



## Themen des Heftes

AGUS Jahrestagung 2014	2
Grußwort des neuen Vorsitzenden	3
Rückblick: Jahrestagung 2013	4
Dank an Dr. Klaus Bayerlein	6
Verabschiedung Irene von der Weth	8
Aus den AGUS-Gruppen	9
Zwischen Wut und Trauer	13
Mitglied werden	15
Internetforum unter neuer Leitung	17
Gruppenleiterseminar Bayreuth	19
Unsere Seminarleiterinnen	21
Anerkennungen für AGUS	22
AGUS-Büro, Informationen	23
Buchbesprechungen	24
Veranstaltungen, Termine	26
AGUS-Seminare 2014	27

Rundbrief 2014/1

## Liebe Leserinnen und Leser!

Unser AGUS-Vorstand hat einen neuen Vorsitzenden. Notar Markus Eberl wird sich Ihnen auf der nächsten Seite vorstellen. Wir sind dankbar, dass er trotz hoher Belastung durch seine Notariatskanzlei sich für uns zur Verfügung gestellt hat und sich bereits tatkräftig einbringt.

Froh sind wir auch über unseren bisherigen Vorsitzenden Dr. Klaus Bayerlein, der uns weiterhin beratend zur Seite steht. Auf Seite 6 und 7 finden Sie eine Würdigung seiner Arbeit. Irene von der Weth hat im Vorstand 15 Jahre intensiv mitgearbeitet, einige Zeit als 2. Vorsitzende. Als Geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes konnte sie uns in verschiedenen Bereichen unterstützen. Sie verabschiedet sich auf Seite 8 mit einem persönlichen Grußwort. Auch beim AGUS-Forum gab es einen Wechsel, mehr dazu auf Seite 17.

Neben einem Rückblick zur Jahrestagung 2013 und zur Jahreshauptversammlung informieren wir über zahlreiche Aktivitäten der AGUS-Gruppen begleitet von meditativen Texten. Auf den letzten Seiten finden Sie unsere Seminare. Zwei Seminarleiterinnen stellen sich Ihnen auf Seite 21 vor. Bücher empfehlen wir auf Seite 24 und 25.

Der AGUS-Rundbrief 2013-2 und dieser Rundbrief wurden gefördert durch die „GlücksSpirale“. **Herzlichen Dank!**

Aus der Redaktion grüßt Sie herzlich



Elisabeth Brockmann und

Gottfried Lindner

### Bitte Termin vormerken: **AGUS-Jahrestagung 2014**

**Samstag, 18. Oktober bis Sonntag, 19. Oktober 2014**

**Ort: Hotel Lindenmühle, 95460 Bad Berneck, Kolonnenweg 1**

Die Mitgliederversammlung 2014 unseres Vereins AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt. Der Fachvortrag am Sonntag wird sich mit psychotherapeutischen und theologischen Aspekten der Vergebung beschäftigen.

## Sehr geehrte AGUS-Mitglieder! Sehr geehrte Betroffene!

Ich freue mich, Sie heute als neuer 1. Vorsitzender des Vorstandes von AGUS e.V. begrüßen zu dürfen. Über viele Jahre hat Herr Dr. Klaus Bayerlein als Vorsitzender den Verein geführt und geprägt. Seit längerem hatte er angekündigt, sich altersbedingt aus der aktiven Vorstandsarbeit zurückziehen zu wollen. Bei seiner Suche nach einem Nachfolger ist er auf mich gestoßen, da wir uns seit vielen Jahren aus der gemeinsamen Tätigkeit in einem Bayreuther Serviceclub kennen.

Ich erbat mir jedoch Bedenkzeit, um mir klarzuwerden, ob sich die AGUS-Vorstandsarbeit mit meiner beruflichen Auslastung als Notar in Einklang bringen lässt. Außerdem hat mich die Frage beschäftigt, ob es für die Vorstandsarbeit bei AGUS unerlässlich ist, selbst Betroffener zu sein, oder ob auch eine Person, die - wie ich - nicht selbst durch den Suizid eines nahen Angehörigen betroffen ist, sinnvoll als Vorsitzender tätig sein kann. Ich habe daraufhin als Gast an einigen Vorstandssitzungen teilgenommen und nähere Einblicke in die Vorstandstätigkeit und den Aufgabenbereich des Vorsitzenden gewinnen können. Gemeinsam sind wir schließlich zum Entschluss gelangt, dass ich mich gerne bereit erkläre, mich zur Wahl als Vorstand zu stellen.

Am 19.10.2013 wurde ich dann von der Mitgliederversammlung als 1. Vorsitzender des Vorstandes gewählt. Ich bedanke mich bei allen Mitgliedern sehr herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen! Als Nachfolger von Herrn Dr. Bayerlein ist es mir ein hohes persönliches Anliegen, AGUS e.V. gut weiterzuführen. Ich freue mich deshalb besonders über sein Angebot, uns auch zukünftig beratend zur Seite zu stehen.



*Dr. Klaus Bayerlein gibt sein Amt an Markus Eberl weiter.*

Es bleibt eine Herausforderung, für AGUS e.V. weiterhin die Rahmenbedingungen - auch in wirtschaftlicher Hinsicht - zu sichern, damit die wertvolle Arbeit, die bei AGUS geleistet wird und die vom außerordentlich hohen persönlichen Engagement aller Beteiligten getragen wird, auch in Zukunft weitergeführt werden kann. Ich bringe gerne mein fachliches Wissen und meine persönlichen Kontakte ein, um mit AGUS auf bewährten Wegen weiterzugehen und auch neue Wege zu beschreiten.

Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit meinen Vorstandskollegen, den Gruppenleitern und -leiterinnen, Ihnen als Betroffene und allen, die sich mit uns verbunden fühlen!

*Ich grüße Sie alle sehr herzlich,*

*Ihr Markus Eberl*

## AGUS-Jahrestagung - 19. bis 20. Oktober 2013

Bad Berneck, Hotel Lindenmühle

Von Buxtehude bis Biberach, von Dresden bis Saarbrücken waren 160 Betroffene zur 17. AGUS-Jahrestagung nach Bad Berneck angereist. Der Ablauf der Tagung ist seit vielen Jahren etabliert: der Samstag gehört den Betroffenen, am Sonntag findet ein Fachvortrag statt.

Am Samstagvormittag berichtete Birgit Abrameit, Leiterin der AGUS-Gruppe Hamburg, vom Tod ihres Mannes: "Mein Leben mit dem Riss". Sehr anschaulich ließ uns die Referentin an der gemeinsamen Zeit vor dem Suizid teilhaben mit vielen Unternehmungen und besonderen Erlebnissen. Offen schilderte sie die schwere Last, die sie nach dem Suizid niederdrückte. Der aufgebürdete "Rucksack" war oft kaum zu tragen und immer wieder packte sie ihn um, bis sie langsam wieder aufrecht gehen konnte. Im nächsten Rundbrief können Sie Auszüge aus dem Vortrag lesen.

Am Samstagnachmittag bestand die Möglichkeit, sich in 15 Kleingruppen auszutauschen. Die Gesprächsgruppen sind das Kernstück der Tagung. Es wird erzählt, geweint, sich ausgetauscht und über das jetzige Leben gesprochen. Diese kostbaren Gespräche können wir nur aufgrund der Leitungserfahrung von AGUS-Gruppenleiterinnen und -leitern ermöglichen. Beim gemeinsamen Abendessen tat es dann gut, ungezwungen zusammen zu sitzen und sich an einem hervorragendem Buffet zu bedienen.

