

Rundbrief 2025/2



*Gegen die Mauer
des Schweigens*

Liebe Leserinnen und Leser unseres Rundbriefs,

auf dem Cover zu diesem Rundbrief finden Sie den Titel zur AGUS-Wanderausstellung: „Gegen die Mauer des Schweigens.“ Er stammt von Emmy Meixner-Wülker (1927-2008). Für sie war es immer wieder Antrieb, die Gesellschaft für die Situation von Suizidhinterbliebenen zu sensibilisieren und das Thema in die Öffentlichkeit zu tragen. Dabei rann sie oftmals gegen Mauern, aber sie ließ sich nicht unterkriegen.

1995 Jahren gründete sie mit einigen wenigen Mitstreiterinnen und Mitstreitern den Verein AGUS, deren Erste Vorsitzende sie war. Im Laufe dieser 30 Jahre hat sich AGUS stets weiterentwickelt. Heute zählt unser Verein knapp 1.200 Mitglieder und knapp 120 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland. Neben der stets wichtigen Frage, wie es weitergehen wird, laden runde Jubiläen aber auch dazu ein, zurückzublicken. Dabei ist es wichtig, nie die Anfänge zu vergessen. In diesem Sinne: „Vielen Dank, Emmy!“

Ihr / Euer Jörg Schmidt

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Würdigung	28
Vorwort	3	Tinis Kolumne	30
Aus den Gruppen	4	Zum Nachdenken	31
Zum Nachdenken	13	Evang. Kirchentag	32
Online-Vortragsreihe	14	Infos	33
Betroffenenbericht	16	Zum Nachdenken	34
Jahrestreffen	19	Postkarten	35
Young Survivors	22	Neue Broschüren	36
Zum Nachdenken	24	Rezensionen	37
Männerseminar	25	Seminare	39
Unterstützung für AGUS	26	Wir über uns	40
Mitglied werden	27		

Hinweis in eigener Sache:

Seit einigen Jahren wird der AGUS Rundbrief auf FSC-Zertifiziertem Umpelpapier gedruckt. FSC® steht für „Forest Stewardship Council®“. Es ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Das Holz von Möbeln, Spielzeugen, Büchern, Schulheften oder Bleistiften mit FSC-Siegel kommt aus Wäldern, die verantwortungsvoller bewirtschaftet werden. Wichtigstes Ziel des FSC ist es, dass die Wälder unserer Erde gleichzeitig umweltgerechter, sozial verträglicher und ökonomisch tragfähiger genutzt werden.

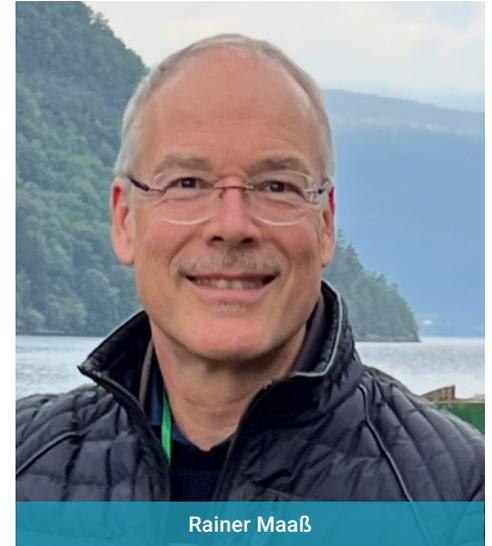
Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene,

unmittelbar nach dem Suizid eines geliebten Menschen ist Unterstützung beim eigenen Weiterleben, dem Überleben, zentral. Für die spätere Zeit ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen und sich wieder Neuem öffnen zu können. Es geht darum, die gemeinsame Vergangenheit zu reflektieren, aber nicht in ihr gefangen zu bleiben. Es macht wenig Sinn, den Suizid verdrängen zu wollen, sondern ihn in das Leben „danach“ zu integrieren und einen versöhnlichen Blick auf die gemeinsame Zeit zu entwickeln. Das ist eine schwierige Aufgabe, die jeder und jede Betroffene ganz individuell löst.

AGUS hilft dabei mit vielfältigen Angeboten. Und wenn die Betroffenen Gemeinschaft untereinander wagen, machen sie immer wieder eine wichtige Erfahrung auf ihrem Weg: nicht alleine mit ihren ganz elementaren Schmerzerfahrungen zu sein.

Nach dem Verlust meines Freundes und Mannes Hans Dieter Ebert im Jahr 2013 bin auch ich auf AGUS aufmerksam geworden – nicht sofort, aber doch nach wenigen Wochen. Ich habe mich auf der Homepage umgesehen, mich durch AGUS-Broschüren informiert und Treffen der Mainzer Gruppe besucht, später auch ein Jahrestreffen. Ich habe positive Erfahrungen gemacht und die Angebote des Vereins dankbar angenommen.

Nach ein paar Jahren nahm der Gedanke, gemeinsam mit meiner Mutter eine Stiftung ins Leben zu rufen, die den Namen von Hans Dieter Ebert tragen sollte,



Rainer Maaß

Gestalt an. Sie sollte die identischen Ziele verfolgen wie die bereits bestehende AGUS-Stiftung und wurde 2024 als Treuhandstiftung durch die Stiftungsaufsicht der Regierung von Oberfranken anerkannt. Zur Unterstützung der AGUS-Arbeit konnte bereits im vergangenen Jahr das Familienseminar bezuschusst werden. Das Jahrestreffen wie auch für die Workshops der „Young Survivors“ werden in diesem Jahr finanziell unterstützt.

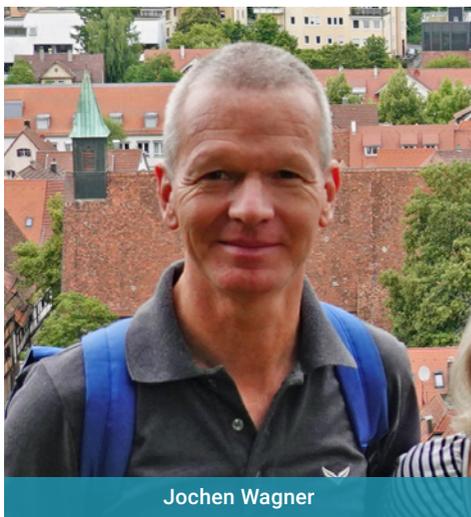
Es ist immer ein schönes Gefühl, etwas Positives für andere bewirken zu können und nach diesem Motto hat auch Hans Dieter ganz oft gehandelt. In diesem Sinne hoffe ich, dass die Stiftung für lange Zeit in der Lage sein wird, die Aktivitäten des Vereins zu unterstützen.

*Herzliche Grüße aus Darmstadt sendet
Ihnen Rainer Maaß*

Austausch in Online und in Präsenz

Angebote für Gruppenleitende

Zum Einführungskurs im März kamen 22 Betroffene aus dem gesamten Bundesgebiet nach Bayreuth. Einige wollen in das Leitungsteam einer bestehenden Gruppe einzusteigen, andere überlegen, eine neue Gruppe zu gründen und wieder andere interessieren sich zunächst für die Anforderungen. Jörg Schmidt führte mit Jochen Wagner, der an der Einführung teilgenommen hatte, ein Interview.



Jochen Wagner

er pflegte viele Kontakte mit seiner WG, Mitstudierenden und mit seiner neuen Freundin. Felix musizierte leidenschaftlich gerne und war auch als Chorleiter und Organist aktiv. Sein plötzlicher Suizid erschüttert uns bis heute sehr.

Bist du bereits in einer AGUS-Gruppe? Wenn ja, wie ist es für dich dort?

Seit Herbst 2023 bin ich in einer der Stuttgarter AGUS-Gruppen. Vor dem ersten Gruppenabend war ich schon unsicher, ob eine Selbsthilfegruppe für mich das Richtige ist, waren meine Emotionen doch damals noch sehr wechselhaft. Doch von Beginn an fühlte ich mich durch die anderen Teilnehmenden und die beiden Gruppenleiterinnen verstanden, ohne dass ich mich erklären musste. Jedes weitere Treffen der Selbsthilfegruppe ist für mich – bis heute – informativ und bereichernd zugleich. Die Gruppe hilft mir, besser mit der Trauer und den belastenden Gefühlen umzugehen.

Was hat dich dazu gebracht, dich für das Amt des Gruppenleiters zu interessieren?

Eines Tages verabschiedete sich eine Teil-

Kannst du zu Beginn bitte etwas über dich erzählen? Alter, Familienstand, Betroffenheit und Wohnort...

Hallo, mein Name ist Jochen Wagner (53) und wohne mit meiner Frau und zwei Töchtern in Holzmaden, Nähe Kirchheim/Teck (Baden-Württemberg). Im Nov. 2021 hat sich mein Sohn Felix im Alter von 20 Jahren das Leben genommen. Er studierte in Freiburg Philosophie und Kognitionswissenschaften und hatte Freude daran;

nehmerin auf Grund ihres Umzugs. Auf meine Nachfrage, ob sie in ihrer neuen Stadt weiterhin eine solche Selbsthilfegruppe besuchen würde, antwortete sie: „Nein, dort gibt es keine Selbsthilfegruppe.“ Das stimmte mich nachdenklich, dass manche Betroffene keine Möglichkeiten haben, in ihrer Region eine solche Unterstützung in dieser schwierigen Lebensphase zu erhalten; So kam bei mir der Gedanke auf, selbst aktiv zu werden und AGUS zu unterstützen.

Wie hast du den Einführungskurs in Bayreuth erlebt?

Der Einführungskurs war sehr vielfältig: Es wurde die Entwicklung von AGUS und dessen Grundgedanke aufgezeigt; die Grundlagen und Voraussetzungen für Neubildung und Durchführung einer Selbsthilfegruppe wurden uns mitgeteilt, ebenso Aspekte der Öffentlichkeitsarbeit und wie der Bundesverband dabei unterstützt. Neben diesen organisatorischen Themen wurde aber auch für die Rolle der Gruppenleitung geschult, z.B. verschiedene Methodik-Formen für das Verhalten in besonderen Situationen. Zudem

durfte man sich ausprobieren, wie auch in emotionalen Momenten gutes Zuhören und Verstehen gelingen kann. Die vier Leitungspersonen des Einführungskurses standen uns mit ihrer Erfahrung jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Und auch beim freien Abendprogramm entstanden in angenehmer Atmosphäre viele gute Gespräche unter uns allen.

Wo siehst du dich jetzt nach dem Einführungskurs – auch in Hinblick auf eine mögliche Gruppenleitung?

