



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

rund um die Jahreswende geht unser Blick sowohl in die Vergangenheit, als auch in die Zukunft: was haben wir im abgelaufenen Jahr erlebt und was wird das neue Jahr wohl bringen.

Dies spiegelt sich auch stets in der Januar-Ausgabe unseres AGUS-Rundbriefs wieder: neben dem Jahrestreffen fanden 2023 viele Veranstaltungen statt, wovon Sie auf den folgenden lesen werden. Und wir blicken nach vorne. Im Mittelpunkt steht dabei sicherlich die mittlerweile schon vierte Auflage unserer Online-Vortragsreihe „Kraftquellen“ sowie das geplante Familienseminar.

Darüber hinaus sind einige Broschüren überarbeitet oder neugestaltet worden und es gibt wieder einige Bücher, die wir mit Rezensionen empfehlen.

Gerne können Sie diesen Rundbrief auch rein in digitaler Form beziehen. Schreiben Sie dazu eine Mail an [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de) mit dem Verwendungszweck „Rundbrief digital.“

Ihr/Euer  
Jörg Schmidt

**THEMEN DER AUSGABE**

Zum Inhalt	2	AGUS-Wanderausstellung	28
Grußwort	3	Familienseminar 2024	31
Nachruf	4	Unterstützung für AGUS	32
Jahrestreffen 2023	5	Fortbildung für Gatekeeper	34
Angebote für Gruppenleitende	10	Gegen das Wort „Selbstmord“	35
Online-Vortragsreihe 2023	11	Männertrauer	36
Online-Vortragsreihe 2024	12	Zum Nachdenken	37
Seminar für Jugendliche	14	Neue AGUS-Broschüren	38
Zum Nachdenken	15	Überarbeitete AGUS-Broschüren	40
Betroffenenbericht	16	Rezensionen	41
Suizid im klinischen Kontext	21	Seminare	43
Aus den AGUS-Gruppen	22	Wir über uns	44
Zum Nachdenken	27		

**Titelbild:** Sandbild einer Teilnehmerin des Workshops der jungen Erwachsenen beim Jahrestreffen 2023

**Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene,**

2024 ist das zehnte Jahr, in dem mir AGUS außergewöhnlich viel bedeutet. In meinen vorherigen naiv-unbeschwerten Lebensjahrzehnten kannte ich AGUS nicht.

Im April 2015 brach meine Welt zusammen: Ich als Vater und wir als Familie verloren unseren 22-jährigen Sohn durch Suizid. Verzweiflung und unvorstellbarer Schmerz überrollten uns. Geholfen hat in diesem wie in den folgenden Jahren das Kennenlernen von AGUS und der Austausch mit anderen Betroffenen sowie die Erfahrung, mit dem eigenen Schicksal nicht alleine zu sein. „Sein Unglück / ausatmen können / tief ausatmen / so dass man wieder / einatmen kann“, hat es Erich Fried in seinem Gedicht „Aufhebung“ formuliert.

Sehr schnell habe ich mit meiner Frau zum ersten Mal an einem Treffen der Magdeburger AGUS-Gruppe teilgenommen, das erste Jahrestreffen in Bad Berneck und das Seminar „Verlust eines Kindes“ folgten kurze Zeit später. Nach wenigen Jahren bin ich in die Mitleitung der Magdeburger Gruppe eingestiegen. Seitdem versuche ich Betroffene so zu unterstützen, wie ich selber dies nach einem noch immer unfassbaren Verlust erfahren durfte.

Andere Betroffene haben in den vergangenen Jahren meinen vorsichtigen Weg

zurück in ein neues Leben begleitet und ermöglicht. Es wird aber nie mehr so sein wie vor 2015. Allen Betroffenen, mit denen ich unterschiedlich lange Abschnitte dieses Weges gemeinsam gehen durfte, fühle ich mich in tiefer Dankbarkeit verbunden.

Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Suizid und Betroffenen hat sich in den letzten Jahrzehnten zu langsam, aber doch spürbar verändert. Auch AGUS entwickelt sich mit immer neuen Selbsthilfegruppen und mit in den Corona-Jahren entstandenen Online-Angeboten weiter: Zur Prä-

senz in der Fläche könnten sicher auch regional noch besser verteilte Seminarangebote beitragen. Mich beschäftigt im Besonderen die Frage nach einem Angebot für betroffene Männer. Wer sich dafür ebenfalls interessiert, möge meinen Aufruf auf Seite 36 lesen.

Bei der Mitgliederversammlung 2022 wurde ich als einer von vier Neuen in den Kreis der Beisitzerinnen und Beisitzer gewählt. Ich begreife dies als Chance, AGUS und der Schicksalsgemeinschaft, die mich über die vergangenen Jahre immer wieder gestärkt hat, voller Dankbarkeit etwas zurückzugeben.

*Es grüßt Euch herzlich,  
Detlev Heiden*



Detlev Heiden

## Abschied von Annika Benker

### AGUS-Mitarbeiterin gestorben

Als wir in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle am 12.09.2023 die Nachricht erhielten, dass Annika in der Nacht zuvor gestorben war, waren wir tief betroffen. Sie hatte den Kampf gegen den Krebs verloren. Vieles hatte sie an Therapien nach der Diagnose im März 2022 auf sich genommen, um die Krankheit zu besiegen. Dabei hat sie nie ihren Lebensmut verloren und blickte stets zuversichtlich in die Zukunft.



**„Von dieser Krankheit lasse ich mir doch mein Leben nicht nehmen!“**

sagte sie in einem der Gespräche, die wir immer wieder führten. Sie wurde nur 36 Jahre alt. Durch ihre eigene Betroffenheit führte sie ihr Weg 2009 in die Bayreuther Gruppe. Der Austausch war ihr eine große Hilfe in ihrer Trauer. Schnell wurde sie Mitglied bei AGUS und engagierte sich zunehmend. So war sie bereits beim Kirchentag 2011 in Dresden dabei und half am Messestand mit. In den Folgejahren war dies immer ein Fixtermin für sie. So ließ sie es sich auch nicht nehmen, beim Kirchentag 2023 in Nürnberg am AGUS-Messestand vorbeizuschauen. Auch bei der Vorbereitung der Jahrestreffen war sie eine große Hilfe, ebenso bei Aktionen wie dem Versand des Rundbriefs und des Spendenbriefs, wo jeweils tausende Ku-

verts fertiggestellt werden mussten. All dies erledigte sie mit der für sie eigenen Selbstverständlichkeit und Zuverlässigkeit. „Passt scho“ kam als typisch fränkische Antwort, wenn wir fragten, ob es ihr nicht zu viel wird.

Sie gehörte immer wie selbstverständlich zum AGUS-Team dazu. Und 2021 war ihre Freude groß, als wir sie als Bürokräftin einstellen konnten: „Ja cool!“ war ihre spontane Reaktion. Dieser Satz war ihr Markenzeichen, verbunden mit dem für sie so typischen Lächeln. Leider konnte sie die Tätigkeit, die ihr sehr viel bedeutet hat, nur bis zum Ausbruch ihrer schweren Erkrankung ausüben. Wir hatten stets gehofft, dass sie gesund wird und wieder einsteigt. Teil des AGUS-Teams blieb sie aber bis zu ihrem viel zu frühen Tod. Wir werden sie nie vergessen.

*Jörg Schmidt*



**Annika Benker**  
\*10.01.1987 †11.09.2023

## Eindrücke vom AGUS-Jahrestreffen 2023

### Begegnung, Austausch und Information

Zum dritten Mal war das Evangelische Bildungszentrum Bad Alexandersbad Austragungsort des AGUS-Jahrestreffens. Knapp über 180 Betroffene aus dem gesamten Bundesgebiet kamen dazu in den beschaulichen Kurort im Fichtelgebirge.



Gottfried Lindner

Erster Programmpunkt war die **Mitgliederversammlung**. Dazu konnte der Erste Vorsitzende von AGUS, Gottfried Lindner, 56 Mitglieder begrüßen. Jörg Schmidt gab als Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle einen Überblick über die Maßnahmen und Projekte, die seit Herbst 2022 umgesetzt wurden. Ebenso gab er einen Ausblick auf das Jahr 2024. Nach dem der Bericht der Kassenprüfer, der keinerlei Beanstandungen festgestellt hatte, wurde der Vorstand einstimmig entlastet.

Erstmals fand am Freitagabend mit einem **Vortrag zu Geschichte und Kultur des Fichtelgebirges** ein weiterer Programmpunkt statt. Referent war der Historiker Dr. Adrian Roßner, der es sowohl fundiert als auch sehr kurzweilig verstand, die Zuhörer für das Thema zu begeistern.

Mit der Schauspielerin Michaela May aus München gab eine prominente Persönlichkeit im **Betroffenenvortrag** Einblick in ihre Erlebnisse, indem sie aus ihrem Buch „Hinter dem Lächeln“ gelesen hat, das 2022 als Rückschau herausgekommen ist. Sie hat zwischen 1974 und 1982 alle drei Geschwister (zwei Brüder und eine Schwester) durch Suizid verloren. „Warum stirbt alles um mich herum?“ war ein ihrer drängenden Fragen. Ihre Mutter wollte, dass die Mitglieder ihrer Familie nicht da-



Michaela May

rauf angesprochen werden. Von daher wurden die Suizide über Jahrzehnte unterdrückt. Es war auch eine ganz andere Zeit. So wurde ihr Bruder ohne kirchlichen Beistand bestattet, was für die Eltern im katholisch geprägten Bayern sehr verletzend war: „Die Kirche stieß uns regelrecht von sich!“ Rückblickend stellte Michaela May fest, dass die Geschehnisse sie sensibler gemacht haben. Sie appellierte an die Teilnehmenden, sich vor allem auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und das Positive in den Mittelpunkt zu stellen: „Ich möchte leben.“



Eindruck vom Klangschalenworkshop

Nachmittags fanden wir gewohnt die **Gesprächsgruppen** nach Betroffenheit statt. Bei den **Workshops** gab es neben Klassikern wie Wandern oder Resilienz auch neue Angebote, wie Neurografik, Alpaka-Wanderung und Klangschalen.

Im **Gottesdienst** am frühen Samstagabend hatten die Teilnehmenden wieder die Möglichkeit, ihrer Verstorbenen zu gedenken. Vier Betroffene berichteten zunächst von ihrem eigenen Erleben und wo sie den Ort ihrer Verstorbenen sehen. Symbolisch legten sie dafür jeweils ein farbiges Tuch auf ein sehr großes schwarzes Tuch, das auf den Stufen zum Altar der



Eine Teilnehmerin mit einem Alpaka

katholischen Kirche in Bad Alexandersbad ausgebreitet war. Es entstand eine Art „Neue Welt.“ Die Teilnehmenden waren dann eingeladen, die Namen ihrer Verstorbenen auf Kärtchen zu schreiben und sie in diese Neue Welt zu legen. Dies war für viele ein sehr bewegender Moment. Nach dem Gottesdienst konnten die Teilnehmenden kleine Stoffstücke in den Farben der Tücher mitnehmen, die die



Eindruck vom Gottesdienst

Betroffenen gelegt haben. Sie konnten so ein Stück der Neuen Welt mit nach Hause nehmen.

