# Gartentrost

## Trauergruppe im Stiftsgarten

*"Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün." Hildegard von Bingen*

Haben Sie vor kurzem einen Verlust durch den Tod erlebt?
Fühlen Sie sich sprachlos, ohnmächtig oder aus der Zeit gefallen und isoliert?

Im Garten erleben wir den Rhythmus und Kreislauf der Natur. Das ermöglicht die Aufmerksamkeit für die Gegenwart und vermittelt Trost und Sicherheit. Für einen Moment können Sie Entspannung finden und dürfen sich mit Ihrer Trauer zeigen.

Zusammen tätigen wir kleinere Gartenarbeiten im Stiftsgarten. So können Sie sich auch ohne Worte in einer Gruppe getragen fühlen, wenn das Sprechen über die Trauer und den Verlust noch zu schwer fällt.

Das Ziel der Gartentrauergruppe ist das Aufbrechen der Isolation von Trauernden und das Miteinander gehen von kleinen Schritten auf dem Weg der Trauer und des Abschiednehmens. Durch das Miteinander tun, können sich spontane Gespräche ergeben. Es gibt auch genügend Raum um still sein und dem Garten lauschen zu können. Bei einem anschliessenden Getränk können wir Gedanken und Impulse austauschen.

In dieser Jahresgruppe treffen wir uns insgesamt 9 Mal von März bis November 2022, jeweils an einem Mittwoch von 16:00 bis 18:00 im Stiftsgarten unterhalb des Münsters Bern. Botanische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Unkostenbeitrag nach eigenem Ermessen.

Anmeldung und weitergehende Informationen unter: **gartentrost@gmx.ch**
Anmeldung erwünscht bis 6. März 2022.

Ich bin dipl. Sozialarbeiterin, passionierte Gärtnerin und habe Trauer erfahren.
Die Gelegenheit, die Trauergruppe Gartentrost im wunderschönen Stiftsgarten organisieren zu dürfen, ist wunderbar.

Melanie Hiltbrand