

# AGUS

Angehörige um Suizid

Rundbrief 2022 / 1



## JAHRESTREFFEN '22

Begegnung, Austausch, information  
Seite: 5

## KRAFTQUELLEN

Online Vortragsreihe 2022  
Seiten: 10-11

## NEUE BROSCHÜREN

Partner- und Geschwisterverlust  
Seiten 40-41

## Engagement für AGUS

Mit 44 Seiten halten Sie den bisher umfangreichsten jemals gedruckten AGUS-Rundbrief in den Händen.

Es ist ein deutliches Zeichen dafür, dass auch in der eher kontakt- und veranstaltungsarmen Corona-Zeit vieles möglich ist. Zum einen durch Initiativen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, aber auch durch so viele Menschen in der ganzen Republik, die sich für AGUS engagieren.

Was Sie auf den folgenden Seiten lesen, ist aber auch nur ein kleiner Teil dessen, was täglich geschieht und geleistet wird. Hier denke ich vor allem an unsere mittlerweile 85 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland mit 140 Menschen, die sich in der Leitung engagieren. Einer der „jüngsten“ von ihnen stellt sich im Grußwort vor. Seine Motivation steht wohl stellvertretend für alle weiteren GruppenleiterInnen und.

Vielleicht bekommt ja auch der eine oder die andere von Ihnen beim Lesen dieses Rundbriefs Lust und Ideen, wie auch er oder sie sich engagieren kann.

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie ebenfalls unsere Vereinsarbeit. Eine Beitrittserklärung finden Sie auf Seite 29.

*Ihr/Euer Jörg Schmidt*

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



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

## THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Mit Kunst durch die Trauer	26
Grußwort	3	Mitglied werden	29
AGUS-Jahrestagung 2021	4	Im Gedenken	30
AGUS-Jahrestreffen 2022	5	Zum Nachdenken	31
AGUS ausgezeichnet	6	Suizid und soziale Unterstützung	32
Zum Nachdenken	8	Kreative Unterstützung	34
Online-Reihe 2021	9	Familienseminar 2022	35
Online-Reihe 2022	10	Suizid und öffentlicher Diskurs	36
Gruppenleiterkurse	12	Sprechstunden einer Pfarrerin	38
Schullektüre und Suizid	14	Rezension	39
Young Survivors Online	16	Neue Broschüren	40
Zum Nachdenken	17	Klinik Suizide	42
Von Betroffenen für Betroffene	18	Seminare	43

## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Im November 2021 gründete ich eine AGUS-Gruppe in Trier.

### Was hat mich dazu bewogen?

Vor über 45 Jahren verabschiedete sich meine Mama morgens mit einem „bis später“ bevor sie sich das Leben nahm. Ich war zu diesem Zeitpunkt zehn Jahre alt. Von ihr fühlte ich mich verlassen und mein Vater hatte nur Ablehnung für mich übrig.

Trotz vieler widriger Umstände machte ich zwei Ausbildungen, studierte und baute mein Leben kontinuierlich auf. Die erste Ehe und unsere drei wunderbaren Kinder konnten viele Verletzungen heilen. Ich arbeitete viel ehrenamtlich im kirchlichen Bereich, machte eine Ausbildung als Sterbebegleiter und Telefonseelsorger.

Insgesamt kann ich mein Leben als erfolgreich, sehr lebenswert und nicht zuletzt wegen meinen Kindern als sehr glücklich bezeichnen.

Doch im Frühjahr 2020 geriet ich in die wohl größte Krise: ich hatte mich von meiner zweiten Frau getrennt und die Pandemie belastete meine Firma schwer. Dies zeigte mir, wie trügerisch es sein kann, zu denken, man habe schon viele Probleme gemeistert oder gar abgearbeitet. Es haben mir gute Freunde, eine Psychologin der Telefonseelsorge und letztendlich das Verhältnis zu meinen Kindern geholfen, gut und gestärkt durch diese Zeit zu kommen.



Axel Lambertz

Ich hoffe, dass ich als Gruppenleiter Menschen nach dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen solch eine Hilfe sein kann, wie ich sie in meinen Krisen erlebt habe.

Noch ein Wort zum Tod meiner Mutter: Ich persönlich wünsche mir eine Zeitmaschine, um an den Vorabend ihres Suizids zu ihr zu reisen. Nicht, um sie davon abzuhalten, sondern um mich ordentlich von ihr zu verabschieden, ihr zu sagen, dass ich sie liebe und ihr alles Gute für die Reise zu wünschen.

Alles, was danach passiert ist, hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

**„Es ist wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.“**

*Es grüßt euch herzlich Axel Lambertz*

## AGUS-Jahrestagung 2021

### Eindrücke von der Online-Alternative

Gerne hätten wir uns zur Jahrestagung 2021 im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad eingefunden. Doch auch dies machte Corona einmal mehr nicht möglich. So fand Anfang Oktober ein Online-Programm mit folgenden Elementen statt:

- Betroffenenvortrag
  - Fachvortrag
  - Gesprächsgruppen
  - Workshops für Kinder und Jugendliche
- Die Workshops für die Erwachsenen konnten leider nicht stattfinden.

Im **Betroffenenvortrag** berichteten Petra und Charis Paul vom Suizid ihres Ehemanns und Vaters vor über 20 Jahren. Er war zu diesem Zeitpunkt 39 Jahre alt. Witwe und Tochter gaben jeweils abwechselnd ihre Erinnerungen und Gefühle wieder. Petra Paul erzählte vom Kennenlernen, der gemeinsamen guten Zeit, den schwierigen Momenten in der Beziehung über seine Depression bis hin zu seinem Suizid und ihrer Wut auf ihren Mann. Charis Paul war acht Jahre alt, als sich ihr Vater suizidierte. Ihr war zu dem Zeitpunkt wichtig, dass ihr Leben möglichst normal weitergehen sollte mit Schule, Freunden und allem, was für ein junges Mädchen dazugehört. Die knapp 140 Teilnehmenden erlebten zwei selbstbewusste Frauen, die nicht nur auf dem Sofa vor dem Bildschirm eng zusammensaßen. Man spürte die starke Verbindung der beiden – nicht zuletzt durch das, was sie erlebt und überlebt hatten: „Drei Leben, zwei Wege, ein Schicksal“ – so lautete passend dazu der Titel des Betroffenenvortrags.

Nach einer Mittagspause fanden sich die Betroffenen zu den einzelnen **Gesprächsgruppen** ein, die von ehrenamtlich tätigen Leiterinnen und Leitern von AGUS-Gruppen gestaltet wurden.

Die bekannte Trauerforscherin und erfahrene Trauerbegleiterin Dr. Ruthmarijke Smeding ging in ihrem **Fachvortrag** der Frage nach, die viele Betroffene beschäftigt: „Wie kann man lernen, mit der Trauer weiterzuleben?“ Sie verstand es von Anfang an, auf die Besonderheiten der Trauer nach Suizid einzugehen und man spürte bei ihr eine lange Berufserfahrung in der Begleitung Betroffener. Dementsprechend empathisch waren ihre Worte. Doch mit ihrer sehr lebendigen Art verstand sie es auch, neue Anregungen und Gedanken zu geben. Trauer nach Suizid bedeutet für sie einen Lernprozess, in dem man sich plötzlich vor eine ungeahnte Herausforderung gestellt sieht und die neue Fertigkeiten und Umgangsweisen erfordert, die erst erlernt werden müssen.

Den Abschluss der Tagung bildete eine **Andacht**, die AGUS-Vorsitzender Gottfried Lindner als Pfarrer und AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt an der Orgel in der Bayreuther Kreuz-Kirche gestalteten.

Ein Dank gilt erneut der Techniker-Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung der Jahrestagung.

*Jörg Schmidt*

## Jahrestreffen für Angehörige nach Suizid

### Begegnung, Austausch und Information

Nach einem Jahr ohne Jahrestagung und einem Jahr als Online-Variante hoffen wir sehr, dass diese zentrale Veranstaltung 2022 wieder stattfinden kann.

Sie wird nicht mehr Jahrestagung heißen, sondern „Jahrestreffen für Angehörige um Suizid.“ Rückmeldungen von Betroffenen, die sich erstmals für eine Teilnahme interessierten, haben den Vorstand nach einem Begriff suchen lassen, der nicht die Vorstellungen einer klassischen Tagung beinhaltet, sondern die wesentlichen Bestandteile Begegnung, Austausch in Information vermittelt. Diese drei Begriffe finden sich daher im Untertitel.

**Begegnung:** das zentrale Element des Treffens. Menschen zusammenbringen und sie aus ihrer möglichen Selbstisolation und einem Gedankenkarussell herausführen. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ sagte einst der bekannte Religionsphilosoph Martin Buber.

**Austausch:** Gesprächsgruppen und Work-

shops laden ein, das Erlebte anderen Menschen gegenüber anzusprechen, sich zu öffnen und so neue Sichtweisen und Orientierungen zu erhalten. Kräfte, die vielleicht verloren gegangen schienen, werden neu entdeckt. Resilienz!

**Information:** Zwei Vorträge wollen auf ihre je eigene Art, Wissen weitergeben. Betroffene erzählen von dem, was ihnen widerfahren ist, was ihnen geholfen hat und was weniger. Experten geben ihre Erfahrung aus Wissenschaft und Praxis der Trauerforschung und Trauerbegleitung weiter.

*Aufgrund der ungewissen Entwicklung der Corona-Pandemie können wir zum jetzigen Zeitpunkt kein Programm veröffentlichen. Dies erfolgt im nächsten Rundbrief, der bis Mitte Juli erscheinen wird. Anmeldungen (auch im Tagungshaus in Bad Alexandersbad) werden erst ab diesem Zeitpunkt angenommen. Vorherige Anmeldungen können wir nicht berücksichtigen. Merken Sie sich aber bitte den Termin vor: 30.09. bis 02.10.2022.*

### Rückblick auf die „Young-Survivor“-Workshops 2021

Parallel zum Programm für die Erwachsenen fanden bei der Jahrestagung 2021 Workshops für suizidbetroffene Kinder zwischen acht und 12 Jahren sowie für suizidbetroffene Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren statt. Erstmals gab es auch einen Workshop für junge Erwachsene zwischen 19 und 25 Jahren. Erfahrene Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter ließen sich je nach Alter kreative Methoden einfallen, um die jeweiligen Teilnehmenden in ihrer Trauer um einen nahestehenden Menschen zu unterstützen. Besonders für junge Menschen ist dieser Austausch unter Gleichaltrigen wichtig.

*Ein Dank geht an die Martin Wilhelm Glücksstiftung, die diese Workshops wieder finanziell unterstützt hat.*

## Bundesverdienstkreuz für Elfie Loser

Langjährige AGUS-Mitarbeiterin für Engagement geehrt



Heidrun Piwernetz und Elfie Loser (rechts)

Im Sommer vergangenen Jahres wurde Elfie Loser für ihr jahrelanges Engagement für AGUS mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Nach dem Verlust ihres Partners 1990 kam sie in die Bayreuther Gruppe und traf dort auf Emmy Meixner-Wülker. Bis heute betont Elfie Loser immer wieder, dass sie der AGUS-Gründerin viel zu verdanken hat: „Sie war eine große Mentorin für mich. Ich habe gelernt, dass aus einer Lebenskrise auch immer eine neue Lebenschance entstehen kann.“

Es entstand eine besondere Verbindung zwischen den beiden. Loser unterstütz-

te sie, wo sie nur konnte und trug damit auch zum weiteren Wachstum von AGUS bei. 1995 erfolgte die Vereinsgründung mit Elfie Loser als stellvertretende Schriftführerin (das Amt hat sie bis heute inne).

Im Jahr 2000 übernahm sie die Bayreuther Gruppe und führt sie bis heute. Seit einigen Jahren wird sie dabei von Doris Hofmann unterstützt.

