

# Kompetenzstelle Trauer

Unterstützung für Trauernde  
und ihre Begleiter\*innen

Tätigkeitsbericht 2019–2024



**Caritas**  
Diözese St. Pölten



DIÖZESE  
SANKT  
PÖLTEN



[www.trauer-info.at](http://www.trauer-info.at)

# Der Trauer Raum schaffen



Einblick in die ersten fünf Jahre  
der Kompetenzstelle Trauer

Im Herbst 2019 konnte die **Kompetenzstelle Trauer** nach einer langen Vorbereitungszeit die Arbeit aufnehmen. In den Bereichen der Krankenseelsorge, des Mobilien Hospizdienstes sowie der PfarrCaritas und ebenso bei der Telefonseelsorge sowie in den diözesanen Bildungshäusern war Trauer über viele Jahre schon ein wichtiges Thema, fanden Kurse und Schulungen, Tagungen und unzählige Einzelberatungen statt. Immer wieder wurde dabei der Wunsch laut nach einer Vernetzungsplattform für die verschiedenen Initiativen bzw. nach einer Stelle, die mit eigenen Zeit- und Sachressourcen der Trauer noch mehr Stimme geben und jene, die Trauerbegleitung suchen oder anbieten, noch besser miteinander in Kontakt bringen bzw. unterstützen könnte.

2019 war es dann endlich so weit und die **Kompetenzstelle Trauer** konnte als Frucht einer „Arbeitsgemeinschaft“ zwischen Caritas und (damals) Pastoralen Diensten der Diözese St. Pölten errichtet werden. Gerti Ziselsberger, diplomierte Ehe- und Familienberaterin sowie Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiterin, wurde vom Beirat als Leiterin ausgewählt.

Hier liegt nun ein Bericht über die ersten fünf Jahre vor. Aufbauend auf die großartige Aufbauarbeit der vielen Jahre davor konnte eine große Zahl an Aktivitäten umgesetzt werden und sich die **Kompetenzstelle Trauer** als wichtige Drehscheibe gut etablieren. Dafür sei vor allem Gerti Ziselsberger sowie allen Mitgliedern des Beirats und allen anderen, die sich im Rahmen der Kompetenzstelle in diesen ersten Jahren engagiert haben, ganz herzlich gedankt.

Die Trauer hat Raum und Gewicht gewonnen: Trauernde wurden ermutigt, ihre ganz persönlichen Trauerwege bewusst zu gehen, Trauerbegleiter\*innen wurden mit wichtigen Anregungen und Handwerkszeug für ihre wichtige Aufgabe ausgestattet und vieles mehr ... Obwohl die Anfangsphase der **Kompetenzstelle Trauer** in die erste Zeit der Corona-Pandemie und der harten Lock-downs samt Kurzarbeit fiel, konnten seit Oktober 2019 viele Projekte umgesetzt werden. Trauer führt ins Leben – diese Weisheit hat sich durch die Kompetenzstelle vielfach bewahrheitet. Wir konnten Gottes Geist und Zuneigung spüren und weitergeben und sagen Danke!

**Eine Auswahl der Tätigkeiten der Kompetenzstelle Trauer wird hier vorgestellt.  
Viel Freude beim Nachlesen – und auf in die Zukunft!**

Veronika Prüller-Jagenteufel, Sprecherin des Beirats

# Wir begleiten



Die **Kompetenzstelle Trauer** ist eine Anlauf- und Servicestelle für Trauernde und ihre Begleiter\*innen und eine Vernetzungsplattform für Begleitungsangebote, Weiterbildung und Bewusstseinsbildung in Sachen Trauer. Die Kompetenzstelle wird von der Caritas und der Abteilung „Pfarre und Lebenswelten“ der Diözese St. Pölten getragen. Sie arbeitet eng mit verschiedenen Vernetzungspartnern zusammen, insbesondere mit der Telefonseelsorge, der Krankenseelsorge und dem Bildungshaus St. Benedikt in Seitenstetten sowie dem Mobilien Hospizdienst der Caritas und der PfarrCaritas.

# Wir sind da und ...

- ... vermitteln persönliche Beratung und andere Angebote für Trauernde
- ... vermitteln bzw. bieten Weiterbildung für Trauerbegleiter\*innen
- ... vernetzen Stellen und Angebote der Trauerbegleitung
- ... starten innovative Projekte
- ... sehen uns als Drehscheibe
- ... sensibilisieren und bilden zum Thema Tod und Trauer



[www.trauer-info.at](http://www.trauer-info.at)

## Kurse für Trauerbegleitung

# Kompetent begleiten

Die **Kompetenzstelle Trauer** bietet in Zusammenarbeit mit dem Mobilien Hospizdienst der Caritas Einführungskurse und einen Aufbaulehrgang für Trauerbegleitung an.

