



Themen des Heftes

Termin: AGUS Jahrestagung 2017	2
Grußwort Dr. Klaus Bayerlein	3
Personelle Veränderung	4
Rückblick: Jahrestagung 2016	6
Vortrag Jahrestagung Dr. Althaus	8
Ausstellung in Frankfurt	14
Ankündigungen AGUS-Ausstellung	17
Gruppe Iserlohn	18
Gruppe Ulm	19
Gedanken Betroffener	20
Auszeichnung in Augsburg	23
Neue Gruppe Hunsrück	24
Mitglied werden	25
Seminarberichte	26
Termine und Hinweise	28

Rundbrief 2017/1

Veränderung, Konstanz und Entwicklung

Veränderungen sind Teil unseres Lebens. Sie können uns belasten, aber auch motivieren. Ein chinesisches Sprichwort umschreibt das so: "Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen."

Nach 17 Jahren gibt es in der AGUS-Geschäftsstelle eine einschneidende Veränderung. Unsere Leiterin Elisabeth Brockmann geht in den Ruhestand. Sie war in der Öffentlichkeit das Gesicht und die Stimme von AGUS. Die Veränderung ist gut vorbereitet. Schon vor Monaten hat sie mit dem Vorstand nach einem Nachfolger Ausschau gehalten und ihn bereits gut eingearbeitet.

Mit AGUS geht es also in der gewohnten Konstanz weiter. Neue Projekte sind bereits geplant. AGUS kann sich weiter entwickeln. Der Wechsel wird getragen von einem großen Team von Mitarbeitern und Betroffenen. Wir wünschen Elisabeth Brockmann ein dankbares Zurückschauen und gesunde Wege in die Zukunft.

Unserem neuen Geschäftsführer Jörg Schmidt wünschen wir viel Energie und Schwung für die zukünftigen Herausforderungen.

Aus der Redaktion grüßt Sie herzlich Ihr Gottfried Lindner

Bitte Termin vormerken:

AGUS-Jahrestagung 2017

Samstag, 14. Oktober bis Sonntag, 15. Oktober 2017

**Ort: Tagungshaus Eventzio,
Rotherstraße 57, 95460 Bad Berneck**

Die Mitgliederversammlung 2017 unseres Vereins AGUS e.V. findet vor der Jahrestagung am Freitag, 13. Oktober, statt:
Hotel Lindenmühle, Jean-Paul-Saal,
95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Die Initiative AGUS, von Emmy Meixner-Wülker gegründet, war schnell gewachsen. Mit vielseitiger Unterstützung wurde Anfang 2000 die Diplom-Sozialpädagogin Elisabeth Brockmann als erste hauptamtliche Kraft für die ganze Betreuungsarbeit durch AGUS angestellt. Sie sollte sich bald als Glücksgriff erweisen, denn sie brachte die ehrenamtliche Arbeit von Emmy Meixner-Wülker professionell und umsichtig nach vorne.

Die Geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Irene von der Weth, die viele Jahre im AGUS-Vorstand mitgearbeitet hat, organisierte einen Büroraum und sorgte für bestmögliche Rahmenbedingungen.

Obwohl Elisabeth Brockmann selbst keine Suizid-Betroffene ist, fand sie sich rasch in die Arbeit ein und baute viele Kontakte zu Betroffenen und zu den AGUS-Gruppen aus, die sich über ganz Deutschland verteilten. Ihr Einfühlungsvermögen für die Hinterbliebenen nach einem Suizid entwickelte sich vorzüglich. Sie erarbeitete sich großes Vertrauen bei den AGUS-Mitgliedern. Zusammen mit Elfriede Loser wurde in den vergangenen 17 Jahren eine große Leistung erbracht. Hier nur einige Stichworte ihrer umfassenden Tätigkeit: AGUS-Seminare, Jahrestagungen, Ausstellung, Schriftenreihe, Vorträge in ganz Deutschland und die laufende persönliche Beratung am Telefon und im „Netz“.

Bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) wurde sie aufgrund ihrer Erfahrungen in den Vorstand gewählt.

Elisabeth Brockmann war für AGUS wirklich ein Glücksfall. Sie hat in der AGUS-Geschichte Spuren hinterlassen. Wir danken ihr für ihre Hingabe und Mühe! Wir dürfen dankbar sein, dass sie uns auch in Zukunft noch mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

*Dr. Klaus Bayerlein
(1999-2013 Vorsitzender)*



Elisabeth Brockmann geht in Ruhestand

Liebe Betroffene, liebe AGUS-Freunde, nach 17 Jahren beende ich aus Altersgründen meine hauptamtliche Tätigkeit bei AGUS. Ich habe diese Entscheidung letztes Jahr angekündigt, mit dem Vorstand und meiner Kollegin Elfie Loser oft besprochen.

Gemeinsam suchten wir einen Nachfolger, den wir in Jörg Schmidt gefunden haben. Einige haben ihn bereits bei der Jahrestagung und beim Gruppenleiterseminar als ehrenamtlichen Mitarbeiter kennen gelernt. Seit Januar arbeitet sich Jörg Schmidt hier im AGUS-Büro ein und ich bin froh, die vielfältigen Tätigkeiten in verantwortungsvolle Hände übergeben zu können. Ich wünsche Jörg Schmidt alles Gute für sein Wirken bei AGUS!

Emmy Meixner-Wülker legte mit ihrer Initiative den Grundstock für das, was AGUS geworden ist: eine starke, verantwortungsbewusste und kompetente Selbsthilfeorganisation. Daran haben ungezählte Betroffene mitgewirkt, die trotz schwerem eigenen Leid die Energie aufbrachten, für andere Betroffene da zu sein. Suizidtrauernde finden bei AGUS Verständnis, Unterstützung und Informationen. Sie wirken mit ihrer Offenheit hinein in die Gesellschaft, fordern Kompetenz und Unterstützung ein. AGUS-Anliegen werden wahrgenommen, die „Mauer des Schweigens“ ist noch erkennbar, aber auf weiten Strecken eingerissen. Immer mehr Unterstützung erhalten wir dabei von einfühlsamen und kompetenten Nicht-Betroffenen. Durch AGUS hat sich die gesellschaftliche Sicht auf Suizid und die Hinterbliebenen verändert.

An zahlreichen Entwicklungen der letzten 17 Jahren konnte ich mitwirken. Vieles davon ist gut und tragfähig geworden. Die tiefen und bewegenden Erfahrungen, die ich durch AGUS machen durfte, haben mich als Person im positiven Sinne verändert. Ich erlebte tiefste menschliche Verzweiflung, Ängste und Hoffnungslosigkeit. Aber ich durfte auch miterleben, welche Kräfte Betroffene entwickeln, um ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen. Ich bin immer wieder beeindruckt von der Achtsamkeit, Geduld und Offenheit, die bei AGUS füreinander aufgebracht wird. Großen Respekt habe ich vor dem hohen ehrenamtlichen Einsatz und der Kompetenz der Gruppenleiter. Ich bin sehr froh, mich vor 17 Jahren für AGUS entschieden zu haben.

Herzlichen Dank sage ich allen, die mir ihr Vertrauen und ihre Offenheit schenken und mich mit wohlwollender Kritik lernen ließen. Ein besonderer Dank gilt dem AGUS-Vorstand für die stets vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit. Von Herzen danke ich meiner Kollegin Elfie Loser. Mit ihrer Kompetenz war sie mir eine wichtige Ratgeberin und ist mir mit ihrer Herzenswärme zur Freundin geworden.