### Sonntag Fachvortrag: „Niemals geht man so ganz“

Im Fachvortrag am Sonntag referierte Mechthild Schroeter-Rupieper, Gelsenkirchen, zu Erinnerung, Veränderung und Hoffnung: „Niemals geht man so ganz“. Als Trauerbegleiterin, Fachautorin und Leiterin des "Instituts für Trauerbegleitung Lavia" gab sie wertvolle Denkanstöße zur Bewältigung in der Familie.



Parallel zum Erwachsenen-Programm konnten suizidbetroffene junge Menschen zwischen 12 und 18 Jahren im Workshop "Young Survivors" ihre Erlebnisse austauschen. Seit mehreren Jahren leiten die beiden Hamburger Trauerbegleiterinnen Maria Traut und Evelyn Zimmermann-Uhlenbusch den Workshop und geben die Möglichkeit, oft erstmals mit anderen Jugendlichen über den Suizid, den Schmerz, über sich und die veränderte Familie zu sprechen.

Die AGUS-Jahrestagung 2013 war wieder von einer ganz speziellen Atmosphäre geprägt. Menschen, die sich gar nicht oder kaum kannten, hatten nach zwei Tagen eine tragende Gemeinschaft erlebt - etwas Besonderes!

*Elisabeth Brockmann*

## Jahreshauptversammlung am 19. Oktober 2013

Dr. Klaus Bayerlein informierte über die Arbeit des AGUS-Vorstands im vergangenen Geschäftsjahr. Der Bericht aus dem AGUS-Büro kam von der Geschäftsführerin Elisabeth Brockmann. Schwerpunkte der AGUS-Arbeit 2013 lagen auf Gründung und Unterstützung der AGUS-Gruppen, auf Öffentlichkeitsarbeit und auf der Erstellung von Unterlagen für Betroffene.

Der Kassenbericht wurde von Schatzmeisterin Brigitte Schinner verlesen und über die Einnahmen- und Ausgabenposten ausführlich informiert. Die Finanzierung der AGUS-Arbeit bleibt ein Problem. Ohne die großzügigen Spenden könnte die Arbeit nicht aufrechterhalten werden.

Um einen Informationsaustausch mit Betroffenen über Deutschland hinaus zu ermöglichen, wurde eine Satzungsänderung beschlossen. Bei dem in § 3 benannten Zweck des Vereins „Förderung und Gründung regionaler Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland“ wird nach einstimmigem Beschluss der Mitgliederversammlung der Satzteil „in ganz Deutschland“ ersatzlos gestrichen. Die Gemeinnützigkeit des Vereins wird dadurch nicht berührt.

### Neuwahl des Vorstandes

Satzungsgemäß war 2013 die Neuwahl des ehrenamtlichen Vorstands erforderlich. Dr. Klaus Bayerlein hatte sein Ausscheiden langfristig angekündigt und sich um einen kompetenten Nachfolger bemüht. Er empfahl der Mitgliederversammlung Notar Markus Eberl aus Bayreuth. Die AGUS-Arbeit und auch die Vorstandstätigkeit konnte er bereits in den letzten Monaten näher kennen lernen. Auch Irene von der Weth stellte sich nicht mehr zur Kandidatur. Ihre Funktion als Geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Oberfranken ließ eine weitere Vorstandstätigkeit leider nicht zu. Als Nachfolgerin konnte die langjährige Leiterin der AGUS-Gruppe Öhringen, Karin Arnd-Büttner, gewonnen werden.

### Der neugewählte AGUS-Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender: Markus Eberl, Bayreuth (neu)
  2. Vorsitzender Pfarrer Gottfried Lindner, Bayreuth (wie bisher)
- Schatzmeisterin: Brigitte Schinner, Kemnath (wie bisher)
1. Schriftführer: Dr. Jürgen Wolff, Bayreuth (bisher Beisitzer)
  2. Schriftführerin: Elfriede Loser, Bayreuth (bisher 1. Schriftführerin)
- Beisitzer:
- Chris Paul, Bonn (wie bisher)
  - Dietlind Marsch, Dettelbach (wie bisher)
  - Karin Arnd-Büttner, Pfedelbach (neu)

*Der neue Vorstand bedankte sich für das Vertrauen und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit!*

## Abschied und Dank an Dr. Klaus Bayerlein

Lieber Herr Dr. Bayerlein, vor drei Jahren waren wir froh, dass Sie erneut das Amt des Vorsitzenden übernehmen. Sie hatten damals schon angekündigt, dass Sie sich langsam zurückziehen möchten ... aber das schien uns doch noch weit entfernt. Als 2. Vorsitzender übernehme ich es heute, Ihnen zu danken, für meine Vorstandskollegen und ich denke auch für viele Gruppenleiter und AGUS-Betroffene.

Wir sind sehr dankbar, dass Sie sich über viele Jahre immer wieder für AGUS zur Verfügung gestellt haben und unseren Verein vorzüglich geführt haben.

Seit den kleinen Anfängen sind Sie Mitglied und Unterstützer der AGUS-Initiative und haben Emmy Meixner-Wülker zunächst als 2. Vorsitzender tatkräftig unterstützt. Mit Ihrer Hilfe, lieber Herr Dr. Bayerlein, konnten wir 1999 das AGUS-Büro am Wilhelmsplatz beim Paritätischen Wohlfahrtsverband aufbauen und zunächst eine Arbeitsstelle schaffen - ein wichtiger Schritt für die weitere AGUS-Arbeit! Noch in diesem Jahr (1999) übernahmen Sie dann den ersten Vorsitz von der Gründerin.

Einer Ihrer Hauptaufgaben war die Beschaffung von Geldern, um unser AGUS-Büro fortbestehen zu lassen. Ein Zukunftstraum von Frau Emmy Meixner-Wülker war immer eine AGUS-Stiftung, die dieser wichtigen Arbeit eine Basis verleihen sollte. Dieser Wunsch wurde im Jahre 2006 Wirklichkeit. Es ist Ihr Verdienst, lieber Herr Dr. Bayerlein, dass Sie diesen Stiftungsgedanken vorantrieben und sich selbst mit einer ansehnlichen Summe eingebracht haben.

### AGUS-Stiftung

So konnte am 1. Februar 2006 die AGUS-Stiftung errichtet werden. Sie übernahmen die Geschäftsführung der AGUS-Stiftung und werden dieses Amt weiterführen. Mit der Errichtung der Stiftung haben Sie einen wesentlichen Pfeiler geschaffen zur AGUS-Finanzierung. Die Zinserträge sind noch "überschaubar", aber schon ein wichtigerer Posten im Haushalt.

Ihr persönlicher Schwerpunkt als Vorsitzender war immer, den AGUS-Verein finanziell und rechtlich auf solide Füße zu stellen. Als erfahrener Kaufmann wissen Sie, dass auch das beste soziale Angebot einen festen Boden unter den Füßen braucht. Um die AGUS-Idee und das Wissen Betroffener weiter zu geben, muss Miete, Telefon, Mitarbeiter, Druckkosten usw. bezahlt werden. Durch Ihr kaufmännisches Bestreben und Geschick ist das Wachstum der letzten Jahre erst möglich geworden, wie die Beschäftigung unserer beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, der regelmäßige Rundbriefversand und vieles mehr. Fallstricke des Vereinsrechts zu umgehen und die Gemeinnützigkeit zu sichern waren für Sie selbstverständlich.

Bei Entscheidungen hatte das Wohl der Betroffenen für Sie immer oberste Priorität. Auch in schwierigen Zeiten bewahrten Sie Ruhe, strebten sachliche und zukunftsorientierte Problemlösungen an. Ihr stets freundlich-wohlwollender und wertschätzender Umgang prägte die Vorstandsarbeit und schaffte eine ergebnisreiche Arbeitsatmosphäre.

