



## Rundbrief 2013/2

### Themen des Heftes

Jahreshauptversammlung 2013	2
Grußwort AGUS-Vorstand	3
Vorstellung Notar Eberl	4
Hinweis Jahrestagung, Flyer	4
Vortrag: „Was mich am Leben hält“	5
Artikel: „Das Leben nach dem Suizid“	9
Berichte AGUS-Gruppen	11
Meditationen	14 und 18
Kirchentag Hamburg	17
Rückblick Seminare	19
Mitglied werden	22
AGUS-Büro, Kurzmeldungen	23
Buchbesprechung	24
Veranstaltungen, Termine	26
AGUS-Seminare 2013	27

## Liebe Leserinnen und Leser!

Durch ein Entgegenkommen unserer Druckerei Leo und einen in Aussicht gestellten Zuschuss der Glückspirale ist es uns möglich, Ihnen den ersten Rundbrief in **Farbe** zuzuschicken. Vor 22 Jahren gab es den ersten AGUS-Rundbrief - noch handschriftlich verziert. Vor 18 Jahren wurde der Verein AGUS e.V. gegründet, den seit 14 Jahren Dr. Klaus Bayerlein leitet. Er hat Emmy Meixner-Wülker bereits in den ersten Jahren begleitet. So gehört er zur ersten AGUS-Generation. Nun wird er im Oktober aus Altersgründen sein Amt niederlegen. Es wird einen neuen ersten Vorsitzenden geben. Damit ist ein Generationswechsel verbunden. Wir sind dankbar, dass er den Verein weiter beratend zur Seite stehen wird. Im nächsten Rundbrief werden wir mit einem Rückblick seine Arbeit würdigen.

Dieser Rundbrief bringt wieder viele Informationen aus den Gruppen und der AGUS-Arbeit, aber auch mutmachende Erfahrungsberichte von Betroffenen, die erzählen, wie sich ihr Leben nach dem Suizid verändert hat, wie sie trauern, wie sie aber auch bewußter und tiefer leben als vorher.

Aus der Redaktion grüßt Sie herzlich

*Elisabeth Brockmann und*

*Gottfried Lindner*

### Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2013 unseres Vereins AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt:  
Hotel Lindenschmühle, 95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1,  
Samstag, den 19. Oktober 2013 um 17 Uhr

#### Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Ergänzende Änderung der Vereinssatzung
5. Neuwahl des Vorstands
6. Planungen für das Jahr 2014
7. Wünsche und Anträge (werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

**Im Namen des Vorstands lade ich alle Mitglieder dazu herzlich ein!**  
**Dr. Klaus Bayerlein, Vorsitzender**

## Liebe AGUS-Mitglieder! Liebe Betroffene!

Seit 14 Jahren grüße ich Sie als 1. Vorsitzender des Vereins AGUS - Angehörige um Suizid - e.V. Dieses Amt habe ich von der Gründerin Frau Emmy Meixner-Wülker übernommen, deren Todestag sich im kommenden November zum fünften Male jährt. In den Jahren vorher habe ich sie schon begleitet als stellvertretender Vorsitzender.

Nun darf ich Sie wieder zur AGUS-Jahrestagung im Oktober 2013 einladen. Die erste AGUS-Jahrestagung veranstaltete Frau Meixner-Wülker schon 1996 in Bayreuth. Unsere Jahrestagung ist zu einer guten Gewohnheit geworden, seit 2002 halten wir sie in der Lindenschmühle in Bad Berneck.

Unsere Mitgliederversammlung für den inzwischen herangewachsenen gemeinnützigen Verein halten wir im Rahmen der AGUS-Jahrestagung zwischen den Vorträgen und den Aussprachen, die wir Ihnen dort anbieten. Nach dem Vereinsrecht steht für die diesjährige Versammlung die Wahl des Vorstands für die nächsten drei Jahre an. Bei der letzten Wahl habe ich Ihnen und meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen schon angekündigt, dass ich mich nun altershalber vom Vereinsvorsitz zurückziehen möchte. Ich bin froh und dankbar, daß ich dieses Amt bis heute mit voller Kraft ausführen konnte.

In hoher Achtung vor der großartigen Leistung von Frau Meixner-Wülker für uns alle bei AGUS habe ich versucht, ihren Gedanken folgend meine Leistung in die AGUS-Vorstandsarbeit einzubringen. Dabei fand ich eine wundervolle, breite Zusammenarbeit, für die ich mich bei allen aktiven und früheren Vorstandsmitgliedern und ganz besonders bei Frau Brockmann bedanken möchte. Ich hoffe, dass diese Arbeit weiterhin erfolgreich fortgeführt werden kann. Nach ausführlichen Gesprächen mit unserem Vorstand freue ich mich, dass ich heute ankündigen kann, dass Herr Notar Markus Eberl aus Bayreuth bereit ist, für den AGUS - Vorstand zu kandidieren. Ich bin überzeugt, dass er meine Aufgaben gut übernehmen kann. Er wird sich auf der nächsten Seite Ihnen kurz vorstellen.

Bis zu unserer Jahrestagung grüße ich Sie alle.

Ihr Dr. Klaus Bayerlein



*Dr. Klaus Bayerlein mit der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker bei der Gründung der AGUS-Stiftung im Jahre 2006*

## Vorstandswahl 2013

### Vorstellung von Notar Markus Eberl

Liebe AGUS-Mitglieder, ich interessiere mich für eine Mitarbeit im AGUS-Vorstand um möchte mich kurz vorstellen. Geboren und aufgewachsen bin ich in München. Nach dem Abitur habe ich in München, Genf und Freiburg Jura studiert und mich dann nach der Referendarzeit und dem zweiten Staatsexamen für den Beruf des Notars entschieden. Als Notarassessor war ich in Rosenheim, Oberviechtach und in München tätig. Im Jahr 2000 wurde ich dann Notar in Bayreuth.

Verheiratet bin ich mit einer Grundschullehrerin und habe drei Kinder im Alter von 12, 15 und 16 Jahren. Während meiner Schulzeit war ich viele Jahre in der kirchlichen Jugendarbeit aktiv, u.a. als Pfarrjugendleiter in meiner Münchner Heimatgemeinde St. Canisius. Ich bin beruflich häufig sehr eingespannt, versuche jedoch gerne im Rahmen meiner Möglichkeiten die wertvolle Vereinsarbeit von Agus ehrenamtlich zu unterstützen.

## AGUS-Jahrestagung 2013, 19. und 20. Oktober

### Bad Berneck, Hotel Lindenmühle

Diesem Rundbrief ist ein Faltblatt beigelegt mit dem Programm, mit Unterbringungshinweisen und dem Anmeldeformular. Im Tagungshotel Lindenmühle sind bereits alle Zimmer belegt; viele Teilnehmer hatten direkt nach der letzten Jahrestagung schon die Zimmer für 2013 gebucht. Weitere Gasthäuser und Hotels in direkter Nähe der Lindenmühle haben noch Zimmer frei und bieten bei Direkt-Buchung Sonderpreise für die AGUS-Tagung an. Für AGUS-Tagesgäste fand die Gemeinde Bad Berneck eine sehr entgegenkommende Parkregelung mit kostenloser Nutzung auf allen gebührenpflichtigen Parkplätzen. Wir fühlen uns in Bad Berneck willkommen!