In weiter bestehender Verbundenheit

Eure / Ihre Elisabeth Brockmann

Interesse und Engagement, aber auch großer Respekt

Jörg Schmidt stellt sich vor

Ich bin 35 Jahre alt, komme aus dem Landkreis Kulmbach und habe Religionswissenschaften in Bayreuth (Bachelor) und anschließend Erwachsenenbildung in Bamberg (Master) studiert. Von 2008 bis 2009 leitete ich beim Evang. Bildungswerk Bayreuth ein Projekt zum Thema Burnoutprävention. Im Anschluss wurde ich dann im Oktober 2010 Leiter des neu eingerichteten Pilgerbüros Marienweiher, einem Wallfahrtsort im Landkreis Kulmbach zwischen Bayreuth und Hof gelegen. Dort leistete ich grundlegende Aufbauarbeit in den Bereichen Veranstaltungsplanung und Öffentlichkeitsarbeit. Nach sechs Jahren suchte ich jedoch nach einer neuen beruflichen Herausforderung.

So erfuhr ich, dass die Stelle des AGUS-Geschäftsführers in 2017 neu zu besetzen ist, da Elisabeth Brockmann ihre hauptamtliche Tätigkeit beenden wird. Nach dem Tod von Freunden, Verwandten und besonders nahen Familienangehörigen ist mir Trauer als Prozess mit den unterschiedlichsten Gefühlen sehr vertraut. Doch was es heißt, um einen nahestehenden Menschen zu trauern, der sich das Leben genommen hat, konnte und kann ich mir nicht vorstellen. Für mich ist es aber auch gerade im Beruf wichtig, dass der Mensch im Mittelpunkt steht. So reifte nach einem Treffen mit Elisabeth Brockmann und Elfie Loser sowie Gesprächen mit guten Freunden und der Lektüre einiger AGUS-Themenbroschüren bei mir der Entschluss, mich auf die Stelle zu bewerben. Ich konnte mir mehr und mehr vorstellen, mich mit meinen Fähigkeiten einbringen zu können. Aber mir war auch bewusst, dass diese Tätigkeit viel Verantwortung, Sensibilität, Wissen und Erfahrung erfordert.

Seit Jahresbeginn bin ich nun in der Geschäftsstelle und werde intensiv eingearbeitet. Neben den Büroabläufen ist es vor allem das Thema Suizid und die Situation der Angehörigen danach, das mich beschäftigt. Durch die Erfahrungen meiner beiden Kolleginnen und weiterer Informationen nähere ich mich ganz langsam an und lerne Stück für Stück dazu. Dieser Prozess befindet sich bei mir gerade erst am Anfang und bedeutet ein stetes Lernen.

Ich gehe meine Aufgabe mit großem Interesse und Engagement, aber auch mit sehr großem Respekt an.

Herzliche Grüße Ihr Jörg Schmidt

Bild rechts: Jörg Schmidt und Elisabeth Brockmann, Foto: Harbach



AGUS-Jahrestagung - 15. bis 16. Oktober 2016

Es waren ziemlich genau 200 Betroffene, die im Herbst 2016 aus allen Teilen Deutschlands kamen, um an der jährlichen AGUS-Tagung in der kleinen Stadt am Rande des Fichtelgebirges teilzunehmen. Der überschaubare Rahmen passte wieder für die Teilnehmenden, die sich so auf zwei Vorträge im großen Saal und 15 Workshops einlassen konnten.

Der Samstag begann traditionell mit dem Wissen Betroffener. Agnes Rückel aus Nürnberg berichtete vom Leben vor und nach dem Suizid ihres Mannes im Jahr 2001. In eindrücklichen Worten schilderte sie die Reaktionen ihres Umfelds, wozu auch die Vorstellung gehörte, dass ihre Tochter und der Sohn (damals zwölf und zehn Jahre alt) doch zu einem Psychologen gehen sollten. „Nach einem einmaligen Besuch wollten die Kinder nicht mehr hin“, so Frau Rückel. „Sie wollten ganz normal sein.“

Ihre Kinder waren es auch, die sie nach eigenen Worten diese schlimmste Phase ihres Lebens überleben ließ. Nach und nach kämpfte sie sich so zurück ins Leben und ist seither als Gruppenleiterin tätig, wo sie anderen Betroffenen hilft. „Nachdem mich das Leben wieder hat, kann ich anderen helfen!“

Persönliche Erfahrungen und Einsichten

Der Samstagnachmittag ist dem Gespräch in Kleingruppen vorbehalten mit AGUS-Gruppenleitern und -leiterinnen als Moderatoren. Im direkten Austausch entstand auch dieses Jahr eine besonders berührende Nähe. Viele Teilnehmer trafen sich im Anschluss in der evangelischen Kirche von Bad Berneck, um zusammen mit dem evangelischen Pfarrer Gottfried Lindner und dem katholischen Pastoralassistenten Christian Beck eine ökumenische Andacht zu feiern.

„Frauen trauern – Männer arbeiten: Ein Klischee?“ lautete der Vortrag des Dachauer Psychologen und Psychotherapeuten Dr. David Althaus am Sonntag Vormittag. Er ging darin auf die unterschiedlichen Arten des Trauerns bei Männern und Frauen ein. Während Männer weniger darüber reden und Gefühle wie Schwäche oder Angst nicht öffentlich zeigen wollen, suchen Frauen den Austausch und befassen sich mit ihrer Trauer. Gerade unter Paaren sei dann Akzeptanz die wichtigste Voraussetzung für eine gemeinsame Trauer, so Dr. Althaus. Einen kurzen Auszug aus dem Vortrag finden Sie in diesem Rundbrief.

Parallel zur Jahrestagung für Erwachsene hatten wir wieder ein spezielles Angebot für junge Menschen. Die Workshops für 12-18-Jährige sind seit langem ein fester Bestandteil unserer Tagung. Dieses Jahr konnten wir sogar zwei Workshops anbieten, für 8-12-Jährige und für 13-18-Jährige.

Als sehr positiv empfanden sowohl die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen sowie die anwesenden Eltern die Trennung in zwei Altersgruppen. So konnte adäquat auf die altersbedingten Unterschiede in der Vorstellung von Tod und Suizid eingegangen werden. Für Kinder und Jugendliche ist der Austausch unter Gleichaltrigen besonders wichtig. Ein ausführlicher Bericht zu den Workshops erscheint im nächsten Rundbrief.

Die Jahrestagung ist für AGUS immer eine besondere Herausforderung. Viele Tage und Stunden verbringen wir mit den Vorbereitungen. Mit der wachsenden Teilnehmerzahl stiegen auch die Kosten deutlich. **Für die Jahrestagung und die Workshops 2016 erhielten wir erstmals eine wesentliche Projektförderung von der Hauptverwaltung der Techniker Krankenkasse in Hamburg. Für diese finanzielle Förderung und der damit verbundenen Anerkennung unserer Arbeit danken wir der TK sehr herzlich!**

Jörg Schmidt

Rückmeldung einer Teilnehmerin

Ich habe der AGUS wirklich mein Leben, mein anderes Leben, zu verdanken. Sie, Ihre Arbeit, Ihr Büro, waren sooo unbeschreiblich wertvoll für mich. Vielen, vielen Dank. Die Jahrestagung in Bad Berneck ist meine alljährliche Tankstelle. Die Füllung reicht meistens bis zum nächsten Jahr.

Liebe und herzliche Grüße aus Rheinland-Pfalz, Isabella



Frauen trauern - Männer arbeiten. Ein Klischee? Ist gemeinsames Trauern möglich? Von Dr. David Althaus, Dachau

Trauern Männer anders als Frauen?

