



Rundbrief 2018/2

Themen des Heftes

Mitgliederversammlung 2018	2
Grußwort des Schriftführers	3
Jahrestagung 2019	4
Aus den AGUS-Gruppen	5
Zum Nachdenken	9
Gruppenleiter-Seminare	10
Von Betroffenen für Betroffene	13
AGUS-Ausstellung	16
Wochenendseminare	19
Zum Nachdenken	22
Online-Programm	23
AGUS-Broschüren	25
Neue Literatur	27
Mitglied werden	29
Informationen	30
AGUS-Seminare 2018/2019	31

Jahrestagung 2018 - Neues und Abschied

Seit 2002 fand die AGUS-Jahrestagung in Bad Berneck statt. Zunächst rein in den Räumen der Lindenmühle, ab 2015 aufgrund des stetig wachsenden Interesse in den Räumen des Alten Kurhauses. Diese Räume stehen uns in diesem Jahr zum letzten Mal zur Verfügung. Das Haus ist seit Anfang 2018 geschlossen und eine weitere Nutzung ist ungewiss. Der AGUS-Vorstand hat daher entschieden, dass die Jahrestagung 2019 im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad stattfindet. Weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 4 dieses Rundbriefs.

So heißt es Abschied nehmen von einem Ort, der für viele Teilnehmende über zum Teil viele Jahre Vertrautheit bedeutet hat. Eine Veränderung bietet aber auch stets neue Chancen und Möglichkeiten.

Bei der diesjährigen Jahrestagung finden so erstmals parallel zu den Gesprächsgruppen drei neue Workshops statt: meditatives Tanzen, Wandern und Singen. Nähere Informationen finden Sie im beiliegenden Flyer. Das Angebot für Kinder und Jugendliche besteht unverändert. Auch hier liegt der entsprechende Flyer bei.

*Seitens der Redaktion laden wir Sie ganz herzlich ein
Jörg Schmidt und Gottfried Lindner*

Einladung zur Mitgliederversammlung 2018

Freitag, 28.09.2018, 20.00 Uhr

Hotel Lindenmühle, Kolonnaden-Weg 1, 95460 Bad Berneck

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Satzungsänderungen: §§ 1,3,5,6,7,8,10,11,12 und 14
5. Planungen für das Jahr 2019
6. Wünsche und Anträge
(werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

Im Namen des Vorstands lade ich alle Mitglieder und Interessierten dazu herzlich ein!

Markus Eberl, Vorsitzender

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Etwas mutig möchte ich das Grußwort mit einem Witz beginnen: „Kennen Sie den Unterschied zwischen einer Krankenschwester und einem Tumor? Der Tumor kann auch gutartig sein.“

Ich war zunächst recht irritiert, als ich diese Worte am Ostersonntag in einer evangelischen Kirche von der Kanzel vom Pfarrer hörte. Lachen musste ich trotzdem und der Predigtinhalt beseitigte dann auch mein ungutes Gefühl. Es war ein Witz, den eine Hospizmitarbeiterin von einem Tumorkranken gehört hatte und der nun im Rahmen der Ostergeschichte erzählt wurde. Auch wenn bei diesem Brauch des „Osterlachens“ der Hintergrund, nämlich die Ostergeschichte über Leben, Tod und Auferstehung, ein etwas anderer ist, so zeigt es doch, dass wir selbst da, wo Leben und Tod so nah beieinander sind, manchmal noch lachen können.

Einige werden das vielleicht auch von Begräbnissen kennen, vielleicht selbst nach einem unfassbaren Suizid, wo beim anschließenden Zusammensein mit Freunden und Verwandten manchmal schon wieder gelacht wird und Trauer und Verzweiflung dadurch leichter werden.

Ich kenne das auch von unseren AGUS-Jahrestagungen, wo trotz der bewegenden Vorträge und Gespräche und mit so unterschiedlichen Schicksalen der Teilnehmer am Abend, in großer Runde, gelacht wird. Auch in unserer Selbsthilfegruppe, wo wir oft in kleinem Kreis über sehr persönliche und ergreifende Lebensläufe sprechen, wird manchmal herzlich gelacht. Wir Hinterbliebene tragen solch eine schwere Last mit uns, da kann Lachen manchmal mehr Trost sein als vieles andere und wieder Hoffnung wecken. Meine Frau hat sich 2012 mit 56 Jahren das Leben genommen. Wir waren 32 Jahre verheiratet. Ich griff nach jedem Strohalm, um zu überleben. Noch im selben Jahr fand ich zu unserer Selbsthilfegruppe, nahm am AGUS-Trauerseminar für Partnerverlust teil und konnte ins Trauerinstitut zu Chris Paul gehen. Und ich lernte wieder zu leben und zu lachen.

Die regelmäßigen Treffen unserer Selbsthilfegruppe, die Gruppenleiterfortbildungen und die Jahrestagungen zeigen mir immer wieder, wie wichtig die Arbeit von AGUS für uns Betroffene ist.

Dass ich bei der letzten Mitgliederversammlung zum Schriftführer gewählt wurde ist für mich eine große Ehre.

Ihr Rolf Kruse



Ein neuer Ort im Fichtelgebirge

Das Evangelische Bildungszentrum Bad Alexandersbad

Bad Alexandersbad ist eine beschauliche Gemeinde mit knapp 1.000 Einwohnern im Landkreis Wunsiedel. Von Bad Berneck aus sind es circa 35 km in nordöstlicher Richtung. Für manche Teilnehmende liegt dieser Ort zentraler, für manche etwas abgelegener. Der nächstgelegene Bahnhof ist Marktredwitz (circa 8 km entfernt). Dort befindet sich das Evangelische Bildungszentrum, das 2019 der Veranstaltungsort für die AGUS-Jahrestagung sein wird. Da einiges anders sein wird, wollen wir Sie bereits jetzt frühzeitig informieren.

Der Zeitraum wird vom 28.09. bis 29.09.2019 sein. Am 27.09.2019 findet dort die Mitgliederversammlung statt. Das Haus bietet Übernachtungsmöglichkeiten für 111 Personen an. Der Vortragssaal für 200 Leute wird komplett neu gestaltet sein und es stehen viele Räume für die Gesprächsgruppen zur Verfügung, die so in gewohnter Anzahl stattfinden können.

Darüber hinaus stehen im ca. 500 m entfernten Hotel Bad Alexandersbad weitere Zimmer zur Verfügung. Die Anmeldung erfolgt direkt beim Evang. Bildungszentrum. Zuerst werden die Zimmer im Evangelischen Bildungszentrum genutzt, dann die des Hotels. Darüber entscheidet der Zeitpunkt Ihrer Anmeldung. AGUS hat ein Zimmerkontingent reserviert. Dies bedeutet aber auch, dass AGUS ab einem gewissen Zeitpunkt Stornogebühren bezahlen muss, wenn diese Anzahl an Zimmern unterschritten wird. Wir bitten Sie daher um eine **frühzeitige Anmeldung bis Mitte Juni 2019**.

Ein Flyer mit dem genauen Programm und weiteren Informationen wird daher im nächsten Rundbrief 2019-1 beiliegen. Bei Rückfragen vorab stehen wir Ihnen aber auch seitens der Geschäftsstelle zur Verfügung.

Das Personal des Hauses freut sich sehr, im nächsten Jahr unser Gastgeber zu sein. So lade auch ich Sie ganz herzlich für 2019 nach Bad Alexandersbad ein.

Auf der Homepage www.ebz-alexandersbad.de können Sie sich vorab umfassend informieren.

Jörg Schmidt



Zwei Gruppen reichen fast nicht aus

Die Situation der AGUS-Gruppen Stuttgart

*Es gibt viel Trauriges in der Welt und viel Schönes.
Manchmal scheint das Traurige mehr Gewalt zu haben, als man ertragen kann;
dann stärkt sich indessen leise das Schöne und berührt wieder unsere Seele.*
Hugo von Hofmannsthal

Diese gewaltige Traurigkeit und Verzweiflung nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen ist es, die uns alle suchen lässt nach gleich Betroffenen in der Hoffnung auf das Wiedererkennen und Wiedersehen von Schönerem.

Auch in Stuttgart wurde aus diesem Grund von Ingrid Drescher 2011 eine AGUS-Gruppe gegründet, die sie ein Jahr alleine und dann ab Herbst 2012 mit Andrea Zweifel geleitet hat. Ab 2014 löste Karin Hofherr Ingrid ab. Andrea und Karin vernetzen die Gruppe in dieser Zeit gut im Stuttgarter Trauernetzwerk, hier insbesondere mit dem Arbeitskreis Leben (AKL), einer nur in Baden-Württemberg bestehenden Organisation, die Suizidgefährdete und Suizidtrauernde berät und begleitet sowie anderen Hilfsangeboten für Betroffene.