Der **Fachvortrag** am Sonntagvormittag wurde von Dr. Nathalie Oexle gestaltet. Sie ist Juniorprofessorin an der Universität Ulm. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen u.a. in den Bereichen Trauer nach Suizid sowie Suizidstigma. Sie zeigte auf, dass Stigmata durch Stereotype entstehen, die Menschen oftmals unbewusst bilden. Hinterbliebenen nach Suizid gegenüber sind dies etwa Vorstellungen, dass die Betroffenen schuldig, bemitleidenswert, fragil und emotional gebrochen sind. Solch einer Personengruppe gegenüber muss man dann fast schon automatisch misstrauisch sein, was dazu führt, dass Suizidhinterbliebene ausgegrenzt werden. Diese Diskriminierung aufzubrechen gelingt nur mit Unterstützung des sozialen Umfelds. Hierzu läuft aktuell eine Studie, die Dr. Oexle leitet und die von AGUS begleitet wird.

Jörg Schmidt



Dr. Nathalie Oexle

**Jahrestreffen 2024**  
11.10. bis 13.10.2024

Bitte merken Sie sich schon einmal den Termin vor. Genaue Informationen zum AGUS-Jahrestreffen 2024 erhalten Sie im nächsten Rundbrief.

Ganz herzlich danken wir den Sponsoren:



## Balance finden in schweren Zeiten

Workshop der 11-bis 13-jährigen

Das Bild der Wippe mit den beiden Schwerpunkten „Weiterleben“ und „Auseinandersetzung“ zeigt sehr gut, worum es im Workshop ging. Beides sollte an diesem Wochenende möglich sein.

Weiterleben können und dürfen, Freude und Spaß haben, Leichtigkeit erleben. Beim Transportieren verschiedener Kugeln mit Dachrinnen wurde zum Beispiel viel gelacht, aber auch Konzentration, Taktik und Gemeinschaft waren wichtig, um mit der richtigen Balance die Kugeln ans Ziel zu bringen.

Um die Auseinandersetzung mit dem Suizid eines Angehörigen ging es unter anderem beim Knopffamilien legen: Wo stehe ich gerade? Wer ist mir nahe, wer fern? Wie haben sich Beziehungen innerhalb der Familie und zu Freunden verändert durch diesen Tod? Und wo ist in meinem Leben eigentlich Platz für den Menschen, der gestorben ist? Eintauchen in die ganz persönliche Trauerwelt war hier möglich.



Knopffamilie

Die Bewegungen der Wippe zulassen – in beide Richtungen. Eine Balance finden zwischen Trauer und Lebendigkeit. Tränen und befreites Lachen. Beides war an diesem Wochenende bei den Kindern und Jugendlichen zu finden.

*Stefanie Leister*

# YOUNG SURVIVORS

**Wir danken der Anni Gruber Stiftung sowie der Martin Wilhem Glückstiftung für die finanzielle Unterstützung der Workshops.**

## Muscheln, Wellen und Leuchtturm

Workshop der jungen Erwachsenen ab 18 Jahren



Gestaltete Mitte beim Workshop

Wir wollten den Teilnehmenden mit dem Workshop einen Schritt aus dem eigenen Alltag ermöglichen, um in eine Welt einzutauchen, in der Räume entstehen, die gerade in Verbindung mit der eigenen Trauer so immens wichtig sind. Räume, in welchen wir nicht Angst haben müssen beurteilt zu werden und in welchen Emotionen mit offenen Armen empfangen werden. Wir tasteten uns an das Thema über die Wörter Muscheln, Wellen und Leuchtturm heran. Zusammengefasst steht die Muschel für die Fähigkeit unsere innere Verletzlichkeit vor äußeren Einflüssen zu schützen. Die Wellen möchten uns zeigen, dass das Leben mit seiner unvorhersehbaren Kraft uns manchmal auf den Boden wirft und doch werden wir uns im richtigen Moment wieder erheben können. Der Leuchtturm steht für Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien, für das Wissen und den Glauben, für das Universelle und das Irdische und damit für alles, was uns aus den unterschiedlichen Betrachtungs-

winkeln als Lichtblick erscheint. Durch diese Qualitäten kann vermehrt Stabilität entstehen und vielleicht auch die Fähigkeit, den kommenden Herausforderungen mit weniger Angst entgegenzublicken.

Mit diesen Gedanken als Fundament ging es nun darum, ein Sandbild zu gestalten mit dem Thema „Wo stehe ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt in meiner Trauer?“

Die Ergebnisse berührten zutiefst, genauso wie die Bereitschaft zur Selbstöffnung der Teilnehmenden. Ob es nun die gemeinsam gezeichnete Lebenslinie, die Einzelgespräche, die kurzen körperlichen Aktivitäten zur Lockerung, das genannte Sandbild waren, das Wochenende endete mit einer für uns Gruppenleiter einheitlichen Schnittmenge.

*In Hoffnung und voller Dankbarkeit,  
Laura Bouriquin & Maximilian Messmer*

## Informationen und Austausch

### Online-Einheiten für Gruppenleitende

Im zweiten Halbjahr des vergangenen Jahres fanden verschiedene Angebote für angehende und bereits tätige Gruppenleitende statt.

#### Abendeinheiten für bereits tätige Gruppenleitende

Bei der Präsenzfortbildung in Neumarkt im Frühjahr 2023 war eine Anregung, sich im Laufe des Jahres auch über das Internet zusammenzufinden und auszutauschen. In einem kleinen Team mit vier Gruppenleitenden um Jörg Schmidt und Elfie Loser wurden Ideen gesammelt. So entstanden vier Veranstaltungen. Ein Abend sollte einen Einblick in das Thema Supervision geben – ein sinnvolles Angebot zur Reflexion der Tätigkeit als Gruppenleitende. Die weiteren drei Abende widmeten sich dem „Kaleidoskop des Trauerns“ – einem Modell, das erklären will, wie Trauer (auch insbesondere nach einem Suizid) verläuft. Insbesondere bei den Abenden zum Trauerkaleidoskop entwickelte sich ein reger Austausch zu aktuellen Themen aus den jeweiligen Gruppen. Es nahmen jeweils zwischen 20 und 30 Gruppenleitende teil. Dieses Format wird in 2024 fortgeführt.



#### Einführungsveranstaltungen für angehende Gruppenleitende

Die Ausgangssituationen für Betroffene, die eine Gruppe leiten wollen, sind oftmals sehr verschieden. Einige sind bereits seit längerem in einer Gruppe und haben vielleicht bereits einige Sitzungen in Vertretung geleitet oder kommen aus Berufen, in denen sie mit Themen wie Moderation zu tun haben. Andere wiederum haben keinerlei Erfahrung rund um Selbsthilfegruppen. Daher fanden für angehende Gruppenleitende zwei verschiedene Veranstaltungen statt. Die erste Anfang November ging über zwei Tage und war für diejenigen bestimmt, die sich ohne Vorkenntnisse dem Thema nähern wollten. Daran nahmen 22 Betroffene teil. Die zweite Mitte November mit 11 Teilnehmenden fand an einem Freitagnachmittag statt.

*Jörg Schmidt*

#### Einführungskurs 2024

In diesem Jahr findet auch der Einführungskurs wieder in Präsenz statt, und zwar vom 15.03. bis 17.03.2024 in Bayreuth. Die Fortbildung findet vom 05.04. bis 07.04.2024 in Neumarkt/Opf. statt. Im Herbst werden zusätzlich Online-Formate für Betroffene angeboten, die eine Gruppe gründen oder weiterführen wollen (siehe Seite 43).



## Kraftquellen

### Rückblick auf die Vorträge von Juni bis Dezember

Die Veranstaltungsreihe „Kraftquellen“ erfreut sich auch im dritten Jahr nach wie vor großer Beliebtheit. Das zeigte sich bei den weiteren fünf der insgesamt acht Vorträge, die im vergangenen Jahr stattgefunden haben. Ein Dank geht an die KKH – Kaufmännische Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung.

Im Juni ging es um die **Online-Beratung „Leuchtturm On“**, die der Verein **Leuchtturm e.V.** aus Schwerte für Kinder und Jugendliche anbietet, die einen Menschen durch Suizid verloren haben. Diese wenden sich per E-Mail an die Organisation. Dort antwortet dann eine möglichst gleichaltrige Person (neudeutsch „Peer“) ebenfalls per E-Mail. Es erfolgt dann eine Begleitung über einen gewissen Zeitraum.

Wie sich Pflegende in **psychologischen und psychiatrischen Settings** nach dem Suizid eines Patienten bzw. einer Patientin fühlen, zeigte **Dr. Regina Seibl** aus Innsbruck im September auf. Wut auf sich selbst, versagt zu haben, sei hier sehr dominierend. Sie warb dafür, auf die Situation eines Suizids besser vorbereitet zu sein und so einfühlsamer mit den Angehörigen und auch den Pflegenden umzugehen.

Im Vortrag von **Florian Rauch** im Oktober ging es um das Abschiednehmen von den Verstorbenen und die Begleitung von Hinterbliebenen nach einem Suizid. **„Wie aus Trauma Trauer wird“** war das Thema des Abends. Herr Rauch als Geschäftsführer von AETAS in München – einem Institut

für Bestattung und Trauerbegleitung – betonte, wie wichtig es für den Trauerprozess ist, dass Hinterbliebene am Leichnam Abschied nehmen und generell möglichst viel selbst machen können (wie z.B. den Sarg individuell zu gestalten).

**Stephanie Eibl** aus Oberfranken widmete sich im November dem Thema **Damit Trauer heilsam wirkt – Balance finden zwischen Körper und Seele**. Als sie 2019 ihren Ehemann und Vater ihres einjährigen Sohnes durch Suizid verloren hatte, war bei ihr die Welt völlig aus der Balance geraten. Im Vortrag machte sie den Teilnehmenden Hoffnung und Mut, mit kleinen Schritten voranzukommen. Und wenn man sagt „Heute reicht es, wenn ich einfach nur lebe“ ist es auch völlig in Ordnung.

Der letzte Vortrag im Dezember wurde von der christlichen Buchautorin **Andrea Schwarz** aus dem Emsland gestaltet. Durch eigene Texte und Erzählungen aus ihrer Tätigkeit bei der Gestaltung von Trauerfeiern für Suizidenten gab sie einen Einblick in die Schwere der Trauer, insbesondere nach Suizid. Dagegen hielt sie aber die Hoffnung des christlichen Glaubens, was für viele Betroffene nach dem Verlust eines nahestehenden Angehörigen eine große Hoffnung und Kraftquelle ist. **„...und wandern ohne Ruh, der ewigen Heimat zu“**, war daher der Titel des Vortrags.

