



Rundbrief 2022 / 2



JAHRESTREFFEN '22

Flyer im Innenteil
des Rundbriefs

AUSSTELLUNG

Termine 2022
Seite 23

AGUS E.V.

Mitgliederversammlung
Seite 35

Jahrestreffen 2022

Eine der am häufigsten Fragen, die uns in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle erreicht hat, war: „wie sieht es mit dem diesjährigen Jahrestreffen aus?“ Wie im letzten Rundbrief angekündigt, geben wir hier nun die Antwort: das Jahrestreffen kann stattfinden.

Nachdem diese so zentrale Veranstaltung 2020 komplett ausgefallen und 2021 in digitaler Form durchgeführt wurde, freuen wir uns sehr auf ein Treffen in Präsenz im

Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad vom 30.09. bis 02.10.2022.

Das Programm für das Jahrestreffen findet sich im Innenteil dieses Rundbriefs.

Parallel bieten wir auch wieder die Workshops „Young Survivors“ an. Auch hierzu finden Sie einen Flyer in diesem Rundbrief.

Ihr / Euer Jörg Schmidt

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



 [facebook.com/AGUSselbsthilfe](https://www.facebook.com/AGUSselbsthilfe)



THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2		
Grußwort	3	Vertrauen wagen	26
Unterstützung aus München	4	Nachruf	28
Gruppenleiterseminare	6	Programm für Jugendliche	29
Online-Reihe 2022	8	Zum Nachdenken	30
Betroffenenbericht	10	Infos	31
Zum Nachdenken	12	DGS-Frühjahrstagung 2022	32
Betroffenenbericht	13	Mitglied werden	34
Online-Angebote	17	Mitgliedersammlung	35
Aus den AGUS-Gruppen	18	Rezensionen	36
Neue AGUS-Gruppen	22	Termine 2022	38
Ausstellung	23	Seminare	39

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Mein Name ist Irene Hollitzer, im Jahr 2008 verlor ich meinen Mann und meine Kinder ihren Vater durch Suizid. Bereits wenige Wochen nach seinem Tod besuchte ich ein Gruppentreffen der AGUS-Gruppe in Aschaffenburg: Obwohl mir in dieser schweren Zeit Familie und Freunde zur Seite standen, fühlte ich mich hier zum ersten Mal wirklich verstanden. Alle, die dort waren, wussten einfach, von was ich sprach und was mich bewegte. Das Gefühl, damit nicht allein zu sein, gab mir viel Kraft und Hoffnung. Seither habe ich kaum ein Gruppentreffen verpasst und übernahm im Jahr 2010 schließlich die Leitung der AGUS-Gruppe Aschaffenburg. Es ist mir ein persönliches Bedürfnis, etwas zurückzugeben und Betroffenen die gleiche Unterstützung zukommen zu lassen, die ich damals erfahren durfte.

Die Corona-Pandemie brachte jedoch unser Konzept des Miteinanders urplötzlich durcheinander: Unsere monatlichen Treffen mussten ausfallen oder konnten für lange Zeit nur online gestaltet werden. Eine Herausforderung für alle, die viel Kraft und Zuversicht aus dem Austausch mit Betroffenen ziehen und denen eine Hand auf der

Schulter in Verbindung mit einem kleinen „Ich weiß genau, was du meinst...“ so viel Halt gibt. Die monatlichen Gruppentreffen, die für uns zur Normalität geworden waren und uns eine feste Struktur vorgaben, fielen der Pandemie zum Opfer.

In dieser Zeit stieß ich auf ein Zitat von Monika Kühn-Görg, das mich beeindruckte und zum Nachdenken anregte:

» In einer Krise wird das Besondere normal und das Normale besonders. «
(Monika Kühn-Görg)

Viele Dinge, die wir in unserem alltäglichen Leben für selbstverständlich nehmen, lernt man doch erst in einer Krise wirklich zu schätzen, denn dann wird „das [scheinbar] Normale besonders“. Vermutlich wird es Ihnen genauso ergehen wie mir: Wir Betroffenen deuten das Wort „Krise“ natürlich nicht ausschließlich im Sinne der Corona-Pandemie und stellen fest, dass sich das Zitat auch auf unser gemeinsames Schicksal anwenden lässt.

Liebe Leserinnen und liebe Leser, liebe Betroffenen, genießen wir die Rückkehr zur Normalität, vergessen jedoch nie, was uns die Krise gelehrt hat: „Das Normale“ zu schätzen und nichts als selbstverständlich anzunehmen. Ich bin dankbar für die Möglichkeit der monatlichen AGUS-Gruppentreffen und schätze den Austausch sowie die tiefe Verbundenheit mit Betroffenen heute noch mehr.



Irene Hollitzer

Es grüßt Euch herzlich Irene Hollitzer

Angehörige in ihrem schwierigen Alltag unterstützen

Zusammenarbeit mit der Anni Gruber Stiftung

Der aufmerksame Leser bzw. die aufmerksame Leserin hat im letzten Rundbrief bei der Ankündigung des Familienseminars den Hinweis auf die Förderung durch die Anni Gruber Stiftung aus München entdeckt. Nur so konnten wir das Seminar überhaupt durchführen (ein Bericht dazu folgt im nächsten Rundbrief). Der ein oder die andere wird vielleicht bei Google geschaut haben, was genau diese Stiftung macht. Für alle anderen sei es hier erklärt.

Hilfe für Angehörige

Das Ehepaar Hans und Anni Gruber verlor 1994 den einzigen Sohn durch Suizid. Er litt unter Depressionen. Daraufhin gründeten sie die Anni Gruber Stiftung, deren Zweck laut Satzung „die Hilfe für psychisch kranke und psychisch behinderte Menschen und ihre unmittelbar betroffenen Angehörigen“ ist. Es entstanden Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch Kranker. Für diese Menschen gibt es auch die Möglichkeit eines Kur- und Erholungsurlaubs, der von der Stiftung finanziert wurde. Es war ein Herzensanliegen der Stifterin, die am 01.01.2022 im Alter von 97 Jahren verstorben ist, sich für die Belange der Angehörigen einzusetzen.

Wege verbinden sich

Wer zumindest etwas die Geschichte von AGUS kennt, denkt dabei wohl gleich an die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker, die ihren ersten Ehemann 1963 durch Suizid verloren hat. Auch sie fand

sich nicht mit ihrem Schicksal ab, sondern wollte, dass andere Menschen, die in eine ähnliche Situation wie sie kommen, Hilfe und Unterstützung erfahren. 1989 gründete Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth die erste AGUS-Selbsthilfegruppe, aus der heraus sechs Jahre später AGUS als Verein entstand. Nahezu zeitgleich – ohne voneinander zu wissen – gründete das Ehepaar Gruber 1994 die Anni Gruber Stiftung. Nach über 25 Jahren verbinden sich nun die Wege dieser beiden Institutionen für eine strategische Zusammenarbeit. Denn auch für AGUS ist die Unterstützung von Angehörigen in einer schwierigen Lebenssituation das wichtigste Ziel: sie für einige Zeit aus ihrem belastenden Alltag herauszuführen und bestmögliche Unterstützung anzubieten.

So fanden sich bereits in einem ersten Telefonat, das Jörg Schmidt mit einem Mitglied des Vorstands der Anni Gruber Stiftung im August vergangenen Jahres führte, erste gemeinsame Schnittmengen. Der Kontakt wurde immer weiter ausgebaut und man fand bereits Ende 2021 im diesjährigen AGUS-Familienseminar ein erstes gemeinsames Projekt, das die Anni Gruber Stiftung zusammen mit der Aktion Mensch finanzierte.

Erstes persönliches Treffen

Durch Corona mussten persönliche Treffen der beiden Vorstandsgremien immer wieder verschoben werden. Doch am 24.05.2022 war es endlich soweit: AGUS-



Vorsitzender Gottfried Lindner sowie Elfie Loser und Jörg Schmidt von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle reisten nach München. In der Sitzung dort wurde besprochen, wie eine strategische Zusammenarbeit über die nächsten Jahre aussehen kann. Dabei wurde deutlich, dass sich AGUS vor allem mit seiner jahrzehntelangen Expertise im Bereich der Suizidpostvention bei der Anni Gruber Stiftung einbringen kann. Diese wiederum wird das diesjährige Jahrestreffen sowie weitere Projekte in der Zukunft unterstützen.

Für AGUS ist dies ein weiterer wegweisender Schritt in die Zukunft. Wir danken den Mitgliedern des Vorstands der Anni Gruber

ber Stiftung sehr für das in uns gesetzte Vertrauen. Und wir sind sehr zuversichtlich, dass auch AGUS mit seiner Expertise eine Bereicherung für die Anni Gruber Stiftung sein wird.

Am Ende der Sitzung in München stellten sich alle Beteiligten die Frage, was wohl die Gründerinnen der beiden Organisationen zu dieser Zusammenarbeit sagen würden. „Sie wären stolz darauf“ – war die einstimmige Antwort.

www.anni-gruber-stiftung.de

Jörg Schmidt



Anni
Gruber
Stiftung

Megamehrwert für die Gesellschaft

Einführungskurs 2022

Da die Corona-Situation im Frühjahr 2022 mit hohen Inzidenzwerten noch sehr risikant erschien, fand der Einführungskurs erneut an zwei Tagen über Internet statt. Auch wenn natürlich der persönliche Kontakt untereinander gefehlt hat, muss man klar sagen, dass in Präsenz keine 33 Teilnehmenden zum eigentlich geplanten Tagungsort Hildesheim gekommen wären.



sentierte war. Ein Teilnehmer kam sogar aus Südtirol.

Absoluter Rekord

„Das ist ein absoluter Rekord“ stellte AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt gleich bei der Begrüßung fest. Zusammen mit Elfie Loser, Karin Arnd-Büttner und Ursula Nießen, die das Seminar geleitet haben, zeigte er sich erfreut. Die Gruppen sind der wichtigste Bestandteil der Vereinsarbeit von AGUS und mit dem Engagement so vieler Menschen ist garantiert, dass das bestehende Netz an AGUS-Gruppen nicht nur besteht, sondern auch weiter ausgebaut werden wird.

Es waren Betroffene dabei, die bestehende Gruppen fortführen bzw. unterstützen wollen (Weilheim, Stuttgart, Soest, Greifswald, Dorsten, Braunschweig, Kiel, Mainz, Dresden und Strausberg/Berlin), die bereits vor kurzem eine neue Gruppe gegründet haben (Salem/Bodensee, Trier und Paderborn) und die überlegen, eine Gruppe zu gründen (Bremen, Crailsheim, Bargteheide/Schleswig-Holstein, Wolfsburg, Rostock und Radevormwald). Allein durch die Aufzählung der Orte wird deutlich, dass nahezu ganz Deutschland reprä-

Am ersten Tag gab Elfie Loser als Gründungsmitglied von AGUS den Teilnehmenden einen Einblick in die Entstehung unseres Vereins und das damit verbundene jahrelange Engagement der Gründerin Emmy Meixner-Wülker. In Kleingruppen erarbeiteten dann die Teilnehmenden ihre Wünsche, Themen und Erwartungen an das Seminar.

