



Rundbrief 2015/2

Themen des Heftes

AGUS Jahreshauptversammlung 2015	2
Grußwort des AGUS-Vorsitzenden	3
Entstehung der AGUS-Gruppen	4
AGUS - Forum	7
Aus den AGUS-Gruppen	9
Benefizturnier für Ciarra	14
AGUS-Ausstellung	16
Kirchentag Stuttgart	18
Gruppenleiterseminar	20
Mitglied werden	21
Veränderung im Vorstand	22
AGUS-Jahrestagung 2015	23
Veranstaltungen, Termine	24
Buchvorstellung	25
Seminar von Mann zu Mann	26
AGUS-Seminare 2015 und 2016	27

Liebe Leserinnen und Leser!

"Nichts ist so beständig wie der Wandel" hat bereits der alte griechische Philosoph Heraklit vor 2.500 Jahren formuliert. Die Veränderung bestimmt unser Leben. Oft ist sie uns willkommen - denken wir an den Umdenkungsprozeß der Gesellschaft und der Kirchen gegenüber dem Suizid in den vergangenen Jahrzehnten. Doch nicht selten erfahren wir Veränderungen als harte Herausforderung. Darüber berichten Angehörige auch in dieser Ausgabe. Schlagartige Veränderungen können uns lähmen und unseren Widerstand provozieren. Gut ist es, wenn wir dann helfenden Beistand finden. Menschen, die uns aushalten und beistehen, aus der Erstarrung herauszufinden. Viele Betroffene berichten, dass ihnen die AGUS-Gruppe half, mit den schweren Veränderungen ihres Lebens umzugehen, sie anzunehmen und sie irgendwann mit neuen Augen zu sehen. In diesem Jahr feiern die AGUS-Gruppen in Deutschland ihr 25jähriges Jubiläum. Das ist ein Grund, dankbar zurückzublicken (Seite 4-6).

Auch im Vorstand gibt es eine Veränderung. Chris Paul, unsere geschätzte Seminarleiterin, tritt aus dem Vorstand zurück. Mehr dazu auf Seite 22. Wir sind sehr dankbar für ihr Engagement und froh, dass sie die Seminararbeit und AGUS weiter unterstützt.

Aus der Redaktion grüßen Sie herzlich
Elisabeth Brockmann und Gottfried Lindner

Einladung zur Mitgliederversammlung

Freitag, den 16. Oktober 2015 um 20 Uhr

Die Mitgliederversammlung 2015 unseres Vereins AGUS e.V. findet vor der Jahrestagung statt: Hotel Lindenmühle, Jean-Paul-Saal, 95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Nachwahl/Neuwahl des Vorstands
5. Planungen für das Jahr 2016
6. Wünsche und Anträge
(werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

Im Namen des Vorstands lade ich alle Mitglieder und Interessierte dazu herzlich ein!
Markus Eberl, Vorsitzender

Verehrte Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

In diesem Jahr stehen für AGUS zwei bedeutende Ereignisse an:

- vor 25 Jahren traf sich in Bayreuth die erste Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene
- vor 20 Jahren wurde der Verein AGUS e.V. gegründet

Beide Ereignisse sind auf den unermüdlichen Einsatz von Frau Emmy Meixner-Wülker (1927-2008) zurückzuführen. Ihre persönlichen Erfahrungen, als Betroffene nach dem Tod ihres Mannes weder Unterstützung noch Gesprächsmöglichkeiten zu finden, setzten Energien frei für diesen damals völlig neuen Schritt. Sie hatte mit Widerständen zu kämpfen, musste Gleichgesinnte suchen und ihr Vorhaben strukturieren. Ich kenne die Erzählungen von der ihr eigenen Resoluteit, mit der sie sich in den Medien und in der Fachwelt Gehör verschaffte. Um die Betroffenenkompetenz in den Mittelpunkt zu stellen, finanzierte sie viele Jahre die Arbeit aus eigener Tasche.

Die ersten AGUS-Gruppen und auch die ersten Rundbriefe organisierte sie vom Wohnzimmer aus und in Karteikästen und vielen Ordnern sammelte sie Briefe und Unterlagen.

Mit der Vereinsgründung gab sie der Privatinitiative eine rechtliche Form und öffnete den Weg zu Geldquellen. Damit waren die Voraussetzungen für die Einrichtung eines kleinen Büros und die Beschäftigung von erst einer dann zwei Mitarbeiterinnen ab dem Jahr 2000 geschaffen. Einige der Gründungsmitglieder sind bis heute (!) dem Verein aktiv unterstützend treu geblieben: Frau Brigitte Schinner, Frau Elfriede Loser und Frau Hannelise Dittmar. Bereits ein Jahr später kam unser Ehrenvorsitzender Dr. Klaus Bayerlein dazu.

Höhen und Tiefen waren in den folgenden Jahren zu bewältigen, auch jetzt stehen Veränderungen an. Damals war nicht absehbar, dass AGUS zu einer derart starken und wichtigen Institution werden könnte, wie es nun der Fall ist!

Als Vorsitzender spreche ich im Namen aller AGUS-Freunde unsere hohe Anerkennung und Dankbarkeit aus für die Leistungen der AGUS-Pioniere sowie den ungezählten Betroffenen und Unterstützern der letzten Jahre, die AGUS zu dem gemacht haben, was es heute ist: eine unverzichtbare Selbsthilfeorganisation, die vielen Betroffenen Halt und Zuversicht gibt!

Ihr Markus Eberl, Vorsitzender



Auf dem Weg zur Selbsthilfegruppe

Emmy Meixner-Wülker berichtet in ihrem Buch "Wege aus der Dunkelheit"

Mein Mann war HNO-Facharzt, die Eröffnung einer eigenen Praxis war auf Juli 1962 festgelegt. In diesen Tagen brach bei ihm eine nie gekannte, große Erschöpfung aus, die sich später als schwere Depression herausstellte. Total unfähig, als Arzt in der Praxis zu arbeiten, aus dem seelischen und körperlichen Gleichgewicht geworfen, wollte er seine Krankheit nicht wahrhaben. Weder er selbst noch die behandelnden Ärzte bekamen diese tückische Krankheit in den Griff. Durch einen folgenden Klinikaufenthalt – er, der Arzt, als psychisch Kranker! – fühlte er sich beruflich entwertet. So nahm er sich am 5.2.1963 abends das Leben.

Es ist zuviel verlangt, dass der Mensch, der als Angehöriger einen Suizid zu verkraften hat, darin einen Sinn sieht. Aber nach vielen Jahren ist mir durch die Gründung der AGUS der Sinn aufgegangen. Warum hat mein Mann, der so hart gegen sich selbst und die ihn heimsuchende schwere Depression gekämpft hat, seinen Abschiedsbrief an mich und die Kinder offen auf den Tisch in seinem Arztzimmer jedem zugänglich, auch der Kripo hingelegt? Ich sah und sehe darin ein Zeichen, einen Auftrag, offen mit diesem Leid umzugehen.