Zunächst sehe ich mich weiterhin als Teilnehmer in unserer Selbsthilfegruppe, der Suizid meines Sohnes betrifft mich einfach noch sehr. Doch ich bin auch gerne bereit, unterstützend tätig zu sein, wenn mal eine Gruppenleiterin verhindert sein sollte. Auf jeden Fall kann ich mir nach dem Einführungskurs in Bayreuth gut vorstellen, zukünftig in einer Gruppenleitung Verantwortung zu übernehmen. Die AGUS-Selbsthilfegruppe tut mir spürbar gut – gerne möchte ich dazu beitragen, dass auch andere Betroffene die Möglichkeit erhalten können, in Trauma oder Trauer unterstützt zu werden.



Newsletter

Damit Sie zwischen den beiden Rundbriefen keine Neuigkeiten verpassen, können Sie gerne unseren Newsletter abonnieren. Dieser erscheint alle zwei Monate. Die Anmeldung dazu erfolgt ganz einfach über unsere Homepage unter dem Menüpunkt „Online-Angebote“. Sie können sich auch jederzeit von diesem Service wieder abmelden.

Der **Fortbildungskurs** fand Anfang April in Neumarkt in der Oberpfalz statt. 45 Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter reisten dazu aus ganz Deutschland an und verbrachten gemeinsam ein informatives und anregendes Wochenende. Es wurden Themen und Fragen behandelt, die die Teilnehmenden vorgebracht haben. Es gab aber auch Workshops wie Wandern und Traueryoga. Wichtiger Bestandteil der Fortbildung ist stets der Vortrag eines Fachreferenten bzw. einer Fachreferentin. In diesem Jahr war dies Christiane Engelhardt aus Bonn. Sie ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. 1997 hat sie ihre 13jährige Tochter durch Suizid verloren. In ihrem Vortrag ging sie anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte darauf ein, wie ein Suizid das

Familiengefüge verändern kann. Diese Aspekte sind vor allem für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter wichtig, wenn insbesondere Familien an den Gruppensitzungen teilnehmen.

Um den Austausch unter den Gruppenleitenden auch über das Jahr hinweg zu ermöglichen, finden regelmäßig **Online-Abende** statt. Im November letzten Jahres widmete sich ein Abend den möglichen Besonderheiten der Trauer bei Männern. Einen Monat später ging es unter dem Thema Systemverstörendes Verhalten um einen analytischen Außenblick auf Systeme wie Familien oder Gruppen. Im Februar fand ein offener Abend ohne spezielles Thema statt.

Jörg Schmidt

Die Kombination aus Online- und Präsenzangeboten soll in dieser Form weitergeführt werden. So wird es im September und November weitere Online-Abende geben. Darüber hinaus stehen schon folgende Veranstaltungen fest:

- Online-Einführungskurs vom 14.11.-15.11.2025
- Einführungskurs in Präsenz vom 13.03.-15.03.2026 in Bayreuth
- Fortbildungskurs in Präsenz vom 08.05.-10.05.2026 in Hofgeismar (bei Kassel)



Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



 facebook.com/AGUSSelbsthilfe



Mit den Verstorbenen leben

25 Jahre AGUS-Gruppe Augsburg

Die Situation für Suizidhinterbliebene war Ende der 1990er Jahre noch eine ganz andere. Dies musste auch Ursula Mai aus Augsburg spüren, die 1997 ihren Bruder durch Suizid verloren hatte. Sie war auf der Suche nach Hilfsmöglichkeiten für Suizidbetroffene in Augsburg. Aber es gab nichts. Über die örtliche Selbsthilfekontaktstelle hat sie die Nummer von Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth erhalten. Diese hat ihr Regina Ellinger-Kiss, die im nahegelegenen Weilheim einige Jahre vorher eine AGUS-Gruppe gegründet hat, als Ansprechpartnerin genannt. Gemeinsam haben die beiden dann die AGUS-Gruppe Augsburg im Jahr 2000 gegründet. Im Februar 2025 fand hierzu ein besonderer Abend statt, über den Ursula Mai und Ute Weldishofer, die seit einigen Jahren zum Leitungsteam gehört, berichten.

Sonnenblumen ziehen sich in verschiedenster Form durch 25 Jahre AGUS Augsburg, sei es als Dekoration für die Mitte beim Gruppentreffen, bei einem Gottesdienst oder als Symbol auf unserer Jubiläumskerze.

Dankbar blicken wir auf unsere Jubiläumsfeier, zu der wir Angehörige und weitere Gäste eingeladen hatten.

Im Haus Tobias, das für uns eine „Wohlfühloase“ ist und die Heimat unserer Gruppentreffen, durften wir gemeinsam unser Jubiläum mit einem Gottesdienst beginnen, der unter dem Thema stand: Mit den Verstorbenen leben. Freya von Stülpnagel las während des Gottesdien-



tes ihr Glaubensbekenntnis für Trauernde vor. Dies zu hören war eine Wohltat für uns und tut immer wieder gut.

Im Anschluss folgten die Grußworte vom Bezirkstagsvizepräsidenten, vom Gesundheitsreferenten und von der AGUS Bundesgeschäftsstelle. Danach zeigten Ursula Mai und Ute Weldishofer, die Ansprechpartnerinnen der Augsburger AGUS Gruppe einen Fotorückblick durch 25 Jahre AGUS Augsburg.

Mit vielen angenehmen Gesprächen und mit einem leckeren kulinarischen Buffet, mitgebracht und organisiert durch die Angehörigen, ließen wir unser Jubiläum ausklingen.

Wir danken allen, die uns begleiten, bestärken, unterstützen und uns in unserem Dasein so annehmen, wie wir sind!

*Ursula Mai und Ute Weldishofer
augsburg@agus-selbsthilfe.de*

Ein Ort der Verbundenheit und Hoffnung

Neue AGUS-Gruppe in Lichtenfels



Das Team aus Lichtenfels: Katrin Zarske & Stephanie Eibl

Seit Mai 2024 gibt es in Lichtenfels in Nordbayern eine neue AGUS-Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid. Wir, Stephanie Eibl und Katrin Zarske, haben diese Gruppe gegründet – aus einem tiefen Bedürfnis heraus, anderen Menschen, die diesen schweren Verlust erlitten haben, eine Anlaufstelle zu bieten. Bereits beim ersten Treffen kamen zwölf Menschen zusammen – ein bewegender Moment, der uns gezeigt hat, wie groß der Wunsch nach Austausch und gegenseitigem Verständnis ist. Seitdem wächst die Gruppe und wird zu einem Ort echter Verbundenheit.

Unsere Geschichte hat uns als Freundinnen tief miteinander verbunden: Katrin hat ihren Vater durch Suizid verloren, ich

meinen damaligen Lebenspartner und den Vater meines Sohnes. Diese Verluste haben uns geprägt und unsere Lebenswege verändert. Doch sie haben uns auch den Mut gegeben, anderen zu helfen. Unsere Freundschaft ist ein besonderer Halt – geprägt von gegenseitigem Verständnis, Mitgefühl und der Stärke, die aus einer echten Verbindung entstehen können.

Katrin musste neben dem Verlust ihres Vaters zusätzlich eine eigene schwere Krebserkrankung bewältigen. Dieser Kampf hat sie gelehrt, was es bedeutet, durch Dunkelheit zu gehen und trotzdem immer wieder einen Lichtblick zu finden. Diese Erfahrungen machen sie zu einem einfühlsamen und kraftvollen Gegenüber.

Ich, Stephanie, bringe als ausgebildete Trauerbegleiterin und Physiotherapeutin (sekt.HP) beruflich wertvolle Perspektiven in die Gruppe ein – entscheidend ist jedoch die Betroffenenkompetenz. Körper und Seele sind untrennbar verbunden – besonders in der Trauer. Der Körper trägt oft viel von dem Schmerz, der innerlich nicht ausgedrückt werden kann. Dieses Thema liegt mir sehr am Herzen, weshalb ich bereits im Rahmen der Reihe "Kraftquellen" von AGUS einen Online-Vortrag gehalten habe: „Balance finden zwischen Körper und Seele“. Zudem teile ich auf meinem Instagram-Kanal Herz.heilung regelmäßig Texte und Impulse rund um die Themen Trauer und Heilung, um anderen in schweren Zeiten Trost und Orientierung zu geben.

Momente der Hoffnung und des Trostes. Jede und jeder wird so angenommen, wie sie oder er ist. Wir wissen, dass es keinen richtigen oder falschen Weg gibt, mit einem Verlust umzugehen.

Die Stärke unserer Gruppe liegt in der Gemeinschaft. Sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann den Schmerz nicht auflösen – aber es hilft, sich weniger allein zu fühlen. Es ist unser tiefster Wunsch, diesen Raum der Verbundenheit, des Verstehens und der Hoffnung weiter wachsen zu lassen. Mit der Unterstützung von AGUS e.V. möchten wir Hinterbliebenen in Lichtenfels und Umgebung eine Stimme und einen Platz geben.

Stephanie Eibl & Katrin Zarske

E-Mail: lichtenfels@agus-selbsthilfe.de

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein sicherer Raum, in dem alles sein darf: die Trauer, die Wut, die Fragen, die Stille – aber auch



SUIZID – Was bleibt?

Gesprächsabend in der Nähe von Leipzig

Unter dem Titel „Suizid – was bleibt“ fanden sich Ende Januar ca. 56 Zuhörerinnen und Zuhörer im Thomas-Müntzer-Haus im sächsischen Oschatz ein. Es ging dabei also um eine Sache, die für viele nach wie vor ein heißes Eisen ist und wo guter Rat sehr gefragt ist. Das machte die Atmosphäre im Raum während des ganzen Abends deutlich. Die Zuhörenden waren Menschen, für die dieses Thema kein Neuland war. Die Fragen und Beiträge machten klar, wie groß Ratlosigkeit und innere Betroffenheit sind und wie viele für jeden Fetzen Antwort dankbar sind.

Antworten gaben:

- Dr. med. Peter Grampp - Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie des Fachkrankenhauses Hubertusburg

- Andrea Müller - Abschiedsrednerin
- Silke Mayerhofer - Betroffene, Leiterin der AGUS-Gruppe Leipzig und Trauerbegleiterin
- Julia Enoch - Stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Wolfsträne e.V.

Damit wurde das Thema von sehr verschiedenen Seiten beleuchtet. So verschieden wie diese Lichtblicke waren und ankamen, so verschieden wird die Trauerarbeit bei den Hinterbliebenen sein. Gut, wenn ein Schritt zur Hilfe mit dieser Veranstaltung getan wurde oder zumindest Richtungspfeile gesetzt wurden, um sich neu zu orientieren. DANKE dafür.