Am zweiten Tag ging es um alles, was zu tun ist – von der Suche eines passenden Raums im Vorfeld der ersten Sitzung bis hin zum Abschluss der Sitzungen. Diesen Part übernahm Ursula Nießen. Jörg Schmidt gab einen Einblick in alles Wissenswerte zu den Themen Selbsthilfeförderung und Öffentlichkeitsarbeit. Einige wichtige Themen konnten die Teilnehmenden dann in weiteren Kleingruppen erarbeiten und ihre Ergebnisse nach der Mittagspause den anderen vorstellen.

Am Ende des Seminars zeigten sich alle hoch motiviert, das Gehörte und Gelernte nun bald in die Tat umsetzen zu können.

Jörg Schmidt

Was kann ich mir als Gruppenleiter/-in Gutes tun?

Fortbildung 2022



An der ersten Veranstaltung nach zwei Jahren Coronapause nahmen Anfang Mai in Neumarkt/Opf. 25 Personen teil. Das Seminar wurde von Elfriede Loser und Ursula Nießen geleitet. Neben vielen langjährigen nahmen auch neue Gruppenleiter/-innen teil, die aus ganz Deutschland angereist waren. Im Mittelpunkt stand die Frage und auch das Anliegen: „Was kann ich mir als GruppenleiterIn Gutes tun?“

Zu Beginn erfolgte ein reger Austausch, wie die einzelnen Gruppen während der Corona-Zeit Treffen oder Alternativen veranstalteten.

Am zweiten Tag wurden offene Fragen vom Vortag beantwortet. Auch begrüßten wir in der Runde den AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt. Danach erfolgte in kleinen Gruppen ein Austausch über Wünsche an AGUS. Im Plenum wurde darüber dann offen gesprochen. Daraus nahmen die hauptamtlich bei AGUS Tätigen einige Anregungen mit.

Nach dem Mittagessen begaben wir uns auf eine geführte Wanderung zu einer Ka-

pelle. Es bildeten sich Zweier-Gruppen, die auf dem Weg wechselseitig Fragen über die eigene Achtsamkeit beantworteten.

Nach dem Abendessen wurde eine Meditation „Mein sicherer Ort“ angeboten und auch rege in Anspruch genommen. Dies ist eine Imaginationsübung, bei der ein mentaler Ort geschaffen wird, an dem man sich sicher fühlt und zu dem man „gehen“ kann.

Wie schon am Vortag erfolgte im Keller ein Ausklingen des Abends bei anregenden Gesprächen.

Am dritten Tag der Weiterbildung ging es schwerpunktmäßig um das Thema Resilienz. Dazu konnte mit Dr. Jens-Uwe Martens ein ausgewiesener Experte auf diesem Gebiet gewonnen werden. Er verstand es mit seiner sehr emotionalen und engagierten Art, die Teilnehmenden gut mitzunehmen, indem er gleich Anschluss an die Lebenswelten nach einem Suizid fand.

*Axel Lambertz
(Leiter der AGUS-Gruppe Trier)*

Kraftquellen für die Trauer nach Suizid

Rückblick auf die ersten drei Vorträge

Nach den überaus positiven Rückmeldungen zur Online-Vortragsreihe im vergangenen Jahre wurde dieses Format für 2022 weitergeführt. Drei der insgesamt acht Vorträge, die sich aus unterschiedlichen Perspektiven der Trauer nach Suizid nähern, haben bereits stattgefunden.

Den Anfang machte im März **Pater Anselm Grün** aus der Benediktinerabtei Münsterschwarzach in Unterfranken. Er hat sich in vielen Büchern dem Thema Trauer gewidmet. In seinem tiefgehenden Vortrag machte er deutlich, dass die Suizidverstorbenen bei Gott aufgehoben sind: **„Sie sind in Gottes Hand gefallen.“** Auf der Suche nach möglichen Kraftquellen bezog er sich auf viele Anregungen, die die christliche Tradition bietet, wie z.B. den Umgang mit Gefühlen. „Wir sind nicht verantwortlich für unsere Gefühle, aber es ist unsere Aufgabe, gut damit umzugehen“ lautet schon eine Weisheit der ersten Mönche. Im Kontakt mit Gott werden im christlichen Verständnis die Gefühle verwandelt und es gelingt wieder, zu dem eigenen Selbst, dem „innersten Kern“, wie es Pater Anselm Grün formuliert, vorzudringen.

Unter dem Titel **„Zehn Lektionen des Todes, die mich aus der Trauer führen“** nahm **Mario Dieringer** im April die Teilnehmenden mit auf eine persönliche Reise. Er schilderte in vielen Bildern die Gefühle, die ihn nach dem Suizid seines Lebensgefährten beschäftigten und wie sie sich im Laufe der Zeit wandelten. Bei



der Lektion Schuld konnte er z.B. feststellen: „Ich habe dieses Fass nicht gefüllt, so wie die meisten Betroffenen die Fässer nicht gefüllt haben.“ Nach einem Suizid müsse man lernen, wieder mehr auf die eigene Intuition zu hören, um so auch wieder die Kräfte im Inneren zu finden. Mario Dieringer ist Gründer der Initiative „Trees of Memory.“ Dabei werden in Gedenken an Suizidverstorbenen „Bäume des Gedenkens“ gepflanzt.

Der österreichische Journalist **Golli Marboe** berichtete im Mai vom **Suizid seines Sohnes Tobias**, aufgrund dessen er sich viele Fragen stellte, wie z.B. „Hätte ich etwas merken müssen?“ Als Vater sah er sich mitverantwortlich. So hat er die Ruhe, die Tobias unmittelbar vor seinem Suizid ausgestrahlt aus heutiger Sicht falsch interpretiert: „Es ging ihm gut, weil er eine Entscheidung getroffen hat.“ Seither engagiert sich Golli Marboe sehr, die Themen Suizid und Depression in die Öffentlichkeit zu tragen und nicht zu tabuisieren – sowohl in der Gesellschaft als auch in den Medien.

Jörg Schmidt

Teilnahme KOSTENLOS

ONLINE REIHE 2022

KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der Trauer nach Suizid

*Kraft und Quelle:
Zwei schöne Worte,
die mich ansprechen.
Kraft = Energie.
Quelle = neues Leben.
Wo finde ich diese
Kraftquellen?
Kommen Sie mit!
Lassen Sie uns gemeinsam
auf die Suche gehen.*

Mittwoch, 24.08.2022, 19.30 Uhr
PERSPEKTIVEN NACH SUIZID
Jörg Weisshaupt, Geschäftsführer Verein trauernetz, Zollikon (Schweiz)

Donnerstag, 10.11.2022, 19.30 Uhr
WIE FINDE ICH KRAFT, DAMIT WEITERZULEBEN?
Dr. Margot Käßmann, Theologin, Hannover

Mittwoch, 12.10.2022, 19.30 Uhr
TRAUER UND TROTZDEM NEUE LEBENSFREUDE - AUCH NACH SUIZID. KRAFTQUELLEN NACH SCHWEREM VERLUST
Dr. Klaus Onnasch, Trauerbegleiter und ehem. Ausbilder in Klinikseelsorge, Kronshagen

Donnerstag, 08.12.2022, 19.30 Uhr
KRAFTQUELLEN FÜR DIE TAGE VOR WEIHNACHTEN
Dr. Ruthmarijke Smeding, Erwachsenenbildnerin und Trauerforscherin, Basel (Schweiz)

INFOS UND ANMELDUNG:
Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:
www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent*innen.

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

„Tschüss“

Der Suizid meines Sohnes Andreas

Am 02.05.1990 kam Andreas als jüngstes von drei Kindern zur Welt. Früher als die meisten anderen Kinder zeigte er Interesse an seinem Umfeld und lernte sprechen. Als Kindergartenkind verfügte er bereits über einen ziemlich großen Wissens- und Wortschatz, in der Grundschulzeit wurde Hochbegabung diagnostiziert.

Die damaligen Lehrerinnen und Lehrer im Gymnasium verfügten seinerzeit über keinerlei wissenschaftliche, psychologische und pädagogische Kenntnisse zum Thema „Hochbegabung“. Sie setzten voraus, dass damit Hochleistung einhergeht. Sie verstanden nicht, warum Andreas manchmal anders agierte und reagierte als seine Klassenkameraden.

Andreas suchte stets das Gespräch und den Austausch mit älteren Jugendlichen und Erwachsenen, bei denen er sich verstanden fühlte. Mit Gleichaltrigen tat er sich schwer und im Laufe der Zeit wurde er mehr und mehr zum Einzelgänger, nur wenige Freunde blieben. Über die Jahre hinweg entwickelten sich Adipositas und Depressionen, deren Behandlung sich als schwierig gestaltete. Aus diesem Grund konnte er ein Schuljahr nicht zu Ende bringen.

Im Alter von 18 Jahren fing Andreas an extrem Sport zu treiben und seine Ernährung umzustellen. Als im Unterricht die Sprache auf die Haltung und Tötung von Nutztieren kam, wurde er strikter und „missionierender“ Veganer. Im Laufe der Zeit verlor er, durch ungesundes,

rigoroses Verhalten so viel an Gewicht, dass er die Grenze zur Magersucht erreichte. Im Juni 2010 wurden die Depressionen übermächtig, so dass er sich freiwillig in eine Klinik einweisen ließ. Ich bin der Meinung, dass sich dort die Suizidgedanken manifestiert haben, die er sporadisch geäußert hatte. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus haben wir als Familie Urlaub gemacht. Wir führten viele intensive, Mut machende und zukunftsorientierte Gespräche.

Als es Andreas im September besser zu gehen schien, waren wir alle erleichtert. Zum damaligen Zeitpunkt konnten wir dieses Zeichen noch nicht deuten.

Am 04.10.2020 verließ Andreas mit einem letzten „Tschüss“ das Haus, am Abend erhielten wir die Todesnachricht. Andreas hatte unter falschem Vorwand die Polizei verständigt und sich vor den Augen der Beamten erschossen. Als Verfechter der Organspende wollte er wohl auf diese Weise sicherstellen, dass durch seinen Tod einem anderen Menschen geholfen werden kann. Ich hätte ihm gewünscht, dass dieser Wunsch in Erfüllung gegangen wäre, aber eine Organspende nach einem Suizid ist ausgeschlossen.