Beim Besuch verschiedener Tagungen und Seminare hörte ich immer wieder von Selbsthilfegruppen, die sich zu verschiedensten Problemen zusammenfanden. Und das war es !! Das strebte ich auch an. Nur offene Kommunikation, Ehrlichkeit und nicht zuletzt Wissensvermittlung kann Stigma und Tabu auflösen. Aus der dumpfen, einsamen Trauer wollte ich die Betroffenen herausholen!

Vorbereitungen für die Gruppengründungen

Bei meiner Vorbereitung auf die neue Gruppe fand ich Unterstützung durch meine Familie. In Telefonaten mit meiner Tochter Irm in Wien, eine erlernte Sozialpädagogin, fantasierten wir über einen kurzen, prägnanten und wohlklingenden Namen für mein Projekt.

Der Name AGUS, Angehörige um Suizid, war geboren. Mit Hilfe telefonischer "Fernbefragung" meiner Tochter und meines Schwiegersohns Peter Watzal in Wien entstand das erste AGUS-Logo: die Darstellung einer Brücke, die Licht und Dunkel, Hoffnung in der Verzweiflung und Verbindung aufzeigt. Mein Sohn in Iserlohn spendete ein Vortragshonorar, mein Schwiegersohn gestaltete das erste einfache Infoblatt.

Die AOK Bayreuth kam mir entgegen und stellte mir kostenlos einen Raum für die Gruppentreffen zur Verfügung. Das war grundlegend, um die Idee überhaupt in Bayreuth und der Region bekannt zu machen. Der äußere Rahmen war abgesteckt, ein Raum vorhanden, die Hauptpersonen fehlten nun noch: die Menschen.

Doch wie sollte ich an die herankommen? Einen wirklichen Helfer fand ich in Bernd Mayer, Journalist und Bürgermeister von Bayreuth. Er gab mir den Tipp, mich als Betroffene zu outen, d. h. mit Namen, Adresse und Foto für einen Bericht. Das war der einzig mögliche Weg, wie sich bald herausstellte. Ich hatte über Weihnachten und Neujahr Zeit, mir das zu überlegen. Es waren belastende Tage voller Unruhe bis zum Entschluss, aus der Anonymität herauszutreten und offen mit einem Tabuthema an die Öffentlichkeit zu gehen.

AGUS-Brücke

Der unruhige Rand und die abstrakte Darstellungsweise sollen das Zerrissensein, bzw. das Emotionale und dessen Schwere darstellen.

Auch die Angst soll sich in den wirr chaotischen Linien des Wassers widerspiegeln, dessen Reflektion jedoch wie ein Weg gegen den Horizont weist.

Licht und Dunkel zeigen Hoffnung in der Verzweiflung auf.

Peter Watzal, Wien

Hinweis: Das jetzige AGUS-Logo wurde 2002 entworfen.



AGUS

Öffentlichkeit

Als ein Artikel unter dem Titel "Selbsttötung ist noch immer ein Tabu" erschien, mit Foto und Adresse, schlich ich durch die Straßen, schaute jeden an, ob er den Artikel gelesen hätte und was er jetzt wohl von mir dachte. Es war mir so zu Mute, als hätte sich erst jetzt mein Mann das Leben genommen. Hatte ich mich durch mein Outing selbst vielleicht in eine öffentliche Stigmatisierung hinein manövriert?

Doch der Lohn für Mut und Angst zugleich blieb nicht aus. Die ersten Meldungen von Betroffenen gingen ein, von Menschen, die ähnlich fühlten wie ich und mir ihre ganze Seelenpein brieflich und telefonisch schilderten. Dem ersten Zeitungsartikel, der die Leser aufwühlte, aber auch Vertrauen schaffte, folgte bald ein zweiter. Dort gab Bernd Mayer Zitate der Betroffenen aus ihren Meldungen weiter und wählte die Überschrift: „Erinnerungen fressen mich auf“. Gleichzeitig erschien in anderen regionalen Zeitungen der Hinweis auf AGUS mit einem Foto von mir. Nur durch eigene Offenheit gelang es also, Betroffene über ihre so große Hemmschwelle zu locken.

Erfahrungen der ersten AGUS-Gruppensitzungen

Am 12. November 1990 gab es in Bayreuth das erste Treffen einer Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde in Deutschland. Ein einziger Teilnehmer war gekommen, der seinen erwachsenen Sohn verloren hatte und von einer Ärztin geschickt worden war. Am 11. Februar 1991 kamen zwei weitere Männer dazu, die völlig gegensätzlich waren. Der 43jährige hatte seinen homosexuellen Freund durch Suizid verloren, der an AIDS erkrankt war. Er wirkte wie ein Paradiesvogel, hatte ein entsprechendes Leben in der Berliner Schwulenszene hinter sich und bezeichnete Normalbürger als "Stinos". Der zweite Mann, ein 39jähriger, trauerte um seine Frau, die sich erhängt hatte. Er kam aus dem ländlichen Bereich der Region und war also genau solch ein "Stino" (stinknormal).

Der 39jährige hatte am zweiten Gruppenabend die Trauerrede von der Beerdigung seiner Frau mitgebracht. Im Mittelpunkt stand Wolfgang Borcherts Satz: "Was morgen ist und wenn es Sorge ist, ich sage ja!" Er hatte ein trauriges Erbe antreten müssen mit Schulden und Zwangsversteigerung, denn die Ehefrau hatte sich geschäftlich übernommen. Er offenbarte seine große Not.

So wie er mussten wohl viele Suizidbetroffene fühlen. Bereits nach so wenigen Zusammenkünften taten sich für mich sehr wichtige Erkenntnisse auf, auch wo ich Grenzen zu ziehen hatte. Es bewahrheitete sich die These von Prof. Böcker, keine Angehörigen aufzunehmen, die wegen Suizidversuchen in der Familie kamen. Eine Mutter verabschiedete sich nach einer Stunde Zuhörens mit den Worten: "Ich gehöre hier nicht her, mein Sohn lebt."

Der dritte Gruppentreff brachte aufgrund eines zweiten Zeitungsartikels erstmals acht Personen zusammen. Man spürte zwar Scheu, aber auch das Gefühl der Verbundenheit, weil jeder wusste, die anderen sind auch betroffen.

Emmy Meixner-Wülker

Selbsthilfe im Internet

Die neuen Medien bieten Möglichkeiten, die zu den AGUS-Anfängen nicht denkbar waren. So ist unsere Internetseite inzwischen die häufigste Informationsquelle, wenn sich Betroffene bei uns melden. Manchen reichen sogar schon die Inhalte der Internetseite aus, um sich weniger alleine und hilflos zu fühlen.

Seit 2006 betreibt AGUS ein Internetforum. Es bietet die Gelegenheit, sich über alle bedrückenden Themen auszutauschen, die uns nach einem Suizid beschäftigen. Im Forum sind fast zu jeder Tageszeit Teilnehmer; vor allem an den oft langen Abendstunden oder am schwierig zu gestaltenden Wochenende findet man dort andere Betroffene. Der Zugang ist möglich auch vom entlegensten Ort, zu der Zeit, in der jeder möchte und mit den Inhalten, die momentan das Denken und Fühlen beschäftigen.