Die Trauer von Männern ist insgesamt ein relativ neues und wenig erforschtes Gebiet. Wir wissen, dass Frauen wesentlich häufiger Unterstützung in Gruppen suchen und im Bedarfsfall auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, während Männer dies nur im seltenen Ausnahmefall tun.

Auch in meiner Praxis, die einen Schwerpunkt auf der Begleitung von komplexen Trauerprozessen hat, sind 90% dieser Klienten weiblich. Diejenigen Männer, die trotzdem kommen, sind wiederum nicht unbedingt repräsentativ für die Gesamtheit trauernder Männer. Also stellt sich die grundsätzliche Frage: Wie leben Männer ihre Trauer?



Der Mensch als Geschöpf der Evolution

Männer und Frauen mussten im Laufe unserer hunderttausende von Jahren dauernden Entwicklungsgeschichte ganz verschiedene Fähigkeiten haben, um optimal für das Überleben der Art sorgen zu können. In der Zeit der Jäger- und Sammlerkulturen, die einen Großteil der gesamten menschlichen Entwicklung umfasst, hatten Männer und Frauen sehr unterschiedliche Aufgaben in ihren Familienverbänden. Frauen waren für die sozialen Bindungen innerhalb der Sippen verantwortlich, waren die Hüterinnen des Feuers und seit den Anfängen der Menschheit die Sozialarbeiterinnen der Familie.

Männer kümmerten sich insbesondere um die Verteidigung des Stammes sowie die Jagd. Man könnte sagen, dass sich Männer seit je her stärker über Ergebnisse definieren und in diesem Maße Beziehungen immer dann als notwendig sehen, wenn es um die Erreichung eines Ergebnisses (z. B. Beute) geht, oder eine gemeinsame Aktivität (z. B. Verteidigung des Stammes) auszuüben. Das Reden über Beziehungen ist in alledem nicht wichtig, sondern im Gegenteil: Man könnte aus biologischer Sicht argumentieren, dass es für unsere männlichen Vorfahren wichtig war, angesichts von Kampf und Jagd schweigen zu können, hart gegen sich selbst zu sein, um in stiller Kameradschaft ein Ziel zu erreichen.

Inwieweit wir tatsächlich genetisch in dieser Art und Weise geprägt sind, ist umstritten, trotzdem lässt sich auch in unserer modernen Gesellschaft feststellen, dass Männer und Frauen meist noch immer grundsätzlich unterschiedliche Rollen innehaben. So gilt weiterhin in vielen Fällen, dass Männer lange und hart arbeiten, während die Mütter beruflich kürzertreten und vor allem für Kinder und Familie sorgen. Väter sind öfter abwesend, während Frauen die Organisatoren und Managerinnen des Familienlebens sind.

Auffällig ist, dass auch in der Verlustsituation diese grundsätzlichen sozialen Rollen erhalten bleiben. Auch in der Trauer bleiben die Frauen die Managerinnen der Familie. Stirbt ein Familienmitglied, dann fällt die Organisation der Trauer den Frauen zu: sie planen, organisieren und sorgen auch noch für die Verstorbenen. Bei Männern hingegen lässt sich beobachten, dass sie nach schweren Verlusterlebnissen sogar vermehrt das Haus verlassen, besonders viel arbeiten und mit hoher Intensität der Rolle des Versorgers nachgehen. Dies heißt nicht, dass Männer nicht trauern würden, aber möglicherweise zeigt sich diese Trauer nach außen nicht in der gleichen Art wie bei Frauen.

Die Fähigkeit, weiterhin arbeiten zu können und die Familie materiell zu versorgen, scheint für Männer eine große und wichtige Rolle bei der Bewältigung des Verlustes zu spielen. Seine Rolle im direkten Umgang mit dem Verlust und im Bezug auf die Entwicklung von Ritualen für den Verstorbenen wirkt dagegen oft passiv; er fügt sich, nimmt auch teil, scheint hier aber weit weniger Verantwortung zu übernehmen als seine Partnerin.

Muster männlicher Trauer

Auch Männer werden von einem Verlust schwer erschüttert und trauern, aber sie zeigen es eben viel weniger nach außen und ziehen sich stärker zurück. Sie machen in der Regel mehr mit sich allein aus. Sie sprechen weder mit ihren Freunden noch mit ihren Partnerinnen gerne über eigene Gefühle und entwickeln eher heimliche Rituale. Es gibt nicht wenige Männer, für die der wichtigste Ort der Trauer das eigene Auto ist. Dort fühlen sie sich unbeobachtet und frei. Dann wird die Musik gehört, die in Verbindung mit dem Verstorbenen steht, und viele weinen und lassen ihren Gefühlen freien Lauf. Das schmerzt, aber es tut auch gut und befreit.

Bei der Firma angekommen wird geschnäuzt, geräuspert, und die Seele in Form gebracht. Der Mann steigt aus dem Wagen und begibt er sich wieder in seine scheinbar stabile Haltung aus Konstanz und Stabilität. Nun ist ihm wieder kaum anzusehen, was ihm Schreckliches widerfahren ist. Im Gegenteil, er scheint einfach weiter zu funktionieren. Die Arbeit ist eine wichtige Insel relativer Schmerzarmut.

Natürlich ist das Verdrängung, aber wir Menschen müssen immer wieder verdrängen, um überhaupt überlebensfähig zu sein. Eine weitere typische männliche Bewältigungsstrategie ist beispielsweise Sport. Die Verausgabung und Erschöpfung des eigenen Körpers kann hilfreich sein, um dem Verlustschmerz irgendetwas entgegenzusetzen. Arbeit und Sport erscheinen mir insgesamt durchaus konstruktive Mechanismen der Trauerarbeit.

Natürlich finden sich auch Männer, bei denen das Erleben und Verhalten in der Trauer ganz anders ist und die weit mehr einem „weiblichen Muster“ entsprechen. Genauso finden wir zahlreiche Frauen, die nach einem schweren Verlusterlebnis ganz bewusst an ihrer Arbeit festgehalten haben und für sich dadurch Struktur und Halt suchen. Trotzdem zeigt sich insgesamt doch eine Verschiedenheit zwischen den Geschlechtern. Wie viel davon letztlich ein biologisches Erbe ist oder was Ergebnis von Erziehung innerhalb unserer Gesellschaft, lässt sich kaum trennen.

Die Folgen für die Partnerschaft

Häufig fühlen sich die Frauen in der Trauer allein gelassen. Meist ist das nicht im Augenblick der akuten Verlustsituation unmittelbar nach dem Tod des geliebten Menschen, sondern diese Unterschiedlichkeit zeichnet sich mit zunehmender Dauer des Trauerprozesses deutlich ab. Manche Frauen haben dann das Gefühl, ihr Mann sei gar nicht berührt vom Tod des eigenen Kindes. Andererseits fühlen sich sehr viele Männer überfordert, denn sie wissen nicht, wie sie es ihren Frauen recht machen können. Sie sehen, wie sehr ihre Partnerinnen leiden, sie spüren ihre Verzweiflung, sehen ihre Tränen und fühlen sich hilflos und schlecht, weil sie keinen Trost haben. Für viele ist es eine Überforderung, dass ihre Frau unter der Last des Schmerzes völlig zusammenbricht. Am liebsten würden sie dies wegnehmen können, unterdrücken oder in irgendeiner Art und Weise vermeiden.

