



AGUS ist für mich...

25 Menschen für 25 Jahre AGUS

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Emmy Meixner-Wülker	4
Dr. Klaus Bayerlein	6
Elisabeth Brockmann	8
Regina Ellinger-Kiss	10
Luisa Gerstenberger	12
Reinhold Grimm	14
Petra Hohn	16
Martina Kommesch-Dittloff	18
Werner Kühnert	20
Gottfried Lindner	22
Elfie Loser	24
Ursula Mai	26
Sabine Mann	28
Dietlind Marsch	30
Chris Paul	32
Anna Rühlemann	34
Brigitte Schinner	36
Florian Schroeder	38
Dr. Christine Scudieri	40
Freya von Stülpnagel	42
Martha Wahl	44
Irene von der Weth	46
Edeltraud Wiesel	48
Martin Wilhelm – Glücksstiftung	50
Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf	52
Brigitte Wunderlich	54
AGUS ausgezeichnet	56
Sponsoren der Jubiläumsbroschüre	58
AGUS e.V. – Selbsthilfe nach Suizid	59
Themenbroschüren	60

Herausgeber:

AGUS e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40

95445 Bayreuth

Vorwort

„Gegen ein uraltes Tabu. Bundesweiter Verein für Angehörige von Suizidenten gegründet.“ So lautete der Titel des Berichts der Bayreuther Tageszeitung „Nordbayerischer Kurier“ vom 02.09.1995 zur Gründung des Vereins AGUS.

Vorausgegangen waren intensive Vorarbeiten der AGUS-Gründerin und ersten Vorsitzenden Emmy Meixner-Wülker, die der Artikel gleich zu Beginn erwähnt: sechs Jahre zuvor gründete sie in Bayreuth die erste Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene. Der Name AGUS bestand seitdem.

Dieses Engagement von EMW, wie sie liebevoll von Insidern auch genannt wurde, wirkt aus heutiger Sicht eigentlich fast unvorstellbar. Sie pflegte nicht nur einen intensiven und sehr herzlichen Austausch mit den Betroffenen, die sich bei ihr meldeten. Sie schaltete sich auch auf vielfältige Weise in die öffentliche Diskussion ein, um sich für die Belange der Suizidhinterbliebenen einzusetzen.

Dabei wurde sie im Lauf der Zeit von immer mehr Menschen unterstützt. AGUS ist so Stück für Stück gewachsen. Ohne das Engagement dieser Menschen wäre dies nicht möglich gewesen. Was sie tun, bleibt oft im Verborgenen, ist aber für andere Betroffene eine wichtige Hilfe. Für dieses Prinzip der Selbsthilfe steht AGUS seit der Vereinsgründung und so wird es auch weiterhin sein.

In dieser Broschüre geht es daher um Menschen, die AGUS in den letzten 25 Jahren geprägt haben, aktuell prägen und vielleicht in der Zukunft prägen werden. Stellvertretend für alle stellen sich hier nun 25 Personen vor. Die Portraits stehen somit auch symbolisch für 25 Jahre AGUS. Einen besonderen Platz erhält natürlich die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker. Ihre beiden Kinder haben das Portrait verfasst. Die weiteren Personen folgen in alphabetischer Reihenfolge.

Neben den Autorinnen und Autoren gilt ein Dank allen Sponsoren (siehe S. 58). Selten war eine AGUS-Themenbroschüre von so vielen Unterstützern getragen. Auch das deuten wir als positives Zeichen, wie sinnvoll die Arbeit von AGUS für die Betroffenen erachtet wird.

Lassen Sie sich mitnehmen von dieser etwas anderen Jubiläumsbroschüre.

Jörg Schmidt
Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Emmy Meixner-Wülker, 17.6.1927-21.11.2008

Wir denken sehr oft und gerne an unsere Mutter. Sie hat in ihrer eigenen Bedrängnis den Umgang mit Suizid als gesellschaftlich wichtiges Thema erkannt. Sie bündelte mit ungeheurer Präsenz, Konsequenz und Zähigkeit eigene und fremde Energien und hat hier echte Pionierarbeit geleistet.



Geboren als Emma Maria Schiemann in Eppstein/Taunus stand die Kindheit unserer Mutter im Zeichen des „Zwiepspalts“. Einerseits wurde sie als „Germanin“ und Musterschülerin in der Schule vom Nationalsozialismus umworben, andererseits war sie wegen ihres Vaters zahlreichen Anfeindungen und Kränkungen ausgesetzt. Dieser kam nämlich wegen seiner regimekritischen Äußerungen zweimal in Haft und starb kurz nach Kriegsende entkräftet in einem Lager. Auch ihre Mutter war in Haft, sie kam 1945 zurück. Emmi solidarisierte sich mehr und mehr mit der Unbeugsamkeit des Vaters. Zur gleichen Zeit schloss sie brav die Handelsschule ab. Doch dann setzte sie ihren Willen durch und machte eine Ausbildung zur Volksschullehrerin. Sie war sehr gerne Lehrerin!

Unsere Eltern lernten sich auf einem Trümmerfeld beim Aufräumen kennen. Reinhart Wülker war zur Disziplin erzogen und dazu, keine Schwäche zu zeigen. Fotos zeigen ihn idealisiert als jugendlich strahlenden Marineleutnant. Andererseits war er durch Krieg, Gefangenschaft und Aufklärung über die NS-Verbrechen tief verunsichert.

Beide Eltern ergänzten einander zunächst ideal. In den folgenden zehn Jahren scheinen aber beide in ihrem Anspruch, etwas Perfektes aufbauen zu wollen, sich selbst und den anderen ein Stückweit aus den Augen verloren zu haben. Unser Vater ver-ausgabte sich zusätzlich zum Krankenhausdienst in Bonn mit Nachtdiensten und Praxisvertretungen, um eine eigene Facharztpraxis finanzieren zu können. 1962 zog die Familie daher nach Treuchtlingen/MFr. um. Doch dieser Versuch, alle bisherigen Bezüge hinter sich zu lassen und in einer völlig unbekanntem Gegend ein gemeinsames neues Glück zu finden, scheiterte. Es folgte Burnout und Depression. 1963 nahm sich unser Vater das Leben. Als 36-jährige Witwe wollte und konnte unsere Mutter nun stark sein für uns. Dabei hatte sie ständig den Satz unseres Vaters in den Ohren „Du bist so tüchtig und ich taue nichts.“ Von der Umgebung kritisch beobachtet kehrte sie in den Schuldienst zurück. Wir Kinder waren damals 9 und 5 Jahre alt, unsere Oma über-

nahm Hausfrauenpflichten, unsere Mami ging arbeiten. Als verlässliche und kreative Frau Lehrerin waren ihre Lehrerfolge unübersehbar; all die 6- bis 10-jährigen Kinder gaben ihr Kraft. Die zweite Ehe mit Rudolf Meixner, der viel Verständnis für ihre Situation hatte, und unser Umzug nach Bayreuth brachten sie in die Rolle, die sie sich immer gewünscht hatte: als Familienmanagerin, ihren Mann und ihre Kinder erfolgreich unterstützend. Gleichzeitig wurde sie auf feministische Ansätze aufmerksam. Sie begann „Emma“ zu lesen, stellte die neue Rolle wiederum in Frage.

Als wir Kinder aus dem Haus waren, hatte unsere Mutter Zeit und Energie für neue soziale Ehrenämter, z.B. als Schöffin und in der Telefonseelsorge. Mehrere Jahre lang recherchierte sie umfassend über das Schicksal ihres Vaters, so entstand ihr Buch „Zwiespalt“. Was ihr dann aber immer klarer wurde: Nichts war so tabuisiert und so schlimm gewesen wie der Suizid ihres Mannes. Die Selbstzweifel, Schuldzuweisungen und Schuldgefühle, Erinnerungen an Kränkung und Ausgrenzung in Verbindung mit dem Suizid waren geblieben und quälten sie weiter.

Der Psychotherapeut unserer Mutter riet ihr, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen aktiv zu suchen. Ihr mutiger Aufruf in einer Zeitung verhalf 1989 zu ersten Kontakten. Es entstand eine im deutschsprachigen Raum damals einzigartige Initiative, ursprünglich als lokale Selbsthilfegruppe von Betroffenen gedacht. Mit Hilfe der Medien bildeten sich weitere Gruppen im gerade wieder vereinigten Deutschland, auch in den neuen Bundesländern hofften Menschen auf Hilfe. Sie bearbeitete jahrelang alle bundesweiten Anfragen von ihrer Wohnung aus, ehrenamtlich, rund um die Uhr. So entstand AGUS; ihr „drittes Kind“ und „unfreiwilliges Lebenswerk“. Die neue Rolle, sich für ihre Idee durch permanente Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen, faszinierte sie. Auch als sechsfache Großmutter war sie sehr rege für AGUS unterwegs. Wir hätten neben der unermüdlichen, doch zunehmend erschöpften Funktionärin EMW auch gerne eine zufriedene Oma mit mehr Muße für sich selbst gehabt.

Nach dem Tod von Rudolf 1998 wurde deutlich, wie sehr er ihr fehlte und wie sehr er sie in ihrem Tun unterstützt hatte. Von nachlassenden Kräften, Innehalten oder Schonung wollte unsere Mutter aber wenig wissen. Die tiefen seelischen Verletzungen heilten nie. Doch konnte sie während ihrer kurzen und schweren Erkrankung in den letzten Wochen vor ihrem Tod noch Frieden mit sich und der Welt schließen.

Auf ihre drei flügge gewordenen Kinder kann sie sich verlassen. Sie wäre stolz auf uns und sich, wenn wir, all die Nachkommenden, ihr über die letzten 12 Jahre erzählen könnten!

Irmgard Watzal, geb. Wülker, Dr. Gerhard Wülker

AGUS ist für mich...

eine großartige Aufgabe, die mir sehr viele tiefgehende Gespräche mit Mitmenschen gebracht hat. Dabei offenbarten wir uns gegenseitig unsere Gefühle aus dem jeweiligen Stand der Lebenssituation.

Lassen Sie mich eingangs meine persönliche Betroffenheit erzählen. Meine Frau – ein Jahr jünger als ich –, die ich unterm Studium kennen gelernt hatte, litt unter ständig zunehmenden Depressionen. Sie war vielseitig begabt, aber sie hatte bereits damals keine Kraft, etwas, das sie schwungvoll angefangen hatte, zu einem erfolgreichen Ende zu führen. Sie begann ein Psychologiestudium, scheiterte aber schon an der Zulassungsarbeit. Eine Basis für ihre immer wieder auftretenden Ängste hatte – vermutlich – eine Bombennacht in Berlin bei den Großeltern gelegt. Sie war von den Eltern, die vorher in Hannover ausgebombt worden waren, dorthin zur Sicherheit gebracht worden. Die Großmutter floh mit ihr weiter in die Industriestadt Halle, wo sich aber weitere Albträume ergeben haben. Im Lebensalltag bauten sich immer wieder Angstzustände auf – ich kann mir gar nicht vorstellen, was die Corona-Probleme von heute bei der Kindererziehung bei ihr ausgelöst hätten.



Später brauchte sie immer wieder die Hilfe ihrer Mutter, die selbst 1944 ihren Mann durch Unfallfolgen verloren hatte. Vor meiner Betreuung zog sie sich in ein Einzelleben zurück. Auch von treuen Freundinnen ließ sie sich nicht wirklich helfen. Anfang 1996 nahm sie sich, innerlich vereinsamt, das Leben (nach wiederholten Androhungen).

Der Kreis ihrer Freundinnen kümmerte sich um mich, die Familienfreundschaften bestehen nach über 25 Jahren noch. Und ich als alter Bayreuther hatte auch einen großen, guten Freundeskreis, der mich auffing – ich hätte also keine Stützung durch AGUS gebraucht!

Einen Bombardierungstag erlebte auch ich in Bayreuth, wenn auch erst im April 1945. Im Schutz der Mutter und von vertrauten Mitbewohnern saßen wir stundenlang bei Bombardierungswellen im Keller, ohne dass in der Nachbarschaft etwas passierte. Zum 75. Jahrestag 2020 hat mich die Lokalzeitung ausführlich interviewt, auch das Bayerische Fernsehen kam zu mir.

Gerne erinnere ich mich heute an die Anfangszeit von AGUS im Hause von Frau

Emmy Meixner-Wülker. Mein Freund Prof. Dr. Felix Böcker, damals Chefarzt im Nervenkrankenhaus Bayreuth als Vorgänger von Herrn Prof. Dr. Wolfersdorf, sprach mich im Sommer 1996 an: „Frau Meixner-Wülker tut da etwas sehr Gutes, kannst Du ihr organisatorisch dabei helfen?“ Er kannte meine Büro- und Vereinstätigkeiten mit steuerlichen bzw. gemeinnützigen Erfahrungen. Frau Meixner-Wülker hatte ich an der Seite ihres zweiten Gatten, Herrn Reg.-Dir. Dr. Rudolf Meixner, noch zusammen mit meiner Frau, schon früher kennengelernt.

Als erste AGUS-Runde habe ich Frau Loser, Frau Schinner, Frau Dittmar und Frau Kummer kennen gelernt. Kurz nach der Vereinsgründung gab der stellvertretende Vorsitzende krankheitshalber sein Amt wieder auf und Frau Meixner-Wülker beauftragte mich damit. Es war für mich nicht schwer, die erste Jahresversammlung des noch kleinen Vereins zu organisieren. Mit der Vereinsversammlung in Bayreuth verband Frau Emmy Meixner-Wülker die erste AGUS-Jahrestagung im Winter 1996/97. Dazu trug die damalige Landtagsvizepräsidentin Frau Anneliese Fischer den öffentlichen Rückhalt bei.

Im nächsten Jahr bauten wir für AGUS ein eigenes Büro auf. Dankbar muss hier die Mithilfe von Frau Irene von der Weth vom Paritätischen Wohlfahrtsverband genannt werden. Für das Büro wurde damals Frau Elisabeth Brockmann angestellt, die dann für Jahre das Gesicht und die Stimme für AGUS stellte. Von Frau Elisabeth Brockmann haben wir 2020 nach langer, schwerer Erkrankung, Abschied nehmen müssen. Gerne denke ich zurück an die jahrelange gute Zusammenarbeit mit ihr und Herrn Pfarrer Gottfried Lindner im Vorstand. Nach dem Tode von Herrn Dr. Meixner, der sie immer sehr unterstützt hatte, legte Frau Emmy Meixner-Wülker den Vereinsvorstand nieder. Unser Team funktionierte weiter, besonders ist Frau Brigitte Schinner für die viele Arbeit der buchhalterischen Unterstützung zu danken.

So vergingen die Jahre: die Zahl der AGUS-Gruppen stieg, die Mitgliederzahl ebenso. Wir denken an die Jahrestagungen im romantischen Bad Berneck zurück. Dankbar war ich, dass 2013 Herr Notar Markus Eberl mich in der Arbeit des 1. Vorsitzenden ablöste. Altershalber muss ich mich nun aus der aktiven Arbeit für AGUS ganz verabschieden.

Neben der Vereinsarbeit darf nicht vergessen werden, wofür wir gearbeitet haben: Unsere Mühe galt den Betroffenen nach einem Suizid zu helfen, ihre Situation zu tragen und zu verarbeiten.

Dr. Klaus Bayerlein

AGUS ist für mich... der Zusammenhalt der Menschen, die sich hier engagieren.

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Rede auf diesen beiden Seiten hielt Elisabeth Brockmann bei ihrer Verabschiedung im Rahmen der Jahrestagung 2018. Wir möchten sie so noch einmal selbst zu Wort kommen lassen, und natürlich wünschten wir alle ihr von Herzen Genesung. Zum damaligen Zeitpunkt lag das noch im Bereich des Möglichen, doch im Mai 2020 verstarb sie nach langer Krankheit. Die Verwendung dieser Rede geschieht mit dem Einverständnis von Elisabeth Brockmanns Sohn Benno.

Die AGUS-Bundesgeschäftsstelle



Als ich mich vor nunmehr 18 Jahren bei AGUS bewarb, hatte ich in vielen Jahren meiner Berufstätigkeit in der Sozialpsychiatrie eines großen Krankenhauses erfahren, dass sich um die Patienten eine hochqualifizierte Mannschaft von Fachleuten kümmerte. Das ist auch gut so. Aber die Angehörigen waren in der Regel alleine mit ihren Problemen. Die Idee der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker Suizidhinterbliebene zu unterstützen, mit ihren eigenen Kräften und Erfahrungen diese schwerste Trauer durchzustehen, überzeugte mich sofort. Bei meiner Bewerbung wusste ich allerdings nicht, wie sehr sich die Arbeit bei AGUS auf mein Leben auswirken würde – im positiven Sinne! Ich durfte miterleben, wie AGUS wuchs, sich immer mehr Menschen in den AGUS-Gruppen trafen und engagierten und die gegenseitige Unterstützung immer kompetenter wurde. Den Rahmen stellte AGUS als Verein zur Verfügung, der Vorstand hatte stets die Bedürfnisse der Hinterbliebenen als Maßstab für Entscheidungen.