Inzwischen sind fast 3.800 Mitglieder angemeldet zu über 4.000 Themen, täglich werden ca. 30 Beiträge eingestellt. Die Anonymität und der Datenschutz der Teilnehmer sind uns wichtig.

Wenn auch Sie am Forum interessiert sind: Über unsere Internetseite "www.agus-selbsthilfe.de" finden Sie das Forum. Nach der Anmeldung im Forum (E-Mail-Adresse und selbstgewählter Benutzername) kommen Sie in den internen Bereich, dort gibt es verschiedene Themengruppen, u.a. "Verlust des Geschwisters durch Suizid". Das Forum ist kostenlos.

Durch die einfühlsame Leitung unserer Moderatorin „Blacky“ und ihrem kleinen Team ist ein achtsamer Umgang untereinander gewährleistet. Aufmerksam prüfen sie die Beiträge, weisen auf die Einhaltung der Forenregeln hin und stellen sicher, dass das Forum nicht für fremde Zwecke missbraucht wird. Die AGUS-Moderatoren investieren sehr viel Zeit und Gefühl - ehrenamtlich! Nur durch dieses hohe Engagement besteht das Forum in dieser Qualität.

Herzlichen Dank an die Moderatoren!

Aus einer Mail an AGUS:

"Vielen Dank für das Forum, ich bin dort täglich unterwegs seit dem Suizid meines Sohnes im vorigen Jahr. Wo wäre ich ohne das Forum? Da möchte ich gar nicht drüber nachdenken.

Wir alle hier, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben, müssen zusammen halten, um unser Überleben zu sichern. Dazu liefert AGUS einen sehr wichtigen Beitrag. Vielen Dank an alle, die dabei mithelfen."

AGUS-Team Bayreuth

Indianisches Gedicht

*Steh nicht weinend an meinem Grab.
Ich bin nicht dort unten, ich schlafe nicht.*

*Ich bin tausend Winde, die wehen.
Ich bin das Glitzern der Sonne im Schnee.
Ich bin das Sonnenlicht auf reifem Korn.
Ich bin der sanfte Regen im Herbst.
Wenn du erwachst in der Morgenfrühe,
bin ich das schnelle Aufsteigen der Vögel im kreisenden Flug.
Ich bin das sanfte Sternenlicht in der Nacht.*

*Steh nicht weinend an meinem Grab,
ich bin nicht dort unten, ich schlafe nicht.*



Jetzt ist es passiert

Jetzt ist es passiert ..., nachdem er ein halbes Jahr davon gesprochen hatte. An einem wunderschönen Frühlingstag im April 2009 war mein Mann mittags verschwunden; er hatte gut fünf Monate zuvor seinen Job verloren und war damit in eine tiefe Depression verfallen. Leider konnten alle Ärzte und Therapeuten, zu denen ich ihn schleppte, nicht helfen, keinen wirklichen „Draht“ zu ihm finden, um ihn aus seinem tiefen Loch retten zu können. Er konnte sich nicht mehr freuen an dem Sonnenschein, fröhlichen Menschen oder unserem Lachen, nur noch die Tage im Bett oder auf dem Sofa verbringen, an unserem Leben nicht mehr teilnehmen, er fühlte sich so verletzt, entwurzelt, vor allen bloß gestellt. Und dies erzählte er, überlegte laut wie man am besten aus dem Leben treten konnte... Erst am nächsten Tag wurde er tot in seinem Auto entdeckt.



Meine drei Söhne und ich mussten von nun an alleine weitergehen, mit diesem Schock umgehen lernen, mit dem Alleinsein, dem Stigma des Suizids. Beim Besuch unseres Pfarrers bekam ich dann viele Prospekte, die Hilfe anboten, darunter auch einen Flyer einer ebenfalls betroffenen jungen Frau, die „Gleichbetroffene“ suchte. Nach einigen Monaten rief ich bei ihr an, wir trafen uns zum Eis essen und schnell war klar, dass unser Eis geschmolzen war und wir Freundinnen wurden. Immer wieder kamen wir zum Reden, Essen, Spielen mit unseren Jüngsten zusammen, um unseren Schmerz, die Sorgen, Schuldgefühle, Ängste auszutauschen, uns gegenseitig Rat zugeben, miteinander zu weinen oder auch zu lachen. Fast ein Jahr später fühlten wir uns beide „stark“ genug, unsere AGUS-Gruppe in Dachau zu gründen, das war im April 2011.

Ziel ist es, in einer sehr harmonischen, kleinen Gruppe einmal im Monat beisammen zu sitzen, um über unsere derzeitigen Probleme und Sorgen zu reden. Wir haben in diesem Kreis immer wieder erfahren, dass wir uns nur dort so richtig verstanden fühlen. Eine Jede/Jeder hat Ähnliches erlebt, dieselben Gefühle mitgemacht, hat ähnliche Gedanken, Ängste um die Kinder. Was macht man an wichtigen Familienfeiern, wie kann man lernen diesen Verlust zu akzeptieren, dennoch wieder normal zu leben und irgendwann einmal wieder glücklich sein?

Es tut gut, diesen ORT und diese ZEIT zu haben für den Verstorbenen, um dann wieder in den Alltag zu gehen, in dem man nicht mehr täglich davon sprechen kann. Für die Umwelt ist das Geschehene ja schon lange her und sollte aufgearbeitet sein. Das wird es aber nie, es verändert sich nur.

Christine

Die AGUS-Gruppe Dachau trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat.
Kontakt: Christine oder Annette, Tel. 01578/188 30 20

Den roten Faden wieder aufnehmen

In der Hamburger Kirche St. Jacobi findet seit 2009 am Weltsuizidpräventionstag ein Gedenkgottesdienst statt, zu dem Bischöfin Kirsten Fehrs und Pröpstin Astrid Kleist und Vertretern der DGS und AGUS und dem „Institut für Trauerarbeit“ einladen. In dem Gottesdienst stehen Trauer und Gedenken im Vordergrund. Die Veränderung der Trauer mit der Zeit wird veranschaulicht durch Wortbeiträge der Angehörigen. Hier der Beitrag von Christel Wilke, AGUS-Gruppenleiterin in Hamburg, aus 2014:



Mein Mann hat sich am 13. Mai 2009 das Leben genommen.

Genau diese Worte habe ich schon einmal von dieser Stelle aus gesagt. Es war der 10. September 2012. Auch dieses Jahr wird mir für immer im Gedächtnis bleiben, da mein Bruder Rolf, der mein bester Freund nach der erlebten Tragödie geworden war, in meinem Haus plötzlich an einem Herzstillstand gestorben ist. Ich habe ihn am Morgen gefunden. Er war aus Karlsruhe angereist, um meinen Redebeitrag hier zu hören. Nun ist mein Bruder bei mir in Stade geblieben, er ist da, wo er sein wollte – nur nicht mehr bei mir.