Sigrid Schiel

NEUE GRUPPEN

Die AGUS-Gruppen sind der wichtigste Bestandteil der Vereinsarbeit. Deshalb sind wir froh und dankbar, wenn sich stets weitere Gruppen gründen.

- Neuburg (Bayern): Start im Januar 2025 – neuburg@agus-selbsthilfe.de
- Schrobenhausen (Bayern): Start im Jan. 2025 – schrobenhausen@agus-selbsthilfe.de
- Zweibrücken (Rheinland-Pfalz): Start im Feb. 2025 – zweibruecken@agus-selbsthilfe.de
- Delmenhorst (Niedersachsen): Start im März 2025 – delmenhorst@agus-selbsthilfe.de
- Duisburg (NRW): Start im April 2025 – duisburg@agus-selbsthilfe.de
- Hohenstein (Baden-Württemberg): Start im Mai 2025 – hohenstein@agus-selbsthilfe.de
- Bad Feilnbach (Bayern): Start voraussichtlich im September 2025 – bad-feilnbach@agus-selbsthilfe.de
- Unna (NRW): Start voraussichtlich im Sep. 2025 – unna@agus-selbsthilfe.de
- Amberg-Sulzbach (Bayern): Start voraussichtlich im Nov. 2025 – amberg-sulzbach@agus-selbsthilfe.de

AGUS verfügt nun über 119 Gruppen in Deutschland. Ein Dank gilt allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern. Auf unserer Homepage gibt es die Möglichkeit der Gruppensuche, d.h. Sie geben dort Ihren Wohnort oder Ihre Postleitzahl ein und erfahren, welche Gruppen am nächsten sind.

12. Kieler Lehrkräfte-Fachtag „Tod und Trauer in der Schule“

AGUS-Gruppe Kiel beteiligt sich mit Infostand



Unsere Kieler AGUS Selbsthilfegruppe hat am 10. März 2025 beim diesjährigen Lehrkräfte-Fachtag zum Thema „Tod und Trauer in der Schule“ das zweite Mal in Folge als Aussteller teilgenommen.

Mit dabei waren fünf weitere lokale Aussteller wie z. B. die hospiz-initiative Kiel e.V. oder der Verein Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Schleswig-Holstein e. V.

Der Lehrkräfte-Fachtag – organisiert vom Verein Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e. V. zusammen mit dem Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH) – ist ein bewährtes Veranstaltungsformat für Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und SchulseelsorgerInnen in ganz Schleswig-Holstein und findet seit 2013 jeweils im Frühjahr statt. In diesem Jahr stand der Fachtag unter dem Motto „Trauer zwischen Forschung und Praxis“. Als Auftakt gab es einen Impulsvortrag von Frau Prof. Dr. Bettina Doering von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel zum Thema „Was können Forschung und Praxis voneinander lernen? Neue Perspektiven in der Unterstützung Trauernder“.

Während der anschließenden Kaffeepause konnten sich die Teilnehmenden an den Infoständen über die verschiedenen Unterstützungsangebote informieren. Dabei gab es viele gute Gespräche mit neuen und bekannten Gesichtern. Wir konnten hierbei die Perspektiven der Hinterbliebenen nach Suizid einbringen.

Eine Reihe von Workshops boten abschließend eine Vielzahl von Informationen sowie Raum für Reflexion, Fragen und Erfahrungsaustausch zu einem hilfreichen Umgang mit Tod und Trauer im Schulalltag.

Die Veranstaltung war auch in diesem Jahr mit ca. 100 Teilnehmenden gut besucht. Die meisten Workshops waren bereits vor der Veranstaltung komplett ausgebucht. Das Feedback zur Veranstaltung ist durchweg positiv und das Format wurde wie die letzten Jahre sehr gut angenommen. Unsere Kieler AGUS Selbsthilfegruppe wird auch die kommenden Jahre gerne an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Özlem Yurt

E-Mail: kiel@agus-selbsthilfe.de

Zeichen der Verbundenheit

AGUS-Gruppe Wolfsburg pflanzt „Tree of Memory“

Von Martin Luther stammt angeblich der Satz:

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“

Er drückt die unbändige Hoffnung aus, die man mit einem wachsenden und sich entwickelnden Baum verbindet. Dies ist auch Gedanke der Initiative „Trees of Memory“ – auf Deutsch „Bäume des Gedenkens“. Der e.V. gründete sich unterstützend und basierend auf einer Idee von Mario Dieringer. Mit seinem weltweiten Lauf und den Baumpflanzungen an vielen Orten leistet er wertvolle Aufklärungsarbeit zu psychischen Erkrankungen und Suizidalität. Hinterbliebene nach Suizid sollen durch das Pflanzen eines Baumes, so laut Vereinsatzung, eine „positive Erinnerung an Verstorbene und eine ermutigende Perspektive“ erhalten. Eine solche Pflanzung eines Baums hat auch die Wolfsburger AGUS-Gruppe vollzogen, wovon die Gruppenleiterin Andrea Losansky berichtet.

Unser Baum erhielt seine Würdigung am 07.12.2024. An einem verregneten Samstagnachmittag versammelten sich Teilnehmende aus unserer Gruppe mit Trauerredner Mario Dieringer am Wolfsburger Allersee, wo der 74. „Tree of Memory“ nun steht. Mario hielt eine beeindruckende Rede. Anschließend gedachten wir unserer lieben Verstorbenen mit Wunderkerzen, Rosen und einer Kiste mit Er-



Andrea Losansky

innerungsstücken. Der Blauglockenbaum steht dort nun als Hoffnungsträger, als Ort des Gedenkens an Suizidverstorbene für betroffene Hinterbliebene und als Symbol für die Enttabuisierung der Thematik.

Unterstützt wurde die Baumpflanzung vom Verein Trees of Memory e.V..

Ein weiterer „Tree of Memory“ wurde an diesem denkwürdigen Tag gepflanzt, der Haselnussbaum am Tankumsee im Landkreis Gifhorn. Dort, so wie an dem Baum der Erinnerung der AGUS-Gruppe Wolfsburg, können von Suizid betroffene Hinterbliebene einen Stein für ihre Verstorbenen hinterlegen als Zeichen ihrer Verbundenheit.

Andrea Losansky

E-Mail: wolfsburg@agus-selbsthilfe.de

FÜR UNS. DIE, DIE BLEIBEN MUSSTEN.

**WIR KENNEN UNS NICHT – UND DOCH VERSTEHEN WIR UNS.
NICHT MIT GROSSEN WORTEN. NICHT MIT SCHNELLEN LÖSUNGEN.
SONDERN MIT BLICKKONTAKT. MIT STILLE. MIT EINEM NICKEN, DAS SAGT: ICH WEISS.**

**JEDE GESCHICHTE IST ANDERS.
ABER DER SCHMERZ SPRICHT EINE SPRACHE, DIE WIR ALLE FÜHLEN.**

**DU MUSST DA NICHT ALLEINE DURCH. WIRKLICH NICHT.
ES GIBT ORTE, AN DENEN TRÄNEN KEIN FREMDKÖRPER SIND.
WO DU MIT DEINEM SCHWEIGEN GENAUSO WILLKOMMEN BIST WIE MIT DEINER
GESCHICHTE.**

**SELBSTHILFEGRUPPE.
SO EIN NÜCHTERNES WORT FÜR ETWAS SO MENSCHLICH WARMES.**

**WIR SIND MENSCHEN MIT OFFENEN HERZEN.
HINTERBLIEBENE. VERBUNDENE.
NICHT IMMER STARK – ABER IMMER ECHT.**

**DU BRINGST DEINEN SCHMERZ. ICH BRINGE MEINEN.
WIR HALTEN IHN GEMEINSAM.**

**UND MANCHMAL WIRD ER EIN BISSCHEN LEICHTER.
NICHT, WEIL ER WEGGEHT.
SONDERN WEIL WIR IHN TEILEN.**

**WIR ERINNERN GEMEINSAM.
WIR VERMISSEN GEMEINSAM.
WIR TRAGEN GEMEINSAM,
WAS ZU SCHWER IST FÜR ZWEI SCHULTERN.**

**UND WENN DEIN HERZ MAL BRICHT –
DANN SIND DA ANDERE, DIE WISSEN, WIE SICH DAS ANFÜHLT.
NICHT NUR IN WORTEN, SONDERN GANZ TIEF INNEN.**

**DU DARFST DICH ZEIGEN.
SO WIE DU BIST.
SO WIE DU FÜHLST.**

**KEIN FALSCH. KEIN ZU VIEL.
KEIN „JETZT MUSS ES ABER BESSER SEIN“.**

NUR WIR. GEMEINSAM. MIT DEM, WAS BLEIBT.

KOMM, WIE DU BIST. WIR WARTEN SCHON.

Stephanie Eibl – Herz.heilung

Kraftquellen finden nach einem Suizid

Rückblick auf die ersten vier Vorträge

Die Online-Vortragsreihe „Kraftquellen“ erfreut sich auch im fünften Jahr ihres Bestehens großer Nachfrage. Sowohl live und direkt bei den Vorträgen, als auch im Nachgang über den YouTube-Kanal von AGUS sind es viele Betroffene und Interessierte, die dieses Angebot nutzen.

Thomas Achenbach, Trauerbegleiter und Buchautor aus Osnabrück, machte im Januar den Anfang. Er ging auf das Thema „**Männer und Trauer im Spannungsfeld der Moderne**“ ein. Wie wird Männlichkeit heute definiert und welche Bedeutung spielt dieses Rollenbild in der Trauer von Männern? Haben es Männer so schwerer in ihrer Trauer?

Welch große Bedeutung die Musik in der Trauer hat, zeigte der Pianist, Sänger und Komponist **Joachim Goerke** im Februar deutlich. Grundlage des Abends war das Stück „**Von der anderen Seite**“, in dem es um die Botschaft einer durch Suizid verstorbenen Person an die Hinterbliebenen ging. In diesem und weiteren Gesangs- und Instrumentalstücken erlebten die Teilnehmenden viel Trost und Ermutigung.

Als die Fotografin **Bettina Flitner** aus Köln vom Suizid ihrer Schwester erfuhr, war sie zunächst wie gelähmt. Doch dann entschied sie sich zu erzählen und schrieb das Buch „**Meine Schwester**“. Beim Vortrag im März las sie in Abschnitten daraus und ging auch sehr individuell auf die Fragen der Teilnehmenden ein.