Ein Vorstand kann aber alleine nicht die Welt verändern. Dazu braucht es Menschen. Und das macht AGUS aus. Es sind die Menschen, die sich hier engagieren. Sie, die hier sind, und viele, die sich an ihren Wohnorten, in den Gruppen engagieren, als Gruppenleiter Zeit und Kraft zur Verfügung stellen. Sie haben das Tabu um Suizid deutlich verändert. Sie haben unsere Gesellschaft, unser Land verändert. Sie haben alle tiefes Leid und schwere Verletzungen erlitten, erleben Einsamkeit, Verlassenwerden, ein nahestehender Mensch fehlt. Und trotzdem sitzen Sie jetzt hier und sind be-

reit, mit anderen Menschen über Ihre Gedanken und Ängste zu sprechen und anderen zuzuhören.

Die Menschen bei AGUS sind das, was mich bei AGUS immer wieder berührt und bewegt hat. Die Offenheit, die große Achtsamkeit und Geduld miteinander, der Mut zum Leben, den Sie aufbringen. Das ist das, was mein Leben verändert und bereichert hat, trotz aller Schwere durch den Suizid. Ich durfte ein Teil der AGUS-Bewegung sein. Dafür bin ich dem Leben und Ihnen allen sehr dankbar. Mein großer Dank geht an den Vorstand für die vertrauensvolle Unterstützung in den letzten Jahren. Besonders danke ich Elfie Loser für ihre freundschaftliche Zusammenarbeit. Ich habe viel von Dir gelernt!

Wie Sie wissen, hatte ich letztes Jahr eine schwere Krebserkrankung. Gut, dass Jörg Schmidt zu diesem Zeitpunkt den Stab schon übernommen hatte. Viele von Ihnen haben mir in Briefen und Gesprächen gute Wünsche übermittelt, das tat sehr gut! Heute schaue ich wieder zuversichtlicher in die Zukunft als vor einem Jahr. Langsam gewinne ich wieder Vertrauen in das Leben. Das ist es auch, was ich Ihnen wünsche. Langsam wieder Vertrauen ins Leben lernen zu können.

In großer Dankbarkeit für die Zeit bei AGUS wünsche ich Ihnen alles Gute!

Elisabeth Brockmanns Sohn Benno ergänzte diesen Beitrag im August 2020:

Viele Freunde und Bekannte sprechen über meine Mutter als Kämpferin, als eine Frau, die trotz aller Umstände das Positive sehen konnte und gleichwohl eigener Einschränkungen und Sorgen sich sehr um andere kümmerte. Für Elisabeth waren das Selbstverständlichkeiten, die ihr Leben prägten. Im Frühjahr 2020 schien es so, als ob sie sich wieder etwas erholen würde, trotz der inzwischen palliativen Situation und aller damit verbundenen Widrigkeiten. Waldspaziergänge und kurze Ausflüge waren möglich. Im Februar feierte sie ihren 65. Geburtstag mit Familie und Freunden. Umso überraschender kam ihr Tod am 13. Mai 2020. Wir hätten ihr eine große Beerdigung mit zahlreichen Gästen gewünscht, mit Freunden und Bekannten, die sie schätzten. Aufgrund der Corona-Beschränkungen fand die Beerdigung im kleinen Familienkreis statt. Mitten in der Trauer erreichten uns zahlreiche Briefe und Karten von Wegbegleitern bei AGUS. Viele beschreiben darin, wie meine Mutter für sie einen wichtigen Unterschied gemacht hat, eine entscheidende Rolle in der Verarbeitung des Suizides eines Angehörigen spielte und so oft die richtigen Worte fand. Uns tut es sehr gut, zu erfahren, dass Elisabeth in ganz Deutschland Spuren hinterlassen hat und ihr Herzblut für AGUS für viele Menschen so wertvoll war und ist. Wir danken Ihnen für die tröstende Anteilnahme.

Benno Brockmann und Familie

Die AGUS-Gruppe ist meine neue Familie –

so sprechen einige Teilnehmerinnen von der AGUS-Selbsthilfegruppe Weilheim. Auch die anderen tragen zum familiären Geist in der Gruppe bei. Das zeigt sich in der Gemeinschaft untereinander und der Offenheit, wie sie neu hinzu kommende Trauernde mit einbeziehen. Kontakte und Beziehungen untereinander bestehen auch außerhalb der Gruppentreffen. Bei konkreten Anlässen zu Organisation und Gruppenleitung bekomme ich Unterstützung und Hilfe; ich fühlte mich noch nie allein gelassen. Selbst dann nicht, wenn es um Aktionen



geht, die vom Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes Weilheim-Schongau initiiert werden und selbsthilfegruppenübergreifend und öffentlich stattfinden.

Für mich bedeutet die Leitung der Gruppe und Begleitung der Betroffenen ständige Bereitschaft und Weiterentwicklung meiner Kompetenzen. Einschneidende Ereignisse, wie zuletzt der Suizid eines Ehepartners und Familienvaters einer Teilnehmerin, erfordern meine besondere und zeitaufwendige Präsenz. Auch von der Gruppe wird die Betroffene sehr gestützt und getragen.

Bereits im Januar 2000 gründeten meine Kollegin **Ursula Mai** und ich die AGUS-Gruppe Augsburg – aber das ist eine ganz andere Geschichte.

Außerdem gehörte zu meinen ersten Aktivitäten, dass ich die Wanderausstellung „**Gegen die Mauer des Schweigens**“ im September und Oktober 2000 nach Weilheim und Schongau holte. Anschließend begann ich mit der Begleitung von Angehörigen in zwei kleinen AGUS-Selbsthilfegruppen in Weilheim und Schongau. Sie bestanden von 2001 bis 2003.

Im ländlichen Raum im südlichen Oberbayern ist es sehr schwierig, offen über Suizid zu sprechen. Inzwischen bin ich, auch durch meine Berufstätigkeit als Trauerbegleiterin mit dem erweiterten Angebot für erschwerte Trauer, sehr bekannt, sodass Ärzte, Therapeuten u. a. bei Suizid den Kontakt zu mir empfehlen. So konnte ich 2011 im zweiten Anlauf die jetzige Gruppe gründen.

Meine persönliche Verbundenheit mit AGUS begann schon viel früher: Im Januar 1991 las ich in der Süddeutschen Zeitung einen kurzen Bericht von Frau Meixner-Wülker in Bayreuth über ihre Arbeit für Angehörige nach einem Suizid. Da ich Betroffene aus den 1960er Jahren bin, suchte ich den Kontakt zu ihr und bekam neben Nachfragen ihre allerersten Informationsflyer zu ihrer Arbeit. Von Mai 1991 an war ich einige Male zu Gesprächen bei ihr in ihrem Haus. Ich blieb teilweise auch über Nacht, um an der Bayreuther AGUS-Gruppe teilzunehmen, wenn ich es beruflich vereinbaren konnte. Ich lernte, über meine eigene Betroffenheit der 1960er Jahre zu sprechen und sie zu bearbeiten. Von Anbeginn an erfuhr ich, welche Unterstützung und Hilfen es für Gruppenarbeit gibt, trotz der damals noch vielfach bestehenden Vorbehalte und öffentlichen Kritik an der Selbsthilfearbeit. Ich befasste mich intensiv mit der Komplexität und dem Tabu „Selbstmord“, wie es damals noch allgemein genannt wurde, und der Betroffenheit der Hinterbliebenen. Für mich war dann die AGUS-Vereinsgründung eine folgerichtige Entwicklung.

AGUS e.V. entwickelte sich zu einer überregionalen Nichtregierungsorganisation (NGO), wo Hinterbliebene über das menschliche und gesellschaftliche Tabu „Suizid“ sprechen können und Hilfe finden.

Die Kontakte zu Frau Meixner-Wülker waren bis zuletzt geprägt von offenem Austausch und herzlicher Verbundenheit. Mein letzter Besuch bei ihr war ca. anderthalb Jahre vor ihrem Tod.

AGUS ist für mich einfühlsames Wirken für Angehörige in großer Betroffenheit.

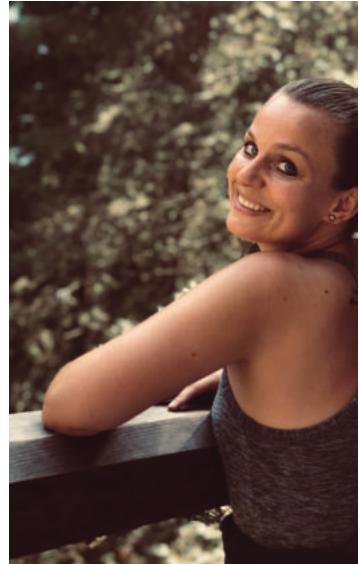
Regina Ellinger-Kiss
Schongau – Weilheim – Augsburg

*Engel warten nicht darauf,
dass du sie rufst.
In aller Stille
umgeben sie dich
mit der Fülle
ihrer heilvollen Kräfte
und beleben und bewegen dich dazu,
deinen eigenen Weg zu gehen.*

Christa Spilling-Nöker, aus: „Engel an deinem Weg“ Herder 2006

AGUS ist für mich... mehr als eine Begegnung mit Gleichgesinnten

Als ich gefragt wurde, ob ich einen Beitrag zu diesem Heft leisten möchte, wusste ich schnell, dass ich gerne teilen möchte, was diese vier Buchstaben im Laufe der letzten Jahre mit mir gemacht haben und welchen Stellenwert sie heute haben. Als ich im Spätsommer 2017 auf AGUS gestoßen bin und ich mich durch die Beiträge, Flyer und Seminarangebote geklickt hatte, dauerte es auch nicht lang und ich hatte Elfie Loser am Telefon. Ich erkundigte mich, ob es eine Gruppe in meiner Nähe gibt. Leider sagte sie mir, dass die nächste Gruppe eineinhalb Stunden entfernt sei. Sie berichtete mir, dass sie schon oft Anfragen aus meiner Region hatte, allerdings sei die Entfernung meist zu groß gewesen. Wir sprachen einige Zeit und letztendlich fühlte ich mich gut beraten, herzlich willkommen und ermutigt, am nächsten Gruppenleiter-Einführungsseminar teilzunehmen.



Im Frühjahr 2018 war es dann endlich soweit und ich reiste mit großer Aufregung zum Seminar nach Neumarkt i. d. Oberpfalz. Dort angekommen war ich von der offenen und herzlichen Atmosphäre überwältigt. Viele andere Teilnehmer kannten sich offensichtlich von früheren Treffen. Schnell wurde ich angesprochen und als „Neue“ identifiziert und auch auf meine Betroffenheit angesprochen. Das war sehr ungewöhnlich und im ersten Moment war ich überrumpelt von jemandem Fremden auf das wohl persönlichste und emotionalste Thema meines Lebens angesprochen zu werden. Die Frage kam unbefangen und mit jeder Menge Mitgefühl, sodass ich sie beantworten konnte und auch wollte. Nach den ersten Kontakten und Gesprächen im Eingangsbereich ging es mit dem Seminar los. Wow! Ein ganzer Raum voller Menschen, die offensichtlich etwas Ähnliches erlebt haben mussten. Sonst wären sie nicht hier. Die nächsten Tage waren intensiv. Es wurde viel über bestehende Gruppen und deren Arbeit berichtet, sowie die persönlichen Schicksale und Erlebnisse ausgetauscht. Rückblickend war das Seminar „nur“ der Anfang einer spannenden, bereichernden und emotionalen Reise, aber ohne diese Tage wäre ich sicherlich nicht da, wo ich heute stehe.

Ich wurde darin bestärkt eine AGUS-Gruppe in Heidelberg zu gründen und obwohl ich bis zu diesem Zeitpunkt selbst nie in einer Gruppe gewesen bin, habe ich mich nach diesem Seminar dazu bereit gefühlt. Ich gründete, mit der Unterstützung von AGUS, im August 2018 die erste Gruppe im Rhein-Neckar-Kreis und die Nachfrage war Beweis genug, wie überfällig dies gewesen sein muss. Bald darauf kam es zum ersten Treffen und seither treffen wir uns zweimal monatlich. Die Gruppe lebt sowohl von einem beständigen Kern, als auch von großer Nachfrage und Zuwachs. Es ist nach fast zwei Jahren noch immer besonders, wenn sich jemand in Bezug auf die Gruppe meldet.

Ich freue mich für jeden, der in dieser Situation die Kraft und den Mut findet und seiner Trauer, seinem Schmerz und der Verzweiflung Raum ermöglichen möchte. Ich glaube jeder kann in etwa nachempfinden, wie viel Überwindung es kostet, sich mit einem solch persönlichen Thema anzuvertrauen. Daher sind die anfänglichen Vorurteile und Bedenken auch mehr als verständlich. Selbsthilfegruppe? Was macht ihr da? Sitzt man da im Stuhlkreis und sagt, wie schlecht es einem geht? Die Filmindustrie macht es einem leicht dem Thema Selbsthilfe kritisch gegenüber zu stehen. Umso dankbarer bin ich für die Erfahrung, dass Selbsthilfe so viel mehr als ein Stuhlkreis mit Menschen ist. Es ist ein Austausch unter Betroffenen, ein Zusammenkommen von Gleichgesinnten, ein Beisammensein in einer der herausforderndsten Lebenslagen und ein gegenseitiges Sich-Beistehen in Momenten, in denen man sich sehr alleine fühlt und die Welt nicht mehr zu verstehen vermag.

Das ist, was AGUS auch für mich ist: die Möglichkeit Menschen zu begegnen, ehrlich die eigenen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, eigene Erfahrungen, Ideen, Anregungen und den Umgang mit besonderen Situationen zu teilen, immer wieder überrascht zu werden und den eigenen Horizont zu erweitern, offen über schambesetzte Themen zu sprechen und dabei bedingungslos und wertschätzend von der Gruppe getragen zu werden. Ein Ort, an dem getrauert werden darf und die Gefühle zur verstorbenen Person zum Ausdruck kommen. Tränen, Schmerz und Wut, Abende mit Freude, Humor und lachenden Gesichtern. Die Möglichkeit ein Tabuthema zu enttabuisieren und sich bundesweit zu vernetzen und voneinander zu profitieren.

All das ist AGUS für mich - all das ist fester Bestandteil meines Lebens.

Luisa Gerstenberger

AGUS ist für mich ein wertvolles Unterstützungsangebot, ...

... das in meinem beruflichen Alltag immer da ist, wenn ich es brauche. Ich vergleiche es mit einem Leuchtturm, der weithin sichtbar ist und der bei schlechter Sicht oder unruhiger See Orientierung und Halt verleiht.

Mein Name ist Reinhold Grimm, ich lebe in Marktheidenfeld und bin Pastoralreferent; lange Zeit war ich verantwortlich in der „Krisenseelsorge im Schulbereich (KIS)“ tätig. Aktuell bin ich in zwei Arbeitsfeldern aktiv: Schule und Gemeinde. An meinen allerersten Kontakt zu AGUS kann ich mich gar nicht mehr genau erinnern. Irgendwann und irgendwo lernte ich Elisabeth Brockmann kennen. Vermutlich kamen wir bei einer Tagung ins Gespräch, und unser Kontakt intensivierte sich über die Jahre. In meinen beiden Arbeitsfeldern kam ich immer wieder mit dem Thema Suizid in Berührung.



Ich selber hatte das erste Mal mit Suizid in der elften Jahrgangsstufe zu tun. Einer meiner Klassenkameraden kam eines Tages nicht mehr in die Schule. Längere Zeit blieb unklar, was mit ihm los war; sein Platz blieb tagelang leer. Einige Tage später wurde er tot gefunden; der leere Sitzplatz direkt hinter mir ging mir noch lange nach. Ich kann mich nicht erinnern, dass uns von Seiten der Schule etwas angeboten worden wäre, um das Geschehene zu verarbeiten.

Das hat sich über die vergangenen Jahrzehnte Gott sei Dank gewandelt. Suizid ist nicht nur in der Kommunikation mit jungen Menschen ein heikles Thema. Die Angst vor Nachahmungen ist da, und diese Sorge ist nicht unbegründet. Aus meiner Erfahrung würde ich empfehlen, mit den Angehörigen immer offen über die möglichen (Hinter-) Gründe für den Suizid zu sprechen. Einfühlsam und mit viel Verständnis, aber sehr offen. Ein Tod durch Suizid ist noch immer mit viel mehr Makel behaftet als beispielsweise ein Todesfall durch Krebs. Aber ein Verlust ist und bleibt ein Verlust.

Wir haben selber eins unserer vier Kinder verloren. Dieser Verlust lässt mich anders mitfühlen und mitreden und mich bei einem tragischen Todesfall viel besser in mein Gegenüber hineindenken. Ein „normaler“ Seelsorger ist mit solchen Gesprächssituationen mit Hinterbliebenen oft überfordert und kann sie für sich wie für Betroffene nicht hilfreich händeln, weil einfach kein oder nur sehr wenig Wissen über die Trauer nach Suizid vorhanden ist. Daher bin ich extrem dankbar für die Menschen, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen bei AGUS weitergeben. Das sind die Spezialisten auf diesem Gebiet, die die Nachwirkungen für die Hinterbliebenen kennen und wirklich wirksame Hilfsangebote anbieten können. Die erworbene fachliche Kompetenz und die eigene Betroffenenkompetenz ergänzen sich dermaßen gut, dass ich im Fall des Falles Menschen sehr guten Gewissens auf AGUS-Mitarbeiter*innen verweisen kann. Diese Menschen können meist ganz anders helfen als so mancher gutmeinende Seelsorger. Ich war jeweils sechs bis acht Jahre an „meinen“ Schulen und habe an vielen verschiedenen Schularten unterrichtet. AGUS war sowohl im Schul- als auch im Gemeindeleben immer eine wichtige Adresse zum Weitergeben, wenn sich ein Suizid ereignet hatte. Dieses Sammelbecken an Wissen und Kompetenz ist immer vorhanden gewesen, wenn ich bzw. wenn die Hinterbliebenen es nutzen wollten.