Andreas war ein liebenswerter, sehr feinfühlig, über die Maße empathischer und auf Gerechtigkeit bedachter Mensch. Diskussionen mit ihm waren, aufgrund seiner profunden Kenntnisse und seiner Ausdauer sehr anstrengend, aber auch bereichernd.



Andreas liebte die Natur

Eine Freundin, mit Ausbildung zur Trauerbegleiterin, hat mich nach Andreas' Tod über eine lange Zeitspanne mit Rat und Tat unterstützt. Im Laufe der Zeit konnte ich meine Gedanken und Gefühle, die mir zeitweise „ver-rückt“ erschienen, verstehen und annehmen. Ein sehr wichtiger Rat war, das zu tun, was **mir** gut tut und nicht das, was das Umfeld von mir als Trauernder erwartet. Elementar war für mich in Bezug auf meinen Ehemann die Erkenntnis, dass Männer anders trauern als Frauen, jedoch nicht weniger. Für die vielen Gespräche und dafür, dass meine Freundin uns riet, den Suizid nicht zu verheimlichen, bin ich ihr heute noch sehr dankbar. Große Unterstützung erfuhr ich im Büro. Ehrliche Gespräche und die Tatsache, nach Hause gehen zu dürfen, wenn die Trauer mich zu überwältigen drohte, waren wertvolle Stütze.

In schlaflosen Nächten habe ich mich häufig ins **AGUS-Forum** geklickt. Das Forum (in meinem Fall für Eltern, die ein Kind verloren haben) war ein Ankerpunkt in Nächten, in denen ich nicht zur Ruhe kam. Ein oder mehrere User waren fast immer online. Ich stellte fest, dass sich ihre Erfahrungen häufig mit meinen deckten. Oft

genügte es, Beiträge zu lesen, um zu erkennen, dass die eigene Befindlichkeit, die eigenen Gefühle nach solch einem traumatischen Erlebnis durchaus normal sind. In der Mediathek habe ich wertvolle Tipps für Bücher, Filme usw. erhalten.

Zum Glück bin ich von Schuldgefühlen verschont geblieben, dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe meine Kinder, besonders Andreas, stets unterstützt, wo ich nur konnte, manchmal über die eigentliche eigene, gesunde Leistungsgrenze hinaus. Das vermittelt mir das Gefühl, alles getan zu haben, was in meiner Macht stand - nach bestem Wissen und Gewissen.

Ich bin überzeugt, dass Leid eine unvermeidliche Folge der menschlichen Wahlfreiheit zwischen „Gut“ und „Böse“ ist. Da Gott uns Menschen diese Selbstbestimmung geschenkt hat, kann und darf er nicht eingreifen. An diesen Gedanken habe ich mich geklammert. Er hat mir geholfen zu verstehen und zu akzeptieren, warum Gott den Suizid unseres Sohnes zugelassen hat. Diese Erkenntnis hat meinen Glauben langfristig gestärkt.

Gabi T.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Ich muss lernen zu schwimmen – für Caro

Ich versuche zu schwimmen,
es fällt mir sehr schwer.
Ich kämpfe mich voran, Zug um Zug
aber ich komme nicht weiter, im Gegenteil,
es treibt mich ganz oft zurück.
Der Fluß wird immer länger –
kein Ziel ist in Sicht.

Manchmal komme ich ein kleines Stück weiter,
aber schon im nächsten Moment zieht mich etwas zurück.

Ein Strudel, ein tiefes Loch zieht mich nach unten
und als ich fast am Aufgeben bin, weil mich meine Kraft
verlassen hat, sehe ich ein helles Licht,
ich spüre DEINE Hand, die mir hilft nach oben zu kommen,
ich spüre DEINE Wärme, die mit Kraft gibt
weiter zu schwimmen.

Die Liebe die ich für DICH empfinde lässt mich kämpfen
weiter zu schwimmen
- so lange –
bis wir uns wieder in die Arme nehmen können.

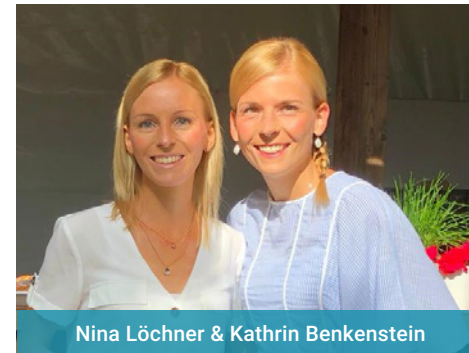
Auch wenn wieder ein Rückschlag kommt,
die Liebe zu DIR ist stärker,
ich schaffe das.

DEINE MAMA
IM JANUAR 2021

Dieses Gedicht verfasste Heike W. ein Jahr nach dem Suizid ihrer Tochter Carolin.

Dankbar in die Vergangenheit und positiv in die Zukunft blicken Vom Verlust des Vaters

Kathrin Benkenstein und Nina Löchner – Die beiden Schwestern verloren mit 30 respektive 29 Jahren ihren Vater durch Suizid (damals 60 Jahre alt). Sie wohnten zu diesem Zeitpunkt nicht mehr bei den Eltern, planten jedoch in der nahen Zukunft in ihr Heimatdorf zurückzukehren und neben dem Elternhaus eigene Häuser zu bauen.



Nina Löchner & Kathrin Benkenstein

Kurz nach Ende des ersten langen Corona-Lockdowns erhängte sich unser Vater am 22. Mai 2020 zuhause in der eigenen Scheune. Ironischerweise war dies damals der Tag nach Vatertag (Christi Himmelfahrt). Er litt seit Februar desselben Jahres unter Depressionen und äußerte

mehrfach Suizidgedanken. Da wir beide aus dem Elternhaus ausgezogen waren und fast während seines gesamten Krankheitsverlaufs Lockdown herrschte, waren unsere Einflussmöglichkeiten eingeschränkt.

Die depressive Phase unseres Vaters war vergleichsweise kurz, aber intensiv. **Die Depression war eine Krankheit, die ihn schlagartig heimsuchte.** In seinen 60 Lebensjahren davor war er ein äußerst lebensfroher, lebensbejahender, optimistischer sowie geselliger Mensch und erfreute sich bester Gesundheit - sowohl körperlich als auch seelisch. Deshalb war die Erkrankung nicht nur für uns, sondern vor allem auch für ihn selbst so unfassbar und fremd. Er erkannte sich selbst nicht wieder, aber konnte nicht zu seinem früheren Ich zurückkehren. Sein seelischer Zustand war von Gefühls- und Teilnahmslosigkeit gekennzeichnet, obwohl er bisher seine **bedingungslose Liebe** uns und unserer Mutter gegenüber in vielfältiger Weise zum Ausdruck gebracht hatte. Das tat ihm selber weh; er wollte sich aber gleichzeitig nicht so richtig helfen lassen.



Von links nach rechts: das neue Haus von Nina, das Elternhaus der beiden Schwestern sowie Kathrins neu gebautes Haus im kleinen idyllischen Dorf Asbach, in das die beiden Schwestern bewusst zurückgezogen sind, um wieder näher bei den Eltern zu sein.



Sonnenuntergang am Asbacher Mühlweiher - einer der Lieblingsplätze des Vaters

Nina überreichte unseren Eltern an Vaterstag ihre (geänderte) Hochzeitseinladung, da die Hochzeit wegen Corona von Juni 2020 auf September verschoben wurde. Noch beim Überreichen der ersten Hochzeitseinladung im Jahr 2019 war die Freude unseres Vaters groß – so wie sich ein Vater eben freut, wenn die Tochter heiratet. Doch die zweite Einladung nahm er entgegen wie einen bedeutungslosen Brief, den man vom Postboten überreicht bekommt. Auch wenn es in den Wochen zuvor bereits Äußerungen zu Suizidgedanken gab, rechneten wir zu dem Zeitpunkt nicht damit, dass er einen Tag später sein Leben beenden und an der Hochzeit nicht mehr teilnehmen würde.

Wenige Monate nach dem Tod unseres Vaters erfuhren wir von AGUS und nahmen im Herbst 2020 zum ersten Mal an einem Online-Treffen der AGUS-Gruppe Ansbach teil, da nun bereits wieder Lockdown herrschte. Obwohl unser erstes Jahr bei

AGUS ausschließlich aus Online-Treffen bestand und wir die Gruppenmitglieder auch vorher nie persönlich kennengelernt hatten, fühlten wir uns von Anfang an gut aufgehoben und **haben sehr schnell ein gutes Vertrauensverhältnis zu den anderen Gruppenmitgliedern aufgebaut**. In den Gesprächen lernten wir viel über Depressionen. Obwohl die Krankheit verschiedenste Facetten hat, **sahen wir viele Parallelen in den anderen Schicksalen** und konnten so mit der Zeit die Krankheit unseres Vaters besser verstehen und einordnen.

Wir waren nie wütend auf unseren Vater, da wir wissen, dass er den Weg nicht gegangen ist, um uns zu schaden, sondern weil er in seinem depressiven Tunnel keinen anderen Ausweg mehr sah. Obwohl es mit Sicherheit bessere Lösungsmöglichkeiten gegeben hätte, können wir an unserem Schicksal nichts mehr ändern. Wir haben nur die Wahl, es entweder an-

zunehmen und unserem Leben eine **neue Perspektive** zu geben oder wehmütig einem Leben hinterher zu trauern, das es in dieser Form nicht mehr geben wird.

Vor allem für unsere Mutter hat sich das Leben durch den Suizid natürlich komplett verändert, da sie ihren Lebenspartner für immer verloren hat. Sie meisterten 40 Jahre lang gemeinsam Höhen und Tiefen und waren durch viele Lebensereignisse miteinander verbunden. Im Jahr 2020 waren sie beide kurz vor der Rente und schmiedeten schon Pläne für ihr weiteres Leben. Die Realität als Witwe ist für unsere Mutter nun natürlich eine völlig andere. Auch wenn es schwerfällt, muss sie versuchen, ihr Leben nicht als zerstört und **den neuen Weg nicht als Ersatz anzusehen**, sondern ihn als den **IHREN** zu betrachten. Es wird zwar ein ganz anderer Weg sein, aber sie muss nun eigene Pläne schmieden, ihr Leben neu gestalten und Dinge finden, die ihr Erfüllung geben.