Trauer ist die natürliche Reaktion des Menschen auf Verlusterfahrungen. Viele Menschen, die einen schwerwiegenden Verlust erleben, wünschen sich Begleitung bei ihrem individuellen Trauerprozess. Dieser Prozess braucht Zeit und Raum, damit es gelingen kann, bewusst Abschied zu nehmen, die Trauer mit all ihren Gefühlen wahrzunehmen, ihr Ausdruck zu geben und schließlich neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

Um Menschen auf diesem Trauerweg gut zu begleiten, braucht es eine fundierte Ausbildung und eine beständige Auseinandersetzung mit dem Thema. Dazu wurde in den letzten Jahren das bewährte Kurssystem der Hospizbegleitung weiterentwickelt und eigene Kurse für Trauerbegleitung geschaffen. Einführungs- wie Aufbaulehrgang zur Trauerbegleitung sind nach den Regeln der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauer (BAT) aufgebaut und umfassen 32 bzw. 80 Unterrichtseinheiten. Die Kompetenzstelle Trauer leitet die Kurse, sie vernetzt die Absolvent\*innen und unterstützt sie durch Weiterbildungsangebote.



## Studientage

Seit 2021 veranstaltet die **Kompetenzstelle Trauer** jährlich mindestens eine Fortbildungstagung für Menschen, die andere auf dem Trauerweg begleiten. Dabei werden jeweils spezielle Perspektiven auf verschiedene Aspekte von Trauer, Trauerprozessen und Trauerbegleitung eröffnet.

## Studientagung

# Kinder- und Jugendtrauer

Aufgrund der durch die Corona-Pandemie ausgelösten Beschränkungen fand diese erste Studientagung im Februar 2021 online statt. So konnten wir 150 Teilnehmer\*innen an drei Vortragstagen erreichen.

Die Referentin Mechthild Schroeter-Rupieper hat in ihrer langjährigen Arbeit mit trauernden Familien vielfach beobachtet, dass Kinder, die trauern dürfen und dabei Begleitung erfahren, als gestärkte Menschen aus dieser Situation hervorgehen.

Der Studientag ermöglichte eine Auseinandersetzung mit der speziellen Trauerdynamik von Kindern und Jugendlichen. Mit konkreten Impulsen und Hilfestellungen konnten Eltern, Pastoralassistent\*innen, Jugend- und Jungscharleiter\*innen und alle Interessierten ihren „Handwerkskoffer“ füllen. Die abwechslungsreiche Gestaltung mit Vortrag, Gruppengesprächen und einer Lesung der Autorin aus ihren Büchern bot Gelegenheiten, um zuzuhören, Fragen zu stellen, mitzureden und in den Austausch zu gehen. Dadurch waren diese Onlinetage sehr spannend und ermutigend. „Traurige Erfahrungen wünschen wir niemandem, schon gar nicht Kindern oder Jugendlichen“, meinte Mechthild Schroeter-Rupieper: „Trotzdem können wir uns unsere Lebensgeschichten nicht aussuchen. Es gibt Freude und Tränen, Sonne und Regen sowie Leben und Tod. Wir können die Geschichten davon miteinander durchleben: Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat.“



  
Interaktive Online-  
Studientagung

Kompetenzstelle  
**Trauer**  
St. Benedikt  
Bildungszentrum Seitenstetten

*Geschichten,  
die das Leben erzählt,  
weil der Tod  
sie geschrieben hat.*

**Studientagung  
Kinder- und Jugendtrauer**  
mit Mechthild Schroeter-Rupieper  
**Sa 27. Februar 2021**  
**9 bis 17 Uhr**

Diese Veranstaltung findet  
als **Online-Studientagung** statt.

# Trauernde trösten – Tote begraben

Im Herbst 2021 setzten sich am Campus Horn 60 Teilnehmer\*innen mit der so genannten „Schleusenzeit“ auseinander, der Zeit zwischen Sterben und Begräbnis. In dieser ersten Phase sind die Hinterbliebenen besonders verletzlich.

Für den Abschied und den Trauerprozess werden in diesen Tagen wichtige Weichen gestellt: am Sterbebett, bei der Bestattung, beim Abholen des Leichnams, bei der Gestaltung der Parte, der Vorbereitung und Durchführung von Betstunden und Begräbnis – immer ist daher hohe Achtsamkeit gefragt. Worauf kommt es an? Welche Formen sind hilfreich? Wie kann die christliche Botschaft und ihr Trost passend zum Ausdruck kommen? Erfahrene Begleiter\*innen stellten an diesem Studientag in Workshops ihre Erfahrungen zur Verfügung. Ein theologischer Vortrag von Veronika Prüller-Jagenteufel, Theologische Referentin der Caritas St. Pölten, sowie die Ausführungen von Elisa Liebhart, Bestatterin aus Gars am Kamp, führten in den Themenbereich ein.

In den Workshops zu folgenden Themen

- **Rituale zum Abschied nehmen im Krankenhaus**  
PAss. Eva Spreitzer
- **Abschied nehmen zu Hause**  
P. Josef Schachinger
- **Trauernden begegnen**  
Karl Mayerhofer-Sebera
- **Totenandachten und Betstunden gestalten**  
PAss Christina Hinterleitner
- **Plötzlich ... todtraurig**  
PAss. Sabine Latzenhofer

bekamen die Teilnehmer\*innen wertvolle Anregungen, wie sie in dieser besonderen Zeit zwischen Sterben und Begräbnis den Betroffenen gut beistehen können.