In einer durch Corona bedingt leider kleinen Zeremonie wurde Elfie Loser die hohe Auszeichnung durch die Regierungspräsidentin von Oberfranken, Heidrun Piwernetz, überreicht. In ihrer Laudatio hob diese zurecht hervor: „Mit viel Finger-

spitzengefühl und dem Wissen um die Besonderheit dieser Trauer gelingt es Ihnen, die Teilnehmer gestärkt mit neuem Mut und mehr Hoffnung nach Hause gehen zu lassen. Auch am Telefon stehen Sie regelmäßig als einfühlsame Gesprächspartnerin zur Verfügung und suchen gemeinsam mit den betroffenen Menschen nach ergänzenden Unterstützungsmöglichkeiten.“

Elfie Loser ist nach Emmy Meixner-Wülker und dem langjährigen Vorsitzenden Dr. Klaus Bayerlein das dritte AGUS-Mitglied, das mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde. Sie sieht diese Würdigung auch stellvertretend für alle, die sich für AGUS engagieren: „Es ist eine große öffentliche Wertschätzung für mich und meine jahrzehntelange Arbeit, aber auch für alle AGUS-Gruppenleiter und für den Verein. Ich bin sehr dankbar, diese Auszeichnung entgegennehmen zu dürfen und teile sie mit allen, die sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzen.“

Jörg Schmidt

### Der Verdienstorden

Der Verdienstorden wird an in- und ausländische Bürgerinnen und Bürger für politische, wirtschaftlich-soziale und geistige Leistungen verliehen sowie darüber hinaus für alle besonderen Verdienste um die Bundesrepublik Deutschland, wie zum Beispiel im sozialen und karitativen Bereich. Er ist die einzige allgemeine Verdienstauszeichnung in Deutschland und damit die höchste Anerkennung, die die Bundesrepublik für Verdienste um das Gemeinwohl ausspricht. Eine finanzielle Zuwendung ist mit der Verleihung des Verdienstordens nicht verbunden.

Mit seinen Ordensverleihungen möchte der Bundespräsident die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf hervorragende Leistungen lenken, denen er für unser Gemeinwesen besondere Bedeutung beimisst.

Quelle: Homepage des Bundespräsidenten

### Hinweis in eigener Sache:

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

FSC® steht für „Forest Stewardship Council®“. Es ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Das Holz von Möbeln, Spielzeugen, Büchern, Schulheften oder Bleistiften mit FSC-Siegel kommt aus Wäldern, die verantwortungsvoller bewirtschaftet werden.

Wichtigstes Ziel des FSC ist es, dass die Wälder unserer Erde gleichzeitig umweltgerechter, sozial verträglicher und ökonomisch tragfähiger genutzt werden.

# Im Land der Trauer

Im Land der Trauer  
will die Nacht  
nicht mehr aufwachen.  
Mond und Sterne haben  
längst ihr Leuchten  
eingestellt.  
Selbst die Schatten  
gingen in der Finsternis  
verloren.  
Schwarze Gräser  
säumen unsern Weg,  
den wir nicht  
sehen.

Doch jede Hand,  
die man uns  
entgegenstreckt,  
verwandelt sich

in Licht.

Renate Salzbrenner

Diese Seite kann auch als Postkarte für 0,50 Euro über die AGUS-Homepage oder in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle bestellt werden.

## Wieder Boden unter den Füßen spüren

Fortsetzung der Online-Reihe im zweiten Halbjahr 2021

In den Monaten Juli bis November fanden weitere fünf Vorträge statt, die insbesondere Suizidtrauernden eine Hilfe sein sollten in einer Zeit, in der Kontakte durch Corona immer noch auf ein Minimum begrenzt sind.

Im Juli referierte der Psychologische Psychotherapeut Dr. David Althaus aus Dachau über das unterschiedliche Verhalten von Männern und Frauen in der Trauer. Er bezeichnete Männer als „ganz scheue Wesen“, wenn es um das Thema Trauer geht. Frauen zeigen dagegen offener ihre Gefühle, weswegen sie auch eher Hilfsmöglichkeiten wie Therapien oder Selbsthilfe in Anspruch nehmen. Nicht selten kann das unterschiedliche Verhalten aber zu Konflikten gerade zwischen Paaren führen. Dr. Althaus appellierte hier zu einem offenen Umgang untereinander.

Die Berliner Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trauerbegleiterin Eva Terhorst gab im August ein Plädoyer für das Lachen – auch gegen das Gefühl, dass Lachen unangemessen sei. Bei denjenigen, die sich in ihren Trauerprozessen frühzeitig auf das Lachen einlassen können, zeigt sich ein milderer Verlauf. „Macht euch die Trauer zur besten Freundin!“

Die bekannte Psychologin Verena Kast, die sehr viel im Bereich der Trauer forscht und auch praktisch arbeitet, appellierte in ihrem Vortrag im September dazu, wertschätzend auf das eigene Leben zurückzublicken - auch wenn es schwierige Lebens-

ereignisse und Krisen gab, wie etwa nach einem Suizid. Sie nahm die Teilnehmenden dazu mit auf Übungen zur Imagination. Plötzlichen Erlebnissen wie z.B. dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen stehen wir zunächst passiv gegenüber. Man hat das Gefühl, dass man nichts machen kann. Der Münchner Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens appelliert jedoch in seinem Vortrag im Oktober, das eigene Schicksal aktiv anzunehmen. Er nennt dazu zwölf Resilienzfaktoren, weist aber auch darauf hin, was weniger hilfreich sein kann.

Zum Abschluss der Reihe gab Roland Kachler im November einen Einblick in seine Arbeit als Psychologischer Psychotherapeut in der Begleitung von Suizidhinterbliebenen. Nach der plötzlichen Vernichtungserfahrung des Suizids wird zunächst die Beziehung zum Verstorbenen zerstört. Dies ist für viele Hinterbliebenen ein traumatisches Erlebnis. Kachler betont jedoch die Wichtigkeit der Beziehung zum Verstorbenen bzw. der Verstorbenen, die auch nach dessen bzw. deren Tod weitergehen sollte. Dies geschehe dadurch, dass er die Liebe zum/zur Verstorbenen ins Spiel bringe. So könne das Trauma transformiert werden.

*Diese Veranstaltungsreihe wurde im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH – Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank.*

Teilnahme  
KOSTENLOS

ONLINE  
REIHE  
2022

# KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der  
Trauer nach Suizid

## TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Montag, 21.03.2022, 19.30 Uhr

### AUF DER SUCHE NACH INNEREN KRAFTQUELLEN

P. Anselm Grün OSB (Benediktiner), Buchautor,  
Münsterschwarzach

Mittwoch, 13.04.2022, 19.30 Uhr

### ZEHN LEKTIONEN DES TODES, DIE MICH AUS DER TRAUER FÜHRTEN

Mario Dieringer, Initiator von „Trees of Memory“,  
Buchautor, Berlin

Mittwoch, 18.05.2022, 19.30 Uhr

### NOTIZEN AN TOBIAS – GEDANKEN EINES VATERS ZUM SUIZID SEINES SOHNES

Colli Marboe, Journalist und Buchautor, Wien

Donnerstag, 30.06.2022, 19.30 Uhr

### VERLUST OHNE ABSCHIED – WAS KINDERN UND JUGENDLICHEN KRAFT GEBEN KANN NACH EINEM SUIZID

Beate Alefeld-Gerges, Trauerbegleiterin und Grunderin  
von Trauerland e.V., Bremen

Mittwoch, 24.08.2022, 19.30 Uhr

### PERSPEKTIVEN NACH SUIZID

Jörg Weisshaupt, Geschäftsführer Verein trauernetz,  
Zollikon (Schweiz)

Mittwoch, 12.10.2022, 19.30 Uhr

### TRAUER UND TROTZDEM NEUE LEBENSFREUDE - AUCH NACH SUIZID. KRAFTQUELLEN NACH SCHWEREM VERLUST

Dr. Klaus Onnasch, Trauerbegleiter und ehem.  
Ausbilder in Klinikseelsorge, Kronshagen

Donnerstag, 10.11.2022, 19.30 Uhr

### WIE FINDE ICH KRAFT, DAMIT WEITERZULEBEN?

Dr. Margot Kaßmann, Theologin, Hannover

Donnerstag, 08.12.2022, 19.30 Uhr

### KRAFTQUELLEN FÜR DIE TAGE VOR WEIHNACHTEN

Dr. Ruthmarijke Smeding, Erwachsenenbildnerin und  
Trauerforscherin, Basel (Schweiz)

Kraft und Quelle:

Zwei schöne Worte,  
die mich ansprechen.

Kraft = Energie.

Quelle = neues Leben.

Wo finde ich diese

Kraftquellen?

Kommen Sie mit!

Lassen Sie uns gemeinsam  
auf die Suche gehen.

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 UND ANMELDUNG:

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

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

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

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

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

Telefon: 0921-150 03 80

## Fortführung und Neugründung

### Einführungskurs 2021

An einem Samstag Anfang Juni 2021 fanden sich 16 Interessierte vor ihren jeweiligen Bildschirmen ein, um am Einführungskurs für Gruppenleitende teilzunehmen. Die Ausgangssituationen waren dabei sehr unterschiedlich: einige sind bereits als Gruppenleitende tätig, während es für andere eine völlig neue Aufgabe wäre.

Aus AGUS-Sicht ist es sehr erfreulich, dass sich immer wieder Betroffene finden, die eine bestehende Gruppe weiterführen oder eine neue gründen wollen. So ist garantiert, dass das aktuelle Netz aus 83 Gruppen nicht nur weiter besteht, sondern kontinuierlich ausgebaut wird.

Elfie Loser gab zu Beginn einen Einblick in die Entstehung und Entwicklung von AGUS. Für die Teilnehmenden war es interessant, auf diese Weise vom Engagement

der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker zu erfahren. Diese Leistung darf auch knapp 13 Jahre nach ihrem Tod nicht vergessen werden.

Ursula Nießen widmete sich den konkreten Aufgaben eines Gruppenleitenden, angefangen von der Raumsuche bis hin zum Abschluss einer Gruppensitzung.

Auf die Themen Öffentlichkeitsarbeit und Selbsthilfeförderung ging Jörg Schmidt ein.

Auch wenn es fast alle Teilnehmenden vorgezogen hätten, sich an einem Ort kennenlernen und persönliche Gespräche führen zu können, zeigten sie sich mit den erarbeiteten Inhalten zufrieden und haben neue Motivation erhalten.

*Jörg Schmidt*

## Neue AGUS Gruppen

### BREMEN

Ab Januar 2022 gibt es in Bremen zwei Gruppen, die beide vierzehntägig Treffen abhalten. Die jeweiligen Gruppenleiterinnen sind unter [bremen1@agus-selbsthilfe.de](mailto:bremen1@agus-selbsthilfe.de) und [bremen2@agus-selbsthilfe.de](mailto:bremen2@agus-selbsthilfe.de) zu erreichen.

### STADE (NIEDERSACHSEN)

Im Februar 2022 trifft sich erstmals eine Gruppe in Stade. Die E-Mail-Adresse der Gruppenleiterin lautet [stade@agus-selbsthilfe.de](mailto:stade@agus-selbsthilfe.de).

### TRIER (RHEINLAND-PFALZ)

Im November 2021 fand das erste Treffen der neuen AGUS-Gruppe Trier statt, deren Leiter unter [trier@agus-selbsthilfe.de](mailto:trier@agus-selbsthilfe.de) zu erreichen ist.

*Wir danken allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für ihr Engagement. Auch nach zwei Jahren Corona-Zeit hat sich keine unserer Gruppen aufgelöst!*

## Wenn es online ist, fehlt die Hand auf der Schulter

### Fortbildung 2021

Wie schon die Einführung musste auch die Fortbildung für die Gruppenleitenden online stattfinden.

