



*Lebendig  
bleiben,  
wenn das  
Herz trauert*

Von Ortschronist Alois Micheler

## Wege und Rituale der Verbundenheit

In Zeiten der Trauer fällt es oft schwer,  
lebendig zu bleiben.  
Der Vortrag zeigt, wie wir trotz Schmerz in  
Verbindung bleiben können:  
mit uns selbst, dem verstorbenen Menschen  
und dem Leben.  
Gemeinsam entdecken wir Rituale, die Halt  
geben, Erinnerungen  
lebendig halten und neue Kraft schenken.

In Zusammenarbeit mit dem Kath.  
Bildungswerk (KBW), dem Sozialkreis Amlach  
und dem Bildungshaus Osttirol wurde dieser  
Vortrag für Donnerstag, 6. November 2025,  
19.00 Uhr, im Lindensaal in Amlach  
organisiert.



Mag. Annelies Innerkofler begrüßte dazu die  
Vortragenden:

**Alberta Sturm-Frauenschuh (re)  
und Barbara Kunzer**  
von der  
Trauerwerkstatt Osttirol

Es waren gar nicht Wenige, die diesem Vortrag folgten und letztlich doch Einblicke in eine Trauersituation vermittelt bekommen haben.



Das vielfältige Trauerangebot der beiden lässt sich hier nachlesen – erwähnenswert – es wird **kostenlos** angeboten

**UNSERE ANGEBOTE:**

Die Trauerwerkstatt Osttirol begleitet Menschen in persönlichen Krisensituationen mit Einfühlungsvermögen und fachlicher Kompetenz. Wir bieten Unterstützung dort, wo sie am meisten gebraucht wird – direkt im vertrauten zuhause. Wir sind rund um die Uhr erreichbar, um in schweren Zeiten zuverlässig an eurer Seite zu stehen. **Unser Betreuungsangebot ist kostenlos.**

**Wir bieten:**

- **Akuthilfe in persönlichen Krisensituationen**  
Einzel- oder Gruppenberatung bei plötzlichen, tragischen Todesfällen
- **Individuelle Trauerbegleitung**  
einfühlsame Unterstützung auf dem persönlichen Weg durch die Trauer
- **Begleitung von Kindern und Jugendlichen in ihrer Trauer**  
kindgerechte Methoden und altersangepasste Gespräche
- **Psychosoziale Beratung bei Krisen und traumatischen Erfahrungen**  
Stabilisierung, Orientierung und Hilfe zur Selbsthilfe
- **Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene**  
zur Würdigung und zur inneren Stärkung
- **Einsatz von Kräutern, Ölen und Räucherwerk**  
unterstützend für Körper, Geist und Seele
- **Vorträge, Seminare und Workshops zu den Themen:**
  - Trauerbewältigung und Umgang mit Tod
  - Kindertrauer und Trauer in der Familie
  - Suizid und Suizidprävention
  - Psychische Gesundheit und Resilienz

Die Bewältigung von Trauer erfordert ein gewisses Maß an psychischer Stabilität, Mut und Selbstvertrauen. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit Trauerprozessen können wir Dich bei der Bewältigung dieser schwierigen Lebensphase achtsam begleiten. Gemeinsam gehen wir die mit der Trauer einhergehenden emotionalen Herausforderungen an und finden neue Wege, um Dein Leben wieder mit Freude und Hoffnung zu füllen.

Mit individueller Unterstützung kann es für Dich leichter sein, mit der Situation adäquat umzugehen. Wir bieten Dir unsere professionelle und empathische Beratung und Bestärkung an, um miteinander das Licht neu zu entdecken, das möglicherweise in der Trauerphase verloren gegangen ist. Trauer ist nichts, das wegmuss. Die liebe- und würdevolle Beachtung der jeweiligen Lebenssituation erfordert mitunter einen hohen Grad an Selbstdisziplin und die Bereitschaft, sich emotional zu öffnen. Wir sind für Dich da, hören Dir wertschätzend zu und halten mit Dir die Gefühle und Unsicherheiten aus.

Wir entdecken mit Dir, was Du im Moment brauchst, und machen einen Plan, wie Du das im Alltag kreativ und selbstbestimmt umsetzen kannst. Auf Deine Bedürfnisse abgestimmt, stellen wir Dir einen praktischen Werkzeugkoffer, Informationen zur (Neu-)Orientierung und unsere reichen Erfahrungen im Umgang mit Lebenskrisen zur Verfügung. Schön, wenn Du unser Angebot in Anspruch nimmst und Dich ganz unverbindlich für ein Kennenlerngespräch bei uns meldest!

Wir wünschen Dir, wo auch immer Du gerade stehst, von Herzen alles Liebe für Deinen Weg. Wenn du ihn oder ein paar Schritte mit uns an Deiner Seite gehen willst, freuen wir uns.

Alberta und Barbara