Kompetenzstelle  
**Trauer**

**Studientagung  
Trauernde trösten –  
Tote begraben**  
Begegnen und Begleiten  
zwischen Sterben und Begräbnis

**Sa 25. Sept. 2021  
9:00 bis 16:30 Uhr**  
Campus Horn  
Canisiusgasse 1, 3580 Horn

[www.trauer-info.at](http://www.trauer-info.at)

# Junge Trauer – Teenies und Twens

Die Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in ihrer Trauer stand im Mittelpunkt der Studientagung 2022. In der Trauer legen Jugendliche vielfach Verhaltensweisen an den Tag, die für Außenstehende völlig unverständlich und unpassend erscheinen.

Elke Kohl, erfahrene Trauerbegleiterin und Ausbilderin, gab in ihrem Hauptreferat wertvolle Einblicke in die Lebenswelten und Trauerwege junger Menschen.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt oder das Leben sich durch die Trennung oder Scheidung der Eltern wesentlich verändert, kann das Jugendliche in einen Ausnahmezustand versetzen. Da ist es oft zunächst einfach wichtig, dass „Überleben“ zu sichern und weiter zu funktionieren sowie die unterschiedlichsten Gefühle auszuhalten, ohne von ihnen völlig überschwemmt zu werden. Gleichaltrige Freunde sind dabei eine wichtige Stütze in dieser Zeit. Auch wenn es für Erwachsene so scheint, als würden sich die Jugendlichen durch Musik, Sport und Party „nur“ ablenken, geht ihre Trauer ihren eigenen Weg.

Der Studientag ermutigte dazu, mit trauernden Jugendlichen achtsam und respektvoll umzugehen und für sie da zu sein, wenn sie Nähe brauchen.

**Folgende Workshops boten Vertiefung und praktische Tipps:**

### **Trauer bei Suizid**

Einen geliebten Menschen durch Suizid zu verlieren, stellt Angehörige vor eine unfassbare Herausforderung. Schuldgefühle, Scham und viele offene Fragen können für die Angehörigen neben weiteren Trauerreaktionen vor allem in der ersten Zeit massiv belastend sein. In diesem Workshop wurden mögliche Hilfestellungen für Hinterbliebene nach einem Suizid in einer zeitlich frühen Phase der Trauer anhand von praktischen Erfahrungen thematisiert.

### **Trauer bei Geschwistern: Dein Tod – Mein Leben**

Hier lag der Schwerpunkt auf der Trauer Jugendlicher nach dem Tod eines Geschwisterkindes. Mit Erfahrungen aus der Einzel-, Familien- und Gruppentrauerbegleitung wurde anhand des Kaleidoskops des Trauerns die Vielfalt von Reaktionen, Bedürfnissen und Methoden der Trauergestaltung vorgestellt.

### **Trauer in Schulen und Einrichtungen**

Neben dem eigenen Zuhause ist oft die Schule ein Ort, der Jugendlichen so etwas wie Heimat bietet. Umso wichtiger ist es, dass an diesem Platz auch Lebenskrisen Kinder und Jugendlicher kompetent begegnet wird. Wie das aussehen kann, was und wen es dafür im Ernstfall braucht und wie man sich dem Thema vorbeugend im Unterricht und Schulalltag annähern kann – davon wurde ein erster Eindruck vermittelt.



Stefanie Zautner, Veronika Prüller-Jagenteufel, Elke Kohl, Gerti Ziselsberger und Evelyn Brenberger



Gerti Ziselsberger, Lucia Deinhofer, Daniela Musiol, Vera Gallistl und Veronika Prüller-Jagenteufel

## Studientagung

# Trauer im Alter

Altern ist mehr als eine Anhäufung von Verlusterfahrungen und Trauern ist mehr als das Loslassen lieber Verstorbener. Der Studientag thematisierte die Lebensphasen des Alters und die damit verbundenen spezifischen Anforderungen an die Begleitung von trauernden alten Menschen.

Zielgruppe waren Begleiter\*innen von alten Menschen, Trauerbegleiter\*innen, Seelsorger\*innen, Pastoralassistent\*innen und alle Interessierten. Altwerden als ein vielschichtiger Prozess. Trauer kam dabei als Reaktion auf verschiedenste Arten von Verlusterfahrungen in den Blick der 50 Teilnehmer\*innen im Bildungshaus St. Benedikt in Seitenstetten.

Referentin Vera Gallistl, Soziologin und Altersforscherin, räumte mit dem Klischeebild von den traurigen Alten auf und skizzierte das Alter als facettenreichen Lebensabschnitt, der heute gut 25 Jahre dauern und immer öfter auch im hohen Alter aktiv gestaltet werden kann. Zugleich wird die menschliche Verletzlichkeit in dieser Zeit auf besondere Weise sichtbar. Dass wir verletzlich sind, ist aber nicht primär Anlass zu Trauer, sondern eine Basis des Verbunden-Seins mit anderen. In den Verlusterfahrungen, die das Altern auch begleiten können, erweist sich die Trauer als ein Hinweis auf die Verbindungen, die das Leben ausmachen. Riten und gemeinschaftlich geteilte Erfahrungen helfen dabei, Verluste ins Leben zu integrieren. Ein wesentlicher Schlüssel dafür ist, auch im Alter weiter zu lernen und sich weiter als Person zu entwickeln.