Um die Frage „**Wann wird es wieder besser?**“ ging es beim Vortrag im April. **Christiane Schmermer**, Psychologische Psychotherapeutin aus München, machte dabei deutlich, dass die Situation vor dem Suizid nicht mehr herstellbar ist. Es geht darum, auf die Leere und die Lücke, die entstanden ist, etwas Neues aufzubauen. Die Frage müsste daher eher lauten: „Wann wird es anders?“

Alle Vorträge sind als Aufzeichnungen im YouTube-Kanal von AGUS abrufbar.



Teilnahme **KOSTENLOS**

ONLINE REIHE 2025



KRAFTQUELLEN

Ermutigungen in der Trauer nach Suizid

TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Mittwoch, 17.09.2025, 19.30 Uhr

SUIZID. REDEN WIR DARÜBER

Céline Humm, Buchautorin, Zürich

Mittwoch, 29.10.2025, 19.30 Uhr

SUIZID UND ISLAM – THEOLOGISCHE ANNÄHERUNGEN UND REFLEXIONEN ZU TOD, TRAUER UND TROST IM ISLAM

Dr. Ayşe Uygun-Altunbaş, Bildungswissenschaftlerin, Köln

Mittwoch, 19.11.2025, 19.30 Uhr

ALLES TRAUMA, ODER WAS? NICHT JEDE TRAUER IST EIN TRAUMA

Dr. Andrea Groß, Fachärztin für Psychiatrie, Karlsruhe

Mittwoch, 03.12.2025, 19.30 Uhr

IN EHREN HALTEN – CHRISTLICHER GLAUBE, KIRCHLICHE PRAXIS UND SUIZID

Prof. Thomas Weißer (Laubach), Inhaber des Lehrstuhls für Theologische Ethik der Otto-Friedrich-Universität Bamberg

In Kooperation mit:



Evangelisches
BILDUNGSWERK
Oberfranken-Mitte e.V.

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:
www.agus-selbsthilfe.de

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
Telefon: 0921-150 03 80

Darf ich so fühlen und denken?

Eine betroffene Frau berichtet vom Suizid ihrer Mutter



Ich sehe rot – mal wieder. Die junge Frau bleibt mitten im Feierabendverkehr vor mir auf der Treppe stehen, versunken in ihr Smartphone. Und der Typ da kann nicht warten, bis er vor der Bahnhofstür ist, um sich die Zigarette anzuzünden. Diese mir unbekannt Menschen haben mir nichts getan, aber ich spüre grenzenlose Wut - und weiß, eigentlich ist es Wut auf mich: Im Büro habe ich nicht „Nein“ zu einer Aufgabe gesagt, für die ich nicht zuständig bin. Wider besseres Wissen habe ich meine Mittagspause mit laut redenden Menschen zugebracht, die sich an ihrer vermeintlichen Wichtigkeit berauschen.

Der Rückzug nach innen

Jetzt nur schnell durch die Straßen, bloß

keinem begegnen, die Wohnungstür abschließen, die Klingel aus. Endlich kann ich den Tränen aus Schmerz, Wut, Trauer und Scham freien Lauf lassen. Mein inneres Teufelchen nutzt seine Chance sofort: „Du bist eben unfähig, Dein eigenes Leben zu leben. Du bist immer noch das kleine Mädchen.“ MAMA! ... Mama?

Der Tag, der alles veränderte

Doch meine Mama sprach am 28. September 1976 das letzte Mal mit mir. Ich war 12 Jahre alt, sie kam in mein Zimmer und sagte: „Ich gehe zum Dienst.“ Dabei schaute sie mich lange an, ich spürte irgendeine Besonderheit in dieser Situation, die ich natürlich nicht deuten konnte. Meine Mutter arbeitete an diesem Tag nicht als

Kinderkrankenschwester, sondern fuhr in den Wald und erhängte sich, mit 41 Jahren.

Ihr Vater kam spät aus Kriegsgefangenschaft zurück, trennte sich von seiner Frau und gründete eine neue Familie. Meine Mutter musste also nochmal auf ihren Vater verzichten und hatte auf einmal eine Halbschwester, die jünger als ihr Sohn und nur wenige Jahre älter als ich war. Ich habe meine „Halb-Tante“ später einmal getroffen. Sie habe gehört, dass meine Mutter schon als junge Frau durch den Wald gegangen sei und gefragt habe, ob dieser oder jener Ast sie wohl halten werde.

Mein Vater, ein alkoholkranker Frührentner, lag oft im Bett und bekam Panikattacken, wenn meine Mutter die Wohnung verlassen wollte. Nach ihrem Suizid ließ er meine Mutter noch einmal sterben: Er tilgte fast jedes Erinnerungsstück, wir sprachen nie über sie. Denn aus seiner Sicht hatte ihn mal wieder jemand im Stich gelassen, so wie früher seine eigene Mutter, die ihn misshandelte. Mit 21 Jahren brach er den Kontakt zu seinem Elternhaus ab. Nach der Heirat musste auch meine Mutter mit ihrer Familie brechen. Deshalb weiß ich sehr wenig über meine Verwandten. Mein Vater klammerte sich an Plüschtiere („die verlassen mich nicht“) und setzte ihnen Gläser mit Alkohol vor, damit er auch trinken durfte. Er kettete mich mit psychischem Druck an sich, Freunde durften nicht kommen, er habe ja schließlich auch keine. 2005 verstarb er auf der Intensivstation nach einem Routineeingriff, weil sein zerstörter Körper die Narkose nicht mehr vertrug.

Und dann ist da noch Pepe. Meine Mutter brachte ihren unehelichen Sohn in die Ehe mit meinem Vater mit, Anfang der 60er Jahre ein Skandal! Er war 8 und ich 3 Jahre alt, als mein Vater ihn mitten in der Nacht aus dem Bett holte und auf die Straße jagte. Pepe kam sofort ins Kinderheim. Wir haben uns erst nach 40 Jahren wiedergetroffen, mein Eindruck war, dass er in seinem Leben immer wieder aneckt. Meine Briefe, die ich ihm nach diesem einen Treffen schrieb, kamen eines Tages ungeöffnet und unkommentiert in einem Briefumschlag an mich zurück. Danach verliert sich seine Spur, niemand weiß, ob mein Bruder noch lebt.

Trotz allem: Kraft und Dankbarkeit

Trotz allem fühle ich eine unbändige Kraft in mir – und Dankbarkeit! Meine Mutter war nach meiner Erinnerung eine elegante Frau. Bestimmt habe ich von ihr den Sinn für alles Schöne, den Spaß am Fotografieren, am Tanzen und am Choreografieren. Vor allem in Tanzstudios treffe ich Menschen, die mir eine andere Welt zeigen und mich ermutigen und inspirieren. Mein Vater hat mir seinen Humor vererbt. Ich lache gern und bringe andere gern zum Lachen. Und auch mein Durchhaltevermögen ist von ihm: „Kommst Du über den Hund, kommst Du auch über den Schwanz“ sprach er sich wohl selbst oft Mut zu. Nicht nur beim Sport hilft mir dieser Gedanke, ich konnte so auch gute Ausbildungen abschließen. Sogar bei der Arbeit habe ich ein besonderes Vorbild: Mein Kollege, der Barmherzigkeit und Vergebung lebt und mit mir, obwohl ich sehr anstrengend sein kann, schon so lange zusammenarbeitet.



Ein Satz aus einer Therapiestunde fällt mir ein: „Ihre Mutter hat bestimmt gedacht, Sie sind stark genug, sie kann gehen.“ Damals erfüllte mich dieser Satz mit Wut: Stark genug, ein Kind? Heute denke ich oft: Ja, da ist etwas dran. Wären meine Flügel nicht zwischen meinen beiden seelisch und körperlich so geschundenen Elternteilen zerrieben worden? Auch wenn es schmerzlich ist: Mit ihrem Tod hat mir meine Mutter einen Flügel zum Ausbreiten freigemacht. Und der andere lernte und lernt langsam, sich zu bewegen. Oft fährt mir jedoch ein Schreck durch die Glieder: Darf ich so fühlen und denken?

Mit der eigenen Geschichte leben

Ich muss wohl akzeptieren, dass immer wieder Tage wie eingangs geschildert kommen. Diese Gefühle von Verlassenheit und Überforderung sind Teile von mir. Meine Geschichte hat mich auch sehr, manchmal vielleicht zu misstrauisch gegenüber Menschen werden lassen. In solchen Momenten versuche ich,

meinem Kopf ein STOP-Schild zu zeigen, mich langsam und bewusst aufzurichten, meinen Handschmeichler in Form eines Kreuzes zu halten und die Kraft und Dankbarkeit in mir spürbar werden zu lassen. Die Existenz von AGUS ist ein Segen! Die Menschen, die hier zusammenkommen, bilden ein Netz auch für diejenigen, deren Familie oder Freunde keine Halteseile bieten können. Und natürlich liegt mir am Herzen, dass möglichst viele hinterbliebene Elternteile für sich und ihre Kinder die angebotenen Hilfen in Anspruch nehmen.

„... Taube, ...
wenn ich alles verliere
dich nehme ich mit,
Taube aus wurmstichigem Holz,
wegen des sanften Schwungs
deines einzigen ungebrochenen Flügels.“

Aus dem Gedicht „Versprechen an eine Taube“ von Hilde Domin

Dr. Marika Sauckel
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Jahrestreffen 2025

Begegnung, Austausch und Information

Liebe AGUS-Freunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

ganz herzlich begrüßen wir Sie wieder im Fichtelgebirge zum traditionellen AGUS-Jahrestreffen. Zum mittlerweile fünften Mal findet die Veranstaltung in den Räumen des Evang. Bildungszentrums Bad Alexandersbad statt. Es ist ein Tagungshaus mit modernen und hellen Räumen, das wunderbar in die Natur eingebettet ist.

Begegnung, Austausch und Information sind die drei wesentlichen Elemente des

Treffens. Zwei Vorträge wollen Informationen vermitteln, Workshops und Gesprächsgruppen geben die Möglichkeit des Austauschs und auch abseits des Programms besteht Raum und Zeit für vielfältige Begegnungen. All dies soll Hilfe und Unterstützung in der Trauer nach einem Suizid sein.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Gottfried Lindner (AGUS-Vorstand)
Jörg Schmidt (AGUS-Bundesgeschäftsstelle)

Freitag, 10.10.2025

Ab 15.00 Uhr
Ankommen bei Kaffee und Kuchen

16.30 Uhr
AGUS-Mitgliederversammlung (öffentlich)

18.00 Uhr
Abendessen

19.30 Uhr
Wafner waaft wieder – Bayreuther Szenen

Der unvergessene Bayreuther Musikkritiker und ehemalige leitende Lokalredakteur Erich Rappl (1925-2008) hat jahrzehntelang als „Wafner“ in einer wöchentlichen Kolumne das alltägliche Treiben seiner

„Bareither“ mit tiefgründigem Humor begleitet. Manche seiner Redewendungen in der ihn kennzeichnenden Mischsprache von Hochdeutsch und Dialekt sind in Oberfranken inzwischen sprichwörtlich geworden. Einige der schönsten Szenen präsentiert die Studiobühne Bayreuth in diesem vergnüglichen Szenenabend, der bestimmt auch viel Unterhaltungswert für „Zugereiste“ beinhaltet und einen satirischen Einblick in die oberfränkische Seele bietet.