Mitte Juni fanden sich so an einem sommerlich heißen Samstagnachmittag zunächst 16 Gruppenleitende zusammen, um sich über die Erfahrungen mit Online-Gruppensitzungen auszutauschen.

Dabei gingen wir auch der Frage nach, wieso in manchen Regionen Online-Sitzungen von Betroffenen angenommen werden und in anderen nicht. Extreme Unterschiede zeigten sich z.B. zwischen Stuttgart, wo es eine eigene Gruppe für frisch Betroffene gibt und Bayreuth, wo das Angebot von Online-Sitzungen überhaupt keine Resonanz fand. Im Zuge der sich zu der Zeit weiter anbahnenden Öffnungen ging es auch darum, ob und wie ein Online-Angebot mit dann hoffentlich wieder stattfindenden Präsenzgruppensitzungen zu verbinden wäre. So sinnvoll es auch ist, dass es Online-Sitzungen als Alternative gibt, brachte es eine Gruppenleiterin dennoch gut auf den Punkt: „Wenn es online ist, fehlt die Hand auf der Schulter.“

Wie kreativ die Gruppenleitenden in der Corona-Zeit waren, zeigte sich in der Einheit, als es um die alternativen Gestaltungsmöglichkeiten bzgl. der Kontaktaufnahme mit Betroffenen abseits des Internets ging. Von längeren Telefonaten über Erstgespräche, die spazierend durchgeführt wurden bis hin zum Versenden

von Grußbotschaften waren viele Möglichkeiten dabei. Hier zeigte sich erneut, mit welchem großem Engagement unsere Gruppenleitenden tätig sind.

Den Sonntagvormittag gestaltete der Münchener Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens zum Thema Resilienz. Er schaffte es von Anfang an, die Teilnehmenden zu fesseln, indem er sehr persönliche Einblicke in sein Leben und seine Schicksalsschläge gab. So kamen seine erste Frau und seine beiden kleinen Kinder bei einem Flugzeugabsturz ums Leben. In den Erfahrungen, die er davon schilderte, konnten sich viele der Gruppenleitenden wiederfinden. Zudem suizidierte sich seine Nichte. Über diesen persönlichen Zugang schaffte er es, den Teilnehmenden Wissenswertes rund um Resilienz nahezubringen. Ein theoretischer Fachbegriff wurde so Stück für Stück anschaulich. Die Frage „Warum ist mir das passiert?“ könne man z.B. anders stellen: „Wozu ist mir das passiert?“ So wird das Erlebte mehr als Aufgabe verstanden, die es zu gestalten gilt – auch wenn es sicherlich nicht leicht ist. Ziel sei es, Kräfte zu entwickeln, mit denen man schwere Krisen überwinden könne.

Am Ende der zweitägigen Fortbildung zeigten sich die Teilnehmenden mit dem Erarbeiteten sehr zufrieden. Alle hofften allerdings, dass man sich 2022 wieder in Präsenz treffen könne.

*Jörg Schmidt*

## Von Schiller, Goethe und Büchner bis hin zu aktueller Literatur

### Der Umgang mit Suizid im Unterricht

*Als zentrale Selbsthilfeorganisation für Suizidhinterbliebene setzt sich AGUS immer wieder für die Belange von Betroffenen ein. So haben sich Claudia Eckhardt-Poetsch und ihr 20jähriger Sohn Simon sowie ihre 18jährige Tochter Lea an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle gewandt und berichtet, was sie im Unterricht erlebt haben, wenn es um das Thema Suizid in der Schul-Lektüre ging.*



Wir haben die Erfahrung gemacht, dass das Thema Suizid in der Literatur, die im Schulunterricht gelesen wird (sowohl im Deutsch- als auch im Englischunterricht), häufig eine Rolle spielt. Meistens geht es in den Werken nicht primär um Selbsttötungen. Trotzdem haben wir vor allem in der Oberstufe genug Bücher kennengelernt, in denen ein Suizid Teil der Handlung ist. Im Unterricht wird aber darauf dann kaum oder gar nicht eingegangen.

Gemeint sind Bücher, wie z. B. der moderne Roman „Corpus delicti“ von Juli Zeh. Darin werden der Suizid der Figur Moritz Holl sowie die Schuldgefühle der Schwester beschrieben. Aber **auch in vielen weiteren – gefühlt allen – für das Abitur relevanten Lektüren spielt das Thema Suizid eine Rolle:** „Faust I“ (Suizidversuch, mehrfacher Mord), „Der Sandmann“ (Suizid als krönender dramatischer Abschluss), „Woyzeck“ (Mord als Ausdruck einer Selbsterstörung aufgrund von psychischer Krankheit) und „Die Räuber“ (mehrfacher Suizid und Mord) sind weit verbreitete und viel gelesene Werke. Sie stehen auf vielen Lehrplänen für

den Deutschunterricht. Es geht um Mord und Totschlag, als gäbe es nichts anderes Spannendes zu lesen in der Schule.

Bei Filmen verhält es sich unseren Erfahrungen nach ähnlich. Neben Mord, Totschlag und anderen Gewaltszenen geht es auch immer wieder sehr stark um psychische Krankheiten und „Verrückte“. Da sich unser Vater durch seine psychische Erkrankung stark verändert hatte, ist das Thema immer wieder schwierig und erschreckend. **Eine Vorbereitung auf die entsprechenden Szenen oder Vorwarnungen irgendwelcher Art (Triggerwarnungen) durch die Lehrkräfte gibt es nicht.** Und später in der Nachbereitung im Unterricht wird auf die entsprechenden Szenen viel zu selten eingegangen.

Aber nicht nur den Umgang mit dem Thema Suizid im Unterricht kritisieren wir, auch die Bücher und Filme an sich haben auf uns oft einen komischen Eindruck gemacht. Es schien uns manchmal so, als würde der Suizid von (Drehbuch-)Autoren gerne als ein Stilmittel verwendet, um quasi der Sache mehr Dramatik zu geben.

Ein Beispiel für ein von Lehrkräften gerne eingesetzter Film ist „Delphinsommer“, der vordergründig das Thema Sekten behandelt und in dem eine Nebenfigur aus Verzweiflung aus dem Fenster springt. Für die Handlung spielt dies eigentlich keine Rolle.

Es fehlt in Literatur und Filmen bzgl. dieses Themas häufig an Tiefe. **Die Darstellung ist oft sehr oberflächlich und undifferenziert**, d. h. der Suizid wird entweder nur nebenbei erwähnt, der Grund ist nicht unbedingt erkennbar oder für heutige Verhältnisse völlig unverständlich. Durch die nicht ausreichend tiefe Behandlung des Themas Suizid im Unterricht und in der Lektüre selbst (fehlende Vorgeschichte, keine Nachthematisierung im Werk) wird der Eindruck erweckt, der Suizid wäre häufig eine spontane und launische Entscheidung. Davon, dass die Ursachen für Suizid

vielfältig und komplex sind und es teilweise jahrelange Vorgeschichten gibt, wird selten erzählt, vor allem nicht im Unterricht.

Da die meisten dieser Werke auch noch Abi-relevant sind, sind die SchülerInnen **gezwungen**, sich mit ihnen zu befassen! Das empfinden wir angesichts dieser Art von Literatur und Filmen in den Oberstufen-Lehrplänen als eine regelrechte Katastrophe.

Wir möchten, dass LehrerInnen und Schulen sowie vor allem Bildungs- und Kultusministerien sich damit auseinandersetzen. Auch in der pädagogischen Ausbildung der Lehrkräfte sollte nachgebessert werden. Es geht nicht nur um Suizidhinterbliebene, sondern allgemein um traumatisierte oder sensible junge Menschen.

*Claudia Eckhardt-Poetsch mit  
Simon und Lea Poetsch*

*Wie sind Ihre bzw. Eure Erfahrungen im Unterricht, liebe Leserinnen und Leser? Fehlt es an solcher Aufklärung und Sensibilität? Melden Sie sich gerne in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle über E-Mail (kontakt@agus-selbsthilfe.de). Wir sammeln Ihre Eindrücke und werden im nächsten Rundbrief darüber berichten und überlegen, was hier an Möglichkeiten besteht.*

*Vielen Dank.*



## Gemeinschaft trotz Entfernung

Onlineprojekt für Jugendliche im Corona-Sommer 2021

Um die Lücken, die Corona reißt, wenigstens etwas zu schließen, haben unsere Young Survivor Workshopleiter, Stefanie Leister und Henning Heck, ein Online-Projekt zum Thema Trauer um Suizid für betroffene Jugendliche angeboten.

Das Projekt erstreckte sich von Mai bis Juli 2021. An insgesamt sechs Tagen wurden in Videokonferenz sechs kleine Einheiten durchgeführt, wobei zwei Einheiten immer einem Thema zugeordnet waren: Trauermodelle und Trauergefühle (Einheit 1 und 2), Trauer und Musik (3 und 4) und Trauer und Identität (5 und 6). Für das Projekt hatten sich fünf junge Menschen im Alter von 14 bis 25 Jahren angemeldet.

Die Teilnehmer haben sich sehr eingelassen, sich als Gruppe toll ergänzt und gegenseitig unterstützt. Sie haben sich außerdem mit eigenen Ideen eingebracht. Die eigene Trauer anhand ausgewählter Lieder und Texte vorzustellen, war zum Beispiel Wunsch der Gruppe. Dabei kam auch ein selbst geschriebener Text einer Teilnehmerin zutage, als Vorlage für einen (bisher unproduzierten) Rap-Song. Als projektübergreifende Aufgabe hat die Gruppe sich zudem einen Kettenbrief geschrieben: über mich, meine Trauer, mein Leben, und was ich sonst noch mitteilen möchte – an den Augen und Ohren der Gruppenleiter vorbei.

Die Rückmeldungen aus der Gruppe zum Projekt waren sehr positiv. Aber lesen Sie selbst: einen kurzen Erfahrungsbericht

von Riva (schwarzer Kasten), sowie den Songtext von Lea (auf der rechten Seite)!