Für die Zukunft wünsche ich AGUS, dass es nach wie vor Menschen geben möge, die sich mit ihrer Betroffenenkompetenz und ihrem Schatz an Erfahrungswissen anderen Menschen zur Verfügung stellen.

Ich wünsche mir, dass AGUS für die Menschen, die sich hilfesuchend an den Verein wenden, ein genauso großer und verlässlicher Lichtblick sein kann, wie er das für mich war und ist.

Und ich hoffe, dass AGUS weiterhin viel finanzielle Unterstützung von möglichst vielen Seiten erhält, damit sie ihre Hilfsangebote auch denjenigen Menschen zur Verfügung stellen können, die finanziell nicht gut gestellt sind.

Die Mitarbeiter*innen in den Gruppen vor Ort und in der Bundesgeschäftsstelle sollen mit ihrer Kompetenz auch weiterhin tatkräftig für die Menschen da sein können, die sie um Hilfe bitten.

Reinhold Grimm

**„Zusammenkommen ist ein Beginn,
Zusammenbleiben ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ein Erfolg.“**

Henry Ford

AGUS ist für mich ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Hilfe für Hinterbliebene und Betroffene durch Suizid ist immer eine große Aufgabe und Herausforderung, der nicht jeder gewachsen ist.

AGUS e.V. wird 25 Jahre alt. Ein Jubiläum das zeigt, wie viel in den letzten Jahrzehnten mit Mühe und Engagement zu einem flächendeckenden Netzwerk der Hilfe für Angehörige um Suizid geleistet wurde und gewachsen ist.

Als betroffene Mutter weiß ich selbst, wie schwer es ist mit dem Unfassbaren zu leben. Nach dem Tod unseres Sohnes vor 22 Jahren war ich dankbar für jeden Strohhalm der Hilfe, den ich greifen konnte. Meine ersten Gespräche mit den Menschen von AGUS gaben Halt und einen sicheren Ort für meine Gefühle und Ängste. Es war ein Gefühl der Solidarität und des Verständnisses, das gab mir die Kraft und machte Mut mich zu engagieren. Voller Respekt und Dankbarkeit denke ich an diese Menschen zurück.



Persönlich schloss ich mich dem Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) an. Meine Vision war es, gemeinsam als Partnerin mit anderen Organisationen den betroffenen Familien beim Verlust ihres Kindes, unabhängig der Todesursache zu helfen. Das breite Netz der Hilfsangebote funktioniert nur im Miteinander und im gegenseitigen Austausch. So kann es gelingen den vielen Menschen eine Stütze zu sein. Mit viel Sensibilität und Wertschätzung untereinander und immer bedacht, den Fokus auf die Hilfe für betroffene Menschen zu lenken.

VEID e.V. und AGUS e.V. ist dieses Miteinander gelungen.

Das zeigen die vielen Angebote und Hilfestellungen mit und für Betroffene und auch die Zusammenarbeit in Lehre und Forschung, bei gemeinsamen Studien, Fachbeiträgen, Fortbildungen, Beratungen und Vermittlungen.

Eigene Erfahrung, verbunden mit Fachwissen stärkt dieses Engagement und trägt zur weiteren Entwicklung im Umgang mit dem Thema Suizid bei, in der Politik und die Gesellschaft erkannt und auch gehört. Was wäre unsere Gesellschaft ohne ehrenamtliches und auch hauptberufliches Engagement.

Wenn ich demütig zurückschaue, sehe ich die schwierigen Anfänge, aber mit viel Ausdauer wuchs ein sicheres Fundament der Hilfsangebote heran. Danke an die Pioniere der Anfänge und die engagierten Menschen, die stetig weiter für die Sache stehen. Nach wie vor sind die Themen Suizid, Tod, Sterben und Trauer ein Tabu, dennoch bewegt sich etwas in der Gesellschaft und die Menschen werden offener und greifen auf die Hilfsangebote zurück.

Wir können stolz sein auf das Geleistete und mit Visionen weiter gehen.
Für die Menschen, die unsere Hilfe brauchen, gemeinsam!
Alles Gute

Petra Hohn
Geschäftsführerin
Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V.
Trägerin des Bundesverdienstkreuzes am Bande

AGUS ist für mich... zunächst ein Rettungsanker gewesen –

in Person von Elfie Loser, mit der ich als betroffene Hinterbliebene den ersten Kontakt zum Verein hatte.

Im Jahr 2001 hatte sich mein Mann unerwartet das Leben genommen. Zu dem Zeitpunkt waren unsere Töchter 5 und 7 Jahre alt. Die Polizisten, die mir die Nachricht überbrachten, waren überfordert, hatten meinen Mann privat gekannt. Der Notfallseelsorger war in einem anderen Einsatz.

Unser Gemeindepriester war der einzige Beistand, der in den ersten Tagen außerhalb der Familie existierte. In der Beisetzungsfest hat er klare Worte für den Suizid gefunden ohne ihn direkt anzusprechen – das hat mir gutgetan und ein wenig geholfen.

Die Zeit nach dem Suizid meines Mannes war vor allem geprägt vom Nicht-darübersprechen können. „Melde dich, wenn du etwas brauchst“ – viele Betroffene kennen den Satz und wissen, dass er nur schwer umsetzbar ist. Eine Art Schockstarre, die über mehrere Jahre, mehr oder weniger ausgeprägt, angehalten hat, hat mich blockiert. Und trotzdem musste der Alltag bewältigt und das wirtschaftliche Weiterleben gesichert werden. Für meine Trauer und meine Fragen war da kaum Platz.

2009 habe ich das Buch von Chris Paul „Warum hast du uns das angetan?“ von einer Freundin geschenkt bekommen. Zum ersten Mal habe ich verstanden, was mit mir und uns passiert war, habe meine Gefühlsschwankungen einordnen können und dadurch ganz allmählich mit mir und meinen Töchtern ein wenig Ruhe im Alltag finden können. Es gab Sicherheit, Zusammenhänge zu verstehen, ein wenig theoretischen Hintergrund zu Trauer zu erfahren. Durch dieses Buch bin ich auch auf AGUS aufmerksam geworden. Ich kann mich gut erinnern, wie aufgeregt und ängstlich ich die Telefonnummer von AGUS gewählt habe.

Elfie Loser hat meinen Anruf entgegengenommen. Die erste Betroffene, mit der ich bis dahin gesprochen hatte! Sofort konnte ich spüren: Sie versteht, was mir geschehen



war; da musste ich nicht viel erklären, überlegen, wie sage ich was, welche Worte kann ich finden. Es durften auch Tränen fließen, die von Elfie Loser ausgehalten wurden. Genauso wie Verzweiflung, Trauer und Unsicherheit von ihr mitgetragen wurden. Einfühlsam, verständnisvoll, behutsam hat sie mit mir gesprochen und es ermöglicht, dass ich kurze Zeit später am ‚Vertrauen-wagen‘-Seminar teilnehmen konnte. An diesem Wochenende konnte ich mich zum ersten Mal dem Suizid meines Mannes widmen – allein, nur von Menschen umgeben, die ebenfalls ihren Partner/ihre Partnerin durch Suizid verloren hatten; hier war endlich Raum und Zeit für meine Trauer und meine Fragen.

Nach dem Seminar habe ich umgesetzt, was mir schon bald nach dem Suizid meines Mannes klar war: ich wollte für Menschen da sein, die einen Suizid erleben mussten und dazu beitragen, dass sie zeitnah andere, positivere Erfahrungen machen können als sie mir und uns möglich gewesen sind. Die Ausbildung zur Trauerbegleiterin bei Chris Paul folgte zeitnah.

Unmittelbar im Anschluss an die Ausbildung bin ich durch sie in das Referentinnen-Team für die ‚Vertrauen wagen‘-Seminare aufgenommen worden. Seit 2011 bin ich in diesem Rahmen für den AGUS e.V. tätig.

AGUS ist für mich deshalb auch: eine Möglichkeit, eines meiner größten Anliegen umzusetzen und mit dazu beitragen zu können, das Thema Suizid zu enttabuisieren. AGUS e.V. unterstützt seit 25 Jahren doppelt: Das Konzept, nach dem Betroffene mit Betroffenen arbeiten, ist wichtige Basis für vertrauensvolle Kontakte. AGUS e.V. stellt mit dem breiten Angebot an Information, Selbsthilfegruppen und Seminaren für betroffene Hinterbliebene eine wichtige Unterstützung dar, einen heilsamen Weg durch die ganz individuelle Trauer zu finden.

Gleichzeitig trägt seine Arbeit dazu bei, dass immer mehr Menschen dazu bereit sind, sich mit dem Thema ‚Suizid‘ zu beschäftigen. Die Bereitschaft und Fähigkeit, über suizidale Gedanken und Handlungen zu sprechen, kann dabei helfen, Suizide zu verhindern.

Ich bin dankbar, ein Teil von AGUS zu sein und wünsche dem Verein weiterhin die Unterstützung der Öffentlichkeit um seine Arbeit langfristig sichern zu können und damit von Suizid Betroffene professionell und gleichzeitig einfühlsam und individuell begleiten zu können.

Martina Kommescher-Dittloff

AGUS ist für mich...

die Möglichkeit, das auszudrücken, was mich eindrückt oder zu erdrücken droht und anderen Betroffenen ebenfalls diese Möglichkeit zu bieten.

AGUS ist nicht nur Trauerbegleitung, sondern auch Prävention durch die Mitgliedschaft und Mitarbeit beim NaSPro = Nationalen Suizidpräventionsprogramm. In Landshut sind es eigentlich 28 Jahre, denn die ersten Treffen waren 1992 in Moosburg, die aber immer weniger besucht waren, weswegen der zweite Aufruf in der Zeitung 1995 zur jetzigen Form führte und seitdem jeden ersten Freitag im Monat mit wenigen Ausnahmen stattfand.



Mein erstes Schnuppertreffen war am 10.04.1992 in Bayreuth in den Räumen der AOK. Dort erfuhr ich zum ersten Mal, wie sowas abläuft, geleitet von der Gründerin Emmy Meixner-Wülker.

Im April 1992 habe ich mit zwei trauernden Müttern auch die Verwaisten Eltern in Landshut neu gegründet. 1995 waren wir dann so viele Suizid-Betroffene, dass eine Teilung ratsam war und nun als AGUS-Selbsthilfegruppe auch diejenigen angesprochen waren, deren Partner oder Elternteil durch Suizid gestorben waren.

Zu meiner Person: Geboren am 07.03.1936 in Vilsbiburg an dem denkwürdigen Tag, an dem Hitler das Rheinland besetzten ließ. Das waren die ersten Schritte zum Krieg, denn nach dem Ersten Weltkrieg war entlang der Westgrenze eine entmilitarisierte Pufferzone eingerichtet worden, die sich bis 1936 bestens bewährt hatte (Vertrag von Locarno). Hitler gab später zu, dass er sich mit Schimpf und Schande aus dem Rheinland wieder hätte zurückziehen müssen, was seinen Zusammenbruch bedeutet hätte, wenn die Westmächte darauf bestanden hätten. Ein Jammer, dass das nicht geschehen ist!

Ich bin mit zwei Schwestern aufgewachsen, Ruth, 3 Jahre älter und Irmtraud, 4 Jahre jünger. Leider nahm sich Ruth im Alter von 36 Jahren das Leben.

Zehn Jahre später erkrankte die Mutter meiner vier Kinder an einem Gehirntumor und starb am 27.01.1980, das war zugleich der vierte Geburtstag unseres jüngsten Sohnes Florian.

Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass elf Jahre später erneut ein Schicksalsschlag auf uns wartete: Unser ältester Sohn Frank nahm sich auf den Tag genau und zur sel-

ben Sterbestunde der Mutter das Leben. Er hatte sich mit seiner Verlobten eine kleine Wohnung eingerichtet und wir rechneten im Verlauf des Jahres mit einer Hochzeitsfeier. Daraus wurde nun eine Trauerfeier.

Eine Psychotherapeutin deutete es so, dass Frank einen würdigen Tag wählen wollte. Wir rätselten aber alle, warum er nicht an den Geburtstag seines jüngsten Bruders gedacht hat. Weil die Todesstunden nachts um ein Uhr waren, einigten wir uns darauf, dass als Todestag jeweils der 26. Januar gewählt wurde, damit der 27. Januar für Florians Geburtstag reserviert bleibt. Florian ist mittlerweile 44 Jahre alt.

Durch den Suizid von Frank waren zwei Familien bis an den Rand der Existenz erschüttert: die seiner Verlobten und unsere Familie. Wie wir es auch drehten und wendeten, es konnte keine andere Ursache gefunden werden als eine schwere Depression, die er nach außen hin sich so wenig wie möglich anmerken ließ.

Zwei Suizide in einer Familie! Wer, wenn nicht ich sollte im Raum Landshut eine entsprechende Selbsthilfegruppe anbieten? Von Jorgos Canacakis lernte ich, dass man versuchen soll, die gewaltige Trauerenergie in positive Bahnen zu lenken, damit sie sich nicht gegen einen selbst richtet. Ferner erinnerte ich mich, dass ich im Laufe meines Berufslebens erfahren habe, dass zwei Schulräte und acht Schulleiter es auch nicht verhindern konnten, dass sich ihre Kinder das Leben nahmen. So gesehen befand ich mich in guter Gesellschaft. Schwierigkeiten gab es nur zweimal: Ein psychisch kranker Teilnehmer bildete sich ein, wir hätten seine Daten nicht geschützt, sondern diese veröffentlicht. Ein anderer Angehöriger, der aber an keiner Gruppensitzung teilgenommen hatte, kritisierte, wir sollten uns mehr um Prävention kümmern statt um Trauerbegleitung.

Höhepunkte während der 25 Jahre waren jedes Jahr die Jahrestreffen in Bayreuth und später Bad Berneck. Tatkräftige Unterstützung konnte ich jederzeit in der Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth erfahren, wofür ich sehr dankbar bin.

Rückblickend gibt es ein Leben vor und nach der AGUS-Gründung, und ich schließe ich mich der hochgeschätzten Kollegin Freya von Stülpnagel an, die mit Rilke sagte, dass unser Leben danach reicher geworden ist, vermehrt, reicher geworden um diesen unendlichen Schmerz!

P.S. Noch etwas hat die Trauer bewirkt: Ich habe mit 60 Jahren noch das Fliegen gelernt. Meine Ausrüstung ist noch lufttüchtig. Mit nunmehr 84 Jahren erwäge ich jedoch meine Ausrüstung an jemanden weiterzugeben der oder die interessiert wäre. Der Schirm ist für ein Pilotengewicht von 75–95 kg ausgelegt.

Werner Kühnert

„Alles ist Gnade“

Auf Emmy Meixner-Wülker wurde ich durch einen Leserbrief im Nordbayerischen Kurier im Jahr 1994 aufmerksam. Ich war kurz vorher nach Bayreuth gekommen und hatte die Pfarrstelle in der Altstadt übernommen. Als Pfarrer musste ich lesen, dass da jemand die Kirche tadelte, weil den Angehörigen nach einem Suizid nicht der Trost gespendet wird, den sonst Trauernde erfahren. Mich faszinierte diese mutige und resolute Dame. Bei einem Besuch erfuhr ich von ihrer intensiven Betreuungsarbeit von Betroffenen nach einem Suizid. Vier Jahre vorher hatte sie die erste Selbsthilfegruppe um Suizid in Bayreuth ins Leben gerufen. Inzwischen waren die Medien auf sie aufmerksam geworden. Über 80 Presseberichte, 20 Rundfunkberichte und Interviews und dazu noch 27 Fernsehsendungen mit AGUS-Betroffenen konnte sie bis zum Jahre 2000 auflisten. Darauf folgten zahllose Anrufe von Betroffenen rund um die Uhr.



Obwohl die Erfolgsgeschichte, aus der sich AGUS entwickeln sollte, schon längst Fahrt aufgenommen hatte, war das Phänomen „Emmy Meixner-Wülker“ in Bayreuth noch relativ unbekannt. Doch mein Interesse war geweckt. Und so war ich einer der ersten „Nicht-Betroffenen“, der sich in Emmy's Wohnzimmer eingefunden hatte und fasziniert ihrer Geschichte lauschte.

