



Liebe Leserinnen und Leser unseres Rundbriefs,

viele personelle Veränderungen hat es bei AGUS gegeben. Das prägt auch diese Ausgabe des Rundbriefs mit einer ganzen Reihe von Würdigungen von Menschen, die sehr viel für AGUS getan haben und teilweise auch noch tun. Dazu kommen Vorstellungen von neuen Gesichtern, sowohl im Vorstand als auch in der Geschäftsstelle. Was bleibt, ist weiterhin die Herausforderung des Themas und die Unterstützung der Betroffenen. Manches wird sich auch inhaltlich verändern. Die Kraftquellen wird es in der zweiten Jahreshälfte wieder geben. Der Newsletter wird nicht mehr so regelmäßig erscheinen, sondern v.a. dann, wenn es wirklich News, d.h. Neuigkeiten gibt. Das Jahrestreffen findet vom 18.-20.9. wieder im EBZ in Bad Alexandersbad statt. Eine Anmeldung ist ab 1. Juni 2026 möglich.

Für Wünsche, Anregungen und Kritik richten wir gerade eine Seite auf der Homepage ein. Lasst euch überraschen von den Blumen des nahenden Frühlings (siehe Cover) und allem, was Veränderungen auch sonst positiv bringen.

Euer Oliver Schürle

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Jahrestreffen	22
Vorwort	3	DPPN-Kongress	26
Würdigungen	4	Rezension	28
Vorstellungen	9	Tinis Kolumne	30
Vermischtes	12	Veranstaltungen	31
Männerseminar	13	Infos	34
Aus den AGUS-Gruppen	14	Seminare	35
Betroffenenbericht	16	Wir über uns	36
Mitglied werden	21		

Hinweis in eigener Sache:

Bislang sind Spendenbescheinigungen ab 50,00€ automatisch zugesandt worden. So stand es auch auf der Homepage. Der Vorstand hat beschlossen, dass eine Spendenbescheinigung künftig erst ab 100 € zugesandt wird, um den Aufwand geringer zu halten. Bis zu einem Betrag von 300 € genügt ja allgemein der Kontoauszug oder Überweisungsbeleg als Spendennachweis. Für alle kleinen und großen Spenden sind wir immer sehr dankbar!



Titelbild: Foto: Ramona Hort-Sandmann

AGUS auf dem Weg in sein viertes Jahrzehnt

Bei der Mitgliederversammlung am 10. Oktober 2025 wurde der AGUS-Vorstand nach drei Jahren neu gewählt. Ich danke ganz herzlich für das mir persönlich mit der Wahl zum 1. Vorsitzenden ausgesprochene Vertrauen. In neuer Zusammensetzung sehe ich uns als Vorstand auf einem guten Weg, AGUS in den nächsten Jahren gemeinsam mit der Geschäftsstelle und mit den Gruppenleitenden für alle Suizidbetroffenen weiterzuentwickeln.

Neue Vorstandsmitglieder

Die Vorstandsmitglieder kommen aus unterschiedlichen Regionen und haben zumeist selber Gruppenleitungserfahrungen. Wir haben Kinder, Eltern, Geschwister, Partnerinnen und Partner sowie Freunde durch Suizid verloren. Unsere persönlichen Geschichten, unser Lebensalter und unsere beruflichen Hintergründe unterscheiden uns. Zugleich ergänzen und stärken wir uns bei der gemeinsamen Arbeit im Vorstand durch diese Vielfalt.

Dynamische Entwicklung

AGUS hat als Verein und als Netzwerk von Selbsthilfegruppen in den vergangenen drei Jahrzehnten eine überaus dynamische Entwicklung erfahren. AGUS und seine vielfältigen Angebote sowie das immer dichtere Netz von Selbsthilfegruppen sind aber immer noch zu wenig bekannt – wir möchten als Vorstand dazu beitragen, dies zu verändern.



Dr. Detlev Heiden

Jahre ist es kaum vorstellbar, dass sich erst vor 35 Jahren in Bayreuth die erste Selbsthilfegruppe von Suizidbetroffenen getroffen hat und AGUS als Verein erst seit 1995 existiert. Aus kleinen und regional begrenzten Anfängen entstanden immer neue Angebote, die wir in den nächsten Jahren verstetigen sowie weiter ausbauen können und werden. Das setzt einen aktiven Vorstand voraus, der für die Gruppen und für die Mitglieder sichtbar und ansprechbar sein möchte. Nicht nur an die Vereinsmitglieder und Gruppenleitungen, sondern an alle AGUS-Interessierten richtet sich daher mein Appell, Ideen und Wünschen einzubringen (per Mail gerne an detlev.heiden@agus-selbsthilfe.de oder an vorstand@agus-selbsthilfe.de).

30 Jahre

Mit den immer neuen AGUS-Gruppen und den veränderten Angeboten der letzten

AGUS feierte als Verein 2025 sein 30jähri-

ges Jubiläum. 1996 fand in Bayreuth das erste Jahrestreffen statt. Nach vielen Jahren in Bad Berneck trafen wir uns 2025 zum fünften Mal in Bad Alexandersbad. Verändert hat sich in diesen drei AGUS-Jahrzehnten die gesellschaftliche Wahrnehmung von Suizid und der Umgang mit Suizidbetroffenen. Die schmerzhaften Erfahrungen von Ignoranz und Ausgrenzung dauern an – zugleich spüren wir doch einen langsamen, aber umso wichtigeren Wandel. Über Suizid kann in unterschiedlichen Kontexten inzwischen leichter geredet werden als vor drei oder mehr Jahrzehnten. Lasst uns gemeinsam dazu beitragen, dass sich dieser Wandel fortsetzt und dass AGUS als Stimme der

Suizidbetroffenen stärker gehört wird.

Weiterentwicklung

Im Januar 2026 haben wir als Vorstand begonnen, in einem Strategieworkshop unsere Ideen und Visionen für die Weiterentwicklung von AGUS im vierten Jahrzehnt der Vereinsgeschichte auszugestalten. Ich freue mich ganz besonders, dass wir diesen Prozess in enger Zusammenarbeit mit Oliver Schürle und Christian Parchent als unserer neuen Geschäftstellenleitung angehen können.

Dr. Detlev Heiden



Danke Jörg! und alles Gute Dir!

In Nachfolge von Elisabeth Brockmann übernahm Jörg Schmidt am 1. Januar 2017 die Leitung der Bundesgeschäftsstelle des AGUS e. V. in Bayreuth. Obwohl selbst nicht Betroffener, engagierte Jörg Schmidt sich in seinen neuen Aufgaben in der Arbeit des Vereins zum Wohl der Suizidhinterbliebenen mit großer Ernsthaftigkeit, Organisationsgeschick, innovativer Kraft, Offenheit für Neues und Beharrlichkeit, und so entwickelte sich AGUS seit 2017 stetig weiter.

Die Zahl der Mitglieder von AGUS wuchs in diesen Jahren kontinuierlich an, ebenso die Zahl der örtlichen Selbsthilfegruppen, deren Neugründungen er zusammen mit Elfie Loser begleitete.

Durch die schwierigen Jahre der Corona-Krise hat Jörg unseren Selbsthilfeverein gut und sicher manövriert und mit digitalen Medien neue Akzente gesetzt und beispielsweise die „Kraftquellen“ als regelmäßiges Angebot etabliert, das über den YouTube-Kanal neue Interessierte erreichte.

In der Organisation der Seminare und der Gestaltung der Jahrestagungen als kreativer Raum für Begegnung und Weiterbildung wurde Jörgs Talent für vielfältige Kontakte nach außen spürbar. Die halbjährlichen Rundbriefe wurden unter seiner Federführung farbiger, das thematische Spektrum der AGUS-Broschüren erweitert. Anregungen und Ideen von Seiten der AGUS-Mit-



glieder, wie z. B. zuletzt zum AGUS-Podcast durch Cordula Tomberger, hat Jörg gerne aufgegriffen und unterstützt.

Wie man weiß, geht kaum etwas ohne das notwendige Geld: und gerade hier hat Jörg Schmidt es verstanden, durch Kontakte mit Krankenkassen und Stiftungen und das Anwerben von Sponsoren alle Aktivitäten von AGUS abzusichern und die Arbeitsplätze unserer mittlerweile drei Mitarbeiterinnen an der Geschäftsstelle, ohne die die zunehmend anfallenden Aufgaben nicht mehr zu bewältigen wären, zu finanzieren.