Referentin Daniela Musiol, Beraterin und Mediatorin, stellte verschiedene Modelle von Phasen bzw. Dimensionen des Trauerprozesses dar und plädierte dafür, auch „entrechtete Trauer“ wahrzunehmen, also

Anlässe und Formen von Trauer, die gesellschaftlich nicht anerkannt sind. Gerade beim Älterwerden können Verluste, die von anderen als „nicht so schlimm“ wahrgenommen werden, sehr belastend sein: der Abschied vom alten Hund als langem Weggefährten oder der Auszug aus der eigenen Wohnung. Trauerprozesse können zudem durch die Auseinandersetzung mit unerfüllt gebliebenen Lebenswünschen ausgelöst werden. Die Referentin führte aus, dass Kraft gerade im Alter in der Erinnerung liege, in die durch bewusstes Erzählen auch die positiven Erfahrungen gehoben werden können. So könne ein Lebensrückblick, der Schönes und Schweres ausbalanciert, stärkend und heilsam sein.

In den vier Workshops fand danach eine vertiefende Auseinandersetzung mit konkreten Beispielen aus der Begleitung älterer Menschen sowie mit eigenen Verlust- und Alterserfahrungen statt.

Isabella Ehart, Theologin, verwies auf Spiritualität als Ressource, um in den großen Abschied hineinzuwachsen. Christa Herzberger, Regionalleiterin der PfarrCaritas, stellte Projekte zur Bekämpfung von Einsamkeit vor. Marianne Pichlmann, Schriftstellerin, Pädagogin und Pastoralassistentin, leitete in einer Schreibwerkstatt zur kreativen Annäherung an Alter und Trauer an. Gabriele Nemeth von der Caritas-Kompetenzstelle Demenz zeigte Möglichkeiten auf, an Demenz Erkrankte auch in Trauerprozessen hilfreich beizustehen.



## Workshops und Mitwirkungen

### Sich mit dem Thema Trauer vertraut machen

In Workshops vermittelt Gerti Ziselsberger als Leiterin der **Kompetenzstelle Trauer** Grundkenntnisse über Trauer und Trauerbegleitung z.B. in Schulen und Pfarren, für Teilnehmer\*innen im Einführungsjahr für neue pastorale Mitarbeiter\*innen der Diözese St. Pölten oder für Mitarbeiter\*innen der Caritas-Hauskrankenpflege sowie im Rahmen der Ausbildungen der Caritas-Bildungszentren für Gesundheits- und Sozialberufe. Geht es bei Schüler\*innen oder allgemein Interessierten – etwa bei einer Abendveranstaltung des Kath. Bildungswerks einer Pfarre – zumeist um eine erste Annäherung an das Thema Trauer, werden Kolleg\*innen in pastoralen oder sozialen Berufen bzw. Berufsausbildungen in wichtige Haltungen und praktische Herangehensweisen der Begleitung eingeführt. Immer kommt dabei auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Betroffenheit von starker Trauer zur Sprache, die fast alle Menschen schon einmal erfahren haben.

**In den Jahren 2019–2024 wurden 13 solcher Workshops bzw. Vortragsabende durchgeführt.**

Die **Kompetenzstelle Trauer** ist auch als Mitwirkende und/oder Mitveranstalterin bei Angeboten anderer Träger aus dem weiten Netzwerk der Trauerbegleitung gefragt: z.B. bei den Schulungen für Menschen, die Betstunden und Begräbnisse gestalten, die das Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten regelmäßig veranstaltet (zuletzt unter dem Titel: Im Gedenken. Impuls- und Austauschabend für Vorbeter\*innen).



## Orte für Trauernde schaffen

Trauernde Menschen wollen in ihrem veränderten Lebensalltag wahrgenommen werden. Trauer ist die Reaktion auf einen bedeutenden Verlust, der den Menschen in seiner Ganzheit betrifft. Leider ist Trauer in unserer Gesellschaft vielerorts immer noch ein Tabuthema, und dadurch entsteht Unsicherheit. Die **Kompetenzstelle Trauer** hat Modellprojekte etabliert, die Zeit, Raum und Verständnis für trauernde Menschen schaffen. Hier können Menschen ihrer eigenen Trauer begegnen und/oder an der Trauer anderer Anteil nehmen.

## Orte für Trauernde schaffen

# Trauern in Zeiten von Corona

Ein erstes Angebot konnte die **Kompetenzstelle Trauer** bereits während der Corona-Pandemie setzen: ein Online-Abend, der in Zeiten von Verlust und Trauer Raum gab und Austausch über Erfahrungen und Gedanken ermöglichte – um Hoffnung und Stärkung zu vermitteln.

Die Pandemie hatte Leben und Begegnungen und somit auch das Abschiednehmen und die Trauer verändert. Viele konnten sterbenden Angehörigen nicht oder nur eingeschränkt beistehen, Begräbnisse konnten nicht im gewohnten Rahmen abgehalten werden.

An diesem Abend bekam die dadurch „verhinderte“ Trauer von Menschen um Angehörige, Nachbarn, Kolleg\*innen, Freund\*innen ... in all ihren verschiedenen Facetten und Formen einen bergenden Raum. Gefühle fanden ihren Platz und Ausdruck, eigene Erfahrungen wurden geteilt und tröstende Gedanken und symbolische Handlungen stärkten zum Weitergehen. Gemeinsam mit der PfarrCaritas hielt die **Kompetenzstelle Trauer** 2021 eine Online-Veranstaltung und einen Abend in Präsenz im Bildungshaus St. Hippolyt in St.Pölten ab.