2015 hatte die Stuttgarter AGUS-Gruppe circa fünfundzwanzig bis dreißig Mitglieder, an den monatlichen Gruppentreffen nahmen circa zwölf bis fünfzehn Betroffene regelmäßig teil. Viele besuchten die Treffen mehrere Jahre lang. Aufgrund zahlreicher neuer Anfragen aus Stuttgart und der Region richteten wir 2015 schweren Herzens eine Warteliste ein und vermittelten neue Interessenten zum Teil an andere Trauergruppen. Wir glaubten, bei einer noch größeren Gruppe den intensiven Austausch der Einzelnen nicht mehr sicher stellen und auch Neue so nur schwer integrieren zu können. Obwohl Anfang 2016 speziell für Betroffene auf der Warteliste eine einjährige geschlossene Trauergruppe angeboten wurde, mussten im Laufe des Jahres 2016 wieder circa fünfzehn neue Betroffene auf die Warteliste gesetzt werden. Da beschlossen wir, eine zweite Gruppe zu gründen. Dirk Conzelmann, der seine Schwester und ich, die eine Tochter durch Suizid verloren hatten, erklärten uns spontan bereit, zusammen eine solche zweite Gruppe aufzubauen. Beide nahmen wir zu diesem Zeitpunkt schon seit einigen Jahren an den Gruppentreffen teil. Noch sehr deutlich und nah in Erinnerung war uns das Gefühl der Erleichterung, Menschen gefunden zu haben, mit denen man sich endlich in anderer Weise austauschen konnte (mehr als es tröstende Freunde oder Bekannte vermögen).

Nach einem Jahr musste Dirk leider wegen eines längeren beruflichen Auslandsaufenthaltes seine Gruppenleiter-Tätigkeit abgeben. Wir hatten Glück: Reinhard Frohnmaier hat sich sofort dazu bereit erklärt, dieses Amt von ihm zu übernehmen. Reinhard und ich leiten nun zusammen seit diesem Jahr diese zweite Gruppe.

Die erste Gruppe wurde Anfang des Jahres von Andrea und Karin an Bärbel Frohmaier und Esther Joos übergeben (Bärbel und Reinhard Frohmaier sowie Esther haben jeweils ebenfalls ein Kind verloren)

Beide Gruppen treffen sich an verschiedenen Tagen, aber jeweils in einem der Räume der zentral gelegenen Kontakt- und Informationsstelle für Stuttgarter Selbsthilfegruppen (KISS).

An dieser Stelle herzlichen Dank an Ingrid, Andrea und Karin für die gute Aufbauarbeit, von der wir nun profitieren können und natürlich auch an Dirk, der ohne zu zögern ja gesagt hat, als ich ihn damals fragte!

Wir vier neuen Gruppenleiter harmonisieren wunderbar zusammen, tauschen uns regelmäßig aus, sammeln Erfahrungen, stärken uns gegenseitig den Rücken und schmieden Pläne für neue Aktionen. Als erste gemeinsame Aktion hatten wir im vorigen Jahr - noch zusammen mit Andrea, Karin und Dirk - die AGUS-Wanderausstellung nach Stuttgart geholt und betreut. Weitere Veranstaltungen bzw. Vorträge sind in Planung, wie z.B. ein Abend für beide Gruppen und ehemalige Gruppenteilnehmer zum Thema „Schuld“. Hierbei kann ich auf meine 3-teilige Fortbildung bei Chris Paul zum Thema „Konstruktive Schuldbearbeitung“ zurückgreifen.



Von links: Esther Joos, Johanna Schöffend, Reinhard und Bärbel Frohmaier

Eine ganz große Hilfe ist und bleibt die AGUS-Geschäftsstelle. Die Gruppenleiter-Einführungs- und Fortbildungsseminare sowie die mögliche Vernetzung der einzelnen Gruppen in der Bundesrepublik sind eine ungeheure Stütze und Beruhigung für uns vor Ort und vor allem auch die Gewissheit, jederzeit die Geschäftsstelle kontaktieren zu können, die uns immer mit Rat und Tat zur Seite stehen.

DANKE, ELFIE UND JÖRG !

Johanna Schöffend,
für die Stuttgarter AGUS-Gruppen

Sensibilität beim Überbringen der Todesnachricht Vertreter der Polizei bei der AGUS-Gruppe Koblenz

Am 20.03.2018 hatte die Koblenzer AGUS-Gruppe zwei Vertreter des Koblenzer Polizeipräsidiums zu Gast. Frau G., Sozialarbeiterin, Abteilung Opferschutz und Herrn V., Leiter der Abteilung für Todesermittlungen. Betroffene und die Vertreter der Polizei wollten sich näher kennenlernen. Es war das erste Mal, dass ein solcher Dialog stattfand. Nach der Begrüßung und der Vorstellung fand rasch ein reger Austausch statt.

Hier, ungekürzt, einige Aussagen der betroffenen Angehörigen:

Herr J.B. verlor Ehefrau und Sohn durch Suizid: „Nachdem mehrere von uns mit der Polizei in der Unglückssituation unangenehme oder gar negative Erfahrungen gemacht haben, war es eine angenehme Überraschung, dass vom Opferschutz des Polizeipräsidiums Koblenz die Frage gestellt wird: Wie sollen wir uns verhalten? Wie können wir ungewollte Verletzungen vermeiden? Nachhaltig wird sich dieser positive Anfang auswirken, wenn entsprechende Ideen als Vorschläge für die Polizeiausbildung Wirkung finden.“

Frau C.G. verlor ihren Vater: „Auch die Polizisten sind mit dem Thema Tod durch Suizid häufig selbst auch psychisch gefordert. Ich hoffe, dass unsere Anregung, die Polizisten auf solche Situationen vorzubereiten, Anklang und Gehör findet. Sicherlich hat es den Mitarbeitern der Polizei umgekehrt auch geholfen mit uns zu sprechen und die andere Seite kennen zu lernen. Vielleicht sogar mehr als uns?“

Frau St. H. verlor ihren Sohn: „Ich habe gute Erfahrungen mit der Polizei gemacht. Sicherlich wäre es hilfreich, wenn die Sensibilisierung im Umgang mit Suizidangehörigen in einem Modul geschult werden würde. Eine bessere Kooperation der einzelnen Dienststellen ist aus meiner Sicht angebracht, denn einen Strafzettel für eine Geschwindigkeitsüberschreitung ein paar Minuten vor dem Suizid auszustellen, ist sicherlich nicht vonnöten.“

Herr V. erklärte, dass bei ungeklärten Todesfällen auch ohne konkreten Anfangsverdacht im Hinblick auf eine Straftat von Gesetzes wegen in Richtung Fremdverschulden ermittelt werden muss, um ein Tötungsdelikt ausschließen zu können. Das ist für die Angehörigen in dieser Situation meist sehr schwer nachzuvollziehen. Auch seien junge Polizisten mit der undankbaren Aufgabe des Überbringens einer Todesnachricht, insbesondere auch nach einem Suizid, möglicherweise aufgrund noch fehlender Lebens- und Berufserfahrung mitunter im Umgang mit Angehörigen verständlicherweise noch etwas unsicher. Der Wunsch nach einer Sensibilisierung im Umgang mit Suizidangehörigen wurde laut. Auch wurde vonseiten der Angehörigen ein Ausbildungsmodul „Umgang mit Suizid“ angeregt.

Frau G. griff die Anregungen auf und will AGUS bei Mitarbeitern des Polizeipräsidiums Koblenz bekannter machen und den Wunsch nach einem Ausbildungsmodul „Umgang mit Suizid“ an die Polizeischule weiterleiten. Dazu werden von der Gruppe Visitenkarten und Flyer erstellt und an Frau G. weitergeleitet.

Beide Seiten waren mit dem einstündigen Gespräch sehr zufrieden und wollen sich in ca. sechs Monaten wieder treffen. Wir, die AGUS-Gruppe Koblenz, sind über den entstandenen Kontakt sehr dankbar und hoffen auf ein Fortbestehen.

*Christa Albrecht
Leiterin der AGUS-Gruppe Koblenz*

Einfach nur rauslassen und zuhören Erfahrungen aus zehn Monaten AGUS-Gruppe Celle

„Bedenkt: den eigenen Tod stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“

Das Zitat aus Mascha Kalekos „Memento“ steht auf der Rückseite unseres Info-Flyers der Celler AGUS Selbsthilfegruppe.

Nach dem Suizid meines Sohnes im August 2014 stellte sich mir die Frage: Wie weiterleben? Ich hatte viele Fragen und immer auch die Warum-Frage. Ich konnte es nicht begreifen oder verstehen und suchte im Internet nach möglichen Antworten und Hilfe. Dabei bin ich auf die AGUS Selbsthilfegruppe Hannover gestoßen.