Ihr verantwortungsvoller Umgang mit den Ihnen anvertrauten Aufgaben zeigte sich auch in der Vorbereitung des Ausscheidens aus dem Vorstand. Sie haben viel Mühe aufgewendet, um AGUS nicht "verwaist" zu hinterlassen und Interessenten für Ihre Nachfolge zu suchen und zu finden.

Nun haben wir mit Ihrer Unterstützung in Herrn Notar Markus Eberl einen kompetenten Nachfolger gefunden. Wir sind sehr, sehr dankbar, dass Sie uns weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung stehen, und dass damit auch unser persönlicher Kontakt bestehen bleibt!

Der Verein AGUS besteht seit 18 Jahren, seit 17 Jahren sind sie Mitglied, seit 13 Jahren haben Sie als Vorsitzender den Verein geführt. Sie haben den Verein durch Ihre Persönlichkeit und Souveränität geprägt.

Mit großer Hochachtung vor Ihrem Engagement und mit unserer tiefen Dankbarkeit für Ihre geleistete Arbeit wünschen wir Ihnen, dass die nun frei werdenden Stunden Ihrer knappen Freizeit gefüllt werden mit all den schönen Dingen, die Sie gerne genießen und für die Ihnen bisher oft die Zeit fehlte. Bleiben Sie uns verbunden!

*Gottfried Lindner, 2. Vorsitzender*



## „Wie aus Leid Sinn entsteht“ ...



Dieser Satz begleitet mich seit vielen Jahren und ist Sinnspruch für die ehrenamtliche Arbeit bei und für AGUS. Ich lernte Frau Emmy Meixner-Wülker in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Bayreuth kennen. Durch eigene Erfahrungen mit Suizid in meinem Freundeskreis hatte ich sofort ein offenes Ohr für die Anliegen von AGUS. Den Angehörigen eine Stimme geben - das war das Revolutionäre an den Ideen von Emmy Meixner-Wülker.

Das Schicksal wollte es, dass ich in den darauffolgenden Jahren die Geschäftsführung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands in Oberfranken übernehmen durfte und so aufgrund der folgenden Mitgliedschaft von AGUS e.V. im Paritätischen nahe an der Basisarbeit war und entsprechende Fördergelder akquirieren konnte. Hochsaison der Kreativität zusammen mit Elisabeth Brockmann war die Zeit, als das AGUS-Büro in den Räumen des Paritätischen in Bayreuth seinen Sitz hatte. Hier entstanden auch die Ideen zur Stärkung der Gruppenleiterinnen und -leiter in Deutschland und die Überarbeitung der AGUS-Ausstellung.

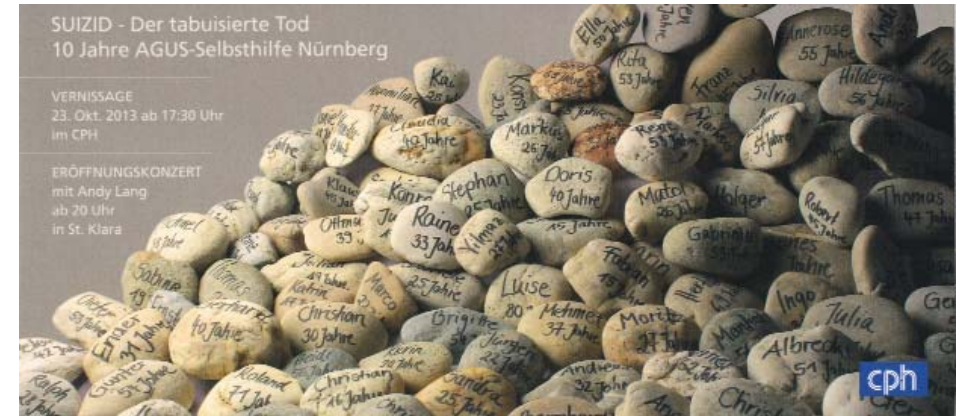
Gewinnbringend für die Vorstandsarbeit in all den Jahren war immer die paritätische Besetzung des Vorstandes und natürlich die hervorragende Mitarbeit von Elisabeth Brockmann und Elfi Loser. Nur so war es gewährleistet, dass die inhaltliche Ausrichtung von AGUS sich an den Bedürfnissen der Mitglieder orientieren konnte.

### Seit 15 Jahren im AGUS-Vorstand

Seit 1998 war ich Beisitzerin im AGUS-Vorstand, von 2001 bis 2004 stellvertretende Vorsitzende. Meine Amtszeit im Vorstand endet mit der von Dr. Klaus Bayerlein. Niemand hat den Verein neben Frau Meixner-Wülker so stark geprägt, wie er. Ich bin dankbar für die gemeinsamen Jahre mit ihm, da er uns allen ein echtes Vorbild ist. Und genauso teile ich auch die Meinung mit ihm, dass wir gemeinsam den Weg frei machen für neue Vorstandsmitglieder - mit neuen Ideen und neuen Impulsen. Beide sind wir im Hintergrund immer noch für AGUS tätig, aber nun in der zweiten Reihe.

AGUS hat seine Daseinsberechtigung; das beweisen uns die Teilnehmerzahlen und Teilnehmerbeiträge während der Jahrestagung in Bad Berneck, aber auch die Mitgliederzahlen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Kursen und Angeboten. "Eine Idee aus der Provinz", wie Frau Meixner-Wülker AGUS immer bezeichnete, hat inzwischen bundesweite Anerkennung erlangt. Ich bin stolz darauf, wenigstens einen kleinen Beitrag dazu mitgeleistet zu haben.

*Irene von der Weth  
Geschäftsführerin DER PARITÄTISCHE Oberfranken*



## Suizid - der tabuisierte Tod

Anlässlich des 10jährigen Bestehens zeigte die AGUS Selbsthilfegruppe Nürnberg vom 24. Oktober bis 8. November 2013 die Ausstellung „Suizid - (k)eine Trauer wie jede andere“. Die Schirmherrschaft hatte der Nürnberger Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly übernommen.

Am Eingang zum Caritas-Pirckheimer-Haus kündigte ein beeindruckendes Banner mit unzählige Steine, beschriftet mit Namen und Lebensjahren unserer verstorbenen Angehörigen, die Ausstellung an. Mehr als 100 Besucher nahmen an der Eröffnungsvernissage teil und hörten die Grußworte von Vertretern aus Politik, Seelsorge sowie von Elisabeth Brockmann vom AGUS Bundesverband. Beim anschließenden Imbiss kamen die Besucher schnell ins Gespräch.

### Abschluß in der St. Klara-Kirche mit Andy Lang

Einen musikalischen Abschluss fand die Vernissage anschließend in der benachbarten, voll besetzten St. Klara-Kirche bei einem Konzert mit keltischer Musik des Harfenisten Andy Lang. Sein filigranes und einfühlsames Harfenspiel zauberte einen Klangkörper, der unser aller Sehnsucht Ausdruck und Raum gab.

Während der Öffnungszeiten der Ausstellung stand für die Besucher immer ein Ansprechpartner der Nürnberger AGUS-Gruppe für Gespräche bereit. Davon wurde reger Gebrauch gemacht. Mehrere Nürnberger Schulen, die Fachakademie für Sozialpädagogik aus Fürth, Krankenpflegeschulen und eine Ausbildungseinheit des Kriminaldauerdienstes hatten sich zu einer Ausstellungsexkursion angemeldet. Die Besucher waren von den Texten und Fakten tief berührt. Sie zeigten sich dankbar für ein anschließendes Gespräch und nutzen die Gelegenheit, ihre Fragen an Betroffene zu stellen.