AGUS ist mittlerweile in unserer Gesellschaft vielerorts ein fester Begriff. Die Situation von Suizidhinterbliebenen wird mehr wahrgenommen und weniger tabuisiert. Dazu hat auch das Engagement von Jörg spürbar beigetragen.

Dass Jörg Schmidt sich aus persönlichen Gründen entschieden hat, nach fast neun Jahren sehr erfolgreichen Wirkens seine Arbeit bei AGUS zum 30.09.2025 zu beenden, haben wir von Seiten des Vorstands mit großem Bedauern aufgenommen. Es bleibt uns nur, ihm Danke zu sagen für alles, was er für AGUS und damit für die Hinterbliebenen nach Suizid geleistet hat und ihm alles Gute zu wünschen für seinen weiteren Lebensweg.

Dr. Detlev Heiden & Martha Wahl





Gottfried Lindner, Elfie Loser, Karin Arnd-Büttner

Abschied des 1. Vorstandsvorsitzenden Gottfried Lindner

Aufgrund ihrer sehr unschönen Erfahrungen soll Emmy Meixner-Wülker, die Gründerin des Vereins AGUS, auf die Institution Kirche nicht so gut zu sprechen gewesen sein. Gottfried Lindner wollte zeigen, dass es ihm als Pfarrer sehr wohl ein Anliegen war, die Sicht auf Hinterbliebene nach Suizid von dem in der Kirche leider lange Zeit vorherrschenden Ruch von Sünde und Mangel zu befreien und stattdessen sich ihnen offen zuzuwenden. So hat er Frau Meixner-Wülker von Anfang an unterstützt. Dass er selbst eines Tages das Schicksal eigener Betroffenheit würde erleben müssen, konnte er zu Beginn nicht ahnen.

Als Pfarrer und Seelsorger hat Gottfried Lindner viele Jahre die Gottesdienste bei

den Jahrestagungen gestaltet. Vor allem aber hat er sich im Vorstand seit 1998 zuerst als Beisitzender dann seit 2008 als zweiter und schließlich seit 2020 als erster Vorsitzender des Vereins engagiert und geholfen, auch schwere Zeiten zu überbrücken.

Bei den Vorstandswahlen im Rahmen der letzten Mitgliederversammlung im September 2025 hat Gottfried Lindner auf eine erneute Kandidatur verzichtet. Wir danken Gottfried ganz herzlich für so viele Jahre an Engagement für AGUS und Hinterbliebene nach Suizid und wünschen ihm weiterhin alles Gute für seine Aktivitäten im Unruhestand.

Martha Wahl, Redaktionsteam

Würdigung Karin Arnd-Büttner

Mit Karin Arnd-Büttner verabschiedeten wir ein Mitglied unseres Vorstands, das viele Jahre eng mit der Arbeit bei AGUS verbunden ist. Nach dem Tod ihres Mannes gründete sie 1997 die AGUS-Gruppe in Öhringen und hat seit 2013 als Beisitzerin im Vorstand unsere Arbeit mit ihrer großen Erfahrung, ihrer Besonnenheit, ihrer feinen Wahrnehmung und ihrer zuge-

wandte freundlichen und ausgleichenden Art mitgestaltet. Zusätzlich bereicherte sie das Leitungsteam der Gruppenleiter-einführungsseminare und war bei Jahrestreffen an dem Büchertisch präsent. Wir danken und schätzen sie dafür sehr!

Andrea Losansky, Redaktionsteam

Ehrenmitgliedschaft für Elfie Loser

Elfie Loser hat 1990 ihren Lebensgefährten durch Suizid verloren. Sie fand Kontakt zu Emmy Meixner-Wülker, war seit 1991 Teil der ersten Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Deutschland in Bayreuth und Gründungsmitglied des 1995 eingetragenen Vereins AGUS e.V.

2000 löste sie Frau Meixner-Wülker in der Leitung der Bayreuther AGUS-Gruppe ab. Seit mehr als einem Vierteljahrhundert begleitet sie so Betroffene auf ihren individuellen Wegen zurück ins Leben.

Die jahrelange arbeitsintensive, rein ehrenamtliche Unterstützung von Emmy Meixner-Wülker in deren privaten AGUS-Büro führte 2006 schließlich zu einer festen hauptamtlichen Anstellung von Elfie an der Bundesgeschäftsstelle von AGUS e.V. Neben allen anderen Aufgaben in der Geschäftsstelle, beispielsweise der Organisation von Seminaren und Jahrestreffen, war und ist Elfie vor allem Gesprächspart-

nerin für eine unvorstellbare Zahl von Betroffenen, die sich hilfesuchend an AGUS wenden und von ihr am Telefon oder per Mail Beratung, Trost und Unterstützung erfahren. Durch ihre Empathie und ihre einfühlsamen Worte vermag sie die Herzen der vom Schicksal so hart Getroffenen zu rühren.

Generationen von Gruppenleitenden hat Elfie auf ihre Aufgabe vorbereitet und bei ihrer Arbeit begleitet. Heute kann sie mit Stolz auf die Landkarte der AGUS-Gruppen schauen, an deren Anfang oft ihr persönliches Mitwirken stand.

Im AGUS-Vorstand wirkte Elfie seit 1995 bis 2025 als erste bzw. zweite Schriftführerin mit. Ihre Positionierungen haben in der Vorstandsarbeit immer besonderes Gewicht gehabt. Aus der Mitarbeit im Vorstand hat Elfie sich bei der letzten Mitgliederversammlung im Oktober 2025 verabschiedet. Als vertraute Ansprechpartnerin

für Betroffene, Gruppenleitungen und Ratsuchende bleibt sie in der Geschäftsstelle erhalten.

Niemand sonst hat nach Emmi Meixner-Wülker die Ziele und Werte von AGUS von Anfang an mit so viel Überzeugungskraft wie Beharrlichkeit verkörpert und verfochten wie Elfie. Das Bundesverdienstkreuz hat Elfie bereits 2021 erhalten – im Sommer 2025 hat der AGUS-Vorstand sie zum Ehrenmitglied des Vereins ernannt. Mit

dieser ganz besonderen Auszeichnung, die vor Elfie nur Emmy Meixner-Wülker zuteil wurde, möchten wir eine außergewöhnliche Wertschätzung ausdrücken.

Ganz herzlichen Dank, liebe Elfie, für das, was Du jahrzehntelang für Suizidbetroffene geleistet hast und weiter leisten wirst.

Dr. Detlev Heiden

Würdigung von Schatzmeister Dr. Jürgen Wolff

Der frühere und langjährige Leiter des Evang. Bildungswerkes Oberfranken-Mitte war viele Jahre im Vorstand für AGUS tätig.

Unsere Präsenzsitzungen konnten in den dortigen Räumlichkeiten abgehalten werden: in all den Sitzungen, die es zu absolvieren gab, zeigte er eine überaus freundliche und ebenso kompetente Art für das Ausdiskutieren unserer Themen und Anliegen. Er stellte die richtigen Fragen an der richtigen Stelle! Konstruktiv waren seine Überlegungen auch dann, wenn sich etwas schwierig in den Weg stellen wollte. Zudem brachte er Überblick in finanziellen Fragen mit und war insofern für das Amt des Schatzmeisters bestens geeignet. Auch von seiner örtlichen Vernetzung in Bayreuth durfte AGUS profitieren.

Sein Ausscheiden bei uns war schon längere Zeit angedacht: der Eintritt in den Ruhestand war mit einem Wegzug aus



Dr. Jürgen Wolff

Bayreuth verbunden. Bisheriges wollte gelöst werden – neue Aufgaben warteten auf ihn. Besonders gern erinnere ich mich an seinen Dienst als Prädikant und ich durfte ihn sowohl in Bayreuth als auch anderswo erleben.