Circa sechs Wochen nach Marcos Tod besuchte ich zum ersten Mal die Selbsthilfegruppe in Hannover. Es tat gut, über den Schmerz und die Unbegreiflichkeit der Tat mit Gleichbetroffenen zu sprechen.

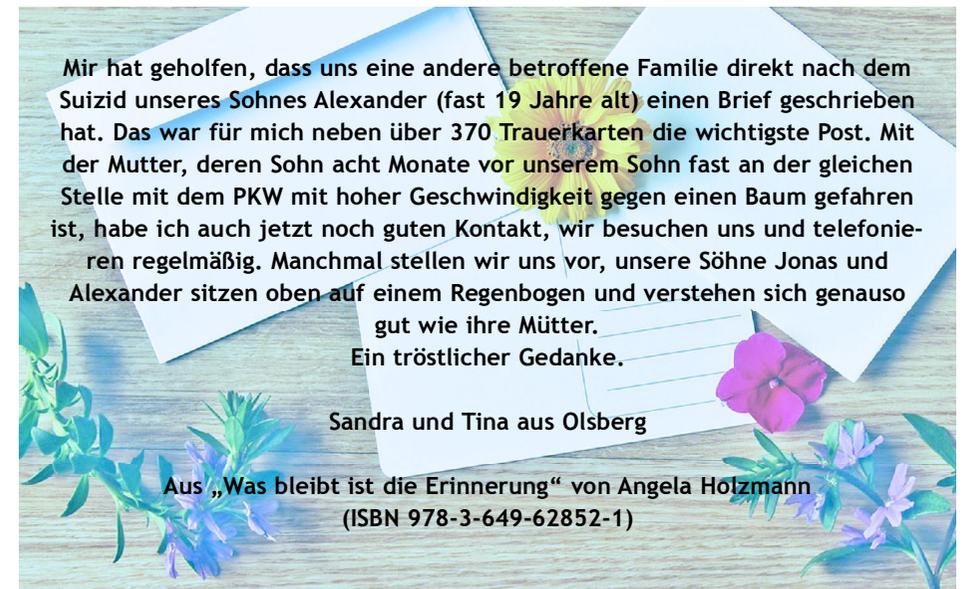
Nach circa drei Jahren fasste ich den Entschluss, über AGUS ein Seminar für Gruppenleiter zu besuchen. Dabei lernte ich viel über die Aufgaben und Organisation einer eigenen Gruppe. Die Seminarleiter haben uns „Neulinge“ jederzeit Hilfe bei Fragen angeboten und ich habe davon inzwischen öfters Gebrauch gemacht. Dieser Rückhalt über AGUS gibt mir Sicherheit und ein gutes Gefühl, jederzeit Hilfe bei eigener Unsicherheit oder Überforderung zu bekommen.

Ich begab mich im Sommer 2017 auf die Suche nach einem passenden Gruppenraum. Diesen habe ich recht zügig in einer Kirchengemeinde gefunden. Wir dürfen den Raum kostenlos benutzen und es gibt sogar eine Teeküche. Am 15. September 2017 starteten wir mit acht Teilnehmern unser erstes Gruppentreffen.

Jetzt, fast ein dreiviertel Jahr später, hat sich die Gruppe gut zusammengefunden. Es gibt immer wieder betroffene Menschen, die neu zu uns kommen. Wir können offen über unsere Erfahrungen und Gefühle sprechen. Es gibt keine banalen Plattitüden oder schrägen Tröstungsversuche untereinander. Jeder weiß, was der andere mitgemacht hat. Einfach nur rauslassen und zuhören, weinen oder auch mal lachen, wenn einem danach zu Mute ist. Jeder Betroffene ist bei uns herzlich willkommen und niemand wird schräg angesehen, weil es vielleicht „nur der Freund, nur die Nichte oder es ja schon so lange her ist.“

Trauer um einen nahestehenden Menschen, der sich durch Suizid das Leben genommen hat, hört nicht automatisch nach einem Jahr auf. Und wenn das Bedürfnis nach Jahren noch da ist, darüber zu sprechen, unser Umfeld damit aber schon lange nichts mehr zu tun haben will, gibt es bei uns immer die Möglichkeit, darüber zu sprechen. Aus der Gruppe kommt Verständnis und die Bestätigung, nicht allein mit seinem Schicksal zu sein.

*Karin Cappelluzzo
Leiterin der AGUS-Gruppe Celle*



Gutes erfahren und weitergeben Gruppenleiter-Grundkurs

Sechs Wochen nachdem mein Mann sich im November 2016 das Leben genommen hatte, habe ich erstmalig die AGUS-Selbsthilfegruppe in Hamburg besucht. Eine Freundin hatte diese im Internet recherchiert. Der Kontakt und Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, hat mir unglaublich geholfen. Mir war in diesem ganzen Schock, in der ersten Ungläubigkeit schon früh klar, dass dieses schlimmste Ereignis meines Lebens für mich irgendeine Sinnhaftigkeit erhalten musste.



So entstand der Wunsch, etwas von dem weiterzugeben, was mir selbst geholfen hat und hilft. Und damit landete ich im Gruppenleiter-Einführungsseminar von AGUS. Mit 25 Teilnehmer/innen kam im Kloster St. Josef in Neumarkt ein beeindruckend großer Kreis zusammen. Ich fand es klasse, dass so viele Menschen sich ehrenamtlich engagieren wollen - und doch war ich erst einmal etwas skeptisch aufgrund der hohen Anzahl. Die Skepsis hat sich ganz schnell zerschlagen. Wie ich es in der Hamburger AGUS-Gruppe immer wieder erfahre, hat auch in dem Gruppenleiter-Einführungsseminar das gemeinsame Schicksal ganz schnell eine Vertrautheit zwischen unterschiedlichsten Menschen geschaffen, die ich zuvor so noch nie erfahren habe.

Die Arbeit an den gemeinsam erarbeiteten Themen rund um die Funktion der Gruppenleitung, Gruppendynamik und Organisatorisches war intensiv und effektiv, der Umgang miteinander sehr respektvoll. Dazu hat meiner Meinung nach neben der locker-kraftvollen, sehr professionellen Moderation von Ursula Nießen, Elfie Loser und Karin Arnd-Büttner auch die klare Atmosphäre des Seminarortes beigetragen.

Für mich steht derzeit keine konkrete Gruppenleitung an, da es in meiner Hamburger Gruppe zwei tolle Leiterinnen gibt. Für zukünftige Tätigkeiten oder Unterstützung

habe ich aber schon ganz viel mitgenommen. Insbesondere, dass ein/e Gruppenleiter/ in kein Trauerbegleiter sein muss und als Selbstbetroffener vorwiegend für Organisatorisches verantwortlich ist, hat für mich etwas Druck heraus genommen. Mein Respekt vor diesem Ehrenamt ist aber gleichzeitig gewachsen. Ich wünsche allen Teilnehmern in ihren Gruppen alles Gute und bin mir nach unseren gemeinsamen Seminartagen sicher, dass sie tolle Leiter/innen sind oder werden.

M.F.

Gleich, verschieden oder auch anders Gruppenleiter-Fortbildung

Im Juni war es wieder soweit. Von nah und fern reisten erneut knapp 30 AGUS-GruppenleiterInnen ins Kloster St. Joseph in Neumarkt/Opf., um am diesjährigen Gruppenleiter-Aufbauseminar teilzunehmen. Wir werden von Jahr zu Jahr mehr, was sicher nicht nur an der steigenden Zahl von AGUS-Gruppen liegt, sondern auch an dem tollen Führungsteam und dem guten Konzept dieses Seminars. Hier schon mal ein herzliches Dankeschön an Chris Paul und das gesamte Team!

Nach einer Begrüßungsrunde am Freitagnachmittag durften wir Teilnehmer unsere Anliegen und Themenwünsche für das Wochenende vorbringen. Der Abend war dann zur freien Verfügung.

Der Samstagvormittag stand dann unter dem Motto „Gleich-Verschieden-Anders.“ Anhand von zwei Fragestellungen machten wir uns in mehreren Kleingruppen Gedanken, wie wir in unseren Gruppen vor Ort mit manchen Situationen umgehen. Es war interessant zu sehen wie „gleich, verschieden oder auch anders“ man vieles handhaben kann und es am Ende doch jedes Mal passend ist.

Am Nachmittag konnten wir spezielle Fragestellungen behandeln und mussten uns auch mit der allgegenwärtigen Thematik der neuen Datenschutzverordnung befassen - Danke an Jörg Schmidt für die Einführung und das weitere Unterstützungsangebot!

