für Menschen in Trauer

### Ab September 2026 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:

30.9.2026 / 7.10.2026 / 14.10.2026 / 28.10.2026 /  
4.11.2026 / 25.11.2026 / 9.12.2026 / 16.12.2026 /  
13.01.2027 / 27.01.2027

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:

#### Myriam Krug-Lettenmeier

Pfarrerin, Seelsorgerin

91126 Schwabach · Stromerstr. 14 · Telefon: 09122 / 3271

Email: myriam.krug-lettenmeier@elkb.de

#### Cornelia Bergler,

Ausbildung als SeelenSport®-Trainerin,

Ausbildung in Trauerbegleitung und Klangtherapeutin

Waldsiedlungsstr. 19a · 91126 Schwabach

Telefon: 0173 / 1684365

Email: cornelia.bergler@t-online.de



## Ein weiterer begleiteter Trauerweg über 8 Abende ab 17. Februar 2027 für Menschen in Trauer Ab Februar 2027 jeweils mittwochs

19.00 Uhr – 21.00 Uhr:

17.02.2027 / 24.02.2027 / 03.03.2027 / 17.03.2027 /  
07.04.2027 / 14.04.2027 / 28.04.2027 / 05.05.2027

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

**Annemone 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