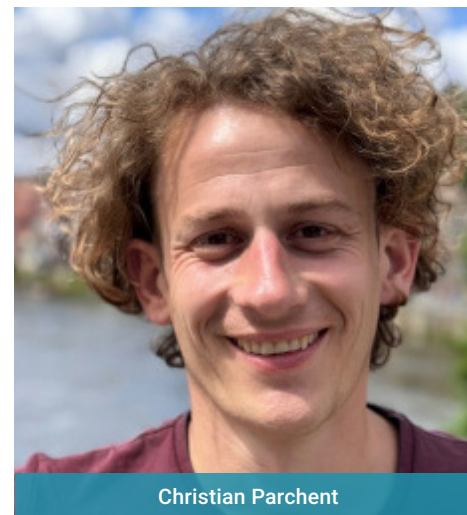
„Jürgen, deine warmherzige engagierte Art wird uns fehlen“

Irmgard Chakroun

Die neue Doppelspitze in Bayreuth

Christian Parchent und Oliver Schürle stellen sich vor

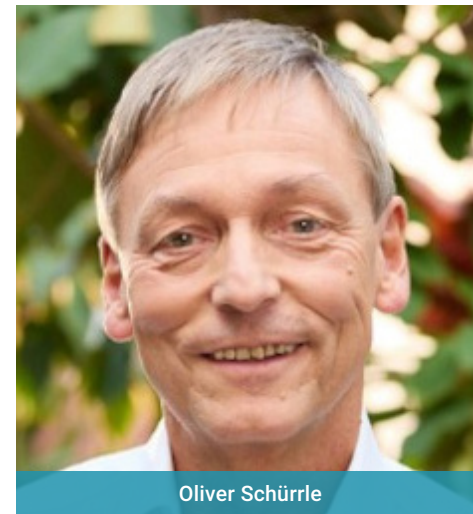
Seit Herbst letzten Jahres hat AGUS eine neue Leitung der Geschäftsstelle. Die größte Neuerung ist, dass die Aufgabe stellenteilig erledigt wird. Das bedeutet, dass wir die Aufgaben gemeinsam wahrnehmen.



Christian Parchent

Ich, Christian Parchent stamme aus der Region Bayreuth und bin hier verwurzelt. Ich, Oliver Schürle komme ebenfalls aus dem fränkischen Raum. Die Geschäftsstelle in Bayreuth ist für uns also ein Heimspiel.

Mit Blick auf AGUS halten wir es für wichtig, den Blick über den fränkischen Tellerand hinaus zu wagen, um das wichtige Thema Suizid und die Spuren, die es bei Angehörigen hinterlässt, in der Gesellschaft sichtbar zu machen. Noch wichtiger ist es, dass wir dazu beitragen können, Be-



Oliver Schürle

troffenen Hilfe und Selbsthilfe zukommen zu lassen. Wir hatten jetzt schon viele Gespräche mit Betroffenen am Telefon, die uns sehr berühren.

Wir freuen uns auf die weitere Arbeit bei AGUS und insbesondere auf die Vernetzung und Zusammenarbeit mit den Gruppen vor Ort, um diesem wichtigen Thema Suizid Stimme, Gesicht und Gewicht zu verleihen. Unsere Erfahrung aus Seelsorge und Erwachsenenpädagogik werden wir in diese Arbeit mit einbringen.

Meldet euch gerne bei uns. Wir freuen uns über gute Kontakte und eine gute Zusammenarbeit mit vielen Leuten.

*Eure Leitung der Geschäftsstelle
Christian Parchent und Oliver Schürle*

Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder

Neuer Schwung im AGUS-Team



Andrea Buchner, Schatzmeisterin

Wie bist du auf AGUS aufmerksam geworden?

Mein Bruder Karl-Heinz hat sich 2021 mit 46 Jahren das Leben genommen – für uns als Angehörige und auch für seine engsten Freunde vollkommen überraschend und unvorbereitet. Als ich nach Hilfsangeboten, vor allem für meine Eltern, meinen Sohn und den Rest meiner Familie gesucht habe, bin ich auf AGUS gestoßen. Dort habe ich wertvolle Impulse für die Trauerarbeit bekommen.

Was erlebst du als wertvoll im Austausch mit anderen Angehörigen?

Die Offenheit Gespräche zu führen, die teilweise auch sehr intensiv und berührend sind. Das geht in dieser Form nur bei den Jahrestagungen oder bei Trauerseminaren mit anderen Betroffenen. Diese Treffen empfinde ich auch immer als wertvolle Auszeit vom normalen Alltag, die ich intensiv und exklusiv mit Karl-Heinz verbringen kann.

Welche Erfahrungen sind dir in deiner Trauer besonders in Erinnerung geblieben?

Mein Freundeskreis hat mich richtig gut aufgefangen, dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe aber auch gemerkt, dass man als Geschwister ein bisschen untergeht in der Trauer. Immer wieder ist mir der Satz „Pass auch auf dich auf“ begegnet. Ich glaube, das ist wichtig, wenn man anderen hilft – dass man sich selbst nicht vergisst.

Was war deine Motivation, Teil des Vorstands zu werden?

Nach dem Tod von Karl-Heinz habe ich mich immer wieder gefragt: Was kann ich daraus machen? Kann man seinem Tod noch irgendwo einen Sinn geben? Eine Selbsthilfegruppe zu leiten, konnte ich mir aber nicht vorstellen. Da ich, auch durch meinen Beruf als Steuerfachwirtin und selbstständige Buchhalterin, ein Zahlenmensch bin, fühlt sich die Aufgabe als Schatzmeisterin bei AGUS für mich stimmig an.

Was macht dich als Mensch aus?

Ich treffe mich gerne mit meinen Freunden, zum Beispiel für Spieleabende, Mädels-Stammtische oder einfach nur zum Ratschen. Außerdem gehe ich gerne auf Konzerte und Veranstaltungen und bin oft auf Reisen unterwegs. Gleichzeitig ist es mir wichtig, für meine Familie da zu sein und viel Zeit mit ihr zu verbringen. Meine beiden Katzen und zwei anhängliche Hausenten sorgen dafür, dass es auch zuhause nie langweilig wird.



Tini Gilch, 2. Schriftführerin

Wie hast du zu AGUS gefunden?

Nach dem Suizid von meinem Bruder Domi 2019 war ich das erste Mal in der AGUS-Gruppe in Nürnberg. Der offene Umgang mit dem Thema Suizid und das Gefühl, mich nicht erklären zu müssen und gleichzeitig verstanden zu werden, haben mir unglaublich gutgetan. Auch auf meiner ersten Jahrestagung 2019 war ich beeindruckt von den ehrlichen Gesprächen und der Verbundenheit, die im Austausch mit anderen Hinterbliebenen entstehen können.

Was hast du in deiner Trauer als besonders herausfordernd erlebt?

Wir hatten nicht den Hauch einer Ahnung, dass es Domi schlecht ging. Manchmal fällt es mir immer noch schwer, die Person, die ich kannte und die, die mit 21 Jahren keinen

anderen Ausweg mehr sieht als den eigenen Tod, in meinem Kopf zusammen zu bringen. Für mich war Domi das blühende Leben – auf Fotos, aber auch in meinen Erinnerungen, grinst er verschmitzt. Und doch gab es tief in ihm einen Teil, in dem es anders ausgesehen haben muss. Dass er so plötzlich und endgültig nicht mehr da war, konnte ich zunächst kaum begreifen.

Was sind Kraftquellen für dich?

Mein Partner, meine Familie und meine Freundschaften sind mir sehr wichtig und auch in meiner Trauer eine große Unterstützung. Genau wie unser Kater Bruce, der meinen Alltag bereichert. Besonders genieße ich Auszeiten in der Natur beim Wandern oder Radfahren, bin aber oft auch mit einem Buch in der Hand oder auf der Yogamatte zu finden.

Warum möchtest du dich im AGUS-Vorstand engagieren?

In den ersten Jahren nach Domis Tod hat mir die AGUS-Gruppe in Nürnberg viel Halt gegeben. Mittlerweile bin ich an einem Punkt, an dem ich anderen Suizidtrauernden etwas zurückgeben kann und möchte. Daher freue ich mich über die Möglichkeit, im Vorstand mitzuwirken.

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



facebook.com/AGUSSelbsthilfe



Heisenbergprofessur für Nathalie Oexle

Nathalie Oexle, Gesundheitswissenschaftlerin und Jungprofessorin an der Universität Ulm mit den Forschungsschwerpunkten Suizidprävention, psychische Gesundheit und Stigma bei psychischer Erkrankung wurde am 01.11.2025 zur Heisenberg-Professorin ernannt. Als selbst Betroffene forscht Nathalie Oexle auch zur Situation der Hinterbliebenen nach Suizid. Im Rahmen der Deloss-Studie zum Thema „Soziale Unterstützung nach dem

Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid“, zu der auch über den AGUS-Rundbrief Interviewpartner angeworben wurden, ihren Fachvortrag beim Jahrestreffen 2023 und ihren Vortrag bei den „Kraftquellen“ ist Natalie Oexle auch in den Reihen von AGUS vielen bekannt.

Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung und gratulieren Nathalie Oexle von ganzen Herzen.