Auch wir hätten uns gewünscht, dass unser Vater mehr als 30 Jahre lang begleitet, denn obwohl wir keine Kinder mehr sind, stehen gerade jetzt in dieser Lebensphase bedeutende Ereignisse bei uns an: Hochzeit, Kinder und das eigene Haus. Wie schön hätten wir es gefunden, wenn er seine Enkel kennenlernt und uns in unseren neu gebauten Häusern besucht hätte. Wir haben uns vor einigen Jahren gemeinsam mit unseren Partnern bewusst dazu entschieden, neben unser Elternhaus zu bauen, um wieder näher bei der Familie zu sein und in der Zukunft unseren Kindern die Möglichkeit zu geben, mit ihren Großeltern aufzuwachsen. Diese schöne Vorstellung wird nun leider nie zur Realität werden;

im Nachbarhaus wird es nun nie einen Opa für unsere Kinder geben. So schade dies auch ist, möchten wir die neue Realität aber nicht als „Plan B“ ansehen, sondern als unseren Lebensweg, der vielleicht so sein sollte. Dies werden wir nie in Erfahrung bringen. Sicher ist aber, dass man an solch einschneidenden Lebensereignissen wächst – auch wenn die Ereignisse an sich noch so schlimm sind. Wir möchten **der Vergangenheit nicht hinterher trauern**, sondern die Zeit mit unserem Vater **dankbar in Erinnerung behalten** und nun positiv in die Zukunft blicken. Hierzu passt sehr treffend das Zitat von Heinrich Lhotzky:

» Nichts in der Welt ist schwer, wenn man ein Vorwärts kennt. «

Dass wir zu dieser Ansicht gelangen konnten, haben die Gespräche in unserer AGUS-Gruppe sowie die Vorträge im Rahmen der AGUS-Onlinereihe einen nicht unerheblichen Beitrag geleistet. Durch die anderen AGUS-Gruppenmitglieder erhalten wir immer wieder **neue Sichtweisen und Impulse fürs Weiterleben**. Wir haben für uns gelernt, dass man **das Vergangene als unveränderbar annehmen** muss, statt sich die alte Welt zurückzuwünschen. Denn nur so kann man sich in der Zukunft wieder vollständig befreit fühlen und glücklich werden.

Da für uns die Gruppentreffen und weiteren Angebote von AGUS sehr wertvoll sind, möchten wir, dass anderen Betroffenen auf dieselbe Weise geholfen werden kann. In unserer Region gibt es momentan noch keine AGUS-Gruppe – jedoch ist unser Suizidfall hier im Umkreis leider nicht der

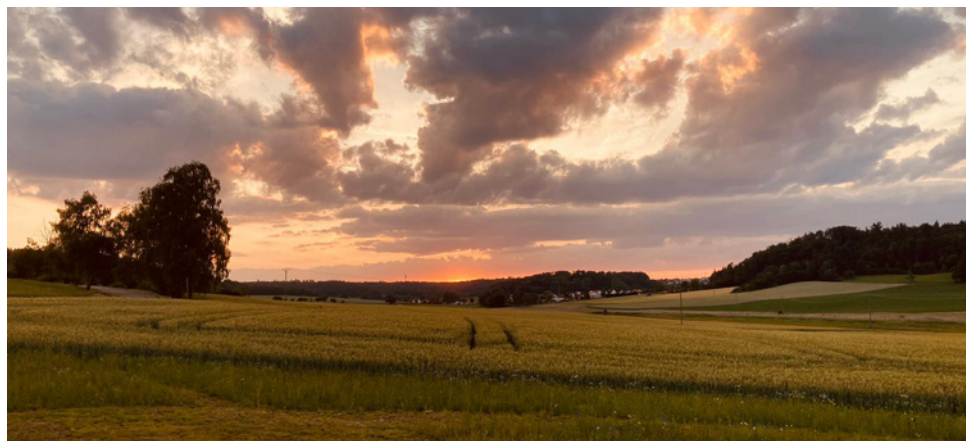
einzig. Wir planen daher, Anfang nächsten Jahres eine Gruppe „Schwäbisch Hall-Crailsheim“ zu gründen, um anderen Betroffenen aus der Region die Möglichkeit zu geben, durch AGUS Kraft zu schöpfen und neue Perspektiven zu erhalten.

Zusätzlich zur Gründung einer Gruppe möchten wir **Öffentlichkeitsarbeit** leisten, da uns unser eigener Fall gezeigt hat, dass Suizid und Depressionen noch immer **Tabuthemen** sind und man bei vielen Menschen **große Unsicherheit und Unwissenheit** vorfindet. Als wir nach dem Suizid unseres Vaters Bekannte trafen, spürten wir oft das Unbehagen des Gegenübers und wir hatten das Gefühl, ein Elefant stünde im Raum. Wir machen diesen Menschen keinen Vorwurf, da es als Nichtbetroffener sehr schwer oder nahezu unmöglich ist, die Gefühle und Gedanken von Suizidhinterbliebenen nachzuempfinden. Hier möchten wir mit unserer Öffentlichkeitsarbeit ansetzen und Außenstehenden die Themen Suizid und Suizidtrauer zugänglicher machen.

Durch Veranstaltungen, Messen und verschiedene Medien möchten wir Menschen erreichen, die nicht direkt von Suizidtrauer betroffen sind und sie für dieses Thema sensibilisieren. Denn ein **offenerer und einfühlsamerer Umgang mit Suizidtrauer** erleichtert am Ende auch den Betroffenen selber den Umgang mit ihrem Schicksal.

Abschließend möchten wir den Leitern der Regionalgruppe Ansbach danken, dass sie uns bereits seit zwei Jahren begleiten und viel mit auf den Weg geben. Außerdem möchten wir uns beim AGUS-Leitungsteam für die zahlreichen Angebote bedanken. Vor allem durch die Vorträge der Onlinereihe haben wir viele Anregungen und neue Sichtweisen erhalten, die uns geholfen haben, unsere neue Situation anzunehmen und den Verlust unseres Vaters in unser Leben zu integrieren.

*Nina Löchner und Kathrin Benkenstein
kontakt@agus-selbsthilfe.de*



Sonnenuntergang in Asbach

Online-Gesprächsgruppen für Suizidbetroffene

Für Betroffene, die aus verschiedenen Gründen nicht an Präsenz-Sitzungen teilnehmen können, gibt es seit Mai dieses Jahres drei Online-Gesprächsgruppen. Diese finden zu unterschiedlichen Zeiten statt, um möglichst vielen Menschen in ihrem jeweiligen Tagesablauf eine Teilnahme zu ermöglichen:

- **Vormittagsgruppe:** 3. Dienstag im Monat von 9.30-11.30 Uhr
- **Nachmittagsgruppe:** 3. Donnerstag im Monat von 14.00-16.00 Uhr
- **Abendgruppe:** 2. Freitag im Monat von 19.00-21.00 Uhr

Die Teilnahme ist *kostenlos* und es ist keine Anmeldung im Vorfeld erforderlich. Die Zugangsdaten finden sich auf der Startseite der AGUS-Homepage. Diese drei Gruppen laufen zunächst bis August 2022. Auf der AGUS-Homepage werden wir informieren, wie es danach mit diesem Online-Angebot weitergeht.

Ein herzlicher Dank geht an die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, die die Moderation dieser Gruppen übernommen haben.

Trauer- und Schicksalsgemeinschaft auf Facebook

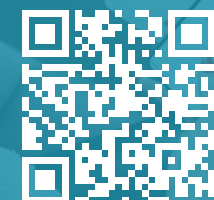
Diese Facebook-Gemeinschaft richtet sich ausschließlich an Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben - unabhängig davon, wie lange der Suizid her ist. Zu den nahen Angehörigen zählen unter anderem neben Familienmitgliedern auch Partner/-innen und Freunde/-innen von Verstorbenen.

der Gruppeninhalte noch die Mitgliederliste lesen.

Der Zugangslink findet sich auf der AGUS-Homepage unter „Online-Angebote.“ Mit dem unten stehenden QR-Code kann die Seite auch direkt aufgerufen werden.

Im Frühjahr 2016 ist diese Facebook-Gemeinschaft auf privater Initiative hin gegründet worden. Nach dem Suizid ihrer Tochter im Herbst 2017 übernahmen ihre Eltern die Facebook-Gemeinschaft und führen diese nun seit dem Frühjahr 2022 als weiteres Angebot von AGUS fort. Seit 2019 sind sie zudem als Leitungsteam der AGUS-Gruppe Brüggen am Niederrhein aktiv. Wer nicht Mitglied dieser Gruppe ist, kann we-

Interesse an unseren
Online-Angeboten?
Einfach QR Code scannen.



Zwischen alten Büchern und aktuellen Fragestellungen

Besuch der AGUS-Gruppe Koblenz im Kloster Maria Laach

Am 28.08.2021 hatten wir, die AGUS-Gruppe Koblenz, die Gelegenheit die Bibliothek der Benediktiner-Abtei Maria Laach zu besichtigen.

Bruder Jonas begrüßte uns und gab uns einige Informationen: Das Kloster wurde 1093 von den Benediktinern gegründet, im gleichen Jahr wurde mit dem Bau der Abtei im romanischen Baustil begonnen. Sie gehört heute zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Eifel und liegt in der Nähe des Laacher Sees, ein heute noch aktiv tätiger Vulkansee. Die Bibliothek gehört zu den schönsten und am besten erhaltenen Bibliotheken aus dem 19. Jahrhundert und umfasst 260.000 Bände. Das älteste Buch stammt aus dem 15. Jahrhundert.

Nach dieser Einführung betraten wir das Kloster und schließlich erreichten wir auch die Bibliothek:

Ehrfürchtiges Staunen – ein magischer Ort zeigte sich uns: Bücher über Bücher bis hoch zur Decke über mehreren Etagen, verbunden durch eine alte Eisentreppe. Wir fühlten uns in eine andere Zeit versetzt. Bruder Jonas zeigte uns die besonderen Schätze, ließ uns aber auch die Zeit, allein über die Etagen zu gehen und die langen Buchreihen zu betrachten. Es herrschte eine vollkommene Stille, eine besondere Ruhe. Manch einer von uns wünschte sich einmal ganz allein mit diesen Büchern in dieser Atmosphäre verweilen zu dürfen.

Dann ging es zu der 2013 neu errichteten voll klimatisierten digitalisierten neuen Bibliothek. Welch ein krasser Unterschied! Lange Rollregale voll mit Büchern, ein interessanter, aber kein magischer Ort. Wenngleich auch jeder von uns die Notwendigkeit klar war, die alten Schriften/Bücher zu schützen und dadurch für die Nachwelt zu erhalten, waren wir in der Realität angelangt.

So viele verschiedene Eindrücke mussten verarbeitet werden.

Wir verabschiedeten uns von Bruder Jonas, dankten ihm für dieses besondere Erlebnis, das in Zeiten der Pandemie absolut nicht selbstverständlich war.