Nach diesem eher trockenen Teil ging es dann aber recht praxisbezogen weiter, indem wir uns Fragen zu unserer eigenen Motivation, eine AGUS-Gruppe zu leiten stellten. Was hat uns bewogen eine Gruppe zu gründen/zu übernehmen? Was motiviert mich heute? Was wäre ein Grund aufzuhören? Es war interessant, die eigene Motivation einmal genau zu analysieren und auch die Beweggründe der anderen zu hören.

Nachdem uns Gewitter und Regen den gemeinsamen Abend im Freien unmöglich machten, zogen wir uns in den Gemeinschaftsraum im Keller des Klosters zurück, unterhielten uns und ließen den Abend auch wie früher schon öfters bei Gitarrenspiel und Gesang ausklingen.



Der Sonntagvormittag ist traditionell einem Fachvortrag gewidmet, den diesmal Dieter Steuer (Heilpraktiker für Psychotherapie und AGUS-Gruppenleiter in Mainz) zum Thema „Männertrauer“ gehalten hat. Es war interessant zu hören, wie schwer es das anerzogene Rollenverständnis vielen Männern macht, sich der eigenen Trauer zu stellen. Kompensationsversuche wie z.B. durch exzessives Arbeiten, Sport oder auch die Flucht in Alkohol werden wohl kaum auf Dauer helfen.

Aber viele Männer haben aus ihrer Geschichte heraus Probleme, sich zu öffnen, sich verwundbar zu zeigen und mal nicht der starke Mann zu sein. Dabei wünschen sich auch Männer körperliche Nähe, Geborgenheit und einen geschützten Raum, um zu trauern. Die Bedürfnisse, die trauernde Männer äußern, sind im Prinzip identisch mit denen der Frauen. Sich zu öffnen, fällt jedoch vielen Männern ungeheuer schwer. Gerade rein männliche Trauergruppen bieten dafür aber eine gute Gelegenheit, wozu AGUS immer wieder Möglichkeiten anbietet.

Neben dem interessanten Erfahrungsaustausch, dem fachlichen Input und der kollegialen Supervision schwieriger Gruppensituationen fand sich, wie immer, genügend Zeit, um mal abzuschalten, alte Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Die freundliche, offene Stimmung zwischen den Teilnehmern untereinander und auch mit dem Leitungsteam macht dieses Treffen immer zu etwas ganz Besonderem und führt dazu, dass viele ganz regelmäßig Jahr für Jahr wieder dabei sind. Auch bei mir ist der nächste Termin (17.05. bis 19.05.2019) schon fest geplant!

Herzlichen Dank nochmal an Chris Paul, die das Seminar geleitet hat und dem gesamten Team aus: Elfie Loser aus dem AGUS-Büro, Usch Nießen, Dietlind Marsch, Karin Arnd-Büttner und unserem Bundesgeschäftsführer Jörg Schmidt – Ihr habt das toll gemacht!
B.M.

Vergebung

Wie kann man so etwas Wertvolles wie das Leben wegwerfen?

Brigitte Klußmann, Jahrgang 1956, berichtet über ihren Werdegang nach dem frühen Tod der beiden Eltern, als sie sechzehn Jahre alt war. Sie beschreibt, wie sie als junger Teenager mit einer Situation umgehen musste, die sie eher den Glauben verlieren ließ, als ihn zu behalten. Wie sie es dennoch schaffte auf ihrem spirituellen Weg und wofür sie ihre Resilienz einsetzt, lesen Sie hier.

Es heißt, dass jeder Mensch im Leben mindestens ein Mal darüber nachdenkt, sein Leben zu beenden. Es kann sein, dass man so verzweifelt ist oder einfach nur des „Lebens müde“, dass man nur noch seine Ruhe möchte und alles hinter sich lassen will. Wer je selber daran gedacht hat, wird vielleicht Menschen, die dieses auch wirklich getan haben, etwas verstehen können. Wer das nicht verstehen kann, aber trotzdem erleben musste, dass sich ein nahestehender Mensch von ihm abwendet, wird leiden. Denn die große Frage nach dem WARUM? wird sich von einer auf die andere Sekunde in sein Leben schleichen und dort vermutlich auch bleiben.

Ich bin Betroffene, und ich denke, es ist gut, allen folgenden Überlegungen die eigene Geschichte voranzustellen. Sie mag vermitteln, dass ich weiß, wovon ich spreche. Zugleich mag sie aber auch zeigen, dass Einsichten, die aus dem eigenen Erleben erwachsen sind, natürlich auch darin ihre Bedingtheit und Grenzen haben.

Meine Mutter hat sich im Alter von vierzig Jahren 1973, knapp fünf Monate nachdem mein Vater an Krebs verstorben war, mit Tabletten das Leben genommen. Ich selbst habe sie gefunden. Ich war sechzehn Jahre alt und so geschockt und voller Scham, dass ich jahrelang nicht darüber sprechen konnte. Erst gesundheitliche Anzeichen machten mir klar, dass ich irgendwann endlich reden musste, reden über das was damals passierte. Es hat viele verschiedene Anläufe (Therapien, Kuren, spirituelle Auseinandersetzung) und viel Arbeit an mir selbst bedurft, so klar zu werden, wie ich heute bin. Mich kostete jedes Wort raus zu bringen sehr viel Überwindung. Jeder, der wie ich, jemanden so früh verloren hat, weiß, wie innerlich zerrissen man sich fühlt. Weil man vom Leben noch nicht genug weiß, um richtig damit umzugehen, aber auch soviel weiß, das man fühlt, es wird niemals mehr wie vorher sein.

„Gott sei Dank“ wusste ich als so junger Mensch auch nicht, was es für mein Leben mal bedeuten würde, dieses erlebt zu haben. Welche Qualen und Sehnsüchte, wie viel Tränen und Seelenschmerz mir das alles bereiten würde.

Nicht nur, dass meine Umgebung mich nicht verstand mit meinen Ängsten und Nöten, die ich kaum anzusprechen wagte. Nein, ich wollte auch kein Mitleid und Mitgefühl. Die meisten konnten meine Gefühle und Gedanken sowieso nicht nachvollziehen, weil keiner von ihnen jemals selbst so etwas erlebt hatte. Also fühlt man sich doch noch einsamer, obwohl man von Menschen umgeben ist. Für die einen die Spaßbremse und viel zu ernst, ist man doch auch oft den anderen im Denken und Fühlen sehr voraus und damit mehr allein als man möchte. Man weiß nicht so richtig, wohin man sich wenden soll, wer wird einen verstehen?

Die Erinnerung ist das Einzige was vom geliebten Menschen bleibt. Die Hinterbliebenen können nicht vergessen, was dieser zum Teil auch körperliche Schmerz mit ihnen macht, der sie mehr als einmal denken lässt, das alles muss endlich vorbei sein...Dieser Schmerz, den man gerne verdrängt, weil ihn ständig zu ertragen, schier unmöglich wird.

Aber das Verdrängte kehrt auch immer wieder zurück ins Leben und ist plötzlich dann da, wenn man es gar nicht gebrauchen kann. In Situationen, in denen man gar nicht mit Trauer und Wut rechnet. In denen man sich vielleicht wieder einmal „zur Seite gedrängt fühlt“ oder „ungerecht behandelt“ oder vielleicht auch verlassen wird, wie die r... Ja, auch das hat oft wieder mit dem Erlebten zu tun. Und so ist man sein ganzes Leben damit beschäftigt, sein Leben um diesen Suizid wieder in den Griff zu kriegen, und das ist sehr, sehr anstrengend und kostet wahn-sinnig viel Kraft.

Die Frage nach der Schuld, die man sich immer wieder stellt, kann nur jeder für sich selbst beantworten: Warum sollte jemand anders schuld sein am Suizid, als der oder die Tote selbst? Es ist ihr/sein letzter Wille, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn jeder Mensch ist letztendlich für sich verantwortlich, auch bei einem Suizid.

*„Wer will nun eigentlich wissen, dass Gott ein Leben, das ja ihm gehört, nicht auch einmal in dieser Form aus den Händen des Menschen zurückverlangen könnte?“
(Karl Barth, Kirchendogmatiker)*

Das habe ich selbst aber auch erst nach vielen, vielen Jahren begriffen. Und das war auch der Moment, als ich angefangen habe, mich auf den (langen, schweren) Weg der Vergebung zu machen. Aber: Wer vergeben möchte, um sich dem Schmerz und dem Konflikt zu entziehen, dem wird das nicht gelingen. Der Weg der Vergebung verhindert nicht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schmerz, sondern erfordert genau diese Wiederbegegnung mit dem Erlittenen.

Mir wurde klar, dass seelische Störungen und psychische Krankheiten auf Bindungs- und Beziehungsverletzungen zurückzuführen sind, die Menschen erlitten haben: Menschen sind zu Opfern geworden und ihnen sind Wunden zugefügt worden. Diese seelischen Wunden aber können nur heilen, wenn Menschen denen vergeben können, die ihnen diese Wunden zugefügt haben. Das gilt sowohl für meine Mutter als auch für mich.