„Es verliert die schwerste Bürde ihre Dimension, wenn man darüber reden kann“, weiß aus Erfahrung auch Agnes Rückel, die Leiterin der Nürnberger Gruppe. Dass ein Suizid noch immer ein großes Tabuthema ist und die Hinterbliebenen häufig in große Isolation stürzt, davon zeugen die vielen Einträge ins Gästebuch. So schreibt eine Besucherin: „Es war mir nicht bewusst, dass die Trauer nach Suizid so anders ist“.

Sehr anrührend waren die vielen mit Namen und Lebensjahren beschrifteten Steine auf Baumscheiben und schwarzen Tüchern. In jeden Stein eingemeißelt - ein Schicksal ... symbolisch für die 230 Menschen, die sich jährlich in Mittelfranken das Leben nehmen.

Reges Interesse bestand für den Büchertisch, der ausschließlich mit Literatur zu Kindertrauer bestückt war. An einem anderen Tisch konnte man wunderbar gestaltete Textkarten kaufen.

Unsere ehrenamtliche AGUS-Arbeit ist bei Polizei, Notfallseelsorge und Sozialberatungsstellen gleichermaßen anerkannt, selbst Psychologen und Therapeuten empfehlen die AGUS-Selbsthilfe. Inzwischen hat sich ein breites Netzwerk gebildet, das Hinterbliebenen frühe Hilfe ermöglicht.

Agnes Rückel, AGUS Nürnberg  
Kontakt: 0170/810 58 48



Unsere AGUS-Ausstellung in Nürnberg fand starkes Interesse

## „Wir sitzen alle in einem Boot“

Die Hamburger AGUS-Gruppe  
paddelt über die Alster



„Wie wäre es wenn wir auch mal was außerhalb der AGUS-Treffen zusammen machen?“ fragte Silvia bei einem AGUS-Treffen im vorletzten Jahr. „Ich hab da auch schon eine Idee. Wie wäre es mit Böttchenfahren?“  
Einhellige Meinung: Super Idee, machen wir.

Silvia ist Mitglied in einem Hamburger Wassersportverein, eine erfahrene Bootsführerin und so fanden wir uns im Sommer 2012 das erste Mal mit zwei Kanus und etwa 12 Leuten auf einem Außenarm der Hamburger Außenalster wieder. Ein- und Aussteigen ist das Schwierigste und auch sonst ist ein Holz-Kanu eine leicht wackelige und manchmal auch eine etwas feuchte Angelegenheit. Nicht etwa weil man ins Wasser fallen kann (das ist uns bei zwei Touren zum Glück noch nicht passiert), sondern weil der Vordermann oder die Vorderfrau mit seinem Paddel oft zu flach ins Wasser sticht und dann spritzt. Wir hatten 2012 richtig Glück mit dem Wetter. Warm, aber nicht zu heiß, sonnig, kein Regen. Paddeln ist nicht unanstrengend, aber wir waren bestens vorbereitet und hatten ein feines Picknick zur Stärkung dabei. Im Hamburger Stadtpark machten wir die Boote fest, breiteten unsere Decken aus und schmausten behaglich vor uns hin.

Ein Ehepaar setzte sich ein wenig ab und blieb in der Pause für sich. Dass unsere Fahrt an der Stelle vorbeiführte, an der sich ihr Kind das Leben nahm, das erfuhren wir erst später. Wir genossen wunderschöne Natureinblicke, es war eine ganz andere Perspektive, Hamburg mal vom Wasser aus zu sehen. Alle waren sich einig: ein toller Nachmittag. Das müssen wir unbedingt wiederholen.

Das taten wir 2013. Wieder zwei Boote, wieder etwa 10 Leute, wieder Picknick an Bord. Das Wetter im letzten Jahr: deutlich wärmer, schwül und das sollte noch für eine ordentliche Überraschung sorgen. Wir paddelten wieder vom Bootshaus los auf die Hamburger Außenalster, nahmen eine etwas andere Route und suchten uns wieder ein schönes Picknickplätzchen. Leider hat es uns auf unserer Picknickdecke etwas zu gut gefallen, die dunklen Wolken haben wir eindeutig zu spät bemerkt, denn kaum waren wir wieder auf dem Wasser überraschte uns ein Gewitter. In kleinen Booten auf dem Wasser - das ist keine schöne Überraschung. Wir suchten uns schnell einen Unterschlupf unter einer Brücke, dort warteten wir zusammen mit anderen kleinen Paddel- und Ruderbooten bis Regen, Blitz und Donner vorbeizogen und wir gefahrlos weiterpaddeln konnten. Ein unverhofftes Abenteuer unter der Brücke. Und so kamen wir auch von diesem Ausflug wohlbehalten zurück und waren uns einig: auch das war ein toller Nachmittag, den wir so schnell nicht vergessen werden.

Es war schön, uns als Hamburger AGUS-Mitglieder einmal ganz anders zu erleben. Es tut gut, auch schöne Erlebnisse miteinander zu teilen, vom Reden ins Tun zu kommen, gemeinsam die Natur zu genießen.



Wir sitzen alle in einem Boot. Nicht nur in Sachen Trauer. Das haben wir noch einmal ganz neu erfahren. Es lohnt sich, ab und zu die Perspektive zu ändern. Was wackelig ist muß weder umkippen noch schlecht sein, gemeinsam mit anderen ist vieles leichter und Bewegung bringt einen voran. Der eine paddelt schneller, der andere langsamer. Das gilt fürs Bootfahren genauso wie für die Trauerarbeit. Und manchmal muss man auch zurückrudern, aber gemeinsam geht es besser voran. Auch das gilt für die AGUS-Gruppe und das Boot.

Das alles habe ich daraus mitgenommen und ich bin mir sicher: wir werden Silvia auch 2014 bitten, uns wieder ins Boot zu holen, denn das ist einfach schön. Und es ist hanseatisch - gerade für uns Hamburger AGUS-Mitglieder.

*Birgit Abrameit, AGUS-Hamburg*

## Trauern ist

wie ein großer  
Felsbrocken.  
Wegrollen kann  
man ihn nie!

Zuerst versucht man,  
nicht darunter zu ersticken,  
dann hackt man ihn Stück  
für Stück kleiner

und den letzten Brocken  
steckt man in die Hosentasche  
und trägt ihn ein Leben lang  
mit sich herum.

*Michaela Vogel, AGUS Nürnberg*

## Zwischen Wut und Trauer

**Doris Hofmann erzählt, wie sie den Suizid ihres Bruders verarbeitet -  
Trostr in der Selbsthilfegruppe**

Wut, Trauer, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Scham - viele Empfindungen hat Doris Hofmann im vergangenen Jahr erlebt und durchlitten. Am 17. Oktober 2011 hat sich ihr Bruder Gerhard das Leben genommen. Seine einzige Schwester findet in einer Selbsthilfegruppe Halt und Trost, um das zu verarbeiten.

Ruhig ist Doris Hofmann im Gespräch, ruhig und sehr reflektiert. Es erstaunt fast, dass sie so offen und nach außen hin gelassen über den Freitod ihres Bruders sprechen kann. Aber die 59-Jährige aus Bad Berneck weiß: "Ohne die Selbsthilfegruppe wäre ich noch nicht so weit."

Mit Menschen sprechen, denen es genauso geht, die die Situation nachfühlen können - das ist bei Agus wie bei jeder Selbsthilfegruppe der Kern. Die Anteilnahme, die Doris Hofmann dort erlebt, hat sie nach dem Tod des Bruders vermisst: Alte Freunde und Bekannte gingen ihr aus dem Weg - eine Erfahrung, die, wie sie inzwischen weiß, viele Hinterbliebene machen. Aber die 59-Jährige hätte Trost gebraucht: "Als meine Mutter 2008 gestorben ist, da hab ich immer gehofft, dass ich beim Einkaufen niemanden treffe, der mich darauf anspricht. Bei meinem Bruder war es umgekehrt." Die Zurückhaltung nimmt sie den Leuten aber nicht übel, "viele haben Hemmungen". Und irgendwann erappte sie sich dabei, dass sie selbst die Straßenseite wechselte - "um die Leute nicht in Verlegenheit zu bringen".