*Jörg Schmidt*



# KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der Trauer nach Suizid

Teilnahme KOSTENLOS

ONLINE REIHE 2024

## TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Montag, 29.01.2024, 19.30 Uhr

### WAS ICH SCHON IMMER ZUR TRAUER NACH SUIZID FRAGEN WOLLTE

Prof. Dr. Rita Rosner, Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische und Biologische Psychologie, Katholische Universität Eichstätt

Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 Uhr

### LEBENSAUFGABE. WENN MEIN KIND NICHT MEHR LEBEN WILL

Christiane Engelhardt, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Bonn

Mittwoch, 21.02.2024, 19.30 Uhr

### LEBENSTHEMA – VOM FRÜHEN VERLUST EINES ELTERNTEILS DURCH SUIZID

Dr. Nathalie Oexle, Suizidforscherin, Universität Ulm und Cordula Tomberger, Autorin, Biographin und Lehrerin, Horst (Holstein)

Montag, 28.10.2024, 19.30 Uhr

### DASEIN – BRÜCHIG SEIN – ANGESEHEN SEIN

Dr. Gert Murr, Pfarrer i.R., Psychotherapeut, Neckartenzlingen (Baden-Württemberg)

Mittwoch, 20.03.2024, 19.30 Uhr

### DIE KRAFT DER TRÄNEN

Pierre Stutz, Theologe und Buchautor, Osnabrück

Mittwoch, 13.11.2024, 19.30 Uhr

### HINTER DEM BLAU. EIN KLEINES MÄDCHEN VERLIERT SEINEN VATER

Alexa von Heyden, Autorin, Berlin/Brandenburg

Mittwoch, 24.04.2024, 19.30 Uhr

### ABSCHIEDSBRIEFE NACH EINEM SUIZID

Prof. Dr. Birgit Wagner, Psychologische Psychotherapeutin, Berlin

Montag, 02.12.2024, 19.30 Uhr

### TRAUER UND BEWEGUNG - WIE UNS UNSER KÖRPER IN SCHWEREN ZEITEN HELFEN KANN

Dr. Felix Grützner, Tänzer und Choreograf, Bonn

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

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

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

Telefon: 0921-150 03 80

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische Krankenkasse

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



## Trauer gemeinsam begegnen

Projekt mit Trauerland Bremen

Von März bis Oktober vergangenen Jahres fand in Zusammenarbeit mit „Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.“ ein eigens konzipiertes Seminar für betroffene Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren statt.

Vier Einheiten á 2 Stunden wurden online durchgeführt und Anfang Juni fand in den Räumlichkeiten von Trauerland in Bremen ein Präsenzwochenende statt. Für die Erziehungsberechtigten, die mit angereist sind, wurde parallel am Freitagnachmittag eine moderierte Gesprächsrunde angeboten. Es nahmen acht Jugendliche teil, bei der Präsenzveranstaltung in Bremen kamen noch sieben Erwachsene hinzu.

In den Online-Einheiten ging es zunächst um ein Kennenlernen der Teilnehmenden. So gut es auf digitalem Wege geht, wurden durch Gedankenexperimente sogenannte sichere Räume geschaffen. Dabei handelt es sich um einen mentalen Ort, der unter Anleitung geschaffen wird und in den man jederzeit „gehen“ kann. In der Trauer sind die Aspekte der Möglichkeit zum Rückzug und des Gefühls der Sicherheit sehr wichtig. Weiterhin ging es um die Suche nach möglichen Kraftquellen und der Reflexion der eigenen Situation. Die Jugendlichen waren aufgefordert, auch etwas kreativ zu gestalten, was besonders beim Präsenzwochenende seinen Widerhall fand.

Methodisch fand ein Wechsel von thematischen Inputs, Interaktionen und Gesprächen statt. Dies alles wurde vom ge-



Gestaltete Mitte beim Präsenzwochenende

schuluten Personal von Trauerland Bremen geleitet.

„Die Gruppe hat mir extremst geholfen einfach nochmal von anderen zu hören wie andere mit der Trauer umgehen“ war die Rückmeldung einer Teilnehmerin. Ein anderer Teilnehmer äußerte sich so: „Es war eine offene Gruppe, mit denen man gut über die eigenen Gefühle reden konnte.“

*Wir danken der Martin Wilhelm Glücksstiftung aus Kiel, der Anni Gruber Stiftung aus München sowie dem BKK-Dachverband für die finanzielle Unterstützung. Ohne dies wäre die Durchführung des Seminars nicht möglich gewesen.*

## Ein leichter Schlaf

Meine Trauer  
hat einen  
leichten Schlaf.

Jährlings  
erwacht sie  
mitten hinein in  
mein Lachen.  
Reißt Wunden auf,  
die unter  
vernarbter Haut  
auf ihren Ausgang  
warten.

Ich werde zurück  
in den Schlaf  
sie wiegen,  
wieder und wieder.  
Mein Lachen fortsetzen,  
wo es aufhörte.

Einmal  
schlafen wir  
zusammen ein,  
meine Trauer und ich.

Renate Salzbrenner

## Die geraubten Träume

### Vom Verlust des Ehemanns

Drei Jahre sind vergangen. 1195 Tage, die zeigen: lange noch ist nichts mehr wie es war.

#### Schleichende Depression

Ich lernte meinen Mann kennen als er Mitte zwanzig war. Zu der Zeit war er wegen Depressionen bereits in Behandlung und nahm konstant seine Medikamente. Die Trennung der Eltern und die mangelnde Liebe seines Vaters waren die Ursachen, wie er mir erklärte. Wir kamen ins Gespräch und verliebten uns. Sehr schnell zogen wir zusammen, was sein Wunsch war. Heute weiß ich, er suchte Halt und Stabilität und wollte eine Familie gründen. So geschah es. Als unser erster Sohn auf dem Weg war, beschloss er, ein Vater ohne Psychopharmaka sein zu wollen und

setzte sehr langsam - so wie empfohlen - die Medikamente ab. Die Entzugserscheinungen, verschwitzte Nächte und Kopfschmerzen ließen in ihm unwiderruflich den Glauben entstehen, dass chemische Stoffe schlecht für ihn seien. Ein Irrglaube, der viele Jahre Qual und ein Ende mit sich brachte, was ich so sehr bedauere. Viele alternative Ideen durchlebte er folgend, Hormon-Checks, spirituelle Sitzungen sowie Gesprächstherapeuten. Alles hatte gute Ansätze, aber die Korrektur seiner emotionalen Schief lagen brachte es dennoch nicht.

Er war ein so lieber und ruhiger Mensch, der sich verausgabte, nach außen die Kraft zu haben, vernünftig, gewissenhaft und stets besonnen seine Arbeit zu erledigen. Wenn er nach Hause kam, fiel die



Last von ihm und er blieb verausgabt zurück. Stumme Abende mit dem Handy, Serien im Fernsehen, Nähe und UNS nachdem die mittlerweile drei gemeinsamen Wunsch Kinder im Bett waren, bildeten seine Entspannung. Ich habe schon immer alles Trubelige und Organisatorische allein leiten müssen.

Der Prozess der depressiven Phasen schritt ähnlich anderer Suchterkrankungen immer weiter schleichend voran. Oft kam ich an meine Grenzen, erwartete ebenso Beteiligung an den Kindern und dem Haushalt. Seine Unzufriedenheit mit allem ließ sich immer nur kurz durch neue Hobbys füllen. Gegenstände wurden angeschafft wie z.B. neue Angelutensilien oder neue Badmintonschläger. Alles war immer nur kurz interessant und dann doch unzureichend. Er ließ sich nur wenig bewegen, sich Dinge zu gönnen und so gab es immer nur EIN Paar Schuhe in seinem Schrank oder lange diese EINE Jacke, die mehrfach genäht werden musste und das, obwohl wir genug Geld verdienten. Beides bewahre ich bis heute auf.

Er verstummte immer wieder, schien in seiner Welt gefangen. Wenn die Kinder um ihn standen und mit ihm redeten, war ich es oft, der ihn erst ansprechen musste, damit er es mitbekam.

#### Viel Dunkel und wenig Helligkeit

Dann gab es aber doch auch Phasen, wo er der beste Papa der Welt war, mit ihnen Heldenflüge durch den Flur machte und alle lachten. Wenn er „da“ war, war er der hellste Stern, der reinste Diamant mit seinem sanften Gesicht, seinen blauen

Augen und seinen bildhübschen Zähnen, die ein Grinsen formten. Er war der Mann meines Lebens und ich wusste in dem Dunkel immer, dass diese schöne Seele – umwuchert vom Schwarzen – aber doch in ihm wohnte. Wenn ich seine Helligkeit genießen konnte, war ich die glücklichste Frau auf Erden. Doch das hielt immer nur kurz an. Tolle Unternehmungen mit Freunden, die am Ende des Abends noch als schön bewertet wurden, wurden nach ein paar Tagen wiederum als „nicht schön und nicht wiederholenswert“ in ihm abgespeichert.

Die Familie traute sich nicht, ihn zu fassen oder ihm aufzudrücken, doch mal ein offenes Gespräch zu suchen. Jeder wusste, dass er nicht stabil war. So gab es auch ein paar Monate, in denen er sich krankschreiben ließ und nicht zur Arbeit ging. Nicht mal seinen Chef rief er selbst an. Ich regelte alles schon irgendwie – mit den Kindern an meinen Beinen klebend. Wir waren zusammen und kämpften. Die ersten Jahre wehrte er auch mich ab mit Worten „Ich weiß nicht, was du hast.“ Später merkte er auch oft selbst „dass wieder etwas in ihm dunkel wird“ und wir suchten zusammen den Ursprung der emotionalen Drehung um 180 Grad. Oft fühlte er sich unzulänglich und es folgten sogar Phasen, in denen er Berührungen nicht ertrug.

Dann gab es wieder Phasen, in denen wir glücklich waren und wir immer wussten, dass unsere Liebe steht. Die Möglichkeit eines Suizids war immer mal in seinem Kopf, was er mir auch mitteilte. Und dennoch schien es mir unvorstellbar, dass er seine Kinder so zurücklassen könnte.

Die letzten Monate 2020 waren zu viel: durch Restriktionen aufgrund der Coronapandemie und zusätzliche, nicht zu seinem Charakter passende Verantwortungsaufgaben in der Firma. Dazu auch ich, die in diesem Sommer mehr auf mich achtete, denn auch man selbst muss zu sehen, wo man bleibt, wenn die Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit des anderen den Fluss des Lebens und der Freude eingrenzt.

### Der Suizid und die Folgen

Nach einem letzten Versuch, Hilfe in einer geschlossenen Klinik zu finden, entließ er



„Diesen Print von uns hat eine wunderbare Künstlerin anhand von Fotos gefertigt. Es hängt bei jedem meiner Kinder im Zimmer.“

sich selbst und ging den letzten Weg. Ganz entschieden und unaufhaltsam. Er nahm sich das Leben. Er nahm gewissermaßen auch mein Leben. So fühlte es sich an.