Wir kehrten anschließend noch ein und hatten viel zu resümieren.

Kurze Zeit später konnten wir noch einmal das Kloster Maria Laach besuchen. Abt Benedikt stand uns einen ganzen Samstag zu einer Gesprächsrunde über Resilienz/Schuldfragen zur Verfügung. Die Fragen „Habe ich etwas übersehen?; Was hätte ich anders machen können?; Hätte ich etwas anders machen können?; Warum?; Wie gehe ich damit um?; Was hilft?; Meine Resilienz?“ wurden ausführlich besprochen.

Abt Benedikt ist ein sehr belesener Mönch, der immer die richtigen Worte, Zitate und Antworten für uns als Suizidhinterbliebene hatte.



Blick in die Klosterbibliothek

Wir waren beeindruckt, wie offen und herzlich wir wieder empfangen wurden. Auch an diesem Tag war die Atmosphäre wohlthuend ruhig und Kraft spendend.

Und wieder verabschiedeten wir uns gestärkt und mit einer inneren Ruhe und großer Dankbarkeit für diese zwei besonderen Tage, die wir mit zwei besonderen

Menschen in dieser herausfordernden Zeit verbringen durften.

*Christa Albrecht
AGUS-Gruppe Koblenz*

Zeit für gute Gespräche und persönliches Kennenlernen

Ausflug der AGUS-Gruppe Ansbach nach Würzburg

Mitte Mai verbrachten die Teilnehmenden der AGUS-Gruppe Ansbach ein gemeinsames Wochenende in Würzburg, um sich über die regelmäßigen Gruppentreffen hinaus auch **persönlich besser kennenzulernen und zusammenzuwachsen**. Die Idee dazu kam nach einem gemeinsamen Wandertag im Herbst 2021 im mittelfränkischen Rothenburg ob der Tauber, der allen Teilnehmenden sehr gut gefiel, da man bei einer gemeinsamen Freizeitaktivität einerseits Zeit fürs bessere persönliche Kennenlernen hat – was bei den Selbsthilfe-Sitzungen manchmal nur begrenzt möglich ist – aber andererseits die Gespräche auch **überraschend tiefgehend** sein können. Aufgrund dieser positiven Resonanz entschied sich die Gruppe für einen ausgedehnteren Ausflug mit einer Übernachtung im nahegelegenen Würzburg im Frühling des darauffolgenden Jahres.

Am Samstag, den 14. Mai war es dann soweit: Die Ansbacher Gruppe traf sich in fast vollständiger Besetzung bei sommerlichen Temperaturen in Würzburg zu einer gemeinsamen Schifffahrt auf dem Main ins schöne Veitshöchheim. Dort unternahm man einen Spaziergang durch den Rokokogarten des Schlosses Veitshöchheim, gefolgt von einem leckeren Belohnungsseis in einer der vielen italienischen Eisdielen. Der Spaziergang sowie auch das gemeinsame Abendessen in der Unterkunft in Würzburg boten die tolle Möglichkeit, sich in einem ungezwungenen Rahmen mit anderen Gruppenmitgliedern

auch **über das Thema Suizid hinaus auszutauschen** und sich persönlich besser kennenzulernen. Die AGUS-Gruppenmitglieder durften auch andere vom Suizid betroffene Angehörige zum Ausflug mitbringen, da man in den Gruppensitzungen oft von anderen Familienmitgliedern hört und vielleicht auch ihre Namen kennt, aber keine Gesichter dazu hat.

Am Sonntag ging es nach einem gemütlichen, ebenfalls mit guten Gesprächen gefüllten Frühstück, zur Alten Mainbrücke in der Würzburger Innenstadt, von wo aus man einen tollen Blick auf die Festung Marienberg hatte. Anschließend unternahm die Gruppe einen weiteren Spaziergang – dieses Mal durch den Hofgarten der Residenz Würzburg. Zum Abschluss des Ausflugs gab es dann schließlich wieder ein erfrischendes Eis. Auch das Resümee nach diesem Ausflug war durchweg positiv, weshalb die Gruppe bereits über eine Wiederholung im Frühling/Sommer 2023 nachdenkt.

In diesem Jahr steht für die Gruppe Ansbach noch ein besonderes Ereignis an: Sie feiert im Herbst ihr **10-jähriges Bestehen**. Eva Melz gründete im November 2012 die Gruppe in Ansbach und ist seither auch deren Leiterin, mittlerweile zusammen mit Reinhold Ströbel. Bis zu diesem Zeitpunkt gab es keine AGUS-Gruppe in dieser Region – die nächstgelegene war in Nürnberg. Da es aber auch im Raum Ansbach Bedarf für die Unterstützung von Suizidhinterbliebenen gab und gibt, grün-



Ein Teil der Ansbacher Gruppe vor der Festung Marienberg

dete Eva Melz aus Eigeninitiative heraus die Gruppe, nachdem sie selbst vier Jahre lang Mitglied der Nürnberger Gruppe war. Die Ansbacher Gruppenmitglieder planen eine kleine Feier anlässlich des 10-jährigen Jubiläums, bei der es neben gemütlichem

Beisammensein und guten Gesprächen auch Vorträge zum Thema Suizidtrauer geben soll.

Kathrin Benkenstein / Nina Löchner





Neue AGUS-Gruppen

Auch nach zwei Jahren Corona-Pandemie hat sich keine der AGUS-Gruppen aufgelöst, es wurden sogar wieder neue Gruppen gegründet, die hier aufgeführt werden.

Herzlichen Dank für all das Engagement.

PADERBORN (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Seit April gibt es die AGUS-Gruppe in Paderborn, die über paderborn@agus-selbsthilfe.de zu erreichen ist.

RADEVORMWALD (NORDRHEIN-WESTFALEN)

In „Rade“ im Bergischen Land wird sich im September eine neue AGUS-Gruppe gründen. Die Kontaktaufnahme erfolgt über radevormwald@agus-selbsthilfe.de.

SALEM (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Am Bodensee gibt es neben Konstanz nun in Salem seit März eine weitere AGUS-Gruppe, die über salem@agus-selbsthilfe.de zu erreichen ist.

SCHWERTE (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Im Ruhrgebiet hat sich in Schwerte im Februar eine weitere AGUS-Gruppe gegründet. Die Gruppe hat eine eigene Homepage mit allen Informationen: schwerte.agus-selbsthilfe.de.

WOLFSBURG (NIEDERSACHSEN)

In der Volkswagen-Stadt finden Treffen seit Juni statt. Alle Informationen stehen auf der Homepage der Gruppe wolfsburg.agus-selbsthilfe.de.

Wir danken ebenso allen, die als neue Gruppenleitende bestehende Gruppen weiterführen oder unterstützen und genauso dazu beitragen, dass es wohnortnah Austauschmöglichkeiten für Betroffene gibt.

Ausstellungstermine

im zweiten Halbjahr 2022

Die AGUS-Ausstellung ist eine gute Gelegenheit, um für die Situation der Betroffenen zu sensibilisieren und das Thema Suizid weiter aus dem Tabu zu holen. Vielleicht haben Sie die Gelegenheit, die Ausstellung an den folgenden Orten zu besuchen. Vielleicht haben Sie aber auch Interesse, die Ausstellung einmal in Ihre Region zu holen. Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle unterstützen wir Sie dabei gerne.

Gerabronn (Baden-Württemberg), 25.06.-25.07.2022 | Hospiz-Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen e.V. (Blaufeldener Straße 14), Kontakt: Beate Frank, Tel. 0170 577 59 34, E-Mail: b.frank@hospizdienst-hohenlohe-franken.de

Neubrandenburg (Mecklenburg-Vorpommern), 29.08.-10.09.2022

St. Johanniskirche (2. Ringstraße 203), Kontakt: Bianca Hein, Tel. 0395 568 39 20, E-Mail: bianca.hein@telefonseelsorge-neubrandenburg.de

Chemnitz (Sachsen), 05.09.-15.09.2022 | Stadtkirche St. Jakobi (Jakobikirchplatz 1)

Kontakt: Carola Winter (AGUS-Gruppe Chemnitz), Tel. 0176 242 445 37, E-Mail: chemnitz@agus-selbsthilfe.de | Pfarrer Stephan Tischendorf (Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit, Leiter des Evangelischen Forums Chemnitz), Tel. 0371 400 56 12 oder 0172 529 98 14, E-Mail: Stephan.Tischendorf@evlks.de

Westerburg (Rheinland-Pfalz), 10.09.-16.09.2022 | Pfarrer-Ninck-Haus (Danziger Str. 7)

Kontakt: Monika Beck-Kuhlmann (AGUS-Gruppe Montabaur), Tel. 0152 256 412 62, E-Mail: montabaur@agus-selbsthilfe.de.

Auerbach/Vogtland (Sachsen), 28.09.-14.10.2022 | Göltzschtalgalerie Nicolaikirche

Auerbach (Alte Rodewischer Str. 2), Kontakt: Tabea Waldmann (Diakonieberatung Vogtland), Tel. 03744 831 224, E-Mail: t.waldmann@diakonieberatung-vogtland.de

Rendsburg (Schleswig-Holstein), 10.10.-21.10.2022 | Stadtbücherei (Arsenalstr. 2-10)

Kontakt: meinANKER - Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Rendsburg-Eckernförde, Tel. 04331 591 49 77, E-Mail: kaiser@pflagediakonie.de

Hildburghausen (Thüringen), 31.10.-18.11.2022 | Helios Fachkliniken Hildburghausen

- Hauptgebäude (Eisfelder Straße 41), Kontakt: Marcel Friedrich, Tel. 03685 776-243, E-Mail: marcel.friedrich2@helios-gesundheit.de

Das Tabuthema Suizid ansprechen

Die AGUS-Ausstellung in Coronazeiten zu Gast in Lauingen/Dillingen

Im Rahmen der alljährlichen Woche der seelischen Gesundheit holte die Selbsthilfe-Gruppe der Verwaisten Eltern und die Notfallseelsorge im Landkreis Dillingen in Zusammenarbeit mit der Caritas die Wanderausstellung von AGUS „Suizid – keine Trauer wie jede andere“ in die Region. Ziel der Veranstaltung war in erster Linie das Tabuthema „Suizid“ anzusprechen und das Bekanntwerden der verschiedenen Hilfsangebote bei psychischen Krisen und Notfällen, die im Landkreis und darüber hinaus zur Verfügung stehen.

Die Eröffnung fand am 11.10.2021 im Rathaus Lauingen durch Bürgermeisterin Katja Müller und die Veranstalter statt. Anschließend hielt Dekan Jörg Dittmar im Saal der Elisabethenstiftung seinen Vortrag **„Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg“**. Leider hielt sich die Besucherzahl coronabedingt sehr in Grenzen; für die Anwesenden war es jedoch ein zu neuen Gedanken inspirierender, wertvoller Abend.