Für viele Bekannte und Freunde war der Suizid von Gerhard Lauterbach überraschend. Hochintelligent, unterhaltsam, gesellig war er stets gewesen. Die zwei Jahre ältere Schwester kannte auch seine dunkle Seite: Nach jahrelanger Alkoholsucht war er ganz unten angekommen, ohne Job und ohne feste Wohnung, die Ehe zerbrochen, der Führerschein weg. Die Schwester war jahrelang Retterin in letzter Not, organisierte ihm eine Betreuerin und steckte ihm Geld zu, wenn er sich beim Spielen mal wieder verzockt hatte.

Mal war er trocken und voller hochfliegender Pläne, dann trank er wieder exzessiv und ging freiwillig auf Entzug. Doris Hofmann litt zunehmend unter dem ständigen Auf und Ab: "Ich war co-abhängig." Sie suchte Hilfe in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken. Der Zustand des Bruders machte auch sie krank.

"Sie können ihm nicht helfen, Sie machen sich kaputt" - nach diesem Satz ihres Hausarztes zog Doris Hofmann die Reißleine und brach im Sommer vor einem Jahr den Kontakt zu Gerhard ab.

Gesehen hat sie ihn bis zu seinem Tod nicht mehr. Natürlich knabbert sie daran, natürlich hat sie Schuldgefühle. Und sie ist dankbar, wenn ihr die Freunde in der Selbsthilfegruppe versichern, sie hätte den Suizid nicht verhindern können. "Das war keine Kurzschlusshandlung." Dass er einen Brief hinterlassen hat, in dem er auch sie erwähnt, darüber ist Doris Hofmann froh, auch wenn am Anfang vor allem die Wut überwog. "Da hab ich gedacht: Wie kann er mir das jetzt auch noch antun?"

Die Wut ist verraucht, was bleibt, ist die Trauer um den Verlust des kleinen, des einzigen Bruders: "Es gibt Momente, da frage ich mich, wie dies oder das früher war, mit den Eltern oder der Oma. Und da ist jetzt niemand mehr, den ich fragen kann."



Kathrin Ritzer,  
Nordbayerischer Kurier,  
8. September 2012  
Bildquelle:  
www.andreasharbach.de

## Gedicht von Rainer Maria Rilke

Gerhard hat es ein halbes Jahr vor  
seinem Tod in einer Email zitiert:

Der Tod ist groß.  
Wir sind die Seinen  
lachenden Munds.

Wenn wir uns mitten  
im Leben meinen,  
wagt er zu weinen  
mitten in uns.

## 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., Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von ..... Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Kontonummer / IBAN

BLZ / BIC / SWIFT

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!



## „Was er wünschen würde ...“

Du kannst Tränen vergießen, weil er gegangen ist  
oder du kannst lächeln, weil er gelebt hat.

Du kannst deine Augen schließen und beten,  
dass er zurückkommen wird  
oder du kannst deine Augen öffnen und sehen,  
was von ihm geblieben ist.

Dein Herz kann leer sein,  
weil du ihn nicht mehr sehen kannst  
oder es ist voll von der Liebe, die er mit dir geteilt hat.

Du kannst dem Morgen den Rücken drehen  
und im Gestern leben  
oder du kannst dankbar für das Morgen sein,  
eben weil du das Gestern gehabt hast.

Du kannst immer nur daran denken,  
dass er nicht mehr da ist,  
oder du kannst die Erinnerungen an ihn pflegen  
und ihn in dir weiterleben lassen.

Du kannst weinen und deinen Geist verschließen,  
leer sein und dich abwenden  
oder du kannst tun,  
was er wünschen würde:

**Lächeln, die Augen öffnen, lieben und weitermachen.**

*Im AGUS-Forum gelesen, Verfasser unbekannt*

## Austausch im Internet

### Veränderung bei den Moderatoren

AGUS betreibt seit 2006 ein Internetforum um Ansprache und Austausch zu finden zu all den bedrückenden Gedanken nach einem Suizid. Diese Möglichkeit besteht an allen sieben Tagen der Woche um jede Uhrzeit. Es ist fast immer jemand da. Jeder kann sich über verschiedene Angebote informieren, die die Teilnehmer zur Verfügung stellen (Literaturverzeichnis, Kreatives Trauern u.a.). Eine Registrierung unter Angabe der E-Mail-Adresse ist erst notwendig, wenn der Zutritt zum "Angehörigenbereich" geöffnet werden soll. Hier tauschen die Betroffenen ihre Erfahrungen aus, helfen sich und trauern gemeinsam.

Der Angehörigenbereich des Forums ist ausschließlich Suizidhinterbliebenen vorbehalten! Für Studien oder Forschungen ist das Forum nicht geeignet! Die Forenteilnehmer sind Betroffene, die einen entsetzlichen Tod betrauern und zu verarbeiten haben und das macht sehr verletzlich. Sie haben ein besonders hohes Bedürfnis nach Schutz. Daher untersagen unsere Forenregeln, dass Studenten, Journalisten, Therapeuten, Psychologen usw. sich im Forum registrieren.

Sorgfältiger, achtsamer und einfühlsamer Umgang miteinander ist in einem Forum unseres Themas unerlässlich. Deshalb gibt es Forenregeln und das Forum ist moderiert, d.h. die Beiträge werden regelmäßig überprüft.

Der Nachteil eines solchen Forums kann die Anonymität sein und dass man schreiben muss, statt sprechen zu können. Beides wird aber von den meisten Forenteilnehmern auch als großer Vorteil gesehen. Zum Datenschutz im Internet gab es in den letzten Monaten erschreckende Informationen. Wir bemühen uns um größtmögliche Datensicherheit und haben deshalb im Sommer 2013 eine neue Foren-Software eingespielt zum Schutz des Forums vor unerlaubten Zugriffen.

Das AGUS-Forum wurde 2006 von Thorsten Ziege aufgrund seiner eigenen Betroffenheit ins Leben gerufen. Über sieben Jahre hat er das Forum betreut, war für viele Nutzer ein kompetenter Ansprechpartner und hat ungezählte Stunden ehrenamtlicher Arbeit investiert. Nun hat sich Thorsten Ziege aus der aktiven Forenarbeit zurückgezogen. Wir danken ihm herzlich für die bisherige Mitarbeit! Das AGUS-Forum mit inzwischen über 90.000 Beiträgen wird weiterhin aktiv betreut und moderiert. Die Co-Moderatorin der ersten Stunde, „Blacky“, führt diese zeitaufwändige und wichtige Aufgabe weiterhin aus. Sie sorgt ehrenamtlich mit großem Engagement dafür, dass der Umgangston und die Inhalte auch künftig den Forenregeln entsprechen und sichert damit die hohe Qualität der Beiträge.