Im Juni hatten wir Paris besucht, in dieser Stadt war er zuhause. Diese unsere Traumstadt wollten wir fortan mindestens einmal im Jahr besuchen. Mein Leben hatte wieder eine gewisse Normalität, die leider viel zu kurze Zeit andauerte. Es hätte mein Rettungsanker werden können. Trotzdem bin ich glücklich, dass wir diese Reise zusammen erleben konnten.

Ich muss auch sagen, dass ich im Laufe der letzten Jahre nicht mehr nur meine Trauer sehe, sondern dankbar bin, für die glücklichen 40 Jahre, die ich mit meinem Mann verbringen konnte. Für jeden einzelnen Tag bin ich dankbar. Ich weiß, es ist ein Riesenschritt auch andere Gefühle zuzulassen, außer Trauer und Verzweiflung. Ich wünsche allen, die hier zusammen sind, dass sie diesen Schritt einmal tun können.

Nun zu meinem Rettungsanker.

Nachdem ich 2012 wieder etwas fester auf meinen Füßen stand, habe ich mich an meinen Gemeindepastor gewandt, der mir unermüdlich, obwohl er wusste, dass ich kein Kirchenmitglied bin, immer zur Seite gestanden hat. Er war der Notfallseelsorger, als mein Mann von mir gegangen ist, und er hat meinen Bruder beerdigt.

Ich habe ihn gefragt, ob er mich zurücknimmt und er hat ja gesagt. Seit dieser Zeit habe ich einige Ehrenämter, die mich glücklicher machen, z.B. das Kirchenkaffee. Dazu muss ich sagen, dass der Sonntag immer der einsamste Tag der Woche war. Nun kümmere ich mich um das Kirchenkaffee nach dem Gottesdienst. Treffe viele Menschen, und habe gute Gespräche. Und ab und zu nimmt mich jemand in den Arm.

Seit September 2009 bin ich Mitglied bei AGUS - Angehörige um Suizid. In dieser Selbsthilfegruppe fühlte ich mich von Anfang an aufgehoben und begleitet. Dafür bin ich zutiefst dankbar. Um etwas davon zurückzugeben, habe ich mich im letzten Jahr entschlossen, Birgit Abrameit in der Leitung unserer Gruppe zu unterstützen. Ein Wochenendseminar in Bayreuth schloss sich an und nun arbeite ich daran, langsam in die neue Aufgabe hineinzuwachsen.

Wie geht es mir nach fünf Jahren?

Die Trauer ist da, riesengroß im Hintergrund, aber ich kann damit jetzt „einigermaßen“ umgehen. Das Wissen, dass ein geliebter Mensch seinem Leben ein Ende gesetzt hat, die, so sehe ich es, Brutalität an sich selbst, lässt mich immer noch sprachlos zurück. Die Fragen nach dem - warum - werden nicht mehr beantwortet.

Ich kann nur eins tun – weitergeben – so gut ich es vermag.

Den roten Faden wieder aufnehmen.

Wir alle sind noch hier, und ich glaube unsere Lieben wollen, dass es uns gut geht. Sie wollen nicht, dass wir verzweifeln, denn sonst würden wir ihnen noch eine weitere Last auf die Schultern legen.

Ich danke Ihnen fürs Zuhören.
Lieber Rolf, diese Worte waren auch für dich bestimmt.



Foto: Christine Tintelnot
Wie schon in den Jahren zuvor hat der betroffene Künstler Piet Morgenbrodt in der Hamburger Hauptkirche St. Jacobi eine Stein- und Kerzenspirale auf den Stufen des Lukasaltars installiert – mit je einer Kerze als Erinnerung für jeden Menschen, der oder die sich im letzten Jahr in Hamburg das Leben genommen hat.

Aus: Nürnberger Nachrichten, 9.6.2015; von Andrea Holzschuh

Suizid ist ein großes Tabu

Agnes Rückel engagiert sich als Betroffene für andere Hinterbliebene

Ein halbes Jahr danach kommt die Wut. Sie ergreift Agnes Rückel, wenn sie den Kirschbaum zurückschneidet, so wie es jedes Jahr getan werden muss. Beim Ablesen der Tüv-Plakette. Bei Dingen, die Franz sonst immer getan hat, „Männersachen eben“, sagt Rückel.

Vor 14 Jahren nimmt sich ihr Mann Franz das Leben. Am Morgen geht er noch in die Arbeit, am Abend aber kommt er nicht mehr nach Hause. Dafür stehen in der Nacht zwei Polizisten vor der Tür: Franz ist tot, Schienen-Suizid. Und Agnes Rückel bleibt mit den beiden Kindern, zehn und zwölf Jahre alt, zurück. Mit dem Haus, dem Alltag, vielen Fragen. Und dem Gefühl, mitschuld zu sein. Warum hat sie nichts gemerkt? Franz war zwar in der letzten Zeit etwas angespannt, hatte berufliche Probleme, doch dass er sich das Leben nehmen würde, daran hätte sie nie gedacht. Warum bloß nicht? Hat sie ihn nicht genug geliebt?

„Ein Suizid ist kein normaler Tod“, sagt Rückel heute, vierzehn Jahre danach. Ein Mensch stirbt, ohne dass sich die Angehörigen darauf vorbereiten können, oft ist Gewalt im Spiel, viele Angehörige machen sich danach Vorwürfe. Dann kommt die Wut. Lange hat es bei Rückel gedauert, bis sie den Tod ihres Mannes einigermaßen verarbeiten und akzeptieren konnte. Eine Woche nach der Tat geht sie wieder arbeiten, es muss doch weitergehen, auch wegen der Kinder. Sie brauchen Halt und Stabilität. Und Agnes Rückel fühlt sich wie in eine dicke Wattewolke gepackt, aber sie funktioniert. Der Freundeskreis unterstützt sie, wo er kann, doch bald spürt Rückel: Andere haben Berührungängste. Wie geht man mit einer Frau um, deren Mann sich mitten im Leben, mit nur 45 Jahren, das Leben genommen hat?

Ihre Eltern entscheiden sich für Schweigen, selbst an ihrem Hochzeitstag sprechen sie die Tochter nicht auf Franz an – wohl aus Angst, sie zu verletzen. Ein Freund hingegen legt an diesem Tag einen Blumenstrauß vor der Tür nieder, ein anderer ruft jedes Jahr an Franz' Geburtstag an. Kleine Gesten, doch sie freuen Agnes Rückel und trösten zugleich. Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 10000 Menschen durch einen Suizid – doppelt so viele wie durch Verkehrsunfälle. Doch die Hinterbliebenen haben immer wieder das Gefühl, über ihren Verlust nicht wirklich sprechen zu können. „Suizid ist ein großes Tabu“, sagt Rückel. Wer davon nicht betroffen ist, der kann ihre Gefühle nur schwer nachvollziehen.