Individuelles Beratungsangebot

Martha Wahl bietet individuelle **Beratungsgespräche** an für Menschen, die vom Suizid eines nahestehenden Angehörigen betroffen sind. Sie ist selbst Betroffene und leitet die **AGUS-Gruppe Biberach**. Von Beruf ist sie Fachärztin für Psychiatrie. Wenn Sie daran Interesse haben, können Sie ihr gerne eine E-Mail an martha.wahl@agus-selbsthilfe.de schreiben. Nennen Sie dabei bitte kurz Ihre aktuelle Situation und Ihr Anliegen. Frau Wahl wird sich dann mit Ihnen in Verbindung setzen. Dieses Angebot ist **kostenlos**.

Fachkongress „Leben und Tod“ in Bremen

Am 10. und 11. April findet in Bremen wieder die Messe und Fachkongress „Leben und Tod“ für Fachleute, Betroffene und Interessierte statt. Es ist nach eigenen Aussagen die Messe, die Mut macht. Es wird dort auch einen Stand von AGUS geben. Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen in und um Bremen sind am Messestand aktiv. Herzlichen Dank für euer Engagement!

Für Interessierte: Die Messe findet hier statt: Findorffstr. 101, 28215 Bremen.

Als Mann konfrontiert mit Suizid – und was nun?

Ein Männerseminar im Harz (11.-13. September 2026)

Im März 2025 gingen 13 Männern nach einem intensiven Seminar am Rande des Ruhrgebiets mit der Anregung an AGUS auseinander, ein solches Wochenende auch 2026 anzubieten.

Thomas Achenbach (49), Autor der Bücher „Männer trauern anders“ sowie „Das ABC der Trauer“, zertifizierter Trauerbegleiter (BVT) und in seiner Selbstwahrnehmung ein „ganzer Kerl mit weichem Kern“, wird auch dieses Wochenende gestalten. Sehr bewusst haben wir uns bei der Seminarvorbereitung dafür entschieden, dieses eine Mal einen anderen und neuen Ort auszuprobieren. Das Konzept des ersten Seminars wird wieder aufgegriffen und weiterentwickelt. Männer, die bereits an männerspezifischen AGUS-Gesprächsgruppen oder -Seminaren teilgenommen haben, sind ebenso herzlich eingeladen, wie Männer, die sich erstmals auf ein solches gemeinsames Wochenende einlassen möchten.

Erneut soll vor allem der Austausch untereinander im Fokus stehen, ob in der großen Gruppe, in Zweiergesprächen oder in Kleingruppen. Als Mann unterwegs zu sein in dieser modernen Welt, ist oft schon irritierend genug. Was sind Männer überhaupt, heutzutage? Was sollen sie sein? Hart oder weich oder beides? Ganzer Kerl oder einfühlsamer Gefühlsstreichler? Und wann ist was überhaupt angebracht?

Wenn der „Mann von heute“ dann auch noch mit einem Suizid konfrontiert ist, verdichten sich diese und zahlreiche wei-



Thomas Achenbach

tere Unsicherheiten oft zu einer unüberwindbaren Mauer aus Fragezeichen und Ohnmacht. Wie hilfreich es sein kann, sich alleine unter Gleichgesinnten – also unter Männern – zusammenzutun und für einen gleichsam kurzen wie intensiven Zeitraum gemeinsam im Leben unterwegs zu sein, durften die Teilnehmer des letzten Seminars erleben und mit nach Hause nehmen.

*Herzlich willkommen sind alle Männer jeden Alters (oder Menschen, die sich grundsätzlich als solche fühlen) mit einer durch Suizid geprägten Verlusterfahrung, die vor wenigstens sechs Monaten geschehen ist, egal, ob sie Partner*in, Kind, Geschwister, Eltern oder andere nahestehende Menschen verloren haben.*

Ort: Ilsenburg im Harz, Kosten: 328 € Übernachtung und Verpflegung, 195 € Kursgebühr, Anmeldefrist: 1. August

AGUS Stuttgart

3 Gruppen und ‚gemeinsam weiter‘ außerhalb AGUS



Stuttgart

2017 hatte Stuttgart eine AGUS-Gruppe, deren GL aufhören wollten und eine Warteliste. Johanna und Dirk haben die Gruppe 2 gegründet und die Warteliste abgeschafft. Um eine neue Warteliste zu vermeiden haben Bärbel und Esther die Gruppe 1 neu gegründet.

Anfragen konnten umgehend in eine Gruppe aufgenommen werden, wobei wir stets bei einer Anfrage ein Erstgespräch mit der/dem Betroffenen führen. Dieses teilen sich die drei Gruppenleiterinnen untereinander auf, während Reinhard sich um die Administration (Statistik, Einladungen, Förderanträge, etc.) kümmert. Neuzugänge konnten sich für Montag oder Donnerstag entscheiden, die Betroffenheit spielt keine Rolle.

Bei regelmäßig rund 15 Teilnehmenden pro Gruppentermin begannen wir über eine dritte Gruppe nachzudenken. Corona stellte uns vor große Herausforderungen: reduzierte Teilnehmerzahl pro Treffen, Organisation der Räumlichkeiten für zusätzliche Terminangebote, Lockdown etc. Ab Januar 2021 starteten wir ein Online-

Angebot, so dass alle Anfragen erfüllt werden konnten. Die Resonanz der Wartenden war groß. Nach dem Lockdown wollten wir die Online-Gruppe nicht trennen, konnten aber mit Kerstin und Willi, Mitglieder der Gruppe 2, eine dritte Gruppe eröffnen und das GL-Team verstärken.

Bei weiter steigenden Mitgliederzahlen stellte sich 2024 die Frage, wie weiter. Eine vierte Gruppe wollten wir nicht, dachten mehr an eine Gruppe außerhalb AGUS, in der langjährige TeilnehmerInnen einen Platz finden können. Thomas aus Gruppe 1 war gerne bereit für die Moderation. Die Umfrage in den Gruppen nach Interesse war ein voller Erfolg. Bereits zum Start hatte die Ehemaligengruppe ‚gemeinsam weiter‘ eine zweistellige Zahl an Mitgliedern.

Wie geht es weiter? Unser GL-Team ist auf 9 angewachsen und jüngst wurde in WeinStadt nahe Stuttgart eine AGUS-Gruppe gegründet. Das Problem zu großer Gruppen wird also hoffentlich Geschichte sein.

Reinhard Frohnmaier und Jochen Wagner

Ohne dich

Ohne dich, mein Kind, zu leben
macht es schwer, nicht aufzugeben.

Jeder Tag ist voller Trauer,
um mich herum ist eine Mauer.
Ich kann nicht lachen, singen, denken,
niemandem Aufmerksamkeit schenken.

Die Kraft schwindet von Tag zu Tag,
wenn man sein Leben nicht mehr mag.
Schon Atmen fällt unendlich schwer,
hab kaum noch Kraft zum Leben mehr.
Du fehlst mir so, nichts ist mehr wichtig,
was war, ist alles null und nichtig.

Mein Trost, damit ich weiterleben kann,
das sind mein Sohn und auch mein Mann.

Ich werde kämpfen für euch beide,
darum, dass ich nicht nur noch leide.
Das braucht Geduld und sehr viel Zeit,
dazu bin ich noch nicht bereit.

Doch du, mein Kind, würdest mir sagen,
ich soll dich in meinem Herzen tragen,
irgendwann nach vorne sehen
und erste Schritte wieder gehen.

Ganz langsam und mit Achtsamkeit,
denn dieser Weg ist schwer und weit.
Jetzt erstmal ist es Zeit zum Weinen,
Hoffnungsschimmer gibt es keinen.

Doch ich werde tun, was ich kann,
damit ich leben kann.

Er hatte doch Corona und keine Depression

Eine betroffene Frau berichtet vom Suizid ihres Partners



Wenn ich mich heute zurück erinnere an jenen Tag vor viereinhalb Jahren, an jenen sonnigen Frühlingstag Anfang Mai, dann steht wie damals wieder die Welt für mich still.

Ich stand mit zwei Polizisten auf dem Balkon unserer Wohnung, aus der mein langjähriger Lebenspartner viereinhalb Tage zuvor vom Rettungsdienst mitten in der Nacht abgeholt worden war. Zwölf Tage zuvor war er an Corona erkrankt. Er, der schon ein langjähriges Lungenleiden hatte und zudem als zweiten Priorisierungsgrund seine schwangere Tochter angegeben hatte, hatte im April 2021 trotzdem

noch keine der raren Impfungen erhalten. Mein Lebenspartner drängelte sich anders als andere nie vor. Eigentlich passte er nicht in diese unsere Welt. Er war anständig, geduldig, er hielt sich nicht für den Mittelpunkt, um den sich alle drehen müssen. „Er war ein feiner Mensch“, wie eine Freundin sagte.