Es ist eine Reise – eine, die ich mir nie ausgesucht hätte! Mein Mann entschied sich im Oktober 2020 nach acht harten Jahren für den Suizid und damit gegen uns. Unsere Kinder waren drei, sechs und sieben Jahre alt und ich verlor meine Identität. Den Spagat, selbst nicht unter zu gehen und für die Kinder dennoch Halt zu sein, kennen einige von Euch. Schuld, Trauer, Wut, Unverständnis und doch auch teilweise Verständnis für den Liebsten, den wir entlassen mussten in die andere Welt, für die er sich aktiv entschied. Der Weg danach ist steinig und schwer. Aber es ist nichts daran zu rütteln. Alles, was uns bleibt, ist zu akzeptieren und weiter zu gehen.

Ich habe mir sofort Hilfe gesucht: Trauerbegleiter, Psychologen, fast eine Kur, gegen die ich mich am Ende doch entschied. Immer war die Frage in mir drängend „wo ist der Strohalm, der mich über Wasser halten kann?“ Ich habe Halt gefunden im Austausch mit anderen Betroffenen. Ich konnte lernen, dass viele letzte Tage mit Euren Menschen, die denselben Weg gingen, ähnlich abliefen. Dass man geblendet wurde von Worten, die die geplanten Taten vor uns verbergen sollten.

### Wieso?

Der Aufprall nach Suizid im engeren Kreis entspricht einem Autounfall, den das Herz kaum übersteht. Und doch geht es weiter. Für alle im Außen schneller als für uns im

inneren Zirkel. Wie kann die Sonne noch so hell scheinen, wieso dürfen die Nachbarn noch zu zweit auf dem Sofa sitzen, während wir die Leere neben uns sehen und in uns stechend spüren, auch noch nach Jahren!? Wieso muss diese Geschichte in meinem Lebenskonstrukt geschrieben stehen? An vielen Tagen gelingt es auch mir nicht, gänzlich nicht zurück zu blättern im Buch meines Lebens. Und doch möchte ich Euch Hoffnung aussprechen! So grausam es klingt, Euer Leben geht weiter! Leidet und trauert, lasst alle Gefühle zu. Versucht, in den Wellen, die die Trauer bringt, nicht unter zu gehen. Die Tage, in denen Ihr schwimmt, werden mehr, auch wenn Ihr an manchen glaubt zu ertrinken.

### Dinge wieder neu wagen

Das Schlimmste, was ich erlebe, ist, wieder zu vertrauen. Das erste Date wurde völlig verheult abgesagt, na und!? Das

nächste war dann schon besser. Schritte müssen klein sein, damit man nicht fällt. Heute, drei Jahre später schaue ich zurück auf ein Meer aus Tränen. Aber auch auf einen Weg, auf den ich stolz sein kann. Die Sehnsucht nach einem Leben mit einem Menschen an meiner Seite ist meine größte Herausforderung. Es dauert aber es kommt. Ich umarme wieder, ich wage wieder zu lachen und mich neu zu definieren. Die Wunde in mir ist groß, aber sie heilt. Und wenn ich eins gelernt habe, dann, dass es helfen kann, die Hände anderer zu greifen, die ähnliches erlebt haben, die ähnlich leiden und berichten können von ihren Wegen. Es hat mir geholfen zu verstehen, dass diese Art von Abschied so unendlich häufig passiert. Suizid IST ein realer Teil dieser Gesellschaft und er muss thematisiert werden, auch wenn viele den Mantel des Schweigens wählen, was ich nicht für gesund halte.

*Irina Lammert*

Ich habe mich entschieden, Euch in Absprache mit AGUS eine Möglichkeit anzubieten. Ein Ohr, einen Rat oder nur jemanden, der WEISS, wie schwarz die Welt für euch jetzt ist. Ich bin Irina, ich habe mit einen der schwersten Verluste überlebt, die eine Frau und Mutter treffen kann und wenn Ihr in Euch den Wunsch verspürt, ein Gespräch mit mir zu führen, dann bin ich gern an Eurer Seite und freue mich über eure Kontaktaufnahme!

Gerne direkt telefonisch:  
0170-466 20 28.

*Herzlichst, Eure Irina*



**Irina Lammert**

# Dein Schmerz

Dein Schmerz ist genommen, du bist frei.

Mir blieb nichts anderes übrig, als tapfer weiter jeden Tag aufzustehen.

Die Leere, die mich an manchen Tagen auffraß, verfliegt langsam.

Vielleicht versteckt sie sich auch nur.

Vielleicht ist es auch mein Wille, irgendwie weiter zu leben,

der sie irgendwo einschließt und leise bangt,

sie könnte jederzeit wieder den Schlüssel finden.

Der Frühling kommt und ich kann die Sonne sehen.

Dennoch bezweifle ich, dass sie jemals wieder so scheinen kann

wie vor dem Sommer, der mir das Herz brach.

Als du gingst hast du etwas mitgenommen für immer.

Mein zu Hause.

Irina Lammert

## SUIZID IM KLINISCHEN KONTEXT

### Aufmerksamkeit für das Thema generieren

Austausch mit Pflegepersonal geplant

Vor ziemlich genau zwei Jahren widmete sich die Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) dem Thema Suizide im klinischen Kontext. Dies war der Ausgangspunkt für AGUS, sich weiter damit zu beschäftigen, da sich in der Bundesgeschäftsstelle immer wieder Betroffene melden, die einen nahestehenden Angehörigen während oder nach dem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik durch Suizid verloren haben.

Es fanden Gespräche in größeren und kleineren Runden dazu statt. Hierbei engagieren sich Betroffene, um andere Menschen möglichst vor der Situation des Verlusts durch Suizid zu bewahren, indem sich in den Kliniken etwas ändert. Ein wesentlicher Gedanke war dabei, dass auf die Situation in den Kliniken in der Öffentlichkeit besser hingewiesen werden muss. Und heutzutage erreicht man die breite Öffentlichkeit vor allem über Kanäle der sozialen Medien. Aus den vorab geführten Gesprächen mit Angehörigen ist eine Maßnahme entstanden, die in einer Bilderreihe einzelne erkannte Probleme plakativ darstellt. Gemeinsam mit Peter Wollborn von der Facebook-Trauergruppe „AGUS Online“ veröffentlicht die AGUS Bundesgeschäftsstelle seit Mitte Novem-

“Nicht einmal die Ärzte verstehen mich”



Im Abschlussbericht stand:  
aufgehellt, zukunftsorientiert und frei von suizidalen Gedanken. Kurz danach war sie tot.

**#redenhilft #zuhörenauch**

Im Jahre 2022 starben in Deutschland fast 28 Menschen am Tag durch Suizid. Davon waren ca. 75 % Männer. Insgesamt starben 10.119 Menschen. Das sind 9,8 % mehr als in 2021.  
Quelle: Statistisches Bundesamt



ber jeweils montags ein neues Bild auf den Facebook-Seiten von AGUS e.V. und AGUS Online sowie auf Instagram, um auf mögliche Mängel bzw. Optimierungsmöglichkeiten hinzuweisen. Verbunden mit den beiden Hashtags „reden hilft“ sowie „zuhören auch“ soll so eine weitere Diskussion angestoßen werden.

Im Frühjahr 2024 wird sich die Frühjahrstagung der DGS in Form einer Online-Veranstaltung erneut mit diesem Thema beschäftigen. Details hierzu werden noch bekannt gegeben.

Jörg Schmidt

Unterstützen Sie uns bitte über unsere öffentlichen Social-Media Kanäle:

- AGUS: [www.facebook.com/AGUSSelbsthilfe](https://www.facebook.com/AGUSSelbsthilfe)
- AGUS Online: [www.facebook.com/agus.online.selbsthilfe](https://www.facebook.com/agus.online.selbsthilfe)
- AGUS Instagram: [www.instagram.com/agus.selbsthilfe](https://www.instagram.com/agus.selbsthilfe)

(Über diesen QR Code können Sie alle Links aufrufen)



## Ein friedvoller Ort der Vergangenheit und Zukunft

AGUS-Gruppe Bielefeld besucht Hamburgs Parkfriedhof Ohlsdorf



Mausoleum der Reeder- und Kaufmannsfamilie Wilhelm A. Riedemann

Zusammen unterwegs sein macht glücklich und öffnet den Blick für Neues. Unter diesem Motto machte sich die Bielefelder AGUS-Gruppe am 9. September vergangenen Jahres auf den Weg: raus aus dem Alltag, rein in den Bulli zu einem kurzweiligen Tagesausflug. Ziel war Hamburg, das ehemalige Zuhause der Bielefelder Gruppenleiterin sowie AGUS-Vorstandsmitglied Frauke Täschner. Ihre Freundin und Hamburger Stadtführerin Astrid Bottels begrüßte unsere Reisegruppe mit offenen Armen und begleitete uns liebevoll und fachkundig durch den perfekt organisierten Tag. Auch das Wetter spielte mit. Es war sommerlich warm, die Sonne strahlte.

Im Zentrum stand die Besichtigung des größten Parkfriedhofs der Welt in Hamburg-Ohlsdorf. Zielsicher führte Astrid uns durch die mit rund 390 Hektar gleichfalls größte Grünanlage der Hansestadt. Wie ein Abbild der Hamburger Stadtkultur, gegründet im Jahr 1877, verbindet der Friedhof heute Tradition und Moderne.

Die gesamte Aufteilung der Anlage und die Vielfalt der Grabstätten war beeindruckend. Der alte Baumbestand, stille Seen, viele Denkmäler, Kunst-Skulpturen und Kapellen boten uns immer wieder Gelegenheit für tröstende Momente.

Im weltweit einzigartigen und von seinen Vereinsmitgliedern liebevoll gestalteten „Garten der Frauen“ sowie an der neu angelegten letzten Ruhestätte für Menschen und ihre treuen Haustiere, an den Gräbern von Uwe Seeler, Jan Fedder und der Familie Helmut Schmidt nahmen wir viele Eindrücke mit.

An einem der vielen Ausgänge besuchten wir in der Mittagszeit eine typische Friedhofsgaststätte. Für einige durfte hier natürlich ein Matjes und ein erfrischendes Alster nicht fehlen.

Am Nachmittag erlebten wir, wie unterschiedlich Bestattungskultur sein kann: von künstlerisch abstrakt, bis verspielt oder historisch klassisch gingen wir an zahlreichen Grabkapellen vorbei, die sich prominente und wohlhabende Hamburger teils anonym errichten ließen. High-

light war das imposante, weit über 100 Jahre alte und mittlerweile über viele Jahre leerstehende Mausoleum der Reeder- und Kaufmannsfamilie Wilhelm A. Riedemann, dem Pionier der Tankschiffahrt, das wir sogar von innen besichtigen konnten. Einige von uns trauten sich mit Taschenlampe in die unterirdische Krypta.

