Rundbrief
2026/2

AGUS
Angehörige um Suizid



Liebe Leserinnen und Leser unseres Rundbriefs,

Geplant war es nicht, aber manchmal entwickeln sich Dinge anders als geplant. Ich werde mich beruflich verändern und meine Tätigkeit bei AGUS e.V. nach einem Jahr aus ganz persönlichen Gründen beenden.

Ich bedanke mich bei allen, mit denen ich vertrauensvoll zusammengearbeitet habe und wünsche AGUS und allen Betroffenen alles Gute.

Es war für mich ein bewegendes Jahr.

Euer Oliver Schürrle



THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Betroffenenbericht	26
Vorwort	3	Kurzbericht	30
Vorstellung	4	50 Jahre AKL	32
Tinis Kolumne	5	Kraftquellen	34
Jahrestreffen 2026	6	Nesträuber	35
Mitgliederversammlung	9	Rezensionen	36
Wahl DGS	11	Aus den AGUS-Gruppen	37
Assistierter Suizid	12	Infos	38
Aus den AGUS-Gruppen	16	Seminare	39

Hinweis in eigener Sache:

Das Titelbild dieser Ausgabe des Rundbriefs zeigt das Foto eines von sechs Kunstwerken, das der Künstler Carlo Nordloh gemeinsam mit der Künstlerin Sharky Zhi 2008 für eine Ausstellung im Jahr 2013 geschaffen.

Die Kunstwerke, die das Thema Suizid und AGUS direkt aufnehmen, hängen in der Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene,

als neues Mitglied im AGUS-Vorstand darf ich mich mit dem diesmaligem Grußwort vorstellen. Ich wurde im diesmaligen August zum Schatzmeister gewählt und trete gerne die Nachfolge für die leider zurückgetretene bisherige Schatzmeisterin an.

Nach dem Suizid meines Sohnes kam ich Anfang des Jahres 2022 zum ersten Mal in Kontakt mit AGUS. Ich lernte durch Lesen der Schriftenreihen und Betroffenenberichte langsam wieder am Leben teilzunehmen. Dies gab mir das Gefühl, nicht alleine mit diesem schlimmen Schicksal eines Hinterbliebenen nach Suizid zu sein. Bei meinem erstmaligen Jahrestreffen 2026 in Bad Alexandersbad bestätigte sich dieser Eindruck. Ich musste mich nicht erklären, meinen Schmerz herunterspielen oder verbergen, um andere nicht zu belasten. Vielen Dank an AGUS dafür.

Als Schatzmeister unseres Vereins blicke ich in meiner täglichen Arbeit meist auf Zahlen, Budgets und Abrechnungen – doch hinter jedem Cent, den wir verwalten, stehen Schicksale, Gesichter und die tiefe Verantwortung, die Arbeit von AGUS zu unterstützen.

Finanzielle Mittel sind für uns kein Selbstzweck. Sie sind das Fundament, das es uns ermöglicht, professionelle Hilfe anzubieten, Räume für Begegnungen zu schaffen und Informationsmaterialien bereitzustellen. Jeder Beitrag – ob groß oder klein – fließt direkt in die Begleitung von Menschen, die einen unermesslichen Verlust erlitten haben.



Martin Lang

Ich wünsche Euch für die kommende Zeit viel Kraft, Momente des inneren Friedens und die Gewissheit, dass in unserer Gemeinschaft immer eine Hand ausgestreckt ist, die Dich hält.

In diesem Sinne grüßt Euch
Martin Lang

STECKBRIEF

- ***Vorname & Nachname:*** Martin Josef Lang
- ***Alter:*** 59 Jahre
- ***Wohnort:*** Weiden in der Oberpfalz
- ***Beruf / Tätigkeit:*** Steuerberater (seit 1995)
- ***Meine Hobbys:*** Musizieren, Reisen, Wandern, Lesen
- ***Meine Stärken:*** Zahlen, Zahlen, Zahlen

Liebe Betroffene,



Tini Gilch

ab dem 1. November 2026 darf ich im Tandem mit Christian Parchent die Geschäftsstellenleitung verstärken. Damit beginnt für mich ganz unverhofft ein neues Kapitel mit AGUS, auf das ich mich unglaublich freue.

Ich kann mich noch genau an den Tag erinnern, an dem ich 2019 knapp dreieinhalb Monate nach dem Suizid meines Bruders Dominik zum ersten Mal die AGUS-Gruppe in Nürnberg besucht habe. Da war auf einmal ein sicherer Raum für meine Trauer und meinen Schmerz – ein Raum, in dem jedes Gefühl und jeder Gedanke da sein durften. Die offenen Gespräche über das Unbegreifliche, auch bei den Jahrestreffen, waren für mich ein wichtiges Puzzleteil, um in mein neues Leben hineinzuwachsen.

Über die Jahre hat meine Trauer sich verändert. Und ich traute mir mehr und mehr zu, von Domis unsichtbarer Depression, seinem Tod und was das für mich als Schwester bedeutet, zu erzählen. Unter anderem wirke ich auch in der Videoreihe für die AGUS-Wanderausstellung mit und schreibe eine Kolumne sowie verschiedene Artikel für den Rundbrief. Seit Oktober 2025 war ich Vorstandsmitglied und erlebte es als große Bereicherung, die Arbeit von AGUS aktiv mitzugestalten.

Während meines Masterstudiums der Erwachsenenbildung habe ich immer wieder gemerkt, wie sehr mir die Entstigmatisierung rund um Suizide und die Unterstützung von uns Hinterbliebenen am Herzen liegt. Dass ich mich nun auch beruflich für dieses Herzensthema einsetzen darf, bedeutet mir viel. Ich freue mich sehr auf den Austausch mit euch und darauf, AGUS noch mal aus einer neuen Perspektive kennenzulernen.

Herzliche Grüße und auf ein gute Zusammenarbeit

Tini Gilch

Weißt du eigentlich…??

Tinis Kolumne



Hi – ich bin Tini, 30 Jahre alt und ich habe meinen Bruder Domi vor mehr als sieben Jahren, am 22.02.2019, verloren. Hier möchte ich mich kleinen und großen Fragen widmen, über die ich im Umgang mit meiner Trauer stolpere.

Immer wieder gibt es Momente, in denen ich kaum fassen kann, dass ich schon sieben Jahre in einer Welt lebe, in der Domi nicht mehr da ist. Besonders am Anfang stand ich oft an seinem Grab, um ihm, manchmal auch nur gedanklich, ein Update zu geben. Gerade bei den großen Ereignissen in meinem Leben ist dieses Ritual immer noch wichtig.

Weißt du eigentlich, dass sich hier so viel verändert hat, seit du weg bist? Erst neulich habe ich gedacht, wie absurd es doch ist, dass in deinem Leben weder eine Pandemie noch KI eine Rolle gespielt haben. Ich habe mittlerweile ein Studium beendet, von dem wir beide nicht mal wussten, dass es existiert. Es sind Menschen in mein Leben gekommen, kleine und große, die ich dir so gerne vorgestellt hätte. Generell gibt es unzählige Dinge, die ich dir so gerne zeigen oder dir zumindest davon erzählen würde.

Weißt du eigentlich, dass ich mich oft frage, welche Lieder oder Bücher dir jetzt gefallen würden? Was wären Themen, die dich begeistern? Für was würdest du dich einsetzen? Wovon würdest du mir mit strahlenden Augen erzählen und welche gemeinsamen Erinnerungen wären dazu gekommen? Wie würde dein Leben jetzt aussehen?

Weißt du eigentlich, dass ich jeden einzelnen Tag an dich denke? Ich bin mir sicher, dass du an einem friedlichen und schönen Ort bist. Und gleichzeitig wünschte ich, du wärst noch hier. Dass ich dich fest in den Arm nehmen könnte und dir sagen könnte, wie wichtig du mir bist. Dass die Unbeschwertheit dieses anderen Lebens da wäre, die davor so selbstverständlich war, dass ich sie nicht mal so wirklich wahrgenommen habe.

Bei all diesen Updates der letzten Jahre war es mir aber auch immer wichtig, dir zu sagen: Weißt du eigentlich, wie dankbar ich für unsere gemeinsamen 21 Jahre bin?

Jahrestreffen 2026

Eine Geschichte bunt und rund

Was hat dieses unser Jahrestreffen im September 2026 von AGUS so besonders gemacht?

Beim Betrachten der Fotos fällt auf, wieviel Buntes und Rundes es zu sehen gab. Angefangen von den bunten Farbtellern und Baumscheiben bis zu den beschrifteten Fußbällen und bemalten Tellern der Young Survivors, die dieses Jahr wieder dabei waren. Neben so vielen visuellen und kreativen Momenten gab es zuvor Freitag abends rockige Musik am Klavier. Samstagabend waren Gedichte und seichtere Klänge zu hören, eine Alternative zum Gottesdienst, der wie jedes Jahr und diesmal parallel stattfand. Dieses neue Angebot „Gedankenklang“ – Musik und Texte zum Trauern, Erinnern und Gedenken - wurde gut angenommen und könnte sich deshalb gut in das zukünftige Programm des Jahrestreffens einfügen.



Wie jedes Jahr fanden die Gesprächsgruppen und vielfältige Workshops am Samstagnachmittag statt.

Cordula Thomberger führte in den Pausen der Veranstaltungen kleine Interviews mit den Anwesenden und hatte dazu ein kleines Studio in einem separaten Raum aufgestellt. Sie macht den AGUS-Podcast und wird Teile der Gespräche von diesem Jahrestreffen dort verwenden.

Der Vorstand berichtete in der Mitgliederversammlung am Freitag über Finanzen, Themen, die AGUS beschäftigen und brachte Beschlüsse zur Abstimmung der Mitglieder von AGUS e.V..