Auf unserer Internetseite ist das Programm eingestellt, Anmeldungen sind auch online oder per Mail möglich. Wir rechnen wieder mit ca. 150 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet. Einige AGUS-Gruppen haben bereits ihr Kommen mit mehrere Mitgliedern angemeldet, als besondere Art der Gruppenaktivität. Bitte teilen Sie uns auf der Anmeldung mit, an welcher Gesprächsgruppe Sie am Samstag nachmittag teilnehmen möchten. Die Einteilung wird vorher erfolgen, die Gruppengröße wird bei maximal 12 Teilnehmern liegen. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie zur Jahrestagung begrüßen können.

Elisabeth Brockmann und Elfie Loser für das Vorbereitungsteam

## Was mich am Leben hält

### Vortrag von Mario Irscher bei der AGUS-Jahrestagung 2012



Bei der Vorbereitung auf diesen Vortrag gingen mir viele Dinge durch den Kopf, die mich am Leben halten. Um diese Gedanken etwas zu ordnen, nahm ich verschiedene Lebensbereiche als Blickwinkel. Ich möchte einige Momente schildern, Etappen und Entwicklungen, ohne dass ich damit eine Wertung oder einen zeitlichen Bezug damit verbinde.

Ich bin nun 48 Jahre alt, verheiratet mit Petra. Seit vielen Jahren bin ich in einer Großhandelsfirma in leitender Führungsposition tätig. Wir haben zwei Kinder, Nadin und Florian. Florian nahm sich 2007 mit 17 Jahren das Leben.

Wir sind eine ganz normale Familie mit einer klassischen Rollenverteilung; Petra kümmert sich um den Haushalt und die Kinder, ich sehe mich als Versorger, Ernährer, Beschützer.

Florians Suizid war am 27. September, es war ein regnerischer Donnerstag. Ohne „erkennbare“ Vorankündigung. Nadin arbeitet damals bereits in Österreich.

Schock und Schmerz überfielen uns alle. Ich hatte das Gefühl „Wir haben versagt. ICH habe versagt!“. Gerade durch meine besonders erfolgreiche Firmenposition dachte ich: „Beruflich Profi, privat Amateur.“ Eine niederschmetternde Erkenntnis.

### Verständnis am Arbeitsplatz

Meinem Arbeitgeber teilte ich Florians Tod umgehend mit, ich meldete mich ab und war dann drei Monate krankgeschrieben. Die Firma übte keinen Druck auf mich aus und ermöglichte mir sogar ein stundenweises Arbeiten, wenn ich mich etwas besser fühlte. Das empfand ich als große Unterstützung.

Die Rückkehr in die Firma war nicht einfach. Die Kollegen und Mitarbeiter kannten Florian aus verschiedenen Begegnungen, vor allem unsere Firmenfußballmannschaft hat

er oft, wenn Not am Manne war, sehr erfolgreich verstärkt. Die Mitarbeiter waren sehr unsicher, wie sie mit mir umgehen sollten, hatten manchmal richtig Ängste und gingen mir aus dem Weg. Es wurde erst besser, als ich die Initiative ergriff und mich öffnete. Ich sprach ab und zu von Florian, machte das Angebot, mich zu fragen wenn sie etwas wissen wollten, sagte aber auch „ich kann jetzt nicht“ wenn es mir schlecht ging. Die Mitarbeiter und ich mussten lernen, damit umzugehen. Im beruflichen Jargon heißt das wohl „sich soziale Kompetenz verschaffen“. Aber es funktionierte und wir gewannen wieder gegenseitiges Vertrauen.

Mein Beruf, mein Arbeitsplatz und meine Kollegen waren mir immer sehr wichtig. Der Kontakt und Rückhalt durch die Firma und das langsam wieder funktionierende Berufsleben gaben mir viel Halt, als nach Florians Tod der Boden unter mir wegsackte.

#### Ein Web-Seite für Florian

Gemeinsam gestalteten wir eine Web-Seite für Florian. Bilder suchen geht eigentlich nicht, ohne auch in Erinnerungen zu fallen. Florian als E-Jugend Fußballspieler, bei der Einschulung, der Tanzkurs, am Meer ... die Erstellung der Seite hat mich viel Kraft und Tränen gekostet, brachte sie doch Erinnerungen an vergangene Zeiten mit Florian zurück. Es tat weh und gut gleichzeitig. Beim Ausschuchen der Texte war klar, dass wir seine letzte Zeile an uns wählten: Ich bin immer bei Euch. So ist es auch. Bis heute.



Im Trauerbuch der Webseite hatte ich die Möglichkeit, wenn mir danach war, meine Gedanken reinschreiben. Oder von anderen zu lesen. Ich hatte eine Struktur und ein Gerüst, in dem ich mich mit meinen Gedanken und Erinnerungen bewegen konnte. [www.florian.irmscher.info](http://www.florian.irmscher.info)

#### Nähe zu Florian durch Gitarrenspiel

Florian hatte Gitarre spielen gelernt, nur mit Hilfe seiner Freundin. Nach seinem Tod habe ich angefangen, Gitarre spielen zu lernen. Zuerst autodidaktisch und mit Hilfe eines Onlinekurse. Ich tat etwas, das er getan hat, und fühlte mich ihm einfach nahe. Später nahm ich dann Unterricht bei einem Gitarrenlehrer. Momentan pausiere ich gerade wieder. Aber das Ziel ist, das zu schaffen was Florian geschafft hat - Gitarre spielen zu können.

## Veränderungen in der Familie

2008 hatten Petra und ich sehr schwere Zeiten. Wir erfüllten uns einen schon länger bestehenden Wunsch und schafften uns einen Hund an. Nun mussten wir regelmäßig raus und - der Hund hatte keine Sozial-Kompetenz-Probleme im Umgang mit uns! Er war einfach da. Vielleicht hat er uns damals sogar das Leben gerettet. Der Hund war solch eine Bereicherung unseres täglichen Lebens, dass wir uns 2009 einen zweiten anschafften.

#### Neue Prioritäten

Auch in unsere Beziehung hat sich einiges verändert. War für mich vor Florians Tod der Job das Wichtigste, so ist mir heute meine Familie viel wichtiger und kommt an erster Stelle. Petra hat den Computer und die Möglichkeiten damit für sich entdeckt, hat wieder angefangen Sport zu treiben und hält Kontakt zu alten und neuen Freunden.

Das Wichtigste ist wohl, dass wir uns gegenseitig respektieren und dass jeder von uns sehr unterschiedlich trauern kann. Trotz unterschiedlichster Meinungen sind wir heute beide viel kompromissbereiter wenn es um Harmonie und Frieden in unsere Familie geht.

#### Rituale in der Familie

In der Familie entwickelten sich einige Rituale, die uns gut taten und die sich mit uns veränderten. Inzwischen gehen wir an Florians Todestag zu der Brücke, von der er gesprungen ist. Das war anfangs gemeinsam gar nicht denkbar!!! Nun fühlen wir uns dort ihm nahe und das tut gut.

Auch für besonders schwere Tage wie den Jahreswechsel haben wir ein Ritual eingeführt. Wir machen in dieser Zeit jedes Mal Urlaub und fahren weg.