Mitgliederversammlung

Es ergeht herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung von AGUS e.V. am **Freitag, 10.10.2025** im **Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad** (Markgrafenstr. 34, 95680 Bad Alexandersbad). **Beginn ist bereits um 16.30 Uhr.**

Es ist folgende Tagesordnung vorgesehen:

1. Bericht des Vorstands
2. Bericht aus der AGUS-Bundesgeschäftsstelle
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands
5. Neuwahlen
6. Wünsche und Anträge



Samstag, 11.10.2025

9.30 Uhr
Begrüßung

10.00 Uhr
Betroffenen-Vortrag

Zwischen Schmerz und Stärke – Mein Weg als Hinterbliebene nach Suizid

Wenn ein geliebter Mensch sich das Leben nimmt, bricht auch in den Zurückgebliebenen etwas auseinander. Ich spreche als betroffene Partnerin über meinen Weg durch die Trauer – und darüber, wie ich es geschafft habe, Stück für Stück wieder Halt zu finden. In meinem Vortrag teile ich, wie das Schreiben mir half, Gefühle zu sortieren und Unaussprechliches auszudrücken. Die Balance zwischen Körper und Seele liegt mir besonders am Herzen – denn Trauer betrifft nie nur die Seele, sondern immer auch den Körper. Ich möchte Mut machen, über die körperlichen und seelischen Folgen von Verlust zu sprechen, aber auch Kraftquellen aufzeigen, die helfen können, mit dem Unfassbaren zu leben.

Stephanie Eibl

11.30 Uhr
Mittagessen im EBZ

13.30 - 16.30 Uhr
Gesprächsgruppen oder Workshops

Gesprächsgruppen:

1. Partnerverlust
2. Kindverlust
3. Geschwisterverlust
4. Elternteilverlust
5. Jung und betroffen (für 26-35jährige)

6. Für betroffene Männer
7. Es ist schon so lange her
8. Mehrfach betroffen

Workshops

1. Alpaka-Wanderung
2. Klangschalen
3. Wandern
4. Gestalten mit Farbe
5. Resilienz
6. Achtsamkeit
7. Aromatherapie
8. Trommeln
9. Specksteinschnitzen

17.30 Uhr
Gottesdienst mit Gedenken an die Verstorbenen in der Kath. Kirche

19.00 Uhr
Abendessen im EBZ

Ganz herzlich danken wir den Sponsoren:



Sonntag, 12.10.2025

09.30 Uhr
Fachvortrag

Einer muss doch schuld sein

Unabhängig von realer Beteiligung am Leiden eines Menschen, der keinen anderen Ausweg als den Tod sah, tauchen bei jedem Angehörigen nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen Schuldgefühle auf. Vera Käufl geht im Vortrag der Frage nach, wie Schuldgefühlen begegnet werden kann. Sie differenziert dabei die Schwerpunkte von Schuldgefühlen je nach Art der Beziehung zum Verstorbenen. Tätervorstellungen („Habe ich ihn in den Tod getrieben?“) wechseln ab mit Opfergefühlen („Warum hat er mir das angetan?“). Ist

hier Vergebung möglich? Vera Käufl, geb. 1948, ist Diplompsychologin und Psychotherapeutin in München. Speziell zum Thema „Trauerbegleitung für Hinterbliebene nach Suizid“ leitete sie regelmäßige Fortbildungen.

11.30 Uhr
Abschluss mit Vorstellung der Workshops „Young Survivors“

12.00 Uhr
Mittagessen im EBZ

SAVE THE DATE
Jahrestreffen 2026: 18.09. - 20.09.

Informationen zur Anmeldung

Um an der Tagung teilzunehmen, müssen Sie sich bei AGUS anmelden. Dies funktioniert über ein Anmeldeformular, das Sie auf der AGUS-Homepage finden: www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles

Dort finden Sie auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Workshops.

Wer von Freitag - Sonntag teilnimmt, erhält automatisch ein Zimmer im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad (EBZ) - solange Zimmer verfügbar sind. Wer erst am Samstag anreist, bitten wir, sich selbst um eine Übernachtung zu kümmern. Eine Auflistung der umliegenden Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen mit den Kontaktadressen findet sich auf der AGUS-Homepage.

Für diejenigen, die im EBZ untergebracht sind, sind die Mahlzeiten von Freitag bis Sonntag im Preis inbegriffen. Diejenigen, die nicht im EBZ untergebracht sind, erhalten eine Rechnung über die Mittagessen am Samstag und Sonntag sowie das Abendessen am Samstag. Frühstück ist mit der jeweiligen Unterkunft zu vereinbaren und abzurechnen.

Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund der hohen Teilnehmeranzahl von über 200 Personen individuelle Wünsche, was die Teilnahme an Mahlzeiten anbelangt, leider nicht möglich sind.



YOUNG SURVIVORS

Liebe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene,

ganz herzlich laden wir euch ein zu den Workshops der „Young Survivors“ im Rahmen des AGUS-Jahrestreffens vom 10.10. bis 12.10.2025 in Bad Alexandersbad.

Im Englischen werden Hinterbliebene nach Suizid als „Survivors“ – als „Überlebende“ bezeichnet. Vielleicht trifft das auch eure Gefühlslage in der Trauer um einen lieben Menschen, der sich das Leben genommen hat? Wir wollen euch im Rahmen der Workshops einen geschützten Raum bieten für alles, was ihr gerade braucht: für eure Traurigkeit und was euch belastet, aber auch für alles, was euch stärkt und Mut macht und für Leichtigkeit und Unbeschwertheit. In der Gruppe werdet ihr merken, dass ihr nicht alleine seid. Es gibt viele jungen Menschen, die ein Elternteil, ein Geschwister oder einen anderen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Gemeinschaft kann euch stärken.

Es erwarten euch nette und kompetente Referentinnen und Referenten, die die Workshops leiten. Alle sind speziell ausgebildet, kennen die Erfahrungen von Tod und Trauer aber auch aus eigenem Erleben. Damit ihr einen Eindruck bekommt, wer die jeweiligen Workshops leitet, findet ihr auf der nächsten Seite kurze Portraits.

Je nachdem wie alt ihr seid, gibt es spezielle Gruppen:

>> *Young Survivor Kids: 8 bis 12 Jahre* <<

>> *Young Survivors: 13 bis 18 Jahre* <<

>> *Young Adult Survivors: 19 bis 25 Jahre* <<

Bei Rückfragen steht euch jeweils eine Referentin bzw. ein Referent einer Gruppe zur Verfügung. Es ist die bzw. der, wo die Kontaktdaten angegeben sind.

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Es sind lediglich die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zu bezahlen.

Die Anmeldung (bis 19.09.) erfolgt über die AGUS-Homepage: www.agus-selbsthilfe.de

Ein herzlicher Dank geht an Martin Wilhelm und seine Martin Wilhelm-Glücksstiftung aus Kiel und die Anni Gruber Stiftung aus München sowie an die Hans Dieter Ebert-Stiftung für die finanzielle Unterstützung. Ohne diese Mittel könnten wir die Workshops nicht anbieten.

Mein Name ist **Heike Dufeu**.

Ich arbeite als Trauerbegleiterin für Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien. Beim Kinderschutzbund Krefeld leite ich gemeinsam mit einer Kollegin den Wolkenanker, das sind Trauergruppen für Kinder und Jugendliche. Und ich arbeite als Fachkraft in einer Nestgruppe beim Kinderschutzbund Krefeld. Ich bin im Team der Young Survivor Kids.



Ich heiße **Nicola Rupps**.

Ich arbeite als Koordinatorin und Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche und Familien beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Ludwigsburg. Ich bin im Team der Young Survivor Kids.
E-Mail: nicola.rupps@t-online.de



Mein Name ist **Theresa Lindemeyr**.

Ich bin 26 Jahre alt und studiere aktuell an der TUM Wirtschaftspädagogik im Master. Nebenbei arbeite ich in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung im Bereich der beruflichen Bildung. Außerdem leite ich bei den Johannitern Augsburg eine Trauergruppe für junge Erwachsene. Ich bin im Team der Young Survivors.



Ich heiße **Gabi Becker**.

Vom Beruf bin ich Trauerbegleiterin (BVT), habe die hauptamtliche Leitung des Lacrima Zentrums für trauernde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Augsburg und leite die Selbsthilfegruppe „Trotz-dem Leben Augsburg“ für Familien von verstorbenen Kindern. Ich bin im Team der Young Survivors.
E-Mail: mail@trauerbegleitung-gb.de



Ich bin **Laura Bouriquin**.

Beruflich bin ich Lehrerin für Fremdsprachen und habe 8 Jahre lang als pädagogische Mitarbeiterin und Sozialbetreuerin gearbeitet. Fort- und Weiterbildungen zu den Themen Trauer und Trauma waren regelmäßig an der Tagesordnung. Ich bin im Team der Young Adult Survivors.



Mein Name ist **Max Messmer**.

Ich bin Heilpraktiker und Trauerbegleiter und habe das Glück, täglich mit Menschen arbeiten zu dürfen, die ihr Leben wieder zunehmend in die eigenen Hände nehmen wollen. Es erfüllt mich zutiefst, Wegbegleiter zu sein und immer wieder Zeuge von den enormen menschlichen Potentialen zu sein. Ich bin im Team der Young Adult Survivors.
E-Mail: info@naturheilpraxismessmer.de



- HIER ODER DORT -

DU BIST NICHT MEHR HIER -
BIST DU ALSO DORT?
SO SCHNELL WARST DU FORT,
JA, VIEL ZU SCHNELL FORT!

ICH SEH´ DICH NICHT HIER,
UND WÄHN´ DICH NICHT DORT.
WO BIST DU? WO IST JETZT DEIN NEUER ORT?
SAG´ DOCH ENDLICH EIN WORT!

DA SIND SO VIELE FRAGEN,
UND ICH DARF NICHT VERZAGEN.
DU STEHST AN DER PFORT´
ZUM ENDGÜLT´ GEN DORT...