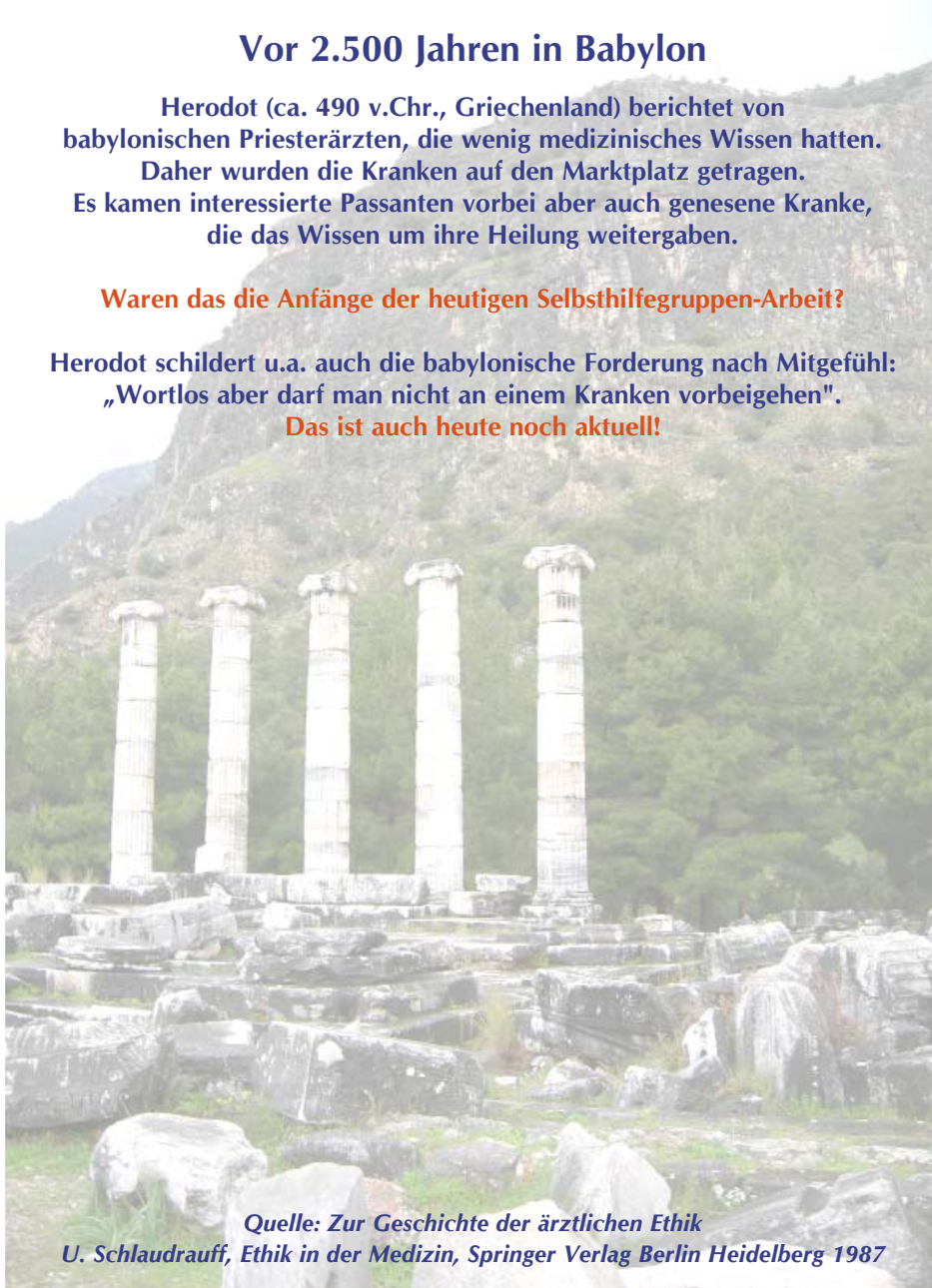
*Wir sind Blacky sehr dankbar für die Moderation des AGUS-Forums! Inzwischen hat Blacky Verstärkung gefunden und die Arbeit verteilt sich auf mehrere Schultern.*

## Vor 2.500 Jahren in Babylon

Herodot (ca. 490 v.Chr., Griechenland) berichtet von babylonischen Priesterärzten, die wenig medizinisches Wissen hatten. Daher wurden die Kranken auf den Marktplatz getragen. Es kamen interessierte Passanten vorbei aber auch genesene Kranke, die das Wissen um ihre Heilung weitergaben.

**Waren das die Anfänge der heutigen Selbsthilfgruppen-Arbeit?**

Herodot schildert u.a. auch die babylonische Forderung nach Mitgefühl: „Wortlos aber darf man nicht an einem Kranken vorbeigehen“. **Das ist auch heute noch aktuell!**



Quelle: Zur Geschichte der ärztlichen Ethik  
U. Schlaudrauff, Ethik in der Medizin, Springer Verlag Berlin Heidelberg 1987

## AGUS-Seminar in Bayreuth

Letztes Jahr war die Nachfrage zum AGUS-Gruppenleiterseminar so groß, dass wir zwei Termine angeboten haben. Vom März-Seminar berichteten wir im Rundbrief 2013/1. Im November trafen sich wiederum Betroffene, die sich in der Organisation von AGUS-Gruppen engagieren möchten. Vierzehn Teilnehmer kamen nach Bayreuth, um sich über die Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen einer Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde sachkundig zu machen.

Die Hälfte der Gruppe hatte bereits Erfahrung in einer AGUS-Gruppe und möchte nun in der Gruppenleitung mitarbeiten. Ein Großteil der AGUS-Gruppen werden von Leitungsteams organisiert, was deutlich zur Stabilität der Gruppen und auch der Leiter und Leiterinnen beiträgt. Die anderen Seminarteilnehmer hatten Vorstellungen, wie solch eine Gruppe gegründet und geleitet werden könnte und waren sehr interessiert an den bisherigen Erfahrungen.

Die Seminarleitung hatten wieder Uschi Nießen und Elisabeth Brockmann. Im erweiterten Leitungsteam brachten Elfie Loser aus Bayreuth und Dietlind Marsch aus Würzburg ihre praktischen Erfahrungen aus jeweils über 10 Jahren Gruppenleitung ein. Theoretisches Wissen wurde dadurch mit erprobten Kenntnissen ergänzt. Es war ein arbeitsreiches Wochenende mit vielen wertvollen Gesprächen!

*Elisabeth Brockmann*



Der Schmerz um deinen Tod  
mein Kind  
hat mich verletzt  
bis in die tiefsten Tiefen  
meines Inneren.

In der Wunde habe ich dir  
einen Platz gebettet  
und so begleitest du mich  
auf dem Weg  
in mein neues Leben.

*Petra Klutmann*



## Unsere Seminarleiterinnen

### Petra Klutmann

Ich bin 1956 geboren und habe vier erwachsene Kinder. Mit meinem Partner lebe ich im Rheinland. Beruflich bin ich als Dipl. Sozialpädagogin an einer Grundschule tätig. Auf AGUS wurde ich 2002 nach dem Suizid meines ältesten Sohnes Jonas aufmerksam. Von Freunden erhielt ich damals Informationen über AGUS und das Buch von Chris Paul "Warum hast du uns das angetan". Acht Jahre später lernte ich Chris Paul beim AGUS-Gruppenleiter-Grundseminar kennen. Ich entschloss mich, bei ihr die große Basisqualifizierung zur Trauerbegleiterin zu machen, die ich 2011 abschloss. Was meinen Trauerweg betrifft, so war ich seit 2003 in einer Selbsthilfegruppe der Verwaisten Eltern und habe viele Seminare für trauernde Eltern besucht. Meine positiven Erfahrungen wollte ich gerne an Andere weitergeben und so übernahm ich 2008 die Begleitung von Verwaisten Eltern in Einzel- und Gruppengesprächen. Auf meinem persönlichen Trauerweg spielten die Natur, Spiritualität und Kreativität eine große Rolle. Seit 2012 bin ich im Leitungsteam der AGUS-Seminare. Mit dem Titel der AGUS-Seminare "Vertrauen wagen" kann ich mich sehr gut identifizieren: ich wünsche mir, dass Betroffene durch die Teilnahme an den Seminaren ermutigt werden, sich wieder dem Leben und sich selbst neu zu öffnen.