## Orte für Trauernde schaffen

# Gedenkfeier für Sternenkinder

Die Begleitung von Menschen, die vom Tod ihres Kindes vor, während oder kurz nach der Geburt betroffen sind, ist schon lange ein wichtiges Anliegen der Seelsorger\*innen am Universitätsklinikum St. Pölten. Seit 2020 unterstützt die **Kompetenzstelle Trauer** die Vernetzung aller begleitenden Berufsgruppen (Hebammen, Medizin, Pflege, Seelsorge, Trauerbegleitung, Hospiz etc.).

Gemeinsam mit der Krankenseelsorge und dem Mobilien Hospizdienst der Caritas wird seit 2022 eine Gedenkfeier für Sternenkinder am Städtischen Friedhof in St. Pölten angeboten. Diese Gedenkfeiern ermöglichen den Sternenkindereltern ihrer Trauer einen Platz zu geben, an ihre Kinder zu denken und ihre Nähe zu spüren. Die Texte und Lieder im Ritual stärken zum Weitergehen und die Begegnung mit anderen Eltern lässt Gemeinschaft erleben.

Weiterführend bietet die **Kompetenzstelle Trauer** gemeinsam mit dem Mobilien Hospizdienst der Caritas eine begleitete Trauergruppe „Gute Hoffnung, jähes Ende – die Liebe bleibt“ an sowie die Möglichkeit zur Einzeltrauerbegleitung.



Sternenkindergrab am Städtischen Friedhof St. Pölten

 **Caritas**  
Diözese St. Pölten

**Gedenkfeier** für alle,  
die um ihr Sternenkind trauern

Fr 23. Juni 2023  
17:00 Uhr

Friedhofshalle 1  
3100 St. Pölten  
Goldeggerstr. 52-54

**Kontakt und Informationen:**  
**Kerstin Böhm**, T 02742 9004 25616  
kerstin.boehm@stpoelten.lknoe.at  
**Manuela Schwabe**, M 0676 83 844 630  
manuela.schwabe@caritas-stpoelten.at  
**Gerti Ziselsberger**, M 0676 83 844 7373  
trauer-info@caritas-stpoelten.at

Kompetenzstelle  
**Trauer**  
www.trauer-info.at



## Orte für Trauernde schaffen

# Gedenkfeier für Suizidverstorbene

Anlässlich des Welttags der Suizidprävention am 10. September veranstaltet die **Kompetenzstelle Trauer** seit 2020 jedes Jahr mit dem Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten und dem Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten jährlich je eine Gedenkfeier für alle, „denen das Leben zu schwer geworden ist“. Das war und ist jedes Mal eine sehr berührende Feier.

Mit einem gemeinsamen Erinnerungsritual, Texten, Musik und der Möglichkeit zum Gespräch können Angehörige von Suizidopfern bei diesen Gedenkfeiern ihrer Trauer Raum geben und den geliebten Verstorbenen in der Mitte der Gemeinschaft ihren Platz geben. Die Texte und Lieder der Feiern greifen Gedanken und Gefühle auf, in denen sich Trauernde befinden können; sie helfen dabei zu trauern und sich zu erinnern, öffnen den Horizont, trösten und stärken für den jeweils ganz eigenen Weg.

Mit dieser Initiative setzt die **Kompetenzstelle Trauer** bewusst auch ein Zeichen gegen immer noch vielfach vorhandene Stigmatisierungen und Tabuisierungen im Zusammenhang mit Suizid. Um Wege aus der Sprachlosigkeit zu finden, laden Mitarbeiter\*innen vom AKUTteam NÖ, der Telefonseelsorge, dem Mobilien Hospizdienst, dem Psychosozialen Dienst der Caritas sowie von der **Kompetenzstelle Trauer** am Nachmittag vor der Gedenkfeier zu kleinen Gesprächsgruppen ein. Hier erleben die Teilnehmer\*innen, dass sie mit ihrer Situation und ihrer Trauer nicht alleine sind.

Weiterführend bieten auch hier der Mobile Hospizdienst der Caritas gemeinsam mit der **Kompetenzstelle Trauer** eine begleitete Gruppe für Hinterbliebene an, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.



Kompetenzstelle  
**Trauer**  
www.trauer-info.at

**Feier im Gedenken an Menschen,  
die durch Suizid verstorben sind**

**Fr 8. Sept. 2023**  
Bildungshaus St. Hippolyt  
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten

**Sa 9. Sept. 2023**  
Bildungszentrum St. Benedikt  
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

**Caritas**  
Diözese St. Pölten

**DIÖZESE SANKT PÖLTEN**

**Yhip**  
Bildungshaus St. Hippolyt

**St. Benedikt**  
Bildungszentrum Seitenstetten



Judith Pfeiffer, Teresa Fischelmayer, Ama Ramona Lovenson, Bernhard Mayer, Veronika Prüller-Jagenteufel, Gerti Ziselsberger, Barbara Kögl, Simon Kreuzpointner, Ingrid Jenkner, Florian Ruhs