Wenn Monate nach dem Verlust Frauen immer deutlicher in eine Phase schlimmsten Schmerzes geraten, während die Männer sich scheinbar distanziert und wortkarg in sich selbst und die Arbeit zurückziehen, kann es passieren, dass sich das Paar verliert. Es gibt dann keine gemeinsamen Gespräche mehr, keine gemeinsame Sprache bezüglich der Trauer. Dabei geht es hier nicht nur um das gesprochene Wort, sondern auch um gemeinsame stille Rituale, wie den gemeinsamen Besuch des Grabes oder die entzündete Kerze vor dem Bildnis des Verstorbenen. Es ist wichtig, gemeinsame Übereinkünfte für die Gestaltung von Geburtstag, Todestag oder anderer Jahrestage zu finden. Dies scheint fast Voraussetzung, um miteinander der Herausforderung der Trauer begegnen zu können. Vielen Paaren gelingt dies und sie scheinen durch ihre gemeinsame Trauer noch mehr zu wachsen in ihrer gegenseitigen Verbindung und Liebe.

Voraussetzung für gemeinsame Trauer: Akzeptanz

Letztlich trauert jeder Mensch anders und jeder Mensch hat das Recht, in seiner ganz eigenen Art und Weise zu trauern. Jeder hat das Recht, sich abzulenken, zu verdrängen oder auch sich ganz dem Schmerz zuzuwenden und hinzugeben. Jeder muss seine eigene persönliche Art finden, mit Trauer umzugehen. Meiner Erfahrung nach liegt der bestmögliche Umgang mit dem anderen darin, ihn bedingungslos zu respektieren. Das heißt, in gleicher Weise zu respektieren, wenn sich jemand radikal ins Zentrum des Schmerzes wirft, wie denjenigen, der sich bewusst vom Schmerz abwendet. Akzeptanz erfordert dabei den bewussten Verzicht auf Beurteilung und Verurteilung. Dies ist eine große und herausfordernde Aufgabe.

Menschen lernen nach einem Verlust, dass in jeder Trauer Einsamkeit liegt, dass ein Teil von uns allein getragen werden muss, ohne dass der andere uns helfen kann. Es gibt Teile der Trauer, die wir ganz allein tragen müssen.

Perspektiven

Nach einem schweren Verlust, und ganz besonders nach dem Suizid eines geliebten Menschen, werden wir dünnhäutig, sind über die Maßen verletzbar. Manchmal scheint es nun besonders wichtig, all das noch Verbleibende gut zusammenzuhalten. Tatsächlich verhält es sich aber oft genau gegenteilig: Wer verloren hat, muss oft bereit sein, noch mehr zu verlieren. Nur dann ist weitere Entwicklung möglich. Es ist unsinnig, so zu tun, als könnten wir unbeschadet weitermachen, sondern mit dem Verlust verlieren wir auch einen erheblichen Teil unseres restlichen Lebens, letztlich auch einen Teil unseres Partners. Nie wieder wird er sein, wie er vorher war, auch die Partnerschaft kann nie mehr die gleiche sein, wie vorher. Wenn wir bereit sind, das zu akzeptieren, ist Wachstum und Zukunft zwischen den Partnern möglich.

Gerade wenn das Verlorene ein zentraler Bestandteil des eigenen Lebens war, gilt es nun umso mehr, eine neue gemeinsame Identität zu finden. Wer bin ich? Wer kann ich noch sein? Wer bist Du? Was kannst Du noch sein? Und wer sind wir? Nicht jede Partnerschaft wird überleben und Trennung kann manchmal der beste Weg sein.



Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten, mit dieser Herausforderung umzugehen und eine gemeinsame Sprache in der Trauer zu finden.

Dr. David Althaus

Für alle, die sich näher mit dem Thema Männertrauer beschäftigen möchten, planen wir den gesamten Vortrag von Dr. Althaus als AGUS-Themenbroschüre herauszugeben.



BETROFFENHEIT

**wer sich noch betroffen fühlt
nimmt noch teil am leben
wen nichts mehr trifft
der ist tot.**

**willst Du leben
dann lass Dich treffen
aber nicht nur von leid und trauer
lass Dich vor allem treffen durch
die liebe / das leben / die freunde
das lächeln und das wort von einem Freund**

Verfasser unbekannt

Frankfurt - Aufmerksamkeit und Anteilnahme

Seit meiner Gründung der Selbsthilfegruppe in 2008 war es mir immer ein wichtiges Anliegen, auch mit Info-Ständen und Vorträgen in der Öffentlichkeit präsent zu sein. Endlich war es nun soweit, mein lang gehegter Wunsch, die AGUS-Ausstellung nach Frankfurt zu holen, ging im September 2016 in Erfüllung.

Durch die Unterstützung von Vera Pfeil, mit der ich mich seit 3 Jahren in der Gruppenleitung abwechselte, und weiteren Menschen aus der Gruppe, wurde es zu „unserem“ Projekt. Ein Haus für die Ausstellung war bald gefunden, es war das in Frankfurt renommierte und sehr zentral gelegene „Haus am Dom“ mit seiner katholischen Akademie Rabanus Maurus, die in der Trägerschaft des Bistums Limburg ist. Die Verantwortlichen dort waren sehr offen und in allen Belangen sehr entgegenkommend, um sich mit der Thematik der Trauer nach einem Suizid zu beschäftigen und es in die Öffentlichkeit zu bringen.

Als Kooperationspartner konnten wir das Frankfurter Gesundheitsamt und das Frankfurter Netzwerk Suizidprävention (FRANS) gewinnen. Das FRANS, in dem wir seit einiger Zeit mitarbeiten, bot eine gemeinsame Aktion zum Weltsuizidpräventionstag an.

So kam es, dass FRANS-Schirmherr Herr Walter Kohl, Sohn von Hannelore Kohl, auf der gemeinsamen Pressekonferenz zur Ausstellung zusammen mit dem Frankfurter Dezernenten für Personal und Gesundheit, Stefan Majer, und mit mir den Journalisten Auskunft über verschiedene Facetten des Themas gab und später bei der Ausstellungseröffnung auch eine kurze Rede hielt.

Dem Vorbereitungsteam war es sehr wichtig, BesucherInnen in der Ausstellung mit



Pressekonferenz, von links: Stefan Majer, Walter Kohl, Renata Wagner



ihren Gefühlen und Fragen nicht allein zu lassen. Täglich stand ein Gruppenmitglied für vier Stunden als Ansprechpartner zur Verfügung. Dieses Angebot wurde sehr gut angenommen.

Zur Ausstellungseröffnung kamen mehr als 150 Personen. Wow! Wir wollten nicht nur reden über die Trauer nach Suizid, sondern sie auch ausdrücken in Klängen und durch Bewegungen und sie so auf mehreren Ebenen erfahrbar machen.

Das Spiel der Cellistin Larissa Nagel und der Trauertanz von Inge Maria Böhm als Ergänzung zu den Redebeiträgen empfanden Betroffene und Nicht-Betroffene als ausgesprochen gelungenen und stimmigen Auftakt.

Der Vortrag von Chris Paul „Schuld.Macht.Sinn“ im Rahmenprogramm der Ausstellung erfuhr mit ca. 100 Besuchern ebenfalls eine große Resonanz.

Zum ökumenischen Gedenkgottesdienst kamen zwar weniger Leute, aber er war ebenfalls berührend und hatte nach meinem Empfinden eine heilende Energie. Sicherlich auch deshalb, weil wir sehr viel mitgestalten konnten. Wir gaben u.a. stellvertretend einem Menschen, der sich selbst getötet hatte, aber auch einer betroffenen Partnerin sowie einer trauernden Mutter, als auch einer Notfallseelsorgerin im Gottesdienst einen Platz und eine Stimme, um das Thema Suizid von vielen Seiten aus wahr zu nehmen und um die Mauer des Schweigens darüber ein wenig abzubauen.