*Der Workshop, an dem ich im Sommer teilgenommen habe, war eine tolle Erfahrung für mich. Er hat mir geholfen, mich mit meiner Trauer zu verbinden und mich damit weniger allein zu fühlen. Ich habe mich immer auf die Sitzungen gefreut und die Zeit verging schnell. Die Aufgaben, die Henning und Stefanie uns gestellt haben, waren großartig, insbesondere der Kettenbrief und die Musikaufgabe, die sowohl interaktiv als auch berührend waren. Henning und Stefanie waren großartig darin, dass sich alle wohl und unterstützt gefühlt haben. Die anderen Teilnehmer der Gruppe waren alle sehr respektvoll und nett. Es war eine sehr schöne Umgebung und gut, Teil davon zu sein. Es wurden viele aufschlussreiche und augenöffnende Dinge über den Verlust eines geliebten Menschen durch Suizid gesagt, mit denen ich mich identifizieren konnte und die mir Trost gegeben haben. Ich habe viel von den Sessions mitgenommen und bin dankbar, dass ich daran teilnehmen konnte.*

*Wir danken der  
Martin Wilhelm-Glücksstiftung für die  
finanzielle Unterstützung.*

## Warum hast du das getan?

**Ich weiß nicht mal richtig wann du gestorben bist,  
du hast dich einfach aus deinem Leben verpisst,  
Denk doch auch mal an mich!**

**Ich fühle mich oft allein,  
wegschieben kann keine Lösung sein.  
Ich gebe zu, ich wünsche mir einen Vater,  
doch du machst in meinem Herz einen Krater!**

**Andi hat sich vor den Zug geschmissen,  
da hab ich mir fast in die Hose geschissen  
Hab dich gefragt, dir gesagt:  
„Du darfst das nicht tun!“  
„Ich werde das niemals tun“, hast du gesagt,  
doch du hast es trotzdem getan!  
Du hast es mir versprochen,  
du hast mir das Herz gebrochen!**

**Ich frage mich:  
Wie kann man nur so herzlos sein?  
Dafür muss man echt extrem krank sein!  
Du hast uns allein gelassen,  
dachtest Mama würde dich hassen**

**Papa ich habe DICH lieb,  
nicht den Narzisst,  
den depressiven Menschen,  
der sich und seine Familie vergisst!**

**Warum hast du das getan?  
War das Leben für dich wirklich so lahm?  
Ich hab DICH lieb und nicht diesen Typen,  
der mir fremd ist und lügt.**

**Und damit du es verstehst:  
Mama hat die Weisheit nicht in goldenen Löffeln gefressen,  
sondern nur sich selbst und ihre Familie nicht vergessen!**

## Ins Leben zurück

Vom Verlust des Partners

*Claudia B. - Zum Zeitpunkt des Suizids 2010 lebte sie getrennt von ihrem Mann im gemeinsamen Haus. Er war 36 Jahre alt und sie 45 Jahre. Die drei Söhne waren sechs, neun und zehn Jahre alt.*

Es war ein Sonntag im September 2010, als ich den Anruf bekam, dass sich mein Mann und der Vater meiner drei Söhne das Leben genommen hatte – erhängt an unserem Haus. Von jetzt auf gleich ist nichts mehr wie es war, ein völlig anderes Leben nimmt seinen Lauf. Alle erdenklichen Gefühle überrannten uns, von Traurigkeit, Wut, Entsetzen, nicht-wahr-haben-wollen, Unbegreiflichkeit, Unfassbarkeit... und wechselten von einer auf die andere Sekunde – es war ein Strudel des Nicht-greifbaren, wir alle waren in Schockstarre und funktionierten eben irgendwie weiter.

**» Von jetzt auf gleich ist nichts mehr wie es war, ein völlig anderes Leben nimmt seinen Lauf. «**

Ich möchte zunächst auf die Zeit vor dem Suizid eingehen, weil sie für unseren weiteren Lebensweg wichtig war. Schon viele Jahre zuvor hatte ich immer wieder das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmte. Mein Mann lebte in wechselnden Verhaltensweisen und Gefühlsschwankungen, wobei manche sehr beängstigend und auch bedrohlich waren. Meine Kinder und ich lebten in Verdrehungen, damit es keinen Anlass gab, ungute Stimmung oder Provokationen aufkommen zu lassen. Die dahinterliegende Angst konnte ich zu die-

ser Zeit noch nicht fassen bzw. greifen. Heute weiß ich, dass die Verdrängung unser Leben schützte und so unser Überleben sicherte. Wie oft dachte ich, irgendwann sind wir alle dran...

In dieser schwierigen Zeit holte ich mir professionelle Hilfe, um Klarheit und Kraft zu bekommen, wie mein weiterer Lebensweg aussehen könnte. Eines war mir klar: ich wollte mit meinen Söhnen in Sicherheit leben und wieder Seelenfrieden finden. Die Menschen von außen verstanden meine Sorgen nicht, weil keiner das veränderte Auftreten meines Mannes kannte. Ich fühlte mich unverstanden, hilflos und alleine mit meinem latent unguuten Gefühl im Bauch.

In der Therapie wurde mir deutlich, dass ich die Trennung wollte und ich bereitete diese Schritt für Schritt vor, um nur keinen Schnellschuss auszulösen. Im Mai des gleichen Jahres hatte ich dann den Mut, meinem Mann den Entschluss mitzuteilen. Bis zum Tode im September lebten wir offiziell getrennt, aber noch gemeinsam in unserem Haus. Dies war eine sehr belastende Zeit, geprägt mit innerlicher Unruhe, ängstlichen Momenten und dem Gefühl, nicht mehr wirklich sicher zu sein. Ich hatte aber noch keinen greifbaren Plan, wie ich die Zukunft mit meinen Söhnen gestalten und umsetzen könnte. Stets spürte ich die Angst im Rücken, was wohl passieren würde, wenn ich mich wagte, den nächsten Schritt in Richtung Auszug zu gehen ...



**» Meine Kinder gaben mir die Stärke, jeden Tag wieder aufzustehen und das Leben in die Hand zu nehmen – irgendwie musste es ja weitergehen.«**

Nach dem Tod taten sich viele Abgründe auf, die ich hier nur bedingt erwähnen möchte, da ich meine Kinder schützen muss. Und manchmal fühlten wir auch Erleichterung, nicht mehr in Angst leben zu müssen. Doch zugleich kam das schlechte Gewissen, das Schuldgefühl, so zu denken. Mein ältester Sohn sagte eines Abends zu mir, dass er jetzt hier im Haus von Oma ohne Angst einschlafen könnte – wir waren nun sicher.

Mein Mann hinterließ mir u.a. über eine Million Euro Schulden – ich wusste von nichts. Wir verloren jegliches materielle Hab und Gut: unser Haus, die Autos... und vieles mehr wurde umgehend gepfändet. Wir zogen in mein Elternhaus zu meiner

Mutter und meinem Stiefvater, lebten dort einige Monate in einem Schlafzimmer und aus Kisten mit unseren Klamotten, bis unsere kleine Wohnung unterm Dach fertiggestellt wurde. Eineinhalb Jahre später fand ich nach vielen Hürden endlich den Weg in die Insolvenz.

In den ersten beiden Jahren nach dem Suizid ging es bei uns um das reine Überleben, wirtschaftlich irgendwie wieder Fuß zu fassen, mit unseren seelischen Traumatisierungen zu leben und umzugehen. Jegliche Hilfe nahmen wir in Anspruch, seien es ambulante Therapien, Trauma-Klinik-Aufenthalte, Umbauhilfen durch Freunde, Verwandte und Vereine, Kleiderspenden uvm. Mein jüngster Sohn fragte damals die Oma, ob wir jetzt hungern müssten, weil die Mama doch kein Geld mehr habe oder ob die Oma für uns kochen würde... Wir alle entwickelten eine PTBS – eine posttraumatische Be-

lastungsstörung, die bei meinen Söhnen auch heute noch immer wieder mal durch auslösende Trigger erkennbar wird. Wir haben gelernt, es zu verstehen und damit umzugehen.

Tagsüber ging ich stundenweise arbeiten, danach regelte ich behördliche Dinge, räumte unser Haus aus, funktionierte und tat das, was mir möglich war. Abends ging ich gemeinsam mit meinen Jungens ins Bett. Alle zwei Stunden erwachte ich unruhig und stellte jede Nacht wieder aufs Neue fest, dass ALLES kein Traum war, sondern bittere Realität. Meine Kinder gaben mir die Stärke, jeden Tag wieder aufzustehen und das Leben in die Hand zu nehmen – irgendwie musste es ja weitergehen.

In der Nacht betete ich zu Gott, er möge uns begleiten und mir erst mal nur für den nächsten Tag wieder alle Kraft geben, die

ich so dringend brauchte. Wenn der Tag dann ohne schwerwiegende Blessuren geschafft war, dankte ich abends abermals im Gebet. Dies gab mir Halt und Stabilität, war zu der Zeit eine meiner wenigen Vertrauensquellen für mein Dasein.

Nach einem Jahr entwickelte mein mittlerer Sohn einen Diabetes mellitus Typ I und die nächste große Herausforderung trat in unser Leben. Bis zur Pubertät kamen wir recht gut damit zurecht, dann wurde es schwieriger. Er konnte seine lebenslange Erkrankung nicht annehmen, verknüpfte sie mit dem Tod seines Vaters und es folgten gefährliche Entgleisungen. Einen Suizidversuch mit einer Überdosis Insulin überlebte er nur knapp. Noch heute haddert er manchmal mit seinem Schicksal, gerade wenn er nicht so unbeschwert feiern kann, wie seine Freunde – aber die Abstände werden Gott sei Dank immer größer. Der Diabetes ist sein steter Begleiter,



kennt keine Auszeit und Pausen, ist daher seine täglich zu bewältigende Aufgabe: 24 Stunden x 7 Tage.

Heute haben wir den Weg in ein neues anderes Leben geschafft. Für das, was wir erlebt haben, sind wir „gut“ drauf, jeder hat seinen Platz im Hier und Jetzt gefunden. Alle Jungens haben einen Schulabschluss, sei es Realschule oder Gymnasium, gehen ihrer Lehrausbildung/Arbeit nach.

Ich selbst war in der langen beschwerlichen Zeit für sieben Jahre zeitverrentet, um alles zu regeln und für meine Kinder ausreichend da zu sein. Zudem war es auch für mich selbst wichtig, gut für mich zu sorgen, um weiterhin bei Kräften und stabil zu bleiben – denn körperliche und seelische Beschwerden gehören auch zu mir und ich habe „Federn gelassen“, wie z. B. ebenfalls einen Diabetes Typ I mit 49 Jahren, fünfeinhalb Jahre nach meinem Sohn. Von Beruf bin ich seit 1987 Erzieherin, habe meine angefangenen Zusatzausbildungen, wie z. B. in psychologischer Beratung, klientenzentrierter Gesprächsführung und Traumaarbeit/Traumatherapie wieder aufgenommen und beendet. Mit dem Abschluss der Heilpraktikerin für Psychotherapie in 2019 rundete ich alles Erlernte ab und erfüllte mir meinen Traum, in eigener Praxis tätig zu sein. Diese führe ich heute als Selbstständige neben meiner hauptberuflichen Arbeit als Erzieherin. Seit August 2021 habe ich nun die Leitung unserer fünfgruppigen Kindertagesstätte übernommen. Ich war bereit für neue berufliche Herausforderungen und professionelle Weiterentwicklung.

Meine persönlichen und beruflichen Er-

fahrungen, die ich gelebt und gegangen bin, haben mich in meinem Selbst wachsen, reifen und gedeihen lassen. Durch meinen ganz eigenen Lebensweg ist es mir gegeben, die Menschen zu verstehen, sie zu achten und ihnen echt, lebendig und wertschätzend zu begegnen. Mein christlicher Glaube schenkt mir auf allen Wegen ein kraftvolles und stabiles Bestehen.

Meine Söhne und ich haben ein sehr enges und vertrauensvolles Miteinander, wir sind dicht zusammengewachsen, was unerlässlich und überlebenswichtig für uns alle war. Dazu gehören auch meine Mutter und mein Stiefvater, die zu jeder Zeit für uns da waren und uns unerlässlich unterstützt haben. Zugleich lasse ich meine Söhne auch ihre eigenen Wege gehen, damit sie sich entdecken und ausprobieren können, um ihr Selbst und ihre ganz persönlichen Werte kennen-zulernen.

**» Der Schicksalsschlag hat uns wachsen lassen, sicherlich schneller und anders als gedacht – aber so ist das wahre Leben, nicht immer planbar und vorhersehbar. «**

Ich bin da, wenn sie mich brauchen und nehme mir jegliche Zeit, um ihnen zuzuhören: ich bin ihr sicherer Hafen, wo sie jederzeit einkehren können, unterstützt und begleite sie auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden. Wir hatten viele Entbehrungen, konnten aber dadurch lernen, was wirklich gebraucht und wichtig im Leben ist und das ist materiell wahrhaftig nicht viel. Dass wir uns gemeinsam hatten und haben, zusammen mit Oma und Opa im Haus – unsere Liebe, in Sicherheit leben, nicht hungern mussten, ein Dach über

dem Kopf und was zum Anziehen, sind unsere wichtigsten Werte. Und wenn wir uns dann doch mal etwas leisten konnten, wie einen Besuch bei McDonalds, dann war das für uns die große Welt und meine Söhne sagten: „Wir wissen die Kleinigkeiten des Lebens zu schätzen und sind glücklich, wenn wir uns mal was gönnen können!“ Ich sage heute mit 56 Jahren: Wir sind glücklich, danken jeden Tag, dass wir ihn wieder erleben dürfen, gehen jeder für sich und auch zusammen unsere Lebenswege.