Ein weiteres festes Jahresritual ist für uns die AGUS-Jahrestagung geworden. An diesem Wochenende müssen alle anderen Termine zurückstehen. Seit 2008 kommen wir nach Bad Berneck, treffen Vertraute, sprechen über uns und über Florian, nehmen Gedanken und Gefühle mit und holen uns Kraft für daheim.

### Familienzuwachs schenkt Lichtmomente

Eine große Hilfe ist für uns die Erweiterung unserer Familie. Nadin hat nun eine eigene Familie. Unsere Trauer und unser Schmerz um Florian werden immer häufiger abgelöst von hellen Momenten, wenn wir unseren Enkel durch die Wohnung flitzen sehen. Ein bisschen so wie Florian. Da kommt sicher auch etwas Wehmut auf, aber das darf dann ruhig sein

## AGUS - Forum und AGUS - Gruppe

Über das Internet stieß ich zuerst auf das AGUS-Forum, in dem ich von Oktober 2007 bis August 2008 recht aktiv war. In finsternen Stunden war es für mich immer eine Hilfe, dort jederzeit andere Betroffene zu finden. Zwischenzeitlich bin ich eigentlich nur noch stiller Leser und schreibe sehr selten noch einen Beitrag.

### AGUS-Gruppe Chemnitz

Im November besuchten Petra und ich dann erstmals die Chemnitzer AGUS-Gruppe. Wir wurden dort sehr herzlich aufgenommen und fühlten unsere Trauer dort gut aufgehoben. Besonders wichtig sind uns auch jetzt noch der Erfahrungsaustausch und die Reflektion mit anderen Betroffenen. Wir haben damit nur positive Erfahrungen gemacht. Seit 2010 leite ich nun die Chemnitzer Gruppe. Dabei erlebe ich sehr viel Unterstützung durch die gesamte Gruppe, so dass ich in dieser Aufgabe schon loslassen und abgeben kann.

### Verändertes Ich

Seit Florians Tod habe ich mich sehr verändert. Meine Ansichten, meine Sichtweise auf Dinge haben sich gewandelt. Jetzt konzentriere ich mich vor allem auf Dinge, die mir selbst gut tun. Anderes schiebe ich weg oder lasse es einfach nicht zu. Ich möchte keine Kraft mehr für Dinge verschwenden, die ich nicht ändern kann.

### Gedanken zur Zukunft

Oft heißt es: „Wer ein Kind verliert, verliert ein Stück seiner Zukunft.“

Aber was ist eigentlich Zukunft?

Letztendlich doch alles was wir selbst tun. Ein Stück unserer Zukunft haben wir verloren, unser Kind ist nicht mehr bei uns. Aber unsere Erlebnisse mit ihm sind noch immer lebendig. Unsere Zukunft ist anders geworden, aber es gibt sie. Wir wollen sowohl unserer Trauer als auch der Freude den Platz geben, den sie brauchen. Der Tod kann uns unsere Erinnerungen an Florian nicht nehmen. Es gibt eine Zukunft, denn wir haben uns für das Leben entschieden.

## Das Leben nach dem Suizid

Auszüge aus einem Artikel von Andrea Wolf, erschienen im AUGSBURG JOURNAL / Juni 2013

Der Beginn des Jahres 2012 war keine einfache Zeit für Ursula Mai. Das lag nicht daran, dass sie besonderen Stress in der Arbeit hatte oder es ihr gesundheitlich nicht gut ging. Eigentlich war alles wie immer. Es war diese Zahl, 2012, die ihr jeden Tag aus dem Kalender entgegen sprang, was sie nur schwer ertragen konnte. "Da hat mein Mann alle 2012er aus dem Kalender gerissen." Der Tag, an dem sich der Bruder von Ursula Mai das Leben genommen hat, war der 20. Dezember im Jahr 1997.

„Seitdem ist nichts mehr wie vorher“, sagt die 43-Jährige. Es gebe ein Leben vor dem Suizid, den Suizid, und ein Leben nach dem Suizid. „Klar geht es irgendwie weiter. Aber mein Bruder ist einfach nicht mehr da.“ Bei Familienfesten, Geburtstagen - immer wieder wird deutlich, dass die Familie nicht vollständig ist, dass jemand fehlt. „Am Anfang war da vor allem Traurigkeit, große Wut und das Gefühl: Er lässt uns zurück und wir müssen die Scherben zusammenlegen.“

### Depressionen des Bruders

Ursula Mai stammt aus der Nähe von Aalen am Ostalbkreis, lebte aber zu der Zeit bereits ins Augsburg. Ihr Bruder litt an Depressionen, musste mehrmals in einer psychosomatischen Klinik behandelt werden. „Seine Wahrnehmung war total verschoben, alles hat er auf sich bezogen. Sogar bei Graffiti-Zeichnungen und Schmierereien auf Toiletten dachte er, er sei gemeint.“ Schon einmal hatte er einen Suizidversuch unternommen, er überlebte. Im Alter von 22 Jahren setzte er seinem Leben schließlich ein Ende.

Weihnachten, vier Tage später, feierte die Familie von Ursula Mai wie jedes Jahr. „Das war auch gut so, auch, wenn es meine Eltern große Überwindung gekostet hat.“ Und auch das erste Jahr nach dem Suizid verlief völlig normal für die heute 43-Jährige. „Ich hab das alles nicht an mich herangelassen.“ Erst einige Jahre später holte sie das Geschehene wieder ein. Für Ursula Mai begann eine große Suche, viele Fragen tauchten plötzlich auf. „Wo gehöre ich hin? Wo ist jetzt mein Platz in der Familie? Ich war immer das Kind in der Mitte, jetzt war ich auf einmal das jüngste.“ Und es sei das Schlimmste für Eltern, das eigene Kind zu verlieren - so laute die Meinung in der Gesellschaft. „Natürlich ist das schlimm, keine Frage. Aber ich habe auch meinen Bruder verloren.“



Ursula Mai

Sie wollte Antworten und das, was passiert ist, irgendwie nachvollziehen. Doch die Aufarbeitung des Suizids kostete viel Kraft. Ursula Mai litt selbst an Erschöpfungszuständen, begab sich in therapeutische Behandlung, war sogar selbst suizidgefährdet. Diese Krise wirkte sich auf ihren Beruf aus. Als Erzieherin arbeitete sie damals in einem Kindergarten. *„Aber auf einmal konnte ich die Fröhlichkeit der Kinder nicht mehr ertragen.“*

Das Gefühl, die einzige zu sein, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hatte, trieb Ursula Mai an und formte den Wunsch, sich mit anderen Hinterbliebenen auszutauschen. In Augsburg gab es zwar Trauer- oder Hospizgruppen, aber keine Stelle oder Selbsthilfegruppe, an die man sich als Hinterbliebener nach einem Suizid wenden konnte. Denn darüber reden, hält sie für äußerst wichtig. *„Die ersten Wochen danach wird noch häufig nachgefragt, wie es einem geht. Aber das lässt schnell nach. Irgendwann hat man kaum mehr Gelegenheit, darüber zu sprechen.“*

### Irgendwas stimmt da doch nicht ...

Überhaupt scheint es für viele noch immer ein Tabuthema zu sein, wenn sich jemand das Leben nimmt. *„Viele fragen gleich: Was war denn los in der Familie? Irgendwas stimmt da doch nicht...“* Auf diese Weise werden Schuldzuweisungen in den Raum gestellt. Dazu kommen oft auch Anfeindungen von außen, sobald man mit dem Erlebten an die Öffentlichkeit geht. *„Das ging sogar soweit, dass Leute die Straßenseite wechselten.“*