Nun hatte ihn dieses Virus doch noch erwischt. Zuerst dachten wir an eine normale Erkältung wie schon unzählige zuvor, die er mit seinen anfälligen Lungen so oft aufgeschnappt hatte. Leider war der Test positiv. Keine unserer Kontaktpersonen hatte zum Glück einen positiven Test.

Mein Lebenspartner war sportlich, schlank und kochte sehr gesund. Seine Lungen-erkrankung hatte er mit den entsprechenden Medikamenten im Griff.

Dann kam das Virus

Diese Covid-erkrankung verlief von Anfang an schwerer als seine normalen Erkältungen. Er litt sehr unter Atemnot, vor allem nachts. Seine Nächte waren furchtbar. Nur aufrecht sitzend und ganz bewusst einatmend konnte er seine Angst vor dem Ersticken beherrschen. In der Nacht von Tag sechs auf Tag sieben rief ich auf seinen Wunsch hin die Notärztin, die ihm mit einer Cortisonspritze etwas Erleichterung verschaffte. Doch in der darauffolgenden Nacht ging es ihm noch schlechter. Er bat mich, ihn ins Krankenhaus zu bringen. Ich musste den Rettungsdienst holen. Zwei junge Sanitäterinnen kamen und maßen seinen Sauerstoffpartialdruck. Die herbeigeeilte Ärztin konstatierte nichts Besonderes, ordnete aber eine Krankenhaus-einweisung an. Er wurde auf einen Stuhl gesetzt und aus der Wohnung getragen. Ich konnte mich nicht mehr von ihm verabschieden. Infektionsgefahr. Es war 2.30 Uhr, eine eisig kalte Nacht, als die Türen geschlossen wurden und das Auto verschwand. Es war das letzte Mal, dass ich den Mann meines Lebens gesehen habe. Er war 67 Jahre alt.

In den nächsten Tagen habe ich noch zigmal mit ihm telefoniert, Nachrichten und E-mails geschrieben.

Vielleicht kommt Ihnen das komisch vor, dass ich das so genau auflisten kann. Aber jeder, der einen geliebten Menschen auf

diese Weise verloren hat wie ich, macht das. Und in Zeiten der elektronischen Kommunikation kann man alles minuten-genau nachvollziehen. Außerdem habe ich Tagebuch geschrieben.



Was konnte ich schon tun? Ich saß fest in Quarantäne. Ich saß da oder lief im Kreis herum in unserer Wohnung. Ich blickte nach Süden. Vierzig Kilometer weiter südlich war mein Mann gelandet. In einem kleinen Krankenhaus, das bisher für seine exzellenten Hüft- und Knie-OPs bekannt war.

Quarantäne und Hoffnung

Mein Mann klang in unseren Telefonaten stets sehr erschöpft und schwach. Am zweiten Tag bekam er 41 Grad Fieber. Ich erschrak ins Mark, als ich das hörte. Er hatte auch schlechte Werte der Herzenzyme. Ich bekam Angst um ihn. Am dritten Tag war das Fieber gesunken. Meinem Mann ging es wieder besser. In der Nacht auf den vierten Tag hatte er sogar etwas schlafen können. Nach dem morgendlichen Telefonat schöpfte ich wieder Hoffnung, als seine Stimme fester klang.

Zwischen Hoffnung und Angst

Doch dann kam der Arzt zur Visite mit schlechten Laborergebnissen. Und der Ankündigung, dass nun ein CT gemacht werden solle. Er habe einen Termin nach den Routineuntersuchungen gegen Nachmittag (infektiöse Patienten kommen zum Schluss dran). Das erfuhr ich bei meinem zweiten Telefonat mit ihm.



Um 14.33 schrieb ich eine Nachricht an ihn: Ich hab dich lieb.

Um 14.33 kam der Zug.

Das habe ich dem Polizeibericht entnommen. Und in der Krankenakte habe ich gelesen, dass der Arzt die letzte Person war, mit der er gesprochen hat. Von ihm gibt es nämlich eine Notiz in der Akte.

Sein Verschwinden wurde erst nach vielen Stunden bemerkt. Als mir die Polizei mitteilte, dass mein Mann „verstorben“ sei, begriff ich gar nichts. Wie denn? Er war doch im Krankenhaus?! Das hätte mir doch das Krankenhaus sagen müssen. Er hatte doch Corona. Die beiden Polizisten

schwiegen. Sie waren nicht zuständig. Wir warteten auf die zuständigen Kollegen.

Es war Frühling, die Sonne schien auf dem Balkon und die beiden schwitzten in ihren schwarzen Uniformen.

Wir warteten und schwiegen, bis es endlich klingelte und die Zuständigen kamen. Gleich mit ganz vielen Leuten, dem Kriseninterventionstermin und einem leibhaftigen Untersuchungskommissar. All dies völlig neu für mich.

Ein weiterer Schock.

Mein Mann hatte doch Corona gehabt und keine Depression. Zum ersten Mal machte ich Bekanntschaft mit Worten wie Fremdverschulden. Unfähig zu begreifen wurde ich dazu befragt. In der Nähe des Krankenhauses verlaufen die Gleise der Bahn. Weder mein Lebensgefährte noch ich waren jemals in diesem Krankenhaus gewesen und kannten die Umgebung nicht. Trotz seines geschwächten Zustandes war es ihm möglich gewesen, die Gleise zu erreichen.

Noch ein Verlust

Unmittelbare Folge: Zwischen seinem Tod und der Trauerfeier vier Wochen später verlor seine Tochter ihr Baby.

Die Bahn meldete sich. Es gab eine Klage des Lokführers wegen der psychischen Folgen für ihn. Ich schrieb einen Brief an den Lokführer. Es gelang mir nicht, den Brief an ihn weiterzuleiten. Sein Arbeitgeber macht so etwas grundsätzlich nicht. Auch nicht an die behandelnden Ärzte



und Psychologen. Seither zünde ich immer zwei Kerzen im Trauerkreis an. Eine für meinen Mann, eine für den Lokführer.

Gott sei Dank fiel die Trauerfeier in eine Phase, als die Zahl der Trauergäste nicht beschränkt war. Viele Menschen kamen und nahmen Abschied von ihm.

Meine Kinder holten mich in ihre Familien. Zum damaligen Zeitpunkt gab es sechs Enkel zwischen 0 bis sieben, die betreut werden mussten. Einen Tag nach der Trauerfeier wurde das siebte geboren und zwei Jahre später das achte. Auch die Tochter meines Lebensgefährten wurde wieder schwanger und ein kleiner Sonnenschein erblickte zwei Jahre später das Licht der Welt.

So viel geschenktes Leben!

Etwa ein halbes Jahr nach dem Ereignis besuchte ich zum ersten Mal eine AGUS Gruppe. Ich lernte einen Ort kennen, an dem so viel Leid versammelt ist wie an kaum einem anderen Ort in unserem rei-

chen, sicheren Land. Aber hier kann man es aushalten. Zumindest als Betroffene.

Manche reden viel, manche kaum.

Manche schaffen es anfangs nicht einmal, die Kerze für den oder die Liebste anzuzünden. Wir ringen um Worte. Wir klagen uns an. Wo und wann habe ich versagt? Was habe ich versäumt? Wann hätte ich besser hinhören sollen? Wir befragen uns gegenseitig: War das ein Signal? Eine versteckte Botschaft?

Warum jetzt? Wir haben doch schon so viel durchstanden! Wir hätten doch darüber reden können!

Wir konnten uns nicht verabschieden. Kein Brief, keine Erklärung von deiner Seite. Manchmal gibt es Briefe, aber sie erreichen uns zu spät. Wenn wir nur noch hinnehmen können, aber nicht antworten oder widersprechen.

Wir hadern mit dem Schicksal. Gerade eben ist er in Rente gekommen. Jetzt hätte

endlich eine entspanntere Zeit begonnen. Wir hatten doch noch so viel vor.



Wir hören uns dieselben Geschichten immer wieder an. Manche äußern ihre Wut und ihr eigenes Unverständnis. Alles hat hier seinen Platz.