Am 14.10.2021 wurden die verschiedenen Hilfsangebote, die es im Landkreis gibt, vorgestellt. Frau Bram-Kurz vom Krisendienst Schwaben erklärte die Bedeutung der inzwischen in ganz Bayern installierten Leitstelle des Krisentelefon. Janette Wolke referierte über die Arbeit des SPDI (sozialpsychiatrischer Dienst) bei der Caritas in Dillingen und die Zusammenarbeit mit dem Krisendienst Schwaben. Besucher der Tagesstätte für psychische Gesundheit zeigten eigens für diesen Anlass

angefertigte **Skulpturen und Bilder**, die auch begleitend zur Ausstellung immer besichtigt werden konnten. Der Abend wurde von dem Ulmer Liedermacher Walter Spira musikalisch begleitet, der sich mit seinen Texten aus eigener Erfahrung auf unser Leitthema einlassen konnte.

Ab 23.10.2021 konnte dann die Ausstellung täglich im Kirchenzentrum St.Ulrich in Dillingen besucht werden. In dieser Woche konnten wir die Referenten Freya von Stülpnagel und Michael Schiegerl vom Vorstand der Verwaisten Eltern in München für Vorträge gewinnen, die den Themen **„Leben mit dem WARUM“** und **„Trauern Männer wirklich anders?“** gewidmet waren.

Leider konnten wir, wiederum coronabedingt, den schönen Saal in St. Ulrich nicht nutzen und mussten in den großen Kirchenraum ausweichen. Immerhin hatten wir ca. 60 Teilnehmer, darunter einige, die von weiter her eigens angereist sind, um die Ausstellung und die Vorträge mit anschließendem Gesprächsaustausch zu besuchen.

Im Rahmenprogramm gab es auch noch ein „Fachgespräch“ für alle Haupt-, Neben- und Ehrenamtlichen unter dem Titel **„Postvention ist Prävention.“** Mitarbeiter von KIT und Notfallseelsorge, Hospiz und SPDI waren eingeladen, ebenso Bestatter und Vertreter von kirchlichen Einrichtungen. Es gab Impulsreferate mit Albert Pröller (Facharzt für Psychiatrie) und



Zwei Mitarbeiterinnen der Tagesstätte der Caritas mit einigen der Skulpturen, die zum Thema „Emotionen“ gestaltet wurden.

Angelika Lehnerer (Betroffene Mutter und KIT-Mitarbeiterin). Der anschließende Gesprächsaustausch wurde von Frank Kienle (Systemleiter der Notfallseelsorge und Organisator der Ausstellung) moderiert.

Am Sonntag Abend, 31.10.2021 ging dann die Ausstellung mit einem bewegenden Abschlußgottesdienst zu Ende. Das Thema der **Gedenkfeier** für alle am Suizid Verstorbenen und deren Angehörige, Freunde und Helfer war „die verschiedenen Facetten der Trauer“. Die Musiker der SCS-Band (Socii Canimus Semper) begleiteten dazu mit sorgfältig ausgesuchten Liedern und Musikstücken den Abschluß einer mutigen Veranstaltung zu einem lei-

der immer noch in unserer Gesellschaft oft totgeschwiegenen Thema.

Wir hoffen und wünschen, dass wir mit dieser Aktion etwas zur Prävention für psychisch Kranke und gefährdete Menschen und für Betroffene Angehörige beitragen konnten.

Nicht zuletzt möchte ich mich auch ganz herzlich bei Frau Elfie Loser von AGUS bedanken, die uns bei der Organisation und Vorbereitung der Ausstellung für aufkommende Fragen und Ideen immer geduldig zur Verfügung stand.

*Lucia Mayr
Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern*

Ein weiterer Schritt in das neue, andere Leben

Bericht einer Teilnehmerin vom Seminar „Verlust des Partners“

Die Seminare der „Vertrauen wagen“-Reihe sind seit vielen Jahren Bestandteil der Hilfsmöglichkeiten von AGUS für Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben. Ergänzend zu den Selbsthilfegruppen ermöglichen sie einen intensiveren Austausch über drei Tage. Sie sind nach Betroffenheit ausgerichtet. So berichtet hier eine Teilnehmerin von ihren Erfahrungen beim Seminar „Verlust des Partners.“ Wer dadurch Interesse an dieser Form der Trauerarbeit gewonnen hat, findet auf Seite 39 dieses Rundbriefs eine Übersicht über alle Seminartermine für 2022 und auch schon 2023. Es ist ratsam, frühzeitig zu buchen.

Eher mit Freude, wenig Bedenken oder Ängsten bin ich im April Richtung Waldbreitbach gefahren. Ein kleiner Ort im Westerwald, eingebettet in einem Tal. Von dort schon zu sehen, das Tagungshotel „Rosa Flesh“, das imposant auf dem Berg liegt mit wunderbarem Blick ins Tal. **Ein passender Ort für dieses Seminar**, mit herrlicher Ruhe, schönen Zimmern sowie einem Tagungsraum, der mit seinen großen Panoramafenstern einen herrlichen Blick in die Landschaft bietet.

Der Empfang durch die Seminarleiterinnen Elke Trevisany und Martina Kommescher-Dittloff war herzlich und ihre Herzenswärme hat sich durch das ganze Seminar gezogen. Man fühlte sich von Anfang an aufgehoben, sicher und ganz schnell vertraut.

Das Seminar begann mit einer Vorstellungsrunde der Seminarleiterinnen. Wir Teilnehmenden stellten uns und unsere verstorbenen Partner/-innen ebenfalls vor. In zweier oder dreier Gruppen haben wir unsere Erwartungen an das Seminar zusammengetragen und im Anschluss präsentiert und besprochen. Nach dem

Abendessen gab es eine erste Feedbackrunde. Im Anschluss wurden wir nicht einfach uns selbst überlassen, sondern gefragt, was wir gerne machen möchten. Ein Spaziergang, ein Treffen bei einem Glas Wein oder sich eventuell doch zurückziehen.

Der zweite Tag war herausfordernd, lehrreich und sehr emotional. Nach dem „chinesischen Morgengruß“ an frischer Luft (mitmachen war freiwillig) gab es eine Einheit Theorie: Das „Kaleidoskop des Trauerns“ von Chris Paul. Obwohl ich ihr Buch „Warum hast du uns das angetan?“, in dem das Kaleidoskop erklärt wird, bereits kannte habe ich doch viele neue Aspekte kennen gelernt.

Der Nachmittag war für uns am emotionalsten und ebenso aufwühlend. Mit von uns ausgesuchten Symbolen (wurden bereitgestellt) sollten wir drei schöne sowie mindestens ein schreckliches/trauriges Erlebnis über unseren verstorbenen Partner/in der Gruppe erzählen. Während der Erzählungen gab es viele Tränen, aber es wurde auch gelacht und niemand musste sich schämen oder seltsam fühlen. Wir



Foto: Günther Ortmann

Das Tagungshaus „Rosa Flesh“

zwölf haben es schnell geschafft „Vertrauen zu wagen.“ Und das ist sicher auch eines der wichtigen Ziele des Seminars: Du kannst dort alles sagen, was oftmals im eigenen Umfeld nicht mehr möglich ist. Du kannst weinen, wenn dir danach ist und du kannst lachen. Du findest Menschen, die einfach genauso fühlen wie du selbst. Die die gleichen Gedanken, Ängste und Fragen haben. Niemand verurteilt dich.

Du kannst zu jeder Zeit, den Raum verlassen, wenn du das Gefühl hast, das Thema oder eine Situation überfordert dich jetzt. Aber du musst deswegen nicht allein für dich sein. Elke oder Martina begleiten dich und bieten auch Einzelgespräche an.

Am Abend haben wir alle einen Spaziergang gemacht, frische Luft nach dem langen Tag tat gut. Dabei hatten wir auch die Möglichkeit (so wie natürlich in den Pausen) das Gespräch mit anderen Teilnehmenden zu suchen. Jeder in der Gruppe hat diese Möglichkeit genutzt. So traurig auch unser gemeinsames Erlebnis ist, so hilfreich war es zu wissen, ich bin nicht allein.

Am Sonntagmorgen, bei herrlichem Sonnenschein, haben wir den „chinesischen Morgengruß“ wiederholt. Wirklich eine so schöne Atmosphäre dort oben auf dem Berg. Themen, die uns besonders am Herzen lagen wurden noch mal intensiver besprochen. So ging es um das Thema „Wut“, das „Nicht-Sprechen-Können“ mit Freunden und Verwandten sowie um „neue Beziehungen.“ Mit einer Feedbackrunde und einem Mittagessen endete dieses wunderbare Seminar.

Was bleibt? Für mich ein weiterer Schritt in das „neue“, „andere“ Leben. Ganz viel Dankbarkeit, für die Möglichkeit an diesem Seminar teilgenommen zu haben. Für den Austausch mit den anderen Teilnehmern. Dankbar für zwei wunderbare Seminarleiterinnen. Ich persönlich habe mich mit zwei Teilnehmerinnen ganz besonders gut verstanden, wir sind weiterhin in Kontakt und haben bereits im Juni ein Treffen organisiert.

Anja Simon

Nachruf

AGUS e.V. und die AGUS-Gruppe Landshut trauern um

Werner Kühnert

geb. 07.03.1936 gest. 09.05.2022



Werner, ein Pionier, ein Visionär.

Werner, betroffen durch die Suizide seiner Schwester (mit 36 Jahre) und seines ältesten Sohnes, hat 1992 die Gründerin von AGUS, Frau Emmy Meixner-Wülker kennengelernt und ein Gruppentreffen in Bayreuth besucht. Er gründete mit Anderen in Landshut die „Verwaisten Eltern“, aus deren Treffen dann 1995 die AGUS-Gruppe Landshut unter seiner Leitung startete.

Werner, ein Lernender in der Schule des Lebens.

Sein Ziel war es, die gewaltige Trauerenergie in positive Bahnen zu lenken, damit sie sich nicht gegen einen Selbst richtet. Er suchte nach einer Möglichkeit, das auszudrücken, was ihn erdrückt oder zu erdrücken droht. „Mein Leben ist danach reicher geworden, vermehrt, reicher geworden um diesen unendlichen Schmerz“ (nach Rilke).

Werner, ein Freund, ein Begleiter, ein Brückenbauer.