Sie vertraute mir damals die ungunen Erfahrungen anlässlich des Suizids ihres Ehemanns Dr. Reinhard Wülker (1963) an. Der Pfarrer hatte sich bei der Trauerrede in Treuchtlingen zu der Aussage verleiten lassen: „Wer so etwas tut, den hat der Teufel am Kragen ...“. Ich selbst schämte mich für meine geliebte Kirche, die einer Witwe und alleinerziehenden Mutter solche Lasten auferlegt hatte. Sie selbst schrieb dazu später: „... hat der Geistliche nicht erkannt, dass er mir und meinen Kindern Kreuze aufgedrückt hat, und uns statt Freiheit in der Kirche Enge hat erfahren lassen?“

Eine Tante hatte damals versucht ihr mit dem Trostwort zu helfen: „Was Gott dir schickt, ist wohl gemeint. Das nimm getrost entgegen! Nicht stets ist schlimm, was schlimm erscheint. Das Schlimmste oft ein Segen.“ Doch das wühlte sie zu dieser Zeit nur noch mehr auf. Im Glauben bewahrt hat sie wohl das schlichte Kinderlied: „Weil ich Jesu Schäflein bin ...“.

Erst als sie miterleben durfte, dass sie nach all den bitteren Erfahrungen Menschen

mit einem ähnlichen Schicksal trösten konnte, und so der dramatische Tod ihres ersten Mannes zum Segen für viele Verzweifelte zu werden begann, entdeckte sie den Trostspruch ihrer Tante neu. Er hing fortan in ihrem Arbeitszimmer und sie konnte nun verstehen, dass das „Schlimmste oft ein Segen“ werden kann.

Als sie 1998 ihren zweiten Ehemannes Rudolf Meixner loslassen musste, wählte sie für seine Trauerfeier den baltischen Hausspruch: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht – Alles ist Gnade, fürchtet euch nicht! Die Gnade Gottes war ihr längst zu einem wichtigen Thema auch in Sachen Suizid geworden. Nicht mehr die Tat und ihre Beurteilung durch Außenstehende standen im Vordergrund, sondern der Blick des guten Hirten auf die Notleidenden, die keinen anderen Ausweg mehr sehen können als den Suizid. Dazu hatte sie ein besonderes Motiv aus der Kunstgeschichte entdeckt. Es war ein Gemälde, das sich in der Kathedrale von Vézelay in Frankreich befindet. Darauf ist Christus als der gute Hirte zu sehen, der statt des Schäfleins den Leichnam des erhängten Judas auf seinen Schultern trägt. Er bringt ihn nach Hause, wie der Hirte das verlorene Schaf. Hier zählt nur noch die Gnade. Alle Ankläger und Verurteiler müssen im Angesicht der Barmherzigkeit Gottes verstummen.

Emmy hatte oft erleben müssen, wie über Suizidverstorbene entweder geschwiegen oder verächtlich geredet wurde. Deshalb war es für sie von besonderer Bedeutung, dass ihre kritische Stimme endlich auch in der Kirche gehört wurde. Sie hatte einem guten Bekannten ihres verstorbenen Ehemannes, dem früheren Bischof von Schweden Dr. Hubertus Brandenburg, ihr Buch „Gegen die Mauer des Schweigens“ geschickt. Er antwortete mit einem sehr einfühlsamen und verständigen Brief. Es tat ihr gut zu erfahren, dass er ihren Mann, den früheren Arzt, „als einen sehr beliebten und besonders begabten und ernsthaften Mensch geachtet habe“. Dankbar nahm sie im Jahre 2000 die Worte des Osnabrücker Bischofs Bode wahr: „Wir bitten um Vergebung für die Menschen, die aus Not und Verzweiflung ihrem Leben ein Ende setzten und denen die Kirche die geweihte Erde verweigert hat.“

Die Umbettung ihres Ehemannes Dr. Reinhard Wülker im Jahr 2003 nach Bayreuth war für sie eine Art Wiedergutmachung der erlittenen Demütigungen. Ich begleitete die Feier mit den Worten: „Wurde er damals mit Unverständnis und im Unfrieden bestattet, so geschieht das nun im Frieden, im Verstehen und auch in Dankbarkeit – denn ohne ihn gäbe es AGUS nicht.“

Fünf Jahre später, zwei Tage vor ihrem Tod, bat sie mich bei ihrer Trauerfeier über das Lied zu predigen: „Auch bleib mit deiner Gnade, bei uns Herr Jesu Christ.“

Gottfried Lindner

AGUS ist für mich... ein Begleiter auf Zeit in einer emotional schwierigen Lebenssituation gewesen.

Ich hatte von Anfang an das Gefühl: hier bist du richtig. Dass man seine Sorgen teilen kann, erlebte ich zum ersten Mal in der Gruppe mit anderen Betroffenen. Zwar ging ich anfangs mit dem Vorsatz in die Gruppe, erst einmal nichts zu sagen. Das änderte sich aber durch die Gruppendynamik sehr schnell. In meiner langfristig schweren Lebenssituation war die Erfahrung existenziell wichtig: „Hier interessiert sich jemand für mich, denkt und fühlt mit, begegnet mir auf Augenhöhe, frei von Vorurteilen.“ Es begann ein langer Weg der Aufarbeitung gegen das Verschweigen und Verdrängen.



Mich faszinierte der Pioniergeist und die Weitsicht der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker und es dauerte nicht lange, bis sie mich „unter ihre Fittiche“ nahm. Ich ging fast täglich bei ihr ein und aus. Es gab viel zu tun, ständig klingelte das Telefon und dabei vergaß sie oft das Essen am Herd. Die ersten Jahre für den Aufbau der Organisation waren von viel Skepsis begleitet und von Hindernissen gesäumt. Die Unterstützung bei Institutionen war für unsere Interessengruppe gering, wurde man doch eher als Bittsteller gesehen, denn Hinterbliebene hatten damals keine Lobby.

Ich blieb AGUS verbunden und entschied mich für eine Ausbildung bei der Telefonseelsorge. Die Erfahrungen in der telefonischen Beratung waren für mich die beste Schule im Umgang mit Menschen und ihren Sorgen, Nöten und Krisen.

Nach dem Rücktritt von EMW aus der Gruppenleitung übernahm ich 2001 zusammen mit Frau Hannelise Dittmar die Leitung der Selbsthilfegruppe in Bayreuth. Seit 2006 arbeite ich in der Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth und bin dort zuständig für die Beratung Suizidhinterbliebener.

Seit meiner eigenen Betroffenheit sind drei Jahrzehnte vergangen. Die gesamtgesellschaftliche Haltung zu Suizid hat sich inzwischen zwar verändert. Dennoch ist Selbsttötung noch immer ein großes gesellschaftliches Tabu, verursacht durch fehlendes Hintergrundwissen und Unsicherheit. Jahrhundertlang gab es die Vorstellung, dass man das durch Gott gegebene Leben nicht selbst beenden darf. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass es die Entscheidung dieses Menschen war, so zu sterben. Wir müssen den Schmerz darüber gemeinsam aushalten und dürfen niemanden deswegen verurteilen.

„Jedes Leben hat seinen Sinn und seine eigene Würde.
Kein Lebensabschnitt ist umsonst, zumal nicht einer in der der Not.“
Richard von Weizsäcker

Inzwischen beschäftige ich mich schon mein halbes Leben mit AGUS. Ich hatte Aufgaben, an denen ich wachsen konnte und Vorbilder, an denen ich mich orientieren konnte. Auch dafür bin ich dankbar. Im Dezember 2019 wurde ich für meine Arbeit bei AGUS mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Ich freue mich außerordentlich über diese Würdigung und dass damit auch AGUS eine gebührende Aufmerksamkeit erhält. Die Wertschätzung für unsere Arbeit war zwar immer groß, aber durch die steigende Bekanntheit wurde das Netz unserer Hilfsangebote viel enger und somit auch tragfähiger. Emmy Meixner-Wülkers Ziel ihrer Arbeit hat sich erfüllt.

Mit Stolz können wir heute auf unsere Arbeit zurückblicken, die mit der Gründerin Emmy Meixner-Wülker begonnen hat. Ihr herausragendes Engagement im Dienste anderer Menschen hat mich sehr beeindruckt. Mit ihrer konsequenten und leidenschaftlichen Art konnte sie auf eindrucksvolle Weise ihr Vorhaben in die Tat umsetzen, AGUS zu einer starken und gefestigten Organisation werden zu lassen. Der Erfolg, den wir heute spüren, darf uns nicht bequem machen, sondern er fordert und verpflichtet uns, nicht nachzulassen. Es ist unser bleibender Auftrag.

Für AGUS wünsche ich mir eine entschlossene und konsequente Strategie für die Zukunft, die mit dem Elan der jungen Generation weitergetragen wird und auf dem Fundament langjähriger Erfahrungen weiterhin aufbauen und zurückgreifen kann.

Elfie Loser

AGUS ist für mich... Stärkung, Engagement und Motivation

Ich beginne mit dem Abschiedsbrief meines Bruders Michael:

Datiert 20.12. 1.15 Uhr

„Hallo, ich hoffe doch sehr, dass meinem Versuch Erfolg beschieden ist! Sagt Annette ein ganz liebes Dankeschön dafür, dass sie gekommen ist & versucht hat, mir zu helfen. Und an Jenny auch einen ganz lieben Gruß! Aber jetzt bin ich irgendwie zu müde um noch mehr zu schreiben, also tschüß!“



Michael war einer von 12.200 Menschen, die sich im Jahr 1997 das Leben genommen haben. Dies ist nun 23 Jahre her. Was hat sich seit dieser Zeit für mich und meine Umgebung verändert?

Und plötzlich war alles anders...

Ein Rückblick:

Meine Verdrängungsmechanismen funktionierten ein Jahr. Mein Körper zeigte mir, dass ich mich mit dem Ganzen auseinandersetzen musste, sonst würde ich meinem Bruder nachfolgen.

Ich bedanke mich bei allen, die mir in dieser harten, schweren, gefühlschaotischen Zeit als Gesprächspartner/in zur Seite standen und meinen Weg bis hierher mitgegangen sind und mit mir weitergehen.

Zwei Menschen, die mir sehr wichtig sind, möchte ich namentlich nennen:

- meinen Mann, der mich von Anfang an begleitet und unterstützt und mir mit Rat und Tat zur Seite steht,
- Regina Ellinger-Kiss, die mit mir in Augsburg die AGUS-Gruppe aufgebaut hat und monatlich von Schongau nach Augsburg fährt, um immer in und mit der Gruppe dabei zu sein und sich mit ihrem ganzen Wissen und Menschsein einbringt.

Die AGUS-Gruppe Augsburg gibt es seit Januar 2000. Das Gesundheitsamt Augsburg (Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen) verwies mich an Frau Meixner-Wülker und unterstützt uns jederzeit in vielen Anliegen unserer Selbsthilfegruppenarbeit. Frau Meixner-Wülker, selbst Betroffene und AGUS-Gründerin hat mich sehr dazu ermutigt in Augsburg eine AGUS-Gruppe zu gründen und mir den Kontakt zu Frau Ellinger-Kiss

vermittelt. Einiges konnten wir in den letzten Jahrzehnten mit Unterstützung von vielen Menschen an Öffentlichkeitsarbeit anbieten und durchführen.

Ein kleiner Auszug:

In den Jahren 2008 und 2017 zeigten wir die AGUS-Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ mit verschiedensten Begleitveranstaltungen.

Von 2010 bis 2018 planten und führten wir mit verschiedenen Kooperationspartnern am 10.09. den „Welttag der Suizidprävention“ durch.

Regelmäßig feiern wir mit den Angehörigen Gottesdienste für die durch Suizid Verstorbenen.

Seit August 2010 treffen wir uns regelmäßig zu einem Freizeittag, der von den Angehörigen in Eigeninitiative geplant und durchgeführt wird. Dabei treffen sich die Angehörigen der AGUS-Gruppen Augsburg und Weilheim zu Gesprächen und zum Austausch untereinander.

Ein ganz großes Dankeschön gebührt allen Angehörigen, die kommen, um von sich und ihrer Geschichte zu erzählen und sich mitzuteilen. Dies ist kein einfacher Schritt und kostet immer wieder große Kraft und Mut.

Ferner sind die Angehörigen stets bereit sich bei unseren Gruppentreffen einzubringen, sei es bei der Gestaltung der Mitte, beim Aussuchen und Vorlesen von Texten und bei der Sorge für unser leibliches Wohl. Darüber hinaus beteiligen sich die Angehörigen mit weiteren Angeboten und übernehmen verschiedenste Aufgaben, z.B. die Durchführung von virtuellen Gruppentreffen und die Bereitstellung einer WhatsApp-Gruppe während der Corona-Ausnahmesituation, die Erstellung eines Selbsthilfegruppenfoto-kalenders (Angebot der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Augsburg) u.v.m.

Ausblick: Solange es Menschen gibt, wird es das Thema Suizid geben. Ich wünsche mir, dass die Hinterbliebenen immer wieder offene Ohren finden und nicht von der Gesellschaft ausgegrenzt werden. Um auf den einleitenden Satz: AGUS ist für mich... zurückzukommen, möchte ich einige Zitate aus unserem Gästebuch anführen:

„Danke, dass Sie dieses „Tabu“-Thema für die Ausstellung gewählt haben.“

„Als Therapeutin und Mensch wünsche ich AGUS und allen Betroffenen, Helfern und „Weg“schauenden immer wieder Mut und Stärkung hinzuschauen.“

„Diese Ausstellung und die Gespräche mit den Angehörigen um Suizid haben mir einen neuen Zugang zu diesem schweren Thema ermöglicht.“

Diese Rückmeldungen und diese Stärkung der Angehörigen ist für mich Motivation und Engagement für die Selbsthilfegruppenarbeit bei AGUS.

Ursula Mai, AGUS-Gruppe Augsburg

AGUS ist für mich... der absolute Rettungsanker vor dem Untergang auf stürmischer See gewesen.

Mein Name ist Sabine Mann, ich lebe in Forchheim und wir haben 2005 unseren Sohn bzw. Stiefsohn Christian verloren.

Nach dem Todesfall war noch kein Monat vergangen, als ich anfang, Internetforen zu suchen (und zu finden) und mich in das Thema Suizid einzulesen. Ich begab mich in ein Forum für Suizidenten, in denen es oft einen kleinen Bereich für Angehörige und Hinterbliebene gab. Ich schrieb hier ebenfalls meine Geschichte nieder, und im Rückblick war das für mich überaus wichtig. Es war zwar anfangs qualvoll, die Worte zu bilden, um meine Geschichte zu erzählen, aber für meinen Trauerprozess war das eine sehr wichtige Hilfestellung.



Bald schon merkte ich, dass in diesem Forum eine für mich teilweise schwierige Klientel anwesend war und dass Angehörige auch verbal angegriffen wurden. Als Hinterbliebener ist man in der ersten Zeit nach dem Todesfall hypersensibel, und gerade solche Angriffe verletzen sehr. Sowas braucht man dann am allerwenigsten.

Ein Moderator in diesem Forum hieß Thorsten Ziege (tote), und er empfahl mir relativ schnell, mit in die AGUS-Gruppe nach Nürnberg zu kommen. Ich war zuerst sehr überrascht, aufgeregt und ängstlich, weil ich vor dem Zusammentreffen mit so vielen anderen Schicksalen zurückschreckte. Doch so anstrengend und teils sehr schmerzhaft die Gruppentreffen waren, so sehr brachten sie mir Erleichterung und jedes Mal einen Schub nach vorne. Am Schluss der Treffen fühlten wir uns regelrecht ausgelaugt und gingen zum Krafttanken oft noch in eine Pizzeria. Doch schon am nächsten Tag fühlte sich alles, worüber wir geredet haben, gut und richtig an. Meine anfängliche Scheu kam auch daher, weil ich das Prinzip Selbsthilfe bis dato noch nicht kannte und zum Beispiel auch nicht wusste, dass bei den Treffen keine Redepflicht besteht. Aber als Ergänzung zu meiner Gesprächstherapie war die AGUS-Gruppe Gold wert, weil ich hier alles aussprechen konnte, was mich bewegte, und weil ich hier weinen durfte,

und jeder hat mich verstanden. Parallel dazu hatte ich einen Gesprächstherapeuten gefunden, mit dem ich mich wunderbar verstand und der gut zuhören konnte. Mit ihm konnte ich über das reden, was ich vielen Leuten in meinem Umfeld nicht antun wollte, weil er großes Verständnis zeigte und sehr gut reagiert hat. Er musste mich nur verbal anstupsen und ich konnte endlich alles rauslassen. Das empfand ich als große Erleichterung.

Bald darauf lud totte mich ein, bei AGUS ein ähnliches Forum aufzubauen und als Moderatorin mitzuwirken – ich, die totale digitale Anfängerin! Aber diese Herausforderung reizte mich, und ich war sofort dabei. Eine Zeitlang moderierten wir zu zweit im Forum, dann lenkte totte sein Leben in eine andere Richtung und trat als Moderator zurück und ich übernahm die Aufgaben zunächst alleine. Danach unterstützte mich der Kollege „Restless“ im Forum, der über eine lange Zeit ein wichtiger Pfeiler des AGUS-Forums war. Mittlerweile arbeite ich wieder solo als Moderatorin Blacky.

Was mir selber nach Christians Tod so sehr geholfen hat, davon bin ich nun selbst ein Teil: ich darf ein Rettungsanker für andere Menschen sein. Immer und immer wieder überwältigt mich die Wertschätzung, die ich im Forum zu lesen bekomme. Ein Beispiel: Jemand meldet sich neu an und erzählt seine Geschichte, und innerhalb kürzester Zeit stehen andere User an seiner Seite und bilden ganz sprichwörtlich sofort ein Netz, das trägt. Oft schreiben sie dann auch Kommentare wie „Gut, dass du dieses Forum gefunden hast“ – und das freut mich natürlich sehr. Kein Geld der Welt kann diese Wertschätzung auch nur annähernd aufwiegen. Und diese Wertschätzung empfinde ich als meinen schönsten Lohn.

