DOMBERG AKADEMIE

AUF DER HÖHE.

VON KLEINEN UND GROSSEN ABSCHIEDEN

Wie wir trauern und Trost finden

* Buchen Sie diese 3 Veranstaltungen als Paket über die **BILDUNGSFLAT** Und sparen Sie **6,- Euro**

ONLINEREIHE ZUM SAISONTHEMA 3.2025

Ist mein „normal“ dein „normal“?
Trauer und gesellschaftliche Normen

Dienstag, 18. November 2025
19.00 – 21.15 Uhr
online über Zoom | 9,00 Euro*

Hier anmelden bis 10. November 2025

An diesem Abend sprechen wir mit der Trauerforscherin **Dr. Heidi Müller** über die verschiedenen Arten von Trauer und wie unterschiedlich Menschen auf Verluste reagieren. Und fragen, was den Betroffenen hilft und wie wir einen besseren Umgang mit entrechteter oder nicht gesehener Trauer finden können.

Der Online-Vortrag gibt mit anschließendem Gespräch und kleinen Reflexions-Übungen auch Impulse für die Begegnungen mit trauernden Menschen oder für die eigene Situation als trauernde Person.

Trauer und Trost – interreligiös betrachtet

Mittwoch, 26. November 2025
19.00 – 21.15 Uhr
online über Zoom | 9,00 Euro*

Hier anmelden bis 24. November 2025

Christliche Abschieds- und Trauerriten sind vielen nicht mehr vertraut oder keine Option mehr bei Abschied und Verlust. Buddhistische Angebote erfahren dagegen zunehmend Zuspruch und Akzeptanz. Woran liegt das und was können wir aus beiden Traditionen zum Thema Loslassen und Abschiednehmen lernen?

Mit dem Physiker und Theologen, Jesuiten-Pater und praktizierenden Zen-Meister **Dr. Stefan Bauberger SJ** sprechen wir an diesem Abend über die sehr unterschiedlichen Konzepte und Praktiken im Umgang mit Tod, Trauer und Trost im Christentum und im Buddhismus.

Digitaler Trost und neue Trauerkultur dank KI?*

Dienstag, 9. Dezember 2025
19.00 – 21.15 Uhr
online über Zoom | 9,00 Euro*

Hier anmelden bis 8. Dezember 2025

Derzeit entstehen neue Orte und digitale Formen gemeinsamer Trauer. Diese verlagert sich mehr und mehr ins Netz: von Gedenkseiten über die geteilte Trauer in sozialen Netzwerken bis hin zu Bestattungen und Trauerfeiern in virtuellen Räumen. Neue Wege des Erinnerns und Gedenkens eröffnen sich, die Individualität und personalisierten Trost versprechen.

Über Chancen und Risiken digitaler Formen von Trauern und Trost sprechen wir mit **Hendrik Lind,** dem Gründer der Vernetzungs-Plattform „Trosthelden.de“, auch Initiator der neuentwickelten KI „Aurora“, die Menschen in Trauer individuell und interaktiv trösten soll.

„Ikarus stürzt“ – mein Tumor, meine Filme und mein neues Leben auf Zeit

Dienstag, 7. Oktober 2025
19.00 – 20.30 Uhr
Cafe Luitpold,
Brienner Str. 11, 80333 München
6,- Euro

Hier anmelden bis 6. Oktober 2025

„Ikarus stürzt“ ist ein autobiografisches Buch, tiefsinnig und bewegend, mitunter auch humorvoll. Es berichtet von dem Bruch, der sich durch die Krankheit im Leben des Filmemacher Max Kronawitter ereignet.

Nun ist er selbst ins Scheinwerferlicht getreten und berichtet authentisch von seinen Erfahrungen. Davon, dass seine Produktionsfirma „Ikarus“ schließen muss, er die Fähigkeit zu lesen verliert und wie sein Weg weiter geht – mit dem Tumor.

Johannes Hitzelberger, Sprecher im BR und der ARD, liest ausgewählte Passagen aus dem Buch, die zum Nachdenken und Einfühlen anregen. Heike Kronawitter wird ihre Sicht als Angehörige dazulegen. Daran anschließend sprechen wir mit **Max und Heike Kronawitter** und kommen miteinander über sein neues Leben auf Zeit ins Gespräch.

TrauerWORT

Freitag, 31. Oktober 2025
17.00 – 19.00 Uhr
haus am ostfriedhof,
St.-Martin-Str. 39, 81541 München
kostenfrei

Hier anmelden bis 20. Oktober 2025

In Kooperation mit dem haus am ostfriedhof
und dem Erzbischöflichen Ordinariat München und Feising

Der Mann meiner Nachbarin ist gestorben, was sage ich nur, wenn ich sie treffe? Wie finde ich die richtigen Worte für eine Beileidskarte – und gibt es die überhaupt?