In einem Gespräch wurde ich gefragt, ob ich meiner Mutter vergeben habe? Meine Antwort war eher zögerlich: „Ich versuche es jeden Tag“!

Trotzdem empfinde ich es genau, wie es von Pastor Jörg Dittmar zitiert wird:

*Vergebung ist ein Loslassen.
Ich lasse meinen Groll los, die angestaute Bitterkeit
und alle Vorwürfe und Forderungen.
Ich wage alles zu fühlen, was mir angetan wurde und Unrecht war.
Unrecht bleibt Unrecht.
Auch für den Menschen, der uns Unrecht getan hat
und Schmerz zugefügt hat, muss es den Versuch geben,
ihn als Kind zu sehen, das sich schrecklich verlaufen hat.
So geschieht Vergebung.
Ein Wunder, das nicht ohne unseren Willen geschieht.*

Richtig verstanden gefühlt habe ich mich immer erst, wenn ich mich mit Menschen unterhielt, die ein ähnliches Schicksal hatten. Und wie gut aufgehoben ich mich gefühlt habe, wurde mir erst dann ganz deutlich, als ich von AGUS e.V. (Angehörige um Suizid) hörte. Einem Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Menschen das zu geben, was sie (genau wie ich) sonst viele Jahre vermissen würden: Trost, Verständnis, Austausch untereinander.

Das hat mir auch die Kraft gegeben, 2010 eine Selbsthilfegruppe in Bremen ins Leben zu rufen und diese seitdem zu leiten. Der Erfolg dieser Gruppe zeigt mir, das ich auf dem richtigen Weg bin.

Ich bin dankbar diese Arbeit machen zu können und habe gelernt aus dem Schwachpunkt in meinem Leben etwas Starkes zu machen!

*Brigitte Klußmann
Leiterin der AGUS-Gruppe Bremen*

Das Tabu durchbrechen

AGUS-Ausstellung in Montabaur

„Für G., dein Tod begleitet mich, macht mich traurig, ich verstehe ihn nicht und muss doch damit leben...“ S.

Ein Zitat aus unserem Gästebuch, das während der Woche der Aufmerksamkeit um Suizid auslag.

Das Thema Suizid in die Öffentlichkeit zu tragen, ist immer noch eine Grenzüberschreitung. Betroffene Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen fühlen sich meistens allein mit ihren belastenden Gedanken und Gefühlen, Sprachlosigkeit wird als persönliches Schicksal angesehen.

Dieses Tabu zu durchbrechen, war ein Anliegen der Familienberatungsstelle des Caritasverbandes Westerwald-Rhein-Lahn e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung. Das Angebot war eine Veranstaltungsreihe um die Wanderausstellung des Selbsthilfevereins „AGUS e.V.- Angehörige um Suizid“ unter dem Motto: Suizid - keine Trauer wie jede andere - gegen die Mauer des Schweigens.

Für den Auftakt konnte als Referent Herr Prof. Dr. med. Dr. h.c. Manfred Wolfersdorf gewonnen werden, als ehemaliger Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Bayreuth ein Experte auf diesem Gebiet. Er informierte aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht u.a. über aktuelle Statistiken, psychosoziale Aspekte, Risikofaktoren und Suizidprävention. Den meisten Anwesenden wurde hierbei die Dimension dieses verschwiegenen Phänomens und die große Anzahl von Menschen, die durch Suizid privat oder beruflich betroffen sein können, erst richtig bewusst.

Die Ausstellung bildete auch den Rahmen für eine Lehrerfortbildung, organisiert vom Amt für katholische Religionspädagogik in Montabaur. 25 Lehrkräfte verschiedener Schulformen aus dem Westerwaldkreis nahmen die seltene Gelegenheit wahr, sich mit dem Thema „Schule und Suizid“ intensiv auseinanderzusetzen.

Eine andere Art, sich den tieferen (Ab)Gründen um Suizid zu nähern, ist die Literatur und die Musik.

„Brüche im Vers“ und „Ertrinken in Melodien“ waren die Titel der beiden Abendveranstaltungen, die die Aufmerksamkeit auf Künstlerinnen und Künstler und ihre Werke richteten, um uns heute zum sensiblen Umgang mit Menschen in großen inneren Nöten anzuregen.

Christopher Campbell, Mitarbeiter der Katholischen Erwachsenenbildung, brachte einem erlesenen Publikum mit großer Sachkenntnis näher, wie Schriftsteller und Komponisten in ihren Werken und als Personen mit scheinbar unlöslichen inneren Konflikten den Suizid als einen möglichen Ausweg wählten. Am bekanntesten ist der Werther-Effekt, womit die Aufforderung zur Selbsttötung verstanden wird, der Lösung des Protagonisten dieses Romans von J.W. v. Goethe.

Die in der Romantik beginnende literarische Auseinandersetzung mit Gefühlen, den großen Themen um Liebe und Tod und das mögliche Scheitern an den Machtverhältnissen machte den Suizid zum öffentlichen Thema.

Beispiele aus der Musik hat uns die Sopranistin Sarah Cossaboon in Begleitung einer Pianistin, Frau Laura Bos, mit ausgewählten Liedern und Arien vorgetragen, in denen Suizidalität als dramatischer Höhepunkt von Beziehungskonflikten zum Ausdruck kamen. Ergänzend referierte Herr Campbell über Komponisten, die teils wegen psychischer Erkrankungen oder für sie unerträglicher politischer Verhältnisse nur den Suizid als Ausweg sehen konnten.

Mit einem dem Thema angemessenen Wortgottesdienst haben wir die Woche abgeschlossen. Herr Rainer Dämgen, auch Notfallseelsorger, hat die Schwere der Schuld, die Scham und das Unbegreifliche in Zusammenhang mit Gnade und Vergebung im christlichen Verständnis dargestellt. Von Suizid betroffene Angehörige können nach christlichem Verständnis im Vertrauen auf einen barmherzigen, nicht richtenden Gott wieder Schritte ins Leben finden.

Trauer um den Tod eines nahen Angehörigen ist immer eine sehr persönliche Angelegenheit. Die Ausstellung und die Veranstaltungen dieser Woche haben gezeigt, dass Trauer nach einem Suizid außergewöhnliche Formen hat. Dafür Worte zu finden und den Mut aufzubringen, Menschen anzusprechen oder schweigend den Schmerz mitzutragen, war ein Ziel dieser Themenwoche.



Christel Kruppa, Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e.V.

Von links: Thomas Jeschke (Leiter der Familienberatungsstelle des Caritasverbandes Westerwald-Rhein-Lahn e.V.), die Pianistin Laura Bos und die Sopranistin Sarah Cossaboon nach dem Konzert. Foto: makfoto

Ausstellungstermine

Die zwei identischen Ausstellungen sind in den folgenden Monaten in vielen Städten zu sehen. Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen vor Ort erhalten Sie auf unserer Homepage oder beim jeweiligen Ansprechpartner.

Simmern (Rheinland-Pfalz)

17.08.-25.08.2018, Kreissparkasse Rhein-Hunsrück (Vor dem Tor 1)
Kontakt: Gela Engelman, Tel. 0151/155 511 04

Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz)

05.08.-31.08.2018 (voraussichtlich), Stiftung kreuznacher diakonie (genauer Ort folgt noch)
Kontakt: Christian Schucht, Tel. 0671/605 32 10,
E-Mail: christian.schucht@kreuznacherdiakonie.de

Vlotho (Nordrhein-Westfalen)

05.09.-20.09.2018, Kirche St. Stephan (Lange Straße 108)
Kontakt: Telefonseelsorge Ostwestfalen, Tel. 05731/31 85,
E-Mail: ostwestfalen@telefonseelsorge.de

Biberach a.d. Riß (Baden-Württemberg)

10.09.-29.09.2018, Foyer des Rathauses (Marktplatz 7/1)
Kontakt: Monika Fritschle, Tel. 07351/181 951, E-Mail: monika.fritschle@gmx.de

Jena (Thüringen)

05.10.-02.11.2018, Stadtkirche St. Michael (Kirchplatz 1)
Kontakt: Evangelischer Kirchenkreis Jena, Ralf Kleist, Tel. 0173/376 82 29,
E-Mail: sophie.voss@diako-thueringen.de

Weißenburg-Gunzenhausen (Bayern)

05.11.-18.11.2018, genauer Ort wird noch bekannt gegeben
Kontakt: KISS Weißenburg, Tanja Günther, Tel. 09141/976 21 72,
E-Mail: guenther@kiss-mfr.de

Für das Frühjahr 2019 kann die Ausstellung noch gebucht werden. Melden Sie sich bei Interesse bei Elfie Loser in der AGUS-Geschäftsstelle. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite dieses Rundbriefs.