Fazit des Tages: Der Friedhof ist ein Gesamtkunstwerk. Seine Einzigartigkeit regt Besucherinnen und Besucher an, das Leben zu feiern, und fordert uns auf eine wunderbar motivierende Weise auf, den Tod ins Leben zu integrieren.

„Die Reise war für uns alle eine willkommene Abwechslung. Ein Tag „auf Ohlsdorf“, wie die Einheimischen ihren Friedhof nennen, ist absolut empfehlenswert“, so Frauke Täschner.

Ausgestattet mit Informationsmaterial und Souvenirs unserer fabelhaften Reiseleiterin war allen schon auf der Rückfahrt klar, dass sich eine Fortsetzung lohnt. Ein erneuter Besuch, zum Beispiel zur Zeit der Rhododendronblüte im Mai, ist bereits in Planung.

Annette Schudy  
(Mitglied der AGUS-Gruppe Bielefeld)



Die Teilnehmenden der Bielefelder AGUS-Gruppe mit Stadtführerin Astrid Bottels (ganz links)

## Neue AGUS-Gruppe

### NORDHAUSEN (THÜRINGEN)

Bereits seit Herbst 2023 gibt es eine Gruppe am Südrand des Harz.

Die Kontaktaufnahme erfolgt am besten per E-Mail: [nordhausen@agus-selbsthilfe.de](mailto:nordhausen@agus-selbsthilfe.de)

## 39 Schuhpaare für 39 durch Suizid verstorbene Menschen

Gemeinsame Aktion der AGUS-Gruppen Braunschweig und Wolfsburg

Passanten auf der Braunschweiger Fußgängerzone staunten im September 2023 anlässlich der Suizidpräventionstage über unsere Schuhinstallation.

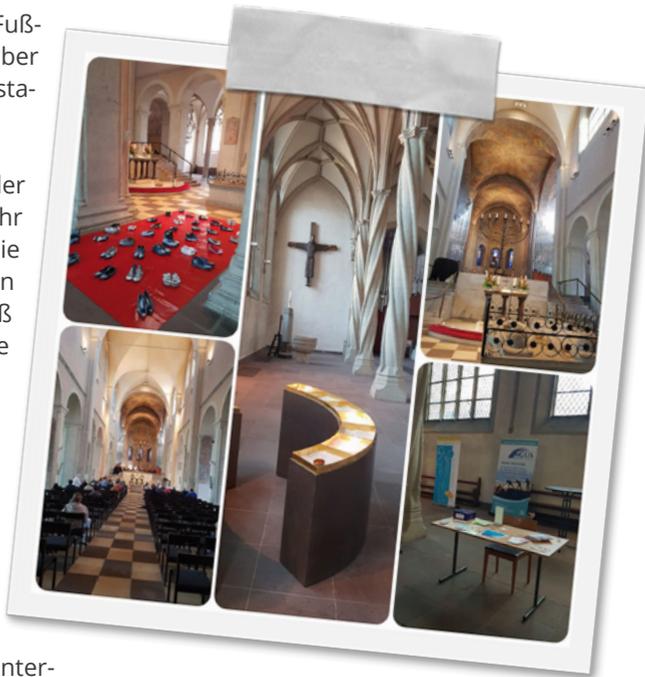
Stellvertretend für die Suizide der Region Braunschweig in einem Jahr standen vor dem berühmten Dom die gesammelten Schuhpaare aus den Gruppen. Sie waren in der Farbe Weiß angesprüht, der ursprünglichen Farbe des Todes.

Einige Menschen blieben stehen und fragten nach. Es gab für sie ein Buch, in welches sie Gedanken zum Thema Suizid schreiben konnten. Nach diesem sehr erfüllten Nachmittag mit guten Gesprächen nahmen wir die Schuhpaare mit in den Dom zum Gedenkgottesdienst. Für uns Hinterbliebene nach Suizid gab es die Gelegenheit, unsere Wünsche den Verstorbenen mitzuteilen und für sie zu beten.

***Dabei hörten wir die Worte von Pfarrer Christian Kohn:***

Eine indianische Weisheit lautet: „Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn du ihn verstehen willst.“

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Diese 39 Schuhpaare vor unseren Augen symbolisieren 39 Menschen, die im Jahr 2021 entschieden haben, aus dem Leben zu gehen. Und so unterschiedlich wie diese Schuhe sind, so waren es auch die



Menschen, die sie getragen haben: Männer und Frauen jeden Alters und aus allen Schichten unserer Gesellschaft. Ebenso mögen die jeweiligen Motive für ihren Entschluss unterschiedlich gewesen sein. Doch was sie bei allen Unterschieden in diesem Bild vereint, ist ihr gemeinsamer letzter Schritt: der Suizid! Sie wollten ihren Lebensweg nicht weitergehen, weil er möglicherweise zu steinig, zu schmerzlich oder ihnen vielleicht der Sinn ihres Weges gänzlich abhandengekommen war. Ein anderer Ausweg aus ihrer Lage war offensichtlich nicht in Sicht. Aus der Feststellung, dass es so nicht weitergeht,

wurde der Beschluss: Ich werde meinem Lebensweg ein Ende setzen. Zurück bleiben neben ihren leeren Schuhen zumeist Ratlosigkeit, eine große Trauer und eine schmerzliche innere Leere bei denen, die diesen Menschen nahestanden.

Mit diesem Bild will der Braunschweiger Arbeitskreis für Suizidprävention nicht nur auf die Zahl der jährlichen Suizide in Braunschweig aufmerksam machen. Ebenso wollen wir deutlich machen, dass uns keine Bewertung oder gar ein Urteil über diese Entscheidung zusteht, da die allermeisten von uns eben nicht hundert Schritte in den Schuhen dieser Menschen gegangen sind.

Doch unser wichtigstes Anliegen, das Thema Suizid jährlich in die Öffentlichkeit und in die Mitte der Stadt zu tragen, ist und bleibt die Prävention: das erforderliche Vorbeugen, die hilfreiche Fürsorge füreinander. Es geht - um im Bild der Schuhe zu bleiben - um einen anderen, einen wieder ins Leben führenden Umgang mit den unvermeidlichen Krisen unseres Lebens.

Wir wollen Menschen auf die zahlreichen Angebote aufmerksam machen, die ihnen in unserer Stadt zur Verfügung stehen, wenn sie von einer Krise betroffen sind. Orte und Menschen, die ihnen beratend, seelsorgerlich und begleitend zur Seite stehen. Denn es könnte ja möglich sein, dass Menschen im Gespräch mit anderen Menschen neue Wege erblicken, die sie allein in ihrem Kummer nicht zu erblicken vermögen. Wir sollten daher achtgeben auf uns! Und uns und andere öfters fragen: „Wie geht es Dir in „Deinen Schuhen“? Und wenn wir feststellen, dass es weder mir noch einem anderen gut geht, dann sollten wir dahin gehen, wo wir das finden, was wir brauchen und was uns hilft! Auch genau darauf können und sollen uns diese Schuhe hinweisen!  
Du stellst meine Füße auf weiten Raum (Psalm 31.9b)

**Christian Kohn**

(Pfarrer und Leiter der Telefonseelsorge Braunschweig)

**Andrea Losansky**

(Leiterin der AGUS-Gruppe Wolfsburg)

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



[facebook.com/AGUSSelbsthilfe](https://facebook.com/AGUSSelbsthilfe)



## Gemeinsam unterwegs

Wanderung der Gruppen Leingarten und Crailsheim-Schwäbisch Hall



Blick durch die Weinberge vom Heuchelberg

Im August 2023 trafen sich die AGUS-Gruppen Leingarten (Leitung Charis & Petra Paul) und Crailsheim-Schwäbisch Hall (Leitung Nina Löchner & Kathrin Benkenstein) an einem sonnig-heißen Samstag zu einer gemeinsamen Wanderung auf den Heuchelberg bei Heilbronn im Herzen Baden-Württembergs. Der Weg zur Heuchelbergwarte führte vorbei an Weinbergen und durch einen saftig-grünen Laubwald, in dem die Teilnehmenden einen kurzen Stopp am Steinkreis „Impulse für die Menschlichkeit“ machten. Hier findet man 13 kreisförmig angeordnete Findlinge, auf die Worte eingemeißelt sind, die das Menschsein ausmachen (z.B. Mut, Liebe, Barmherzigkeit, Geduld). Die 13 Sandsteine umrunden eine handgefertigte Liege aus Holz, die zum Durchatmen, Entspannen, Verweilen und Nachdenken einlädt.

Das Ziel der Wanderinnen und Wanderer war die Heuchelbergwarte, wo bei einem ausgedehnten Mittagessen viel Zeit für Gespräche war. Der Weg zurück zum Aus-

gangspunkt führte ebenfalls wieder an wunderschönen Weinbergen vorbei, wo die Rebstöcke voller saftiger Trauben hingen.

Nebst den schönen Eindrücken von der Natur nahmen die Teilnehmenden viele wertvolle, bereichernde und emotionale Gespräche mit nach Hause. Es war wieder einmal erstaunlich: Obwohl sich die Teilnehmenden der beiden AGUS-Gruppen vorher nicht kannten, war sofort eine vertraute Atmosphäre da und es war eine fast „magische“ innere Verbundenheit mit den anderen Betroffenen spürbar.

Um diese Verbundenheit aufrecht zu erhalten und die Gespräche weiterführen zu können, ist für 2024 ein weiteres Treffen der beiden AGUS-Gruppen geplant.

*Nina Löchner/Kathrin Benkenstein*



Findling „Dankbarkeit“

## Michael, warum hast du uns das angetan?

So stand am Anfang meine Anklage.

Alle erkundigten sich nach dem Tod von Michael nach meinen Eltern. Aber ich hatte doch auch eine Beziehung zu Michael. Warum fragt keiner nach mir? Es hieß: Ihr seid doch noch jung – ihr habt das Leben noch vor euch. Das war für mich der Schritt, meine Wut über das Erlebte zuzulassen, nach mir zu schauen und zu fragen:

**was brauche ich.**

Ich denke, mittlerweile habe ich meinen Weg gefunden, der jedoch immer wieder sehr holprig ist. Ich denke, das gehört dazu. Steine sind dazu da, darüberzusteigen oder sie aus dem Weg zu räumen.

Ich frage nicht mehr nach dem Warum. Das lässt sich nicht klären. Ich frage nach dem Wozu und finde tatsächlich hin und wieder eine Antwort, vor allem eine, die mit mir und meinem Leben zu tun hat.

Ich möchte allen Geschwistern Mut machen, in sich hineinzuhören. Ich möchte alle Eltern ermutigen, für die Kinder da zu sein, wahrzunehmen, dass sie um den Tod ihres Geschwisters sehr traurig und verletzt sind und dies über die verschiedensten Äußerungen zeigen.