Denn Ursula Mai hat genau das getan: Sie ging an die Öffentlichkeit, indem sie die AGUS-Selbsthilfegruppe in Augsburg für Angehörige nach Suizid ins Leben rief. Das war im Jahr 2000. Endlich traf sie Leute, die dasselbe erlebt haben, die mit einem Verlust kämpfen müssen. *„Einerseits fiel es mir sehr schwer, darüber zu sprechen. Andererseits habe ich die Geschichten regelrecht aufgesogen, konnte kaum schlafen.“*

Inzwischen kann Ursula Mai gut damit umgehen, in den Sitzungen immer wieder mit dem Thema Suizid konfrontiert zu werden. Sie hat eine gesunde Distanz gefunden. Die Gruppe hilft auch ihr dabei, die eigene Geschichte zu verarbeiten. *„Ich bin selbstbewusster, sicherer geworden. Das alles gehört zu meiner Persönlichkeit. Der Suizid wird für mich immer Thema bleiben.“*

### Am Todestag zünde ich eine Kerze an

Wenn sich Geburtstag, Todestag oder der Tag der Beerdigung ihres Bruders jährt, zündet Ursula Mai eine Kerze an. Die Freude am Leben hat sie wieder gefunden und sie arbeitet auch wieder als Erzieherin in einem Augsburger Kindergarten. Wenn sie heute jemand fragt, wie viele Geschwister sie hat, antworte sie: zwei. Ihre Schwester und den verstorbenen Bruder.

## Messe „Leben und Tod“ mit AGUS - Stand

Zum 4. Mal fand die Messe „Leben und Tod“ in Bremen statt. AGUS-Bremen war erneut mit einem Infostand vertreten. Wir finden, dass „unser“ Thema unbedingt bei dieser Messe präsent sein muss. Es kamen wieder viele verschiedene Menschen/Gruppen zu dieser ganz besonderen Veranstaltung. Das Miteinander der unterschiedlichen Aussteller, Fachkongressteilnehmer sowie Privatbesucher (auch viele Schulklassen), die Fragen nach dem Woher und Wohin, der verbindende Gedanke das Thema Tod in den Fokus unserer Gesellschaft zu rücken - all das macht diese Messe aus! Der AGUS-Stand wurde betreut von der Leiterin der Bremer AGUS-Gruppe Brigitte Klußmann und unter Mithilfe von Sabine, Ulrike und Gianna, Betroffene der Selbsthilfegruppe. Der Zulauf war sehr rege und immer wieder hörten wir die Verwunderung, dass die Suizidzahlen in Deutschland so hoch sind. *Brigitte Klußmann*



Auszug aus dem Artikel „Selbsthilfe für Suizidtrauernde“ aus dem Bremer *Ärztjournal* 7-8/2013: **Wie hat sich Ihre ehrenamtliche Arbeit in Bremen entwickelt?**

„Birgit Klußmann: Ich bin 57 Jahre alt und habe im März 2010 eine neue AGUS-Selbsthilfegruppe in Bremen gegründet. Ich bin selbst betroffen, da sich meine Mutter 1973 mit Tabletten das Leben nahm. Ich war 16 Jahre alt und so geschockt und voller Scham, dass ich jahrelang nicht darüber sprechen konnte. Erst gesundheitliche Probleme machten mir klar, dass ich irgendwann endlich reden musste, reden über das, was damals passierte.“

Die Arbeit für Trauerland e. V. hat mich mit meiner Lebensgeschichte konfrontiert, die tägliche Auseinandersetzung mit Tod und Trauer ist für mich ganz normal geworden. Immer wieder wurde ich darauf angesprochen, ob es in Bremen Hilfe für Angehörige nach Suizid gibt. Irgendwann fühlte ich mich bereit, selbst eine Gruppe zu gründen. Durch die herzliche Aufnahme bei der AGUS-Zentrale in Bayreuth war für mich schnell klar, dass ich an der richtigen Stelle war. Das Gesundheitsamt in Bremen unterstützte mich sehr beim Aufbau der neuen Gruppe. Auch die Krankenkassen, insbesondere die AOK Bremen, hilft, verschiedene Projekte zu fördern. Ohne diese (finanziellen) Unterstützungen wäre diese wertvolle Arbeit nicht möglich. Die Arbeit mit Hinterbliebenen nach Suizid gibt mir sehr viel. Ich habe gelernt, aus dem Schwachpunkt in meinem Leben etwas Starkes zu machen!“

## Diakonie zeigt AGUS-Ausstellung

Projekt **„Lebenslinien - Krisenbewältigung im Alter“**  
Bielefelder Rathaus 4 bis 15. März 2013

**„Ich freue mich, dass dieses Thema einen offenen, öffentlichen Raum gefunden hat. Das Schweigen tötet sonst noch die Seele der Weiter- leben - dürfen - müssen!“ (aus dem Gästebuch)**

Ein wesentliches Anliegen des Projekts "Lebenslinien - Krisenbewältigung im Alter" ist es, zur Enttabuisierung des Themas "Suizid" beizutragen und die Menschen für diesen überdurchschnittlich häufig gewählten Weg im Alter zu sensibilisieren. Das geschieht über unterschiedliche Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Vorträgen, Lesungen, Qualifikationsmaßnahmen von Ehren- und Hauptamtlichen in der Seniorenarbeit, ist die AGUS-Ausstellung eine beeindruckende Möglichkeit über den Suizid zu berichten, zu reden und die Folgen davon einer breiten Öffentlichkeit anschaulich zu machen.



Da die AGUS-Ausstellung thematisch nicht nur auf suizidale Krisen im Alter begrenzt ist, war uns die Zusammenarbeit mit den anderen Trägern sehr wichtig. Der Psychiatriekoordinator der Stadt Bielefeld hat unsere Idee, die AGUS-Ausstellung gemeinsam mit weiteren Kooperationspartnern aus dem Bielefelder Hilfesystem durchzuführen, aufgegriffen und stellte Verbindungen zu den Partnern her. Er ebnete uns auch den Weg zur städtischen Raumlogistik und hat uns damit die Nutzung der Räume im Neuen Rathaus ermöglicht. Die angesprochenen Kooperationspartner waren sofort sehr offen für eine Beteiligung und übernahmen Teile des Rahmenprogramms. Die zeitintensiven Vorbereitungen haben zu einer rundum gelungenen Veranstaltung beigetragen. Unser Dank gilt allen Kooperationspartnern, vor allem jenen, die uns mit Rat und Tat zuverlässig zur Seite gestanden haben, wie beispielsweise der Mitarbeiter des Kulturamtes.