Ein Jahr nach dem Tod ihre Mannes kommt Rückel das erste Mal mit dem Verein „Angehörige um Suizid“ (AGUS) in Kontakt. Der Verband tagte damals in Bayreuth, gut 120 Hinterbliebene treffen sich und Agnes Rückel hat zum ersten Mal das Gefühl, dass sie nicht allein ist. „Es gibt noch andere Menschen, denen es so wie mir geht.“

Gemeinsam mit anderen Betroffenen gründet sie im Oktober 2003 eine Nürnberger AGUS-Gruppe. Einmal im Monat treffen sich hier rund 15 Hinterbliebene, sie reden und trauern miteinander und – das betont Rückel – sie können auch ganz offen ihre Wut auf den Verstorbenen herauslassen. Denn die verbindet wohl alle Hinterbliebenen, die Wut, dass der Mann, Bruder oder Sohn sich selber das Leben genommen hat. „In der Gruppe findet so eine Art Seelenhygiene statt“, sagt Rückel. „Man kann seine eigene Trauer spiegeln.“ Rückel, heute 57 Jahre alt, hat ihre Trauersituation inzwischen gut verarbeitet. „Ich bin wieder im Leben angekommen.“ Die Kinder sind erwachsen, sie selber in einer neuen Beziehung. Bei AGUS hilft sie heute denjenigen, die den Suizid eines Angehörigen noch verarbeiten müssen. Sie hört zu, wenn sie über das Unbegreifliche sprechen. Gibt Halt und Trost. Spricht vor Schülern und anderen Gruppen. Wirbt für eine Enttabuisierung des Suizids. „Das alles kann ich nur tun, weil es mir gut geht.“

Dennoch, Franz ist 14 Jahre nach seinem Tod nicht vergessen: Zu seinem 50. Geburtstag lud sie die Freunde ein, es gab Kaffee und Kuchen, dann einen Winterspaziergang zum Friedhof, sie zündeten Kerzen am Grab an. Mancher habe sich dabei sicherlich unwohl gefühlt, sagt Rückel, doch ihr tat es gut. Ihr Mann werde in ihrem Leben immer einen Platz haben. Und im Haus in Burgthann auch. Im Wohnzimmer hat Franz seine Ecke: eine Rose, Herzen, sein Foto. Es zeigt einen Mann, der fröhlich in die Kamera lächelt.

Bei der Aktion „Ehren-Wert“ zeichnen die Stadt Nürnberg und die Universa-Ver sicherungen mit Unter stützung der Nürnberger Nachrichten monatlich eine ehrenamtliche Person aus dem Verbreitungsgebiet der Zeitung aus. Im Mai 2015 wurde damit das Engagement der AGUS-Gruppenleiterin Agnes Rückel anerkannt.

Wir gratulieren zur verdienten Ehrung!



Gedenkturnier für Ciarra Joi Rhodes

Benefiz-Baseball-Turnier in Babenhausen wirbt für Aufklärung und Prävention zum Thema Suizid

Rund um die beiden Baseball-Felder hinter der Babenhäuser Kaserne geht es lässig zu. Um die Mittagszeit steigt hier und da von einem Grill Rauch auf, Würstchen werden gewendet. Nebenan werfen sich einige Baseball-Spieler Bälle zu, überprüfen ihre Handschuhe, bereiten sich auf ihr Spiel vor.

Etwa 180 Sportler sind für drei Tage nach Babenhausen gekommen, haben entlang der Spielfelder eine kleine Zeltstadt aufgebaut. Viele Amerikaner, aber auch Holländer und Baseballfans aus ganz Deutschland sind zum Softbaseball-Turnier gekommen. Ob man sich zuvor schon kannte oder nicht, spielt keine Rolle. Die Spieler fühlen sich durch den besonderen Anlass des Turniers verbunden.

Sicher wollen sie ihre Spiele gewinnen. Aber nicht, um einen Pokal mit nach Hause zu nehmen, sondern um zu helfen. Für jeden erzielten „Run“ spenden sie eine vorher festgelegte Summe. Denn das Turnier auf dem Babenhäuser Baseballplatz ist eine sportliche Benefiz- und Gedenkveranstaltung für ein junges Mädchen, das viele Turnierteilnehmer kannten und in liebevoller Erinnerung haben.

Ciarra Joi Rhodes war leidenschaftliche Softball-Spielerin, in der Gemeinschaft der Sportler bekannt und beliebt. Im Dezember 2013 nahm sie sich das Leben. Ciarra wurde 13 Jahre alt. Jimmy McKenna, Babenhäuser und enger Freund der Familie, beschreibt sie als herzlich und hilfsbereit, als sensibel und sozial engagiert. Zum zweiten Mal hat er mit Cierras Eltern, Martina und Dusty Rhodes, sowie einer Baseball-Gruppe aus Groß-Gerau – der Heimatstadt der Familie – ein Gedenkturnier organisiert.

War das erste „Ciarra Memorial Softball Tournament“, das ebenfalls in Babenhausen stattfand, noch ein fast internes Treffen, wollen Cierras Eltern nun die Öffentlichkeit einbeziehen. „Wir möchten das Thema Suizid aus der Tabu-Zone holen“, sagt



Martina Rhodes. Die Gesellschaft setze sich mit Sterben und Tod kaum auseinander. „Die Menschen verschließen ihre Augen davor, so als existiere das Thema nicht, solange man nicht hinsieht.“

Besonders stark ausgeprägt sei dies, wenn sich ein junger Mensch „gegen das Leben entscheidet“, wie Martina Rhodes es formuliert. Den Hinterbliebenen gegenüber fühlten sich selbst vormals gute Freunde hilflos. Das gehe mitunter soweit, dass Bekannte lieber die Straßenseite wechselten, als mit den Angehörigen zu sprechen.

Als Eltern müssten sie nicht nur Trauer und Schock über die Entscheidung ihrer Tochter verarbeiten. „Wir versuchen auch ihre Beweggründe zu verstehen“, sagt Rhodes. „Ciarra hat uns viele Aufgaben hinterlassen, die wir nun erfüllen wollen.“ Dazu zählt die Unterstützung anderer Menschen in ähnlicher Situation, aber auch Prävention.

Cierras Eltern und ihre Freunde suchen nicht nach Schuldigen. Es gehe nicht um Schuldzuweisungen, vielmehr um Aufarbeitung. Dabei spielt Mobbing eine wichtige Rolle. „Jugendliche tragen ihre Konflikte nicht mehr so aus, wie wir es vor 30 Jahren getan haben“, sagt Jimmy McKenna. An die Stelle direkter Konfrontation seien soziale Netzwerke getreten. Dort würden manche Menschen zur Zielscheibe für Empfindungen wie Wut, Hämie und Verachtung. Eine Lawine könne entstehen, der man machtlos ausgeliefert sei.

Mit dem Benefizturnier sammelte die Baseballgemeinde Geld für den Verein „Angehörige um Suizid“ (AGUS), für die American Foundation of Suicide sowie für den Waisenjungen Hira aus Nepal, für den Ciarra mit ihrer Klasse eine Patenschaft übernommen hatte.