Zwischen den Gruppenabenden haben wir es mit der normalen Welt zu tun. Einer Welt, in der Happyneß und Selbstperformance angesagt ist. Einer Welt, in der man solche Geschichten nicht hören will. Wo jeder eine feste Meinung hat. Zum Beispiel, dass das Coronavirus ein ganz normales Schnupfenvirus ist und die Impfung schädlich. Oder dass jemand, der sich suizidiert, sowieso ein schwacher, labiler Mensch war.

Es gibt aber auch andere, die ehrlich Anteil nehmen. Meist fehlen den Menschen die Worte. Manchmal sagen sie etwas gut Gemeintes, das uns aber in diesem Moment verletzt. In einem anderen Moment hätten uns diese Worte vielleicht gutgetan.

Das alles kann man in der Gruppe besprechen und man erkennt, dass man nicht alleine ist.

Eine Weile besuchte ich die Gruppe relativ regelmäßig. Inzwischen nehme ich in größeren Abständen daran teil. Manchmal ist das Leid so dicht im Raum, dass man es fast mit Händen greifen kann. Aber das ist es doch auch, dass man sehen kann in so einer Gruppe, dass es Überlebende gibt. Nicht nur virtuell. Dass man sie anfassen kann und mit ihnen reden und sich vielleicht umarmen, erzählen und weitermachen.

Geschrieben am Sonntag Morgen, 9.11. 2025. Vier Jahre, sechs Monate und zwei Tage danach. Birgit Esslinger



Beitrittserklärung

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

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

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon-Nummer

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

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

Kontoinhaber

IBAN

BIC

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Impressionen vom AGUS-Jahrestreffen 2025

Begegnung, Austausch und Information



Unser Jahrestreffen vom 10.10. bis 12.10.2025 war dieses Jahr auf allen Ebenen sehr intensiv und von personellen Neuerungen durchzogen.

Die Eintreffenden wurden herzlich begrüßt mit Kaffee und Kuchen.

Bei der öffentlichen Mitgliederversammlung ab 16:30 Uhr gab es dann Gelegenheit, sich über die letzten Entwicklungen bei AGUS zu informieren. Die Neuwahlen des Vorstandes wurden durchgeführt und Ämter mit sowohl bekannten als auch neuen Gesichtern besetzt. Diese hatten sich alle nochmal kurz vorgestellt. Die anwesenden ausscheidenden Vorstandsmitglieder, so der 1. Vorsitzende Gottfried Lindner, die 2. Schriftführerin Elfie Loser und die Beisitzerin Karin Arnd-Büttner, erhielten unseren Dank und wurden aus ihren Ämtern verabschiedet. Elfie Loser

bekam die Ehrenmitgliedschaft bei AGUS und bleibt uns weiterhin als geschätzte Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle erhalten.

Die neuen Geschäftsstellenleiter Oliver Schürle und Christian Parchent stellten sich als „die Neuen“ an der Spitze der Geschäftsstelle vor.

Der späte Abend fand seinen musikalischen Ausklang mit dem Duo Siggie Michl und Judith Förster.

Am nächsten Tag hatten der neue gewählte Vorstand und die neue Geschäftsstellenleitung nochmal die Gelegenheit sich dem gesamten Publikum zu präsentieren. Die offizielle Begrüßungsrede hielt der nun neue 1. Vorsitzende Dr. Detlev Heiden. Leider haben sich zwei weitere Kandidaten für den Vorstand bald nach ihrer

Wahl aus persönlichen Gründen entschieden, dieses Amt doch nicht anzutreten. Wir bedauern das sehr.

Stephanie Eibl hielt am Samstagvormittag dann den diesjährigen Betroffenen-Vortrag: **„Zwischen Schmerz und Stärke – Mein Weg als Hinterbliebene nach Suizid“**



Sie ließ uns teilhaben an ihrer Überlebens-Geschichte als betroffene Partnerin, damals mit Kleinkind. Tief beeindruckend schildert sie ihrem Publikum Begebenheiten und Gefühle, die sie wie kaum jemand so treffend in Worte fassen kann. Dabei liegt ihr besonders am Herzen, eine Balance von Körper und Seele herzustellen. Das Schreiben hilft ihr dabei, ihre Gefühle auszudrücken und zu sortieren. Daraus ist ein Buch entstanden.

Nach der Mittagspause ging es dann in die zahlreichen Workshops und Gesprächsgruppen.

Abendlich fand der diesjährige Gottesdienst mit Gedenken an die Verstorbenen in der örtlichen Kirche statt. Wer mochte, konnte einen Segen empfangen. Andere Möglichkeiten zum Austausch mit ande-

ren Betroffenen oder auch Rückzugsmöglichkeiten waren in den Räumlichkeiten jederzeit gegeben, so auch nach dem Abendessen.

Am Sonntag begann der Tag mit Cordula Tombergers Vorstellung des AGUS-Podcasts **„Trauer nach Suizid- Hilfe für Betroffene“**. Es ist spannend zu hören, wie sie mit ihrer Idee für den Podcast an AGUS herantreten ist und mit Unterstützung der Mitarbeitenden, insbesondere Uwe Loser, diese dann verwirklichen konnte. Der Trailer des Podcast wurde eingespielt. Dadurch erhielten wir einen höchst professionellen kurzen Eindruck von einigen ihrer Interviews mit Betroffenen und Fachkräften, für die sie durch ganz Deutschland gereist ist.

Den diesjährigen Fachvortrag hielt die Diplompsychologin und Psychotherapeutin Vera Käufel: **„Einer muss doch schuld sein“**



Frau Käufel differenziert bei den Schuldgefühlen, die bei den meisten Menschen nach einem Suizid auftreten, nach Art der Beziehung. Wir hörten, wie die jeweilige Person ihren eigenen Schuldgefühlen begegnen kann und was dabei hilfreich ist. Aus ihrer therapeutischen Praxis erfahren

wir nebenbei, was es mit dem sogenannten „Schuldschuh“ auf sich hat und wie damit gearbeitet wird. Das Thema Schuld, von allen Seiten beleuchtet, bedeutet, im Wesentlichen genauer hinzuschauen und sich damit zu beschäftigen. Frau Käuß hat uns gezeigt, was das in der Umsetzung meint und wie unterstützend eine therapeutische Begleitung dabei sein kann.

Den Abschluss unseres diesjährigen Jahrestreffens bildete eine eindrucksvolle Vorstellung der anwesenden Gruppenleitenden, die über ganz Deutschland verteilt sind. Sie traten alle ans Mikrofon und gaben den Gruppen ein Gesicht. Unser Dank und Applaus gilt allen, auch den nicht anwesenden Gruppenleitungen von AGUS! Dieses Jahr konnte bedauerlicherweise der Young Survivor Workshop mangels Anmeldungen nicht stattfinden. Es wird darauf gehofft, dass er im nächsten Jahr wieder dabei sein und unser Jahrestreffen

bereichern wird. Denn ohne die Kinder und Jugendlichen ist es nicht das Gleiche und wir vermissen ihre Kreativität und Lebendigkeit.

Gottfried Lindner, ehemaliger 1. Vorsitzender des Vorstandes und Pfarrer, gab uns schlussendlich seinen Segen und entließ uns auf die Heimreise.

Das Jahrestreffen in Bad Alexandersbad wurde auch in diesem Jahr freundlich unterstützt von der Anni Gruber Stiftung. Vielen Dank!

Andrea Losansky
Redaktionsteam

Jahrestreffen 2026 18.09. bis 20.09.2026

Bitte merken Sie sich schon einmal den neuen Termin für das diesjährige Jahrestreffen vor. Es ist nicht mehr der Termin der im letzten Rundbrief veröffentlicht wurde. Details folgen im nächsten Rundbrief.



Schenken

Mir fällt immer wieder auf:

Viele denken falsch über Schenken.

Sie denken, zu bestimmten Anlässen
müssen sie etwas schenken.

Sie verbinden Schenken mit Verrenken.

Und wenn man ihnen etwas Teures schenkt,

kommt schnell die Schuld,
die die Freude hemmt.

Sie denken, sie sind dem Anderen
den selben Wert schuldig.

Sie fühlen sich dem Schenkenden huldig.

Doch ein wahrer Schenkender,
der will nichts zurück.

Gleich der Sonne,
liegt allein im Strahlen sein Glück!

Fabian Kettenmann
23. Oktober 2019

Diskussionsforum auf dem DGPPN-Kongress

Auswirkungen von Suizidalität und Suiziden: Was benötigen Angehörige?