Viele, viele Betroffene haben uns ihren Dank ausgesprochen, dass wir uns diese Arbeit gemacht hatten. Und sie haben uns Berührendes über den Sinn und die Kraft der Ausstellung für



ihr Leben im Gästebuch sowie im persönlichen Gespräch mitgeteilt. Wir waren überwältigt von so viel Resonanz und Betroffenheit, aber auch von so viel Offenheit und Wohlwollen.

Einen ganz herzlichen DANK von unserer Seite an die vielen Menschen, die diese Ausstellung in Frankfurt unterstützt und möglich gemacht haben!

Zeigen wir Betroffenen der Öffentlichkeit z.B. bei Veranstaltungen dieser Art, dass es uns gibt. Zeigen wir, dass wir nicht wenige sind, dass wir zusammen stehen und uns nicht verstecken müssen, sondern uns die Aufmerksamkeit und Anteilnahme aller zusteht!

Im Namen des gesamten Vorbereitungs- und Unterstützungsteams

Renata Wagner, AGUS-Gruppenleiterin Frankfurt



Vera Pfeil, AGUS-Gruppe Frankfurt

Aus der Einladung an Betroffene zur Ausstellung in Frankfurt:

An alle Trauernden, die einen nahestehenden Menschen durch einen Suizid verloren haben,

es ist mir seit meiner mehrfachen Betroffenheit und dem Beginn meiner Trauerbegleitung von Hinterbliebenen nach Suizid ein Herzensanliegen, die Öffentlichkeit und damit auch Nicht-Betroffene für unsere schwere Lebenssituation zu sensibilisieren.

Damit wir in unserem oft überfordernden Alltag danach immer weniger auf Menschen treffen, die uns nicht verstehen, uns stigmatisieren, Schuld zuweisen und uns teilweise beleidigend, besserwisserisch oder anmaßend begegnen.

Renata Wagner, AGUS-Gruppenleiterin Frankfurt

AGUS-Ausstellung - Terminankündigungen

Kaiserslautern Präventionswochen Suizid: Leb, los!

06.-22. Juni 2017 in der Kreissparkasse Kaiserslautern

Die Veranstalter wollen mit den Kaiserslauterer „Präventionswochen Suizid“ das Tabu brechen und öffentlichkeitswirksam informieren. Dazu haben sich in einem Aktionsbündnis Stadt Kaiserslautern, TelefonSeelsorge Pfalz und AGUS e.V. zusammen gefunden. Schulen, Kliniken usw. können weitere Veranstaltungen anmelden. In der Kundenhalle der Kreissparkasse ist die Ausstellung „Suizid – keine Trauer wie jede andere“ zu sehen. In einer Vortragsperformance, Fortbildungen für Fachleute, offenen Info-Veranstaltungen, kulturellen Beiträgen und einem Gottesdienst informieren die Veranstalter über Beratungsstellen und Hilfsmöglichkeiten. Außerdem sorgt der Fotokünstler Thomas Brenner für eine fotografische Umsetzung des Themas. Das Programm finden Sie auf unserer AGUS-Homepage.

Kontakt:

Stadt Kaiserslautern: 0631 / 365 2280, Gerhard.Heinelt@kaiserslautern.de
Telefon Seelsorge Pfalz: 0631 / 67700, Peter.Annweiler@evkirchepfalz.de
AGUS e.V.: Ulrike Briehl, ubriehl@web.de

Augsburg

1.9. bis 22.9.2017 im Rathaus Augsburg

Die AGUS-Gruppe Augsburg hatte bereits 2008 die Ausstellung präsentiert und holt sie nun erneut in die Fuggerstadt. Das ausführliche Begleitprogramm ist demnächst auf unserer Homepage.

Kontakt: Ursula Mai, e-mail: agus-augsburg@online.de
www.agus-augsburg.de

Zu folgenden Ausstellungsterminen finden Sie die Inforamtionen demnächst auf unserer Homepage www.agus-selbsthilfe.de:

Dresden

6. bis 20. September 2017

Soest

5. bis 19. Oktober 2017

Stuttgart

19. November bis 3. Dezember 2017

Vorstellung im Gottesdienst

Am 1. Oktober 2016 gestaltete die AGUS-Gruppe Iserlohn im Gemeindehaus „Psalm 23“ einen Impulse-Gottesdienst. Diese Art der Gottesdienste findet viermal im Jahr statt und gibt den unterschiedlichen Gruppen, die sich in den Räumen der Kirche zusammenfinden, die Möglichkeit, sich vorzustellen.

Da wir im vergangenen Jahr an einem Werkstatt-Tag Taizélieder kennengelernt und eingeübt haben, verbanden wir unseren Gottesdienst mit jenen bekannten Taizéliedern, die wir in einem zweistündigen Auffrischkurs noch einmal festigten. Der Gottesdienst am Abend war gut besucht und wurde nachdenklich wahrgenommen. Axel gab einen Bericht über Entstehung und Aufgabe der AGUS-Gruppen bundesweit, Silke las das Gedicht „Die Bezeichnungen“ von Erich Fried, in dem es um den fatalen Begriff „Selbstmord“ geht, und ich hatte Gedanken zu einem Abend in der Selbsthilfegruppe zusammengefasst und Gespräche zu Trauer und Schmerz gebündelt.

Neben den Liedern „Laudate dominum“, „Ubi caritas“, „Nada te turbe“ und einigen mehr stand im Zentrum des Gottesdienstes die Aktion „Lebensbaum“. Dieser Baum stand knorrig und mit vielen Verästelungen im Altarraum. Dazu las Ramona das Gedicht „Es weht der Wind ein Blatt vom Baum“ und gab dann allen Besuchern des Gottesdienstes die Möglichkeit, auf ein ausgeschnittenes Blatt den Namen eines lieben, verstorbenen Menschen zu schreiben und an den Baum zu hängen.



Die bunten Blätter bewegten sich später im Schein der Kerzen still und tröstlich.

Mit einem Imbiss beendeten wir einen schönen Tag.

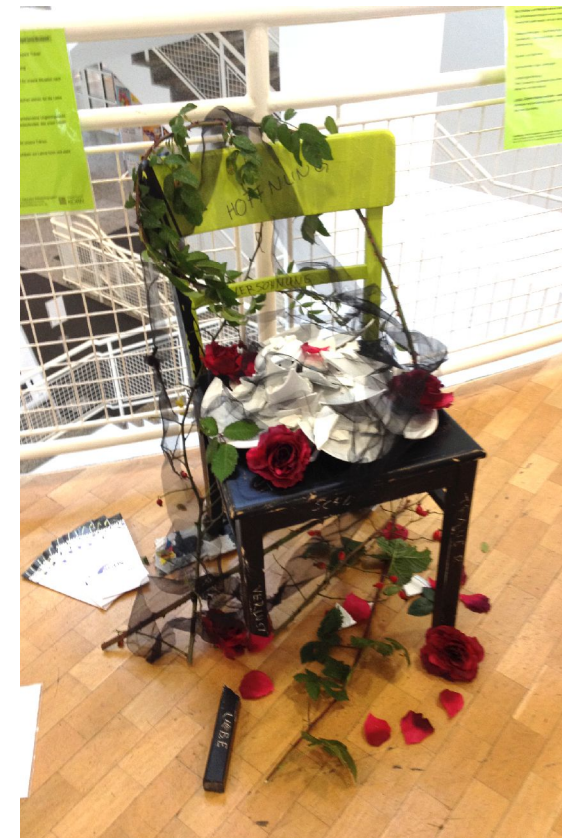
Beate Assmann,
AGUS-Gruppenleiterin
Iserlohn

Ausstellung Stuhl-Kunstwerke „Nimm Platz - finde Halt“

Die vom Ulmer Selbsthilfebüro KORN zum Selbsthilfe-Aktionstag am 12. November 2016 organisierte Ausstellung präsentierte Stuhl-Kunstwerke, die von Selbsthilfeaktiven angefertigt wurden. Stühle aus verschiedenen Materialien wurden künstlerisch gestaltet. So bunt und vielfältig wie das Leben, präsentieren die Stühle eindrucksvoll die Selbsthilfegruppen und ihre Themen.