Auch nach 15 Jahren ist die Trauer um Christian immer noch da. Sie ist allgegenwärtig. Bei jeder Familienfeier, bei jedem Fest und wann immer die Kinder und Enkelkinder zusammenkommen, denke ich daran: einer fehlt. Ich denke viel mehr an ihn als zu seinen Lebzeiten; ich schätze, das wird vielen Hinterbliebenen nach einem Suizid so gehen. Aber wir können heute wieder an die schönen Zeiten mit ihm denken, und das empfinde ich als großes Geschenk.

Ich wünsche AGUS e.V., dass immer ein gutes finanzielles Polster da sein möge, um die Projekte und die Seminare zu machen und die Menschen betreuen zu können. Und ich wünsche AGUS e.V., dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Gruppenleiter, die Seminarleiter und die AGUS-Mitglieder weiterhin mit so viel Herz und Verständnis für die trauernden Angehörigen da sein können, wie sie das bisher waren.

Sabine Mann

AGUS ist für mich... die Rettung nach dem Suizid meines Mannes gewesen.

Mein Name ist Dietlind Marsch, ich lebe in Dettelbach bei Würzburg und habe 2000 meinen Mann durch Suizid verloren. Unsere beiden Kinder waren damals schon erwachsen.

Die Menschen, die ich bei AGUS getroffen habe, waren meine Rettung; das kann man durchaus wörtlich nehmen. Natürlich hat mein Umfeld mich versucht zu trösten und mir durch meine Trauer und Verzweiflung zu helfen. Aber bei AGUS fand ich Betroffene, die genau wussten, was ich fühlte. Sie konnten es wirklich nachfühlen, und ich hatte das Mitgefühl von allen. Das waren Leute, die das alles überlebt hatten, und das gab mir wieder Hoffnung.



In unserem Dorf waren sowohl mein Vater als auch mein Mann und ich bekannt wie die bunten Hunde. Mein Mann arbeitete beim Amtsgericht in Kitzingen, und am Tag seines Suizids wartete ich daheim auf ihn. Er war noch nie verspätet heimgekommen, und auch in den Tagen zuvor hatte ich überhaupt nichts bemerkt, was auf einen Suizid hindeutete. Er war zwar überarbeitet, aber von seiner Depression wusste ich nichts. Um halb fünf nachmittags kamen dann zwei junge Polizisten in Zivil ans Haus, und ich sah, dass der eine Beamte einen durchsichtigen Beutel mit den Habseligkeiten trug. Ich weiß bis heute nicht, wie ich auf die Idee kam, aber mich durchzuckte plötzlich die Erkenntnis, dass er tot sein müsse.

Was ich nicht wusste: mein Mann hatte sich am frühen Nachmittag das Leben genommen, und diese Neuigkeit hatte bereits im Dorf wie ein Lauffeuer die Runde gemacht – noch bevor die Polizisten mir die Todesnachricht überbrachten. Und wie es halt in einem Dorf so ist, benötigen Menschen einen Schuldigen, um das Geschehene einordnen und wie in einer Schublade ablegen zu können. Dieser Schuldige war ich. Mein Mann hatte einen guten Beruf, seine Kinder standen mitten im Berufsleben, unsere Tochter war bereits verheiratet und hatte ein Kind, also wer blieb dann noch übrig? Ich. Diese Stigmatisierung bleibt, da helfen keine Vernunft und auch kein Einreden des Gegenteils.

In meinen 18 Jahren als Gruppenleiterin konnte ich die Gedanken und Gefühle dieser elend harten Zeit auch noch von einer anderen Seite beleuchten. Einerseits hätte ich selber als Außenstehende in einer solchen Situation auch nicht gewusst, was ich sagen sollte. Andererseits hätte ich mir damals auch nie vorstellen können, dass sich diese erdrückende Verzweiflung wieder von meiner Seele hebt. Mein Credo für mich selbst und auch für meine Gruppenmitglieder war immer: Es wird nie wieder so, wie es war. Es wird anders, aber anders schön kann auch schön sein.

Mein Mann starb im Februar 2000, im Oktober darauf stieß ich auf ein Buch von Chris Paul und nahm daraufhin Kontakt zu AGUS auf und lernte Elisabeth Brockmann und Hannelise Dittmar kennen. Die nächsten Gruppen waren für mich zu weit weg, also machte ich im Mai 2001 den Gruppenleiterkurs mit und gründete im Juni 2001 die AGUS-Gruppe in Würzburg. Sehr schnell trat dann der wichtigste Sinn der Selbsthilfe zutage, nämlich dass alle Anwesenden genau wissen, wovon sie sprechen. Ich kenne keine Betroffenen, die sich nicht selbst schwere Vorwürfe gemacht haben, weil sie die suizidale Absicht nicht erkannten und es sich nicht verzeihen konnten, dass sie nicht besser aufgepasst haben. Diese Gedanken haben uns alle bewegt, und die größte Hoffnung zogen wir immer aus den Personen, die uns gezeigt haben, dass man eine solche Situation überleben kann.

Ich finde, dass wir in den Gruppen einen großen Teil an Präventionsarbeit leisten, um beispielsweise Nachfolgesuizide zu verhindern oder den Zeitraum zu überbrücken, bis jemand den passenden Therapeuten für eine Psychotherapie gefunden hat. Ich bin selber zweigleisig gefahren mit der Selbsthilfegruppe und einer Psychotherapie, und obgleich es ein sehr steiniger Weg war, fand ich ihn sehr nutzbringend.

Mittlerweile frage ich auch nicht mehr nach dem „Warum“. Jeder Suizid-Hinterbliebene muss für sich damit klarkommen, dass man nie erfahren wird, was die Gründe für den Suizid waren. Für mich habe ich eine Erklärung gefunden, und das tut mir gut. AGUS war für mich als frisch Betroffene ein Segen, als ich vor dem Scherbenhaufen meines Lebens stand und gegenüber allen Äußerungen (die sicherlich mit gutem Willen und den besten Absichten ausgesprochen wurden) extrem empfindlich war. Die Gruppe hat mich gerettet, ich konnte mich fallen lassen und wurde ohne Schuldzuweisungen oder Vorwürfe aufgefangen. Hier gehörte ich hin.

Es wird nie wieder so, wie es war. Es wird anders, aber anders schön kann auch schön sein.

Dietlind Marsch

AGUS ist für mich... so etwas wie Familie.

AGUS besteht aus Menschen, mit denen mich etwas ganz Tiefes verbindet. Geteiltes Leid, geteiltes Überleben wollen und Überleben können. Geteilte Solidarität. Manche dieser AGUS-Menschen gehen mir auch mal auf die Nerven. Die verstehe ich manchmal nicht. Die verstehen mich schon mal nicht. Und trotzdem – wenn das Telefon klingelt und die Geschäftsstelle fragt nach einem Text, einem Rat, einer Information, dann kommt das möglichst weit vorn in den Tagesplan.

AGUS ist auch ein Verein, eine Organisation mit Rollen und Aufgaben und ich habe schon an vielen verschiedenen Stellen in dieser kleinen Organisation gestanden. Ich war einige Jahre Vorstandsmitglied. Heute bin ich Beauftragte für die Weiterbildung und die Betroffenenseminare. Ich habe die „Vertrauen-wagen-Seminare“ entwickelt und leite heute noch das Team der wunderbaren ReferentInnen, die sie durchführen. Das Grundseminar und die jährliche Fortbildung für GruppenleiterInnen habe ich entwickelt – zunächst zusammen mit Elisabeth Brockmann, heute mit einem kreativen Team aus Vorstandsmitgliedern, dem Geschäftsführer Jörg Schmidt und meiner Kollegin Ursula Nießen. Ich habe Broschüren geschrieben, Vorträge auf der Jahrestagung und bei Ausstellungseröffnungen gehalten. Ich habe mich für AGUS eingebracht bei AGUS-Infoständen auf dem Kirchentag, bei Konferenzen und beim Suizidpräventionstag. In all meinen Weiterbildungen für TrauerbegleiterInnen spreche ich über AGUS, werbe ich für die Selbsthilfe und enttabuisiere die Themen Suizid und Suizidtrauer.



Vor allem aber habe ich AGUS erlebt, mit allen Sinnen.
AGUS verbindet sich für mich mit Bildern und Tönen

Die Stimme von Emmy Meixner-Wülker, die ich für mein Buch „Warum hast du uns das angetan?“ 1997 anrief. Sie fragte mich aus, prüfte mich regelrecht und irgendwie bestand ich die Prüfung.

Ein rhythmisches Klopfen, das eines der ersten Gruppenleitertreffen ca. 2002 begleitete. Elisabeth Brockmann, die damalige Geschäftsführerin, hatte in ihr Heimatdorf eingeladen und wir trafen uns in den Räumen einer Speisegaststätte, nebenan in der Küche wurden Schnitzel geklopft.

Ein großer Blumenstrauß im Arm von Dietlind Marsch, einer der ersten GruppenleiterInnen, die ich kennenlernen durfte. Zu jeder Gruppenleiterschulung, die wir schon lange in Tagungshäusern veranstalten, brachte sie den mit für eine schöne bunte Mitte. Aufgeregte Stimmen nach meinem ersten Vortrag zu „Schuld im Trauerprozess“ auf einer AGUS-Jahrestagung ca. 2004, begeisterte Zustimmung und erbitterter Widerspruch, so aufgebracht habe ich meine AGUS-Familie mir gegenüber nie wieder erlebt. Das Schweigen voller Anspannung zu Beginn eines Vertrauen-wagen-Seminars, von denen ich Dutzende geleitet habe. Dann die Erleichterung, das erste Lachen, wenn klar wird, dass dieses Wochenende eines voller Vertrauen, Halt und Wärme sein wird. Das aufgeregte, angeregte Stimmengewirr in den Pausen der GruppenleiterInnen-Treffen und der Jahrestagung in allen Räumen des Bad Bernecker Linden-Gasthofs . Auf Seminaren, während der Jahrestagung in Gesprächen und Begegnungen tiefes Atmen, Schluchzen, gepresste Stimmen voller Leid.

Und immer wieder Lachen. Trauende lachen, wir Suizidhinterbliebene können auch, können noch, möchten lachen, sobald wir auch weinen und klagen dürfen.

Und seit einigen Jahren gibt es neue und volle Klänge, die ich mit AGUS verbinde: es wird mit Inbrunst gesungen und eine Gitarre ist nicht mehr wegzudenken von Gruppenleiterfortbildungen und dem neuen Familienseminar.

In meinen 23 Jahren seit dem ersten Kontakt mit AGUS bin nicht nur ich grau geworden sondern auch viele, die mir über die Jahre hinweg immer wieder begegnet und nah gekommen sind. Es gab Abschiede von KollegInnen, von Vorstandsmitgliedern, von Mitarbeitenden, von GruppenleiterInnen, von Arbeitsweisen und von Projektideen. Aber AGUS ist eine echte Großfamilie mit Mitgliedern an vielen Orten und es kommen immer wieder neue Menschen und Ideen dazu.

Mein von Herzen kommender Glückwunsch geht an diesen Verein, an dieses organisatorische Gebilde, an diese Idee, an diese Gemeinschaft, die einen großen Platz in meinem Leben hat.

Chris Paul

AGUS ist für mich... stärkend.

Ich heiße Anna, bin 11 Jahre alt und lebe in München. Zu meinen Charakterstärken gehört es lustig und immer für einen Spaß offen zu sein. Wenn ich zu den Veranstaltungen von AGUS komme, werde ich nachdenklicher, verliere jedoch nicht meinen Humor. In meinen traurigen Gedanken und Gefühlen an meine verstorbene Schwester gibt mir AGUS viel Kraft durch:



- Begegnungen mit gleichaltrigen Betroffenen in den Workshops bei den Jahrestagungen
- Die kreativen Aktivitäten innerhalb der Workshops
- Die tiefgründigen, einfühlsamen, aber auch fröhlichen Gespräche mit allen Teilnehmern der Jahrestagungsveranstaltung
- Die erfahrenen, vertrauensvollen BetreuerInnen
- Neue Freundschaften mit denselben Erfahrungen
- Intensive Zeit für dieses Thema
- Offenheit mit Gefühlen und Worten
- Verständnis, Vertrauen, Verarbeiten

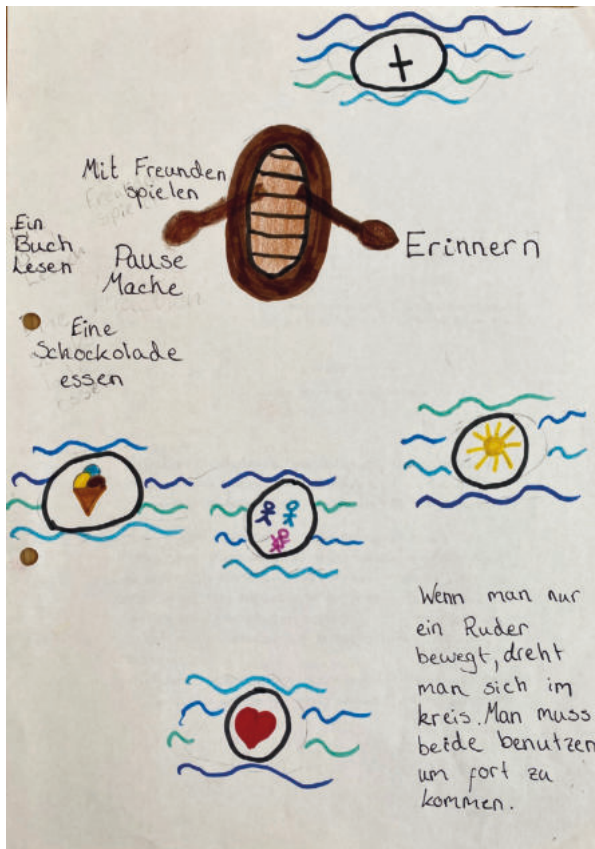
Ich habe mich nach dem Tod meiner Schwester sehr mit dem Thema Tod und Sterben beschäftigt. Auch die Situation, meine Eltern so traurig zu sehen, hat mich geschockt. Der Suizid meiner Schwester hat mein/unser Leben schlagartig verändert. Die Hilf- und Ausweglosigkeit meiner Schwester wurde mir so spät bewusst, dass ich selbst Schuldgefühle hatte. Ich habe die Welt nicht mehr verstanden, fühlte mich leer und zerschlagen. Dass ich jemals wieder lachen könnte, war nicht vorstellbar. Wir alle suchten nach Gründen des Suizids und warum wir nicht helfen konnten.

Durch viele Gespräche mit Experten, meinen Eltern und wenigen Vertrauten wurde mir mehr und mehr bewusst, dass ich keine Schuld haben konnte und es in dem Kopf meiner Schwester zu voll war und sie sich niemanden anvertrauen konnte und nur den Tod als Ausweg sah.

Bei dem ersten Treffen innerhalb der AGUS-Tagung war mir noch ganz mulmig zumute, aber bald war ich froh – umgeben von Kindern in meinem Alter, die Ähnliches erlebt hatten – mit meiner „Geschichte“ verstanden zu werden und meine Gedanken, Sorgen und Wünsche offen formulieren zu können. Ich bin nicht allein...

AGUS gibt es seit 25 Jahren und ich bin drei Jahre davon dabei – DANKE und schön, dass es Euch gibt!

Anna Rühlemann



AGUS ist für mich... eine gute Möglichkeit, nach dem Suizid eines Angehörigen wieder zurück ins Leben zu finden.

Mein Name ist Brigitte Schinner, ich lebe in der Nähe von Kemnath und habe 1991 meinen 17jährigen Sohn durch Suizid verloren. Die Tage damals waren grau, und ich war froh, wenn ich wieder einen Tag geschafft hatte. Unsere beiden Töchter waren ja noch da, und ich hätte mir auf keinen Fall selbst das Leben genommen. Aber unser Leben war sprichwörtlich aus den Fugen geraten.



Ich konnte im Vorfeld des Suizids keine Anzeichen dafür erkennen; ich dachte eher an pubertäres Verhalten. Bin ich eine schlechte Mutter, trage ich die Schuld, hätte ich ihn davon abhalten können? Diese Fragen haben mich ständig begleitet. Der Mann meiner Schwester – er ist Neurologe und Psychotherapeut und erfahren hinsichtlich psychischer Erkrankungen – hatte sich wenige Wochen vor dem Suizid mit meinem Sohn unterhalten und ebenfalls nichts bemerkt. In Gesprächen mit meinem Sohn zeigten viele seiner Aussagen eine Zukunftsperspektive. Eine Woche vor seinem Tod sagte er zu mir: „Jetzt bin ich 17 Jahre alt und in einem Jahr habe ich vielleicht schon den Führerschein.“ Ich stellte mir die Frage, ob ich es geschafft hätte, das Freiheitsbedürfnis unseres Kindes massiv einzuschränken, um seinen Suizid zu vermeiden – sofern ich natürlich die Anzeichen für Suizidgefahr erkannt hätte. Die Bestärkung, die ich von meinem Schwager, meiner Familie und meinen Freunden bekam, hat mir sehr gutgetan. Meine Mutter sagte mir, dass ich keine schlechte Mutter war, und auch meine Geschwister haben zu mir gehalten. Meine jüngere Tochter sagte mir, dass sie nicht anders hätte erzogen werden wollen.