ICH HÖR´ DICH IN MIR,
IM HEILIGEN HORT.
ERZÄHLE MIR MEHR -
WIE IST ES DENN DORT?..

ICH RIECH´ DICH NOCH IMMER -
DU BIST DOCH NICHT FORT!
BIST IN JEDEM ZIMMER -
IN FLÜCHTIGER SORT...

ICH FÜHL´ DICH IN MIR,
UND VERLIER UNSER WIR.
DOCH SO SEHR ICH AUCH FRIER´.
DU BLEIBST IMMER BEI MIR -

BIST MIT TAUSENDEN KERZEN
BRENNEND IN MEINEM HERZEN!
DU BIST GLEICHZEITIG DORT,
ABER NIE VON MIR FORT!...

MARLENE JÄKLE

Ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Trauerarbeit.
Sie sagt: „Hinterbliebene nach einem Suizid
haben es ganz besonders schwer.“

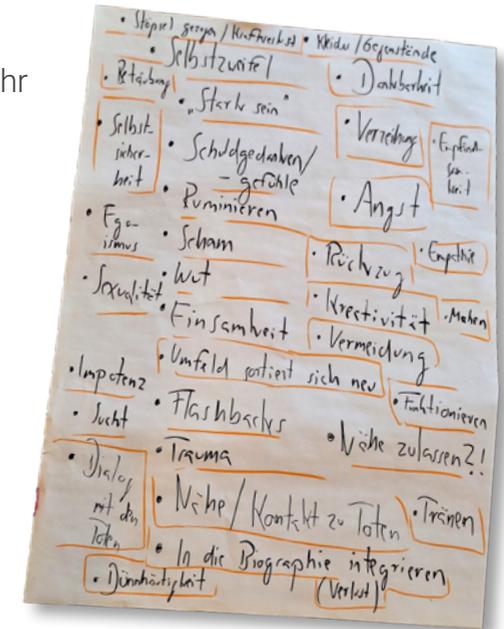
Trauernde Männer

Ein Wochenendseminar an der Ruhr

Nach langen Jahren haben wir es wieder gewagt: 13 Männer aus allen Himmelsrichtungen trafen sich Mitte März am Rande des Ruhrgebiets im Haus Villigst zu einem Wochenendseminar für betroffene Männer.

Für einige von uns ein Wiedersehen, für die meisten das intensive Einlassen auf unbekannte Männer und ihre Lebenswie Verlustgeschichten. Eine Gruppe von Männern unterschiedlichsten Alters, die vor kurzer oder sehr langer Zeit Suizidverluste erleiden mussten, durfte sich in einem geschützten Raum gemeinsam weit von ihrem Alltag entfernen. Schon in den ersten Stunden des Seminars erzählten und hinterfragten die Teilnehmer sich und ihre Lebensgeschichten. Der Raum für das gegenseitige Kennenlernen in wechselnden Paar- und Kleingruppenkonstellationen zog sich neben den thematischen Schwerpunkten des von Thomas Achenbach engagiert gestalteten Seminars als roter Faden durch drei Tage der Offenheit und Ehrlichkeit. Wir konnten dabei nicht nur gemeinsame Erfahrungen teilen, sondern lernten im Austausch zwischen jüngeren und älteren Männern, zwischen Vätern, Ehemännern, Brüdern, Freunden und anderen Betroffenen immer neue Sichtweisen und Erfahrungen des Weiterlebens kennen.

Die unterschiedlichen wie hohen Erwartungen an dieses Männerwochenende wurden rundherum eingelöst. Und so haben wir uns Sonntagmittag voller Dank-



Zettel aus der Seminaardiskussion

barkeit für das gegenseitige Vertrauen, für Offenheit, Intensität und ein kostbares gemeinsames Wochenende voneinander verabschiedet. Jeder von uns hatte das Erleben von zwölf Männern und ihrer durch Suizid verlorenen Liebsten kennengelernt und nahm dies mit auf den Weg nach Hause.

Zum Resümee des Wochenendes zählten der Wunsch und die Anregung, ein solches Angebot zu wiederholen. AGUS wird auch 2026 ein Männer-Seminar organisieren, das sich erneut an Männer jeden Alters und jeder Betroffenheit richtet. Ort und Datum werden wir in den nächsten Monaten auf unserer Webseite ankündigen. Interessierte können aber gerne schon jetzt an joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de mailen.

Detlev Heiden

Weihnachtsgebäck für einen guten Zweck

Plätzchenverkauf ermöglicht Spende an AGUS

Mein Mann hat sich am 21.02.2006 selbst das Leben genommen. Sein Suizid hat sich durch nichts angekündigt. Am 08.03. wollten wir nach Argentinien fliegen, um Verwandte zu besuchen. Am 19.02. hat mein Mann mit meiner Tante in Argentinien telefoniert und ihr gesagt, dass er sich auf die Reise sehr freut. Er war öfter mal niedergeschlagen, hatte einige Wochen vorher seine Arbeit wegen Insolvenz des Betriebes verloren, aber keine Anzeichen von Depressionen nach außen gezeigt, was sein Hausarzt mir bestätigte.

Ich war sehr schnell in psychologischer Behandlung und auf Reha, was mir gutgetan hat. Jedoch hatte ich das Gefühl, dass alle mit mir überfordert waren und mir fehlte der Austausch mit Menschen, die Gleiches erlebt haben. Ich war mit der Situation total überfordert und niemand konnte mir wirklich helfen.

Durch eigene Recherche habe ich 2009 AGUS kennen gelernt. Ich hatte ein langes Telefongespräch mit Elfie Loser, das mir sehr gut getan hat. Mehrere Seminare bei AGUS besuchte ich, die mir alle sehr viel weiter geholfen haben. Ich war im Forum aktiv, habe Broschüren gelesen und mit Hilfe von Büchern aktive Trauerarbeit geleistet. Außerdem war ich bei uns in der Trauerbrücke zu Gast und seit 2012 bin ich dort selbst aktives Teammitglied. Seit 2005 (mit Unterbrechungen) arbeite ich im Kriseninterventionsteam mit.



Seit vielen Jahren backe ich Weihnachtsgebäck, das ich immer verschenkt habe. Um Weihnachtsgebäck zu verkaufen, musste ich ein Kleingewerbe anmelden, Ich habe den zuständigen Lebensmittelkontrolleur kontaktiert, der mir bescheinigte, dass meine Zweitküche, mit kleinen Veränderungen und geringem finanziellem Aufwand, zum Backen optimal wäre. So entstand im Oktober 2017 „Hiltrud´s Backparadies“. Seitdem verkaufe ich auf dem Ingelheimer Weihnachtsmarkt meine selbst gebackenen Weihnachtsplätzchen. Es macht mir Freude jedes Jahr einen Teil meines Gewinns an eine gemeinnützige Institution spenden zu können. So habe ich aus 2024 gerne 500 € an AGUS als Dankeschön für die tolle Arbeit gespendet, die gar nicht genug wertgeschätzt werden kann.

Hiltrud Göhl-Roch

Beitrittserklärung

Mitglied werden bei AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

- Ich möchte AGUS als Mitglied unterstützen mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50,- Euro
- mit einem freiwilligen Jahresbeitrag von _____ Euro

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon-Nummer

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende gekündigt werden.
Datenschutz: Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten bei AGUS e.V. erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder sowie der Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige AGUS e.V. (Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 00000 68982), den oben angegebenen Jahresbeitrag mittels Lastschrift 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

IBAN

BIC

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Einsatz für Hinterbliebene gewürdigt

Martha Wahl erhält den Landesverdienstorden Baden-Württemberg

„Wie verzweifelt und hoffnungslos muss ein Mensch sein, wenn er freiwillig aus dem Leben scheidet. Wie verzweifelt, fassungslos, traurig, manchmal auch wütend bleiben die Angehörigen zurück. Sie bleiben zurück mit all den Fragen und Selbstzweifeln, auf die sie nie eine Antwort erhalten werden. Fragen nach dem Warum oder Wie soll das Leben weiter gehen.“

Mit diesen Worten begann Herr Ministerpräsident Kretschmann seine kurze, aber einprägsame Laudatio, als bei der Verleihung des Verdienstordens des Landes Baden-Württemberg im Mannheimer Schloss am Freitag, den 9. Mai 2025 die Reihe an mir war. Ich empfand seine Rede anders als bei allen anderen gewürdigten Personen vor mir. Bei ihnen hatte Herr Kretschmann, mit großer Anerkennung und teilweise mit Humor gespickt, aber insgesamt sachlich all die zahlreichen Verdienste aufgeführt, welche diese Persönlichkeiten für diese hohe Auszeichnung prädestinierten. Bei mir hielt er sich diesbezüglich knapp. Nichts von meinem Amt als 2. Vorsitzende und meiner Öffentlichkeitsarbeit für AGUS, von den Vorträgen und Fortbildungen bei verschiedenen Institutionen, von meiner Mitarbeit beim Nationalen Suizidpräventionsprogramm und meinem Engagement zur Suizidprävention. Zuerst wunderte es mich ein wenig. Wie ich im Vorfeld so nach und nach erfahren hatte, hatte man sich breit über mich erkundigt. Doch schnell wurde deutlich: es war das sich Einlassen auf die Not der Angehörigen nach Suizid, das Herrn Kretschmann so

bedeutend war, dass er es würdigen wollte. Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe von AGUS: füreinander da sein, zuhören, sich gegenseitig zu begleiten und zu unterstützen. ... Die Stimmlage, in der er sprach, ließ seine emotionale Beteiligung spüren.

Auch die Bedeutung der Enttabuisierung, der Aufklärung, der Sensibilisierung für die Situation der Angehörigen und der Entstigmatisierung betonte Herr Kretschmann. Dazu wurde durch diese Ansprache im Rittersaal des Mannheimer Schlosses und durch diese Auszeichnung sicherlich ein wesentlicher Beitrag geleistet. Einige unter den anwesenden Gästen und anderen geehrten Personen suchten im Anschluss, beim Empfang mit Büfett, das Gespräch mit mir und, wie so oft, fanden sich auch unter ihnen von Suizid von nahestehenden Menschen Betroffene. So war für mich das Bedeutsamste an diesem ereignisreichen Tag, dass er die Situation von Angehörigen nach Suizid wieder in die öffentliche Wahrnehmung rückte.

Die Auszeichnung mit dem Landesverdienstorden erlebe ich als Würdigung aller, die wir bei AGUS aktiv sind und Selbsthilfegruppen leiten. Hatte doch der Ministerpräsident selbst bereits bei der Begrüßung hervorgehoben, dass die Auswahl der Ordenspräsidentinnen und Ordenspräsidenten stellvertretend zu sehen sei für die vielen anderen für das Land und ihre Mitbürger engagierten Menschen, die nie alle erfasst werden können.