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 schriftliche Anteilnahme auf respektvolle, einfühlsame Weise ausgedrückt werden können. Gemeinsam üben wir das Schreiben von Kondolenzbriefen und fragen uns, welche Worte Trost geben können.

Mit Pastoralref. **Susanne Bauer,** Seelsorgerin im haus am ostfriedhof und Pastoralref. **Heidrun Oberleitner-Reitinger,** Seelsorgerin im haus am ostfriedhof.

Trost finden

Samstag, 15. November 2025
9.30 – 17.00 Uhr
Bildungshaus St. Martin Bernried,
Klosterhof 8, 82347 Bernried
90,- Kursgebühr zzgl.
39,- Euro Verpflegung

Hier anmelden bis 31. Oktober 2025

Wo und wie können wir Trost finden, wenn wir ihn brauchen? Und wie können wir selbst Tröstende für andere Menschen sein? Diesen Fragen werden wir gemeinsam und vertieft nachgehen in diesem ganztägigen Seminar im Gästehaus St. Martin des Klosters Bernried – wunderbar gelegen am Starnberger See.

Im gemeinsamen Austausch, im Sprechen über Texte, Bilder und mittels verschiedener Übungen und Meditation erfahren wir, worin Trost bestehen kann und wie wir Trost finden und uns gegenseitig geben können. Ein Tag im Kloster mit der Autorin und Logotherapeutin **Dr. Petra Altmann**.

Zuhören können

Freitag, 28. November 2025
10.00 – 17.00 Uhr
Online über Zoom | 90,- Euro

Hier anmelden bis 6. Oktober 2025

Geteiltes Leid ist halbes Leid und die aktuelle Forschung bestätigt, dass bewusstes Zuhören mit offenen Fragen emotionale Entlastung fördert, Einsamkeit und Depressionen entgegenwirkt und bei der Verarbeitung von kleinen und großen Abschieden unterstützt.

Aber wie gelingt dieses Zuhören, bei dem Leid halbiert werden kann – ohne selbst in „Mitleidenschaft" zu geraten? Zu diesem Thema laden wir Sie zu einem **ganztägigen Online-Seminar** mit **Camilla Högl** und **Doris Leibold** ein. Wir üben eine bestimmte Art des Zuhörens, die Ressourcenschonend und erkenntnisfördernd zugleich ist – nach der Methode der „Clean Language".

Take Comfort – Trost.Licht.Hoffnung

Ausstellung mit interaktiver Licht- und Musikinstallation

Do, 13. November – Di, 25. November 2025
12.00 – 19.00 Uhr
Ehemalige Karmeliterkirche
Karmeliterstr. 1, 80333 München
Eintritt frei | Spenden erwünscht

Mit ihrer Ausstellung „Take Comfort – Trost.Licht.Hoffnung" schafft die Münchner **Künstlerin Rebecca Gischel** einen bewegenden Erfahrungsraum in der ehemaligen Karmeliterkirche in München. Sie gibt Einblick in ihr vielfältiges kreatives Schaffen – eine Reise, die von der Schwere gezeichneter Porträts über Trost spendende Worte bis hin zu lichtvollen Malereien führt.

Im Zentrum steht mit „Take Comfort" eine **interaktive Licht- und Musikinstallation,** die den Besuchenden die Möglichkeit bietet, Trost nicht nur zu spüren, sondern selbst zu gestalten. **Die Ausstellung lädt dazu ein, sich existentiellen Fragen zu nähern – nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit Herz und Seele.**

TrostWorte

Vernissage mit Trostworten von Christina Brudereck

Do, 13. November 2025 | 19.00 – 21.30 Uhr
mit Christina Brudereck

TrostLieder

Auf Entdeckungsreise durch die Tradition der Trostlieder

Do, 20. November 2025 | 19.00 – 21.30 Uhr
mit Dr. Alexander Heisig

TrostWege

Finissage mit Gespräch

Di, 25. November 2025 | 19.00 – 21.00 Uhr
mit PD Dr. Rico Gutschmidt, Rebecca Gischel, Dr. Claudia Pfrang

Mit Unterstützung durch das Erzbischöfliche Ordinariat München, Fachbereich Tourismus und Sport und Fachbereich Hospiz und Palliativ

Gefördert durch Innovative Projekte der KEB München und Freising e.V. und die Paula Kubitscheck-Vogel-Stiftung