Der Stuhl hat dabei eine besondere symbolische Bedeutung. Sich zu setzen heißt nicht nur, dass man sich Zeit nimmt, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Es bedeutet auch, einen Platz zu haben und Halt zu finden. Die Stühle sind also Ausdruck, wie Menschen gemeinsam ihr Schicksal meistern, um mit ihrer veränderten Lebenslage besser umzugehen. Die AGUS-Gruppe Ulm beteiligte sich mit einem bemerkenswerten Beitrag.

Ruth Bührle und Khader Mreisi, AGUS-Gruppenleiter Ulm



Stuhl-Kunstwerk AGUS-Ulm

Sitzfläche und Beine:
schwarz - für unsere Trauer.

Stuhllehne:
grün – für unsere Hoffnung.

Ein **Scherbenhaufen** auf der Sitzfläche - unsere Situation nach dem Ereignis.

Die **Rosen** und das schwarze Band dazwischen - für die Liebe und die Trauer.

Das **abgesägte Stuhlbein** - das entstandene Ungleichgewicht. Es fehlt etwas Zentrales, etwas sehr Bedeutendes, das unser Leben ins Wanken bringt.

Die **schwarzen Farbtropfen** - unsere Tränen.

Die **Dornranke** windet sich vom Stuhlbein zur Lehne hoch - für unseren schweren Weg.

Ein Fußballstadion

Ein Freund hatte mich zu einem Fußballspiel in ein großes Stadion mitgenommen. Unser Sitzplatz war unmittelbar hinter einem Tor. Kurz vor Spielbeginn kam eine Durchsage vom Stadionsprecher in der er mitteilte, dass im Stadion ca. 54.000 Besucher waren. In diesem Moment schaute ich mir bewusst die Menschenmenge an und begann im Kopf zu rechnen...pro Jahr begehen ca. 10.000 Menschen Suizid.

Wenn man dann nur von 5-6 direkt betroffenen Angehörigen ausgeht, sind das ca. 54.000 Menschen pro Jahr. Die Zahl allein ist schon riesig, aber diese Menschenmenge direkt vor sich zu sehen, ist ein ganz anders Gefühl, als nur diese Zahl zu lesen.

Und dann rechnete ich:

In nur 5 Jahren ist das die Anzahl der Mitmenschen, die durch einen Suizid sterben. Die Zahl der Menschen, die einen Suizidversuch unternommen haben, beträgt dann in einem Jahr 100.000 Menschen... wenn man von ca. 10 Menschen ausgeht, die auf einen vollendeten Suizid kommen.

Was mich in diesem Moment nachdenklich gemacht hat ist die Tatsache, dass es im nächsten Jahr, wenn ich wieder in dieses Stadion gehe, wieder 54.000 Menschen sind, die direkt mit einem Suizid konfrontiert wurden. Und nichts oder wenig hat sich geändert.

Wir haben uns in unserer Gesellschaft schon so sehr daran gewöhnt, dass um dieses Problem nicht viel Aufhebens gemacht wird. Es taucht in Statistiken auf, aber kein Bundespräsident käme auf die Idee, eine offizielle Trauerfeier für diese Menschen zu veranstalten. Dafür ist das Thema zu unangenehm, oder für die Öffentlichkeit nicht attraktiv genug.

Es müsste durch die direkt betroffenen Menschen ein Aufschrei in die Welt gehen.

Denn wir Betroffene werden uns nie daran gewöhnen.

Peter Scholl, langjähriger AGUS-Gruppenleiter in Lübeck

Durch Suizid verstarben
 1980 - 18.495 Menschen
 1990 - 13.492 Menschen
 2000 - 11.065 Menschen
 2010 - 10.021 Menschen
 2015 - 10.080 Menschen
 Jeder Suizid ist einer zuviel!

Peter ... und am Abend leuchtet die Kerze für ihn

Es ist die Nacht vom 12. Januar auf den 13. Januar 2015, die nicht nur mein Leben sondern auch mich selbst verändert. Es ist die Nacht, in der sich mein bester und langjähriger Freund Peter das Leben nimmt. Wir kennen uns seit etwas mehr als dreißig Jahren; sind gemeinsam durch die Höhen und Tiefen des Lebens gegangen. Peter hat mir so viel Vertrauen geschenkt und er wusste, dass wenn ich ihn leblos in seiner Wohnung auffinde, an der Situation nicht zerbrechen werde. Vieles von dem, was ich nun zu tun habe, gestalte ich ganz in Peters Sinne. Böse bin ich ihm bis heute nicht. So bitter und schwer es auch für mich ist, akzeptiere ich, dass sein Weg hier endet.

Ich kuschele mich in eine von Peters flauschigen Hausjacken, lege eine CD von den Carpenters ein und setze mich still in eine Ecke. Plötzlich wird mir bewusst: "Du kommst nicht zurück". Meine Tränen zähle ich nicht, aber meinen Gefühlen lasse ich in den kommenden Wochen und Monaten freien Lauf. Gefühle sind ja bekanntlich das Wertvollste, das wir besitzen.

Sehr schnell mache ich die Erfahrung, dass es Menschen um mich herum gibt, die mich plötzlich links liegen lassen. Menschen, die schlagartig keinen Kontakt mehr zu mir aufnehmen. Die Frage „warum das so ist“ stelle ich mir nicht wirklich. Ganz im Gegenteil: diese Menschen haben in meinem Leben keinen Platz mehr. Irgendwie traurig aber wahr.

Einige Tage nach Peters Tod drückt mir meine Kollegin Annika eine Faltbroschüre von AGUS Hannover in die Hand. Es dauert einige Zeit, bis ich mich dazu durchringen kann, Kontakt aufzunehmen. Sicher, mir ist bewusst, dass ich „seelischen Beistand“ brauche. Nichts desto trotz stelle ich mir die Frage, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich ist. Im März 2015 strazte ich zum ersten Mal zum AGUS-Treffen in Hannover. Bis heute habe ich diesen Schritt nicht bereut. Dieser Raum ist nur für uns Angehörige; wir hören zu, akzeptieren und unterstützen uns gegenseitig.

Wie geht es mir heute? Nun, Peter fehlt mir so unendlich; hin und wieder steht mir der Sinn danach, ihm so richtig den Allerwertesten zu vermöbeln. Sein Bild steht in meinem Wohnzimmer auf einem Bauernschrank; die Blätter einer Pflanze umranken den Rahmen und am Abend leuchtet die Kerze für ihn.