Die DGPPN – deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde – lädt einmal im Jahr zu einem sehr umfassenden Kongress in die Messehallen am CityCube in Berlin. Auch im Jahr 2025, vom 26. bis zum 29. November, trafen sich dort um die 9600 Teilnehmer, um sich 4 Tage lang über aktuelle Entwicklungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und die besonderen Herausforderungen in der Versorgung psychisch erkrankter Menschen zu informieren und zu diskutieren. Aber auch Betroffene selbst und ihre Angehörigen waren eingeladen und wurden ins Blickfeld genommen.

So gab es dieses Jahr, initiiert von Frau Prof. Barbara Schneider, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Chefärztin der Abteilung Abhängigkeitserkrankung der LVR-Klinik Köln und in der Leitung des NaSPro (Nationales Suizidprä-

ventionsprogramm) erstmals ein Diskussionsforum zum Thema: „Auswirkungen von Suizidalität und Suiziden: Was benötigen Angehörige?“

Heike Peterreit Zipfel vom Verband der Angehörigen Psychisch erkrankter Menschen stellte die „Herausforderungen für Angehörige suizidaler Menschen, insbesondere im Kontext der ambulanten und stationären Behandlung“ dar, Julia Christel sprach über „Schwierigkeiten im Umgang mit suizidalen Patientinnen und Patienten aus der Sicht der klinisch tätigen Psychiaterin und Psychotherapeutin“, Robert Zappe über die „Unterstützung von Angehörigen: Perspektive der psychiatrischen Fachpflege während und nach suizidalen Krisen“

Über „Wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Erfahrungen aus der Psychotherapie

mit Angehörigen nach Suizid“ sprach Frau Prof. Birgit Wagner. Martha Wahl berichtete über „Herausforderungen für Angehörige nach einem Suizid: die Bedeutung der Selbsthilfe“

Nach den Kurzvorträgen standen die vier ReferentInnen zunächst den Fragen der Moderatorinnen, Frau Isgard Ohls und Frau Barbara Schneider, und schließlich auch den Fragen aus dem Publikum Rede und Antwort.

Dass die Fachwelt aus der Medizin, aus Psychiatrie und Psychotherapie und aus der Forschung sich zunehmend doch den Angehörigen gegenüber aufgeschlossen zeigt, sowohl von Menschen in suizidalen Krisen, als auch Angehörigen nach Suizid gegenüber, interessiert ist an der Frage, wie Ansätze zu deren Unterstützung ent-



wickelt werden können und den Selbsthilfeforen AGUS mehr wahrnehmen, kann für die vielen in den Reihen der Angehörigen, die sehr enttäuschende Erfahrungen mit den Behandlern ihrer Lieben machen mussten, oder als Trauernde in der Psychotherapie nicht die Hilfe finden, die sie bräuchten, als Hoffnungsschimmer gesehen werden.

Martha Wahl, Redaktionsteam

ONLINE-GRUPPEN

Für wen die Anfahrtswege zu den Gruppen trotzdem zu weit sind oder wer Schwierigkeiten hat, die Termine der Präsenzsitzungen in seinen Alltag zu integrieren, kann gerne an einer der beiden Online-Gruppensitzungen teilnehmen. Die Treffen finden ebenfalls regelmäßig statt. Eine Gruppe trifft sich **jeden 2. Freitag im Monat**

von 19.00 bis 21.00 Uhr und die andere Gruppe jeden **3. Dienstag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr**. Dafür ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Zugangsdaten finden sich auf der AGUS-Homepage.



Was tust Du, wenn Du nichts mehr tun kannst?

Ein Erfahrungsbuch von Eltern im Umgang mit dem Suizid ihrer Kinder.

„Diesen tiefen Schmerz und diese innere Qual zu verstehen oder nachzuempfinden, ist für uns unmöglich ... wir fühlen uns oft wie Zuschauer in einem bizarren Schauspiel, das sich vor unseren Augen entfaltet ... obwohl physisch anwesend, war sie uns doch unerreichbar“



Gleich im Vorwort des Herausgebers werden betroffene Eltern unmittelbar angesprochen und wissen: ich bin Teil dieser Gemeinschaft von trauernden Eltern, die ihr Kind durch Suizid verloren haben. Und in dieser Gemeinschaft hat jeder dem anderen etwas zu sagen. Sei es, indem er das verlorene Kind beschreibt, die eigenen Gefühle in der Zeit danach und wie der jeweilige Weg zu Hilfsmöglichkeiten aussah. Den Beginn machte Klaus-Dieter Pempeit-Weyers mit einem einfühlsamen Blick auf die eigene Tochter, die zum Zeitpunkt des Suizids erst 16 Jahre alt war. Und wenig später bedankt er sich bei jenen Menschen, die einfach nur da waren und sich nicht „versteckt haben“. Der „Sprachlosigkeit“ manch Anderer musste bewusst entgegengetreten werden. Der Unabänderlichkeit dieses Schicksal wird mit den Worten begegnet „jeder Verlust kann nicht rückgängig oder neu besetzt werden“.

Es folgt eine feine Überleitung, in der das Schuldproblem der Eltern angesprochen wird. Danach kommen die Eltern von Leon zu Wort. Sie erzählen davon, dass AGUS zu ihrer ersten Anlaufstelle gehörte.

Die Selbsttötung ist der entschiedenste

Protest gegen die Ermordung des Selbst durch ein Leben, das kein wirkliches Leben ist, weil das Selbst darin nicht leben kann. (S.64 – unbekannte Quelle)

Nun erzählen die Eltern von Björn über das, was zu seinem Suizid mit 15 Jahren gehört; hier spielt das Thema „Mobbing“ eine Rolle. Die Mutter von Deniz lässt uns an ihrem Schicksal teilhaben, ebenso wie Maras Mutter davon erzählt; sie weiß sich mit ihrer Tochter in großer immerwährender Liebe verbunden.

Abschließend schauen die Eltern von Fabian auf sein Leben, das nur 30 Jahre währte. Der mühsame Weg durch Therapien und Kliniken ... und die Unmöglichkeit, Fabian zu „halten“.

Schöne Fotos, zwischen Texten 'eingesetzt', zeigen uns junge sympathische Menschen und jede Geschichte holt betroffene Eltern genau dort ab, wo sie sich gerade auf ihrem Trauerweg befinden.

Irmgard Chakroun

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

Neue AGUS Gruppen

In 2025 haben sich bereits einige neue Gruppen gegründet, bei einigen steht die Gruppengründung im Laufe des Jahres noch an. AGUS verfügt so mittlerweile über 108 Gruppen, die sich in Präsenz treffen. Hinzu kommen noch zwei Online-Gruppen. Hier finden Sie eine alphabetische Auflistung der neuen Gruppen mit den jeweiligen E-Mail-Adressen, über die die Kontaktaufnahme erfolgen kann.

WEINSTADT (BADEN-WÜRTTEMBERG)

E-Mail: weinstadt@agus-selbsthilfe.de

PASSAU (BAYERN)

E-Mail: passau@agus-selbsthilfe.de

ERKNER (BRANDENBURG)

E-Mail: erkner@agus-selbsthilfe.de

BAD KROZINGEN (BADEN-WÜRTTEMBERG)

E-Mail: bad-krozingen@agus-selbsthilfe.de

AMSTETTEN (NIEDERÖSTERREICH)

E-Mail: amstetten@agus-selbsthilfe.at



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



Wohin ich auch gehe, du gehst mit? Tinis Kolumne



Hi – ich bin Tini, 29 Jahre alt und ich habe meinen Bruder Domi vor fast sieben Jahren, am 22.02.2019, verloren. Hier möchte ich mich kleinen und großen Fragen widmen, über die ich im Umgang mit meiner Trauer stolpere.

Ich glaube, fast jeder Mensch, der trauert, entwickelt komische Eigenheiten, die einem in irgendeiner Form Halt geben in dieser völlig absurden neuen Realität. Eine Realität, in der ein geliebter Mensch von einem auf den anderen Tag nicht mehr da ist und es nie wieder sein wird. Ich hatte anfangs diese große Angst, dass meine Erinnerungen an Domi mit jedem Tag ohne ihn verblassen und von neuen Erlebnissen verdrängt werden. Wie wild habe ich immer wieder gemeinsame Erinnerungen abgespielt, Bilder sortiert und Dinge aufgeschrieben, die ihm wichtig waren und die ihn ausgemacht haben. Wie couragiert er

war, wie er mit ein paar sorgfältig gewählten Worten meine Zweifel ganz leise drehen konnte oder wie gerne er Menschen zusammengebracht hat. Ich habe mich in seine Pullis eingekuschelt und auf jede erdenkliche Art versucht, ihn ganz nahe bei mir zu halten. Gleichzeitig war da eine große Frage, die mich nicht losgelassen hat: Wie würde das wohl sein, wenn er für immer 21 bleibt, und ich mit der Zeit, 40, 60 oder gar 80 werde? Wird uns das nicht zwangsläufig voneinander entfernen?