Sein Motto in AGUS lautete: „Geht nicht vor mir her, ich könnte möglich nicht folgen, denn ich suche meinen eigenen Weg. Geht nicht hinter mir her, ich bin gewiss kein Leiter. Bleibt an meiner Seite und seid nichts als mein Freund und Begleiter.“

Danke Werner, für deine Freundschaft, deine Herzlichkeit, deinen Mut, deine Beständigkeit, dein Mitgefühl, deine Empathie, dein Engagement und deinen Einsatz für die AGUS-Gruppe, für Betroffene. Danke für deinen Brückenschlag in die Gesellschaft, für das Herausholen des Themas Suizid aus der Tabuzone.



Werner, wir werden dich in unseren Herzen tragen und mit unseren Fähigkeiten und Talenten deine Impulse und Lebensspuren weitertragen im Vertrauen, dass wir - über den Tod hinaus - mit dir verbunden bleiben.

Adieu Werner! Gott befohlen!

Aus dem Nachruf von Ludmilla Zacherle und Gerhard Sommer, die die Landshuter AGUS-Gruppe weiterführen. Mit 60 Jahren begann Werner Kühnert noch das Gleitschirmfliegen.

Jemand hat sich selbst getötet, der dir wichtig ist?

Trauer gemeinsam begegnen

AGUS plant zusammen mit „Trauerland-Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.“ aus Bremen im Jahr 2023 ein mehrteiliges Programm für **suizidbetroffene Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren**.

Das Format ist aktuell so angedacht, dass es zwischen März und Oktober nächsten Jahres **vier Online-Einheiten** zu je zwei bis drei Stunden und **einen Präsenztage** an einem Samstag in Bremen geben wird. Am Freitagnachmittag gibt es ein Kennen-Lernen und der Sonntag klingt mit einem gemeinschaftlichen Erleben von Bremen aus.

Unter Gleichaltrigen gelingt der Austausch über Trauer, Wut, Verzweiflung und andere Verlustgefühle nach Suizid oftmals leichter. Dieses Seminar möchte dafür eine Plattform bieten und durch Trauerland als sehr renommierte Organisation im Bereich der Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist eine sehr gute Begleitung und Unterstützung garantiert.

Zwischen den einzelnen Einheiten besteht die Möglichkeit, bestimmte Unterstützungsangebote von Trauerland wahrzunehmen. Darüber hinaus wird es einen festen monatlichen Termin für ein Beratungstelefon geben. Während des Projektzeitraums erstellen die Jugendlichen ein Produkt, mit dem sie ihrer Trauer Ausdruck geben können. Dies kann ein Video oder generell ein Podcast sein, ein Buch, ein kleines Theaterstück oder was die Jugendlichen als ansprechend und für sie



Der Bremer Marktplatz

passend empfinden. Hier ist der Kreativität der Jugendlichen keine Grenzen gesetzt.

Es ist ein ganz neues Angebot für suizidbetroffene Jugendliche, sich mit ihrer eigenen Trauer zu beschäftigen, aber sich auch mit anderen austauschen zu können.

Aktuell sind wir auf der Suche nach möglichen Sponsoren für dieses Seminar, um die Kosten für die Jugendlichen (und auch die eventuellen Begleitpersonen für den Präsenztage in Bremen) so gering wie möglich zu halten.

Interessenten können sich gerne schon jetzt bei AGUS unverbindlich melden. Sobald die Finanzierung gesichert ist, nehmen wir mit allen Kontakt auf. **Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 15 begrenzt.** Am einfachsten ist es, eine E-Mail an kontakt@agus-selbsthilfe.de zu schreiben. Bei Rückfragen stehen wir natürlich auch telefonisch zur Verfügung (0921-150 09 60).

Jörg Schmidt

Für Katja

Du hast Lebewohl gesagt,
bist still von uns gegangen.
Den Schritt ins Tal des Todes gewagt,
nicht laut die Last des Lebens beklagt,
sondern warst in ihr gefangen.

Du hast Lebewohl geschrieben,
Worte des Abschieds in Zeilen gepackt.
Gesendet an nicht alle die dich liebten,
einen Keil inmitten meines Herzens getrieben,
Schmerz, der wohl nie ganz versackt.

Du hast Lebewohl gewählt,
hast uns gewollt verlassen.
Was hat dich nur so sehr gequält,
dass du statt Leben Sterben wählst -
oft kann ich es nicht fassen.

Du hast Lebewohl gerufen,
so still und leise, man hörte es kaum.
Zum Umsehen fühltest du dich nicht berufen,
so sehr ich auch wünschte du würdest versuchen,
noch einmal in meine Richtung zu schau'n.

Lebwohl, meine Schwester, in deinem neuen Leben,
ein Leben in Ewigkeit sei dir geschenkt.
Möge man dir dort alles Erwünschte geben,
allen hier so sehr vermissten Segen
von dem der Tod und Trauer lenkt.

Stefanie Leister, 2007

Schule und Suizid

Weitere Rückmeldungen willkommen

Im letzten Rundbrief haben wir von der Situation berichtet, dass suizidbetroffene Kinder und Jugendliche im Schulunterricht oftmals unvorbereitet und aus deren Sicht auch wenig einfühlsam mit dem Thema Suizid in Form von Lektüre und/oder Filmen konfrontiert werden. Am Ende des Berichts haben wir darum gebeten, dass sich diejenigen von Ihnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, bei uns melden können. Einige Rückmeldungen gingen daraufhin auch ein. Mit diesen Personen wollen wir nun weitere Schritte überlegen und auch angehen, um bei diesem Thema für mehr Aufklärung und Sensibilität zu sorgen.

Wer sich daran noch beteiligen möchte, kann sich gerne bis zum 05.08.2022 in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle melden:
Tel. 0921-150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de.
Weitere Rückmeldungen sind natürlich auch weiterhin willkommen.

Spiritualität in der Trauer nach Suizid

Fortsetzung der Sprechstunden für Menschen, die Suizidtrauernde begleiten

Seit März dieses Jahres hat Dr. Andrea Schmolke, Pfarrerin der evang.-luth. Kirche in Bayern, wöchentliche Sprechstunden für Menschen angeboten, die Suizidtrauernde begleiten. Gerne steht sie auch weiterhin Trauerbegleiter/-innen, Pfarrer/-innen und anderen Helfenden zur Verfügung. Wer Unterstützung braucht, kann sich direkt per E-Mail bei ihr melden: andrea.schmolke@elkb.de.

Selbsthilfeförderung

Wichtiger Beitrag zur AGUS-Arbeit

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V erhielt AGUS für das Jahr 2022 eine Förderung in Höhe von 75.000,- € im Rahmen der Pauschalförderung durch die GKV - Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene.

Dafür sagen wir herzlichen Dank!



Austausch zwischen Betroffenen & medizinischem Fachpersonal

Zu Suiziden im klinischen Kontext

Mitte März fand die Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) wie schon 2021 als Online-Variante statt. Knapp über 50 Personen nahmen daran teil. Neben wissenschaftlichen Vorträgen zur baulichen Sicherung von Suizidhotspots, der medialen Darstellung von Suiziden und deren Folgen sowie weiteren Themen war ein Schwerpunkt der Umgang mit Suiziden im klinischen Kontext.

Der Leiter der Mainzer AGUS-Gruppe, Dieter Steuer, der mit seinem Beitrag im Rundbrief 2021-1 den Stein zu diesem Thema quasi ins Rollen gebracht hatte, ging in seinem Vortrag auf die Rückmeldungen ein, die er von Betroffenen erhalten hat, die einen nahestehenden Angehörigen während oder unmittelbar nach einem Klinikaufenthalt durch Suizid verloren haben.

Im Anschluss ging es in verschiedene Workshops. Einer richtete sich vor allem an Betroffene, der von AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt moderiert wurde. Ein anderer war für medizinisches Fachpersonal vorgesehen. Moderatorin dort war die Vorsitzende der DGS, Dr. Ute Lewitzka. Im Workshop der Betroffenen wurden folgende vier Punkte für die Zeit der Behandlung erarbeitet, die dem medizinischen Fachpersonal in einer anschließenden Zusammenführung der beiden Workshops vorgestellt wurden:

1. **Ehrlichkeit**
Angehörige wollen das Recht haben, Fragen stellen zu dürfen und auch ehrliche Antworten zu erhalten. Oftmals haben sie das Gefühl, dass sich das Fachpersonal jedes Wort genau überlegt bzw. wie es ein Anwalt empfohlen hat.
2. **Umfangreiche Anamnese**
Gerade wenn Menschen mit einer starken Depression in eine Klinik kommen, ist deren Wesen sehr stark verändert. Für eine passende Behandlung ist es aber unumgänglich, sich ein vollständiges Bild des Menschen zu machen und dazu gehört auch, die Angehörigen mit einzubeziehen und nach dem Menschen zu fragen, wie er vor der Depression war.
3. **Ausreichend Redezeit**
Angehörige wünschen sich, dass genug Raum da ist, um mit den behandelnden Ärzten bzw. Ärztinnen reden zu können. Sie wollen ihrem Angehörigen helfen und das Fachpersonal bei der Behandlung unterstützen. Oftmals wird dies jedoch als Einmischung verstanden.
4. **Weg in die Nachversorgung vorbereiten**
Oftmals ist es so, dass den Angehörigen für die Zeit nach der Entlassung nichts an die Hand gegeben wird (nicht einmal die notwendigen Medikamente für die ersten Tage). Hier gilt es, die Angehörigen stärker einzubeziehen und vorzubereiten.



5. **Gesprächsmöglichkeiten trotz Schweigepflicht suchen**

Auch wenn Ärzte und Ärztinnen an die Schweigepflicht gebunden sind, sollten zusammen mit dem Menschen, der in Behandlung ist, Wege gefunden werden, dass Angehörige sich nicht ausgeschlossen fühlen.

Wenn es zu einem Suizid gekommen ist, sollte es seitens der Klinik nach ein paar Monaten ein erneutes Gesprächsangebot geben. Dies sollte von jemandem kommen, der in der Behandlung Verantwortung trägt. Von den Betroffenen, die einen nahestehenden Angehörigen während einer Behandlung durch Suizid verloren haben, wurde dies sehr begrüßt, da es eine Wertschätzung ausdrückt.

Bei schätzungsweise über 800 Suiziden

im klinischen Kontext pro Jahr (was ca. 10 Prozent aller Suizide ausmacht), ist dies kein Randthema und alle Beteiligten waren sich einig, dass es hier noch viele Gespräche und Initiativen braucht, um zu einer Verbesserung der Situation beizutragen.