Der diesjährige Betroffenenvortrag von Marcus Zalewski mit dem Titel: **„Wenn alles zerbricht und Schweigen bleibt – Erweiterter Suizid und das Leben danach“** ließ uns teilhaben an Marcus Zalewskis Leben vor dem 18.08.2022, der Todestag der Partnerin und des gemeinsamen Sohnes, sowie das Leben danach. Wie begegnen wir einem Menschen, der nicht nur den Verlust seiner Partnerin, sondern auch den 9jährigen Sohn dazu



Marcus Zalewski während seines Betroffenenvortrags

betrauern muss? Welche Fragen stellen wir uns? Auch Marcus Zalewski hatte keine Antworten. Trotzdem, so sagt er, kann er verstehen. Verstehen, was es bedeutet, schwer depressiv zu sein und „selbst Hoffnung fühle sich dann an wie schweres Arbeiten“ (ein kleiner Film wurde gezeigt). Verstehen sei nicht dasselbe wie gutheißen und Verstehen sei auch nicht das Ende aller Fragen. Sein bisheriges „WIR“ zerbrach. „Es waren nur noch der Hund und ich… Ich musste lernen zu kämpfen, den nächsten Tag zu überstehen, erklären und verteidigen, trotz des Psychoterrors im eigenen Kopf. Ich musste aufhören, die Frage nach der Schuld zu stellen.“ Und trotzdem, so sagte Marcus Zalewski, stehe ich hier. Weiterleben beginne nicht mit Hoffnung, sondern mit Menschen, die ihm halfen, den nächsten Tag zu überstehen. Aus dem ICH wurde wieder ein WIR. Heute ist Marcus Zalewski Gruppenleiter der AGUS-Selbsthilfegruppe in Hof und möchte als Trauerbegleiter jemand sein, der für Andere da ist, wenn alles nicht mehr gut ist. Das tue er auch für sich, auf seinem Weg weiter unterwegs zu sein, versuchen zu verstehen. Sein Sohn Elias habe auch immer wissen wollen, was als nächstes kommt….

Der diesjährige Fachvortrag wurde gehalten von Jörg Weisshaupt, Gründer des Vereins Trauernetz in der Schweiz und Caroline Ruckstuhl mit Trauerland Ausbildung zur systemischen Kinder- und Jugendtrauerbegleitung.

Hinschauen – ansprechen – handeln

Jörg Weisshaupt berichtete von seinen früheren Erfahrungen als Lehrer und Jugendbeauftragter der ev. Kirche. Persönliche Begegnungen sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern und Jugendlichen ließen ihn erkennen, dass es für Suizidpostvention in der Schweiz keine Angebote gab. 2002 gab es dann die erste



Jörg Weisshaupt, Gründer des Vereins Trauernetz.



Caroline Ruckstuhl

Gruppe für Erwachsene Refugium in Zürich. Erst später folgte eine erste Jugendgruppe „Nebelmeer“. Der Name Nebelmeer stünde bildhaft für das Gefühlshaus der trauernden Jugendlichen, etwas nicht Greifbares und doch sei es da. Der Verein Trauernetz tritt als Träger auf von insgesamt 9 Gruppen in 7 Städten, begleitet die Jugendlichen in ihrer Verlusterfahrung und entwickelt mit den Jugendlichen neue Perspektiven speziell nach einem Suizid. Seit 2024 gibt es auch ein Angebot für Kinder, die Nebelmeer Kids.

Bewährt habe sich ein Angebot für Eltern und Kinder parallel und mit gemeinsamem Pizzaessen Eltern und Kids gemeinsam im Anschluss, so Caroline Ruckstuhl.

Was passiert in den Gruppen mit Jugendlichen und Kindern? Was sind ihre Themen?

Wir bekamen **Einblicke in die sehr lebendige Arbeit mit Kindern**, von Unerwartetem bis zu Freudvollem in einer Gruppe mit Kindern zwischen 5 und 12 Jahren. Anregungen und Empfehlungen für die Erwachsenen sich zu trauen, sich den Bedürfnissen der Kinder zu öffnen, sich selbst und den Kindern vertrauensvoll zu begegnen, ihren Fragen nicht auszuweichen, sondern klar und direkt zu antworten. Auch wenn die Worte fehlen, so könne doch vielleicht immerhin das gesagt werden.

Unser Dank gilt der Anni Gruber Stiftung, der Markgrafenstiftung und der Glücksspirale, die unser diesjähriges Jahrestreffen finanziell gefördert und dadurch dieses vielfältige Programm ermöglicht haben.

Andrea Losansky
Redaktionsteam

Jahrestreffen 2027
08.10. bis 10.10.2027

Bitte merken Sie sich schon einmal den neuen Termin für das Jahrestreffen 2027 vor. Dieses wird wieder in Bad Alexandersbad stattfinden.

Mitgliederversammlung 2026

AGUS stellt die Weichen für die Zukunft

In der gut besuchten diesjährigen Mitgliederversammlung stellte der 2025 neu gewählte Vorstand die Vereinsaktivitäten und seine eigenen Arbeitsschwerpunkte vor.



AGUS hat in den letzten zehn Jahren eine dynamische Entwicklung mit verbesserter gesellschaftlicher Wahrnehmung, steigender Zahl an Selbsthilfegruppen, neuen Erwartungshaltungen und zusätzlichen Aufgaben erfahren. Die Anfragen insbesondere von Akutbetroffenen nahmen zu, ebenso das Interesse bzw. die Erwartungen von Anbietern aus Gesundheitssystem, Forschung und Sozialwesen sowie die Frage nach möglichen Angeboten für Hinterbliebene nach assistiertem Suizid.

Vorstand und Geschäftsstelle haben 2026 intensiv über Grundsatzfragen und die Weiterentwicklung von AGUS im vierten Jahrzehnt der Vereinsgeschichte diskutiert: Beispielsweise die Ziele, mehr junge Menschen mit unseren Angeboten zu erreichen, gesellschaftlich stärker wahrgenommen zu werden, Suizidprävention konsequenter zu unterstützen. Ein aktiveres Engagement in DGS (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention) und NaSPro (Allianz für Suizidprävention im Nationalen Suizidpräventionsprogramm) ist für uns selbstverständlich. Der Vorstand hat sich auch der lange zurückgestellten Frage des Umgangs mit Angehörigen um assistierten Suizid zugewandt und ist hierzu mit einem Handreichungsentwurf bereits in die Diskussion mit den Gruppenleitungen eingestiegen.



An die Vereinsmitglieder richtete sich in Bad Alexandersbad die Bitte, eigene Ideen und Wünschen einzubringen – die Mitgliederversammlung 2027 wird hierfür einen angemesseneren zeitlichen Rahmen bieten.

Die in der Satzung bisher formulierten Vereinsziele entsprechen dem Selbstverständnis und den vielfältigen Angeboten von AGUS nur noch mit Einschränkungen. Nach acht Jahren wurde daher erstmals und einstimmig wieder eine Satzungsänderung beschlossen. Der Vorstand hatte eine Vorlage zu den Zielsetzungen des AGUS e. V. erarbeitet, die insbesondere auch die Unterstützung der Suizidprävention ausdrücklich benennt.

§ 3 Zweck

Zweck des Vereins ist es, Menschen die um einen ihnen nahestehenden, durch Suizid verstorbenen Menschen trauern, zu unterstützen durch:

a. telefonische, email-basierte oder persönliche Beratung

b. Förderung der Gründung neuer regionaler Selbsthilfegruppen mit dem Ziel eines bundesweiten Netzes möglichst wohnortnaher Begegnungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene gemäß dem Selbsthilfekonzept

c. fachliche wie organisatorische Unterstützung der Gruppenleitenden

d. regelmäßige Seminarangebote für Suizidbetroffene

e. jährliche Durchführung eines bundesweiten Jahrestreffens als Raum der Begegnung, des Austausches und der Vernetzung Betroffener sowie Unterstützung regionaler Angebote

f. Öffentlichkeitsarbeit im Interesse der Suizidbetroffenen mit dem Ziel gesellschaftlicher Aufklärung über Suizid und Suizidtrauer sowie der Enttabuisierung und Entstigmatisierung

g. Herausgabe von Informationsmaterial und Publikationen zu den Themen Suizid und Suizidtrauer

h. Auf- und Ausbau von Online-Angeboten für Suizidbetroffene sowie zur Sensibilisierung des gesellschaftlichen Bewusstseins

i. Zusammenarbeit und Vernetzung mit relevanten Fachorganisationen, politischen Entscheidungsträgern, Verantwortlichen im Gesundheitssystem, Behörden und allen Einrichtungen zur Verbesserung des Angebotes an psychologischen und sozialen Hilfen für die Betroffenen sowie Unterstützung einschlägiger Forschungsvorhaben.

Über die Postvention hinaus unterstützt der Verein ausdrücklich Angebote zur Suizidprävention, beteiligt sich an entsprechenden Initiativen und arbeitet mit einschlägigen Fachorganisationen zusammen.

Selbsthilfegruppen, die sich eigeninitiativ in der Suizidprävention engagieren, werden bei Bedarf koordiniert oder begleitet.

Neuen inhaltlichen Herausforderungen wollen wir uns als Verein stellen – das setzt aber ein solides finanzielles Fundament voraus. Spenden, Mitgliedsbeiträge und Pauschal- wie Projektförderung bilden das Einnahmen-Fundament unserer Arbeit, wobei 2025 ein Drittel auf Spenden entfielen. Bei den Ausgaben brauchen wir zumindest die Verlässlichkeit für Personal- und Geschäftsstellenkosten, die leider trotz zusätzlicher Aufgaben durch die Pauschalförderung nur teilweise abgedeckt werden.

Als Kassenprüfende mit besonderer Dankbarkeit verabschiedet wurden nach langjährigem Engagement Regine Scheidler und Klaus Eisenstein. Als Nachfolgerinnen wählten die Mitglieder Gabi Heidenreich und Natascha Prihodovsky.