Dank dem größten Teil meiner Familie fühle ich mich recht wohl. Ich habe sehr vieles geschafft und Peter wäre stolz auf mich, den Weg ins Leben, so Schritt für Schritt, zurückzufinden. Ersetzbar ist er nicht. Aber durch die vielen Dinge, die wir mit Peter erlebt haben, ist er irgendwie immer bei uns. Das ist richtig schön.

Michael Häußler



Sorgen kann man teilen

Gedanken von Elfie Loser

So lautet das Motto der Telefonseelsorge und das lässt sich durchaus auch auf unsere Gemeinschaft übertragen.

Täglich erreichen uns hilfeschuchende Anfragen betroffener Menschen aus dem ganzen Bundesgebiet, sei es am Telefon oder per Mail. Es sind Angehörige, die gerade den Tod eines Familienmitglieds erleben mussten.

Ohne den Blick auf die Uhr zu richten nehmen wir uns Zeit für die Sorgen und Nöte der Anrufer. Jedes Gespräch verläuft individuell und dennoch ist allen eines gemein: es zeigt, wie zutiefst zerbrechlich und gefährdet das Leben ist, und hinter Glück, Erfolg und Beliebtheit oft abgrundtiefe Einsamkeit und Verzweiflung liegen, die Menschen immer wieder an ihre Grenzen führen.

Man traut plötzlich seinen eigenen Einschätzungen nicht mehr, weil man den Zustand vor dem Tod falsch beurteilt hatte. Das führt zu einer tiefen Verunsicherung bei den Hinterbliebenen, da man glaubt als Mensch versagt zu haben.

Wir versuchen in den Gesprächen mit Wissen und dem Schatz einer reichen Erfahrung, Stabilität zu vermitteln und versöhnende Schritte als Begleiter auf Zeit in einer emotional schwierigen Zeit zu finden.

Obwohl nach dem Suizid nichts mehr ist, wie es vorher war, erzählen die Schicksale auch von viel Tapferkeit und Trost und dem Willen, nicht nur zu überleben, sondern weiterleben zu wollen.

**Haben Sie deshalb Geduld mit sich selbst,
vertrauen Sie auf Ihre eigenen Resilienzen,
wechseln Sie den Blickwinkel
und sind Sie vor allen Dingen
auch gnädig zu sich selbst.**

Ihre Hilfe ist ausgezeichnet

Ehrung in Augsburg

Die Stadt Stadtbergen bei Augsburg würdigt das ehrenamtliche Engagement seiner Bürger. Ursula Mai, die Leiterin der Augsburger AGUS-Gruppe erhielt im November 2016 in einem Festakt vom Ersten Bürgermeister die Ehrennadel „Aktiv in Stadtbergen“ in Bronze. Vertreten war auch der Landrat Martin Sailer. Zusätzlich verlieh ihr der Bayerische Ministerpräsident das Ehrenzeichen für Verdienste im Ehrenamt!

Seit 2000 bietet Ursula Mai die Gruppe regelmäßig an, sie ist eine der ersten Gruppenleiterinnen. „Wir wollen uns gegenseitig stützen, ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen, über unser Erlebtes sprechen, uns Trost spenden, gemeinsam schweigen, Kontakte knüpfen, Informationen und Hilfen anbieten“.

Es gebührt hohe Anerkennung, wenn über einen solch langen Zeitraum regelmäßig Zeit und Kraft für andere Betroffene zur Verfügung gestellt wird. Damit hat Ursula Mai, gemeinsam mit ihrer Co-Leiterin Regina Ellinger-Kiss, die Situation für Suizidbetroffene im Raum Augsburg und weit darüber hinaus wesentlich mitgestaltet und faktisch verändert. So kann langfristige gesellschaftliche Veränderung in Gang gesetzt werden.

Wir freuen uns sehr, dass die Aktivitäten von Ursula Mai mit diesen Auszeichnungen gewürdigt wurden und gratulieren sehr herzlich!

Elisabeth Brockmann



Ursula Mai bei der Preisverleihung mit dem Bürgermeister der Stadt Stadtbergen Paul Metz

Niemand ist allein

Auftakt mit Ökumenischem Gottesdienst

Drei Frauen aus dem Hunsrück hatten sich vorgenommen, das Schweigen nach einem Suizid zu brechen. Pia Erbach-Adams, Gela Engelmann und Antje Henschel - alle drei haben ihre Ehemänner durch Suizid verloren. Zu AGUS bestanden schon länger diverse Kontakte bei Seminaren und der Jahrestagung.



Im Februar 2017 wagten sie den großen Schritt, eine AGUS-Gruppe für Betroffene im Hunsrück zu gründen, denn „Schweigen macht die Trauer so schwer“. Mit einem ökumenischen Gottesdienst berührten sie das gesellschaftliche Tabu und erhielten mit fast 100 Teilnehmern überraschend große Resonanz. Musiker, Liturgen und Betroffene vermittelten die Botschaft „Niemand ist allein. Niemand ist verloren. Niemand ist verloren gegangen.“ Alle drei sind überzeugt: „Es muss darüber gesprochen werden“.

Die neue AGUS-Gruppe Simmern/Hunsrück setzt dies direkt mit einem regelmäßigen Gesprächsangebot in die Tat um. Wir wünschen der AGUS-Gruppe Simmern viele wohlthuende Treffen!

AGUS-Gruppe Simmern/Hunsrück, Kontakt: 0151 – 15 55 11 04

Richtigstellung

zum Artikel „Gefühlsmix aus Wut, Schuld, Trauer“ aus der Osnabrücker Zeitung im Rundbrief 2016/2

Im letzten Absatz wurde die Leiterin der Osnabrücker Gruppe, Christa Path, zitiert „Ich tue das für meine Tochter.“ Frau Path hat **ihren Sohn** durch Suizid verloren! Es tut uns sehr leid, dass wir dieses Zitat nicht verbessert haben. Wir bitten Frau Path und ihre Familie sehr herzlich um Entschuldigung!

Elisabeth Brockmann

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 überweise meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung: Ich ermächtige AGUS e.V., Markgrafentalallee 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 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

.....
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!

AGUS-Gruppenleiterfortbildung im September 2016

Chris Paul freute sich, mit 30 AGUS-Gruppenleitern ausgesprochen viele Teilnehmer begrüßen zu können. Im Kloster St. Josef in Neumarkt/Oberpfalz leitete sie zusammen mit Ursula Niessen, Dietlind Marsch vom AGUS-Vorstand und Elfie Loser aus der Geschäftsstelle unsere Fortbildung. Nach einer intensiven Arbeitseinheit zum Sammeln der mitgebrachten Fragen und Erwartungen und dem gemeinsamen Abendessen war Zeit, sich im Park zusammen zu setzen.

Auch sehr erfahrene Gruppenleiter erleben immer wieder schwierige oder besonders belastende Gruppensituationen. Gemeinsam wurden Interventionen erarbeitet, um auf die einzelnen Teilnehmer einzugehen und auch den Bedürfnissen der Gruppe gerecht zu werden. Deutliche Unterstützung können dabei Co-LeiterInnen sein, daher ist ein kleines Leitungsteam anzustreben.

Im Plenum wurden die Gruppenarbeiten zum Thema Selbstschutz, AGUS in der Öffentlichkeit, Gruppenteilung, Einbringen der eigenen Geschichte, was tun bei kleinem Gesprächskreis und Gruppenregeln vorgestellt und diskutiert. Ich wünsche mir, dass zukünftig alle Gruppenleiter Zugriff auf die erarbeiteten Leitfäden haben und diese in den Fortbildungen weiter ausgearbeitet werden.