Die Eröffnungsveranstaltung war mit über 40 Personen erfreulich gut besucht. Darunter befanden sich wenige Betroffenen, eine Gruppe von Ehrenamtlichen aus dem PATMA-Projekt, eine Lehrerin mit einer Klasse aus der Schule für Ergotherapie, zwei Bestatterinnen, Mitarbeiter des Amtes für Soziale Dienste u.a. Nachdem die Beigeordnete der Stadt Bielefeld und Vorsitzende der Kommunalen Gesundheitskonferenz, ihr einfühlsames, ausführliches Grußwort gesprochen hatte, wurde der 20minütige Vortrag "Was brauchen Hinterbliebene nach Suizid?" gehalten. Die Vertreter der kooperierenden Institutionen nahmen darauf Bezug und stellten ihre Angebote für Menschen in suizidalen Krisen und deren Angehörigen dar. Eine Hinterbliebene hat kritisch ihre Erfahrung mit der stationären Psychiatrie zur Diskussion gestellt. Vertreter der Institutionen gingen verständnisvoll damit um. Sie konnte nach der Veranstaltung weitere Gesprächsangebote wahrnehmen.

Die Ausstellung war zu den Öffnungszeiten des Bielefelder Rathauses zu besichtigen. Unsere beiden großen Tageszeitungen berichteten mehrfach und ausführlich. Zu den bekannt gegebenen Präsenzzeiten standen jeweils eine Mitarbeiterin des Projektes "Lebenslinien" oder die Leiterin der Telefonseelsorge für Besucher als Gesprächspartner zur Verfügung (Mo bis Fr von 11 - 13 Uhr, Do 16 - 18 Uhr.).

Während der Präsenzzeiten war die Ausstellung gut besucht. Ein Ausschnitt aus der Besucherschar: Die Dozentin eines Altenpflegekurses aus der DAA hat spontan den Unterricht in die Ausstellung verlegt. Ein Notfallhelfer und eine Schulpsychologin, die die Angehörigen nach einem gerade geschehenen Schülersuizid in Bielefeld betreuten und eine Frau aus dem Umfeld der betroffenen Familie holten sich hier Informationen. Weiter waren zu identifizieren Mitarbeiter aus dem Trauernetzwerk, Menschen mit langjähriger Psychiatrieerfahrung, Mitarbeiter aus sozialen und pflegerischen Berufen, Hinterbliebene nach Suizid und Zufallsbesucher. Auch viele städtische Mitarbeiter aus verschiedenen Ämtern nutzten die Möglichkeit um sich zu informieren. Das ausgelegte Informationsmaterial musste oft wieder aufgestockt werden.

**„Herzlichen Dank, dass diese Ausstellung für Bielefelder BürgerInnen ins Rathaus geholt wurde.“ (eine Pfarrerin im Gästebuch)**

Abschließend soll noch einmal hervorgehoben werden: Die AGUS-Ausstellung war ein rundum gelungenes Projekt. Der große Arbeitsaufwand hat sich gelohnt. Einer Eintragung im Gästebuch schließen wir uns an:

**"Eine sehr gute und wichtige Ausstellung."**

*Sigrid Dziurzik, Diplom-Pädagogin  
Diakonie für Bielefeld gGmbH*





## „Gemeinsam sind wir stark“

Im Juli 2013 trafen wir uns nun zum dritten Mal zum gemeinsamen Ausflug. Ich übernahm im Vorfeld die Aufgabe, 28 Plätze im SPIELBERG in Randersacker, dem Zielpunkt unserer kleinen Wanderung, zu reservieren. Der Weg entlang des Mains führte uns bei 30 Grad Celsius durch größtenteils schattenspendend bewachsenen Uferwiesen. Hier ergab sich genügend Zeit, um sich in wechselnden Kleingruppen den unterschiedlichsten Gesprächsthemen zu widmen. Die jüngsten Teilnehmer waren gerade mal 2 ½ Jahre alt, der Zwillingsschwager von Katja, die mit ihren Eltern in den Gruppenstunden dem Verlust des Bruders gedenkt. Ganz besonders freut uns, dass auch drei Ehemänner ihre Frauen begleitet haben, die nicht zum monatlichen Gruppentreffen kommen.

Zu Mittag saßen wir dann auf der Terrasse des SPEILBERGS unter zwei großen Kastanienbäumen. In der wahrhaft feurigen Nachmittagshitze galt es dann den Rückweg anzutreten. Natürlich hatte Helga, unsere "Chefin", nicht vergessen, alle zum Gruppenbild zu bitten und zwar am Spielberg 2, meiner Wohnadresse vor 35 Jahren. Dort habe ich damals mein Puppentheater gegründet, mit dem ich seit 30 Jahren in Würzburg sesshaft bin und das schön öfter Treffpunkt unserer Gruppe war. Auf dem Rückweg am Main waren die Wiesen inzwischen von vielen Sonnenhungrigen bevölkert und der Schatten so mancher Trauerweide wurde zur Oase der Sonnenschutzsuchenden. Schließlich, nach zum Teil mehrmals "maingekühlten Füßen, kamen wir wieder zum Ausgangspunkt "Stadtstrand" zurück, wo sich jeder in den jeweiligen Heimathafen verabschiedete, bereichert durch das sichere Gefühl, dass unser Leben zwar nicht ewig, aber sicher auch gesellig sein kann.

Gerade diese Gruppenwanderungen spiegeln sich als große Ergänzung zu der Gepflogenheit, nach den Gruppenstunden den Abend in einem Lokal miteinander entspannt ausklingen zu lassen. Es ist einfach schön, neben der Trauer auch die Freude der gemeinsamen Stunden zu teilen. *Norbert Böll*





## AGUS beim 34. Evangelischen Kirchentag

Vom 1. bis 5. Mai 2013 in Hamburg

Alle zwei Jahre versetzt der Kirchentag eine deutsche Stadt in Ausnahmezustand. Menschen vieler Nationen kommen zusammen, um ein Fest des Glaubens zu feiern und über die Fragen der Welt nachzudenken. Kirchentage bieten engagierten Gruppen und Initiativen ein Podium, um ihre Anliegen und Projekte darzustellen und darüber zu debattieren. Zu Kirchentagen eingeladen sind Alle, unabhängig von Alter, Taufschein oder Religion. Damit ist der Kirchentag ein Element der Zivilgesellschaft in Deutschland, keinesfalls nur für Christen.

Auch wir machten uns in einem vollbepackten Auto auf den Weg nach Hamburg, um AGUS mit einem Stand zu vertreten. Nach Köln, Dresden und München war es unsere vierte Kirchentagsteilnahme. Im "Markt der Möglichkeiten" hatten wir einen 3m x 4m großen Stand, in dem wir einige Banner der AGUS-Ausstellung präsentieren konnten, Bücher und Broschüren auslegten und auch noch Platz für eine Gesprächsecke fanden. Unser Standnachbar war das "Hamburger Zentrum für Kinder und Jugendliche in Trauer e.V." unter der Leitung von Maria Traut, die wir von unseren AGUS-Workshops gut kennen.