Detlev Heiden

Wahl in die Vorstandschaft der DGS

AGUS stärkt die Stimme der Suizidhinterbliebenen in der Prävention



Im Rahmen der Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) im September wurde die Vorstandschaft in Frankfurt a. Main neu gewählt. Christian Parchent, einer der beiden Leiter der Geschäftsstelle ließ sich für den Vorstand aufstellen und wurde gewählt. Damit wird AGUS e. V. dem nun neu in der Satzung verankerten Aspekt der Prävention gerecht. Innerhalb der DGS soll die Perspektive der Angehörigen um Suizid in die Präventionsarbeit eingebracht werden.

Trauer nach assistiertem Suizid

Nicht die Art des Todes, sondern der Verlust verbindet uns



Uns verbindet nicht die Art des Todes, sondern der Verlust eines geliebten Menschen

In den vergangenen Monaten haben wir in der AGUS-Gruppe Brüggen eine Entwicklung erlebt, die uns zunächst überrascht hat: Immer häufiger wenden sich Angehörige an uns, deren nahestehender Mensch durch einen assistierten Suizid verstorben ist.

Da viele dieser Betroffenen keine passende Anlaufstelle fanden, haben wir unser Angebot erweitert. Neben unserer Selbsthilfegruppe bieten wir inzwischen auch vertrauliche Einzel-, Paar- und Familiengespräche für Angehörige nach einem assistierten Suizid an. Dieses Angebot wurde bereits mehrfach in Anspruch genommen. Die Rückmeldungen der Betroffenen waren durchweg sehr positiv. Besonders hervorgehoben wurde, wie entlastend es ist, mit Menschen sprechen zu können, die die Vielschichtigkeit dieser besonderen Trauersituation verstehen, ohne zu bewerten.

Unsere Gespräche zeigen deutlich, dass die Trauer nach einem assistierten Suizid viele Gemeinsamkeiten mit der Trauer nach anderen Formen des Suizids aufweist. Immer wieder begegnen uns Schuldgefühle. Angehörige fragen sich beispielsweise, ob sie den Wunsch nach einem assistierten Suizid hätten verhindern müssen, ob sie zu viel Verständnis gezeigt oder den Sterbewunsch sogar

ASSISTIERTER SUIZID

unterstützt haben. Andere quälen sich mit der Frage, ob sie den geliebten Menschen im letzten Lebensabschnitt im Stich gelassen haben oder ob sie mehr hätten tun können, damit dieser sich doch noch für das Leben entscheidet.

Auch das Thema Stigmatisierung spielt eine große Rolle. Manche Betroffene berichten, dass ihr Umfeld die Entscheidung des verstorbenen Menschen nicht nachvollziehen kann und ihnen eine Mitschuld zuschreibt. Andere erleben genau das Gegenteil: Von ihnen wird erwartet, dass sie den assistierten Suizid als nachvollziehbare Entscheidung akzeptieren und deshalb „eigentlich“ weniger trauern müssten. Beides empfinden die Angehörigen als belastend.

Aus Sicht der Trauerbegleitung überrascht diese Erfahrung kaum. Zwar unterscheiden sich die Umstände eines assistierten Suizids häufig von denen anderer Suizide, die seelischen Prozesse der Hinterbliebenen ähneln sich jedoch vielfach. Angehörige verlieren nicht nur einen geliebten Menschen, sondern müssen zugleich mit dessen bewusster Entscheidung zum Tod leben. Dadurch entstehen oft existenzielle Fragen: *Hätte ich etwas anders machen können? Habe ich richtig gehandelt? War meine Zustimmung oder mein Widerspruch richtig?*

Trauer hängt jedoch nicht davon ab, ob ein Tod erwartet wurde oder nicht. Auch wenn genügend Zeit zum Abschied blieb oder der Wunsch des verstorbenen Menschen nachvollziehbar erschien, endet mit dem Tod eine einzigartige Beziehung. Die gemeinsame Zukunft zerbricht, Rollen innerhalb der Familie verändern sich und das Leben muss neu gestaltet werden. Einen Todeswunsch nachvollziehen zu können, bedeutet deshalb nicht, den Verlust weniger schmerzhaft zu empfinden. Gerade diese Ambivalenz erleben viele Angehörige als besonders belastend.

Besonders eindrucksvoll ist für uns die Erfahrung, dass auch ein angekündigter und geplanter Tod die Trauer nicht leichter macht. Selbst wenn genügend Zeit zum Abschied blieb oder Angehörige den letzten Weg begleitet haben, bleiben Schmerz, Leere und viele offene Fragen zurück. Der Zeitpunkt des Todes ist zwar bekannt, doch der Verlust verändert das Leben ebenso tiefgreifend wie bei jedem anderen Suizid.



Nicht immer erleben Angehörige den assistierten Suizid gemeinsam mit der verstorbenen Person. In einem unserer Gespräche erfuhren Familienangehörige sogar erst nach dem Tod, dass ein assistierter Suizid stattgefunden hatte. Neben der Trauer mussten sie zusätzlich mit dem Schock umgehen, von dieser Entscheidung ausgeschlossen worden zu sein.

In den meisten Gesprächen berichteten die Angehörigen, dass sie den Todeswunsch ihres geliebten Menschen aufgrund einer schweren Erkrankung oder einer als ausweglos empfundenen Lebenssituation grundsätzlich nachvollziehen konnten – auch wenn sie sich diesen Tod niemals gewünscht hätten. Gleichzeitig erleben wir aber auch andere Perspektiven. So begleiteten wir eine Angehörige, die den assistierten Suizid entschieden ablehnt und bis heute prüft, ob rechtliche Schritte möglich sind. Diese unterschiedlichen Sichtweisen machen deutlich, wie individuell jede Trauergeschichte ist.

Aus all diesen Begegnungen hat sich für uns eine wichtige Erkenntnis entwickelt:

Uns verbindet nicht die Art des Todes, sondern der Verlust eines geliebten Menschen.

Dieser Satz beschreibt die Haltung unserer Gemeinschaft.

Unsere Gemeinschaft ist ein geschützter Raum, in dem ganz unterschiedliche Erfahrungen ihren Platz haben. Jede und jeder bringt eine eigene Geschichte mit. Manche haben einen geliebten Menschen ganz plötzlich durch Suizid verloren. Andere wussten über längere Zeit, dass ein assistierter Suizid geplant war. Einige konnten sich verabschieden, andere hatten diese Möglichkeit nicht. Manche waren beim Tod anwesend, andere haben die verstorbene Person erst nach ihrem Tod gefunden.



ASSISTIERTER SUIZID

So verschieden diese Erfahrungen auch sind – sie alle gehören zur persönlichen Geschichte der Hinterbliebenen.

Was uns verbindet, ist der Verlust durch einen Suizid.

In unserer Gemeinschaft vergleichen wir keine Erfahrungen und bewerten weder Entscheidungen noch Lebenswege. Wir sprechen über das, was wir selbst erlebt haben, über unsere Gefühle und darüber, wie wir versuchen, mit dem Verlust zu leben. Es gibt kein „mehr" oder „weniger" an Trauer.

Auch in unserer bundesweiten Facebook-Gemeinschaft **AGUS Online** beobachten wir, dass sich zunehmend Angehörige nach einem assistierten Suizid an die Gemeinschaft wenden. Besonders berührend ist dabei, wie respektvoll und einfühlsam die Mitglieder miteinander umgehen. Obwohl die Lebensgeschichten oft sehr unterschiedlich sind, stehen Mitgefühl, gegenseitiges Zuhören und Verständnis im Mittelpunkt. Gerade dieser wertschätzende Austausch zeigt, dass Verbundenheit nicht von den Umständen des Todes abhängt, sondern von der gemeinsamen Erfahrung eines schmerzlichen Verlustes.
Unsere bisherigen Erfahrungen zeigen, dass Angehörige nach einem assistierten Suizid dieselbe Offenheit, dieselbe Wertschätzung und denselben geschützten Raum benötigen wie alle anderen Hinterbliebenen nach einem Suizid. Sie möchten erzählen dürfen, ohne bewertet zu werden, ihre Gefühle ernst genommen wissen und Menschen begegnen, die ihnen mit Verständnis und Mitgefühl zuhören.

Denn letztlich entscheidet nicht die Art des Todes darüber, wie ein Mensch trauert. Entscheidend sind die Liebe zu dem Menschen, der fehlt, die gemeinsame Lebensgeschichte und der Schmerz über seinen Verlust.

Uns verbindet nicht die Art des Todes, sondern der Verlust eines geliebten Menschen.

Dieser Gedanke prägt unser Miteinander in Brüggen – in unseren persönlichen Gesprächen ebenso wie in unserer Facebook-Gemeinschaft **AGUS Online**. Er erinnert uns immer wieder daran, dass jeder Mensch, der einen nahestehenden Angehörigen durch dessen eigene Entscheidung verloren hat, einen Ort verdient, an dem seine Trauer willkommen ist.

Die im Beitrag beschriebenen Erfahrungen spiegeln die Begleitungspraxis der AGUS-Gruppe Brüggen wider. Sie verstehen sich als Erfahrungsbericht aus der Selbsthilfearbeit und nicht als Stellungnahme zu ethischen, rechtlichen oder gesellschaftspolitischen Fragen des assistierten Suizids.

Uschi und Peter Wollborn,

AGUS Gruppe Brüggen und
AGUS Online
brueggen@agus-selbsthilfe.de
facebook.com/groups/agus.selbsthilfe

Ein Jahr AGUS Amberg-Sulzbach

Aus eigener Trauer anderen Menschen Hoffnung schenken

Was über viele Monate und Jahre immer im Hinterkopf war, wurde im September 2025 zur Realität. Der 1. Gruppenabend fand statt mit 14 Teilnehmern. Da war ich als Neuling in der Gruppenleitung fast ein wenig überfordert und auch überrascht über den guten Zuspruch.

Ein schwerer Verlust und der Weg zurück ins Leben

Aber zurück zu den Anfängen: Im April 2015 hat sich meine Ehefrau und Mutter unserer drei Kinder nach jahrelangen schweren Depressionen das Leben genommen. Meine Kinder und ich fielen in ein rabenschwarzes und tiefes Loch. Zeit zum Trauern blieb mir nicht – ich musste funktionieren. Für die Kinder und auch für mich – eine Strategie von vielen!