Trauer in Bewegung

Wanderwochenende vom 05.10.-07.10.2018

Die Reihe der AGUS-Wochenendseminare wird vom Team um Chris Paul stets weiterentwickelt. Auf den folgenden drei Seiten werden in zwei Vorausschau das Wanderwochenende im Oktober 2018 sowie das geplante Familienseminar 2019 vorgestellt und in einem Rückblick das Kreativseminar vom Mai 2018. Die Termine aller Seminare finden sich auf S. 31.

Das Wanderwochenende wird in diesem Jahr von Sabine Bellasio und Martina Kommescher-Dittloff geleitet.

Der Weg durch die Trauer kostet Kraft, ist anstrengend und zehrend. Viele Trauernde wünschen sich daher eine „Pause vom Trauern“ und das Bedürfnis ist groß, einmal aufzutanken.

Das Wanderwochenende ist ein Angebot für Suizidtrauernde, die sich gern in der Natur bewegen und beim Wandern die Energiespeicher neu füllen wollen. Für viele Menschen stellt die Natur eine wichtige Kraftquelle dar. So erleben sich Trauernde in der Natur als Teil des Ganzen, eingebunden in den Kreislauf des Lebens und oft in großer Nähe zu den Verstorbenen.

Die Rundwanderwege führen die Gruppe täglich zwischen 8 und 10 km in die schöne Umgebung des Eifelstädtchens Neroth. In der Gemeinschaft können die Teilnehmenden sich zwanglos austauschen und Erfahrungen teilen. Die Seminarleiterinnen sorgen für kleine Impulse beim Weitergehen. Die Wanderungen werden umrahmt von Gesprächsrunden, in denen die Teilnehmenden ermutigt werden, sich mit neuem Vertrauen dem Leben zuzuwenden.

Das familiengeführte Hotel zeichnet sich durch besondere Gastfreundlichkeit und die gute Küche aus. Zum Haus gehört eine Salzgrotte, die von den Gästen besucht werden kann.

Beim gemeinsamen Wandern, essen und entspannen ergeben sich für die Trauernden viele Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen oder einfach nur den Naturpark Eifel mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Sabine Bellasio

Kreativer Ausdruck

Rückblick auf das Wochenendseminar im Mai 2018

„Kreativer Ausdruck in der Trauer“ – so hieß das AGUS-Seminar, das vom 04.05.-06.05.2018 in Ahrweiler stattfand. Mit Holz, Schwemmholz oder ähnlichem sollte gearbeitet werden. Als ich die Ankündigung im AGUS-Rundbrief las, meldete ich mich sofort an und war sehr gespannt, was mich dort erwarten würde. Seit Jahren sollte dies mal wieder eine Begegnung mit von Suizid Betroffenen sein, die mit AGUS verbunden sind.

Angetroffen habe ich am ersten Tag zwei Seminarleiterinnen (Petra und Claudia), die unseren Blick wohltuend zunächst auf unsere eigene Person gelenkt haben, sowie einige Frauen, die aus fast ganz Deutschland angereist waren und vermutlich ebenso gespannt waren wie ich- fremde Gesichter, aber die vertrauensvolle Atmosphäre, die AGUS-Seminare ausmacht. Nach unserer Kennenlernrunde gingen wir schließlich gemeinsam essen und einige von uns trafen später noch einmal zusammen, um beieinander zu sitzen und zu erzählen.

Am nächsten Tag begaben wir uns in den Werkraum in einer nahe gelegenen Schule. Mein Stück Schwemmholz, das ich ursprünglich bearbeiten wollte, hatte ich zu Hause gelassen und so hatte ich die Qual der Wahl zwischen groß und klein, hell und dunkel, glatt und rauh...

Ich kreiste um den Tisch mit den Holzstücken, nahm einige in die Hand, trug sie zu meinem Arbeitsplatz und trug sie wieder zurück bis ein Stück mich ansprach: ziemlich unauffällig, aber leicht und mit rötlichen Flecken. Ein zweites kam wie selbstverständlich hinzu: dunkel, voller Löcher, mit dunklen Stellen, die wie Augen aus dem Holz schauten. Verschiedene Tierköpfe schienen mich anzusehen.

Schnell war ich in der Bearbeitung des ersten Stückes versunken. Rinde entfernen, die Glätte heraus arbeiten, die Farben sichtbar machen. Mein Stück Holz fühlte sich einfach wunderbar an. Nach der Mittagspause kam das zweite Stück dran. Viele Gedanken gingen mir durch den Kopf, wechselnde Titel für mein Werk fielen mir ein. Afrika? Ein schizophreses Krokodil? In Afrika hatte alles angefangen. Schizophrenie - so lautete eine der Diagnosen, die wir in den folgenden achtzehn Monaten in Deutschland hören würden.

Das zweite Stück Holz schien sich meinen Vorstellungen zu widersetzen. Immer wieder brachen Stücke heraus, weil Holzwürmer schon ganze Arbeit an dem kleinen Ast geleistet hatten. Petra brachte mich dann mit wenigen Worten dahin, den Dingen ihren Lauf zu lassen und das Holz bis auf den festeren Kern zu bearbeiten.

Herausgekommen sind zwei Stücke, die für mich Gegensätze aufzeigen, aber zusammen gehören und die vermutlich ihre endgültige Form noch nicht gefunden haben, aber an diesem Tag waren sie für mich fertig.



„Savanne“- so habe ich das Ensemble am nächsten Tag genannt, wo wir nach dem Frühstück eine kleine Vernissage unserer Werke aufgebaut hatten. Welche Vielfalt an Kunstwerken war in diesem Seminar entstanden. Wie unterschiedlich sind unsere Gedanken wohl dazu und wie verbunden fühlen wir uns doch in diesem Moment. So haben wir nach unserer Vernissage und dem Aufräumen noch viel Zeit gebraucht, um uns zu verabschieden. Insgesamt ein sehr schönes, auch berührendes Seminar, an das ich gerne zurück denken werde!

Zu Hause angekommen, hat sich mein Werk schnell verändert, deshalb habe ich es zuletzt „Wandel“ genannt. Es war 2002, als sich mein damaliger Partner umgebracht hatte und seitdem hat sich in meinem Leben viel verändert. Vielleicht versinnbildlicht das der derzeit letzte Titel.

Marion Batorowicz

Ich - Du - Wir

Familienseminar vom 30.05.-02.06.2019

Elternteile und ihre Kinder in jedem Alter sind willkommen! Sie erfahren Unterstützung jeweils für die verschiedenen Altersgruppen, aber auch für die Familie als Gemeinschaft. Deshalb ist die Überschrift über die neue Seminarform: „Ich - Du - Wir“. Geplant ist ein viertägiges Seminar von Donnerstag 30.05. (in einigen Bundesländern Feiertag!) bis Sonntag 02.06.2019.

Nach einem Suizid in der Familie ändert sich so gut wie alles. Trauer und Schmerz werden von jedem Familienmitglied anders empfunden und ausgedrückt. Jemand fehlt und braucht einen „neuen Platz“ im Herzen jedes Einzelnen aber auch in den gemeinsamen Erinnerungen und Ritualen. Es müssen neue Rollen gefunden werden und eine neue Alltagsstruktur, die sich über viele Jahre immer wieder neu gestalten muss. Sinn des Seminars ist eine Stärkung der ganzen Familie, gleichzeitig sollen die einzelnen Familienmitglieder ausreichend Raum haben, sich mit anderen Teilnehmenden in einer vergleichbaren Situation auszutauschen. Erwachsene, Jugendliche und Kinder erhalten dabei altersgemäße Begleitung und Unterstützung. Ausflüge und kreative Angebote runden das Seminar ab.

Ich kenne dich, so dachte ich bei mir,
bis zu jenem Tag an dem dich keiner mehr erkannte.

Du bist glücklich, so dachte ich bei mir,
bis zu jenem Tag an dem niemand mehr glücklich war.

Du bist mir nahe so dachte ich bei mir,
doch seit jenem Tage bist du nicht mehr da.

Du hast uns hinter dir gelassen, denn wir sind Hinterbliebene
und uns eint der Schmerz, dass wir deinen nicht erkannten.

Wenn ich früher an dich dachte konnte ich lachen,
jetzt tut es weh.

(Verfasser unbekannt, Text aus dem Internet)

Ich hoffe, dass dort wo du jetzt bist
die Sonne für dich heller scheint
und du sein kannst wie du bist.
Ich freue mich darauf,
dich hinterm Regenbogen wieder zu sehen
und mit dir gemeinsam ewig zu leben.