### Sabine Bellasio

Ich lebe mit meinem Mann, meiner Tochter und meinem Sohn im rheinländischen Brühl. Seit zehn Jahren engagiere ich mich für die Trauerbegleitung in den Hospizvereinen von Brühl und Hürth. Was zunächst als Ehrenamt begann, setzte sich mit zunehmender Ausbildung als berufliche Tätigkeit fort. Nach Abschluss der großen Basisqualifikation beim TrauerInstitut Deutschland vor drei Jahren, habe ich den Sprung in die Selbständigkeit gewagt. Als freiberufliche Trauerbegleiterin bin ich in verschiedenen Funktionen tätig: Ich biete Einzelbegleitungen an, leite Gesprächskreise, organisiere Veranstaltungen, führe Wanderwochenenden durch, bilde ehrenamtliche Trauerbegleiter/innen aus und bin seit 2012 im Leitungsteam der AGUS-Seminare.



Das Konzept von Chris Paul, der strukturierte Rahmen und die einfühlsame Leitung dieser Wochenenden haben mich gänzlich überzeugt und ich habe mich gerne eingearbeitet. Die besondere Solidarität unter den Teilnehmer/innen und die unterstützende Atmosphäre halte ich für sehr wertvoll und hilfreich. Das Team der AGUS-Referentinnen trifft sich regelmäßig und der Austausch mit den Kolleginnen ist sehr bereichernd. Die Weiterentwicklung und Planung des Seminarangebotes ist mir ein wichtiges Anliegen.

## AGUS erhält den Luise-Kiesselbach-Preis

Seit 2008 verleiht der Paritätische Wohlfahrtsverband Bayern den Luise-Kiesselbach-Preis an Mitgliedsorganisationen und deren ehrenamtliche Mitarbeiter. Mit dem Preis werden individuelle Lebensleistungen aber auch besonders erfolgreiche oder innovative Engagements und Organisationen ausgezeichnet. In Erinnerung an die Gründerin und erste Vorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Bayern ist der Preis nach Luise Kiesselbach benannt. Bürgerengagement ist allgegenwärtig in unserer Gesellschaft und entfaltet dabei vielfältige Wirkungen – bei den Engagierten selbst, für andere und unser Gemeinwesen. Bürgerschaftliches Engagement trägt wesentlich bei zur Lösung gesellschaftlicher Probleme. Wir freuen uns, dass im September 2013 die Luise-Kiesselbach-Ehrenplakette an AGUS e.V. verliehen wurde! Herzlichen Dank für diese Anerkennung!

Unser Vorstandsmitglied Dr. Jürgen Wolff (im Bild dritter von links) nahm die Ehrung stellvertretend für alle bei AGUS aktiven Ehrenamtlichen in München entgegen. Links im Bild unser scheidendes Mitglied im Vorstand und Geschäftsführerin DER PARITÄTISCHE Oberfranken Irene von der Weth.



## Noble Geste von Tanner AG

Die Belegschaft der Tanner-AG, Technische Dokumentation, in Lindau am Bodensee verzichtete zugunsten gemeinnütziger Organisationen auf Weihnachtsgeschenke. Mitarbeiter können dafür Organisationen vorschlagen, über die die Mitarbeiter bei der Weihnachtsfeier entscheiden. Tanner-Mitarbeiterin Karin Beckmann ist Suizidbetroffene und schlug AGUS vor. **Wir erhielten einen Spende über 1.830 Euro!**

Für den AGUS-Vorstand nahm die Gruppenleiterin aus Biberach, Martha Wahl, den Scheck entgegen. Es gibt nur wenige Firmen, die den Mut haben, sich für das Tabuthema Suizid zu engagieren! Karin Beckmann: "Vor der Projektvorstellung, war ich sehr nervös, doch es ging besser, als ich dachte. Die Rückmeldungen waren äußerst positiv. Mich hat die große Resonanz meiner Kolleginnen und Kollegen sehr gefreut." *AGUS dankt!*



Links: Stefan Kügel, Vorstandsvorsitzender TannerAG, Vierte von links: Martha Wahl und Karin Beckmann (AGUS)

## Mitteilungen aus dem AGUS-Büro

### Neues von den AGUS-Gruppen

Die bisherige Gruppe in Wetzlar hat ihren Treffpunkt verändert und wurde zur **AGUS-Gruppe Gießen**. Eine neue AGUS-Gruppe ist in **Magdeburg** geplant, Interessenten können sich im AGUS-Büro informieren. In **Öhringen bei Heilbronn** hatte Karin Arnd-Büttner 1999 eine Selbsthilfegruppe für Suizidbetroffene gegründet und sich 2001 dem AGUS-Verband angeschlossen. In enger Zusammenarbeit mit der Kreisdiakonie organisierte sie Vortragsreihen, hielt selbst Vorträge bei Hospizen und in Polizeifortbildungen. Zweimal holte sie die AGUS-Ausstellung nach Öhringen. Nach 15jähriger Tätigkeit als Gruppenleiterin hat sie sich nun aus dieser Funktion verabschiedet. Leider konnte keine Nachfolgerin gefunden werden, daher beendete die AGUS-Gruppe Öhringen ihre Treffen. Wir danken Karin Arnd-Büttner sehr herzlich für die langjährige und kompetente Gruppenarbeit, mit der sie für viele Betroffene eine wichtige Überlebenshilfe war! Im Oktober 2013 wurde sie in den AGUS-Vorstand gewählt und engagiert sich mit ihrer langjährigen Erfahrung nun auf diesem Wege für Betroffene.

### Spendenaktion und Mitgliedsbeitrag

Ende letzten Jahres schickten wir an die Rundbrief-Empfänger wieder eine Spendenbitte. Wir freuen uns sehr, dass viele AGUS-Freunde mit einer Spende ihre Verbundenheit und Wertschätzung ausdrückten, häufig verbunden mit herzlichen Dankesworten. Mit dieser Spendensumme können wir wieder einige Monate unsere Arbeit finanzieren. Ohne diese Spenden hätten wir die ersten Monate des Jahres 2014 kaum überstehen können. Ein herzlicher Dank an die Spender!

Im Juni wird der AGUS-Jahresbeitrag der Vereinsmitglieder eingezogen. Mitglieder, die noch keine Einzugsermächtigung erteilt haben, bitten wir um Überweisung. Rundbrief-Leser, die die AGUS-Arbeit unterstützen möchten können dies durch eine Mitgliedschaft oder einer Spende tun!

### Männertrauer

Bei einem Gruppenleiterseminar entstand der Wunsch, ein Wochenendtrauerseminar von Männern für Männer anzubieten. Diese Idee unterstützen wir gerne und haben bereits mit den Planungen begonnen; die Suche nach einem freien und passenden Seminarhaus läuft, Termine werden koordiniert, der Ablauf geplant. Interessenten können sich bereits jetzt im AGUS-Büro näher informieren.

### Bereinigung der Adressdatei

Bitte beachten: Im Juni 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 um eine Mitteilung mit dem Stichwort "Rundbriefbezug". Mitglieder, Spender und diejenigen, mit denen wir aus anderen Gründen in Kontakt stehen sind davon selbstverständlich ausgenommen.



## Alexa von Heyden: **Hinter dem Blau**

Ein kleines Mädchen verliert seinen Vater.  
Eine junge Frau findet zu sich.  
Eden Books 2013; 12,95 Euro

Während seine 5-jährige Tochter im Planschbecken sitzt, die Brüder mit Freunden Fußball spielen und seine Ehefrau kurz einkaufen fährt, bringt sich der 38-jährige Arzt im Keller um. Die Mutter hatte die Kleine extra zuhause gelassen, damit er auf sie aufpassen musste, aber es hatte nicht funktioniert.