Dank eines guten Netzwerkes an Familie, Freunden, Kolleginnen und Kollegen und auch Menschen, von denen man es am wenigsten erwartet hätte, haben wir es geschafft, unser Leben neu zu gestalten. Zwei der Kinder haben geheiratet und Familien gegründet, vier Enkelkinder sind mittlerweile mein ganzer Stolz und meine Freude. Mein Vater erlitt durch einen Sturz ein schweres Schädel-Hirntrauma, war ein halbes Jahr in Kliniken und auf Reha und blieb ein schwerer Pflegefall, konnte nicht mehr sprechen und war an den Rollstuhl gebunden. 90 % Schwerbehinderung – ein Pflegefall. Zeitaufwändig, sich um alles zu kümmern. Nach knapp sechs Jahren durfte er dann einschlafen. Für mich blieb da wenig Zeit zum Trauern und Verarbeiten.

Die Zeit für ein Trauerseminar von AGUS „Von Männer für Männer“ und auch für eine Trauerbegleitung durch den Hospizverein hab ich mir genommen. Ansonsten … ich weiss es nicht! Immer war aber auch der Gedanke da, eine Selbsthilfegruppe von AGUS zu besuchen. Gruppen gab es damals in Bayreuth, in Neumarkt und in Regensburg. Persönlich hatte ich immer Angst und Bedenken, die weiten Strecken zu fahren, weil ich ja nicht wusste, was die Gruppe mit mir macht und ich ja wieder nach Hause fahren musste. Also blieb es, hab viel gelesen über Suizid und Trauerarbeit, war viel auf den Seiten der AGUS-Homepage unterwegs, die mir von einer Schulfreundin empfohlen wurde. Sie ist auch Betroffene … ihr Sohn hat sich das Leben genommen.

Von der Idee zur eigenen Selbsthilfegruppe

2024 haben sich dann binnen zwei Wochen der Sohn einer lieben Kollegin und ein guter Bekannter das Leben genommen und ich habe für mich bemerkt: Ich kann jetzt ganz anders darauf zugehen und auch umgehen damit. Und der Gedanke einer Gründung der Selbsthilfegruppe rückte immer näher. Meine Tochter hat mich immer sehr bestärkt darin und so habe ich Seminare besucht, Trauerbegleitung nach Suizid und schließlich das Gründerseminar von AGUS im Frühjahr 2025.

AUS DEN AGUS-GRUPPEN

Und dann ging alles relativ schnell. Es war einiges an Bürokratie, Organisation, Pressearbeit, Netzwerke zu erstellen usw. zu erledigen. Eigentlich wollte ich erst im Oktober 2025 starten, aber Anfang August kam ein Anruf der Caritas Amberg. Ein sehr verzweifeltes Ehepaar wusste nicht wohin mit ihren Sorgen, Ängsten, ihrer Trauer … ihr Sohn hatte sich das Leben genommen. Ja und somit begann die Selbsthilfegruppe am 1. Donnerstag im September 2025. Der Andrang war groß, hat sich aber nun auf eine gute Zahl an Gruppenteilnehmern eingependelt.

Dankbarkeit und Unterstützung weitergeben

Persönlich bin ich sehr dankbar für all die Hilfen, die mir in den Jahren seit dem Suizid meiner Ehefrau zuteil geworden sind und ich bin auch dankbar, dass es mir nun möglich ist, einen Teil dieser Hilfe wieder weiter- bzw. zurückgeben zu können. Ein dickes Dankeschön geht da an AGUS für die sehr gute Unterstützung bei der Gründung der Selbsthilfegruppe, bei so vielen Fragen, die da so aufkommen im Laufe der Zeit.

Dank auch dem Hospizverein Amberg, Herrn Fröhler und Team für die Unterstützung vor Ort und beim Vernetzen, der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Amberg (ein sehr tolles Team), KISS Regensburg und ganz besonders bei meiner Familie, die mich da sehr motiviert und unterstützt hat. Ganz besonders meiner Tochter Anna, die mich auch immer unterstützt bei Organisation oder Bürokratie.

Hermann Dehling



Museumsbesuche als Kraftquelle

Gemeinsame Ausflüge schenken neue Kraft und Verbundenheit

Die „kleine“ Auszeit zwischendurch tut gut - besonders, wenn es Museumsbesuche sind. Das belegen wissenschaftliche Studien und Erfahrungen anderer Länder bereits. In Großbritannien oder Kanada zum Beispiel gehören Museumsbesuche inzwischen zum Gesundheitssystem: Ärzte verschreiben kulturelle Aktivitäten gegen Stress und seelische Erschöpfung. „Kunst auf Rezept“ - sie wirkt. In Deutschland steckt dieser Ansatz noch in den Anfängen.

Wie wohltuend Kultur tatsächlich sein kann, das hat die AGUS Ortsgruppe Bielefeld selbst erkundet. Sie war im Juli und August zwei Mal gemeinsam unterwegs: Der erste Ausflug führte am Sonntag, den 19. Juli zum Tecklenburger Puppenmuseum. Die feinen Figuren, ihre stillen, historischen Geschichten und ein Café Besuch schenkten der Gruppe schöne Momente von Leichtigkeit und Nähe.

Wer Tecklenburg nicht kennt: Es ist ein kleiner, malerischer Luftkurort am Rand des Teutoburger Waldes – bekannt für seine historische Altstadt, romantische Fachwerkhäuser und eine kleine Burgruine hoch über der Stadt. Die engen Gassen, der weite Blick ins Münsterland und die liebevoll gepflegten kleinen Geschäfte schaffen eine Atmosphäre, die sofort entschleunigt und zum Verweilen einlädt.

Am 30. August besuchte die Ortsgruppe außerdem das Anja Niedringhaus Forum in Höxter. Das kleine Museum ist ein stiller, eindrucksvoller Erinnerungsort für die in Afghanistan ermordete Pulitzer Preisträgerin. In den zurückhaltend gestalteten Räumen steht ihre Arbeit im Mittelpunkt: Bilder aus Kriegsgebieten, aber auch von internationalen Sportwettkämpfen einer talentierten Profi-Fotografin, die immer ganz nah am Menschen arbeitete – an seiner Kraft, seiner Verletzlichkeit und seinem Willen, weiterzumachen.



Die Ausstellung berührte tief und lud dazu ein, über Mut, Menschlichkeit und unsere Lebensenergie nachzudenken. Diese Mischung wirkte lange nach. Die anschließende Pause in einem Ausflugslokal mit Blick auf die ruhig dahin fließende Weser rundete diesen Sonntagausflug ab und schenkte allen einen Moment des Durchatmens.

Beide Ausflüge machten spürbar, dass Kultur unsere mentale Gesundheit stärken kann, dass sie darüber hinaus verbindet und auch innere Ruhe schenken kann.

Annette Schudy, Ortsgruppe Bielefeld

Selbsthilfe kann Freundschaft werden

Wenn aus Trauer neue Freundschaften entstehen

Selbsthilfe – ich fühlte mich an „Findet Nemo“ und den vaterlosen Hai erinnert. Das sind doch jene, welche ihre Sätze mit „Ja, hallo! Ich bin der XY und …“ beginnen und womöglich nicht mehr aufhören zu reden.

Es kam der Tag, den hier alle kennen. Der Tag, an dem die Zuversicht verloren ging. Der Tag, der eine Schneise in mein Leben fräste, die so schnell nicht zuwachsen wird. Und jetzt? Psychologische Betreuung gab es vorher schon, sie wurde schlicht erweitert und gab mir etwas Mut. Doch über das Unfassbare reden? Die meisten sprangen zur Seite, als wären sie der sprichwörtliche Teufel im Kontakt mit dem ebenso sprichwörtlichen Weihwasser. Tabuthema? Was prasselt da gerade alles auf mich ein? „Selbstmörder sind Feiglinge!“ Ach so! Mein Junge, gerade 21 Lenze zählend, ein Mörder und ein Feigling. So einen also … Ich traute mich gar nicht mehr, irgendwas zu sagen.

Die anderen sprachen ja auch nicht mehr, weil sie nicht wussten, was sie sagen sollten. Fühlte mich wie der Party-Killer, wenn ich „… der Sebastian hat auch …“ anfing. Niemand der wirklich guten Freunde wandte sich ab. Ich habe einige losgelassen, weil ich deren – berechtigte – Sprachlosigkeit oder Unbeholfenheit im Umgang mit mir nicht mehr ertragen konnte. Oder weil ich sie nicht mehr verstanden habe und sie mich nicht mehr.

Also Selbsthilfegruppe. „AGUS, na bravo.“ Sohnemann, wohin hast du mich gebracht? Plötzlich lauter Menschen um mich herum, die mich irgendwie verstanden haben. Menschen, denen Ähnliches widerfahren ist und die davon erzählten. Von Schuld und Leere. Von Unverständnis, von Menschen, die nicht verstehen können, wie es mir geht. Und ich habe neue Menschen gefunden. Und diese Menschen haben mich gefunden.

Eine von diesen Menschen wurde ein fester Teil in meinem Leben. Wir haben gemeinsam eine neue Gruppe in unserer Stadt gegründet und dabei so manches Problem zusammen gelöst. Fragen um den Raum, gemeinsame Fahrt nach Bayreuth, schwierige Situationen in der Gruppe, schwierige Anfragen – was auch immer rund um die Selbsthilfegruppe in unserer Ruhrgebietsstadt zu lösen ist, lösen wir gemeinsam. Mit Humor, mit Überlegung, vor allem aber gemeinsam.

Und wir haben noch mehr Freunde gefunden, die uns unterstützen und die an den besonderen Tagen mit uns dabei sind und Trost spenden können oder komplexe Situationen in der Gruppe gemeinsam mit uns meistern.

An meinem runden Geburtstag gab es dann auch eine Fraktion „Selbsthilfe“. Weil die dazugehören.