Weitere Informationen auf www.rememberingciarra.com

Quelle: „Darmstädter ECHO“ vom 9.6.2015

Wir danken dem Ehepaar Rhodes herzlich für die Unterstützung der AGUS-Arbeit!



AGUS beim Kirchentag Vom 3.-7. Juni 2015 in Stuttgart

„Damit wir klug werden“ war die Losung für den Deutschen Evangelischen Kirchentag in Stuttgart vom 3. bis 7. Juni 2015. Die Bibelstelle heißt in der Lutherübersetzung: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ In der offiziellen wörtlichen Übersetzung des Kirchentages: Unsere Tage zu zählen, das lehre uns, damit wir ein weises Herz erlangen. Das weise Herz ist klug genug, die Endlichkeit des Lebens nicht zu verdrängen.

AGUS war mit einem Stand im „Markt der Möglichkeiten“ am Cannstatter Wasen vertreten. Durch eine großzügige Spende unseres Vorstandsmitglieds Dietlind Marsch aus Würzburg konnten wir uns dieses Mal einen großen Stand leisten! Dafür danken wir Dietlind Marsch sehr herzlich! Wir hatten die Möglichkeit, viele Banner aus der AGUS-Ausstellung zu zeigen, und es war genügend Platz für Flyer, Bücher und Rundbriefe. AGUS konnte sich optisch gut präsentieren. Rechts und links am Stand hatten wir zwei Beratungs-Tresen eingerichtet, die beim zeitweise großen Andrang am Stand auch nötig waren. Eine kleine Sitzgruppe im hinteren Bereich bot Rückzugsmöglichkeiten für längere Gespräche.

Oft beobachteten wir Besucher, die aus größerer Entfernung intensiv die Plakate lasen und sich dann langsam näherten, um in Einzelgesprächen Fragen zu stellen oder von



Suiziden in ihrem Umfeld erzählten. Sehr häufig kam es zu Schilderung der eigenen Suizid-Betroffenheit. Besonders freuten wir uns, wenn sich AGUS-Mitglieder persönlich vorstellten oder Gruppenleiter uns am Stand besuchten.

Es gab auch immer wieder Gespräche mit Menschen, die von Krisen im Leben berichteten, in denen sie daran gedacht hatten, sich das Leben zu nehmen. Einige kämpften auch noch mit sehr aktuellen Krisen. Sehr häufig hörten wir „Gut, dass es Sie gibt!“. Nur in Ausnahmefällen gab es Bemerkungen von Vorübergehenden wie „Davon sollte man niemanden abhalten“ oder „Für Gläubige ist das kein Thema“.



Die vielen Gespräche waren möglich, weil unser Stand-Team dieses Jahr ausreichend gut besetzt war. Ohne die engagierten und ehrenamtlichen AGUS-Mithelfer wäre der Kirchentag für AGUS nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank an unser Kirchentagsteam!

Allerdings mussten wir unerwartet mit einem großen Problem kämpfen: der Hitze! Schon morgens um 9 Uhr waren in der Zelthalle gefühlte 30 Grad, die hohen Temperaturen belasteten Herz und Kreislauf. Auch die Kirchentagsbesucher litten darunter und das gemeinsame Hitzeproblem wurde mit gegenseitigem Verständnis getragen. **Die Teilnahme am Kirchentag war auch dieses Jahr ein wichtiges und sinnvolles AGUS-Ereignis!**

Im Mai 2017 ist der nächste Kirchentag in Berlin und Wittenberg geplant, mit Kirchentagen auf dem Weg in sieben Städten Mitteldeutschlands. Wir hoffen, auch 2017 mit einem AGUS-Stand dabei sein zu können!

Fortbildung für AGUS-GruppenleiterInnen, 3.-7. Juli 2015

Die Leitung einer AGUS-Gruppe ist mit hohen Anforderungen an die Leitenden verbunden. Für Menschen in tiefer Trauer, die mit Hilflosigkeit und Fassungslosigkeit ums Überleben ringen, eine tragfähige Gruppensituation anzubieten ist eine große Herausforderung. Daher ist es für die Konstanz der Gruppe und für die Stabilität der Leitenden unumgänglich, sich über Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen und sich Anregungen für die eigene Handlungsfähigkeit zu holen. Dafür bietet AGUS die Gruppenleiterfortbildungen an.

Im Kloster St. Josef in Neumarkt südöstlich von Nürnberg, trafen wir uns im Juli zum Seminar. Ausgetauscht wurden praktische Erfahrungen zu Fördergeldern und Veranstaltungsorganisation, zu Kooperationspartnern und Öffentlichkeitsarbeit. Informationen zur AGUS-Struktur wurden gemeinsam diskutiert und wertvolle Anregungen aus Sicht der Gruppenleiter gegeben. Zum Hauptthema „Stabilisierung von Teilnehmern in emotionalen Notlagen“ wurden mit Cornelis van der Valk (Psychotherapeut HPG) als Referenten verschiedene Sichtweisen auf seelische Notlagen erarbeitet. Besonders wertvoll ist bei diesen Fortbildungen die Weitergabe persönlicher Erfahrungen mit emotionalen Notlagen, sei es vom Umgang mit besonders belasteten Teilnehmern oder auch wenn die Leitung persönlich eine schwere Zeit bewältigen muss.

An diesem heißen Wochenende boten uns die kühlen und ruhigen Klosterräume die passende Atmosphäre für ein sehr intensives und arbeitsreiches Wochenende.



Die Seminar-Teilnehmer kamen aus: Weimar, Greifswald, Bochum, Ansbach, Würzburg, Bremen, Dorsten, Euskirchen und Bayreuth

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag freiwillig erhöhen auf

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

PLZ, Ort, Straße

Tel.Nr., E-Mail

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- Ich überweise meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung: Ich ermächtige AGUS e.V., Markgrafentallee 3 a, 95448 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Kontonummer / IBAN

BLZ / BIC / SWIFT

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Veränderungen im AGUS-Vorstand

Unser langjähriges Vorstandsmitglied Chris Paul ist im April zurückgetreten. Wir bedauern das und sind gleichzeitig erleichtert über die weiter bestehende Zusammenarbeit im Bereich der Seminare für Betroffene und in der Fortbildung der Gruppenleiter!

Wir danken Frau Paul für die engagierte Mitarbeit im Vorstand und sind froh, auch weiterhin auf ihre fachliche Kompetenz und ihre Verbundenheit mit AGUS zählen zu können.

Markus Eberl für den AGUS-Vorstand

Liebe Mitglieder des AGUS-Vereins,

seit 15 Jahren bin ich eng mit AGUS als Gemeinschaft verbunden. In den letzten Jahren habe ich die Möglichkeit zu einer intensiven Mitarbeit im AGUS-Vorstand gehabt. Dafür danke ich Ihnen allen!