## Orte für Trauernde schaffen

# TrauerRaum

Seit 2020 richtet die **Kompetenzstelle Trauer** in den Tagen rund um Allerseelen in Zusammenarbeit mit dem Mobilien Hospizdienst der Caritas, der Telefonseelsorge, der Krankenseelsorge und der Bestattung der Stadt St. Pölten einen TrauerRaum in einer Zeremonienhalle am Hauptfriedhof in St. Pölten ein. Der TrauerRaum gibt den Menschen, die in dieser Zeit Gräber besuchen, die Möglichkeit zum Innehalten und Kraft schöpfen. Er ist ein Ort, an dem man einfach da sein darf, sich Zeit zum Erinnern nehmen kann, wo man bitten, klagen, beten und stärkende Gedanken mitnehmen kann.

An verschiedenen Stationen, die jeder Besucher und jede Besucherin selbsttätig und in Stille besucht, kann man den Themen Abschied, Tod, Schuld, Versöhnung, Dankbarkeit etc. anhand von anregenden Texten nachgehen. Jede Station bietet auch die Möglichkeit zu einer kleinen symbolischen Handlung. Daneben besteht auch die Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit Trauerbegleiter\*innen, denn der TrauerRaum ist durchgehend mit zwei geschulten Personen besetzt.

Das Angebot des TrauerRaums besteht etwa von 28. Oktober bis 2. November zwischen 10:00 und 19:00 Uhr. Die **Kompetenzstelle Trauer** vernetzt und unterstützt auch Pfarren und andere Veranstalter, die ebenfalls ähnliche TrauerRäume in dieser Zeit um Allerheiligen einrichten. Ein Handbuch mit Beschreibungen der in St. Pölten gestalteten Stationen und weiteren praktischen Hinweisen wurde aufgelegt, Austauschtreffen veranstaltet. Die TrauerRäume sind alle ähnlich aufgebaut und verfolgen dasselbe Anliegen: Menschen in dieser besonderen Zeit des Jahres mittels Texten und Symbolhandlungen in einer angenehmen Atmosphäre eine Beschäftigung mit der Trauer und ihren vielfältigen Empfindungen zu ermöglichen.

Zugleich hat jeder TrauerRaum seine eigene Charakteristik, die vom Ort und der konkreten Situation dort abhängt. Jährlich wächst die Zahl der Orte, an denen TrauerRäume ihre Türen öffnen.



*TrauerRaum*

**Sa 28. Oktober bis  
Do 2. November 2023**  
**jeweils 10:00 bis 19:00 Uhr**

Städtischer Friedhof St. Pölten  
Zeremonienhalle 2

*Der TrauerRaum ist ein Angebot,  
inne zu halten und der Trauer in  
kleinen Ritualen Ausdruck zu verleihen.  
Schenken Sie Ihrer Trauer Raum,  
um Trost zu finden.*

Caritas  Diözese  
St. Pölten SANKT  
PÖLTEN

Kompetenzstelle  
**Trauer**

[www.trauer-info.at](http://www.trauer-info.at)



Viele Projekte der **Kompetenzstelle Trauer** sind aufgrund der Intimität des Themas Trauer für kleine Gruppen von Menschen konzipiert. Das Angebot der TrauerRäume ermöglicht einen intimen Rahmen für die persönliche Beschäftigung mit der Trauer für eine große Zahl an Menschen. Es wird von sehr vielen Menschen jedes Jahr gerne angenommen. **Allein in St. Pölten besuchten 2023 insgesamt etwa 1.000 Menschen den TrauerRaum am städtischen Friedhof.**

## Orte für Trauernde schaffen

# Weihnachten ohne Dich

Gerade zu Weihnachten kann das Fehlen eines lieben Menschen besonders spürbar werden. Für Trauernde fühlt sich oft gerade das erste „Weihnachten ohne Dich“ seltsam und schmerzlich an. Da tut es gut, der Trauer Raum zu geben und Trost zu finden. Auch dieses Pilotprojekt der **Kompetenzstelle Trauer** konnte 2023 bereits zum zweiten Mal und an inzwischen drei Standorten angeboten werden: in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus St. Benedikt in Seitenstetten, dem Pfarrverband St. Josef (im Waldviertel) und der Pfarre Stattersdorf/Harland (bei St. Pölten). Eingeladen waren alle Menschen, die um jemanden oder etwas trauern – egal wie kurz oder lang der Verlust schon her ist. Denn „Ohne Dich“ ist auch Weihnachten nicht mehr das, was es war – aber es darf anders gut werden. Deshalb hat in dieser Feier alles Platz: Freude und Dankbarkeit, aber auch Trauer und Schmerz. Denn Weihnachten ist nicht den Glücklichen und Fröhlichen vorbehalten. Gott wird Mensch in die Dunkelheiten des Lebens hinein.

Die vorweihnachtliche Feierstunde bietet deshalb einen geschützten Rahmen für Erinnerung und Trauer. Die Gemeinschaft mit andern, die sich gerade in einer ähnlichen Situation befinden, wird dabei als ermutigend erlebt. Ein besinnlicher Gottesdienst gibt all den Gedanken und aufkommenden Gefühlen Raum, fängt sie auf und bietet symbolischen Ausdruck dafür. So wird ein positiver Umgang mit dem Verlust und der Trauer leichter. Im Anschluss an den Gottesdienst werden alle Teilnehmenden zu einer adventlichen Agape eingeladen.