Der Schicksalsschlag hat uns wachsen lassen, sicherlich schneller und anders als gedacht – aber so ist das wahre Leben, nicht immer planbar und vorhersehbar. Wir haben gelernt, das Leben vielmehr im Hier und Jetzt zu leben und zu genießen – wir haben ja erlebt, wie schnell es vorbei sein kann...

Noch zu erwähnen wäre, dass es keinen neuen Partner an meiner Seite gibt, ich deswegen aber nicht unglücklich und einsam bin, da ich es bewusst so wähle. Es wird die Zeit kommen, wo ich es mir erlaube

ben und mich wieder trauen werde, dann, wenn ich mich für dieses weitere Lernfeld bereit und reif fühle.

Ich wünsche allen Betroffenen jegliche Kraft dieser Welt, dass ihr, jeder Einzelne für sich, seinen ganz eigenen Weg findet, dass es irgendwie immer weiter geht und Vieles möglich ist, wenn wir das wirklich von ganzem Herzen her wollen. Einen Weg ins Leben zurück... denn Mut ist Angst, die gebetet hat.

„Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt.“

*Markus-Evangelium 9,23*

*Wer eine Nachricht an Claudia B. schreiben will, kann dies gerne an die AGUS Bundesgeschäftsstelle schicken (E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de) Von dort aus wird sie an Claudia B. weitergeleitet.*

*Dieser Bericht findet sich neben weiteren Berichten von betroffenen Partnerinnen und Partnern in der neuen AGUS-Broschüre „Bis dass der Tod uns scheidet?“ (siehe Seiten 40-41).*

## Gefehlt haben beide

Vom Verlust des Bruders



**Friedrich R., Landwirt, 1964 nahm sich sein jüngerer Bruder Karl das Leben, genau auf den Tag genau drei Jahre später verunglückte sein Bruder Otto tödlich mit dem Auto. Er hat noch einen vier Jahre jüngeren Bruder.**

Wir waren vier Buben damals. Ich als Ältester, dann der Karl und dann die Zwillinge Ernst und Otto. Karl war damals (1964) 17 Jahre alt, er war der Chef im Haus und sollte später den Bauernhof übernehmen. Ich war 19 und der „Hilfsarbeiter“, hab mich um unsere Mühle gekümmert und sollte später der Müller am Hof werden. Wir vier Brüder haben uns gut verstanden, waren alle eng miteinander. Es war eine schöne Kindheit und Jugend, der Vater hat uns nie geschlagen. Karl und ich haben nebeneinander im gleichen Zimmer geschlafen, haben immer viel miteinander geredet.

Als Familie haben wir nicht bemerkt, dass es dem Karl nicht gut geht. Meine jetzige Frau hatte ein freundschaftliches Verhältnis zu ihm, sie wusste, dass er mit einer verschmähten Liebe zu kämpfen hatte. An dem Abend sagte er zu ihr: „So, jetzt komm ich nimmer!“, und stieg auf sein Mofa. Sie dachte, er wollte damit sagen, dass er an diesem Abend nicht mehr zurück zum damaligen Jugendtreff kommen würde. Dass er sich in der Nacht das Leben nehmen würde, das hat niemand geahnt.

Mein Vater musste in dieser Nacht nach draußen und hat sich gewundert, dass oben, im Dachboden, Licht brennt. Er fand Karl, er hatte sich erhängt. Ich war an dem Abend mit Karl gemeinsam zum Schlafen gegangen, er muss dann wieder aufgestanden sein, nachdem ich eingeschlafen war. Meine Mutter kam rein gerannt

in unser Schlafzimmer und wollte sehen, ob das Bett noch warm war. Aber es war schon kalt.

Wir waren total fassungslos, konnten gar nicht einordnen, was passiert war. Wir standen völlig unter Schock. Ich konnte mich am offenen Sarg von Karl verabschieden, ihn noch mal sehen. Das war gut und wichtig. Er wurde ganz normal auf dem Friedhof beerdigt. Dass Suizid eine Sünde ist, so etwas wurde vom Pfarrer oder der Kirche nicht gesagt.

Die Leute denken immer: Da muss doch was gewesen sein, wenn so was passiert! Aber da war nichts. Bei uns war alles okay, alles ganz normal. Mein Vater hatte wohl Briefe im Nachtkästchen gefunden, die Karl – unter anderem an seine Liebe - geschrieben hatte, aber uns Kindern hat man das nicht gezeigt. Erst als meine Eltern gestorben sind, haben meine Frau und ich diese Briefe gefunden und zum ersten Mal gelesen.

**» Ich wollte seine Arbeit gut weitermachen, das war mich wichtig und ich hab mich an ihm orientiert. «**

Nach seinem Tod musste ich den Platz von Karl einnehmen und seine Arbeit in der Landwirtschaft mit übernehmen. Da gab es gar keine Frage, so war es einfach. Mir tat das auch gut und es hat mir geholfen. Ich wollte seine Arbeit gut weitermachen, das war mich wichtig und ich hab mich an ihm orientiert. Ganz so perfekt wie der Karl konnte ich es aber nicht. In den Dachboden, in dem er sich erhängt hatte, musste ich durch meine Tätigkeit als Müller jeden Tag gehen. Das war schwer. Immer wenn ich in der Ecke zu tun hatte war alles wieder da.

Innerhalb unserer Familie wurde immer von Karl und über das Warum, Weshalb, Wieso gesprochen. Das war gut. Außerhalb der Familie hat sich aber niemand für uns Geschwister interessiert. Es hat keiner gefragt, wie es uns geht. Wir drei Brüder



haben halt zusammengehalten. Meine Eltern hatten aber immer wertvollen Austausch mit Menschen um sich herum, da waren die Leute schon sehr mitfühlend. Ich war nie wütend auf Karl, dass er das gemacht hat. Und ich habe mir selbst auch nie die Schuld daran gegeben.

**» Die Leute denken immer: Da muss doch was gewesen sein, wenn so was passiert! «**

Genau drei Jahre nach Karls Suizid, am gleichen Tag, verunglückte unser Bruder Otto mit dem Auto tödlich. Eigentlich holte immer ich unseren Bruder Ernst von der Arbeit ab, an diesem Tag wollte aber Otto fahren, er hatte gerade den Führerschein gemacht. Auf dem Weg dorthin lief ihn ein Reh ins Auto, er konnte nicht mehr lenken und das Auto krachte an einen Baum. Einen Unterschied zwischen den beiden Todesarten gab es für mich nicht. Gefehlt haben beide. Die Gräber der Brüder waren nebeneinander. Jeden Sonntag sind wir zur Kirche und danach zum Friedhof. Mit hat das gut getan. Unsere Eltern waren nervenstark, das muss ich sagen. Sie haben nie gejammert, haben den Tod von Karl und Otto akzeptiert und hingenommen.

**» An allen großen Festen, wie z. B. Hochzeiten, fehlten Karl und Otto. Wir sind an diesen Tagen immer zu den Gräbern und haben Blumen hingebraht. «**

Etwa 20 Jahre später hat sich mein Schwager Fritz erhängt, sein Suizid kam für mich auch ohne Vorwarnung. Unsere Frauen sind Schwestern, wir haben uns immer gut

verstanden. An diesem Tag waren wir verabredet, ich sollte ihm auf seiner Baustelle helfen. Als ich kam, war er schon tot, seine Frau hatte ihn gefunden. Mit dem Nachbar hab ich ihn aus der Scheune geholt und ins Haus getragen. Ich konnte nicht zuhause anrufen und sagen, was passiert war. Das schaffte ich nicht. Der Suizid von Karl war sofort wieder da.

An allen großen Festen, wie z. B. Hochzeiten, fehlten Karl und Otto. Wir sind an diesen Tagen immer zu den Gräbern und haben Blumen hingebraht. Als wir ihre Gräber nach etwa zwanzig Jahren auflösen mussten war das schlimm.

Durch das was mir passiert ist, bin ich sehr feinfühlig geworden, vor allem was Suizide angeht. Wenn ich höre, dass sich jemand im Nachbardorf oder von Bekannten das Leben genommen hat, macht mich das sehr betroffen. Und ich denke an Karl und meinen Schwager Fritz.

Unser Vater starb 2005 – am allergeleichen Tag wie seine beiden Söhne, unsere Mutter zwei Jahre später.

*Friedrich R., 76 Jahre*

*Dieser Text entstand im Rahmen eines Interviews mit Friedrich R.*

*Er findet sich so neben weiteren Berichten von betroffenen Geschwistern in der neuen AGUS-Broschüre (siehe Seiten 40-41).*

## Malen, Musik und Tanz

Kunstworkshop der AGUS-Gruppe Kassel



Die Teilnehmenden des Kunstworkshops

„Kunstworkshop? Ach nee, Malen ist gar nicht mein Ding!“ So oder ähnlich reagieren viele auf die Einladung zu einem kunsttherapeutischen Workshop und denken dabei an ihre Erfahrungen aus dem Kunstunterricht, wo sie über akribisches Zeichnen, Malen und Aquarellieren ein Bild mühevoll gestalteten, um am Ende durch eine schlechte Note enttäuscht zu werden. Wie schade, dass manche schulischen Erfahrungen so nachhaltig wirken und Menschen daran hindern können, sich auf Neues einzulassen!

Die Kasseler AGUS-Gruppe hat das Glück, dass es in ihrer Mitte ein Elternpaar gibt mit einer Tochter als ausgebildeter Kunsttherapeutin: Smaida Brestrich. Es war nicht schwer, Smaida für die Idee eines Kunstworkshops für Trauernde zu motivieren! Sie arbeitet als Kunsttherapeutin in einer psychosomatischen Klinik und fühlt sich Suizidtrauernden nach dem Verlust ihres Bruders besonders verbunden. So entstand die Idee für einen Workshop mit

dem Thema „Mit Kunst durch die Trauer“, der am Samstag, den 27. November 2021, im Kasseler Stadtteilzentrum Vorderer Westen stattfand.

Im Fokus dieses Workshops stand die Gestaltung eines Triptychons mit den Schwerpunkten „Mein Boden“, „Meine Gefühle“ und „Meine Wünsche“. Nicht das produktorientierte Malen, um ein Bild zu dekorativen Zwecken anzufertigen, war das Ziel. Niemand muss künstlerisch talentiert sein in der Kunsttherapie! Es ging vielmehr um den Prozess des Malens und um das Erleben unserer Ängste und Wünsche über Farben und Pinselstriche, so dass die stärkende Wirkung im eigenen Bild spürbar wurde.

**Einstieg in den Workshop:** Verschiedene Tierkarten lagen zunächst verstreut auf dem Boden um eine brennende Kerze. Wir durften uns eine davon auswählen und mein Blick fiel spontan auf eine Schildkröte. Es war ihr Panzer, der mich

ansprach, denn in den sieben Jahre nach dem Suizid meines Sohnes spüre ich, dass mir während meiner Trauer ein Panzer gewachsen ist, der mich sowohl gegen Kränkungen von außen abschirmt als auch meine innere Trauer schützt. Mit diesem Gefühl war ich angekommen.

**Malphasen:** Unsere großen weißen Papierbögen unterteilten wir mit 2 waagrecht Linien in drei Bereiche. Der untere Bereich galt „dem Boden unter unseren Füßen“ mit den Fragen „Was gibt mir Halt?“ und „Wie sicher/unsicher fühlt sich mein Boden an?“

Dieser Boden war für die einen steinig und unwegsam, für andere fühlte er sich wie ein weicher Waldboden an oder zeigte sich wankend und instabil. Die Farben wirkten eher dunkel und verhalten im Einklang mit den jeweiligen Gefühlen.