### AGUS-Stand täglich 9.30 -18.30 Uhr

Da der Stand täglich von ca. 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr besetzt sein musste, wechselten wir uns ab. Die erfahrene Standbesetzung aus vorherigen Kirchentagen mit Elfie Loser, Carmen Semmelmann und Annika Benker (alle aus der AGUS-Gruppe Bayreuth), Dietlind Marsch (Würzburg) und Elisabeth Brockmann (AGUS-Büro) wurde tatkräftig unterstützt von den beiden Hamburger Gruppenleiterinnen Birgit Abrameit und Christiane Blömeke sowie Heidi und Ute aus der Hamburger Gruppe. Auch Karin Arnd-Büttner (AGUS-Öhringen) übernahm "Standdienst". So konnten wir uns abwechseln und jeder hatte die Möglichkeit, andere Hallen oder Veranstaltungen zu besuchen. Trotzdem haben wir von den fast 2.500 Vorträgen und Diskussionsrunden kaum etwas mitbekommen, die Warteschlangen waren meist zu lang. Aber diese besondere Kirchentagsstimmung war überall zu spüren, auf dem Messegelände, in der Straßenbahn, auf allen Hamburger Plätzen. Ein strahlend blauer Himmel trug zum friedlichen und ausgesprochen freundlichen Zusammensein der 100.000 Besucher bei.

### Lebhafte und vielfältige Resonanz der Besucher

Unser Stand war sehr gut besucht, das Interesse der Kirchentagsbesucher war groß. Manche schlenderten vorbei, stockten, lasen aufmerksam die Texte der Banner und suchten dann das Gespräch oder einen Flyer zum Mitnehmen. Sehr oft kam es zu intensiven Gesprächen. Von den eigenen Erfahrungen wurde erzählt, nachgefragt wie denn hilfreiche Reaktionen aussehen könnten und nach Büchern für bestimmte Familien gesucht. Eine zufällige Standbesucherin fing nach wenigen Minuten des Lesens heftig zu Weinen an, da zum Suizid ihres Bruders vor 8 Jahren noch so viel unausgesprochen war. Andere Besucher kamen gezielt an unseren Stand. So nutzte eine Betroffene aus Hamburg, zu der bis dahin nur E-Mail und Briefkontakt bestand, die Gelegenheit uns persönlich kennen zu lernen, worüber wir uns sehr freuten. Eine trauernde Mutter aus Schwerin war extra angereist, um bei uns ein langes Gespräch zu führen. Ein betroffener Vater aus Niedersachsen kam ebenfalls gezielt an den AGUS-Stand. Er beschwerte sich heftig, dass AGUS sich nicht nur um die Hinterbliebenen kümmern solle, sondern endlich auch aktiv werden gegenüber inkompetenten Kliniken und Therapeuten. In der behandelnden Klinik seines verstorbenen Sohnes sei es durch Privatisierung und Personalreduzierung zu einer Suizidhäufung gekommen. Es waren sehr unterschiedliche Anliegen, Fragen und Schicksale, mit denen wir uns am Stand beschäftigten.

### Fazit: Anstengend, aber wir gehören unbedingt dazu

Im Rückblick war das Fazit des Kirchentagsteam einstimmig. Es waren anstrengende Tage, abends schmerzten die Beine und der Kopf dröhnte vom stetigen Hallenlärm. Aber es ist notwendig und ausgesprochen wichtig, dass die Anliegen Suizidtrauernder auf dem Kirchentag vertreten sind! Der nächste Kirchentag findet vom 3. bis 7. Juni 2015 in Stuttgart statt. Wir haben uns den Termin vorgemerkt!

Elisabeth Brockmann



## Sei eine Schale und kein Kanal!

Sei eine Schale und kein Kanal!  
 Wenn du vernünftig bist,  
 erweise dich als  
 Schale und nicht als Kanal,  
 der fast gleichzeitig empfängt und  
 weitergibt, während jene wartet,  
 bis sie erfüllt ist.  
 Auf diese Weise gibt sie das,  
 was bei ihr überfließt,  
 ohne eigenen Schaden weiter.  
 Lerne auch du, nur aus  
 der Fülle auszugießen und habe nicht  
 den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach.  
 Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,  
 strömt sie zum Fluss, wird zur See.  
 Die Schale schämt sich nicht,  
 nicht überströmender zu sein als die Quelle.  
 Ich möchte nicht reich werden,  
 wenn du dabei leer wirst.  
 Wenn du nämlich mit dir selbst  
 schlecht umgehst,  
 wem bist du dann gut?  
 Wenn du kannst,  
 hilf mir aus deiner Fülle;  
 wenn nicht, schone dich.

*Bernhard von Clairvaux*

## AGUS-Gruppenleiterfortbildung in Nürnberg

Das diesjährige Fortbildungsseminar fand am letzten Juniwochenende statt. Als Fachreferentin hatten wir Elke Trevisany eingeladen, die auch zum Referententeam der AGUS-Trauerseminare gehört. Sie hielt am Samstag den Fachvortrag "Burn out - Erst Feuer & Flamme, dann ausgebrannt?". Theoretisches Hintergrundwissen ergänzte sie mit praktischen Übungen zu Distanz und Nähe, Halten und Aushalten, inneren Antreiber oder unterschiedliche Belastungsgrenzen. Besonders eindrucksvoll war der Kurzfilm "The last knit" (gib-t's auch auf youtube), der die Theorie einprägsam veranschaulichte. Jeder konnte für sich sein persönliches Stresssystem genauer unter die Lupe nehmen, persönliche Belastungen identifizieren, und vor allem die persönlichen Balancemöglichkeiten erkennen und zu erweitern.

Unser Seminarhaus lag mitten in der Nürnberger Fußgängerzone, so konnten wir die arbeitsfreie Zeit gemütlich und stressfrei zwischen den Fachwerkhäusern der Altstadt verbringen. Der hochinteressante Vortrags- und Lernteil, der offene Erfahrungsaustausch und die viele kleinen Unterhaltungen ließen das Wochenende viel zu kurz erscheinen.

Viele Teilnehmer nahmen das Gedicht aus Elke Trevisanys Vortrag mit "Sei wie eine Schale" (siehe Nebenseite) - als persönliche Möglichkeit für einen schonenden Umgang mit sich.

*Elisabeth Brockmann*



## Liebe Frau Loser, liebe Mitarbeiter von AGUS!

Zurück vom Agus-Seminar am letzten Wochenende in Bad Honnef, "Vertrauen wagen", Verlust eines Kindes, ist es mir ein Bedürfnis mich auf das herzlichste zu bedanken. Es war mein erster Kontakt zu betroffenen Eltern nach dem Tod meines Sohnes Christian vor einem Jahr. Ich bin froh diesen Schritt gegangen zu sein. Ich bin dankbar, dass es dieses Angebot gibt.

Mit sehr viel Einfühlungsvermögen und Professionalität haben uns Elke Trevisany und Martina Kommescher-Dittloff durch das Wochenende geführt, die Tage gestaltet, mit uns durchlebt. Das Konzept und die Planung stimmten, der äußere Rahmen im Haus Magdalena bot die notwendige Ruhe, Geborgenheit und Orte des Rückzugs und der Besinnung. Ich konnte mir keinen geeigneteren Ort vorstellen. Ein für mich besonders bewegender Moment war, das Aufstellen der Fotos unserer lieben Söhne und das Entzünden von Kerzen in der Kapelle. Hier blieben Sie unter dem Kreuz über Nacht vereint.