Ich bitte um Ihr Verständnis, dass ich im April dieses Jahres schweren Herzens von diesem Amt zurückgetreten bin. Über die weite Distanz von Bonn nach Bayreuth gestaltete sich die Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle aus meiner Sicht seit einiger Zeit nicht mehr konstruktiv, deshalb habe ich entschieden, mein Engagement für den Verein auf die wichtigsten Punkte zu konzentrieren.



Ich werde weiterhin mit meinen Kolleginnen die Vertrauen-wagen-Seminare für Suizidhinterbliebene leiten und mich gern auch in der Fortbildung der AGUS-Gruppenleiter und der inhaltlichen Arbeit des Vereins engagieren.

An der Jahrestagung kann ich leider wegen einer Terminüberschneidung mit einer beruflichen Verpflichtung in Graz nicht teilnehmen, werde aber im Rahmen des AGUS-Jubiläums einen Vortrag in der AGUS-Ausstellung in Bayreuth halten. Ich freue mich auf ein Wiedersehen dort oder zu einem anderen Zeitpunkt!

Mit herzlichen und der AGUS tief verbunden Grüßen

Chris Paul

AGUS-Jahrestagung vom 17. bis 18. Oktober 2015

Bad Berneck, **Eventzio** (ehemaliger Kursaal)

Wir laden Sie herzlich zur AGUS-Jahrestagung ein!

Das Programm und das Anmeldeformular finden Sie im beigelegten Faltblatt.

Erfahrung und Wissen

Durch die Tagung möchten wir Wege aufzeigen, um die schwere Lebenskrise nach einem Suizid zu bewältigen. Die AGUS-Jahrestagung ist keine Fortbildung im engeren Sinne, es geht uns vor allem darum, voneinander zu lernen und Erfahrungen miteinander zu teilen.

Wechsel des Tagungshotels!!!

In den letzten Jahren stieg die Teilnehmerzahl laufend, der bisherige Saal der "Lindenmühle" wurde zu klein. Nun sind wir innerhalb Bad Bernecks umgezogen in das ehemalige Kurhaus "Eventzio", Rotherstraße 57 (an der Hauptstraße).

Die beiden Häuser werden gemeinsam geführt und wir werden weiterhin vom Lindenmühlen-Team versorgt. Das traditionelle Abendbuffet am Samstag findet wie bisher im "Hotel Lindenmühle" statt, wenige Gehminuten vom "Eventzio" entfernt.

Unterkunft

In Bad Berneck können Sie zwischen mehreren Gasthäusern, Hotels und Pensionen wählen, von denen Sie bequem zu Fuß zum Tagungshaus laufen können. Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft selbst.

Mitgliederversammlung bereits am Freitag Abend

Dieses Jahr findet die Mitgliederversammlung bereits am Freitag Abend statt: um 20 Uhr im Jean-Paul-Saal des "Hotel Lindenmühle".

Anmeldung über Internetseite oder per Mail

Die Anmeldung ist schriftlich, per E-Mail oder über unsere Internetseite möglich. Wir rechnen wieder mit ca. 150 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet. Bitte teilen Sie uns auf der Anmeldung mit, an welcher Gesprächsgruppe Sie teilnehmen möchten, das erleichtert uns die Planung.

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen bzw. auf ein Wiedersehen!

*Für das Bayreuther Vorbereitungsteam und den AGUS-Vorstand:
Elisabeth Brockmann und Elfie Loser*

Weltsuizidpräventionstag 10. September

Gedächtniskirche Berlin, Do. 10. September, 18 Uhr Ökumenischer Gottesdienst

In Kooperation mit dem nationalen Suizidpräventionsprogramm Deutschland, der Telefonseelsorge Berlin e.V. und AGUS e.V. bietet die Gedächtniskirche auch dieses Jahr einen Gottesdienst an. Im Mittelpunkt der Feier steht das Leid von Menschen, die keinen Ausweg mehr erkennen können und die Notwendigkeit von Suizidprävention. Gedacht wird weiterhin aller Suizidverstorbenen und ihrer trauernden Hinterbliebenen.

Aktion am Brandenburger Tor "freunde fürs leben"

Do. 10. Sept., 13 Uhr "Um gemeinsam Suizide zu verhindern"

Symbolisches Zusammenkommen von 600 Menschen vor dem Brandenburger Tor in Berlin. Wir verlieren jedes Jahr 600 junge Leben durch Suizid. Reiche Deine Hand und hilf uns, Suizide zu verhindern! Sei dabei! www.600leben.de

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.welttag-suizidpraevention.de

AGUS-Ausstellung

Hannover, 10. - 23. September

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen, AGUS-Gruppe Hannover. Haus der Region, Hildesheimer Str. 18, 30169 Hannover, Mo.-Do. 8 - 17 Uhr Fr. 8 - 16 Uhr, Begleitprogramm mit Gedenkfeier und Vorträgen (Veranstaltungs-Flyer unter www.agus-selbsthilfe/aktuelles)

Hall in Tirol, 2. - 4. Oktober

Veranstalter: Psychiatrisches Krankenhaus Hall; Ort: Universität für Medizinische Informationstechnologien UMIT, im Rahmen der Herbsttagung von DGS und ÖGS

Bayreuth, 6. - 29. Oktober

AGUS e.V. begeht die Jubiläen des ersten Gruppentreffens vor 25 Jahren und der Vereinsgründung vor 20 Jahren am Gründungsort Bayreuth. In der Stadtbibliothek RW21, Richard-Wagner-Str. 21, wird die AGUS-Ausstellung am 6.10. mit einem Podiumsgespräch und der Führung durch die Ausstellung eröffnet. Am 7.10. hält Chris Paul im RW21 einen Vortrag „Schuld und Vergebung im Trauerprozess“ und am 13.10. findet im Evangelischen Bildungswerk ein Filmgespräch statt.

Herbsttagung DGS / ÖGS, 2.-4. Okt., Hall in Tirol/UMIT

Gemeinsame Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Suizidprävention und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: "Aspekte der Suizidprävention" mit Vorträgen und Workshops, u.a. ein Workshop mit Regina Seibl/Innsbruck und Elisabeth Brockmann/AGUS-Bayreuth „Kommunikation/Interaktion zwischen Betroffenen, Therapeuten und Hinterbliebenen nach dem Suizid eines Patienten“. Außerdem soll die Tagung Interessierte zusammenführen, die in Österreich und angrenzenden Regionen Unterstützung für Suizidtrauernde haben oder planen. An der Vernetzungsarbeit Interessierte können vom AGUS-Büro ergänzende Informationen erhalten. Programm und Anmeldung: ww.suizidprophylaxe.de

Klaus Onnasch, Ursula Gast: Trauern mit Leib und Seel

Orientierung bei schmerzlichen Verlusten, Klett-Cotta Verlag, 18,95 Euro

Mit einem neuen Blickwinkel nähern sich die Autoren dem Schmerz der Trauer. Seelischer Schmerz wird verknüpft mit körperlichen Vorgängen, die ohne unser Zutun ablaufen. Dass Trauer alle Gefühle beeinflusst, das wissen wir. Aber was passiert in unserem Kopf, wenn plötzlich das Leben verändert ist? Schutz- und Stressmechanismen laufen ab, wenn wir mit einer extrem bedrohlichen Veränderung konfrontiert werden und das Leben neu organisiert, neu „gedacht“ werden muss. Wie „lernt“ das Gehirn, dass plötzlich ein wichtiger Mensch in unserem Leben fehlt und im täglichen Ablauf alles anders ist? Welche Signale schicken die Gehirnbahnen an den Körper, wenn die bisherigen Denk-Bahnen nicht mehr aufrechterhalten werden können? Wie reagieren unsere beiden Hirnhälften, unser vegetatives Nervensystem? Die Autoren stellen die Verbindung zu neurobiologischem Wissen her. Komplexe medizinische Inhalte werden verständlich vermittelt, so dass eigene oft unerklärliche Reaktionen neu betrachtet werden können.