Der mittlere Bereich spiegelte unsere Gefühle in allen denkbaren Farbnuancen. Kräftige, vehemente bis zart schillernde Farben tauchten auf den Papierbögen auf. Manche zeigten die Ambivalenz aller Gefühle, manche betonten zarte und wehmütige Sehnsüchte.

Letztlich ging es im oberen Teil des Bildes um unsere Wünsche und siehe da: das Düstere verschwand zusehend, und die helleren Farben zeigten eine neue Perspektive, die Raum schuf für die Hoffnung auf eine lichtere Zukunft, die wir uns auf unserem Trauerweg wünschen.

**Wirkungsweisen von Musik und Tanz:** Die Malphasen wurden ein- und übergeleitet durch Musik und Tanz. Es waren kleine

Musikstücke mit Impulsen wie „Schwere“, „Enge“, „Weite“, „Freude“, „Leichtigkeit“ etc., die im Einklang mit der Musik ihren Ausdruck in Körperbewegung fanden, die den Gefühlen freien Lauf ließen und auf die nächste Malphase einstimmten. Unglaublich, in welcher Bewegung die Gruppe geriet und wie sich ein Lächeln auf vielen Gesichtern zeigte bis hin zum lauteren Lachen! Im Vorfeld wäre das für mich unvorstellbar gewesen.



**Resonanzen in der Gruppe:** Sehr bereichernd waren die mündlichen und schriftlichen Feedbacks in der Gruppe, die neue, manchmal unerwartete Deutungsangebote vermittelten, die den eigenen Horizont erweiterten. Alle gegenseitigen Rückmeldungen waren wertschätzend und empathisch! Somit war dieser Workshop ein wunderbares Gruppenerlebnis in der derzeit düsteren Corona-Zeit, die für viele die Einsamkeit verstärkt.

**Abschluss des Workshops:** Am Ende des Workshops durften wir wieder unserer Stimmung entsprechend eine Tierkarte



allen sehr, sehr gut getan, denn das einstimmige Feedback am Ende war: „Gerne nächstes Jahr wieder mit Smaida!“

Wir können Smaida nur zustimmen, wenn sie sagt: „Gerade, wenn unser Blick auf das Leben durch eine große Krise stark ins Wanken gerät oder gar hinfällig wird, kann künstlerisches Gestalten helfen, uns neu auszurichten, unser Ohnmachtsgefühl zu überwinden und selbst-wirksam zu handeln.“ Herzlichen Dank an Smaida!

*Edith Bossert-Hermes  
(AGUS-Gruppe/Kassel)*

Die AGUS-Gruppe/KS bedankt sich bei der **IKKclassic** für die Projektförderung des Workshops „Mit Kunst durch die Trauer“.

aussuchen. Dieses Mal fiel meine Wahl auf einen gemütlich wirkenden Braunbär mit dickem, wolligem Pelz. Nun war es für mich nicht mehr der harte Panzer, den ich spürte, sondern ein Gefühl von wärmen-dem Pelz in Gestalt einer Bäarin, die gemütlich tapsend ihren Weg weiter ging! Ja, dieses Gruppenerlebnis hat mir und uns

### Termin der AGUS-Wanderausstellung im ersten Halbjahr 2022

Gerabronn (Baden-Württemberg): 25.06. - 25.07.2022,  
Hospiz-Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen e.V.  
Blaufeldener Str. 14

Kontakt: Angelika Seitz  
Telefon: 0160-786 25 19 / E-Mail: a.seitz@hospizdienst-hohenlohe-franken.de



Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer  
AGUS Facebook Seite.



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



## 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!*

## Sie wäre stolz gewesen

Im Gedenken an die AGUS-Gründerin

Ohne das Engagement und die Beharrlichkeit von Emmy Meixner-Wülker (1927-2008) hätte es unsere Selbsthilfeorganisation nie gegeben. Sie hat den Grundstein gelegt, auf den wir das AGUS-Haus sprichwörtlich weiter bauen. Und so wie ein Grundstein immer Bestand hat und das tragende Element eines Gebäudes bleibt, darf auch EMW – wie sie liebevoll abgekürzt wurde - nicht vergessen werden.

Aus diesem Grund besuchten der Vorsitzende Gottfried Lindner, Elfie Loser als AGUS-Mitarbeiterin und langjährige Unterstützerin von Emmy Meixner-Wülker, Schatzmeister Dr. Jürgen Wolff und Geschäftsführer Jörg Schmidt ihr Grab im Bayreuther Stadtfriedhof, um ihrer zu gedenken. Sie stellten dabei ein Gesteck ab und zündeten ein Grablicht an.



*„Sie wäre stolz auf die weitere Entwicklung von AGUS“ sagte Elfie Loser zum Abschluss des Besuchs am Grab.*

## Langjährige AGUS-Gruppenleiterin gestorben

In Gedenken an Regina Ellinger-Kiss

Im November 2021 ist die langjährige AGUS-Gruppenleiterin Regina Ellinger-Kiss im Alter von 84 Jahren gestorben. Zusammen mit Ursula Mai gründete sie 2000 die AGUS-Gruppe Augsburg und 2011 dann die Gruppe in Weilheim, die sie bis kurz vor ihrem Tod geleitet hat. Sie war eine sehr engagierte Frau, die sich stark für AGUS eingesetzt hat. Wir danken ihr für all dieses Engagement und werden sie stets in Erinnerung behalten. „AGUS ist für mich einfühlsames Wirken für Angehörige in großer Betroffenheit“, so hat

sie sich noch im Sommer 2020 im Rahmen der Broschüre zum 25jährigen Bestehen unserer Selbsthilfeeinrichtung geäußert.



WER LIEBEN WILL, DER MUSS ES VERSTEHEN ZU WEINEN  
DENN NUR WENN MAN VERSTEHT ZU WEINEN UND ZU TRAUERN VERSTEHT MAN ZU LEBEN  
LIEBEN HEIßT LERNEN, LOSZULASSEN, FREI ZU GEBEN  
UND ZU WISSEN, DASS EGAL WO SICH DER ANDRE BEFINDET  
MAN IMMER GANZ NAH BEI IHM IST - IN SEINEM HERZEN.  
UND AUCH DER TOD KANN DIESE BRÜCKE NICHT ZERSCHLAGEN  
DENN DIE LIEBE IST WEIT GRÖßER ALS DIESER.

UND WENN MAN BEGREIFT, DASS JEDER FRÜHER ODER SPÄTER DIESE BRÜCKE PASSIERT  
IST ES KEIN ABSCHIED AUF EWIG SONDERN NUR EIN „BIS BALD“.

DENN ALLES WAS EMPFINDET UND FÜHLT UND SOMIT FÄHIG IST ZU LIEBEN  
KANN NIE VERLOREN GEHEN.

DURCH DEN PHYSISCHEN TOD IST MAN NICHT GETRENNT,  
DENN JEDER TRÄGT EIN STÜCK VOM HERZEN DES ANDEREN IN SEINEM HERZEN.

UND IRGENDWANN KOMMT DER TAG, AN DEM MAN DA ANKNÜPFT,  
WO MAN ZULETZT AUFGEHÖRT HAT,  
WO MAN WIEDER ZUSAMMEN LACHT ALS HÄTTE ES DIE PAUSE NIE GEGEBEN.

UND GENAU DESWEGEN MUSS ICH NICHT NUR TRAUERN UND WEINEN SONDERN KANN MICH FREUEN  
ÜBER DIE GEMEINSAME ZEIT, WELCHE HINTER UNS LIEGT ABER AUCH VOR UNS LIEGT.

*Sascha (03.08.1988-09.05.2013)*

Sascha hat dieses Gedicht zwei Jahre vor seinem Suizid nach einem Verlust verfasst. Für seine Mutter hat es heute eine große Bedeutung: „Ich fand dieses Gedicht von ihm ein Jahr nach seinem Suizid in meinen E-Mails wieder, wohin er es mir geschickt hatte. Es war wie ein Gruß von Sascha und hat mich sehr berührt – und berührt mich immer noch, denn es ist auch ein Trost und eine Hoffnung.“ Sascha war ein leidenschaftlicher E-Gitarrist. Einige von seinen vielen selbstgetexteten und komponierten oder von ihm gecoverten Songs kann man auf dem YouTube-Kanal „sascha-oliver-keip“ anhören.



## DELOSS – Determinants of social support after suicide loss

Studie der Universität Ulm sucht Teilnehmende



*Studie der Universität Ulm untersucht die soziale Unterstützung nach Verlust durch Suizid*



Der Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid ist ein einschneidendes und unter Umständen traumatisches Lebensereignis. Soziale Unterstützung ist dabei besonders wichtig, da sie sich positiv auf den Umgang mit Verlust und Trauer auswirken kann. Allerdings geht diese Situation sowohl für Hinterbliebene als auch für Menschen aus deren Umfeld mit besonderen Herausforderungen einher. Bislang ist die soziale Unterstützung nach Verlust durch Suizid nicht ausreichend erforscht. Diese Wissenslücke möchte das Forschungsprojekt ‚DELOSS‘ schließen. Das Projekt startete im Oktober 2021 unter der Leitung von Jun.-Prof. Dr. Nathalie Oexle an der Sektion ‚Public Mental Health‘ der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am BKH Günzburg.

### Worum geht es?

Soziale Unterstützung ist ein komplexes Phänomen, das grundsätzlich sowohl von der persönlichen Bereitschaft, sich Unterstützung zu suchen und anzunehmen abhängt, als auch von der Bereitschaft Anderer, Unterstützung zu leisten. Hinzu kommt, dass der Verlust durch Suizid gesellschaftlich noch immer stark tabuisiert ist. Die Reaktionen des sozialen Umfeldes unterscheiden sich daher in der Regel von Reaktionen nach anderen Arten des Verlusts. Angehörige tun sich häufig schwer, offen über ihren Verlust zu sprechen.

### Was ist das Ziel?

Das Ziel von DELOSS ist es, mehr über die Erfahrungen, Bedarfe und Schwierigkeiten von Angehörigen nach Suizid und Menschen aus deren Umfeld zu erfahren. Ein verbessertes Verständnis der sozialen Unterstützung nach Verlust durch Suizid ist wichtig, um Angebote zu fördern und zu entwickeln, die von Betroffenen als hilfreich wahrgenommen werden und die soziale Unterstützung verbessern. Dieses Wissen kann z. B. für Angebote der Selbsthilfe und Gesundheitsförderung sowie Aufklärungs- und Präventionsarbeit genutzt werden.

### Wie wird es untersucht?

DELOSS gliedert sich in drei Teilprojekte. Im ersten Teilprojekt werden Interviews mit Angehörigen nach Suizid sowie mit Menschen aus dem sozialen Umfeld von Angehörigen geführt. Ziel ist es, mehr über Bedarfe, Schwierigkeiten und hilfrei-

che Aspekte nach Verlust durch Suizid zu erfahren. Es folgen zwei bundesweite Online-Befragungen von Suizidhinterbliebenen und der Allgemeinbevölkerung zum Thema ‚Verlust durch Suizid und soziale Unterstützung‘.

### Wer führt das Projekt durch und von wem wird es gefördert?

Jun.-Prof. Dr. Nathalie Oexle ist wissenschaftliche Leiterin von DELOSS. Sie ist Juniorprofessorin für Sozialpsychiatrie und Leiterin der Arbeitsgruppe ‚Suizidprävention‘ an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am BKH Günzburg und forscht seit einigen Jahren zu den Themen Suizidprävention, Hilfesuche bei Suizidalität, Suizidstigma und Trauer nach Suizid.