## Tag der Notfallseelsorge in Mönchengladbach

Das Leitungsteam von AGUS Brüggen und AGUS Online ist dabei



Ursula und Peter Wollborn sowie Katharina Sickert (v.l.)

Das Bistum Aachen hat bei AGUS für den „Tag der Notfallseelsorge“ am 28.10.2023 in Mönchengladbach die AGUS-Wanderausstellung gebucht. Unterstützt wurde diese Veranstaltung vom dreiköpfigen Leitungsteam der AGUS-Gruppe in Brüggen/ Kreis Viersen und von AGUS Online, der Selbsthilfegruppe auf Facebook, wo sich Angehörige in einer sicheren Umgebung zu jeder Zeit miteinander austauschen können.

Das Leitungsteam besteht aus Katharina Sickert, die vor ca. 12 Jahren ihren Ex-Freund durch Suizid verloren hat und von Ursula und Peter Wollborn, deren jüngere Tochter vor etwas mehr als sechs Jahren ebenfalls durch Suizid verstarb. Ursula und Peter sowie auch Katharina wissen, wie wichtig es ist, offen über psychische Krankheiten, Suizidalität, Suizid und die Trauer der Angehörigen zu sprechen, um den leidigen Themen Stigmatisierung und Tabuisierung so gut wie möglich auch öf-

fentlich entgegenzuwirken.

Da sich die Veranstaltung speziell an Notfallseelsorgerinnen und Notfallseelsorger, Rettungsdienst-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern sowie an Polizistinnen und Polizisten richtete, war das AGUS-Team auch sehr gespannt auf diesen sehr interessanten Perspektivwechsel – also die berufliche, ehrenamtliche und auch persönlichen Sicht der Einsatzkräfte auf im Einsatz erlebte Suizide oder auch Suizidversuche sowie auch den Umgang mit Angehörigen vor Ort oder später z.B. zu Hause. Auch durch den Austausch mit anderen Suizid-Hinterbliebenen ist oft herauszuhören, wie wichtig die Begleitung der Polizei durch die Notfallseelsorge empfunden wurde. Leider scheint es auch hier bundesweit noch einige Lücken zu geben, wo weder die Seelsorge noch andere Kriseninterventionsdienste die Polizei bei der Überbringung der Todesnachricht begleiten.

Es fanden schon früh am Tag die ersten Gespräche statt und es folgten besonders in den großzügig geplanten Pausen noch viele weitere interessante Gespräche. Es gab auch bereits erste Anfragen für Vorträge und Gesprächsrunden bei einzelnen Seelsorgestellen, Rettungsdiensten und Feuerwehren.

In diesen Gesprächen stellte sich auch heraus, dass einige der Teilnehmer bereits von AGUS gehört haben. Aber trotz vieler Einsätze im suizidalen Umfeld gab es hier

bisher wenig bis keine Berührungspunkte mit AGUS. Wir hoffen, dass sich dies nach der Veranstaltung geändert hat.

Auch wurden wir mehrfach von Seelsorgern darauf angesprochen, welche Möglichkeiten sie haben, selbst einen schweren Einsatz für sich zu verarbeiten und auch hier am Ende oft die Frage bleibt, wie es den betreuten Menschen danach noch ergangen ist. Zu diesem Perspektivwechsel konnten wir auch einiges auch aus eigener Erfahrung erzählen.

Es folgten im Laufe des Tages u.a. auch Berichte von Einsatzkräften aus dem Bereich Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst. Diese Berichte waren trotz des emotionalen Themas sehr sachlich und anschaulich beschrieben. Man konnte sich gut hineinversetzen in die Fachkräfte.

Interessante Vorträge wurden von Prof. Dr. Thomas Macho (er wurde per Videoschalttafel aus Wien zugeschaltet) und Johannes Kettler (Krisenberatungsstelle Dortmund) gehalten und die Veranstaltung wurde durch Patrick Philipp (Bistum Aachen) und Simone Henn-Pausch (Not-

fallseelsorge Solingen) kirchlich aus verschiedenen Sichtweisen ebenso begleitet. Auch Bianca van der Heyden, Landespfarrerin für Notfallseelsorge der Evangelischen Kirche im Rheinland, war anwesend und ließ den Tag meditativ ausklingen.

Bereits schon kurze Zeit nach Beginn der Veranstaltung war klar, diese Veranstaltung und die breite Streuung dieses Themas ist unglaublich wichtig, richtig und mehr als nötig. Der Tag hatte sich schon unmittelbar nach Beginn mehrfach für alle Beteiligten gelohnt. Gerne könnte es davon mehr geben – auch unter Berücksichtigung der Öffentlichkeit.

Besonders folgenden Satz hat das Leitungsteam für sich mitgenommen:

**Man muss selbst einen guten Stand haben, um anderen zu helfen! Und dieser Stand muss immer gegeben sein! Immer!! Sonst kann man diese Arbeit nicht machen! Also kümmere dich gut um dich selbst, schaffe Ausgleich und dann kann man erst anderen helfen!**

*Katharina Sickert/Ursula & Peter Wollborn*



## Ausstellungstermine

Termin im ersten Halbjahr 2024

Die Ausstellung ist eine gute Gelegenheit, um für die Situation der Betroffenen zu sensibilisieren und das Thema Suizid weiter aus dem Tabu zu holen. Vielleicht haben Sie die Gelegenheit, die Ausstellung zu besuchen.

### Mühlhausen (Thüringen), 11.04.-18.04.2024

Ökumenisches Hainich-Klinikum (Pfafferode 102) in den Räumlichkeiten der klinikeigenen Hainich-Akademie | Kontakt: Christiane Rogge, Vorsitzende des Ethikkomitees des ÖHK und Leitende Koordinatorin Fort- und Weiterbildung, Telefon: 03601 80-4052, E-Mail: hainichakademie@oehk.de

## „Aktiv werden und Hoffnung schaffen“

AGUS-Wanderausstellung und Fachvorträge in Olpe

„Aktiv werden und Hoffnung schaffen“ war das Motto des Welttages der Suizidprävention am 10. September 2023. Anlässlich dieses Welttages hatte sich die Notfallseelsorge des Kreises Olpe (NfS) in Nordrhein-Westfalen mit weiteren Kooperationspartnern im Kreis Olpe zu einem Aktionsbündnis zusammengeschlossen. Sie wollten die Mauer des Schweigens rund um dieses Leid brechen sowie darauf aufmerksam machen, wie wichtig präventive Angebote und die Begleitung der Hinterbliebenen sind. Sie wollen auch für die Situation der Hinterbliebenen sensibilisieren.

### Das Schweigen brechen

Dazu organisierte die NfS in Zusammenarbeit mit dem Bündnis gegen Depression und der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Südwestfalen im Forum der Volkshochschule Olpe vom 15.09 bis 28.09.2023 die AGUS-Wanderausstellung „Suizid – keine Trauer wie jede andere. Gegen die Mauer des Schweigens.“ Zahlreiche Besucherinnen und Besucher informierten sich über die Ausstellungs-Banner und anhand der umfangreich ausgelegten Broschüren, Faltblätter und Bücher über die Hintergründe von Suizid. Während der Öffnungszeiten standen immer zwei bis drei Notfallseelsorgerinnen und -seelsorger den Besucherinnen und Besuchern als Ansprechpartner zur Verfügung und boten damit Raum und Zeit für viele tiefgreifende Gespräche.



Dieser Ort bot die Möglichkeit zum Innehalten und zum Gebet. Die größeren dunklen Steine vorne stehen für die Menschen im Kreis Olpe, die zwischen Dezember 2022 und September 2023 durch Suizid gestorben sind. Die hellen Steine dahinter verdeutlichen die davon betroffenen nahestehenden Angehörigen.

### Hintergrundwissen – Warnzeichen – Erklärungsmodelle - Trauern

Begleitend zur Ausstellung fanden Fachvorträge statt: So zur Eröffnung der Ausstellung ein Suizid-Vortrag von Frank Rüter, evangelischer Pfarrer für Notfallseelsorge in Südwestfalen.

Dr. Daria Kasperzack, Leitende Psychologin der Kinder- und Jugendpsychologie des Universitätsklinikums Gießen und

Marburg informierte zu den Hintergründen von Suizid junger Menschen und gab ganz konkrete Tipps für den Umgang mit suizidalen Kindern und Jugendlichen. Auch der Vortrag über „Trauer nach Suizid“ von Katharina Hohmann, Psychologin, Notfallseelsorgerin und Trauerbegleiterin aus Hildesheim hat viele Besucher sehr berührt und Betroffene fühlten sich gut verstanden.

### Reden statt Schweigen, Fragen anstatt ignorieren

Alle Vorträge waren sehr gut besucht! Von der Ausstellung bis hin zu den Vorträgen haben viele gute Gespräche stattgefunden. Es gab auch in den Medien eine sehr beachtliche Berichterstattung, und es sind

sehr viele positive Rückmeldungen zum Programm insgesamt eingegangen.

So konnten wir auf Grund der guten Vernetzung im Kreis Olpe gemeinsam mit der gesamten Veranstaltungsreihe das so wichtige Thema Suizid weiter in den Fokus der Gesellschaft rücken, Anstöße geben, einen Umgang mit der „besonderen“ Trauer finden, ins Gespräch kommen und somit dazu beitragen, die Mauer des Schweigens zu brechen.

Ein ganz herzliches Dankeschön gilt all den vielen helfenden Händen für die vielen Stunden ehrenamtlicher Arbeit.

*Regina Bongers  
(Mitglied des Leitungsteams der NfS Olpe)*

## Familienseminar 2024

Bitte melden Sie sich bei Interesse

AGUS erreichen immer wieder Anfragen von Betroffenen bzgl. eines Familienseminars. Das letzte fand 2022 statt. In diesem Jahr versuchen wir, erneut ein solches Seminar anzubieten.

Dazu müssen wir jedoch zunächst wissen, wie die wirkliche Interessenlage dazu ist. Wir bitten Sie daher, sich bis **Freitag, 22.03.2024** bei Jörg Schmidt zu melden, wenn Sie teilnehmen wollen (Tel. 0921-150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de). Diese Interessensbekundung ist **nicht verbindlich**. Erst im April 2024 setzt sich Herr Schmidt mit allen Interessenten in Verbindung und fragt, ob eine verbindliche Anmeldung erfolgt. Er steht auch für generelle Fragen zur Verfügung.

Teilnehmen können Familien in allen möglichen Konstellationen.

Sollte das Seminar stattfinden, wird es vom Freitag, 28.06. bis Sonntag, 30.06.2024 in der Nähe von Augsburg sein. Über Kosten können wir noch keine Angaben machen, da es zunächst auch gilt, die Finanzierung zu sichern.