**Die Verbundenheit miteinander und mit Gott stärkt und ermöglicht es, Weihnachten wieder positiv und hoffnungsgebend zu erfahren.**



Kompetenzstelle  
**Trauer**

*Weihnachten  
ohne Dich*

Eine adventliche Feier  
für Trauernde  
**Sa 16. Dezember 2023**  
**16:00 bis 19:00 Uhr**  
**Millenniumskirche**  
**Stattersdorf**

**Sie müssen mit Ihrer Trauer  
nicht alleine sein –  
gerade in diesen Tagen.  
Lassen Sie sich ein wenig Hoffnung schenken!**

Nach der Feier besteht die Möglichkeit  
zum Austausch und Gespräch,  
im Rahmen einer adventlichen Agape.

[www.trauer-info.at](http://www.trauer-info.at)

**Caritas**  **DIÖZESE  
SANKT  
PÖLTEN**



## Trauernde begleiten

Der zweite wesentliche Arbeitsbereich der **Kompetenzstelle Trauer** neben der Aus- und Weiterbildung von Trauerbegleiter\*innen ist die Vermittlung von Begleitung für Trauernde.

Durch Veranstaltungen und Medienberichte wächst die Bekanntheit der **Kompetenzstelle Trauer**. Dementsprechend melden sich immer öfter Menschen in der Kompetenzstelle, die von einem schwerwiegenden Verlust und der dazugehörigen Trauer betroffen sind. Sie finden zunächst einmal Gehör und professionelles Mitgefühl für ihre Situation. Im Gespräch lotet Gerti Ziselsberger dann aus, ob bzw. welche Art von Trauerbegleitung gewünscht ist, und stellt Kontakt zu passenden Trauerbegleiter\*innen her. Eine längerfristige Einzelbegleitung gehört nicht zum Angebotsportfolio der Kompetenzstelle Trauer, sehr wohl aber die Vermittlung von Begleitung. Einen Großteil der Begleitungen übernehmen derzeit die Kolleg\*innen aus dem Mobilien Hospizdienst der Caritas; zugleich wächst ein Pool von ausgebildeten Trauerbegleiter\*innen durch die von der Kompetenzstelle mitveranstalteten Kurse. Zudem bieten Lebens- und Sozialberater\*innen, Seelsorger\*innen, Ritualgestalter\*innen etc. Begleitung für Trauernde an.

Die **Kompetenzstelle Trauer** prüft die Fachlichkeit der ihr bekannten Angebote und vermittelt nur an solche, deren Qualität gesichert ist.

Anderen Menschen in ihrer Trauer beizustehen, ist zum einen eine selbstverständliche zwischenmenschliche Hilfe, zu der alle gerufen sind. Zum anderen ist – vor allem in komplexeren Trauersituationen – geschultes professionelles Vorgehen notwendig. Anliegen der **Kompetenzstelle Trauer** ist es, Trauernden speziell geschulte Begleiter\*innen anzubieten und zugleich durch Veranstaltungen und Lobbyarbeit immer mehr Menschen dazu zu befähigen und zu ermutigen, einander gegenseitig angesichts von Verlust und Trauer hilfreich beizustehen.

*Trauer ist nicht nur einfach Traurigkeit und Schmerz  
Sie ist auch eine Kraft, die etwas in uns verwandelt.  
Wenn wir die Trauer zulassen,  
dann nimmt sie uns den Schmerz.  
Ganz langsam nur, aber dafür stetig.  
Es kann dauern, und bis es so weit ist, ist es nicht leicht.  
Aber wenn wir traurig sind  
und diese Trauer nicht verdrängen,  
dann wird am Ende Heilung eintreten.  
Dann bleibt die liebevolle Erinnerung  
an den Gestorbenen zurück*

Mechthild Schroeter-Rupieper

# Lobbyarbeit: Der Trauer auch in der Öffentlichkeit einen Platz geben

Trauerprozesse sind zur Verarbeitung von Verlusterfahrungen sehr wichtig, deshalb ist es notwendig, der Trauer einen guten Platz in unserer Gesellschaft zu geben.

Denn nur dann, wenn wir erkennen, dass die Trauer eine Freundin ist, die uns hilft, mit Schmerz und Verlust umzugehen, werden wir auch die Angst und Unsicherheit vor ihr verlieren. Deshalb ist es auch Auftrag der **Kompetenzstelle Trauer**, das Thema Trauer immer wieder auch öffentlich aufzugreifen und Räume für Austausch zu eröffnen. Dementsprechend ist für die **Kompetenzstelle Trauer** auch Medienarbeit ein wichtiger Teil ihrer Tätigkeit. Dazu gehören zum einen die Website der Kompetenzstelle (im Rahmen der Homepage der Caritas) und ein Facebook-Account, über die regelmäßig Informationen, Ankündigungen, Gedanken und Texte, Berichte und andere Hinweise gepostet werden. Zum anderen sorgen aktive Medienkontakte für ein nennenswertes Echo in Printmedien sowie Radio- oder TV-Sendungen.