Etwa drei Monate nach dem Tod unseres Sohnes brachte uns die Ehefrau eines seiner Lehrer den Zeitungsausschnitt über die Gründung von AGUS. Im März 1991 besuchten mein Mann und ich die damals einzige AGUS-Gruppe in Deutschland. Bei den Gruppentreffen konnten wir schnell Parallelen feststellen, die uns verbunden haben. Wir erlebten nun hautnah, dass wir nicht allein mit unserer Trauer waren und dass andere Menschen durchaus nachvollziehen konnten, wie es uns geht. Wir konnten sehr wertvolle Kontakte knüpfen und viel Wissen aufbauen.

Unsere jüngste Tochter war erst elf Jahre alt, als ihr Bruder sich das Leben nahm. In der Zeit der Pubertät gab es sehr starke Reibungen zwischen ihr und mir, und ich

hatte zeitweise große Angst um sie. Heute habe ich zu meinen beiden Töchtern und ihren Familien ein gutes Verhältnis. Wir sehen uns zwar nicht sehr häufig, weil sie in Ostfriesland und am Ammersee leben. Doch ich bin sehr glücklich, dass sie mich an ihrem Leben teilnehmen lassen.

An meinen Enkelkindern kann ich die positiven Veränderungen gut miterleben, die sich in den letzten 30 Jahren im Hinblick auf psychische Gesundheit ergeben haben. Mein jüngstes Enkelkind zum Beispiel hat ein Ritual: bevor sie abends einschläft, zählt sie zusammen mit ihrer Mutter an den fünf Fingern ihrer Hand auf, was sie an diesem Tag bewegt hat. Was war schön, was habe ich heute gelernt, was war nicht schön, wie waren meine Gefühle heute und was ist heute zu kurz gekommen. In unserer Familie gibt es offenbar die Veranlagung zu psychischen Krankheiten, insbesondere zu Depressionen; daher ist es für mich eine große Erleichterung, dass meine Kinder so gut auf ihre Kinder schauen und auf deren psychische Gesundheit achten.

Ohne AGUS und die Menschen, die wir über die Gruppenteilnahme kennengelernt haben, hätten wir unseren Verlust nicht so gut verkraften können. Daher engagierte ich mich seit der Gründung bis 2017 für AGUS, unter anderem als Schatzmeisterin. Um den Verein auf ein finanziell gutes Fundament zu stellen, war einiges Ringen nötig. Und natürlich hat sich die buchhalterische Arbeit mit dem Wachsen des Vereins vergrößert: anfangs umfassten die Aufzeichnungen drei Seiten, heute ist für die Erstellung der Buchführung ein erheblicher Arbeitsaufwand notwendig! Aber die Mühe hat sich gelohnt. Für uns war AGUS ein Segen, obgleich die erste Zeit sehr belastend war. Jede Woche nach den Gruppentreffen wurde mein Schmerz neu aufgewühlt, und ich bewegte mich gefühlt einen Schritt zurück. In der darauffolgenden Woche konnte ich ein Stück weiterverarbeiten und bewegte mich zwei Schritte nach vorn. Selbsthilfegruppen sind bestimmt nicht für jeden etwas, aber allein schon der Kontakte wegen würde ich jedem Betroffenen empfehlen, es zumindest einmal auszuprobieren. Die Aufarbeitung der Trauer ist ein langer Weg, der sehr viel Geduld mit sich selbst erfordert, und falls Angehörige selbst an psychischen Erkrankungen leiden, kann auch zusätzlich eine professionelle Begleitung notwendig sein.

In den letzten 30 Jahren hat sich der gesellschaftliche Umgang mit Suizid positiv gewandelt, man spricht offener darüber und ein Suizid ist nicht mehr ein so fürchterliches Tabuthema wie früher. Für die Zukunft von AGUS wünsche ich mir, dass die Mitarbeiter weiterhin so wunderbar für die Betroffenen da sein können wie bisher und dass Menschen wie zum Beispiel Elfie Loser, alle ehrenamtlichen Gruppenleiter und alle die sich um die Betroffenen bemühen, AGUS noch lange erhalten bleiben mögen.

Brigitte Schinner

AGUS ist für mich...

ein guter Zuhörer, der sich unvoreingenommen den Teil meiner Lebensgeschichte anhört, der nach jetzt fast zehn Jahren vielleicht nicht mehr so häufig im Alltag zur Sprache kommt und der auch wirklich versteht, wovon ich da rede.



Denn wir alle haben eine traurige Gemeinsamkeit: Wir haben alle jemanden verloren, der uns sehr nahestand, und das auf eine Weise, die man sich kaum erklären kann. Besonders dieser Umstand hat es unglaublich schwer gemacht, mit dem Tod meiner Mama „abzuschließen“. Die Frage nach dem Warum und manchmal auch Vorwürfe an sie waren nur zwei der vielen Gründe dafür. Sich zumindest einmal im Jahr bei der Jahrestagung mit Menschen austauschen zu können, denen Ähnliches widerfahren ist, hat es mir allenfalls erleichtert, diese Vorwürfe los zu werden. Sich generell weiter mit dem Tod des Angehörigen und allgemein mit dem Thema Suizid auseinanderzusetzen, ist natürlich immer empfehlenswert. Auch wenn die Warum-Frage wahrscheinlich niemals zu beantworten ist, stelle ich persönlich mir Depressionen immer als eine Art tödliche Krankheit vor, bei der zumindest bei meiner Mama niemand etwas dafür konnte.

Obwohl AGUS bei solchen Fragen helfen kann, gibt es natürlich auch weiterhin Momente, in denen man besonders traurig ist, beziehungsweise sich besonders an die Person zurückerinnert, wie zum Beispiel am Todes- bzw. Geburtstag. Oder als mir bewusst geworden ist, dass ich jetzt schon länger ohne meine Mama als mit ihr lebe. Aber der Sinn der Gruppen ist es ja auch nicht, die Trauer um den Verstorbenen auszublenzen, sondern richtig damit umzugehen. Dafür hat jeder zuerst seine eigene Art und Weise, beziehungsweise seine eigene Handhabung, die man über die Jahre immer wieder verändert. AGUS ist für mich also auch ein Treffpunkt, an dem man so etwas untereinander austauschen und seine Erfahrungen mit diesen Methoden teilen kann.

Auch die Workshops haben sich über die Jahre immer wieder verändert. So gab es, als ich das erste Mal dabei war, nur eine Jugendgruppe, für die ich damals eigentlich noch zu jung war. Hier haben Maria Traut und Evelyn Uhlenbusch als Leiterinnen, wie auch jetzt in ihrem Workshop für die etwas Jüngeren, einen eher kreativen Ansatz gewählt, um den Kindern beim Umgang mit Trauer zu helfen. So bestand ein großer

Teil des Kurses daraus, seine Trauer auf kleinen Kunstwerken, wie einem Plakat oder einem großen Würfel aus Papier, auszudrücken, um nur zwei der vielen Möglichkeiten aufzuzählen. Natürlich gab es hin und wieder auch immer die Gelegenheit, sich verbal über die eigene Geschichte und die Geschichte der anderen auszutauschen.

Mittlerweile wurde dieses Konzept für die Jugendlichen etwas ausgearbeitet, sodass der kreative Teil zwar immer noch vorhanden ist, aber in geringerem Maße besteht. Hierdurch bleibt mehr Raum zum Reden, aber auch Zeit für kleinere Spaziergänge oder Teamaufgaben, bei denen vor allem das Wir-Gefühl anwächst bzw. das Gefühl, allein in dieser Lage zu sein schrumpft. Auch wenn ich den kreativen Teil eigentlich immer sehr gerne mochte, war diese Umstellung im ersten Jahr zwar ungewohnt, meiner Meinung nach sind die neuen Methoden und auch Leiter aber trotzdem passend!

Die Gespräche außerhalb der einzelnen Gruppen finde ich persönlich mittlerweile fast so wichtig wie die Gruppen selbst. Vor allem kann man hier aber neue Kontakte knüpfen, aber auch mit „alten Bekannten“ aus den Jahren davor aufschließen, was natürlich auch ganz andere Themen haben kann als Trauer. So haben wir schon einige Abende mit Gesellschaftsspielen wie dem Klassiker Werwolf, oder wie 2019 einigen spontanen Gesangseinlagen herumgekriegt.

Allen, die in einer ähnlichen Situation wie ich stecken, kann ich AGUS somit nur ans Herz legen.

Florian Schroeder

AGUS ist für mich...

... eine Gelegenheit, meine verlorene Mitte wiederzufinden
... eine Gemeinschaft, in der verletzte Seelen heilen können
... eine Versöhnung mit dem Schicksal.

Mein Name ist Dr. Christine Scudieri, und ich lebe in Tirschenreuth in der Oberpfalz.

Meine Welt zerbrach, als ich an einem sonnigen Frühlingmorgen des Jahres 1991 meinen Sohn tot im Garten fand. Zehn Tage nach seinem 17. Geburtstag hatte er sich das Leben genommen.

Es geschah etwas Seltsames: nach einem Augenblick ungläubigen Erstaunens, gefolgt von maßlosem Entsetzen, verfiel ich in eine Art lähmender Gefühllosigkeit, die mich das Geschehene wie ein Unglück erscheinen ließ, das irgendwelchen anderen bedauernswerten Menschen zugestoßen sei. Scheinbar unbeteiligt war ich in der Lage, alle in der Situation notwendigen Dinge rational und folgerichtig zu erledigen. Bei oberflächlicher Betrachtung hätte man meinen können, ich hätte die Lage im Griff. Tatsächlich gab es etliche Menschen in meinem Umfeld, die sich mit dieser Meinung trösteten. In Wirklichkeit führten meine innere Erstarrung und meine äußere Betriebsamkeit zu immer größeren Spannungen, sodass mir die Bewältigung des Alltags immer schwerer fiel. Ich unterbrach für ein paar Wochen meine fachärztliche Krankenhausstätigkeit. Fluchtartig verließ ich mit meinem Mann und dem jüngeren Sohn die bedrückende Häuslichkeit, die mich zu ersticken drohte. Bei den Verwandten in Italien hofften wir, die Geschehnisse besser verkraften zu können.



Unmittelbar vor der Abreise leerte ich noch den Briefkasten und fand einen Brief einer mir unbekanntem Frau, den ich ungeöffnet in meine Handtasche steckte.

Der Aufenthalt in Italien konnte unsere Erwartungen nicht erfüllen. Enttäuscht kehrten wir zurück, und erst jetzt fiel mir der Brief der Unbekannten wieder ein. Diese Frau schrieb mir, dass sie vor kurzem dasselbe Schicksal erlitten hätte und in großem Kummer sei. Sie habe aber eine gewisse Frau Meixner-Wülker kennengelernt, die in Bayreuth eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suizidenten gegründet habe. Die regelmäßigen Zusammenkünfte mit anderen Hinterbliebenen würden ihr bei allem

Schmerz einen gewissen Trost spenden. Sie lud mich ein, doch einmal vorbeizuschauen. Vielleicht würde mir die Begegnung mit anderen betroffenen Angehörigen gut tun.

Ich war total überrascht. So etwas hatte ich noch nie gehört. Suizid war ein absolutes Tabu. So hatte mich noch nie jemand angesprochen. Im Gegenteil: selbst mehrere Bekannte, sogar Freunde, hatten sich vor mir zurückgezogen. Ich war zur Außenseiterin geworden.

Nach Überwindung einiger technischer Schwierigkeiten gelang es mir, an den 80 Kilometer entfernten Bayreuther Treffen teilzunehmen. Ich lernte dort die „Unbekannte“ kennen und schätzen. Auch mit Frau Meixner-Wülker verband mich sofort eine tiefe Sympathie. Beide halfen, meine anfängliche Scheu zu überwinden. Ich fand Menschen vor, die wie ich gefühlsmäßig zerrissen und verödet waren. Ich hörte von Schicksalen, die mich zutiefst bewegten. Diese Menschen verstand ich. Das war meine Gefühlsebene. Es waren ausgestoßene Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, die sich mir voller Empathie näherten, die auch mein Schweigen aushielten. Hier musste ich nicht wie in meinem Beruf bedingungslos funktionieren. Hier durfte ich sogar weinen, ein Luxus, den ich mir sonst nie erlaubte. Meine Sorgen und Befürchtungen waren die Sorgen aller. Ich musste mich nicht erklären, konnte endlich aufatmen. Die Gruppe wurde mir zur Heimat, in der ich mit meinen Unzulänglichkeiten und Schuldgefühlen vorbehaltlos akzeptiert wurde. Ich fand Freunde dort, wo ich es nie erwartet hätte.

Im Laufe der Jahre gelang es mir, wieder über den nächsten Tag hinauszudenken und zu planen. Ich habe aufgehört, meinen toten Sohn unter den Lebenden zu suchen und über das „Warum“ seines Suizids zu grübeln. Ich habe nicht aufgehört, ihn auch noch nach fast 30 Jahren zu vermissen und zu lieben. Das Leid, das sein Tod in mir ausgelöst hat, hat bewirkt, dass ich heute verborgene Nöte meiner Mitmenschen besser wahrzunehmen vermag und ihnen Geduld und Achtung entgegenbringen kann.

Ich habe AGUS viel zu verdanken.

Vor AGUS gab es keine wirkliche Adresse für betroffene Trauernde. Ich wage zu behaupten, dass AGUS Leben gerettet hat und noch retten wird: denn die Zeiten haben sich geändert. Heute ist AGUS als Verein in ganz Deutschland vertreten. Das Anliegen von Frau Meixner-Wülker, die so lange an der Verheimlichung des Suizids leiden musste, ist öffentlich geworden.

Dr. Christine Scudieri

AGUS ist für mich... das Zusammentreffen von verwundeten Menschen.

Menschen, die den Suizid eines nahen Angehörigen oder Freundes zu beklagen haben. Menschen, die in ihren Grundfesten ihres Lebens durch diesen Tod erschüttert worden sind, die nicht mehr wussten, wie ein Leben ohne den geliebten Verstorbenen weitergehen könne, die sich verzweifelt, orientierungslos und hilflos fühlen. Viele Menschen, die so betroffen, ja getroffen sind, fühlen sich zunächst alleingelassen und meist unverstanden vom sozialen Umfeld. Wer zunächst mit einem ängstlichen, zutiefst verunsicherten Schritt das erste Mal in eine AGUS-Gruppe kommt, erfährt sehr schnell, dass er nicht allein ist, dass es so viele Menschen gibt, die einem solchen Schicksals-



schlag gegenüberstehen. Allein diese Tatsache ist schon tröstlich in einer Situation, in der es zunächst keinen Trost gibt. Jeder von uns weiß, dass das Anerkennen der Untröstlichkeit der einzige Trost ist, den wir -wenn überhaupt- annehmen können. Und dann erleben wir am Ende eines Gruppenabends, dass derjenige, der zum ersten Mal bei uns war, mit einem kleinen Lächeln im Gesicht den Raum verlässt, mit dem einen oder anderen Teilnehmer beim Hinausgehen weiter im Gespräch bleibt, vielleicht danach noch ein kleines Bierchen trinken geht, und so eine erste Ahnung der Zusammengehörigkeit erleben kann. Was für ein Hoffnungsschimmer, was für ein kleiner helltragender Lichtstrahl in einer scheinbar hoffnungslosen Zeit!

Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens

Von wem dieser Satz stammt, kann ich gar nicht sagen, ich habe ihn mir zu eigen gemacht.

Dankbarkeit empfinde ich gegenüber Emmy Meixner-Wülker, die den Mut hatte aus ihrer eigenen Betroffenheit heraus eine erste Gruppe für Angehörige nach Suizid zu gründen, die Vision und den Tatendrang, dass diese heilsame Unterstützung möglichst vielen Menschen zu Gute kommt.

Inzwischen blicken wir auf ein weitgespanntes Netz von AGUS-Gruppen in ganz Deutschland, das über die Zeit immer enger geknüpft und damit tragfähiger geworden ist. Die Jahrestagung in Bad Berneck, jetzt Bad Alexandersbad ist ein fest eingeplanter Termin in meinem Kalender, der ein Wiedersehen, Kennenlernen und ein intensives, offenes Miteinander der Menschen untereinander ermöglicht. Wie viele schöne Beziehungen, zum Teil Freundschaften sind daraus entstanden, die freudvolle Erfahrungen ermöglichen in einer zunächst als dunkel empfundenen Lebenssituation. Der unmittelbare, ehrliche und offene Austausch über die persönliche Katastrophe birgt in sich schon den Keim der Hoffnung. Ausdrücken, damit sich nichts eindrückt.