## Dank an Spenderinnen und Spender

Ein unverzichtbarer Bestandteil

Auch im vergangenen Jahr durften wir wieder erfahren, wie viele Menschen und Organisationen die Arbeit von AGUS mit Spenden unterstützen.

Exemplarisch sei hier der Steuerberater vMH Heun und Partner aus Hof in Oberfranken genannt. Wie jedes Jahr verzichtete die Firma auch im Dezember 2023 auf Weihnachtsgeschenke für ihre Mandanten. Stattdessen erhielt AGUS einen Betrag in Höhe von 2.000,- €. Bei der Übergabe der Spende in den Räumen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle zeigten sich Elfie Loser und Doris Hofmann sehr erfreut und bekundeten ihren Dank.

Ohne Spenden wie diese könnte AGUS viele Projekte nicht umsetzen. Deshalb



Zwei Mitarbeiterinnen der Firma vMH Heun und Partner mit Elfie Loser und Doris Hofmann

bitten wir stets um Ihre Unterstützung. Schon jetzt dafür ein ganz herzliches Dankeschön.

*Jörg Schmidt*



## Beitrittserklärung

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

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

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon-Nummer

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende gekündigt werden.  
 Datenschutz: Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten bei AGUS e.V. erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder sowie der Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.  
 SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige AGUS e.V. (Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 00000 68982), den oben angegebenen Jahresbeitrag mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

IBAN

BIC

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

*Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!*

## Familien in der Akutphase nach Suizid begleiten

Vortrag und Workshops für Begleitenden in Krisendiensten

Mit Kindern über den Tod sprechen – das ist für viele Erwachsene nicht leicht. Umso schwerer fällt die akute Familienbegleitung im Falle eines Suizides. Solche Einsätze stellen auch erfahrene Krisenbegleiterinnen und -begleiter häufig vor Herausforderungen.



Erstmals bot AGUS im vergangenen Herbst eine Auseinandersetzung mit ebendiesen besonderen Begleitungssituationen für Krisendienste im Online-Format an. Die Leitung hatte Katharina Hohmann. Sie ist Psychologin und Dozentin für Notfall- und Katastrophenpsychologie.

Den Auftakt bereitete ein öffentlicher Einführungsvortrag für Interessierte. Dieser behandelte allgemeine Grundlagen der akuten Krisenbegleitung für Familien nach einem Verlust durch Suizid.

In vier anschließenden Workshops widmete sich eine kleinere Seminargruppe vertiefend den einzelnen Inhalten. Der Methodenkoffer für die Begleitung von betroffenen Familien wurde gefüllt mit

Ideen zu Liedern, Büchern, kreativen Möglichkeiten und praktischen Handreichungen. Die Workshops lebten vor allem vom intensiven Miteinander und von anregenden Diskussionen und den unterschiedlichen Erfahrungswerten der Teilnehmenden. Ein Zusammenspiel von methodischen Anregungen und gegenseitigem Austausch verschaffte den Beteiligten mehr Sicherheit im Umgang mit den eigenen Einsätzen in der akuten Krisenbegleitung. Da eine solche Begleitung häufig mit persönlich herausfordernden Situationen einhergeht, sollte auch die Selbstfürsorge und Psychohygiene im letzten Abschnitt nicht zu kurz kommen, sodass die Teilnehmenden wertvolle Aspekte für die eigene Arbeit mitnehmen konnten und diese auch als Gatekeeper in ihren Organisationen weitergeben wollen.

Jörg Schmidt

Viele positive Rückmeldungen motivieren uns dieses Format in leicht angepasster Weise auch in diesem Jahr für Mitarbeitende von Krisendiensten und der Notfallseelsorge anzubieten. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf **15 Personen** begrenzt und kostet 170 €. Folgende Termine sind für 2024 geplant: **17.10., 24.10., 07.11., 14.11. und 21.11.** Beginn ist jeweils 19.30 Uhr.

Anmeldungen nimmt Jörg Schmidt ab sofort entgegen (Tel. 0921-150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de)

## Schreiben an Fernsehsender, Zeitungen usw.

Textvorlage auf AGUS-Homepage abrufbar



Immer wieder taucht das Wort „Selbstmord“ auf: sei es in Fernsehsendungen (allen voran dem „Tatort“) oder auch Zeitungsberichten.

Schon die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker hatte sich vehement gegen diesen Begriff gewandt und wollte, dass er zum „Unwort des Jahres“ gekürt wird.

Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle schreiten wir stets ein, wenn wir an irgendeiner Stelle den Begriff „Selbstmord“ wahrnehmen oder darüber informiert werden. Die Antworten der jeweils Verantwortlichen sind teilweise allerdings schon interessant bis ernüchternd: Die Redaktion einer Zeitung nennt als Grund, dass der wertneutrale Begriff „Suizid“ bildungssprachlich ist und daher ihrer Leserschaft nicht verständlich wäre. Ein Fernsehsender argumentiert, dass es um eine möglichst reale Darstellung der Charaktere in einem Film geht, die niemals Worte wie „Suizid“ oder „Selbsttötung“ benutzen würden.

Doch wir geben nicht auf! Steter Tropfen höhlt den Stein – heißt es in einem alten Sprichwort. Und umso mehr Tropfen zustande kommen, umso besser ist es.

### Unterstützen Sie AGUS im Kampf gegen das Wort „Selbstmord“.

Auf unserer Homepage finden Sie eine Textvorlage, in der Sie Ihre entsprechenden Angaben einfügen und an die Verantwortlichen schicken können. Wir haben dazu auch schon eine Liste mit den entsprechenden E-Mail-Adressen der großen und bekannten Fernsehsender angefügt (denn oftmals ist es nicht leicht, die Adresse herauszufinden, an die man sich wenden kann).

Zusammen wird es uns sicherlich gelingen, dass dieses unsägliche Wort aus dem täglichen Sprachgebrauch verschwindet.

Jörg Schmidt

**Männertrauer – ein Aufruf!**

Wird ein spezielles Angebot für Männer gewünscht?



„Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee?“ ist der Titel der einschlägigen AGUS-Broschüre, die auf den Fachvortrag von Dr. David Althaus bei der Jahrestagung 2016 zurückgeht. Aber diese „andere“ Männertrauer ist in vielen AGUS-Gruppen erstaunlicherweise kein Thema. Bis auf die Gesprächsgruppen „Für betroffene Männer“ bei den Jahrestreffen gibt es kein spezifisches Angebot für suizidbetroffene Männer.

2016 fand auch ein Wochenendseminar „Von Mann zu Mann“ im Rahmen der „Vertrauen wagen“-Reihe statt, mit dem sich die Hoffnung auf eine Verstetigung verband. Letztlich ließen sich aber zu wenige Männer zum untereinander und anders reden im intensiven Seminarrahmen motivieren.

**AGUS bittet um Rückmeldung**

Im AGUS-Vorstand haben wir im letzten Jahr noch einmal über diese Lücke in den AGUS-Angeboten diskutiert. Die Idee eines neuen Anlaufes für ein Männer-Semi-

nar verbindet sich dabei mit Offenheit für die mögliche Ausgestaltung: Wir möchten in den nächsten Monaten zuerst Eure Erwartungen und Bedürfnisse als trauernde Männer besser kennenlernen!

Ein Männer-Seminar soll sich auf jeden Fall an unterschiedlich Betroffene richten: Väter, Söhne, Brüder, Partner, Freunde ... und die Betroffenheit kann lang her oder frisch sein.

Ort und zeitlicher Rahmen sind noch offen. Bevor wir in die genauere Planung einsteigen, möchten wir Euch als interessierten Männern die Möglichkeit zu einem Feedback geben. Bitte wendet Euch an den Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle Jörg Schmidt (E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de, Tel. 0921-150 09 60), wenn Ihr an neuen Männer-Angeboten interessiert seid. Wir möchten gerne mehr über Eure Erwartungen erfahren – auch zu inhaltlichen Schwerpunkten wie Rahmenbedingungen (Orte und Dauer).

*Detlev Heiden*

## Daniel, nach 10 Jahren

hat die Zeit die Wunden nicht geheilt.  
ist nichts leichter geworden.  
ist aber alles anders.  
hat man gelernt weiterzuleben.  
ist alles so weit weg.  
ist man immer noch unendlich traurig.  
bleibt die Trauer unberechenbar.  
ist es kein Albtraum mehr.  
ist die Liebe trotzdem immer noch stark.  
hat man zwei Gesichter.  
kommen die Tränen unvorhersehbar.  
kann man aber auch wieder lachen.  
hat man sich an die neue Situation gewöhnt.

## nach 10 Jahren, ohne Daniel!

Niemals wird es wieder so sein, wie es einmal war.  
Überall ist Daniel, nirgendwo ist Daniel!

*Ute Weldishofer, Gedanken zum 10. Todestag ihres Sohnes (2020)*

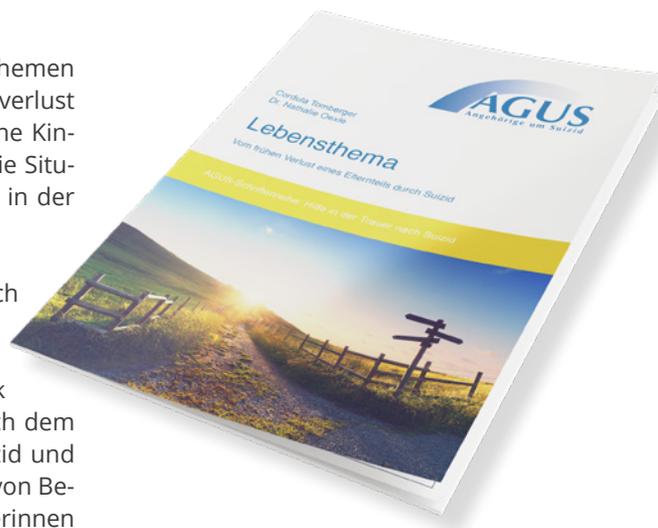
## Lebensthema – Vom frühen Verlust eines Elternteils durch Suizid

Autorinnen: Cordula Tomberger und Dr. Nathalie Oexle

Neben den Broschüren zu den Themen Partner-, Geschwister- und Kindverlust gibt es nun auch eine für betroffene Kinder. Kind meint hier, dass es um die Situation des Verlusts eines Elternteils in der Kindheit ging.

Der Aufbau der Broschüre ist ähnlich den anderen drei genannten Broschüren gestaltet: ein fachlicher Teil gibt einen allgemeinen Einblick in die Trauer – im besonderen nach dem Verlust eines Elternteils durch Suizid und zweiter Teil besteht aus Berichten von Betroffenen, in denen sich die Leserinnen und Leser möglichst wiederfinden und Hilfe und Orientierung für ihre jeweilige Situation finden sollen. Bei dieser Broschüre sind es drei Interviews.