## Vernetzung

Gemäß ihres Gründungsauftrags ist Vernetzung eine wesentliche Aufgabe der **Kompetenzstelle Trauer**. Dabei geht es zunächst um ein vernetztes und möglichst koordiniertes Arbeiten jener diözesanen Stellen für Pastoral, Bildungsarbeit und Caritas, die sich intensiver mit Trauerthemen beschäftigen, sowie um Netzwerkarbeit in Bezug auf alle Menschen und Organisationen, die Trauerbegleitung anbieten.

So ist die **Kompetenzstelle Trauer** im guten Austausch mit allen Mobilien Hospizdiensten in der Diözese St. Pölten und sucht aktiv die Vernetzung und Zusammenarbeit mit Pfarren, damit gemeinsame Projekte entstehen und durchgeführt werden können. Darüber hinaus nimmt die Leiterin der **Kompetenzstelle Trauer** am regelmäßigen österreichweiten Austausch mit anderen „Kontaktstellen Trauer“ (Vorarlberg, Tirol, Salzburg und Wien) teil und ist zusätzlich mit jenen Kolleg\*innen vernetzt, die für Trauerpastoral in den Pastoral- bzw. Seelsorgeämtern

der Diözesen Klagenfurt, Linz, Eisenstadt, Feldkirch, Salzburg und Wien zuständig sind.

Die Tatsache, dass die **Kompetenzstelle Trauer** in St. Pölten sowohl von Caritas als auch einer pastoralen Dienststelle der Diözese getragen ist, kommt ihr hier zugute.

Vernetzung besteht auch mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauer – BAT; hier gibt es ein jährliches Treffen in Form einer hochkarätig besetzten Tagung, an der Gerti Ziselsberger und nach Möglichkeit auch Mitglieder des Beirats teilnehmen.

## Ausblick

Der Beirat der **Kompetenzstelle Trauer** wird alle drei Jahre neu konstituiert. In diesem Zusammenhang wird auch die Arbeit der Kompetenzstelle anhand vorher festgelegter Kriterien evaluiert. Die erste Evaluierung wurde 2022 durchgeführt und fiel sehr positiv aus.

In den Jahren 2024 und 2025 wird die Kompetenzstelle ihre bewährten Projekte (Gedenkfeiern, TrauerRäume, Weihnachten ohne Dich) weiterführen und sich weiter für deren Verbreitung einsetzen. Es sind folgende Studientage geplant: Herbst 2024 wieder eine Schulung für Menschen, die Betstunden und/oder Begräbnisse gestalten; Jänner 2025 ist ein Online-Studientag zum Thema „Trauern Männer anders?“ bereits fixiert; er wird Trauer aus dem Blickwinkel von Gender-Kategorien betrachten. Ebenfalls für 2025 (wahrscheinlich im Spätherbst) wird eine größer angelegte Tagung geplant, die sich der breiten Thematik der sich verändernden Trauerkulturen widmen wird: Nach dem Ende der (beinahe) Monopolstellung der christlichen Kirchen in Sachen Umgang mit Tod und Trauer wächst in westlichen Gesellschaften eine bunte, individualisierte Vielfalt von Bestattungsformen sowie von Ausdrucksformen der Trauer. Die Tagung soll insbesondere die Bedeutung dieses Kulturwandels für die Trauerbegleitung beleuchten.

Geplant ist dafür eine Kooperation mit der Bertha-von-Suttner-Universität St. Pölten.

Im Zuge von Veränderungen in der Struktur der Ausbildungen in Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung, die der Hospizdienst der Caritas seit langem anbietet, ist der **Kompetenzstelle Trauer** in der Leitung von Einführungs- und Aufbaukursen für Trauerbegleitung ein neues Aufgabengebiet erwachsen. Damit verbunden ist in Zukunft die verstärkte Sorge um die Vernetzung und die weitergehende fachliche Begleitung der Absolvent\*innen dieser Kurse.

Die **Kompetenzstelle Trauer** hat in ihrem nunmehr fast fünfjährigen Bestehen bereits sehr viel für die verbesserte Zugänglichkeit und Bekanntheit von Trauerbegleitung und für eine größere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf Trauernde in der Diözese St. Pölten getan – sie wird diesen fruchtbaren Weg fortsetzen.

**Denn: Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung** (Chris Paul)

# Impressionen





*Wir sind uns begegnet.  
Du hast Spuren hinterlassen in mir.  
Deine Handschrift, dein Zeichen unauslöschlich,  
in meinem Herzen hast du dir Raum geschaffen für immer.*

Anette Müller

**Zeigen Sie Anteilnahme und spenden Sie Zuversicht:  
Unterstützen Sie die Arbeit der Kompetenzstelle Trauer  
mit Ihrer Spende.**

**IBAN: AT28 3258 5000 0007 6000**

**BIC: RLNWATWWOBG**

**Kompetenzstelle Trauer**

Gerti Ziselsberger  
M 0676 83 844 7373  
gertrude.ziselsberger@caritas-stpoelten.at  
www.trauer-info.at

**Impressum**

Caritas der Diözese St. Pölten  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Gerti Ziselsberger, Veronika Prüller-Jagenteufel  
Fotos: Gerti Ziselsberger, Caritas