Dankbarkeit, eine große Dankbarkeit empfinde ich gegenüber Elisabeth Brockmann, die jahrelang mit ihrer Herzlichkeit und menschlichen Wärme, ihrer Authentizität und jahrelangen Erfahrung jeden Einzelnen bei der Jahrestagung begrüßte, willkommen hieß und mit freundschaftlicher Zuwendung wärmte. Für jeden hatte sie ein Ohr. Umso betroffener machte es mich, als ich von ihrer schweren Erkrankung direkt nach Beginn ihres Ruhestandes erfuhr und nun von ihrem Tod. Sie hat sich wahrlich dem Verein AGUS mit ihrer ganzen Leidenschaft und Kraft verschrieben. Ganz vielen Menschen wird ihr freundliches, zugewandtes Wesen sehr fehlen.

Dankbarkeit empfinde ich gegen über den Menschen, die sich immer wieder ratsuchend an die einzelnen Gruppen wenden, sich dort mit ihren Schicksalen einbringen und das Vertrauen haben, dass sie dort Unterstützung durch das gemeinsame Gespräch bekommen können. Denn es erfordert ja durchaus Mut, sich auf so eine Gruppe einzulassen. So empfinde ich es, wenn ich in unserer Gruppe in München bin. Es ist schön, dass ich immer wieder wertvolle Impulse auch aus den Schriften bekomme, die mein Herz und meine Arbeit weiten und Tiefe geben.

Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens. Allen, dem Vorstand, den Mitarbeiter/innen, den vielen engagierten Gruppenleiter/innen, den Referenten, den Geldgebern und Spendern gebührt ein herzliches Vergelt's Gott.

Gemeinsam über lange Zeit ist dieser wertvolle Verein gewachsen zum Segen der Betroffenen und auch zum Segen unserer Gesellschaft, indem er dazu beigetragen hat, das Tabu Suizid abzubauen.

Freya v. Stülpnagel

AGUS ist für mich... in erster Linie unsere Gruppe.

Wenn ich von Gruppenmitgliedern Rückmeldungen höre wie: „AGUS ist für mich ein Anker im Chaos der Hilflosigkeit, ...“; „AGUS ist für mich eine heilsame Begegnung ...“; „AGUS ist für mich Trost und Hoffnung“, und wenn nachgefragt wird, jetzt während der Corona-Krise: „wann endlich dürfen wir uns wieder treffen?“ – dann weiß ich, AGUS macht weiterhin für mich Sinn; und ich denke zurück an die Jahre, seit ich AGUS erstmals begegnet bin.



Es mutet seltsam an, dass ich von AGUS zum ersten Mal von meinem Mann selbst hörte. Es ist über 20 Jahre her, eine flüchtige Erinnerung. Er kam zurück von einer Tagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) und erzählte von einer Frau, die eine Gruppe gegründet habe für Angehörige um Suizid. Ich spürte, es bewegte ihn. Sollte der Suizid-Tod seines jüngeren Bruders ihn doch mehr beschäftigen, als er nach außen merken ließ? Suizid - eine Todesart, die es nach seiner Überzeugung nicht geben durfte. Mit welchem Einsatz er doch kämpfte, um seine Patienten vor einem solchen Schritt zu schützen und gesellschaftlichen Bestrebungen zur Lockerung der Sterbehilfe entgegen zu treten. Niemand hätte damals geglaubt, dass dieser so aktiv im Leben stehende Therapeut einige Jahre später in eine so schwere, unauflösbare Depression verfallen und nach jahrelangem, verzweifelterm Kampf seinen eigenen Suizidimpulsen endgültig erliegen würde.

Überraschend kam es nicht, nach zwei Suizidversuchen und dauernd der Angst: was werde ich wieder vorfinden daheim. Diese ungeheure Spannung: jetzt war es vorbei. Und dann entzog sich mir der Boden. Unsere Söhne, die ihren Vater verloren hatten, standen zu mir. Da war niemand, der mir nicht weiterhin offen und vorbehaltlos begegnet wäre. Dafür bin ich bis heute dankbar. Doch ich wollte nicht ständig die Menschen um mich her mit meinen selbstquälerischen Fragen belasten. Eine körperliche Erkrankung gab mir endgültig das Signal: ich sollte mir Hilfe suchen. Da stieß ich irgendwo wieder auf dieses Kürzel „AGUS“.

Die einfühlsame Antwort auf meine Anfrage in Bayreuth, März 2009, eineinhalb Jahre nach Gunters Tod, gab mir das Gefühl, hier richtig zu sein. So begann meine persönliche Geschichte mit AGUS.

Bangen Herzens zuerst fuhr ich zur AGUS-Gruppe in Ulm, einmal im Monat. Es war nicht immer einfach. Manchmal, auf dem Rückweg nach Hause, fragte ich mich: warum tu ich mir das an - immer wieder von diesen tragischen Schicksalen hören und in der eigenen Vergangenheit graben? Aber die Erfahrung: da sind sympathische, „ganz normale“, Menschen, denen „das auch passiert“ war – sie beruhigte die tiefen Selbstzweifel. Vielleicht war ich doch kein ganz so schrecklicher Mensch.

Bald merkte ich: die intensiven Begegnungen mit Menschen mit ähnlichem Schicksal bei den Gruppentreffen brachten mich voran im Trauerprozess. Ich wollte dabei bleiben, und ich meinte, dass noch mehr Suizidhinterbliebene die Möglichkeit haben sollten, in dieser Weise Hilfe zu finden. Als Monika Fritschle und ich uns kennen lernten, war der Grundstein gelegt für unsere Biberacher Gruppe.

Wir wurden gut angenommen, integriert in die Kontaktstelle Trauer. Notfallseelsorge, Hospiz, andere Selbsthilfegruppen begannen sich mit uns auszutauschen. Die aus unserer Gruppe entsprungene Idee, in Biberach einen Standort für U25 aufzubauen (ein Angebot zur Online-Suizidprävention für junge Menschen bis 25 Jahre) fiel auf fruchtbaren Boden. Ein weiteres Gruppenprojekt war das gemeinsam gestaltete Biberacher AGUS-Bild, das oben im Foto zu sehen ist.

Als Gruppenleiterin wollte ich gut informiert sein zur Thematik rund um Suizid. Ich besuchte Tagungen, traf auf Menschen, die im Bereich der Suizidprävention forschen, lernte Elisabeth Brockmann kennen. Dass sie nach ihrem Rückzug aus der AGUS-Geschäftsführung an Krebs erkrankte und im Mai 2020 verstarb, hat mich sehr getroffen. Sie hatte mir vor einigen Jahren vorgeschlagen, sie bei der Arbeit im Nationalen Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) zu unterstützen. Unverhofft war ich vor neue Aufgaben gestellt. So auch, als ich gefragt wurde AGUS bei der Verhandlung des Bundesverfassungsgerichts zum § 217 StGB zu vertreten. Diese Tage in Karlsruhe gehen mir noch nach, und die Sorge um die Folgen des Urteils.

Überlebensanker im Strudel der inneren Not in den ersten Jahren nach Gunters Tod ist AGUS mit der Zeit für mich zum Knotenpunkt in einem Netz geworden, das mich trägt und hält. Hier spannen sich die Fäden zu Menschen, die trauern, und jenen, die nach Möglichkeiten von Hilfsangeboten suchen, im Bereich der Selbsthilfe, des Ehrenamts, beruflich und auf wissenschaftlicher Ebene. Hier ergeben sich für mich neue Aspekte für meine Arbeit in der Psychiatrie und in der Begegnung mit Menschen in suizidalen Krisen. Und vielleicht erwächst so aus Gunters schrecklicher Krankheit und seinem Tode zumindest ein neuer Sinn.

Martha Wahl

AGUS ist für mich... die Überzeugung, dass Selbsthilfe mehr als nur ein Stuhlkreis ist!

Mein Name ist Irene von der Weth (früher Langer) und ich bin seit 1998 Mitglied im Verein. Mehrere Jahre arbeitete ich im Vorstand mit und vertrete nun die Interessen von AGUS über den Paritätischen Wohlfahrtsverband Bezirksverband Oberfranken, bei dem ich als Geschäftsführerin tätig bin.

Die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker lernte ich bei einer Sitzung der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Bayreuth-Kulmbach kennen, in der sie die Arbeit von AGUS vorstellte. Mit ihrer ganz eigenen Art setzte sie sich vehement für ihr Lebenswerk ein und war zu dem Zeitpunkt daran, mehr Menschen auch außerhalb des Betroffenenkreises für die Arbeit von AGUS zu interessieren und zu gewinnen.



Ein guter Freund hatte damals den Suizid gewählt und im Kontakt mit der Familie wurde mir bewusst, dass ich selber in der Begleitung der Angehörigen und der dazugehörenden Verarbeitung des Suizids durchaus noch Wissenslücken zu füllen hatte. Und ich fühlte mich der Aufgabe verpflichtet, für die Situation der betroffenen Angehörigen zu sensibilisieren und das Thema Suizid weiter aus dem Tabu zu holen.

Damals war das Thema noch wesentlich stärker mit Vorbehalten und Tabus belegt. Literatur gab es kaum; Angehörige fanden selten Ansprechpartner*innen für die eigene Krise. Umso beeindruckender war das Engagement der Betroffenen in den Selbsthilfegruppen. Die islamische Weisheit: „Du suchst eine helfende Hand, siehe sie ist am Ende deines Armes“ trug dazu bei, den Selbsthilfgedanken immer weiter zu tragen. Selbsthilfegruppen haben eine heilsame Wirkung. Menschen schließen sich zusammen und erfahren, dass sie in der schwierigen Lebenssituation nicht alleine sind.

Der nächste Schritt von AGUS war, dass man den Weg der Professionalisierung gemeinsam mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband angehen mochte.

Erste Schritte in diese Richtung war ein Büroraum innerhalb der Paritätischen Geschäftsstelle anzumieten und mit Hilfe der Agentur für Arbeit Personal anzustellen. Hier konnte ich wichtige Beratung und Unterstützung leisten. Viele Gespräche mit der damaligen Leitung, Elisabeth Brockmann und dem Vorstand führten zu dem, was der Verein inzwischen anbietet.

Die Arbeit von AGUS ist im hohen Maße durch ehrenamtliche Initiativen, ehrenamtliche Vorstände und engagierten Gruppensprecher*innen geprägt. Von daher war die Herausforderung, Wünsche, Ideen, rechtliche Voraussetzungen, Finanzierungsmöglichkeiten und so weiter zwischen dem Personal, den Ehrenamtlichen und dem Vorstand immer wieder abzustimmen und abzugleichen.

Als „ältester“ Verein, der sich dem Thema Angehörige um Suizid angenommen hat ging von Bayreuth Signalwirkung in die gesamte Bundesrepublik aus.

Wir können alle miteinander stolz sein, dass der Umgang mit dem Thema Suizid sich seit Bestehen von AGUS verändert hat, denn jeder aus dem Verein hat seinen individuellen Beitrag dazu geleistet.

Irene von der Weth

AGUS ist für mich... die Hilfe, zurück zum Leben

Am 18. Dezember 1989, sechs Tage vor Weihnachten, nahm sich mein Mann im Alter von 47 Jahren das Leben.

Für uns (meine zwei Kinder und mich) brach eine Welt zusammen. 24 Jahre hatten wir glücklich miteinander gelebt, hatten noch so viele Träume und Pläne. Unvorstellbarer Schmerz, unsägliche Trauer gepaart mit an Selbsterfleischung grenzenden Schuldgefühlen bestimmten von nun an mein Leben. Pfarrer und Arzt standen meinen emotionalen Ausbrüchen hilflos gegenüber. Die Trostversuche und gutgemeinten Ratschläge von Verwandten und Bekannten konnten die Mauer, die ich um mich errichtet hatte, nicht durchbrechen.

Ich konnte und wollte niemand an mich heranlassen, habe jeden Versuch von Hilfe brüsk zurückgewiesen, wollte selbst nicht mehr leben. Denn, so meine Gedanken, keiner kann mich verstehen, keiner weiß, wie das ist.



Wie ein Zeichen des Himmels erschien mir daher der Artikel in meiner Tageszeitung Anfang 1991, mit welchem angekündigt wurde, dass Frau Meixner-Wülker aus Bayreuth beabsichtigte, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige ins Leben zu rufen. Und so kam ich zu AGUS. Endlich, endlich konnte ich frei und ungezwungen über das reden, das mich so sehr bedrückte und belastete. Ich war ja nun unter Leidensgenossen, die alle das gleiche schwere Schicksal teilten. Unbefangen und ohne jeglichen Zwang wurde miteinander um- bzw. aufeinander eingegangen. Durch intensive Gespräche und Diskussionen – teils auch unter Einbeziehung von Fachärzten und Pfarrern – konnten manche Sorgen und Nöte der Betroffenen gelindert werden und vieles, das mir bis dahin unerklärlich und unbegreiflich war, konnte ich nun verstehen. Durch die Hilfe, die mir von AGUS zuteilwurde, habe ich wieder „leben“ gelernt, denn wirkliche Hilfe kann nur der geben, der vom gleichen Schicksal betroffen ist.

Edeltraud Wiesel

Neue PRESSE

Neustadt
Sonneberg

UNABHÄNGIGE ZEITUNG FÜR POLITIK · WIRTSCHAFT · KULTUR · SPORT

46. Jahrgang - Nr. 82
Einzelpreis 1,20 DM

8632 Neustadt, Alexandrinenplatz 2
☎ 095 68/850 44/850 45 (FAX) 7654

J5171 A

Emmy Meixner-Wülker: Suizid wird als Tod außerhalb jeder Norm empfunden

Die Betroffenen

bleiben in der Regel stumm

Frühere Lehrerin aus Bayreuth gründet Selbsthilfegruppe
für Angehörige von Selbstmördern

BAYREUTH. – Eine Bayreuther Hausfrau und frühere Lehrerin rüttelt an einem gesellschaftlichen Tabu: Die 63jährige Emmy Meixner-Wülker bereitet mit organisatorischer Unterstützung von Theologen und Ärzten die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suizidenten vor. Sie wendet sich an Menschen, die einen nahestehenden Menschen durch Selbsttötung verloren haben und erfahrungsgemäß unter besonderem seelischen Druck leiden. Treffpunkt der „Angehörigengruppe um

Suizid“ (Agus) ist jeden zweiten Montag die Bayreuther AOK.

Emmy Meixner-Wülker, Autorin eines autobiographischen Buches über die NS-Zeit, kennt die psychische Belastung von Angehörigen aus eigener Erfahrung. 1963 verlor sie ihren ersten Mann, einen Arzt, auf diese Weise.

Schneckenhaus

Ihre Absicht, eine Angehörigengruppe ins Leben zu rufen, stieß jedoch auf Hindernisse. Allein der Datenschutz, so wurde ihr entgegengehalten, mache

eine Kontaktaufnahme mit Hinterbliebenen schwierig bis unmöglich. Tatsächlich ist die Kontaktaufnahme bis heute die größte Hürde. Die betroffenen Angehörigen, so Emmy Meixner-Wülker, bleiben in der Regel stumm und zögen sich „in ihr Schneckenhaus zurück“. Auch während ihrer langjährigen Mitarbeit bei der anonymen Telefonseelsorge kam sie nur vereinzelt mit dem Problembereich in Berührung. „Es ist bezeichnend, daß es meines Wissens in ganz Deutschland noch keine eigenständige Trauergruppe der Suizidenten gibt – die Selbsttötung wird eben als Tod außerhalb jeder Norm empfunden.“ Trauergruppen

für tote Kinder seien dagegen unter den Selbsthilfegruppen keine Ausnahmerecheinung mehr.

Bei Suizidenten ist nach Beobachtung von Meixner-Wülker schon die gängige Bezeichnung „Selbstmord“ geeignet, die unglücklichen zu diskriminieren und zu stigmatisieren. Sie habe sich jahrelang mit diesem Wort herumgeschlagen. „In der Regel beleidigt es – sicherlich unbewußt – Menschen, die ohnehin keinen Ausweg mehr sahen.“ Auch von kirchlicher Seite sei Suizidenten lange Zeit völliges Unverständnis entgegengebracht worden. Nach wie vor stehe die Gesellschaft dem Phänomen weit-

gehend hilflos gegenüber.

Die Angehörigengruppe „Agus“ versteht sich als offene Gesprächsgruppe, die eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ergänzen will. Aus gleichem Schicksal und aus gleicher leidvoller Erfahrung soll eine zwischenmenschliche Brücke gebaut werden „für einen Weg zur Bewältigung der übergroßen Trauer nach einer Selbsttötung“. **Bernd Mayer**

30.000 Euro Zuwendung in 10 Jahren – ein Beitrag für einen wirklich guten Zweck !

Der Stifter Martin Wilhelm hat mit seiner Martin-Wilhelm-Glücksstiftung seit 2011 AGUS regelmäßig unterstützt. Dies ganz bewusst für die Kinder und Jugendliche, den sogenannten „Young Survivors“. Die gemeinnützige Stiftung wurde 2005 gegründet und hat als alleinigen Stiftungszweck die Kinder- & Jugendhilfe.



Schicksale

Die persönlichen Schicksale sind sehr individuell. Wie wir wissen, trauern Menschen unterschiedlich, sehr unterschiedlich und dies auch in verschiedenen zeitlichen Phasen wiederum anders. Bei den einmal im Jahr stattfindenden Treffen stellt man ein Art Zusammenarbeit und Einigkeit fest, da alle eine Art Schicksalsgemeinschaft sind. Dies hilft ggf. ein Gefühl zu entwickeln, ich bin doch nicht allein mit der Situation und andere sind in einer ähnlichen Lage.