Das Ziel ist die Reduzierung der Suizide während und auch nach der Behandlung in einer psychiatrischen Klinik. Dies kann nur gelingen, wenn sich möglichst viele Initiativen und Personen engagieren. Das Thema Suizidprävention im klinischen Kontext umfasst viele Aspekte. Neben der medizinischen Behandlung sind es z.B. auch bauliche und juristische Themen, die es zu berücksichtigen gilt. Für eine Institution ist dies zu umfangreich. Seitens AGUS geht es darum, die Erfahrungen und Ergebnisse Betroffener einzubringen, deren nahestehende Angehörige sich während oder nach einer Behandlung suizidierten.

Jörg Schmidt

Dafür suchen wir Hinterbliebene, die sich zusammen einbringen und die Situation verbessern wollen. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei mir in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle:

Telefon: 0921-150 09 60
E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

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!

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. - Kreuz 40 – 95445 Bayreuth

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Mitgliederversammlung für die Jahre 2019 bis 2021

Es ergeht herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung von AGUS e.V. am **Freitag, 30.09.2022 um 20.00 Uhr** im **Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad** (Markfragenstr. 34, 95680 Bad Alexandersbad).

Da aufgrund von Corona in den Jahren 2020 und 2021 keine Mitgliederversammlungen stattfinden konnten, umfassen die Berichte die Jahre 2019 bis 2021. Es ist folgende Tagesordnung vorgesehen:

1. Bericht des Vorstands für die Jahre 2019 bis 2021
2. Bericht der Kassenprüfer für die Jahre 2019 bis 2021
3. Entlastung des Vorstands
4. Neuwahlen des Vorstands
5. Neuwahlen der Kassenprüfer
6. Wünsche und Anträge



Gottfried Lindner, Erster Vorsitzender



Unterstützung über **amazon**smile

Wer von Ihnen Einkäufe über Amazon tätigt, kann AGUS ebenfalls unterstützen. Unter **www.smile.amazon.de** können Sie AGUS als Organisation angeben, die Sie unterstützen. Pro Einkauf gehen 0,5% der Summe an AGUS, die Amazon spendet. Für Sie entstehen also dadurch keine Mehrkosten. Auch die Bedienoberfläche ändert sich nicht.

[smile.amazon.de](https://www.smile.amazon.de)

Hinter dem Lächeln

(Michaela May, Piper 2022, 22,00 €)

Ein unverwechselbares Strahlen schaut uns vom Cover des Buches an: Michaela May, vielen bekannt aus Kultserien wie „Monaco Franze“, „Kir Royal“ und „Der Bergdoktor“, gewährt Einblick in die Geschichte ihres Lebens. Sie hat ihre drei Geschwister durch Suizid verloren.

Charmant und einladend erzählt sie ihre Kindheit und Jugend (sie ist Jahrgang 1952). Die Bezugspersonen der Familie werden liebevoll reflektiert, der Vater als „Familienoberhaupt“ ausgemacht, so wie es die fünfziger Jahre noch vorsahen. Dass dabei immer wieder die Bedürfnislage der Kinder überschrieben wurde, liegt auf der Hand. Dies galt v.a. für die beiden älteren Brüder. Nach der Rückkehr von einem Auslandsdreh bemerkte sie das Zurückgezogenheit des Bruders Karl, der stundenlang im Zimmer Geige spielte und keine Freunde traf. Nachdem sich das psychische „Bild“ des Bruders immer diffuser zeigte, wurde er in eine psychiatrische Klinik eingewiesen.

Berichtet wird von einem Besuch beim Bruder – inzwischen „geschlossen“ untergebracht – der mit leerem Blick und gänzlich ohne Emotion grüßt und davon, wie liebevoll sich Bruder Hans um ihn kümmert.

Sie erzählt vom Erwachsenwerden und den Abgrenzungen gegenüber Familiengepflogenheiten.

Im Frühjahr 1974 verschwand ihr Bruder

Karl spurlos und wurde erst im Dezember desselben Jahres tot aufgefunden. Große Erschütterung in der Familie, aber auch intensives Reflektieren, folgten in der Zeit danach. In diesem Kontext wird die Rolle der Kirche erwähnt: sie ließ zur damaligen Zeit die Angehörigen von Suizidenten gänzlich alleine. So blieb Karl eine christliche Bestattung vorenthalten. Michaela zieht innerlich und später auch äußerlich ihre Konsequenzen.

Hans quält sich zunehmend mit existenziellen Fragen, Schuldgefühlen und Versagensängsten, verschloss sich dabei immer mehr und suizidierte sich im Januar 1977. Die jüngere Schwester Gundi, inzwischen 17 Jahre alt, verarbeitet dies mit literarischem Schreiben, reist mit einem französischen Freund nach Südamerika und kommt als Drogenabhängige zurück. Auch sie findet nicht mehr ins Leben zurück und beendet es 1982 im elterlichen Haus.

Michaela May erzählt von der zwischenmenschlichen Unterstützung, die sie erleben konnte und von ihren Strategien, sich nicht brechen lassen zu wollen. Ein bemerkenswertes und mutmachendes Buch, gerade für Menschen nach dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen.

Irmgard Chakroun



Trauer und Freude. Das eigene Leben nach schwerem Verlust gestalten

(Klaus Onnasch, Klett-Cotta 2021, 20,00 €)

Klaus Onnasch, ehemaliger Pastor, betroffener Vater und seit vielen Jahren Trauerbegleiter, verknüpft hier auf ungewöhnliche Weise die beiden affektiven Lebensparameter Freude und Trauer; sie werden sonst eher ausschließlich gedacht.

Anhand von Lebensbeispielen wird deutlich gemacht, wie sehr die genannten Gefühle kulturell entwickelten Ausdrucksformen unterliegen und wir über Abweichungen zunächst eher stolpern als sie für uns zu nutzen.

Onnasch führt uns zu den Trauer Ritualen Ugandas, bei denen das Tanzen eine besondere Rolle spielt. Er widmet sich nachfolgend aktuellen neurobiologischen Erkenntnissen, die beide Gefühle – sie sind auf Mitteilung ausgerichtet – erläutern und mit Blick auf ein neu zu findendes Gleichgewicht eine große Rolle spielen. Im vierten Kapitel werden nun verschiedene kulturelle und religiöse Traditionen aufgefächert und die Leser/-innen dabei

behaltsam in unterschiedliche Bestattungsrituale und deren Deutung hineingenommen. In jedem Bestattungsritual zeigt sich eine entsprechende Glaubensverankerung und so wei-

sen ihre Symbolhandlungen große Sinnhaftigkeit auf. Gerade die Initiationsriten (Geburt, Erwachsenwerden, Hochzeit, Tod) in den Kulturen Afrikas weisen auf die Paarung von Abschied und Neubeginn hin. Im nachfolgenden Kapitel werden verschiedene Trauermodelle diskutiert und durch authentische Beispiele anschaulich gemacht.

Schließlich lässt Onnasch Experten aus Psychologie und Trauerarbeit, Bestattungsunternehmen und Hospiz zu Wort kommen. Es folgen praktische Überlegungen zur Ausgestaltung der Räume, in denen getrauert wird und ein Exkurs zur Trauer während der aktuellen Pandemie. Das „Duale Prozessmodell“, welches schon 1999 in einer Veröffentlichung der Universität Utrecht vorgestellt und in anderen Ländern weiterentwickelt wurde, ist zwischen zwei Polen angesiedelt: Verlust Erfahrung, Trauer, Auseinandersetzung einerseits und Neuorientierung, Freude, Erholung andererseits. Diesem Modell gibt Onnasch besondere Aufmerksamkeit. Er hat es zum „Spielraummodell“ weiterentwickelt. Der Spielraum der Trauer hat vor allem drei Aspekte: Arbeit und Erholung, Vergangenheit und Zukunft, Beziehung zu mir selbst und zur verstorbenen Person.

Das vorliegende engagiert geschriebene Buch eignet sich für all jene, die mit Trauernden im Kontakt sind und sie auf ihrem Weg begleiten.

Irmgard Chakroun



Weltsuizidpräventionsgedenktag

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die International Association for Suicide Prevention (IASP) haben 2003 erstmals den 10. September als Welttag der Suizidprävention ausgerufen. Da dieser Tag auch ein Tag der Trauer und des Gedenkens an die durch Suizid verstorbenen Menschen ist, beteiligen sich AGUS-Gruppen mit Veranstaltungen, wie z.B. Gottesdiensten, Lesungen oder Konzerten. Eine Übersicht aller Veranstaltungen findet sich auf der Homepage: www.welttag-suizidpraevention.de



DGS-Herbsttagung

Vom **22.09. bis 24.09.** findet die **Herbsttagung 2022** der **Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)** in Jena statt. Das Thema der Tagung ist: „Suizidales Verhalten erkennen, verhindern und behandeln.“ Auf der Homepage www.dgs-tagung-jena.de findet sich das detaillierte Programm. Dort besteht auch die Möglichkeit zur Anmeldung.



Hinweis in eigener Sache:

Wie schon die letzten Ausgaben bekommt der AGUS Rundbrief erneut ein grünes Mäntchen. Wir haben haben das Papier auf FSC-Zertifiziertes Umweltpapier umgestellt.

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.

„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. Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung:

www.agus-selbsthilfe.de/seminare

Bei Rückfragen steht Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle gerne zur Verfügung (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de). Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz.

Termine 2022

- *Trauer in Bewegung* **09.09.-11.09.2022 in Neroth**
- *Verlust eines Elternteils* **16.09.-18.09.2022 in Waldbreitbach**

Termine 2023

- *Verlust eines Kindes* **10.03.-12.03.2023 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Partners* **21.04.-23.04.2023 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Geschwisters* **05.05.-07.05.2023 in Altenkirchen**
- *Familienseminar* **18.05.-21.05.2023 in Altenkirchen**
- *Trauer in Bewegung* **08.09.-10.09.2023 (Ort wird noch veröffentlicht)**
- *Verlust eines Elternteils* **22.09.-24.09.2023 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Partners* **13.10.-15.10.2023 in Waldbreitbach**
- *Verlust eines Kindes* **27.10.-29.10.2023 in Waldbreitbach**

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

AGUS bietet pro Jahr einen Einführungskurs und einen Fortbildungskurs für Gruppenleiter/-innen an.

Termine 2023

- *Einführungseminar* **03.03.-05.03.2023 in Hannover (Niedersachsen)**
- *Fortbildungseminar* **31.03.-02.04.2023 in Neumarkt/Opf. (Bayern)**



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

Annika Benker & Katrin Abert, Bürohilfskräfte
E-Mails: annika.benker@agus-selbsthilfe.de & 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);

Dr. Klaus Bayerlein (Stellvertreter); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);

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

Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Irmgard Chakroun (Beisitzerinnen)

Doris Hofmann (Beraterin)

AGUS-Gründerin

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

AGUS-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 die AGUS-Bundesgeschäftsstelle

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