(Zusatz von einer betroffenen Mutter)

Hilfe-nach-Suizid

Ein Online-Programm für Hinterbliebene

In den vergangenen Jahren wurden eine Reihe von internetbasierten Trauerinterventionen entwickelt, die in Studien eine gute Wirksamkeit im Hinblick auf die Trauerverarbeitung nach dem Tod einer nahestehenden Person gezeigt haben. Seit fast drei Jahren läuft erfolgreich das Online-Präventionsprogramm für Trauernde Geschwister, das mit dem Bundesverband für Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister durchgeführt und von den Betroffenen sehr gut angenommen wird.

Hinterbliebene nach einem Suizid haben ab August 2018 nun ebenso die Möglichkeit, an einem neuen onlinebasierten Präventionsprogramm teilzunehmen, das Betroffenen sowohl die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen als auch professionelle Unterstützung und Informationen bieten soll. Das Programm „Hilfe nach Suizid“ wird vom Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen der Förderlinie „Suizidprävention“ gefördert und in Kooperation mit AGUS e.V., dem Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister e.V. und der Medical School Berlin (Prof. Dr. Birgit Wagner) durchgeführt. „Hilfe-nach-Suizid“ ist eine Mischung aus psychologischer Gruppenintervention und Selbsthilfegruppe und wird als Webinar im Internet durchgeführt. Jeder Mensch, der einen Verstorbenen durch Suizid zu betrauern hat, kann mit einem Internetzugang und einem Mikrofon an dem Programm teilnehmen. Es ist somit gut von zu Hause durchführbar. Das Programm ist auch für diejenigen Betroffenen nutzbar, die vor Ort keine Selbsthilfegruppe zur Verfügung haben oder derzeit nicht in der Lage sind, persönlich an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Wie läuft das Programm ab?

Einmal pro Woche kommen feste Gruppen aus fünf bis acht TeilnehmerInnen zu einem gemeinsamen webbasierten Termin zusammen und tauschen sich unter der Begleitung einer psychologischen Psychotherapeutin und eines erfahrenen Selbsthilfegruppenleiters zu Themen aus, die für die Betroffenen wichtig sind. Dabei geht es zum Beispiel um den Umgang mit Trauer, Schuldgefühlen, der Sinn- und Warum-Frage oder der Frage, wie man über den Suizid des Menschen, um den man trauert, mit anderen Menschen (z.B. Freunde, Nachbarn, Kollegen) sprechen kann. Die Themen wurden zusammen mit Suizid-Betroffenen Anfang des Jahres in Fokusgruppen erarbeitet. In den meisten Sitzungen wird zu Beginn ein Video gezeigt, in dem andere Betroffene (durch Schauspieler dargestellt) von ihren Erfahrungen mit der Trauer berichten. Diesen Videos schließt sich eine Gruppendiskussion an.

Für die Zeit zwischen den Sitzungen erhalten die TeilnehmerInnen Anregungen zu vertiefenden Übungen (z.B. Schreibaufgaben oder Entwicklung von Ritualen), die den Trauerprozess unterstützen sollen. Das Programm beinhaltet zwölf wöchentliche Sitzungen à neunzig Minuten. Im Rahmen einer Studie wird das Programm „Hilfe nach Suizid“ betreut und im Hinblick auf die Wirksamkeit des Programms ausgewertet. Aus diesem Grund werden die Teilnehmer im Verlauf gebeten anonym über Online-Fragebögen anzugeben, wie es ihnen geht.

Wer kann daran teilnehmen?

Das Programm richtet sich an Menschen, die folgende Aspekte erfüllen:

- Menschen, die eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben,
- zwischen 18-75 Jahre alt sind und
- Zugang zum Internet zuhause haben

Wie kann ich mich anmelden?

Interessierte Teilnehmer können sich an die Projektkoordinatorinnen Frau Dr. Ulrike Maaß (ulrike.maass@medicalschooll-berlin.de) oder Frau Laura Hofmann (laura.hofmann@medicalschooll-berlin.de) wenden und sich über folgende Email anmelden: kontakt@hilfe-nach-suizid.de

Weitere Informationen über das Programm finden Sie auf der Homepage: www.hilfe-nach-suizid.de

Ulrike Maaß

Neue AGUS-Gruppen

In **Heidelberg, Halle/Saale, Rotenburg/Wümme** und **Schwarzenberg/Erzgebirge** sind Gruppengründungen in Planung. Die Kontaktdaten vermittelt die AGUS-Bundesgeschäftsstelle.

Die dritte AGUS-Gruppe in **Berlin** richtet sich an junge Erwachsene bis 35 Jahre. Ansprechpartnerin ist Marie-Luise Thoms (E-Mail: berlin-u35@agus-selbsthilfe.de).

Hinweis für AGUS-Mitglieder

Laut EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) teilt der AGUS-Vorstand mit, dass die in der Beitrittserklärung angegebenen Daten bei AGUS e.V. erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und Verwaltung der Mitglieder und die Verfolgung der Vereinsziele erforderlich ist.

Chris Paul Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit

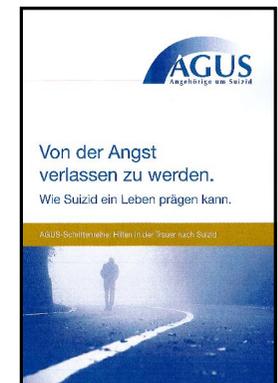
Seitens der Gesellschaft gilt Trauernden gegenüber das sogenannte Trauerjahr. In diesem Zeitraum akzeptiert man, wenn Hinterbliebene von dem Verstorbenen erzählen, traurig sind und weinen. Allerspätestens nach diesem Jahr hat man aber wieder zu funktionieren. Suizidtrauernde beschreiben jedoch gerade dieses erste Jahr als Überlebensjahr, in dem es für sie rein darum ging, selbst zu überleben. Trauer ist ein heilsamer Prozess im Zuge der Neuorientierung im Leben nach einem Verlust. Nach einem Suizid beginnt diese Trauer jedoch oft erst zeitverzögert, da die positiven Erinnerungen an den Verstorbenen überlagert sind durch das unerklärliche Geschehen.



In der aktualisierten Broschüre setzt Chris Paul bei dieser besonderen Situation an und nimmt die Leserinnen und Leser auf den Trauerprozess mit. Grundlage ist dabei gerade eine Stabilisierung durch das Erarbeiten der vorhandenen Ressourcen.

Annette Félix Von der Angst verlassen zu werden

Was kann einem fünfjährigen Kind schlimmeres passieren, als die Eltern zu verlieren? So erging es Annette Félix im Jahr 1954, als sich ihr Vater das Leben nahm. Die Mutter wollte den Suizid verhindern und starb dabei ebenfalls. Es war der „Tsunami“, der ihr Leben erschütterte und nachhaltig prägte. Nach dem Suizid beschäftigte sie neben der Ratlosigkeit vor allem die Frage, warum die Eltern sie zurückgelassen haben. Diese Angst, verlassen zu werden, zieht sich wie ein roter Faden durch ihr weiteres Leben.



Im Rahmen der AGUS-Jahrestagung 2017 schilderte sie auf eine sehr persönliche und emotionale, aber auch sehr reflektierte Weise ihr Leben im Licht des erlebten Suizids und was ihr geholfen hat.

Die Techniker hat im Rahmen der Selbsthilfeförderung die Auflage dieser beiden Broschüren mit Mitteln bezuschusst. Herzlichen Dank.



Jörg Schmidt Trauer nach Suizid - (k)eine Trauer wie jede andere

Jährlich sind mindestens 60.000 Menschen allein in Deutschland neu von einem Suizid betroffen. Diese Broschüre will Einblick in die schwere Situation geben, aber auch Perspektiven für die Zukunft aufzeigen. Dabei soll vor allem deutlich werden, dass Trauer nicht das Problem, sondern die Lösung ist.

Nach sechs Aktualisierungen der ersten Auflage von 2010 erfolgt im Moment eine Neugestaltung durch Jörg Schmidt. Erscheinungstermin der Neuauflage ist voraussichtlich September 2018.



Chris Paul Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen

Ein Suizid erschüttert immer das Leben der Hinterbliebenen. Kinder und Jugendliche trifft dies besonders: sie befinden sich noch in einem seelisch-geistigen Entwicklungsprozess und sind im Rahmen dieses Prozesses auch auf andere Menschen als Bezugspersonen angewiesen: Eltern, Großeltern, Geschwister, andere Verwandte, Lehrer und so weiter.

Wenn sich eine dieser Bezugspersonen selbst tötet, kann es zu einem signifikanten Bruch in dieser Entwicklung kommen. Alles wird in Frage gestellt und es entstehen Ängste, weitere nahestehende Menschen durch Suizid zu verlieren oder selbst suizidal zu werden.

Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul greift diese Situation auf, geht ganz konkret auf ein altersgemäßes Verstehen des Todes ein und gibt in praktischen Tipps Erwachsenen ganz konkrete Hinweise und Empfehlungen.



Die Neuauflage dieser Broschüre wurde gefördert durch die AOK. Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. AGUS sagt Dankeschön im Namen der Betroffenen und Interessierten.



Saskia Jungnikl Eine Reise ins Leben oder wie ich lernte, die Angst vor dem Tod zu überwinden Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat Fischer Verlag 2017, 14,99 Euro

Wie viele von uns hat Saskia Jungnikl Angst vor dem Tod. Vor allem seit ihr Vater gestorben ist (im Buch „Papa hat sich erschossen“ befasste sie sich mit seinem Suizid). Doch anstatt sich weiter zu fürchten, sucht sie den Tod auf: im Leichenschauhaus, bei Bestattern, in einem Hospiz. Sie begibt sich auf Spurensuche, lernt, wie Religionen mit dem Tod und der Frage, was danach kommt, umgehen. Sie findet heraus, was Philosophen über das Sterben denken, und spricht auf ihrem Weg mit den unterschiedlichsten Menschen - vom Rechtsmediziner bis zum evangelischen Bischof - um mehr über den Tod zu erfahren. Und erfährt doch immer mehr über das Leben.

Tita Kern / Nicole Rinder / Florian Rauch Wie Kinder trauern Ein Buch zum Verstehen und Begleiten Kösel Verlag 2017, 17,99 Euro

Wenn ein Mensch stirbt, ist das für alle, die diesen Menschen gekannt und geliebt haben, ein großer Schock. Nichts ist mehr, wie es war - das gilt nicht nur für Erwachsene. Kinder brauchen in dieser Situation ganz besonders die Unterstützung ihrer Bezugspersonen, um erfassen zu können, was geschehen ist, und um zu lernen, mit den damit verbundenen Gefühlen umzugehen.

Dieses Buch soll ihnen eine Hilfe und Stütze für den gemeinsamen Trauerprozess sein. Wenn Große mit einer klaren Haltung und der eigenen inneren Überzeugung, dass Trauer nichts Gefährliches ist, offen mit trauernden Kindern umgehen, können sie wertvolle Wegbegleiter sein.



Chris Paul
Warum hast du uns das angetan?

Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat
 Gütersloher Verlagshaus 2018, 20,00 Euro

Einundzwanzig Jahre nach der ersten Auflage erscheint das meistgelesene Buch zur Trauer nach Suizid in einer völlig überarbeiteten Version.

So fließt nun das von Chris Paul entwickelte „Kaleidoskop des Trauerns“ ein, das sich erstmals in ihren Büchern „Ich lebe mit meiner Trauer“ und „Wir leben mit deiner Trauer“ findet. Es ist eine einfache, aber vielseitig verwendbare Struktur, in der Trauernde sich gut wiederfinden können.

Neu sind die Kapitel über Trauer bei Kindern und Jugendlichen, Schuldgefühle und Traumatisierung. Letzteres entstand unter dem Eindruck, dass Suizidhinterbliebene heute teilweise pauschal traumatisiert und und therapiebedürftig angesehen werden.

Trauernde sowie Trauerbegleiter finden hier alle nötigen Informationen, einfühlsam und lebensnah aufbereitet. Konkrete Übungen helfen bei der Bewältigung, Abschnitte für Angehörige und Helfer geben Hinweise auf sinnvolle Unterstützungsangebote.

Auch wenn sich im Vergleich zu 1997 der gesellschaftliche Umgang mit dem Thema Suizid verändert hat, hält Chris Paul in ihrem Vorwort fest: „Die große Frage nach dem „Warum?“ ist heute nicht weniger drängend und verzweifelt als vor 21 Jahren. Ich weiß nach wie vor keine allgemeingültige Antwort, aber meine Bereitschaft, vorurteilsfrei mit jedem einzelnen Menschen nach den individuellen Motiven, Gründen und Zusammenhängen zu suchen, ist ungebrochen. Ebenso wie meine Überzeugung, dass Schuldfragen nur ein Teil des Trauerweges sind, auch nach einem Suizid.“



Alle Bücher können portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Damit unterstützen Sie die AGUS-Arbeit.

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- mit dem freiwillig höheren Beitrag von Euro

Vor- und Zuname Geburtsdatum

PLZ, Ort, Straße

Tel.Nr., E-Mail Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet 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., den oben genannten 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

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!

Weltsuizidpräventionstag 2018

Durch eine Initiative der International Association for Suicide Prevention (IASP) und der WHO gilt der 10. September jedes Jahr als Gedenktag der Suizidprävention. Es soll dadurch auf dieses oftmals noch verdrängte Thema hingewiesen werden, es ist aber auch Tag der Trauer und des Gedenkens an die durch Suizid Verstorbenen.

Der zentrale Gottesdienst für Deutschland findet am 10.09.2018 um 18.00 Uhr in der Berliner Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche statt, an dem sich erneut die Berliner AGUS-Gruppen beteiligen werden. Vor dem Gottesdienst soll es ab 14.00 Uhr rund um die Kirche einen Markt mit Hilfsangeboten geben und nach dem Gottesdienst findet ein Konzert mit Schülern eines Berliner Gymnasiums statt.

Viele andere AGUS-Gruppen organisieren rund um diesen Tag ebenfalls Veranstaltungen. **In Bayreuth findet z.B. am Sonntag, 09.09.2018 um 11.15 Uhr ein Gottesdienst in der Spitalkirche statt.**

Alle weiteren Veranstaltungen und weitere Informationen gibt es auf der Homepage <http://www.suizidpraevention.wordpress.com/>.

Großstadt, Arbeitsleben und suizidales Verhalten Herbsttagung der DGS vom 14.09.-16.09.2018 in Frankfurt/Main

Der AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt wird einen Workshop zum „Umgang mit Angehörigen von Suizidopfern“ halten. Das detaillierte Programm und die Möglichkeit der Anmeldung findet sich auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS): www.suizidprophylaxe.de

Selbsthilfeförderung für AGUS

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V erhielt AGUS e.V. eine Förderung in Höhe von 48.000,- Euro für das Jahr 2018 von der „GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene“. Dies ist der Zusammenschluss der Bundesverbände der Krankenkassen zur gemeinsamen und kassenartenübergreifenden Förderung der Selbsthilfeorganisationen. Diesem Zusammenschluss gehören an: Verband der Ersatzkassen (vdek), AOK-Bundesverband, BKK Dachverband, IKK, Knappschaft und Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten, Gartenbau. Herzlichen Dank!

„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2018

Von Mann zu Mann	24.08. - 26.08.2018 Vallendar
Verlust eines Kindes	14.09. - 16.09.2018 Remagen
Wanderwochenende	05.10. - 07.10.2018 Neroth/Eifel

Seminare 2019

Verlust des Partners	08.03. - 10.03.2019 Waldbreitbach
Es ist schon so lange her	22.03. - 24.03.2019 Waldbreitbach
Verlust eines Kindes	29.03. - 31.03.2019 Waldbreitbach
Verlust eines Geschwisters	26.04. - 28.04.2019 Altenkirchen
Kreativseminar	10.05. - 12.05.2019 Ahrweiler
Von Mann zu Mann	24.05. - 26.05.2019 Ockenheim
Familienseminar	30.05. - 02.06.2019 Altenkirchen
Wanderwochenende	30.08. - 01.09.2019 Neroth/Eifel
Verlust eines Elternteils	11.10. - 13.10.2019 Königswinter
Verlust eines Kindes	25.10. - 27.10.2019 Waldbreitbach

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit folgenden Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt, die alle als SeminarleiterInnen tätig sind: Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann-Berger, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel, Dieter Steuer und Claus Maywald.

An den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Sie auf unserer Internetseite. Die Anmeldung ist online möglich.

Seminare für AGUS-Gruppenleiter 2019

Einführungsseminar für Gründungsinteressierte	05.04. - 07.04.2019	Neumarkt/Oberpfalz
Aufbauseminar für AGUS-Gruppenleiter	17.05. - 19.05.2019	Neumarkt/Oberpfalz

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth

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

E-mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de; Internet: www.agus-selbsthilfe.de

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

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 15 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); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);

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

Beisitzerinnen: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Nina Saupe

Beraterinnen: Doris Hofmann, Irmgard Chakroun

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

VR Bank Bayreuth-Hof

IBAN: DE51 7806 0896 0806 1140 83; BIC: GENODEF1HO1

Wir sind dankbar für jede Spende von Mitgliedern und Förderern.

Wir sind berechtigt, Spendenquittungen auszustellen.

AGUS e.V - Spendenkonto

VR Bank Bayreuth-Hof

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37; BIC: GENODEF1HO1

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

J. Schmidt in Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl.

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich (Februar und August)