Martha Wahl mit Winfried Kretschmann. Quelle: Staatsministerium Baden-Württemberg

Dass aber zumindest Monika Fritschle und Susanne Barth, die unsere Biberacher AGUS-Arbeit immer mit mir zusammen gestaltet haben und gestalten, als Gäste, neben meinen Söhnen, mit dabei sein konnten bei diesem Festakt, das war für mich sehr wichtig. So war der 9. Mai für uns gemeinsam ein sehr bedeutsamer Tag. Immerhin ist der Verdienstorden die höchste Auszeichnung, welche das Land Baden-Württemberg an seine Bürger verleiht.

Das breite Spektrum an Engagement, für das die insgesamt 24 ausgezeichneten Personen standen, zeigte mir: Es gibt neben unserem Schicksal als Hinterbliebene nach Suizid noch viele andere wesentliche Dinge im Leben. Das mahnt mich bescheiden zu bleiben, bei aller Freude und natürlich auch ein wenig Stolz über diesen Orden, den ich aber doch als Würdigung für AGUS insgesamt betrachte.

Martha Wahl

Individuelles Beratungsangebot

Martha Wahl bietet individuelle **Beratungsgespräche** an für Menschen, die vom Suizid eines nahestehenden Angehörigen betroffen sind. Sie ist selbst Betroffene und leitet die **AGUS-Gruppe Biberach**. Von Beruf ist sie Fachärztin für Psychiatrie. Wenn Sie daran Interesse haben, können Sie ihr gerne eine E-Mail an martha.wahl@agus-selbsthilfe.de schreiben. Nennen Sie dabei bitte kurz Ihre aktuelle Situation und Ihr Anliegen. Frau Wahl wird sich dann mit Ihnen in Verbindung setzen. Dieses Angebot ist **kostenlos**.

Manchmal spüre ich dich ganz nah bei mir – kann das wirklich sein? Tini's Kolumne



Ein Zeichen, das mir ganz besonders am Herzen liegt, ist das Ho'oponopono-Mantra. Es stammt aus Hawaii und ist mir vor allem im ersten Trauerjahr in den verschiedensten Kontexten begegnet. Bestehend aus vier einfachen, aber tiefgehenden Sätzen half es mir, meinen Gedankenschleifen rund um die Frage nach meiner Schuld etwas entgegenzusetzen. Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Danke. Ich liebe dich.

Von einer letzten Begegnung möchte ich hier noch erzählen. Im zweiten Sommer nach Domis Tod stand mein Staatsexamen an. Vor meiner letzten Prüfung stand ich voller Verzweiflung und Sorgen an Domis Grab. „Wie soll ich das nur schaffen?“, habe ich ihn gefragt. Und dann habe ich gesehen, wie ein Marienkäfer auf meiner Tasche gelandet ist. Mir war sofort klar, dass Domi mir den geschickt hat, als Zeichen der Zuversicht. Ich bin nach Hause gelaufen und er ist die ganze Zeit auf meiner Tasche sitzen geblieben. Erst als ich meiner Mama im Garten freudestrahlend davon erzählt habe, ist er davongeflogen.

Natürlich kann es sein, dass ich in viele solcher Situationen etwas hineininterpretiere. Aber ich bin überzeugt davon, dass Domi irgendwo da draußen ist, auf uns aufpasst und die kleinen Zeichen nicht nur Zufall sind. Und selbst, wenn es wirklich nur eine Bewältigungsstrategie meinerseits ist. Solange es hilft, kann es so schlecht ja nicht sein.

Huhu – ich bin Tini, 29 Jahre alt und ich habe meinen Bruder Domi vor sechs Jahren, am 22.02.2019, verloren. Hier möchte ich mich kleinen und großen Fragen widmen, über die ich im Umgang mit meiner Trauer stolpere.

Mein Trauerweg ist gespickt von Zeichen, bei denen ich tief in mir spüre, dass sie nur von Domi kommen können. Wie mein Traum knapp sechs Wochen nach seinem Tod. Voller Vertrautheit und Nähe, es gab sogar eine Umarmung, die ich im Traum, aber auch darüber hinaus beim Aufwachen noch gespürt habe. Und Jahre später, als eine Freundin von Domi mir von einem ihrer Träume erzählte, breitete sich in mir die Gewissheit aus, dass er sich in diesem ersten Traum nochmal von mir verabschiedet hat.

10|04|2019

Heute habe ich das erste Mal von dir geträumt.

Ju und ich waren mit Mami und Paps irgendwo unterwegs und du hast uns „besucht“. Es war auch direkt klar, dass du wieder zurückmusst. Wir haben eine Kinderkonferenz zu dritt abgehalten und saßen einfach so da wie früher, haben ganz viel erzählt und gelacht – und wir haben dir ein Update gegeben, was alles so passiert ist, seit du weg bist.

Du hattest ein Handy mit einem Hintergrundbild von uns dreien. (Auf dem Bild waren wir vor dem Louvre in Paris und im Traum hab' ich das Bild danach ewig gesucht, aber nicht gefunden.) Und dann waren wir mit dir in der Stadt unterwegs und jeder konnte dich sehen und mit dir reden, was komisch war, weil trotzdem alle wussten, dass du eigentlich tot bist. Aber während des Traums waren wir alle so glücklich und niemand hat geweint.

Und zum Abschied hast du uns umarmt und Julia und ich haben davor gerätselt, ob wir was spüren werden. Du hast mich im Traum so fest und herzlich gedrückt wie immer und das Gefühl der Umarmung hat beim Aufwachen noch angedauert.

Tini Gilch



Gut, dass Sie hier sind

Interessierte und Betroffene am Messestand

Seit vielen Jahren ist AGUS mit einem Infostand auf den Evangelischen Kirchentagen vertreten. In diesem Jahr fand die Veranstaltung in Hannover statt. Knapp über 80.000 Teilnehmende kamen dazu nach in die niedersächsische Landeshauptstadt.

Ob alle Teilnehmenden auch am Infostand von AGUS vorbeigegangen sind, lässt sich nicht sagen, aber die Resonanz war sehr groß. Das achtköpfige Team, das alle drei Tage auf der Messe anwesend war, wurde dabei von Mitgliedern aus der Braunschweiger und der Hannoveraner Gruppe unterstützt. Diese Anzahl an Leuten war auch notwendig. Es kamen Pfarrerinnen und Pfarrer an den Infostand, Menschen, die sich in Krisendiensten und der Notfallseelsorge engagieren. Sie suchten Rat und Unterstützung, wenn es darum geht, Hinterbliebene zu begleiten. Es kamen auch Betroffene an den Stand, für die wir eine Nische eingerichtet hatten, in der sie abseits vom Trubel auch Einzelgespräche mit einem Mitglied des Standteams führen konnten.

„Gut, dass Sie hier sind!“ Das war ein Satz, den wir von Besucherinnen und Besuchern am Messestand immer wieder gehört haben. „Es ist wichtig, dass Sie das Thema weiter in die Öffentlichkeit tragen.“ In solchen und anderen Äußerungen fanden wir im Team auch stets Bestärkung für unsere Tätigkeit. So konnten wir alle mit guten Eindrücken zurück in unsere jeweilige Heimat fahren. Ohne das ehrenamtliche Engagement der Betroffenen am Mes-



Prominenter Gast am Infostand war Christian Kopp, Landesbischof der Evang.-luth. Kirche in Bayern (links). Er verlor 2021 seinen 26jährigen Sohn Nicolas durch Suizid.

sestand wäre eine Präsenz nicht zu leisten gewesen. Dafür nochmals vielen Dank.

Jörg Schmidt

Wir danken den Sponsoren:



AGUS-Wanderausstellung

Termine im zweiten Halbjahr 2025

- Münster (Nordrhein-Westfalen), 23.08-24.08.2025
- Trier (Rheinland-Pfalz), 26.09.-10.10.2025
- Amberg (Bayern), 26.09.-30.10.2025
- Ratingen (Nordrhein-Westfalen), 10.11.-23.11.2025

Genauere Infos zu den jeweiligen Orten finden sich stets einige Wochen vorab auf der AGUS-Homepage.



Gegen das Wort „Selbstmord“

Textvorlage auf AGUS-Homepage abrufbar

Immer wieder taucht das Wort „Selbstmord“ in den Medien auf. Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle schreiten wir stets ein, wenn wir davon erfahren. Darüber hinaus können auch Sie aktiv werden. Auf unserer Homepage finden Sie eine Textvorlage, die Sie dafür verwenden und direkt an die jeweiligen Verantwortlichen schicken können. Zusammen wird es uns sicherlich gelingen, dass dieses unsägliche Wort aus dem täglichen Sprachgebrauch verschwindet.

Ein geschützter Raum im Internet

AGUS Online – Geschlossene Gruppe bei Facebook



Diese Facebook-Gemeinschaft richtet sich ausschließlich an Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Es ist ein geschützter Raum, der von Nichtmitgliedern nicht einsehbar ist. Der Austausch mit anderen Angehörigen ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Die Reaktionen durch Kommentare oder auch Smileys von anderen Mitgliedern können schnell das Gefühl aufkommen lassen: „Ich bin nicht allein!“ Das „WIR“ steht dabei stets im Vordergrund.

www.facebook.com/groups/agus.selbsthilfe

Ein Juniabend
wie ihn Pärchen ersehnen,
wohlig und warm.
Goldene Glitzerfäden
durchziehen die Luft,
ein Geschenk des Himmels
eigens zum Pfingstfest.
Die Vögel träumen
vom Sonnenstrahl
des kommenden Morgens.
Sterne beleuchten dir
deinen Weg.