Das Buch vermittelt neben den neurobiologischen Ansätzen viel Grundwissen über Trauerinhalte, geht auf verschiedenen Prozessmodelle zu Trauerverläufen und den Sinn von Ritualen ein. Denkanstöße, wie stark das eigene Alter und die persönliche kulturelle Einbindung den Trauerverlauf beeinflussen finden sich in den Kapiteln zu Lebensstufen und zur Trauer in den verschiedenen Weltreligionen. Weitere Kapitel zu Trauerbegleitung und Therapie bei erschwerter Trauer ergänzen die persönlichen Überlebenserfahrungen.

Das Buch ist kein Ratgeber, sondern ist für Trauernde geschrieben, die sich selbst in ihrer Ausnahmesituation besser verstehen möchten: eine Orientierungshilfe bei schmerzlichen Verlusten.

Elisabeth Brockmann

Dr. Klaus Onnasch ist Referent bei der AGUS-Jahrestagung am Sonntag, 18.10. „Trauern mit Leib und Seele“.

Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Die Neuauflage erscheint im Herbst.



Von Mann zu Mann

Erstmals bieten wir ab 2016 ein AGUS-Trauerseminar für Männer

An Trauergruppen und Trauerseminaren nehmen meist viel mehr Frauen als Männer teil. Trauernden Männern wird immer wieder dieselbe Frage gestellt, egal ob sie trauernde Partner, Väter, Söhne oder Brüder sind: Wie ist das mit der Männertrauer? Trauern Männer überhaupt? Oder trauern sie einfach anders?

Wir wollen in diesem Seminar „von Mann zu Mann“ miteinander über wichtige Themen ins Gespräch kommen, z.B.: Wie habe ich als Mann gelernt, mit meinen Gefühlen umzugehen? Wie definiere ich heute meine Rolle als trauernder Mann? Wo bin ich stark, wo schwach und verletzt? Welche Rolle gesteht mir die Gesellschaft zu? Was sind meine Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte? Was ist mein Selbstbild als trauernder Mann? Wie will ich gesehen werden, wie nicht? Und in all dem: Was waren bzw. sind die Quellen meiner Lebenskraft - in der Vergangenheit, in der Gegenwart, in der Zukunft? Wie kann ich mit meiner ganz persönlichen Trauer leben?

Dieses Seminar ist für trauernde Männer (ab 18) nach dem Suizid eines nahen Menschen geeignet, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Das Leitungsteam besteht aus zwei in der Trauerbegleitung erfahrenen Männern.

Die Referenten

Dieter Steuer,

1947 geboren, ist Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Schwerpunkt Trauer und Trauma. 1997 bis 2011 war er als Trauerbegleiter in der Beratungsstelle Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e.V. tätig. Er ist Fachreferent zur Qualifizierung von Trauerbegleiter/innen an unterschiedlichen Einrichtungen. Er ist auch Vater, der um seinen an Krebs verstorbenen Sohn trauert und um seinen besten Freund, der sich suizidierte.



Klaus Eisenstein

Jahrgang 1955, ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Er arbeitet seit 1984 in verschiedenen Feldern sozialer Arbeit mit Schwerpunkten in der Psychiatrie der Behindertenarbeit. Durch den Suizid eines Sohnes im Jahr 2012 selbst Betroffener.



„Vertrauen wagen“

AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2015

Wanderwochenende	18.09. - 20.09.2015 Neroth/Eifel
Verlust eines Elternteils	25.09. - 27.09.2015 Bad Honnef
Kreativwochenende	02.10. - 04.10.2015 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Verlust eines Kindes	09.10. - 11.10.2015 Königswinter (ausgebucht!)
Verlust des Partners	23.10. - 25.10.2015 Oer-Erkenschwick

Seminare 2016

Verlust eines Kindes	11.03. - 13.03.2016 Bad Honnef
Verlust eines Geschwisters	20.05. - 22.05.2016 Bad Honnef
Verlust des Partners	20.05. - 22.05.2016 Königswinter

Es ist schon so lange her	09.09. - 11.09.2016 Waldbreitbach
Wanderwochenende	30.09. - 02.10.2016 N.N.
Kreativwochenende	16.09. - 18.09.2016 N.N.
Verlust eines Elternteils	07.10. - 09.10.2016 Remagen

Verlust eines Kindes	28.10. - 30.10.2016 Waldbreitbach
Von Mann zu Mann	18.11. - 20.11.2016 Neumarkt/Oberpfalz

Seminar-LeiterInnen: Chris Paul, Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel, Dieter Steuer, Klaus Eisenstein

An den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Informationsblätter zu den einzelnen Seminaren gibt es beim AGUS-Büro und auf unserer Internetseite.

Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

Einführungseminar für Gründungsinteressierte	13.11. - 15.11.2015 Neumarkt/Oberpfalz
--	--

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafentallee 3 a, 95448 Bayreuth

Tel 0921/150 03 80, Fax 0921/150 08 79

E-mail: agus-selbsthilfe@t-online.de; www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Büro

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung
Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 12 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

Bitte hinterlassen Sie uns evtl. eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

AGUS-Vorstand

Markus Eberl Tel. 0921/ 75 76 80 (1. Vorsitzender);
Gottfried Lindner (Stellvertreter); Brigitte Schinner (Schatzmeisterin);
Dr. Jürgen Wolff (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin)
Beisitzer: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker
geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

Stiftungsrat: Dr. Klaus Bayerlein, Karlheinz Löbl,
Prof. Dr. Peter Oberender (verstorben 25. Februar 2015)
VR-Bank Bayreuth, BLZ 773 900 00, Konto Nr. 805114080
IBAN: DE97 7739 0000 0805 1140 80; BIC-/SWIFT: GENODEF1BT1

Wir sind dankbar für jede Spende von Mitgliedern und Förderern und sind berechtigt, Spendenquittungen auszustellen.

AGUS e.V - Kontoverbindung

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050
IBAN: DE61 7535 0000 0000 0090 50; BIC-/SWIFT: BYLADEM1WEN

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl.

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich, im Frühjahr und im August.