Franziska Marek, M. A., koordiniert das Projekt als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin. Die Soziologin forscht u. a. zu Themen der sozialen Unterstützung, psychosozialer Beratung sowie Peer- und Selbsthilfe.

Das Forschungsteam wird durch einen Expertenbeirat beraten und unterstützt. Die Mitglieder des Expertenbeirats bringen verschiedene Erfahrungen und Expertisen u. a. auf den Gebieten Suizidprävention, Hilfe nach Verlust durch Suizid und Forschungspartizipation mit. Durch zum Teil eigene Verlusterfahrungen durch Suizid stärken die Mitglieder des Expertenbeirats die Betroffenenperspektive im Projekt und sensibilisieren das Forschungsteam für die unterschiedlichen und herausfordernden Lebenslagen von Angehörigen nach Suizid. Der DELOSS-Expertenbeirat besteht aus: Jörg Schmidt, Susanne Barth, Martha Wahl und Ralf Albers.

DELOSS ist an der Sektion Public Mental Health, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am BKH Günzburg angesiedelt und wird durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft gefördert. Die Selbsthilfeorganisation AGUS e.V. ist Projektpartner von DELOSS und an der Projektentwicklung und -durchführung beteiligt.



universität  
uulm

bezirkskliniken  
schwaben

DFG Deutsche  
Forschungsgemeinschaft

### Sie sind an einer Studienteilnahme interessiert oder möchten mehr erfahren?

Sollten Sie an einer Studienteilnahme, dem weiteren Projektverlauf oder den Ergebnissen des Projektes interessiert sein, melden Sie sich gerne beim Studienpersonal. Schreiben Sie eine E-Mail, rufen Sie an oder nutzen Sie das Online-Kontaktformular. Das DELOSS-Team freut sich über Ihr Interesse!

- E-Mail: [deloss@uni-ulm.de](mailto:deloss@uni-ulm.de)
- Telefon: +49 731 500 62 306
- Internet: [www.uniklinik-ulm.de/deloss](http://www.uniklinik-ulm.de/deloss)

## Ein Licht für Dich

Spendenaktion zugunsten von AGUS e.V.

Die Goldschmiedemeisterin Ruth Steffny aus dem bayerischen Bad Grönenbach hat im Dezember 2021 an mehreren Tagen einen adventlich-weihnachtlichen Kunsthandwerker-Markt mit Schmuck, Töpferwaren, Dekoartikeln und anderen Objekten veranstaltet. Dazu gab es auch kulinarische Leckereien. Der Erlös dieser Aktion war für AGUS bestimmt, wofür wir Frau Steffny sehr herzlich danken. Wir sind immer wieder erfreut und angetan, wie kreativ uns Menschen unterstützen.

Ruth Steffny, die ihren Ehemann durch Suizid verloren hat, schreibt zu Ihrer Motivation und den Erlebnissen rund um die Spendenaktion:

*Meine Idee für die Aktion kam spontan als ich meine Termine für die Galerie festlegte. Das, was uns Betroffene verbindet, ist das Tabu in der Gesellschaft. Aufgrund dessen wollte ich bewusst an die Öffentlichkeit, damit ein neuer Raum geschaffen wird, Hemmungen die Thematik betreffend aufzuheben. Mit dem kleinen einfachen Spruch „Ein Licht für Dich“, wollte ich auch ein Symbol der Hoffnung und Empathie ausdrücken. Jeder Spender durfte sich eine Kerze mitnehmen und so ein Licht für andere sein. Und für jeden Spender habe ich dann ein Teelicht in meinen Eingang gestellt. Es gab schöne intensive Gespräche und einige konnten sich in ihrem ganz persönlichen Schmerz öffnen. Das hat mich sehr glücklich gemacht.*



## Ich – Du – Wir

Hilfe und Orientierung für den Alltag

Es sind Elternteile, ihre Kinder und weitere Verwandte in jedem Alter willkommen! Sie erfahren Unterstützung jeweils für die verschiedenen Altersgruppen, aber auch für die Familie als Gemeinschaft. Deshalb ist die Überschrift über die Seminarform: „Ich - Du - Wir“.

Nach einem Suizid in der Familie ändert sich so gut wie alles. Trauer und Schmerz werden von jedem Familienmitglied anders empfunden und ausgedrückt. Jemand fehlt und braucht einen „neuen Platz“ im Herzen jedes Einzelnen, aber auch in den gemeinsamen Erinnerungen und Ritualen. Es müssen neue Rollen gefunden werden und eine neue Alltagsstruktur, die sich über viele Jahre immer wieder neugestalten muss.

Sinn des Seminars ist eine Stärkung der ganzen Familie, gleichzeitig sollen die einzelnen Familienmitglieder ausreichend

Raum haben, sich mit anderen Teilnehmenden in einer vergleichbaren Situation auszutauschen. Erwachsene, Jugendliche und Kinder erhalten dabei altersgemäße Begleitung und Unterstützung. Ausflüge und kreative Angebote runden das Seminar ab.

Durch die finanzielle Unterstützung der Aktion Mensch und der Anni Gruber-Stiftung aus München können wir folgende besonders günstige Konditionen für Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühren anbieten:

- Erwachsene ab 18 Jahren: 100,- € p.P.
- Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 17 Jahren: 50,- € p.P.
- Kinder bis 6 Jahre: 25,- € p.P.

Anmeldungen bitte über die AGUS-Homepage: [www.agus-selbsthilfe.de/seminare](http://www.agus-selbsthilfe.de/seminare)



## Suizid - let's talk about it!

Ausstellung im Museum für Sepulkralkultur in Kassel



(c) Museum für Sepulkralkultur, Kassel, Bildarchiv / Foto: Maja Wirkus

Immer noch gibt es ein Tabu, offen darüber zu sprechen, wenn sich im Familienkreis jemand das Leben genommen hat und Angehörige werden noch immer mit Stigmatisierungen konfrontiert. Die aktuelle Sonderausstellung im Museum für Sepulkralkultur „Suizid - Let's talk about it!“ konfrontiert die Besucher\*innen gleich am Eingang mit ein paar schmerzhaften Vorurteilen, die manche\*r vielleicht schon selbst gesagt, gedacht oder zu hören bekommen hat. „Es gibt immer einen Schuldigen“ oder „Wenn jemand Suizid begeht, kann in der Familie etwas nicht stimmen“, heißt es da. Ganz provokativ, denn bevor man die Ausstellung betreten und sich näher mit den komplexen Themen rund

um Suizid und Suizidalität befassen kann, muss man zunächst die eigenen oder erlebten **Vorurteile** reflektieren.

Es ist eine Ausstellung, die versucht, den Suizid als drängendes und durchaus sprachfähiges Thema in die Öffentlichkeit zu tragen und eine Auseinandersetzung damit zu forcieren. Um Angehörige zu unterstützen, indem ihre gemeinsamen aber auch sehr verschiedenen Positionen präsentiert werden und auch, um uns als Gesellschaft vor Augen zu führen, dass der Suizid sowie seine Ursachen und Folgen etwas sind, mit dem man sich befassen kann und muss. Durch **zeitgenössische Kunst aus aller Welt, Forschung und Alltagskultur sowie Zitate zahlreicher Betroffener** in jedem Raum wird dieser notwendige Diskurs auf verschiedenen Ebenen angestoßen.

Zur Ausstellung ist auch eine umfassende Begleitpublikation erschienen, die Vertiefungen einzelner Themen enthält. Diese werden über Interviews, Essays und künstlerische Auseinandersetzungen auf vielstimmige Weise eingebracht. Zentral sind hier auch die Zitate einiger Angehöriger der AGUS-Gruppe Kassel, die anonym Fragen lange im Vorfeld der Ausstellungseröffnung mit uns bearbeitet haben. Denn eines war schon 2018 klar, als wir anfangen, die ersten Pläne für die Ausstellung zu machen: dass wir uns diesem komplexen Thema, das bei so vielen Menschen große Betroffenheit auslöst, nicht alleine widmen können. Deswegen haben wir

unter anderem Kontakt zur **AGUS-Gruppe in Kassel** gesucht und mithilfe Studierender an der Universität Kassel einen Leitfaden für die Ausstellung entwickelt. Basierend auf dem, was die AGUS-Gruppe etwa auf Fragen wie „Was muss Ihrer Meinung nach unbedingt in einer solchen Ausstellung thematisiert werden?“, „Was gehört Ihrer Meinung nach überhaupt nicht in die Ausstellung?“ oder „Finden Sie, dass mit der Todesart Suizid in der Gesellschaft anders umgegangen wird, als zum Beispiel mit der Todesart durch einen Unfall?“ geantwortet hat, haben wir uns um eine sensible und vielfältige Aufarbeitung des Suizids in Kunst, Forschung, in persönlichen Erfahrungswelten und der Alltagskultur bemüht. Für diese offenen und engagierten Beiträge, die vor allem von Angehörigen aus allen Richtungen erwartet und unerwartet zum Gelingen dieser schwierigen Ausstellung beigetragen haben, sind wir sehr dankbar!

Tatjana Ahle,  
Museum für Sepulkralkultur Kassel



### KONTAKT:

**Museum für Sepulkralkultur Kassel**  
Weinbergstraße 25-27, 34117 Kassel  
Telefon: 0561 918 93-0  
E-Mail: [info@sepulkralmuseum.de](mailto:info@sepulkralmuseum.de)



*Georg Kolbe (1877 - 1947) gilt als einer der erfolgreichsten deutschen Bildhauer seiner Zeit. Im Werk Kolbes gibt es mehrere Stilbrüche, doch ist wohl keiner auffälliger als jener, der sich Ende der 1920er Jahre anbahnt. Ein enger Freund Kolbes nimmt sich 1962 das Leben. Es folgt im Jahr darauf der vermutliche Suizid seiner Ehefrau und die Suizide von zwei seiner Schwestern in den 1930er Jahren. So sehr von Verlusten geschüttelt erstarren im wörtlichen Sinne seine bis dahin tänzerischen Skulpturen. 1933, nach dem Suizid der jüngeren Schwester, schafft Kolbe jene erstarre weibliche Skulptur „Totentanz“, die vielleicht ein Spiegelbild all jener Gefühle und Emotionen sein kann, wie sie Hinterbliebene nach einem unvermittelten Verlusterlebnis wie etwa dem eines Suizids durchleben: Erschrockenheit, Fassungslosigkeit, Schock.*

## Spiritualität als Ressource im Trauerprozess nutzen und fördern

### Sprechstunden für Menschen, die Suizidtrauernde begleiten

Wurden lange Zeit Religion und Glaube sehr skeptisch betrachtet und standen zuweilen sogar seitens professionellen Helfern unter Verdacht, schädigend auf Menschen in Krisenzeiten zu wirken, setzt sich doch mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass eine reflektierte Spiritualität eine große Stütze in der Bewältigung einer Krise sein kann.

Allerdings wissen Menschen in der Begleitung Suizidtrauernder oftmals nicht die richtigen Worte und auch Betroffene haben regelrecht Angst, Begleitung in Anspruch zu nehmen: „Was wird der Pfarrer von mir denken?“

Die Sprechstunde von Frau Dr. Andrea Schmolke soll hier Abhilfe schaffen. Sie hat sich mit der Trauer nach einem Suizid hinsichtlich der spirituellen Dimension im Rahmen ihrer Doktorarbeit auseinandergesetzt und auch eine AGUS-Themenbroschüre zu dem Thema verfasst. Ihre Erkenntnisse möchte sie gerne weitergeben und steht immer mittwochs von 11.00 bis 12.00 Uhr für eine Sprechstunde bereit. Unter der Rufnummer 0921/2305875

können Trauerbegleiter/-Innen, Pfarrer/-Innen und andere Helfende ihre Fragen loswerden. Dr. Schmolke ist Pfarrerin der evang.-luth. Landeskirche in Bayern.