Da geschieht es:

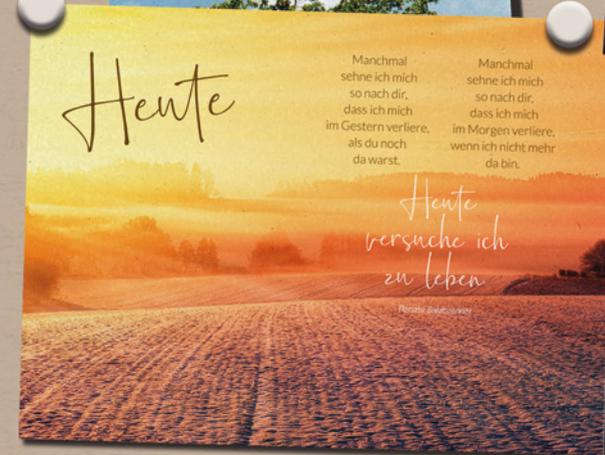
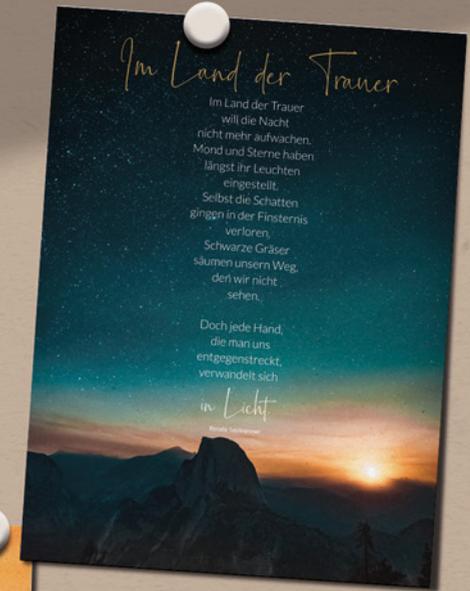
Du sagst ade

zu den Pärchen,
den Vögeln,
magst den Morgen
nicht mehr begrüßen,
trägst deine Seele
ins Endlose fort.

Und mit dir
nimmst du das Gold
aller Sommer.
Nichts ist mehr wie es war.

Nichts ist mehr
wie es war

Renate Salzbrenner



POSTKARTEN AUS
„MEIN TRAUERTAGEBUCH“
Aus ausgewählten Gedichten der Bro-
schüre „Mein Trauertagebuch“ von Re-
nate Salzbrenner haben wir einfühlsame
Postkarten gestaltet. Sie laden zum Inne-
halten ein, spenden Trost und können
für 0,50 € pro Stück über unsere Home-
page bestellt werden.



Alles Trauma – oder was?

Autorin: Dr. Andrea Groß

Wenn jemand vom Suizid eines nahestehenden Angehörigen betroffen ist, gilt er eigentlich immer als traumatisiert. Diese Broschüre will über die Begriffe Trauer und Trauma aufklären und damit einen differenzierteren Blick auf die Situation der Suizidhinterbliebenen ermöglichen. Für Betroffene stellt diese eine große Entlastung dar, da sie gesellschaftlichen Vorurteilen nicht auch noch unter dem Stigma leiden, traumatisiert zu sein. Die Autorin der Broschüre, Dr. Andrea Groß, ist Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in Karlsruhe und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Trauma und den entsprechenden Behandlungsmethoden.



Wir danken dem BKK-Dachverband für die finanzielle Unterstützung.



Akutbegleitung nach Suizid

Autorin: Katharina Hohmann

Diese Broschüre richtet sich an Krisendienste und Notfallseelsorge. Darin geht es um grundsätzliche Informationen zu Suizid und den möglichen Reaktionen Suizidhinterbliebener. Weitere Themen sind die Begleitung und der Umgang mit Suizidhinterbliebenen. Besonders wenn Kinder und Jugendliche involviert sind, braucht es ein spezielles Rüstzeug. Von daher geht es auch um die Situation von betroffenen Kindern und Jugendlichen.

Autorin ist die Diplom-Psychologin Katharina Hohmann aus Hildesheim, die u.a. als Dozentin für Notfall- und Katastrophenpsychologie tätig ist.



Wir danken der DAK-Gesundheit für die finanzielle Unterstützung.

Das Leben danach

Elisa Roth, Waldschnecke-Verlag 2024, 14,90 €



hen Angehörigen durch Suizid verloren haben. Ihnen gibt sie mit auf den Weg: „Redet. Sprecht. Teilt euch mit. Holt euch Hilfe. Informiert euch. Ihr seid nicht allein. Es lohnt sich.“ (S.139)

Es entsteht ein Sammelwerk unterschiedlicher Berichte, auch von einem Suizid-Überlebenden oder einer Frau, die drei Versuche unternommen hat. Damit verbindet sich immer auch die Chance zum „Vergleich“ dieses unvergleichlichen Schicksals: wie wurde dort die Todesnachricht überbracht, wie aufgenommen? Was taten jene Betroffene in den ersten Stunden und Tagen und wie ging es mir damals? Durch das stete „in Resonanzgehen“ werden kleine Erlebnisbausteine nochmals neu empfunden - nun vielleicht mit anderen Nuancen - und unterstützen so die Verarbeitung der eigenen Geschichte.

Die Autorin ist 27 Jahre alt, als sie ihre Mutter durch Suizid verliert und erzählt uns – mit reichhaltigen Innengedanken – im vorliegenden Buch davon. „...dennoch ist es im Grunde ein Alter, in dem man gerade angefangen hat zu fliegen, sein eigenes Leben zu leben“. Dann das Unfassbare im eigenen Lebensweg! Es folgt der kräftezehrende Trauerweg und die Auseinandersetzung mit der Depression ihrer Mutter.

Am Schluss des Buches wird ein Interview mit der Dipl.-Psychologin Veronika Bammann abgedruckt, das sich speziell auf die Arbeit mit suizidgefährdeten Menschen bezieht. Ein gehaltvolles Buch mit eben solchen Impulsen. Empfehlenswert für Betroffene und alle, die in der Arbeit mit Hinterbliebenen stehen.

Irmgard Chakroun

Elisa Roth rief den Podcast „Selbstwort“ ins Leben; hier haben Betroffene Gelegenheit, ihre Geschichten zu erzählen und dabei kommt sie mit ihnen ins Gespräch. Daneben lässt sie „Schicksalsgeschwister“ zu Wort kommen, die ebenfalls einen na-

Mit dem Kauf der Bücher über AGUS unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit.

Jenseits der Filterblase

Michael Greven, Tredition-Verlag 2024, 11,49 €

Dem Suizid des einzigen Kindes von Michael Greven war eine Phase der Geschlechtsfindung vorausgegangen; vorläufiges Ergebnis (Anfang 2021): non binary. Aus Anna wurde Finn – Kosename: Jiji. Erwünschte Anrede: der/das.

Die Eltern unterstützten ihr Kind darin, dass dies auch von der Schule so anerkannt werden sollte. Dabei konnten sie den Mut ihres Kindes honorieren und wünschten sich nur, ein glückliches Kind zu haben.

Nach außen erschien die Entscheidung authentisch; der Abschiedsbrief jedoch zeigte - im Feld der Geschlechterfindung - große Unsicherheiten auf. Der Vater reflektiert sämtliche Rahmenbedingungen, die mit dem Suizid von Jiji verbunden waren. Die tolerante Haltung der Eltern weist aus, dass die sexuelle Orientierung eines Menschen grundsätzlich dessen Privatsache sein sollte.

Die Zahl der trans- und queer-Menschen ist sprunghaft angestiegen, das Entscheidungsalter liegt heute bei 11-13 Jahren. Dabei belegen Studien, dass die Suizidrate in der trans-Szene auffallend hoch sind. Bedauert wird auch, dass die Eltern ihr Kind während der Coronazeit nicht angemessen begleitet haben könnten ... so konnte Jiji in eine Filterblase geraten. In dieser Ära größtmöglicher Instabilität zeigte das Wesen und die Persönlichkeit des Kindes eine „auffällige Zuspitzung der Bedürfnisse nach Struktur.“ (S.57) Selbst

der geplante Suizid war in die tägliche To do-Liste eingetragen worden.

Jiji hatte ein Jahr vor seinem Tod eine Essstörung entwickelt und wog zum Todeszeitpunkt noch 33kg. Dieser Sachverhalt deckt sich mit Studien, die die Folgen der Corona-Maßnahmen für Heranwachsende untersucht hat. Langeweile und Ziellosigkeit gesellten sich dazu und führten Jiji immer weiter in eine verhängnisvolle Abwärtsspirale.

Das Anliegen dieses Buches weist über die bloße Erzählung einer Suizidgeschichte hinaus: Greven geht es hier um die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Strömungen und ihrem Einfluss auf einzelne Mitglieder, unter besonderer Berücksichtigung von Heranwachsenden.

Sorgfältig werden Hilfsmöglichkeiten recherchiert und vorgestellt.

Insofern ist dieses Buch ein wertvoller Ratgeber für betroffene Eltern und jenen, die im beruflichen Bezug mit Heranwachsenden stehen.

Irmgard Chakroun



„Vertrauen wagen“

AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit einem Team von Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt.

An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de).

Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz.

Termine 2025

- **Verlust eines Elternteils** 27.06.-29.06.2025 in Waldbreitbach
- **Trauer in Bewegung** 12.09.-14.09.2025 in Neroth
- **Verlust eines Partners** 19.09.-21.09.2025 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 26.09.-28.09.2025 in Waldbreitbach

Termine 2026

- **Verlust eines Kindes** 13.03.-15.03.2026 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Elternteils** 27.03.-29.03.2026 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Partners** 12.06.-14.06.2026 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Geschwisters** 03.07.-05.07.2026 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 04.09.-06.09.2026 in Waldbreitbach
- **Trauer in Bewegung** 18.09.-20.09.2026 in Neroth

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

AGUS bietet Einführungskurse für angehende und Fortbildungskurse für bestehende Gruppenleitende an:

Termine 2025/2026

- **Einführungsseminar – Online** 14.11.-15.11.2025
- **Einführungsseminar – Präsenz** 13.03.-15.03.2026 in Bayreuth
- **Fortbildungsseminar – Präsenz** 08.05.-10.05.2026 in Hofgeismar (bei Kassel)



Wir über uns

MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Jörg Schmidt M.A., Erwachsenenpädagoge, Leitung
Tel. 0921/150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de

Doris Hofmann, Finanzbuchhaltung und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: doris.hofmann@agus-selbsthilfe.de

Katrin Abert, Bestellungen und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: katrin.abert@agus-selbsthilfe.de

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 15 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

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

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender)

Martha Wahl (2. Vorsitzende) | Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister)

Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer) | Elfriede Loser (2. Schriftführerin)

Karin Arnd-Büttner, Irmgard Chakroun, Dr. Detlev Heiden, Andrea Losansky,
Conrad Schröder, Frauke Täschner (BeisitzerInnen)

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker (17. Juni 1927 - 21. November 2008)

AGUS-Stiftung & Hans Dieter Ebert-Stiftung

Neben der Möglichkeit, uns mit Spenden zu unterstützen, gibt es auch die Möglichkeit einer Zustiftung, was jedoch erst ab größeren Beträgen sinnvoll erscheint.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: stiftung@agus-selbsthilfe.de

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

Verantwortlich

Jörg Schmidt M.A.

Layout

Werbeagentur Schöffel, Stadtsteinach | www.werbeagentur-schoeffel.de