



## Bildung einer neuen Trauergruppe

Vom Januar 2019 bis Juni 2020 traf sich einmal im Monat die Selbsthilfegruppe für trauernde Menschen. Sie bestand aus fünf Frauen, die von einem schmerzhaften Verlust einer lieben Person betroffen waren. Eine der Teilnehmerinnen beschreibt den Trauerweg wie folgt:

*«Vor über einem Jahr begaben sich fünf Frauen in Begleitung von Marijan Markotic auf die Reise, eine Reise durch individuell verschiedene gewundene Täler der Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen. Behutsam führte er uns auf diesem Weg, unterstützte uns mit wertvollen Gedankenanstössen, mit Bildern und Geschichten. Die anfängliche Scheu und Zurückhaltung der Teilnehmenden wichen bald; wir hörten einander zu und machten einander Mut - so wurde aus uns eine tragfähige Gruppe. Über die Dauer der monatlichen Treffen wandelte sich auch die Reise: aus dem Dunkel der Trauer zu einem helleren Weg der Zuversicht. Wir sind dankbar für diesen Prozess! Ich danke allen Teilnehmenden für ihr Vertrauen und ihre Offenheit.»*

Nun möchten wir auch anderen Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit bieten, ihre Trauererfahrungen auszutauschen und darüber zu sprechen, was sie gerade beschäftigt oder bedrückt. Der gegenseitige Austausch schärft den Blick und die Sinne für die Trauer anderer und schafft somit Verständnis und Verbundenheit. Damit wir eine funktionierende Gruppe bilden können, braucht es mindestens 3-5 Personen. Wenn eine neue Gruppe zustande kommt, können wir gleich starten. Zwei Personen aus der ehemaligen Gruppe haben sich bereit erklärt, mit ihren Erfahrungen und neu gewonnener Lebensenergie uns zu unterstützen.

Organisatorisches: Das Angebot ist offen für alle, kostenlos und man kann jederzeit ein- und aussteigen. Die Gruppentreffen finden im Pfarrhaus an der Schulhausstrasse 22 statt. Eine Voranmeldung für neue Gruppenmitglieder ist erwünscht, damit der Einstieg in den Trauerprozess optimal gelingt. Selbstverständlich gilt für alle Gruppenmitglieder die Schweigepflicht. Telefonische Auskunft gibt Marijan Markotic, Tel. 044 202 11 27 oder per Mail: [marijan.markotic@dreikoenigen.ch](mailto:marijan.markotic@dreikoenigen.ch). Ausführliche Infos finden Sie auf [www.dreikoenigen.ch](http://www.dreikoenigen.ch). Die Gruppentreffen sind so konzipiert, dass wir uns jedes Mal mit einem Schwerpunktthema befassen; gleichzeitig sind wir offen für Fragen und Anliegen aus der Gruppe, wenn sie im Vordergrund stehen. Jedes Gruppentreffen schliessen wir mit einem «Aufsteller» - positivem Erlebnis und gemeinsamen Kaffee oder Getränk ab.

*Marijan Markotic*