Peter Engels
AGUS Duisburg

Ein Ort, an dem wir verstanden werden

Wie die AGUS-Gruppe Dresden Halt und Verbundenheit schenkt

Wenn das Unfassliche geschieht, wenn nichts mehr so ist, wie es einmal war, wenn unser Herz zu zerreißen droht, wenn wir mit unendlich vielen Fragen zurückbleiben, wenn wir vergeblich nach Antworten suchen…

… dann ist es ein unglaubliches Geschenk, einen Ort zu finden, an dem sich Menschen begegnen, die den gleichen Schmerz empfinden.

Eine reichliche Autostunde von unserem Wohnort entfernt finden mein Mann und ich diesen besonderen Ort, diese einmalige Verbundenheit zwischen vorher völlig unbekannten Menschen.

Die AGUS Gruppe in Dresden-Altstadt…

…versteckt in einem großen Wohnkomplex, in den Räumen der Johanniter. Wir betreten einen kleinen Raum. Das Licht ist gedämpft, ein Stuhlkreis ist bereitet, der andeutet wie viele Menschen heute erwartet werden. Aus der Mitte leuchtet uns eine Kerze entgegen, um sie ist ein zartes blaues Tuch geschlungen. Alles ist durch Beate und Heike (unsere Trauerbegleiterinnen, die selbst durch Suizid ihre Partner verloren) liebevoll vorbereitet: Die Tränentücher, kleine Köstlichkeiten zur Stärkung, Tee und Wasser, sowie ein Tisch mit einem Angebot von Büchern und AGUS- Broschüren für unseren schweren Weg der Trauer.

Seit anderthalb Jahren fahren wir am 4. Donnerstag im Monat nach Dresden. Im November 2024 nahm sich unser Sohn mit 27 Jahren sein Leben. Für uns unfasslich und nur ahnend wie schwer ihm sein Leben fiel, dass er es nicht mehr ertragen konnte. Jetzt müssen wir es tragen und ertragen ohne ihn weiterzugehen. Plötzlich gehören wir zu den Menschen, die durch Suizid ein Kind, einen Partner, einen Elternteil, eine Schwester, einen Bruder verloren haben. In der Gruppe fühlen wir ein tiefes Mitgefühl für diesen endlosen Schmerz. Alle haben ihn selbst erfahren, manche gerade erst, andere sind schon einige Trauer-Jahresringe mit ihm gegangen. Wir müssen nichts erklären. Wie in einem unsichtbaren Netz werden wir aufgefangen und gehalten. Ein Stein wandert von Hand zu Hand, jede/r bekommt Zeit, um sich vorzustellen und den Schmerz zu teilen. Alles darf sein: Schweigen, Tränen, Wut, Klage, das Kreisen um Widersprüche und vermeintliche Versäumnisse, wie auch die Fragen nach dem Sinn des Geschehenen und unseres Lebens. Und manchmal gibt es Momente, die etwas aufleuchten lassen, eine andere Perspektive schenken, uns ein ganz klein wenig über den eigenen Horizont schauen lassen.

Auch wenn wir schwer Verwundete, Herzzerrissene, Weinende, Klagende, Fragende und Suchende bleiben, so hilft uns doch die Gruppe mit allem Ungelösten weiter zu gehen, nicht irre zu werden an dem, was wir empfinden und sie stärkt uns in dem Gefühl, dass wir nicht allein auf diesem sehr schweren Weg sind.

Uta Riese, Wermsdorf/ Mahlis

AUS DEN AGUS-GRUPPEN

Schließung der AGUS-Gruppe Memmingen

Ein herzliches Dankeschön für über 21 Jahre Engagement



Ein großes **„Danke“** an Angelika und Franz Kudela für über 21 Jahre der Gruppenleitung. Nachdem im Dezember 2003 mit dem Verlust ihres Sohnes Christoph ihre Welt in sich zusammenbrach, haben Franz und Angelika bereits im September 2004 in Memmingen eine AGUS-Gruppe eröffnet.

Die geborgene, warme Atmosphäre in dieser Gruppe lässt sich aus den Sätzen von Monika erspüren: „Meinen Sohn Thomas kann mir niemand zurückbringen, aber ihr wart für mich vom ersten Augenblick an mein Lebensanker. Ihr habt meinen Schmerz nicht kleiner gemacht, weder mit Worten oder sonst irgendwie, aber Ihr habt mir geholfen ihn nicht mehr alleine tragen zu müssen. Ich konnte die vier Wochen bis zum nächsten Treffen kaum erwarten. Es ging mir oft zu lang, und am Ende wollte niemand nach Hause. Franz sagte ´so, jetzt räumen wir auf, wir stehen ja sowieso noch eine Weile vor der Tür´. - Ich danke Euch beiden, meine Seelenverwandten“.

Von Seiten des AGUS-Vorstands und der Geschäftsstelle können wir uns Monikas Dank nur anschließen. Es macht zutiefst betroffen, dass Angelika Kudela von einer schweren Krankheit getroffen wurde, so dass sie und ihr Mann die Gruppe nicht weiterführen können. Leider fand sich auch keine Nachfolge. Im Dezember 2025 traf die Memminger Gruppe sich zum letzten Mal.

Nach so vielen Jahren, in denen Angelika und Franz für andere da waren, wünschen wir ihnen jetzt viel Kraft im Ringen mit ihrer Erkrankung und um noch möglichst viel gute gemeinsame Zeit. Und dass sich Menschen finden, die jetzt Euch zur Seite sind.

Martha Wahl
Gruppe Biberach

Was bleibt, geht mit

Ein achtsamer Spaziergang zwischen Trauer, Trost und Verbundenheit



Achtsamkeits-Spaziergang „Was bleibt – geht mit."

Bei sommerlich warmem Wetter fand unser Achtsamkeits-Spaziergang „Was bleibt – geht mit." statt. Die Teilnehmenden waren mit großem Interesse dabei und nutzten die einzelnen Stationen, um mit ihrem persönlichen Trauerthema in Kontakt zu kommen. Gleichzeitig bot der gemeinsame Spaziergang Raum für wertvolle Gespräche und einen offenen Austausch untereinander.

An den verschiedenen Stationen standen Achtsamkeit, Wahrnehmung und der bewusste Umgang mit der eigenen Trauer im Mittelpunkt. Symbolisch wurde das belastende „Gepäck" der Trauer durch einen Stein im Rucksack oder in der Hand ein Stück des Weges mitgetragen. Das achtsame Betrachten der Natur und das bewusste Wahrnehmen der Umgebung schenkten vielen Teilnehmenden Momente von Trost und innerer Ruhe.

Eine besondere Station bildete eine leere Bank, die dazu einlud, gedanklich mit dem verstorbenen Menschen in einen Zwiegespräch zu treten: Was würde ich ihn oder sie noch fragen wollen? Was würde er oder sie mir heute vielleicht noch sagen? Diese Übung wurde von vielen als berührend und hilfreich erlebt.



Den gelungenen Abschluss bildete die gemeinsame Einkehr in einer nahegelegenen Pizzeria. Bei kühlen Getränken und gutem Essen klang der Abend in einer angenehmen und herzlichen Atmosphäre aus.

Bilder: Monika Beck-Kuhlmann
AGUS-Gruppe Montabaur



Im Gespräch mit der Notfallseelsorge

Ein bewegender Austausch über Suizid, Krisen und Unterstützung

Im Rahmen unserer Veranstaltung „Trauer in Bewegung“ hat Uta Beyer sich darum gekümmert, einen Notfallseelsorger zu finden und einen Termin für unsere Gruppe vereinbart. Dieser Termin fand am 16. Juli 2026 in den Räumen der Stadtteilbibliothek in Bremen-Vegesack statt.

Der Notfallseelsorger Uwe Köster stellte seinen persönlichen und beruflichen Hintergrund vor. Er ist im Rettungsdienst tätig gewesen, engagierte sich in der Hospizhilfe, arbeitete mit einer Trauergruppe in „Friedehorst“ und ist Vorsitzender und Koordinator der Notfallseelsorge Bremen sowie evangelischer Polizeiseelsorger und leitet die Konferenz evangelischer Polizeipfarrerinnen und Polizeipfarrer in Bremen.

Einblicke in die Arbeit der Notfallseelsorge

Herr Köster trägt vor, dass die Notfallseelsorge im Stadtgebiet Bremen jährlich auf rund 160 Einsätze kommt. Die häufigste Einsatzursache sind Todesfälle im häuslichen Bereich. An zweiter Stelle stehen Suizide. Im Jahr 2025 wurden im privaten Bereich in Bremen insgesamt 100 Suizide registriert.

Die Notfallseelsorge wird nicht immer zeitgleich mit Polizei und Feuerwehr alarmiert. In stationären Einrichtungen, beispielsweise in Krankenhäusern, liegt die Betreuung der Betroffenen in der Verantwortung der jeweiligen Einrichtung. Zu-



dem erfolgt die Benachrichtigung von Angehörigen nicht in jedem Fall persönlich durch die Polizei; teilweise werden andere Formen der Kontaktaufnahme gewählt.

Auf die Frage nach der Ausbildung im Bereich der Seelsorge erläutert Uwe Köster, dass es eine Weiterbildung zum Notfallseelsorger gibt. Dabei handelt es sich um eine Spezialisierung, die unter anderem durch Supervision begleitet wird. Den persönlichen Umgang mit dem Thema Suizid habe er sich selbst erarbeiten müssen.

Er berichtet, dass statistisch besonders häufig Suizide in den Berufsgruppen der Landwirte, Ärzte und Polizisten vorkommen. Zudem gebe es Auffälligkeiten hinsichtlich des Alters. Einmal bei den Jüngeren, im Alter zwischen 16 und 25 Jahren, und ab dem 70. Lebensjahr seien die Suizidzahlen insbesondere im ländlichen Raum erhöht.

AUS DEN AGUS-GRUPPEN

Weiter führt Herr Köster den Begriff des „Bilanzsuizids“ aus. Damit sei ein Suizid gemeint, bei dem eine Person ihr Leben als abgeschlossen betrachtet oder aufgrund ihres hohen Alters lebensmüde geworden ist.