Chris Paul beschloss das Wochenende mit ihrem Vortrag „Trauer-Depression-Trauma“. Dabei ging sie auch auf die geplante Überarbeitung der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD) durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein. Für diese Neufassung wurde die „anhaltende Trauer“ als therapiewürdig vorgeschlagen. Sie wusste respektvoll, geduldig und methodisch vielfältig die engagierten Gruppenleiter in den drei Tagen zu begleiten. Nach einem arbeitsreichen und hochinformativen Wochenende lag in der Schlussrunde der Focus auf dem Leben und darauf, was an diesem Sonntag jeder noch Schönes für sich machen möchte.

Burkard Köhler, Fulda



Geschützter Raum für das Dasein mit seiner Trauer

Kein Psychomeeting! Zusammensein fern männlicher Rollenklischees

„Es war ein gutes Wochenende. Ich habe so viel Kraft und Vertrauen erlebt.“ „Es war eine richtige Entscheidung hierher zu kommen.“ Zwei Männerstimmen zu einer ganz besonderen Premiere von AGUS. Im November des vergangenen Jahres trafen sich sieben Männer unter der Leitung von Klaus Eisenstein und Dieter Steuer zum Trauerseminar „Von Mann zu Mann“ im Kloster St. Josef in Neumarkt in der Oberpfalz. Schon beim Gang durch die langgezogenen Klostergänge und beim Betreten des Seminarraums kommt in jedem der Männer ein gewisses Unwohlsein auf: „Wer sitzt da neben mir? Was sind das für Typen um mich herum? Kann ich das überhaupt aushalten, zwei volle Tage?“ Ja, m(M)an(n) kann und noch viel mehr!

Dieter Steuer versteht es gleich zu Anfang, die Sorge, sich als „Mann blamieren zu können“, vollständig zu nehmen und das Gemeinsame herauszustellen. Dafür steht auch symbolisch ein großer in Ton gegossener Menschenkreis in Form eines Kerzenständers mit flackerndem Licht in der Mitte des Seminarraums.



Wir sind Männer aus verschiedenen Berufen, unterschiedlichen Alters, individueller Lebenswege, aber vereint im Trauerschmerz durch den Suizid von Tochter, Sohn, Bruder oder Frau. Und wir dürfen darüber sprechen, erzählen, weinen und uns in den Arm nehmen. So wie jeder Mann in diesem Kreis, in diesem Augenblick da ist, ist es gut und darf gezeigt werden; auch unsere Träume, die in uns schlummern und geboren werden wollen wie der „Schleusenwärter auf Zeit.“

Der gegenseitige Respekt, das achtsame Zuhören und das Spenden von Trost lassen rasant eine Herzlichkeit und ein Vertrauen wachsen, die förmlich im Raum zu greifen sind. Behutsam und thematisch passend, werden durch beide Seminarleiter theoretische Kenntnisse zum Trauerverhalten und zu Trauerprozessen eingesteuert. So lässt sich auch auf diese Weise das eigene Verhalten besser einordnen.

„Durch den Suizid sind Grundfesten meines Lebens zerstört, aber mit dem was noch da ist, will ich mein Leben neu zusammensetzen und so schön wie möglich gestalten. Ich bin nicht nur Trauer, ich bin mehr und das darf leben“, ein Credo von Dieter Steuer.

Übrigens – abends beim geselligen Beisammensein im Bierkeller des Klosters haben wir auch typisch männlich „gequasselt“ und herzlich gelacht.

H.S.,betroffener Vater

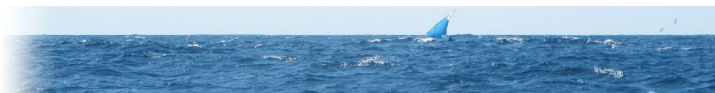
Evangelischer Kirchentag in Berlin 24. - 28. Mai 2017

Wir werden wieder mit einem Stand die Anliegen Suizidtrauernder vertreten! Vom 25. - 27. Mai finden Sie uns von 10.30 Uhr bis 18.30 Uhr beim Markt der Möglichkeiten auf dem Messegelände in Berlin, Hallen-/Standnummer 4.2-H11. Wir haben Zeit für Gespräche, ein persönliches Kennenlernen oder einfach nur für einen Plausch. Sie sind herzlich zu einem Besuch am AGUS-Stand eingeladen!



Segeltörn für Suizid-Betroffene nach Kroatien

Piet Morgenbrodt aus Hamburg bietet vom 13. bis 20. Mai eine Segelreise vor der Küste Kroatiens für Angehörige um Suizid an (Kosten 950,- Euro). Er hat 1995 seinen Sohn durch Suizid verloren. Als Trauerbegleiter veranstaltet er unter dem Motto „Care and Sail“ seit elf Jahren regelmäßig Segeltouren für Trauernde. 2015 hat es bereits eine solche Reise speziell für Angehörige um Suizid gegeben, an der auch AGUS-Mitglieder teilnahmen. Es sind noch wenige Plätze frei, im Internet können Sie sich unter www.care-and-sail.de weitere Infos einholen.



Neue E-Mail-Adressen im AGUS-Büro

Das AGUS-Büro erreichen Sie ab sofort unter unserer neuen E-Mail-Adresse: kontakt@agus-selbsthilfe.de.

Anfragen an agus-selbsthilfe@t-online.de werden noch bis März 2019 an diese Adresse weitergeleitet. Danach gilt nur noch die neue E-Mail-Adresse.

Sie können uns auch direkt erreichen:

Jörg Schmidt: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Elfie Loser: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de

Bereinigung unserer Adressdatei

Bitte beachten: Im Juni 2017 werden wir eine Bereinigung unserer Adressdatei durchführen. Rundbriefempfänger, die sich in den letzten fünf Jahren nicht bei uns meldeten, nehmen wir aus unserer Liste. Falls ein weiterer Bezug gewünscht wird, bitten wir bis zum 30. Mai 2017 um eine Mitteilung mit dem Stichwort „Rundbriefbezug.“ Mitglieder, Spender und diejenigen, mit denen wir aus anderen Gründen in Kontakt stehen sind davon selbstverständlich ausgenommen.

„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2017

Kreativ-/Schreibwochenende 19.05. - 21.05.2017 Waldbreitbach

Wanderwochenende 15.09. - 17.09.2017 Neroth/Eifel

Verlust eines Elternteils 06.10. - 08.10.2017 Waldbreitbach

Verlust eines Kindes 27.10. - 29.10.2017 Königswinter

Von Mann zu Mann 03.11. - 05.11.2017 Neumarkt/Oberpfalz

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt.

Seminar-LeiterInnen: Chris Paul, Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann-Berger, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel, Dieter Steuer, Klaus Eisenstein

An den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Sie auf unserer Internetseite. Die Anmeldung ist online möglich.



Seminare für AGUS-Gruppenleiter

Fortbildungseminar
für AGUS-Gruppenleiter 16.06. - 18.06.2017 Neumarkt/Oberpfalz

Einführungseminar
für Gründungsinteressierte 21.04. - 23.04.2017 Neumarkt/Oberpfalz

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth

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

E-mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de; www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Büro

Jörg Schmidt M.A., Erwachsenenpädagoge, Leitung

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung

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

Markus Eberl, Tel. 0921/ 75 76 80 (1. Vorsitzender);

Gottfried Lindner (Stellvertreter); Brigitte Schinner (Schatzmeisterin);

Dr. Jürgen Wolff (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin);

Beisitzer: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Ute Maibohm

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

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 - Spendenkonto

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 M. Eberl. Fotos privat, wenn nicht anders vermerkt. Leo Druck Bayreuth.

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