

in trauer schreiben

Jemanden gehen zu lassen, gehört zu den tiefgreifenden Einschnitten des menschlichen Lebens. In diesem Kurs wollen wir uns schreibend an die Person erinnern, die wir verloren haben. Was haben wir mit ihr erlebt? Was möchten wir im Gedächtnis behalten und weitergeben? Mit dem Schreiben erweisen wir den Verstorbenen eine letzte Reverenz, mit Briefen oder Erzählungen aus unserem aktuellen Leben. Und wir können von der Erfahrung des Begleitens berichten, wenn wir sie machen durften. Manchmal erfahren wir Trost, indem wir unseren Verlust beschreiben und ihn mit anderen teilen.

In Kooperation mit der MVHS

V248945 – Schreibwerkstatt Obergiesing

Wann Donnerstag, **23.10.** |
27.11.2025 |
29.01. | **26.2.2026**
16:00 – 17:30 Uhr
Gebührenfrei, 8 Plätze

Leitung Bettina Rubow

Anmeldemodalitäten MVHS:

stadtbereich.ost@mvhs.de

trauergruppen

Ab November 2025 bieten wir verschiedenen Trauergruppen an

Die Ausschreibungen hierzu entnehmen Sie bitte unserem Flyer **gruppen für trauernde** und unserer Homepage.

Für weitere Informationen und
aktuelle Meldungen
besuchen Sie unsere Internetseite
www.haus-am-ostfriedhof.de

haus am ostfriedhof
St.-Martin-Straße 39
81541 München
Tel.: 0 89 / 21 37 - 7 75 51
E-Mail: haus-am-ostfriedhof@eomuc.de



Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Christoph Klingan
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,
haus am ostfriedhof

Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation,
Visuelle Kommunikation

Bildnachweis: Wieslaw - stock.adobe.com

Druck: www.sasdruck.de

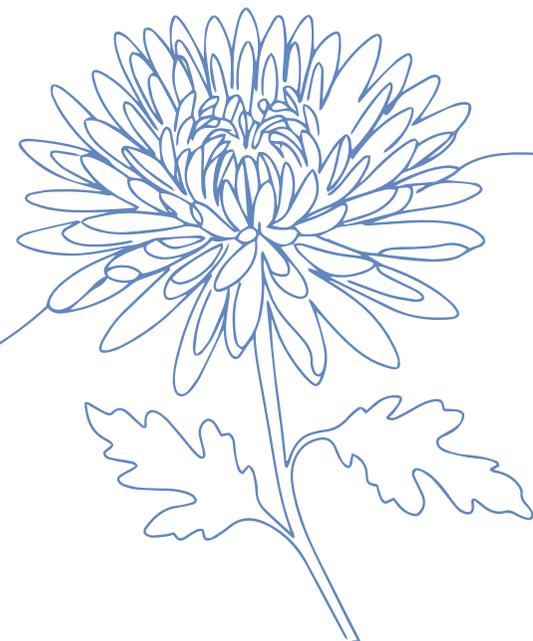
Papier: BIO TOP 3, FSC®-zertifiziert, EU Ecolabel zertifiziert

UID-Nummer: DE811510756



haus am
ostfriedhof

angebote im september und oktober 2025



trauerwort

„Ich weiß nicht, was ich sagen soll“ – Begegnung mit Trauernden und Kondolenzschreiben

Der Mann meiner Nachbarin ist gestorben,
was sage ich nur, wenn ich sie treffe?

Viele Menschen kennen solche oder ähn-
liche Fragen. Wenn man plötzlich im eigenen
Umfeld mit dem Tod konfrontiert ist, ist die
Unsicherheit groß. Aus Angst, etwas falsch
zu machen, sagen viele lieber gar nichts,
rufen nicht an, schreiben keine Nachrichten
oder Briefe. Dabei ist es gerade das, was
Trauernde brauchen: ein Wort, ein Zeichen
des Mitgefühls, ein Signal, dass sie nicht
allein sind.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick
in das Empfinden von Trauernden und wie
man Ihnen mit Worten begegnen kann. Sie
stellen Fragen, hören Impulse und erkunden,
mit welchen Worten mündliche und schrift-
liche Anteilnahme auf respektvolle, einfühl-
same Weise ausgedrückt werden kann.
Gemeinsam üben wir das Schreiben von
Kondolenzbriefen und fragen uns, welche
Worte Trost geben können.

Wann Freitag, **31.10.2025**
17:00 – 19:00 Uhr

Leitung Susanne Bauer,
Heidrun Oberleitner-Reitinger

Anmeldung Anmeldung über
domberg-akademie.de
Teilnehmerzahl: 15 Personen

wer is(s)t schon gern alleine?

Ein gemeinsamer Mittagstisch

jeden Mittwoch von 12:30–14:00 Uhr

Ab Oktober Sonntagscafe

ab 14:00 Uhr, 14-tägig

anschließend 15:30 Uhr
öffentliche Hausführung

Wann **05.10. | 19.10. | 02.11. |**
16.11. | 30.11.2025

Wo Im Restaurant conviva im
haus am ostfriedhof.

Wechselnde Gerichte zu moderaten Preisen.

trauer geht

Das körperliche Gehen und das seelische
Er-gehen, greifen schon in unserer Alltags-
sprache ineinander. Trauer geht jedem unter
die Haut und bedrängende Gefühle können
uns durch Mark und Bein gehen.

„Es muss ja weitergehen“ formulieren wir
und spüren gleichzeitig: „Es geht mir gar
nicht gut“

In der körperlichen Bewegung des Gehens
können auch unsere Gedanken beweglicher
sein und Gefühle können für einen Moment
„vergehen“.

Wann Samstag, **13.09 | 11.10. |**
08.11.2025
15:30–16:30 Uhr

Wo Treffpunkt haus am
ostfriedhof | Eingangstüre

Findet bei jedem Wetter statt.

speeddating – mit dem tod

Ein Tagesabschluss, ein schönes Getränk
und ein Speeddating – nur diesmal etwas
anders. Wir sprechen über den Tod.
(2 Minuten für jede/n und dann wechseln
wir weiter.) Das Spiel „Sarggespräche.
Let’s talk about death!“ lädt ein dem Tod
mit derselben Neugier zu begegnen wie
anderen Aspekten der menschlichen
Existenz. Neue Einsichten, Humor und
Tiefsinn sind fast schon garantiert.

Wann Freitag, **26.09. | 24.10.2025**
16:00 Uhr

Leitung Heike Lüttgens,
Susanne Bauer

ausstellung totentanz

In ihrer Ausstellung greift Angela Eberhard
das klassische Thema des Totentanzes auf
und transportiert es in Form von fünfzehn
Figuren in die Gegenwart. Im Verständ-
nis der Künstlerin trifft der Tod zwar jeden
Menschen individuell, er stellt dabei aber
weniger einen Gegner als vielmehr einen
Begleiter dar.

Wann **10.10. bis 09.11.2025**
Vernissage: **10.10.2025**
18:00 Uhr

Führungen mit der Künstlerin:
Do **30.10.** | 17:00–18:00 Uhr
So **02.11.** | So **09.11.** | 14:00 – 15:00 Uhr
Zusätzliche Führung in Kooperation mit
der MVHS: **V123908 – Führung Obergiesing**
Für Senior*innen: So **10.10.** 14.00 – 15.00
Uhr Gebührenfrei Anmeldung erforderlich