Den ersten Teil haben Cordula Tomberger und Dr. Nathalie Oexle verfasst. Beide haben ein Elternteil durch Suizid verloren: Nathalie Oexle ihre Mutter, als sie 25 Jahre alt war und Cordula Tomberger ihren Vater 1987, als sie 20 Jahre alt war. Beide haben sich in der Folge mit dem Thema Suizid beschäftigt: Nathalie Oexle wurde Sozialpsychiaterin und beschäftigt sich wissenschaftlich mit Trauer nach Suizid und vor allem dem gesellschaftlichen Verhalten Betroffenen gegenüber. In Cordula Tomberger wurde nach einem AGUS-



minar mit anderen betroffenen Kindern das Interesse geweckt, sich mehr mit dem Thema zu beschäftigen. So führte sie mit anderen Betroffenen Interviews, von denen sich drei im zweiten Teil dieser Broschüre finden.

Jörg Schmidt

*Wir danken der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.*



**Die Broschüren können kostenlos über die AGUS Homepage bestellt werden. Wir freuen uns über eine Spende zur Finanzierung unseres Eigenanteils.**

## Suizid im schulischen Kontext

Autor/-innen: U. Brunner, G. Faßbender, J. Schmidt und C. Tomberger

Wie so oft kam die Grundidee zu einer Broschüre aus dem Kreis der Betroffenen. Ziemlich genau zwei Jahre ist es her, dass im Rundbrief 2022-1 ein Artikel erschien, in dem eine Familie ihre Erfahrungen im Umgang mit Literatur und Filmen im Unterricht darstellte, bei denen es thematisch um Suizid ging. Nach der Selbsttötung ihres Vaters empfanden die Kinder das Vorgehen der Lehrkräfte als wenig einfühlsam. Andere Betroffene waren daraufhin eingeladen, sich zu melden, wenn sie ähnliche oder andere Erfahrungen gemacht haben.

Es entstand so Stück für Stück ein Arbeitskreis mit vorwiegend Lehrerinnen, denen das Thema sehr wichtig ist. Im Laufe der Treffen (über die in den letzten Rundbriefen immer wieder berichtet wurde), entstand der Gedanke, dass eine Broschüre sinnvoll wäre, um die vielen Anregungen, Gedanken und Ideen an die entsprechenden Leute – sprich die Lehrkräfte – zu bringen.

Entstanden ist ein 80seitiges Werk, das insgesamt vier Kapitel umfasst. Jedes Kapitel wurde von einer anderen Person verfasst. Kapitel 1 beschäftigt sich mit entwicklungspsychologischen Aspekten der Trauer bei Kindern und Jugendlichen. In Kapitel 2 geht es um das konkrete Vorgehen nach Suiziden von Schülerinnen oder Schülern, in deren Umfeld oder wenn sich Lehrkräfte suizidieren. Wie man sensibel mit Literatur und Filmen umgeht, in denen es um Selbsttötung geht, wird in Kapitel 3 behandelt und Kapitel 4 stellt Möglichkeiten vor, wie ein gutes Schulklima geschaffen werden kann.

Diese Broschüre will vor allem Lehrkräften egal welcher Altersstufe eine Unterstützung sein, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Jörg Schmidt

*Die Erstellung der Broschüre wurde mit Mitteln der KNAPPSCHAFT finanziert. Vielen Dank für diese Unterstützung.*



## Von der Angst verlassen zu werden

Autorin: Annette Félix

Im Nachgang der Jahrestagung 2017 verfasste die damalige Referentin des Betroffenenberichts, Annette Félix diese Broschüre. Darin ging sie auf ihre Erlebnisse rund um den Suizid ihres Vaters und die Mitnahme ihrer Mutter vor siebzig Jahren ein. Damals war sie fünf Jahre alt. Die permanente Angst, verlassen zu werden, zog sich wie ein roter Faden durch ihr Leben. Sechs Jahre nach der ersten Auflage hat Annette Félix nochmals Rückschau gehalten. Dabei hat sie auf manches eine andere Sicht erhalten. Dies findet sich nun im Epilog der überarbeiteten Broschüre.



*Wir danken der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung.*



## Trauer nach Suizid

Autoren: Martina Kommescher-Dittloff und Jörg Schmidt

Informationsvermittlung und Hilfestellung sind die wesentlichen Ziele für die erste Zeit nach dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen. Dies spiegelt sich auch in der überarbeiteten Version dieser Broschüre wider, die nahezu alle frisch Betroffenen erhalten, die sich in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle melden. Jörg Schmidt gibt einen Einblick in Statistiken und Entstehungsmodelle von Suizidalität. Martina Kommescher-Dittloff, betroffene Ehefrau, Trauerbegleiterin und Mitglied des Teams der „Vertrauen wagen“-Seminare widmet sich den Besonderheiten der Trauer nach Suizid.



*Wir danken dem AOK-Bundesverband für die finanzielle Unterstützung.*

**AOK**   
AOK-Bundesverband  
Die Gesundheitskasse.

## Das Geheimnis seelischer Kraft

Dr. Jens-Uwe Martens/Birgit M. Begus. Kohlhammer-Verlag 2023, 27,- € (3. Auflage)

„Welche psychischen Kräfte sind dafür verantwortlich, dass manche Menschen schreckliche Schicksalsschläge überstehen und nach einiger Zeit wieder ein erfülltes Leben führen, während andere an ähnlichen Herausforderungen nur leiden oder sogar daran zerbrechen? Welche Erkenntnisse können wir hierzu aus der Forschung und aus Einzelschicksalen gewinnen?“ Mit diesen Worten beschreibt der Kohlhammer-Verlag die dritte Auflage dieses Buchs zum Thema Resilienz.

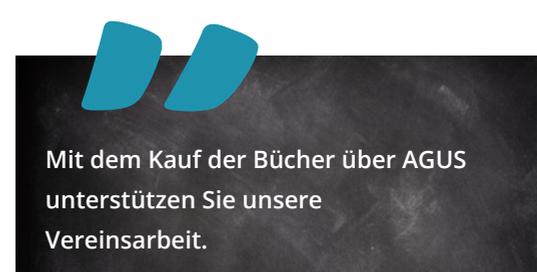


Dr. Jens-Uwe Martens weiß aus eigenem Erleben, was es heißt, einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid zu verlieren. Bei ihm war es die Patentochter. Er musste in der Folge mit ansehen, wie die Mutter (seine Schwester) daran gestorben ist, ohne dass er ihr helfen konnte. Einige Jahre zuvor verlor er bereits seine Frau und die beiden kleinen Kinder bei einem Flugzeugabsturz.

Der Autor verbindet seine persönlichen Erfahrungen mit dem Wissen, dass er sich als Psychologe über all die Jahre seiner beruflichen Tätigkeit und Weiterbildung angeeignet hat. Er will dabei Mut machen, nach möglichen Kraftquellen zu suchen und sie weiter auszubauen. Er warnt aber auch vor Irrwegen und Sackgassen.

Ein fundiert geschriebenes Buch eines erfahrenen Psychologen, der einen Blick für die Situation der Menschen hat.

*Jörg Schmidt*



## Hinter dem Blau. Ein kleines Mädchen verliert seinen Vater

Alexa von Heyden. Eden Books, 12,95 €



Foto: alexapeng.de

Während seine 5-jährige Tochter im Planschbecken sitzt, die Brüder mit Freunden Fußball spielen und seine Ehefrau kurz einkaufen fährt, bringt sich der 38-jährige Arzt im Keller um. Die Mutter hatte die Kleine extra zuhause gelassen, damit er auf sie aufpassen musste, aber es hatte nicht funktioniert. In diesem Moment wurde die heile Welt der Familie vor über zwei Jahrzehnten zerstört.

Als ihre Mutter spürt, wie wichtig ihrer inzwischen erwachsenen Tochter die Antwort auf all die Fragen um den Tod ihres Vaters sind, holt sie die wichtigsten Briefe und Unterlagen vor und gibt sie der Tochter zum Lesen. So nimmt Alexa die Spurensuche auf in die Vergangenheit, spricht mit ehemaligen Kollegen ihres Vaters, fährt in das einstige Elternhaus und will sogar nach Thailand reisen. Dort hatte ihr Vater 1980 als Arzt in einem Operationszentrum der Malteser gearbeitet.

Aber Alexa findet keine Antwort auf das große „Warum?“. Auch 30 Jahre danach ist sie immer noch wütend auf ihren Vater

und fragt sich warum er nicht in der Lage war, eine Therapie in aller Konsequenz durchzuziehen. Jetzt, selbst im das Alter ihres Vaters, betrachtet sie seine Lebensgeschichte mit anderen Augen, weil sie selbst eine Krise hinter sich hat. Aber sie holt sich Hilfe, im Gegensatz zum Vater. Psychotherapie ist für sie keine Endstation, sondern Hilfestellung für die Zukunft.

Die Geschichte hat autobiographische Elemente und liest sich durch die spürbare Authentizität spannend. Für Erwachsene, die als Kinder einen Elternteil durch Suizid verloren haben ist es sehr empfehlenswert. Überlebenden Elternteilen gibt es Einblick in die Trauerbewältigung erwachsen werdenden Kinder.

Fast täglich höre oder lese ich hier im AGUS-Büro von ähnlichen Schicksalen. Wer von den zurückbleibenden Kindern hätte nicht lieber einen „Helden“ als Vater gehabt statt sagen zu müssen: mein Vater hat sich umgebracht? Das Buch macht bewusst, was man seiner Familie mit einem Suizid antut. Das zumindest ist der Wunsch der Autorin des Buches.

Elfie Loser



## „Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

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

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

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

### Termine 2024

- **Verlust eines Kindes** 16.02.-18.02.2024 in Waldbreitbach Ausgebücht
- **Verlust eines Partners** 15.03.-17.03.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Geschwisters** 05.04.-07.04.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Elternteils** 14.06.-16.06.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 23.08.-25.08.2024 in Waldbreitbach
- **Trauer in Bewegung** 13.09.-15.09.2024 in Neroth

### Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

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

### Termine 2024

- **Einführungsseminar (Präsenz)** 15.03.-17.03.2024 in Bayreuth
- **Fortbildungsseminar (Präsenz)** 05.04.-07.04.2024 in Neumarkt/Opf.
- **Einführungsseminar (Online)** 25.10.-26.10.2024  
(für Betroffene, die keinerlei Vorerfahrungen bei der Leitung von Gruppen haben)
- **Einführungsseminar (Online)** 23.11.2024, 15.00-18.00 Uhr  
(für Betroffene, die bereits Erfahrungen in der Leitung von Gruppen haben)



# Wir über uns

## MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

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

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

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

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

## Sie erreichen uns im Büro am besten

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

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

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

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

## AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender)

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

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

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

## AGUS-Gründerin

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

## AGUS-Stiftung

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle

## Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

## Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

## Verantwortlich

Jörg Schmidt M.A.

## Layout

Werbeagentur Schöffel, Stadtsteinach | [www.werbeagentur-schoeffel.de](http://www.werbeagentur-schoeffel.de)