Es verweigert sich die Fantasie, sich nur annähernd die Situation der kleinen Familie auszumalen, deren heile Welt durch den Suizid des Vaters vor über drei Jahrzehnten zerstört wurde.

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

Aber Alexa findet keine Antwort auf das große „Warum?“. Auch 30 Jahre danach ist sie immer noch wütend auf ihren Vater und fragt sich warum er nicht in der Lage war, eine Therapie in aller Konsequenz durchzuziehen. Jetzt, selbst im Alter ihres Vaters, betrachtet sie seine Lebensgeschichte mit anderen Augen, weil sie selbst eine Krise hinter sich hat. Aber sie holt sich Hilfe, im Gegensatz zum Vater. Psychotherapie ist für sie keine Endstation, sondern Hilfestellung für die Zukunft.

Es ist ein autobiografischer Roman, der sich durch die spürbare Authentizität spannend liest. Für Erwachsene, die als Kind einen Elternteil durch Suizid verloren haben ist es sehr empfehlenswert. Überlebenden Elternteilen gibt es Einblick in die Trauerbewältigung erwachsen werdender Kinder.

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

*Elfriede Loser, AGUS-Büro*

*Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Sie unterstützen damit AGUS e.V.!*

## Chris Paul: **Keine Angst vor fremden Tränen**

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen  
Gütersloher Verlagshaus 2013; 17,99 Euro

"Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll..." so beginnt das neue Buch von Chris Paul. Wie kann ich trauernden Freunden und Angehörigen begegnen? Was schreibe ich in einer Beileidskarte, wie reagiere ich beim ersten persönlichen Treffen? Auf diese Fragen geht das Buch ein und auch auf die Bedeutung von Beerdigungen, auf den Umgang mit Gefühlsausbrüchen und Tränen. Die Autorin differenziert zwischen alleine, alleine gelassen und einsam und beschreibt die Auswirkungen von Mitleid. Sie zeigt Möglichkeiten auf für die Zeit direkt nach dem Tod, den Umgang mit trauerbedingten familiären Problemen, zur altersgerechten Unterstützung junger Menschen, Besonderheiten bei plötzlichen und mit Gewalt verbundenen Todesursachen und Fragen zum langfristigen Umgang mit Betroffenen. Das Buch gibt praktische Tipps, die durch Erfahrungsberichte veranschaulicht werden.

Chris Paul führt den Leser behutsam zu dem, was er als Freund oder Kollege vermitteln möchte. Gleichzeitig gibt sie Einblicke, was sich Trauernde wünschen und was gut tun kann. Die langjährige Erfahrung der Autorin in der Begleitung Trauernder und im Umgang mit krisenbedingten Gefühlen wird ergänzt durch ihr fundiertes Wissen über Trauerprozesse und traumatische Reaktionen.

Chris Paul: *"Ich habe als relativ junge Frau einen sehr wichtigen Menschen durch Suizid verloren und am eigenen Leibe erlebt, nicht nur sie sondern auch den normalen Kontakt zu meiner Familie und meinen Freunden zu verlieren. Fast keiner war in der Lage, angemessen auf mich zuzugehen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, weil es Menschen immer noch so geht. Ich möchte ermutigen, Menschen in Trauer nicht alleine zu lassen. Dieses Buch ist für Alle geschrieben, weil wir immer wieder Menschen begegnen, die in Trauer geraten. Es ist auch für Trauernde geschrieben, um ihre eigenen Reaktionen verstehen und vielleicht die ihrer hilflosen Umwelt mit ein bisschen mehr Verständnis und weniger Groll sehen zu können."*

Chris Paul hat ein wichtiges und lebenspraktisches Buch geschrieben - sehr zu empfehlen für Freunde, Angehörige, Kollegen - und auch für Trauernde.

*Elisabeth Brockmann, AGUS-Büro*

*Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Sie unterstützen damit AGUS e.V.!*

## Welt-Suizidpräventionstag der WHO am 10. September

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

Das Nationale Suizidpräventionsprogramm NaSPro unter Mitwirkung von AGUS bietet an: **Zentraler konfessionsübergreifender Gottesdienst am 10.9.2014 in der Berliner Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche um 18 Uhr.**

Weitere Informationen im nächsten AGUS-Rundbrief, Sie sind herzlich eingeladen!

## Bundeskongress Notfallseelsorge/Krisenintervention

**München:** 23. bis 25. Mai 2014 rund um den Marienplatz  
 Programm und Anmeldung: [www.nfs.kit.de](http://www.nfs.kit.de)

## AGUS-Ausstellung

**Eichstätt: vom 1. bis 5. Mai 2014**

Veranstalter: Notfallpolizeiseelsorge Eichstätt  
[notfallseelsorge@bistum-eichstaett.de](mailto:notfallseelsorge@bistum-eichstaett.de)

**Köln:** 19.9. bis 21.9.2014

LVR-Klinik Köln, im Rahmen der DGS-Tagung

## Herbsttagung der DGS 19.-21. September in Köln

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

**Thema: „Sucht und Suizidalität - ein doppeltes Tabu?“**

Veranstaltet von der LVR-Klinik Köln, Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Köln.

Viele Vorträge und Workshops, u.a. „... hat sich das Leben genommen. Was sage ich Angehörigen?“ mit Elisabeth Brockmann, AGUS e.V.

Programm und Anmeldung:

[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

AGUS-Mitglieder erhalten die ermäßigte Tagungsgebühr. Danke an die DGS!



## „Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

### Seminare 2014

<b>Verlust eines Geschwisters</b>	<b>09.05. - 11.05.2014</b>	<b>Königswinter</b>
<b>Verlust eines Elternteils</b>	<b>29.08. - 31.08.2014</b>	<b>Bad Honnef</b>
<b>Verlust des Partners</b>	<b>12.09. - 14.09.2014</b>	<b>Münster</b>
<b>Verlust eines Kindes</b>	<b>24.10. - 26.10.2014</b>	<b>Münster</b>

### Seminar-Leiterinnen:

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

Die Leitungsteams der einzelnen Seminare bestehen aus zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen, von denen eine auch selbst Suizidbetroffene ist. Die Leitungsteam-Mitglieder wurden von Chris Paul ausgebildet; von ihr wurde auch das Seminkonzept entwickelt. Zwei Seminarleiterinnen stellen sich auf Seite 21 vor.

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



### Rückmeldung einer Seminarteilnehmerin:

**„Das Seminar ist wie lange Durst haben und dann endlich etwas zu Trinken zu bekommen.“**

### Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

#### Fortbildung für AGUS-Gruppenleiter:

„Nähe zulassen - Abstand finden“ **16.05. - 18.05.2014** **Nürnberg**

#### Grundseminar

für Gründungsinteressierte **14.11. - 16.11.2014** **N.N.**

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

### **AGUS-Büro**

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung  
Elfriede Loser, 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, Chris Paul

### **AGUS-Gründerin**

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

### **AGUS-Stiftung**

Stiftungsrat: Dr. Klaus Bayerlein, Karlheinz Löbl, Prof. Dr. Peter Oberender  
VR-Bank Bayreuth, BLZ 773 900 00, Konto Nr. 805114080  
IBAN: DE97 7739 0000 0805 1140 80; BIC-/SWIFT: GENODEF1BT1

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

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

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050  
IBAN: DE61 7535 0000 0000 0090 50; BIC-/SWIFT: BYLADEM1WEN

### **Impressum und Herausgeber**

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl.

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