An den Seminartagen selbst war ich angespannt und es war doch sehr anstrengend. Ich zehre immer noch von den vielen tröstenden Worten, oder auch allein vom Zuhören der Anderen. Das hat sehr gut getan und die eigene Isolation etwas aufgebrochen. Aber auch das sich "Nähern" an dieses unfassbare Geschehnis und integrieren in das eigene veränderte Lebens- und Zukunftsbild, wurde mir nahegebracht, der Blickwinkel verändert. **Mit herzlichen Grüßen Ihre Ursula**

## Hallo,

meine beiden Töchter waren in ihrem Trauerseminar „Verlust eines Geschwisters“ in Bad Honnef. Es hat beiden geholfen und im Trauerprozess wieder ein Stück weiter gebracht. Sie erhielten Trost und Antwort auf schwierige Fragen. Nun möchte ich mich für das Trauerseminar Verlust eines Kindes in Bonn anmelden. Ist für mich noch ein Platz frei? **Lisa**

## Liebe Geschwister und Referentinnen!

Ich hatte ganz schön Bammel vor dem Seminar. Ich hatte immer wieder so hin und her überlegt, soll ich dort hingehen oder soll ich nicht dort hingehen. Schon während des Wochenendes hatte ich aber gemerkt, dass mir das Seminar mit euch sehr gut tat. Ich bin froh, dass ich da war. Vielen Dank an euch alle für eure Offenheit, die vielen Tipps und Austausch am Wochenende und nun auch per Mail. Die Gemeinschaft mit euch, die wir alle das gleiche Schicksal haben, hat einfach gut getan. Ich war in der guten Lage, dass ich den Montag danach noch frei hatte. Es war ja schon ziemlich anstrengend, aber echt gut.

**Ganz liebe Grüße von Angela**



## Seminarleiterinnen

### Martina Kommescher-Dittloff

Ich bin 1962 geboren und habe zwei (fast) erwachsene Töchter, mit denen ich im Ruhrgebiet lebe. Auf AGUS bin ich durch eigene Betroffenheit aufmerksam geworden; mein Mann hat sich 2001 das Leben genommen. Über Literaturhinweise habe ich AGUS erstmals entdeckt und dann den direkten Kontakt gesucht. Zunächst war ich selbst Teilnehmerin eines AGUS-Seminars zum Thema Partnerverlust. Der Gedanke, anderen Betroffenen Unterstützung bieten zu wollen, hat mich seit dem Tod meines Mannes über mehrere Jahre hinweg begleitet. Beim Trauerinstitut Deutschland in Bonn habe ich schließlich unter der Leitung von Chris Paul die große Basisqualifizierung zur Trauerbegleiterin absolviert.

Seit 2012 bin ich im Leitungsteam der AGUS „Vertrauen wagen“ Seminare. Im gleichen Jahr besuchte ich das AGUS Gruppenleiter-Grundseminar; eine Gruppengründung habe ich allerdings zurückgestellt, zumindest vorläufig. Aktuell qualifiziere ich mich zur Notfallseelsorgerin und werde diese Schulung im Frühjahr 2014 abschließen. In meinem Hauptberuf arbeite ich als Diplom-Pädagogin in der Erwachsenenbildung. Meine Arbeitsschwerpunkte liegen in der sozialpädagogischen Begleitung benachteiligter Menschen verschiedener Nationalitäten. Auch hier sind Verlust und Trauer immer gegenwärtige Themen.

## Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag freiwillig erhöhen auf .....

.....  
Vor- und Zuname

.....  
Geburtsdatum

.....  
PLZ, Ort, Straße

.....  
Tel.Nr., E-Mail

.....  
Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- Ich überweisen meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung: Ich ermächtige AGUS e.V., Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von ..... Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
Kontoinhaber

.....  
Kontonummer / IBAN

.....  
BLZ / BIC-swift

.....  
Bankinstitut

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

[Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!](#)

## Kurzmeldungen

### AGUS twittert: folgen Sie uns unter @agusselbsthilfe

Selbsthilfeorganisationen wird regelmäßig empfohlen, für ihre Anliegen die neuen Medien zu nutzen. Bei Twitter (englisch für Gezwitschere) kann man telegramm-artig Kurznachrichten einstellen mit maximal 140 Zeichen, das sind knapp zwei Textzeilen im Rundbrief. Der Arbeitsaufwand ist bei etwa einer wöchentlichen Telegrammmeldung überschaubar. Bei Twitter ist kein Gespräch/Austausch o.ä. möglich. Wir nutzen Twitter, um auf Veranstaltungen hinzuweisen, auf Fernsehsendungen, die AGUS-Ausstellung oder ähnliche interessante Termine.

### Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Salzburg

Am AGUS-Grundseminar im März 2013 hatte auch ein Betroffener aus Österreich teilgenommen. Nach dem Seminar gründete er zusammen mit zwei weiteren

Betroffenen die Salzburger Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“. Große Unterstützung bekam das Gründungsteam von der „Selbsthilfe Salzburg“. Für die Salzburger Selbsthilfe stand der Unterstützungswunsch für Suizidtrauernde im Vordergrund. Die Erfahrungen von AGUS wurden dabei als hilfreich angesehen, unabhängig von Ländergrenzen. Salzburg ist nun die erste Gruppe, die außerhalb Deutschlands in Kooperation mit AGUS e.V. gegründet wurde.

Wir freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Salzburg!



*Das Bild einer Glasskulptur schickte uns eine Betroffene aus dem Urlaub im Frauenau im Bayerischen Wald: „... es erinnert mich sehr an das AGUS-Bild!“*

Margareta Mirwald

## Woher kommst du, dass du meinen Namen weißt?

ISBN 978-3-902300-39-3, 14,40 Euro, EDITION ROESNER



Ein Zufall führte mich zu diesem Buch. Margareta Mirwalds Sohn Lukas war 19 Jahre alt, als er sich das Leben nahm. In einer „szenarischen Erzählung zu Leben, Liebe und Tod“ nähert sich die Autorin der Tragödie, in der ein Schmerz aufreißt, der alles übersteigt, was denkbar ist.

Ich habe das Buch für „meine Mütter“ gelesen, für Silke, Katy, Monika und die anderen, sie hielten mariengleich den toten Sohn in ihrem Schoß und konnten die Überwältigung des Augenblicks nur in einer Geste festhalten.

Beim zweiten Lesen habe ich erst die Sprache entdeckt, die jenem Augenblick nachgeht, Bilder von unendlicher Sehnsucht und Bilder von unendlicher Trauer. Was nicht in eigene Bilder übernommen werden kann, wird übertragen in Geschichten, eine ist tief berührend, wenn die Autorin von einem Schaf erzählt, das ihr in der Mongolei als Gast zu Ehren geschlachtet werden sollte, ein Lämmchen wurde ausgesucht und der Mutter entnommen und getötet. Später näherte sich das

Mutterschaf den Menschen, es roch das Kind und klagte, weigerte sich zur Herde zurückzukehren und legte sich ins Gras und begann zu weinen.

### Das Unvorstellbare gewinnt eine Sprache

Literatur muss über Grenzen hinausgehen, das kann furchtbar misslingen und Geschwätz hervorbringen - dieses Buch tastet sich vor in eine Welt, in der das Unvorstellbare Sprache wird und hinausweist in eine andere Welt, in der der Schmerz im Verstehen aufgehoben wird und aufgehoben ist.