„Young survivors“ können nichts dafür

Was auch immer geschehen ist, eines ist klar: die Kinder und Jugendlichen können für die Situation nichts dafür. Deshalb setzt sich die Stiftung dafür ein, das Projekt der Kinder & Young Survivors zu unterstützen. Dies geschieht durch finanzielle Förderung von Projekten, bspw. separaten Workshops bei der Jahresveranstaltung sowie unterschiedlichen Seminaren während des Jahres.

Bereicherung bei Tagung dabeizusein

Der Stifter Martin Wilhelm hatte das Glück bei der ein oder anderen Tagung dabei zu sein. Es war in der Tat eine große Bereicherung Vorträge von Medizinern, Wissenschaftlern und sonstigen Fachreferenten zu hören, wie unterschiedlich mit Tod und Trauer umgegangen wird. Der bewegendste Moment war für mich, die persönlichen Erfahrungen von Betroffenen, mit welcher Ehrlichkeit und Selbstbewußtsein vor großem Publikum die Dinge erzählt und berichtet wurden. In ähnlich bewegender Form ist die Präsentation der Kinder & Jugendlichen zum Abschluß der Veranstaltung, wenn über die Seminare, deren Gestaltung und Erfahrung berichtet wird – das ganze vor mehr als 200 Zuhörern. Ganz großen Respekt davor!

Schöne Entwicklung der Kinder & Jugendlichen

Das Feedback, das wir von den Verantwortlichen bekommen ist durchweg positiv. Die Kinder & Jugendliche kommen beim ersten Mal mit einer gewissen Skepsis und gehen

mit einem guten Gemeinschafts- und Zusammengehörigkeitsgefühl. Durch die regelmäßigen Treffen und meist gleichen Betreuern und Pädagogen wird Vertrauen gestärkt. Wie wir hören, entwickeln sich auch Freundschaften und Kontakte über die Seminare und Workshops hinaus. Wenn die Young Survivors erwachsen werden und Ihre Schule erfolgreich beenden, Ausbildung und Studium starten und sie selbstbewusst ins Leben gehen, stärkt dies auch unsere Einschätzung, hier gerne unterstützend und begleitet dabei zu sein. In diesem Sinne weiterhin good luck dafür, für Euch und Euren Lebensweg!

Pädagogen der „young Survivors“ Seminare

Die Pädagogen, Trauerbegleiter und Seminarleiter kommen aus nahezu allen Regionen Deutschlands, unterschiedlicher Altersgruppen sowie verschiedenen beruflichen Backgrounds. Sie haben alle ein Ziel, den Kindern und Jugendlichen eine schöne und wertvolle Zeit im Rahmen der Workshops zu geben. Dies bedarf meist größerer Vorbereitungen. Jeder, der mal ein Projekt nach vorne gebracht und umgesetzt hat, weiß wovon man redet. Dankeschön dafür!

Ausblick & Erwachsen werden

In nahezu jedem Lebensabschnitt und jedem Alter sieht man die Dinge etwas anders. Dies gilt insbesondere beim Thema Trauer und deren Reflektion Jahre danach. Schön ist es zu sehen, dass die ehemaligen Kinder und Jugendliche sich in die traditionellen Erwachsenenseminare und deren Angebote einbringen und so ein guter Übergang möglich ist. Wichtige Bausteine sind gegebenenfalls auch die auf junge Erwachsene und für die ehemaligen Young Survivors zugeschnittene eigenen Gruppen und Seminare bei der Jahrestagung.

Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten rund um die Organisation der Seminare & Workshops sowie an die zahlreichen Teilnehmer für den Mut und das Engagement entsprechend mitzumachen und zuwirken. Viel Glück für Euch / Sie alle!

Stifter & die Martin Wilhelm - Glücksstiftung: Der alleinige Gründer und Stifter ist Herr Martin K. Wilhelm. Die gemeinnützige Stiftung wurde 2005 in Kiel gegründet. Das Stiftungsvermögen beträgt mittlerweile 3 Mio. Er ist Unternehmer verschiedener Gesellschaften mit einer Gesamtverantwortung von rund 900 Mio. Euro. Ebenso ist Martin Wilhelm Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung. Aus Respekt vor der Umwelt wurden ab 2014 angefallene Autofahrten zu mehr als 90 Prozent mit E-Mobilität, d.h. mit 100% E-Fahrzeugen zurückgelegt. Mehr als 10 % der operativen Erträge der IfK-Firmen wurden in den letzten 10 Jahren Jahren der Stiftung zugewendet.

Martin Wilhelm – Glücksstiftung

AGUS ist für mich... eine überlebensnotwendige Idee für suizidtraumatisierte Angehörige; ich würde hingehen.

1995 wurde der Verein AGUS – Angehörige um Suizid e. V. Bayreuth von Emmy Meixner-Wülker und fünf Begleiterinnen und Begleitern gegründet.

Als Emmy Maria Schiemann am 17. Juni 1927 in Eppstein im Main-Taunus-Kreis in Hessen geboren, hatte sie als Kind während des Nazi-Regimes den Suizidtod einer Frau aus der Heimatgemeinde erlebt sowie die Inhaftierung des Vaters als Regimegegner, der im Gefängnis verstarb, sowie in der Nachkriegszeit dann 1963 den Suizid ihres ersten Ehemannes, eines Arztes. Dies hat sie geprägt und auch traumatisiert. Die Fragen nach den Hinterbliebenen, ähnlich



wie die damals in den USA entstehende Survivor-Bewegung, wer kümmert sich um die Angehörigen – Edwin Shneidman hat von 6 betroffenen Hinterbliebenen gesprochen, heute werden 40 bis 60 angenommen – trieb sie um, und seither begleitet sie das Thema. Sie wandte sich der Logotherapie des Wiener Psychoanalytikers Viktor Frankl zu, wurde Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS) und besuchte Seminare und Vorträge zum Thema.

Bei der Jahrestagung der DGS im Oktober 1988 in Regensburg „Bestandsaufnahme über Modelle und Erfahrungen der Suizidprävention und Krisenintervention“, von Dr. Rainer Welz und dem Krisendienst Horizont ausgerichtet, lernte ich Emmy Meixner-Wülker dann persönlich kennen. Beim Mitgliederabend saß mir eine sehr lebhaft und energisch wirkende Frau gegenüber, mit der ich den ganzen Abend in lebendigem Austausch war; unser Thema war „Angehörige um Suizid“. Ich hatte dazu gerade mit einer Doktorandin (Dr. med. Helmtraud Kantor, derzeit Ärztliche Leitung am Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg) eine Untersuchung zu „Survivor“ gemacht, die Emmy Meixner-Wülker in unserer Zeitschrift der DGS „Suizidprophylaxe“ gelesen hatte und sie wollte meine Unterstützung als damaliger Geschäftsführer der DGS zur Gründung einer Initiative AGUS Bayreuth. Es war immer schwierig, Emmy Meixner-Wülker, damals 63 Jahre alt, zu widersprechen; sie war in ihrem Wollen und Reden raumgreifend,

zutiefst durchdrungen von der Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit ihrer Absicht. So kam es dann auch.

1990 entstand AGUS als Initiative in Bayreuth für Angehörige, die ein Familienmitglied durch Suizid verloren hatten. 1995 wurde der Verein gegründet. In den Anfangszeiten sprach sie mit den Betroffenen von ihrer Wohnung, von der Couch aus, bis dann 1999 ein eigenes Büro zur Verfügung stand. Heute ist AGUS e.V. eine beeindruckende Selbsthilfeorganisation mit zahlreichen Gruppen in Deutschland und einer Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth.

Von den Auszeichnungen für Emmy Meixner-Wülker seien nur zwei erwähnt: 1997 den Sozialpreis der Oberfranken-Stiftung, 2002 den „Hans-Rost-Preis“ der DGS. Es war mir eine Ehre, die Laudationes halten zu dürfen.

Als damaliger Geschäftsführer der DGS e.V. hatte ich immer wieder mit „Emmili“, wie ich sie später manchmal nennen durfte, zu tun. Sie war anstrengend in ihrer Dynamik und raumgreifenden Art. Anscheinend braucht man das, um Ideen erfolgreich umzusetzen und insbesondere solche, die eher tabuisiert werden. Das macht es dann leichter, das Raumgreifende wohlwollend auszuhalten und man kann das auch immer wieder dann bewundern.

Als Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Bayreuth und als Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am BKH Bayreuth ab April 1997 kam ich AGUS noch viel näher, insbesondere Frau Elisabeth Brockmann als Geschäftsführerin, die im Mai 2020 viel zu früh nach langer Krankheit verstorben ist, Herrn Dipl.-Kaufmann Dr. Klaus Bayerlein und Herrn Pfarrer Gottfried Lindner, Frau Elfie Loser und Herrn Jörg Schmidt als derzeitigem Geschäftsführer und manchen anderen der AGUS-Geschäftsstelle hier in Bayreuth und auch in Deutschland. AGUS ist inzwischen die wichtigste Selbsthilfeorganisation für Betroffene nach Suizid eines Nahestehenden geworden. Dafür danke!

„Emmili“ hatte recht: wir haben so einen Ansatz gebraucht, das ist ihr Verdienst und das der AGUS-Mitstreiter.

Emmy Meixner-Wülker verstarb nach langer Krankheit am 21. November 2008 in Bayreuth. Ihre Sorge um die Hinterbliebenen nach einem Suizid ist in guten Händen, hier in Bayreuth und bundesweit, als Idee auch weltweit.

Prof. Dr. med. Dr. h. c. Manfred Wolfersdorf

AGUS ist für mich... eine überaus wertvolle Hilfe in schwieriger Zeit.

Mein Name ist Brigitte Wunderlich, ich lebe in Kulmbach und habe 1993 meinen Mann durch Suizid verloren. Unsere Kinder waren damals neun und 18 Jahre alt.

Ich habe schon früh in meinem Leben festgestellt, dass der Selbsthilfegedanke für mich immens hilfreich war. Ein Beispiel: ich habe mit meinem Säugling eine Stillgruppe besucht, und von Beginn an durfte ich feststellen, dass Menschen, die sich über gemeinsame Erfahrungen zusammengefunden haben, füreinander sehr hilfreich und stärkend sein können.



Über AGUS selber habe ich schon sehr früh in der Zeitung gelesen, und als unsere Familie dann vom Suizid meines Mannes getroffen wurde, habe ich mich einer Gruppe angeschlossen. Zum damaligen Zeitpunkt habe ich in vielen Bereichen meines Lebens einfach funktioniert. Die organisatorischen Aufgaben rund um die Bestattung, die Formalitäten, die Behördenkontakte, der ganze Schreibaufwand und meine Halbtagsstelle nahmen mich sehr in Beschlag – viele Dinge mussten einfach gemacht werden. Punkt. Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, wann ich das erste Mal ein AGUS-Treffen besucht habe, aber in meinem Kalender von 1994 sind die Treffen bereits verzeichnet. Also fasste ich mir ein Herz und ging hin.

Die ersten Treffen waren für mich unglaublich anstrengend. Ich war ja sowieso in einer körperlichen und seelischen Ausnahmesituation, und dann hörte ich immer wieder diese frischen Schicksale – da kam ich wirklich an meine Grenzen der Belastbarkeit. Gleichzeitig wuchs in mir allerdings auch sehr schnell das Bewusstsein dafür, dass es mich und uns noch wesentlich schlimmer hätte treffen können. Einige Teilnehmer an den Treffen hatten nicht nur mit ihrer Trauer zu kämpfen, sondern auch noch mit familiären oder finanziellen Schwierigkeiten oder beidem. Da habe ich mir wirklich oft gedacht: „Andere Menschen hat es viel, viel schlimmer erwischt als dich.“

Aber natürlich kam in der Zeit, als ich die Treffen besuchte, auch der wunderbare Selbsthilfe-Wert zum Tragen, der AGUS so wichtig für mich machte: die Gewissheit,

dass ich nicht alleine bin und dass sich Betroffene untereinander unglaublich viel helfen können. Wer sich einmal mit dem Grundgedanken von Selbsthilfe auseinandersetzt, dem wird schnell klar, dass jeder Therapeut zwar ungleich mehr Fachwissen als ein Betroffener besitzt. Aber dieses Wissen ist eben theoretisch, und nur ein Betroffener kann wirklich nachempfinden, wie man sich selber fühlt. Die Betroffenenkompetenz ist sehr wichtig und hilfreich.

Von Prof. Manfred Wolfersdorf durfte ich lernen, dass jeder Mensch Suizidalität in sich trägt. Dies half mir sehr zu verstehen, dass jeder, aber auch wirklich jeder Mensch von Suizid betroffen sein kann. Das kann alle Schichten, alle Berufsgruppen und alle Altersgruppen treffen. Und ich konnte lernen, dass ein Suizid hinnehmbar ist. Alle diese wertvollen Informationen, die ich für meinen Trauer- und Verarbeitungsprozess brauchte, habe ich bei den Treffen oder durch die Menschen bei den Treffen bekommen. Dafür bin ich sehr dankbar, denn sie haben mir Mut gemacht und weitergeholfen.

Unsere Kinder waren bei den AGUS-Treffen nicht dabei, und auch ich bin nun seit langer Zeit nicht mehr bei den Treffen dabei. Es kamen nach einiger Zeit immer mehr Eltern, die ihre Kinder durch Suizid verloren hatten, der Schwerpunkt hat sich also in Richtung trauernde Eltern verschoben. Dieses Thema habe ich für mich dann bewusst gemieden, denn da ich kein betroffener Elternteil war, konnte ich für die trauernden Eltern nicht wirklich hilfreich und tröstend sein. Noch ein anderer Grund spielte eine große Rolle: ich bekam Angst um meine Kinder. Ich hörte und las immer wieder von Kindern, die nach dem Suizid eines Elternteils ebenfalls Suizid begingen. Das packte ich dann nicht mehr. Im Verein habe ich mich dennoch viele Jahre eingesetzt als Mitglied des Vorstands und bis 2019 als Kassenprüferin.

Meine herzliche Empfehlung an die Hinterbliebenen eines Suizids ist diese: suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe, denn hier finden Sie nicht nur wertvolle Informationen, sondern vor allem Menschen, die sich mit dem auskennen, was Sie gerade durchmachen. Ich persönlich bin so dankbar, dass ich der Zeit nach dem Suizid meines Mannes die Unterstützung von AGUS hatte. AGUS ist hilfreich, vertrauensvoll und macht Mut – genau das, was Menschen nach dem Suizid eines Angehörigen brauchen.

Brigitte Wunderlich

Hohe Auszeichnung für AGUS-Mitglieder

In unserer Jubiläumsbroschüre stellen wir Ihnen 25 Personen vor, die sich mit ihrem vielfältigen Engagement für AGUS e.V. einsetzen.

Dieses Engagement erfährt seitens unserer Gesellschaft große Anerkennung, und viele Menschen, die AGUS e.V. bereichern, wurden dafür bereits ausgezeichnet.

Stellvertretend für alle diese Personen, die eine öffentliche Würdigung erfahren haben, möchten wir die drei Menschen nennen, die für ihre Arbeit bei AGUS e.V. den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland („Bundesverdienstkreuz“) verliehen bekommen haben: Emmy Meixner-Wülker (2001), Dr. Klaus Bayerlein (Bundesverdienstkreuz 1. Klasse, überreicht 2016 von der damaligen Sozialministerin Emilia Müller) und Elfie Loser (2019).



Der Bayerische Ministerpräsident



Dr. Markus Söder, MdL

München, im Dezember 2019

Sehr geehrte Frau Loser,

der Herr Bundespräsident hat Ihnen auf meinen Vorschlag hin das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Zu dieser hohen Auszeichnung meine herzliche Gratulation!

Sie haben sich weit über das übliche Maß hinaus für Menschen in unserem Land engagiert, die besondere Hilfe brauchen. Als Mitbegründerin und unermüdliche Mitgestalterin des Vereins AGUS (Angehörige um Suizid) e.V. leisten Sie einen bedeutenden Beitrag zum Wohl suizidtrauernder Menschen. Dafür auch meinen herzlichen Dank!

Über die Einzelheiten der Aushändigung der Auszeichnung werden Sie gesondert informiert.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. Söder'.

Wir danken den Sponsoren unserer Jubiläumsbroschüre:



BKK VBU



Brigitte Merk-Erbe Stiftung



Commerzbank



KNAPPSCHAFT



Landkreis Bayreuth



Oberfrankenstiftung



Sparkasse Bayreuth



Stadt Bayreuth



VR-Bank Bayreuth-Hof

AGUS e.V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat. Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 80 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Speziell für Kinder und Jugendliche finden im Rahmen der AGUS-Jahrestagung „Young-Survivor-Workshops“ statt. Darüber hinaus findet einmal jährlich ein Familienseminar statt. Weitere Informationen ermöglicht die Website www.agus-selbsthilfe.de.



Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Kirche – Umgang mit Suizid (E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) (*vergriffen*)
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann. (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid. (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Jahre Menschen für 25 Jahre AGUS

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

Impressum

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid
Kreuz 40 | 95445 Bayreuth
Telefon: 0921 – 150 03 80, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Verlag, Bayreuth 2020
ISBN 978-3-941059-11-5