*Die Sprechstunden finden statt vom 09.03.2022 bis 20.07.2022 mit Ausnahme folgender Tage: 13.04., 20.04., 08.06. und 15.06.2022.*



Dr. Andrea Schmolke

## Unterstützung über **amazon**smile

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

[smile.amazon.de](http://smile.amazon.de)

## Gott hat beim Suizid meines Sohnes zugeschaut

(Hartmut Schott, Books on demand 2021, 21,90 €)

Das Buch kann portofrei über AGUS bestellt werden.

...„denn ER hat seinen Engeln nicht befohlen, Ricardo zurückzuhalten“, so könnte der Satz zu Ende geführt werden.

Hartmut Schott führt eine Praxis für Lebensberatung, Seelsorge und Therapie und verliert Ende Januar 2019 seinen einzigen Sohn Ricardo durch Suizid. Mit dem vorliegenden Buch gewährt er einen Einblick in den Verlauf des ersten Trauerjahres, bei dem „das zerbrochene Herz, die wunde Seele und der erschöpfte Körper ... durch die erlebte Anteilnahme wie durch ein Wunder heilsam berührt“ werden. Mit feiner Hand geschrieben, stets in Verbindung zur eigenen Glaubens- und Innenwelt, erzählt, reflektiert, sortiert er das jeweilige Erleben; dabei führt er die jenseitige/materielle Welt mit der diesseitigen/nichtmateriellen Welt zusammen, denn wenn der Mensch in Geist, Seele und Leib gedacht/begriffen wird, zeigt dies an, dass wir beide Weltteile in uns tragen.

Verknüpft mit der Erfahrung dieses Verlustes setzt auch eine Neuinterpretation bisher gedachter religiöser Deutung ein. Das biblische Wort im Alten Testament (Psalm 31,9) gewinnt an besonderer Bedeutung: „DU stellst meine Füße auf weiten Raum.“

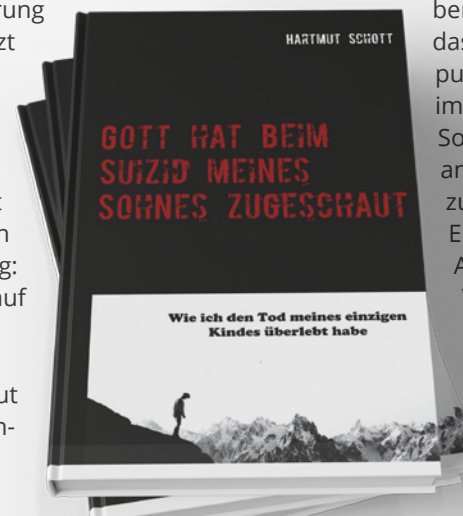
Und so lässt sich Hartmut Schott auf die Ausein-

dersetzung mit verschiedenen spirituellen Lehrern, Wissenschaftlern und Theologen ein; dabei geht es vorrangig um die Frage der Erfahrbarkeit des Unsichtbaren. Diese Leistungen des Denkens und Deutens sind verwoben mit dem Erleben und den Empfindungen des ersten Trauerjahres. Dabei werden den Leser\*innen immer wieder Erinnerungen an Ricardo zugänglich gemacht.

Zum Ende seines Buches verweist Hartmut Schott nochmals auf den Unterschied der möglichen Trauerwege in Abhängigkeit davon, ob sich der trauernde Mensch auf die unsichtbare Dimension einlässt oder nicht, denn jener Satz „Gott hat beim Suizid meines Sohnes zugeschaut“ kann für ihn nun weiter geführt werden mit: „das tröstet mich und gibt mir Kraft“.

Wer sich hier angesprochen fühlt, für den lohnt sich das Lesen dieses feinsinnig geschriebenen und zutiefst berührenden Buches, das eine Fülle von Impulsen setzt und dabei immer wieder tröstliche Solidarität gegenüber anderen Betroffenen zu erweisen vermag. Ein Buch, das zum Aufbruch - im tieferen Wortsinn - einlädt.

Irmgard Chakroun



## Verlust des Partners/der Partnerin Verlust des Geschwisters



allgemeinen Bericht zur Situation nach dem Verlust durch eine Trauerbegleiterin (die auch ihren Partner bzw. ihre Schwester verloren hat), folgen mehrere Berichte von Betroffenen. Der Gedanke dabei ist, dass sich Suizidhinterbliebene in diesen geschilderten Erlebnissen teilweise oder ganz wiederfinden und dadurch Hilfe und Orientierung erfahren können. Die Lebenssituationen der Betroffenen sind daher sehr breit: von jungen bis alten Leuten sowie Männern und Frauen, bei denen die Verluste auch unterschiedlich lange her sind.

### Verlust des Partners

Den allgemeinen Bericht in der Partnerverlust-Broschüre verfasste **Martina Kommescher-Dittloff**. Als Diplom-Pädagogin arbeitet sie seit vielen Jahren mit psychisch belasteten Menschen und als Trauerbegleiterin mit Menschen in Umbruchszeiten in Oberhausen/Rheinland und Umgebung. Sie ist Mitglied des Teams der Referentinnen der „Vertrauen wagen“-Seminar, die AGUS für Suizidbetroffene anbietet.

### Verlust eines Geschwisters

Der allgemeine Bericht in der Geschwisterverlust-Broschüre stammt von **Stefanie Leister**. Sie arbeitet als Trauerbegleiterin und Erzieherin und lebt in der Nähe des mittelfränkischen Dinkelsbühl. In Zusammenarbeit mit den „Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern München e.V.“ bietet sie seit vielen Jahren Geschwister-

### „Wann wird es wieder gut?“

Diese Frage hören wir oft am Telefon, wenn wir mit Menschen sprechen, die sich erstmals nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen melden. Wenn es auf diese Frage überhaupt eine Antwort geben wird, dann können Betroffene zumindest zeigen, dass es wieder gut werden kann – wenn auch anders als vorher.

### Zwei neue AGUS Broschüren

Aus diesem Grund haben wir zwei Broschüren gestaltet, bei denen die Berichte von Betroffenen wesentlicher Bestandteil sind. Eine richtet sich an Partnerinnen und Partner und eine an erwachsene Geschwister. Der Aufbau ist ähnlich: einem



wochenenden für trauernde, erwachsene Geschwister sowie Kreativtage an. Seit 2021 leitet sie für den Verein zwei Online-Selbsthilfegruppen für suizidbetroffene Geschwister. Seit einigen Jahren arbeitet Stefanie Leister für AGUS u.a. als Referentin bei den „Young Survivor“-Workshops.

Beide Broschüren können kostenlos über die AGUS-Bundesgeschäftsstelle bezogen werden. Nutzen Sie dazu am besten das Bestellformular auf der AGUS-Homepage. Die Broschüre zum Thema Geschwisterverlust ist erst ab März 2022 bestellbar.

Wir danken der DAK-Gesundheit bei der Finanzierung der Broschüre zum Thema Partnerverlust und der BARMER bei der Finanzierung der Broschüre zum Thema Geschwisterverlust.

**BARMER**

**DAK**  
Gesundheit

### Online-Lesungen zu den Broschüren:

Wer einen tieferen Einblick zu den Broschüren bekommen möchte, ist herzlich zu zwei Online-Lesungen eingeladen.

Am Montag, 07.03.2022 um 19.30 Uhr werden Martina Kommescher-Dittloff und Andreas Schiffner aus der Partnerverlust-broschüre berichten. Herr Schiffner hat einen der acht Betroffenenberichte verfasst.

Am Montag, 02.05.2022 um 19.30 Uhr werden Stefanie Leister sowie ein betroffener Bruder die Geschwisterverlust-Broschüre vorstellen.

Die Zugangsdaten für die beiden Lesungen finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Jörg Schmidt

## Erfahrungen und Erwartungen von Betroffenen

Ein vorläufiges Resümee

Viele von Ihnen haben in den Rundbriefen des vergangenen Jahres die Artikel zu dem Thema: KLINIK-Suizide gelesen.

Achtundzwanzig sehr persönliche Geschichten sind mir anvertraut worden. Ich danke auch hier noch mal ausdrücklich allen für ihr Vertrauen!

Eine erste Übersicht dazu:

- Neun Menschen haben sich während des stationären Klinikaufenthaltes im Gebäude suizidiert
- Acht Menschen suizidierten sich während ihres stationären Klinikaufenthaltes außerhalb eines Gebäudes oder auch außerhalb des Klinikgeländes
- Fünf Menschen suizidierten sich wenige Tage nach der Entlassung
- Drei Menschen nach wenigen Wochen/nach einem Monat
- bei dreien liegen keine konkreten Informationen vor

Ich habe versucht, das Gemeinsame der Aussagen zu extrahieren. Davon hier einige zentrale Aspekte:

**Das hätte ich mir / das hätten wir uns gewünscht:**

- Ernst genommen zu werden.
- Dass meine Warnungen beachtet worden wären.
- Dass ich nicht gänzlich von der Therapie ausgegrenzt worden wäre.
- Dass man nicht auf seine Verschleierungstaktik reingefallen wäre.
- Dass ich nach dem Suizid nochmal von der Klinik zu einem Gespräch eingeladen worden wäre.
- Dass mich die Klinik über die Entlassung informiert hätte.

Dieter Steuer

Dieses Thema wird einen Punkt der **Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) am 11.03. und 12.03.2022** darstellen. Im Rahmen eines Vortrags wird Dieter Steuer diese und weitere Punkte einbringen. Es folgen je eigene Workshops für Suizidbetroffene und medizinisches Fachpersonal, in denen die jeweiligen Erfahrungen und auch Erwartungen vorgebracht werden können. In einer anschließenden Einheit wird dies zusammengeführt. Das genaue Programm der Tagung und die Möglichkeit zur Anmeldung findet sich auf der DGS-Homepage: [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de).



## „Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

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

An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung: [www.agus-selbsthilfe.de/seminare](http://www.agus-selbsthilfe.de/seminare). Bei Rückfragen steht Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle gerne zur Verfügung (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: [elfie.loser@agus-selbsthilfe.de](mailto:elfie.loser@agus-selbsthilfe.de)). Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz

### Termine 2022

- **Verlust eines Kindes** 08.04.-10.04.2022 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Partners** 08.04.-10.04.2022 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Geschwisters** 13.05.-15.05. in Altenkirchen
- **Familienseminar\*** 16.06.-19.06.2022 in Altenkirchen
- **Trauer in Bewegung** 09.09.-11.09.2022 in Neroth
- **Verlust eines Elternteils** 16.09.-18.09.2022 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Partners** 21.10.-23.10.2022 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 28.10.-30.10.2022 in Waldbreitbach

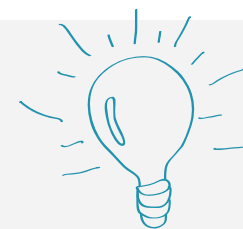
\* Durch die finanzielle Unterstützung der Aktion Mensch und der Anni Gruber-Stiftung gelten für das Familienseminar besonders günstige Konditionen für die Teilnahme (siehe Seite 35).

### Seminare für AGUS-Gruppenleiter

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

#### Termine 2022

- **Einführungseminar** 08.04.-10.4.2022 in Hildesheim (Niedersachsen)
- **Fortbildungseminar** 06.05.-08.05.2022 in Neumarkt/Opf. (Bayern)



# Wir über uns

## MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

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

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

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

Annika Benker, Bürohilfskraft  
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: annika.benker@agus-selbsthilfe.de

## Sie erreichen uns im Büro am besten

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

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

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

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

## AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender);

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

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

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

Doris Hofmann (Beraterin)

## AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker / geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

## AGUS-Stiftung

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle

## Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

## Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

## Verantwortlich

Jörg Schmidt M.A.

## Layout

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