Nach dem Suizid eines Menschen haben die Angehörigen Fragen, überflutende, wiederkehrende und neue Fragen. Die Antwort bleibt aus. Auch bei Margareta Mirwald. Bis sie ihren Sohn sprechen lässt, das sind Sätze und Gedanken eines Menschen, der sich weit vor seinem Tod auf den Weg in eine andere Welt gemacht hat, "einem stillen Ruf folgend. Es ist ohne Bedeutung, ob man diese Verabschiedung Depression, Schizophrenie, Demenz oder sonst wie nennt. Man dünnt sich von innen her aus, wird verletzlicher und gleichzeitig sehniger. Man möchte diesem Seelenstück folgen, um wieder ganz zu werden."

Lukas Gedanken habe ich bisher in keinem Buch gefunden, das zu dem Thema geschrieben wurde, sie sind von einer Klarheit, die Aufgabe des Lebens zu sehen, die das Unsagbare lesbar macht. Und Antwort ist. Keine gefällige und einfache Antwort, M. Mirwald gibt ihrem Schreiben den lateinischen Begriff "scribere", es bringt das Kratzen besser zum Ausdruck, das Harte und Eingeritzte, "schreiben" tut nicht weh, "scribere" hinterlässt Wunden, Narben und nie vergehende Spuren. Kein Wort ist falsch in diesem Buch, jedes klopft an eine Tür, die zugeschlagen ist, wenn ein Mensch sich das Leben nimmt, nicht nur meine Mütter Silke und Katy und Monika stehen vor dieser Tür, andere auch, und Schmerzenslaute wollen die Tür öffnen, hinter der sie ihren Menschen wiederfinden wollen in der einzigen Frage. Dieses Buch hat für mich eine Antwort.

Beate Assmann

**Diese Texte erzählen  
von meinem Schmerz.**

**Jedes Gefühl und jede Begebenheit  
wurde so erlebt -  
unvermittelt und durch keine  
weit zurückliegende Erinnerung gebrochen oder  
mühsam zu Recht geschoben.**

**Das zentrale Thema ist das Sterben -  
seines, meines - unseres.  
oder das eines Tieres, dessen Mutter genauso  
viel Schmerz erlebt wie eine Menschenmutter.**

**Die Texte sprechen von den Veränderungen und  
den seltsam erscheinenden  
Zufällen und Aussagen eines Menschen,  
der sich auf den Weg macht  
und uns mit den  
halb leer gegessenen Tellern zurücklässt.**

**Da wäre doch noch soviel gewesen - zu spät.**

**Die Tür ist ins Schloss gefallen.**

**Diese schwarze, undurchdringliche Tür  
ist die Antwort.**

**Aber wie lautet die Frage?**

*Margareta Mirwald*



## Welt-Suizidpräventionstag der WHO am 10. September

Auch in diesem Jahr gibt es zum 10. September in vielen Städten Veranstaltungen zum Welttag der Suizidprävention. Veranstaltungshinweise: <http://suizidpraevention.wordpress.com/>

Das Nationale Suizidpräventionsprogramm NaSPro und AGUS laden ein:  
**Zentraler konfessionsübergreifender Gottesdienst am 10. September 2013 in der Berliner Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche um 18 Uhr:**

## AGUS-Ausstellung

**Dortmund:** 23. bis 27. September 2013 in der Berswordthalle Stadthaus  
 Veranstalter: Krisenzentrum Dortmund, Tel. 0231-435077,  
 Ansprechpartner: ..... Die Ausstellung wird am 23.9. mit einem Fachvortrag eröffnet und ist durchgehende zu besichtigen

**Nürnberg:** 25. Oktober bis 8. November 2013, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64, anlässlich des 10jährigen Bestehens der AGUS-Gruppe Nürnberg

**Neumarkt/Oberpfalz:** 25. bis 29. November 2013, Veranstalter: Gesundheitsamt Neumarkt in Zusammenarbeit mit der AGUS-Gruppe Neumarkt

## Herbsttagung der DGS 6.- 8. Sept. 2013 in Dresden

**Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention**  
**Thema: „Suizidalität im Kontext psychischer Erkrankungen“ - Integration suizidpräventiver Maßnahmen in Klinik, Praxis und Gesellschaft**

AGUS-Mitglieder erhalten die ermäßigte Tagungsgebühr. Danke an die DGS! Programm und Anmeldung: [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)



## „Vertrauen wagen“

### AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

#### Seminare 2013

<b>Verlust eines Kindes</b>	<b>06.09. - 08.09.2013</b>	<b>Bad Honnef</b>
<b>Verlust des Partners</b>	<b>11.10. - 13.10.2013</b>	<b>Bad Honnef</b>

#### Wegen großer Nachfrage, zusätzliches Grundseminar für AGUS-Gruppenleiter:

<b>Grundseminar</b>	<b>15.11. - 17.11.2013</b>	<b>Bayreuth</b>
---------------------	----------------------------	-----------------

Geeignet für Gründungsinteressierte

#### Seminare 2014

<b>Verlust eines Geschwisters</b>	<b>29.08. - 31.08.2014</b>	<b>Bad Honnef</b>
-----------------------------------	----------------------------	-------------------

Alle Seminare finden in Bad Honnef statt: Begegnungsstätte Haus Magdalena, Königin-Sophie-Straße 10, 53604 Bad Honnef

Die weiteren Termine für die Seminare 2014 werden ab Oktober feststehen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder direkt im Büro.

## Seminar-Leiterinnen und Hinweise

Chris Paul, Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann, Elke Trevisany, Bellasio, Sabine

Die Leitungsteams der einzelnen Seminare bestehen aus zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen, von denen eine auch selbst Suizidbetroffene ist. Die Leitungsteam-Mitglieder wurden von Chris Paul ausgebildet; von ihr wurde auch das Seminarskonzept entwickelt.

*An den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Informationsblätter zu den einzelnen Seminaren gibt es beim AGUS-Büro und auf unserer Internetseite.*



## Wir über uns

### **AGUS e.V. - Angehörige um Suizid**

Markgrafentallee 3 a, 95448 Bayreuth

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

E-mail: [agus-selbsthilfe@t-online.de](mailto:agus-selbsthilfe@t-online.de); [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

### **AGUS-Büro**

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung  
Elfriede Loser, Büro und Beratung

### **Sie erreichen uns im Büro am besten**

Montag - Donnerstag 9 - 12 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

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

### **AGUS-Vorstand**

Dr. Klaus Bayerlein Tel. 0921/20292 (1. Vorsitzender);

Gottfried Lindner (Stellvertreter);

Brigitte Schinner (Schatzmeisterin); Elfi Loser (1. Schriftführerin);

Beisitzer: Dietlind Marsch, Chris Paul, Irene von der Weth, Dr. Jürgen Wolff

### **AGUS-Gründerin**

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

### **AGUS-Stiftung**

Stiftungsrat: Dr. Klaus Bayerlein, Karlheinz Löbl, Prof. Dr. Peter Oberender

VR-Bank Bayreuth, BLZ 773 900 00, Konto Nr. 805114080

IBAN: DE97 7739 0000 0805 1140 80; BIC-/SWIFT: GENODEF1BT1

**Wir sind dankbar für jede Spende von Mitgliedern und Förderern und sind berechtigt, Spendenquittungen auszustellen.**

### **AGUS e.V - Kontoverbindung**

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050

IBAN: DE61 7535 0000 0000 0090 50; BIC-/SWIFT: BYLADEM1WEN

### **Impressum und Herausgeber**

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und Dr. K. Bayerlein.

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich, im Frühjahr und im August.