Suizidgedanken ernst nehmen und ansprechen

Im Anschluss entwickelte sich eine Diskussion zum Umgang mit Menschen, die Suizidgedanken äußern oder einen Suizid ankündigen. Herr Köster betont, dass solche Äußerungen immer ernst genommen und angesprochen werden sollten. Wichtig sei, die betroffene Person zu ermutigen, Unterstützung anzunehmen und Hilfe zu suchen. Dabei könne auf Trauerunterstützungsangebote oder entsprechende Hotlines verwiesen werden. Entscheidend sei, über das Thema zu sprechen und die betroffene Person zu stärken.

Herr Köster berichtet außerdem von sogenannten „Drehtürmechanismen“ in der Psychotherapie, bei denen Betroffene wiederholt zwischen Krisen und Behandlung wechseln. Auch in Einrichtungen kommt es immer wieder zu Suiziden, wobei jedoch nicht dauerhaft eine Betreuungsperson vor Ort sein kann.

Als verbindendes Element in der Arbeit der Notfallseelsorge beschreibt er das einheitliche Vorgehen anhand eines Einsatzstichwortes. Vor Ort werde jeweils individuell geprüft, welche Unterstützung benötigt werde.

Zuhören, begleiten und unterstützen

Als besonders hilfreich hebt Herr Köster die gemeinsame Begleitung der Angehörigen hervor. Dazu könnten auch Gebete vor Ort gehören sowie Gespräche über den Verstorbenen und die Situation. Wichtig sei, die Betroffenen nicht zu verurteilen oder zu ächten, sondern ihnen Hilfe anzubieten (Zuhören, Einkaufen, Essen bereiten etc.).

Im Anschluss an seinen Vortrag und die ausführlichen Darstellungen geht Herr Köster noch auf persönliche Fragen der Teilnehmerinnen ein. Dabei beantwortet er individuelle Anliegen und nimmt sich Zeit für den Austausch mit unserer Gruppe.

Die Teilnehmerinnen bedanken sich bei Herrn Köster für seinen informativen, verständlichen und einfühlsamen Vortrag. Besonders hervorgehoben werden seine sympathische, freundliche und offene Art der Vermittlung sowie die Möglichkeit, persönliche Fragen in einem vertrauensvollen Rahmen zu stellen.

Die Gruppe wünscht Herrn Köster für seine weitere Tätigkeit alles Gute und freut sich, dass er zu Gast in der Selbsthilfegruppe AGUS Bremen-Nord war.

Sabine Saupe-Smith

Und irgendwann ist rum!

Der Suizid meines Vaters und die Suche nach Antworten



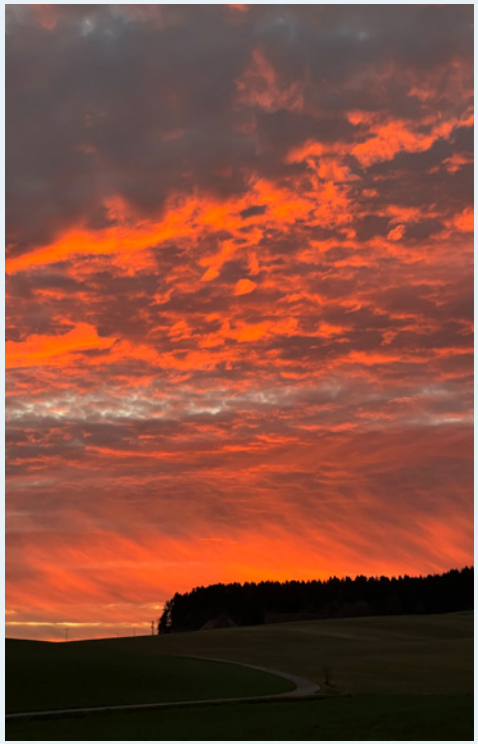
Immer wieder diskutierte ich mit meinem Vater, dass wir dringend eine Lösung für ihn und meine Mutter benötigen, da es mir auf Dauer nicht möglich sein würde, zweimal die Woche vor Ort für sie die wichtigsten Dinge zu erledigen. Er wollte jedoch weder meine Mutter allein ins Altenheim geben noch in die voll betreute Wohngemeinschaft in der Nähe meines Wohnortes ziehen und auf gar keinen Fall eine für ihn fremde Pflegekraft in der eigenen 3-Zimmer-Wohnung beherbergen. Meinen Beruf für die Pflege meiner Eltern, besonders meiner depressiven Mutter, aufzugeben, war keine Option für mich.

Es war ein Freitagmorgen, ich musste ins Allgäu, die Anästhesiebesprechung für die Leistenbruchoperation meines Vaters stand für 10.00 Uhr im Terminkalender. Also das Auto mit allen für meine Eltern organisierten und erledigten Dingen packen und los ging es. Die Fahrt entwickelte sich zäher als gedacht. Neben den unzähligen Lkws auf der Landstraße verhinderte eine Straßensperrung aufgrund eines Unfalls meinen durchgetakteten Zeitplan.

Schlechte Vorboten

Ich versuchte, meine Eltern anzurufen, damit mein Vater bereits angezogen ist, da die Zeit vermutlich nur noch zum Abholen ausreichen würde. Erst nach dem dritten Versuch hatte ich meine Mutter in der Leitung, die mir erklärte, dass sie nicht

wisse, wo mein Vater sei. In der Wohnung wäre er nicht aufzufinden. Ich versuchte die Nachbarin telefonisch zu erreichen, um sie zu bitten, im Keller beim Wäschetrockner und auf dem Dachboden nachzusehen, falls mein Vater aufgrund seines zu niedrigen Blutdrucks erneut umgefallen ist und womöglich dringend Hilfe benötigt. Doch auch hier scheiterte ich, sie konnte meinen Anruf nicht zuordnen und legte auf. Der nächste Versuch bei meiner Mutter diente lediglich der Information, dass ich in sieben Minuten ankomme und selbst nach dem Rechten sehe. Bereits beim Einfahren in die Wohnanlage war klar: Hier erwartet mich nichts Angenehmes. Die Nachbarin, die nach meinem Anruf bei meiner Mutter geklingelt hatte, stand auf der Straße und erklärte, sie hätte bereits die Rettung gerufen. Meine einzige Frage war: „Keller oder Dachboden?“, sie sagte: „Ganz oben.“



Worst Case

Im Dachboden des Mehrfamilienhauses angekommen, bot sich mir ein Bild, mit dem ich nicht gerechnet hatte und das ich nicht vergessen kann: Mein Vater hatte sich mit einem Wäscheseil am Balken erhängt.

Die Rettungssanitäter und der Notarzt kamen nur wenige Minuten später. Meine Welt war zusammengebrochen. Nach einem emotionalen Weltuntergang, den ich heulend, zusammengekauert im Treppenhaus durchlitt, begann das Funktionieren: Meinen Kindern Bescheid geben, ein Bestattungsinstitut informieren, nach den notwendigen Dokumenten suchen und überlegen, wie ich die geschäftlichen Todos meiner Selbstständigkeit und die Betreuung meiner Mutter die nächste Woche unter einen Hut bekommen könnte. Ehrenamtliche Seelsorgerinnen unterstützten uns. Mein Onkel, der Bruder meiner Mutter, und seine Frau waren ebenfalls schnell vor Ort, tief bestürzt und dennoch eine wertvolle Stütze. Der Notarzt verständigte die Kriminalpolizei und den Hausarzt für den Totenschein. Fremde Menschen gingen ein und aus, stellten Fragen, gaben Tipps. Der Beste davon war, dass es möglich ist – in Absprache mit der Polizei – sich vom Leichnam in der Wohnung zu verabschieden, wenn das Bestattungsinstitut ihn abholt. Diese Chance nahmen wir wahr und das war gut.

Meine Tochter brach ihren Urlaub in Italien ab und unterstützte mich ab dem nächsten Tag. Einen Abschiedsbrief fanden wir nicht, doch es war klar, dass er seinen Todestag bewusst gewählt hatte! Er wusste, dass ich an diesem Tag komme und mich um alles kümmern konnte.

Warum?

Und dann kam die große Frage nach dem Warum. Heute, mit fast drei Jahren Abstand, sind meine gefundenen Antworten immer noch dieselben: Er hatte Parkinson mit eigenen körperlichen Einschränkungen, eine beginnende Demenz, eine tief depressive Ehefrau, eine Leistenbruch-OP, von der er weitere kognitive Einschränkungen aufgrund der anstehenden Vollnarkose erwartete, und somit einen wenig positiven Ausblick auf das Leben, das da vor ihm lag.

Aber er hatte Mut und alles war geplant. Am Wochenende davor räumten wir gemeinsam mit ihm und meinen beiden Kindern mein altes Kinderzimmer aus und richteten es für die Pflegekraft ein, die in zwei Wochen erwartet wurde und von der ich geglaubt hatte, ihn gemeinsam mit der Organisation positiv überzeugt zu haben. Das Seil hing zu diesem Zeitpunkt bereits im Dachboden, lediglich von meiner Tochter als Störfaktor beim Möbeltransport nach oben wahrgenommen.

Mein Vater sagte oft: „Wir hatten ein schönes Leben, konnten uns Urlaube leisten und haben viel erreicht." Damit meinte er vor allem den kleinen, hart ersparten Wohlstand, und diesen wollte er nicht mit einem Eigenanteil von 8.000 Euro für sich und seine Frau einem Leben in einer Wohngemeinschaft opfern. „Das tut mir in der Seele weh, das sauer ersparte Geld





hierfür auszugeben", waren seine Worte. Ich dagegen hatte bereits ausgerechnet, wie lange diese Summe bezahlbar sein würde, und die Aufstellung mit ihm besprochen, um klarzumachen, dass es bis zum Lebensende leistbar ist, was für ihn vermutlich keine echte Option war.

In unseren Diskussionen über das Alter, seine laufend größer werdenden Einschränkungen und das, was womöglich noch kommt, flocht er immer mal wieder den Satz „Und irgendwann ist rum!" mit ein. Heute verstehe ich diesen Satz ganz anders als damals, wo meine Antwort konsequent lautete: „Ja, aber den Zeitpunkt hat man eben nicht im Griff." Ich mache ihm und mir dennoch keine Vorwürfe! Es war sein mutiger Wille, seinem eigenen Leidensweg ein früheres Ende als das biologische zu setzen. Dennoch vermisse ich ihn jeden Tag, sein Lachen und seine immer reale Sicht auf die Welt.

Petra Reidel

Der Weg zu AGUS

Der Tipp, mich an die AGUS-Selbsthilfe in Biberach zu wenden, kam von einer Ärztin der stationsäquivalenten Betreuung aus Bad Schussenried, die meine Mutter betreute. In einem Gespräch wies sie mich auf diese Möglichkeit hin, die ich im Anschluss fast zwei Jahre in Anspruch nahm. Hier bekommt das in der Gesellschaft immer noch tabuisierte Thema dank der engagierten Gruppenleitung einen gebührenden Rahmen und die Gespräche mit Betroffenen sind ein Segen.



KURZBERICHT

AGUS auf der Messe Leben & Tod

Zwei Tage voller Begegnungen und wertvoller Gespräche



Am 10. und 11. April 2026 fand in Bremen die Messe „Leben & Tod“ statt. Die Betreuung des AGUS-Messestandes übernahmen die AGUS-Gruppen Delmenhorst, Vegesack und Bremen Mitte.

Die Bilanz fiel durchweg positiv aus. Der Stand war an beiden Tagen durchgehend gut besucht. Es fanden viele intensive und wertvolle Gespräche statt. Auch das Interesse an den Informationsmaterialien war groß: Broschüren und Flyer wurden nahezu vollständig mitgenommen. Die Rückmeldungen innerhalb des Teams waren durchweg sehr positiv.

Gelungene Organisation und Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit im Team verlief sehr gut. Die Einsatzplanung mit jeweils zwei Personen pro halbem Tag bewährte sich. Auch die Ausstattung und Platzierung des Messestandes wurden als sehr gelungen bewertet.

Großes Interesse an der AGUS-Ausstellung

Die ausgestellten AGUS-Plakate fanden großes Interesse. Besonders der Text von Renate Salzbrenner wurde häufig fotografiert und könnte sich daher auch für eine Postkarte eignen.

Eine vollständige Präsentation der Ausstellung wäre ebenfalls gut zur Geltung gekommen. Deshalb wurde bei der Messeleitung eine größere, kostenfreie Ausstellungsfläche angeregt, wie sie den vorherigen Betreibern in den Vorjahren zur Verfügung stand. Die Veranstalter zeigten sich nach Einschätzung des Teams grundsätzlich offen. Bei einer erneuten Buchung müsste dies jedoch umgehend angefragt werden.

Welche Themen besonders gefragt waren

Besonders häufig wurde nach Fortbildungsangeboten für Nicht-Betroffene, insbesondere für Fachpersonal unterschiedlicher Bereiche, gefragt. Auch buchbare AGUS-Vorträge waren von Interesse, vor allem hinsichtlich des Angebots, der Referierenden und der Buchungsmöglichkeiten.

Ein weiteres wichtiges Thema war der „begleitete Suizid“. Hier wäre eine abgestimmte Position des Vereins für die Arbeit am Messestand sehr hilfreich.

Dzintra Kottmann

Beitrittserklärung

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

☐ Ich möchte AGUS als Mitglied unterstützen mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50,- Euro

☐ mit einem freiwilligen Jahresbeitrag von _____ Euro

Vor- und Zuname | Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon-Nummer | E-Mail

Ort, Datum | Unterschrift

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

Kontoinhaber

IBAN | BIC

Bankinstitut

Ort, Datum | Unterschrift

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

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

50 Jahre Arbeitskreis Reutlingen - Tübingen

Engagement für Menschen in Lebenskrisen und Suizidprävention

„Der AKL ist was Besonderes“

Dieser Satz fiel bei der Jubiläumsfeier am Freitag, den 26.04. im „franz k.“ in Reutlingen einige Male. So empfand ich es als Ehre, für AGUS als Kooperationspartner eine Einladung zu diesem Festakt erhalten zu haben.

Geschickt, humorvoll und kurzweilig, musikalisch umrahmt durch das Trio „Something you can keep“, führten Susanne Haid und Silke Maier, hauptamtliche Krisenberaterinnen der Standorte Reutlingen, bzw. Tübingen, durch das Programm: Ein Grußwort des 1. Vorsitzenden des Vereins und Würdigungen des AKL und seiner Bedeutung für die Region durch Landrat Dr. Ulrich Fiedler, die Reutlinger Bürgermeisterin Angela Weiskopf und die Landtagsabgeordnete Dr. Dorothea Kliche-Behnke. Spannend und hoch informativ: die Geschichte und Entwicklung des AKL vom Anbeginn bis heute, dargestellt durch einen ihrer Mitbegründer, Bernd Wipper, damals 26 Jahre jung, Theologie- und Medizinstudent in Tübingen, ehrenamtlich engagiert in der Telefonseelsorge.

Er sah, „wo die Klinik an ihre Grenzen stieß“, wo aber auch die Telefonseelsorge keine ausreichende Unterstützung bieten konnte. „Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber“, so das Motto einiger „bürgerschaftlich engagierten“ Mitglieder der Tübinger Telefonseelsorge. Orientiert an der Wiener „Lebensmüdenbetreuung“ legten sie 1976 den Grundstein für die zunächst nur ehrenamtlich getragene Arbeit des Vereins „Arbeitskreis Leben e.V. – Laienhilfe für Lebensmüde“. Ursprüngliche Zielgruppe der Beratung waren insbesondere



Fotos (c) akl-krisenberatung.de



Menschen in suizidalen Krisen und nach Suizidversuch, doch rasch entwickelte sich der AKL zu einer wichtigen Anlaufstelle für Menschen in Lebenskrisen allgemein, für Angehörige und Hinterbliebene nach Suizid. Schon seit 1991, also noch bevor Emmi Meixner-Wülker den Verein AGUS ins Leben gerufen hatte, bietet der AKL für Hinterbliebene nach Suizid Einzel-, Paar- und Familienberatung, außerdem regelmäßige Gruppen speziell für Suizidtrauernde. Zusätzlich gibt es inzwischen den Treffpunkt des Trauercafes und einmal jährlich „Tage für Trauernde“ im Kloster Kirchheim sowie einen Gedenkgottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid.

Eine selbst durch den Suizid Ihres Ehemanns betroffene Frau schilderte in ihrem Vortrag ihren Weg durch die Trauer in der für sie hilfreichen Begleitung durch den AKL.

Jedoch auch in anderen Bereichen leistete der Arbeitskreis Leben Pionierarbeit, so mit dem Aufbau einer strukturierten Suizidprävention für junge Menschen, insbesondere mit der 2003 gestarteten anonymen Onlineberatung für Jugendliche „Youth-Life-Line“. Ein entsprechendes Online-Krisenberatungsangebot für ältere Menschen bietet der AKL Reutlingen-Tübingen seit 2025 mit LebensLinien 60+.
Der AKL Reutlingen Tübingen arbeitet aktuell mit 10 hauptamtlichen Mitarbeitenden und 120 Ehrenamtlichen. In einem Videospot im Programm der Jubiläumsfeier brachten die Ehrenamtlichen zum Ausdruck, wie bereichernd und erfüllend sie ihr Engagement erleben.

Dabei gilt als Hauptprinzip in der Begegnung: „sich einlassen - Zeit haben“

Was sich weiter an Informationen ergab: Der AKL Reutlingen Tübingen finanziert sich, in etwa vergleichbar mit AGUS e.V., überwiegend aus Spenden sowie einer Stiftung, der Erwin Ringel-Stiftung. Es bestehen derzeit 11 Standorte des AKL in Baden-Württemberg, wobei jeder Standort für sich als eigener Verein agiert. Weitere Standorte sind in Planung, darunter auch ein Standort Ulm -Biberach, was zu hören mich besonders freute.

Auch wenn ich am feierlichen Ausklang mit Sekt und Häppchen im Foyer aus terminlichen Gründen nur ganz kurz dabei sein konnte, fuhr ich angeregt und hoffnungsfroh nach Hause.

Für AGUS sind die AKL keine Konkurrenz, sondern Kooperationspartner und ein gut ergänzendes Angebot der Begleitung von Hinterbliebenen nach Suizid. Es ist problemlos möglich, dass Betroffene Angebote des AKL wahrnehmen und parallel oder im Anschluss daran eine AGUS-Gruppe besuchen. Und durch ihre Arbeit zur Suizidprävention leisten die AKL Essentielles für die Angehörigen: nämlich möglichst dem vorzubeugen, dass aus Angehörigen von Menschen in suizidalen Krisen Angehörige nach Suizid werden.

Martha Wahl

Teilnahme KOSTENLOS

ONLINE REIHE 2026

AGUS
Angehörige um Suizid

KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der Trauer nach Suizid

TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Donnerstag, 10.12.2026,
19.30 Uhr

DIE ERFAHRUNG EINES SUIZIDS ALS TRAUMATISCHE ERFAHRUNG – WIE WIR TRAUMATISIERTE TRAUER TRANSFORMIEREN KÖNNEN

Dipl-Psych. Roland Kachler,
Psychologischer Psychotherapeut, Remseck

Termine 2027

Auch im Jahr 2027 wird die beliebte Online-Reihe „Kraftquellen" fortgesetzt. Die Veranstaltungen bieten Betroffenen weiterhin wertvolle Impulse, Ermutigung und Unterstützung auf ihrem persönlichen Trauerweg.

In Kooperation mit:

Evangelisches BILDUNGSWERK Oberfranken-Mitte e.V.

KKH Kaufmännische Krankenkasse

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

INFOS:

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

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

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



Nesträuber

Vor ein paar Jahren brütete ein Amselpärchen in einer Nische unter dem Dachfirst des Nachbarhauses. Ich konnte von unserem Küchenfenster aus beobachten, wie die fleißigen Amseleltern zunächst Nistmaterial in die Nische schleppten, und später, als die Jungen geschlüpft waren, wie unermüdlich Futter dorthin getragen wurde, um die kleinen hungrigen Schnäbel zu füllen. Ständig war „jemand" zwischen dem Nest und dem Garten unterwegs. Es machte Spaß, zuzuschauen. Irgendwann würden die Jungen groß genug sein, um das Nest zu verlassen.

Doch eines Tages musste ich hilflos zusehen, wie sich vor unserem Küchenfenster ein Familiendrama abspielte. Eine Elster war gekommen und hatte das Nest mitsamt der Vogelkinder ausgeräumt. Die verzweifelte Mama hüpfte aufgeregt in der Eibe, die vor unserem Fenster steht, von Ast zu Ast und konnte nichts tun. Die Elster war größer und stärker. Auch ich konnte leider vom Fenster aus nicht mehr helfen; das Drama war schon passiert.

Wie war es wohl den Amseleltern ergangen? Dass auch Tiere Trauer und Schmerz empfinden können, dafür sprechen Forschungsergebnisse aus Studien. Ich war auch traurig für die Amseleltern, dass sie nun nicht erleben konnten, wie ihre Kinder flügge und selbständig wurden, sondern ihre Aufgabe als umsorgende Eltern ihnen so abrupt genommen wurde.

Wenn Kinder „flügge" werden und das Elternhaus verlassen, bleiben Eltern manchmal mit einer gewissen Wehmut zurück, dem sogenannten „Empty-Nest-Syndrom". Die große Aufgabe der Erziehung und Begleitung ist nun beendet; die Kinder werden erwachsen und gehen ihre eigenen Wege. Manche Eltern arrangieren sich schnell mit der neuen Situation; andere tun sich etwas schwerer und müssen sich erst in dem Zustand der erledigten Aufgabe zurechtfinden und sich dann neuen Herausforderungen zuwenden, die auf sie warten.

Wir sind dankbar, ein Kind bis ins Erwachsenenalter begleiten zu können, immer noch für es da sein zu dürfen und die neuen Aufgaben des Erwachsenseins mit erleben zu dürfen.

Doch wir trauern um unsere beiden jüngeren Kinder, die starben, bevor sie richtig ins Leben starten konnten.

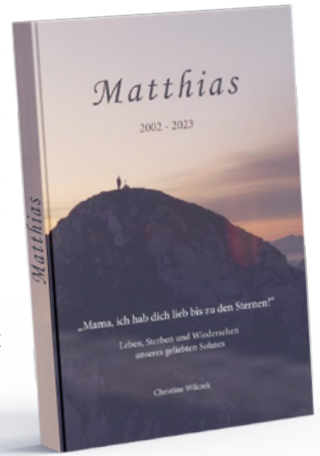
Hier konnten wir teilweise nur hilflos zusehen, wie der Nesträuber sich näherte, in Gestalt der schweren Depressionen und der Essstörung, die Hoffnungslosigkeit und scheinbare Ausweglosigkeit mit sich brachten.

Der Nesträuber kam,
bevor sie fliegen lernen konnten.
Und wir als trauernde Familie
bleiben zurück.

Christiane Knierim

Ein Leben voller Hoffnung und Herausforderungen

Eine Mutter erzählt vom Leben und Verlust ihres Sohnes Matthias



Gefüllt mit liebevollen Erinnerungen und großer Wertschätzung für ihren Sohn Matthias, der mit 20 Jahren das Geschenk des Lebens zurückgegeben hat, geht die betroffene Mutter seiner Lebensgeschichte nach. Schnell wird klar: nicht für jeden bleibt es – gefühlt – ein Geschenk.

Sehnlichst von Eltern und Bruder erwartet, begrüßt ihn seine Mutter mit einem Satz, den sie ihm 20 Jahre später bei letzten Zusammentreffen fast wortgleich zugesprochen hat: "Schön, dass du da bist." Dazwischen liegt ein Kinder-und Jugendleben mit manchen Erkrankungen, kleineren Unfällen und sichtbarer Ängstlichkeit. Matthias aber gibt immer sein Bestes, wenn er sich für etwas einsetzen will und zeigt ein hohes Maß an Durchhaltevermögen. Als Drittklässler dann die Diagnose: ADS.

Er startet am selben Gymnasium wie sein Bruder mit der weiterführenden Schule, spielt begeistert Akkordeon und trommelt; in der sozialen Interaktion mit anderen kommt es immer wieder zu Auffälligkeiten, die in Folge für Mobbingerlebnisse sorgten. Psychotherapie und ein erster Klinikaufenthalt sollen ihn unterstützen. Schließlich der Wechsel in die Realschule; hier engagiert er sich beim Schulsanitätsdienst und wird als Fünfzehnjähriger zum DRK Bayern zugelassen, mit Bestnoten.
Es folgt die Kameraführung bei einer Kurzfilm-Produktion seines Bruders zum Thema ‚Suizid'. Beide Brüder beeindrucken mit ihrer Leistung.

Ein weiteres Hobby von Matthias war das Bergsteigen, mit dem er als Neunjähriger begann und zusammen mit seinem Vater pflegte.

Auch hier zeigt sich, dass Matthias ‚gehalten' war in seiner Familie.

Erster Suizidversuch mit 20; in Folge gibt es die Diagnose ‚Autismus-Spektrum-Störung'. Ausbildung in Heidelberg, gemeinsames Wohnen mit seiner Freundin und drei Jahre später dann das final gesetzte Ende.

Im zweiten Drittel des Buches beschäftigt sich die Mutter intensiv mit der spirituellen Seite des Suizids, jenseits konfessioneller ‚Begrenzungen'. Sie erlebt Zeichen, die Matthias ihr gibt, beschäftigt sich mit Lehren , die die jenseitige Welt beschreiben und öffnet sich neuen Sicht- und Denkweisen.

Insgesamt bemerkenswert ist die respektvolle, klare Beschreibung eines holprigen Lebensweges, in der deutlich wird, dass der Wille für gelingendes Leben manchmal dennoch nicht ausreicht.

Irmgard Chakroun

Erfreulicherweise finden sich immer wieder Betroffene, die entweder eine bestehende AGUS-Gruppe unterstützen bzw. weiterführen oder eine neue Gruppe gründen. All dies geschieht ehrenamtlich, was unzählige Stunden der Vor- und Nachbereitung sowie der Durchführung selbst bedarf. Daher gilt unser Dank den Leitungsteams unserer AGUS-Gruppen. Ohne sie wäre dieses Angebot – das Kernstück der Arbeit von AGUS – nicht möglich.

Neue AGUS Gruppen

Im Jahr 2026 haben sich wieder einige neue Gruppen gegründet. Bei AGUS sind inzwischen 115 Gruppen, die sich in Präsenz treffen. Hinzu kommen noch zwei Online-Gruppen. Hier finden Sie eine alphabetische Auflistung der neuen Gruppen mit den jeweiligen E-Mail-Adressen, über die die Kontaktaufnahme erfolgen kann.

RAESFELD (NORDRHEIN.WESTFALEN)
E-Mail: raesfeld@agus-selbsthilfe.de

WINDECK (NORDRHEIN-WESTFALEN)
E-Mail: windeck@agus-selbsthilfe.de

ZWIESEL (BAYERN)
E-Mail: zwiesel@agus-selbsthilfe.de



Auf unserer Homepage gibt es die Möglichkeit der Gruppensuche, d.h. Sie geben dort Ihren Wohnort oder Ihre Postleitzahl ein und erfahren, welche Gruppen am nächsten sind.

Gegen das Wort „Selbstmord“

Textvorlage auf AGUS-Homepage abrufbar

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

Ein geschützter Raum im Internet

AGUS Online – Geschlossene Gruppe bei Facebook



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

www.facebook.com/groups/agus.selbsthilfe



„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.

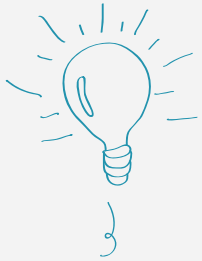
An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de).

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

Termine 2027

- ***Verlust eines Kindes*** — ***12.3. - 14.3.2027 in Waldbreitbach***
- ***Verlust eines Geschwisters*** — ***9.4.-11.4.2027 in Waldbreitbach***
- ***Verlust eines Elternteils*** — ***16.4. - 18.4. 2027 in Waldbreitbach***
- ***Verlust eines Kindes*** — ***27.8. - 29.8. 2027 in Königswinter***
- ***Verlust eines Partners*** — ***3.9. - 5.9. 2027 in Waldbreitbach***
- ***Trauer in Bewegung*** — ***17.9. 19. 9. 2027 in Neroth***

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen



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

Termine 2027

- ***Gruppenleitereinführungsseminar*** — ***12.3.-14.3. In Bayreuth,***
- ***Gruppenleiteraufbauseminar*** — ***2.-4.4. 2027 in Neumarkt***

Wir über uns

MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Tini Gilch und Christian Parchent, Leitung
Tel. 0921/150 09 60, E-Mail: gsl@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

Dr. Detlev Heiden (1. Vorsitzender)
Martha Wahl (2. Vorsitzende) | Martin Lang (Schatzmeister)
Dr. Rolf Kruse (Schriftführer)
Irmgard Chakroun, Andrea Losansky, Conrad Schröder
Frauke Täschner (BeisitzerInnen)

AGUS-Gründerin

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

AGUS-Stiftung & Hans Dieter Ebert-Stiftung

Neben der Möglichkeit, uns mit Spenden zu unterstützen, gibt es auch die Möglichkeit einer Zustiftung, was jedoch erst ab größeren Beträgen sinnvoll erscheint.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: stiftung@agus-selbsthilfe.de

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

Verantwortlich

Oliver Schürrle

Layout

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