Im Herbst bin ich 30 geworden und damit im nächsten Jahrzehnt angekommen, während Domi in seinen Zwanzigern konserviert bleibt. Und irgendwie auch nicht. Es fühlt sich eher nach einer Gleichzeitigkeit an. Klar, auf dem Papier ist er nach wie vor 21. Aber unsere Beziehung verändert sich, sie wächst mit. Mittlerweile gibt es oft Momente, in denen ich grinsen muss, weil ich es so klar vor mir sehe, was er sagen oder tun würde. Und auch wenn ich nie wissen werde, was die nächste Station nach seinem Studium in Dresden gewesen wäre, in welchem Bereich er jetzt wohl arbeiten würde oder welche Menschen er in mein Leben gebracht hätte – ich spüre, dass er an meiner Seite ist und stolz darauf ist, wie ich mit seinem Tod leben gelernt habe.

Kraftquelle Musik

Trostkonzert Erfurt



„Jeder Mensch muss seinen eigenen Trost finden – aber vielleicht können wir einander suchen helfen“

Wir kennen das alle und sind meist schon ganz lange unterwegs – und auch gemeinsam in den AGUS-Gruppen. Seit einigen Jahren organisiere ich zusammen mit Ute Maibohm ein Trostkonzert. Am Anfang war es am Welttag der Suizidprävention und wir haben es sehr zugeschnitten auf die Trauer und den Verlust nach Suizid. Wir hatten auch Menschen eingeladen, die im weiteren Kreis mit Suizid konfrontiert werden: einen Notfallseelsorger, einen Feuerwehrmann, einen Polizisten, Pflegekräften einer Palliativstation und wir haben auch unsere eigenen Verlustgeschichten ausgesprochen. Trostkonzerte sind ja eigentlich Konzerte von bekannten Interpreten oder MusikerInnen, die von sich aus so etwas anbieten zusammen mit AGUS bzw. Trauergruppen.

In der Michaelisvesper, die ich immer mal liturgisch verantworte, spielten Ron und seine Freunde irische Musik und ich dachte, das ist es, das passt. Da kommen unse-

re Gefühle und Erfahrungen vor, Schweres und Leichtes, Frohes und Trauriges. Angefragt und zugesagt, es kann einem Besseres passieren.

Für das freie Interpretieren und Begleiten von Geschichten und Texten fand ich noch Bernhard Wundrak von der Nerly Jazz Band. Mit ihm hatte ich schon mal einen Podcast in der Fastenzeit gemacht.

Das Plakat, ja auch das muss sein und es braucht Profession und die hat die Sekretärin der Thomaskirche, wo dann auch seit 2 Jahren das Konzert stattfindet. Doch dieses Jahr war es kompliziert: einen gemeinsamen Termin zu finden, weil in der Thomaskirche viele große Konzerte stattfinden. Es blieb nur der Abend am Totensonntag und er war ein Volltreffer, was die Besucherzahl anbelangte. Eingeladen haben wir, ob mit oder ohne Schmerz, ob in Trauer oder einfach, weil die Musik und die Musiker einem zusagen. Und dann war Ron krank und Ute im Krankenhaus und wir waren verbunden durch Gedanken und Fotos und Videos. In der gut geheizten großen Kirche wurde es eine gute tragende Atmosphäre, viele haben ein Licht für ihre Verstorbenen angezündet.

Im letzten Buch des 2. Testament, in Offenbarung 21,4 heißt es: *„Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein“* Ich bin sicher, dass davon an diesem Abend ein wenig zu spüren war.

„Das Leben danach“ – Themenabend mit Lesung in Bielefeld

Autorin Elisa Roth & AGUS-Ortsgruppe zu Gast im Bestattungshaus Im Stift



Inmitten des historischen Ortskerns im Bielefelder Stadtteil Schildesche fand anlässlich des Internationalen Welttages der Suizidprävention am 11. September ein Themenabend statt. Die bekannte Autorin und Podcasterin Elisa Roth war zu Gast. Auch die Ortsgruppe Bielefeld stellte sich vor: mit einem Büchertisch, auf dem Podium sowie in Gesprächen - in dem bis auf den letzten Platz besetzten Bestattungshaus Im Stift.

Gedanken und Klaviermusik

Der Abend beginnt mit einem Geschenk. Auf jedem Platz liegen ein Stift und ein Zettel, der einlädt einen Gedanken oder Namen an einen Zweig im Saal anzubringen, begleitet von sanfter Klaviermusik. Trotz erforderlicher Voranmeldung ist der

Raum bis zum letzten Platz erwartungsvoll gefüllt. Gastgeberin Katrin Niehaus begrüßt alle herzlich und zündet eine Kerze für diejenigen an, die „im Suizid einen Weg gefunden haben“.

Lesung mit Elisa Roth

Die folgende Lesung mit Elisa Roth, bekannt durch ihren erfolgreichen Podcast „Selbstwort“ und ihr Buch „Suizid -- Das Leben danach“, erzählt ihre Geschichte um den Suizid ihrer Mutter. Sie berichtet präzise über ihr persönliches Erleben und die nicht enden wollende Suche nach innerem Frieden, nach dem Warum oder über die falsche Vorstellung, dass „man es vorher merkt“. Jeder Satz belegt, wie viel Kraft es für Angehörige kostet, einen Suizid zu verarbeiten. Die Energie von Elisa

Roth ist beeindruckend. Sie liest, als hole sie sich mit jedem Wort auch ein Stück ihr eigenes Leben zurück.

Wütend, teils verzweifelt anklagend und immer wieder fragend, traurig ihre Mutter vermissend, bildet ihr Vortrag das gesamte Spektrum der Emotionen nach Suizid ab. Eindrücklich schildert sie, dass noch immer, Jahre danach, ihr gute Gefühle und Glück niemals zu hundert Prozent zustehen. Vielmehr erlebt sie das „Schulterblei“, die Last des Suizids oder die „Suizidfratze“, Tage, die weiterhin unerträglich sind.

Nach der Lesung gibt es eine Pause. In den wunderschön gestalteten Räumlichkeiten bietet die AGUS-Gruppe einen Büchertisch an.

Danach beleuchtet eine Gesprächsrunde das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Das Gastgeberpaar Katrin und Andreas Niehaus moderiert, stellt Zahlen, Fakten sowie Einschätzungen aus ihrer Arbeit als Bestatter vor.

Podiumsrunde

Frauke Täschner ist für die Podiumsrunde eingeladen. Sie berichtet als Gründerin und Leiterin der AGUS-Selbsthilfegruppe Bielefeld über ihre langjährige Arbeit mit Hinterbliebenen und dieser hilfreichen Form der Trauerbegleitung.

Dr. Bodo de Vries, aus der Geschäftsführung des Evangelischen Johanneswerks, der sich intensiv mit Suizid im Alter, Altersdepression sowie dem assistierten Suizid beschäftigt hat, bringt die Frage in

die Diskussion ein: Warum sterben jedes Jahr unverändert viele Jugendliche und ältere Menschen an Suizid? In welchen Lebensumständen möchten sie nicht mehr leben? Das Warum muss sich auch die Gesellschaft fragen. Es fehlt Fürsorge, die Familie, Verbundenheit, Offenheit und Mitgefühl, da ist sich die Runde sicher. Insgesamt brauchen wir mehr Resilienz gegenüber diesem Tabuthema Suizid. Jeder einzelne braucht gleichfalls mehr Kompetenzen, im Leben und im Alter mit Verlusten und dem Loslassen klarzukommen, betont Dr. Bodo de Vries. Dafür fehle es an Überstützungsangeboten.

Gemeinsam statt allein

Die Veranstaltung aber bot insgesamt hilfreiche Ansätze. Zu sehen und zu hören, dass es so viele Interessierte und Betroffene gibt, ist immer wieder heilsam. Ist ein Suizid ansteckend? Ist das Sprechen darüber schon ansteckend? Nein. Sprechen ist die beste Therapie, könnte ein Fazit für diesen Abend im Bielefeld sein. Er war durch seine gelungene Mischung sicherlich gleichermaßen bewegend für Betroffene und Interessierte.

Foto und Text Annette Schudy aus der Bielefelder AGUS Gruppe

AGUS-Wanderausstellung

Termine im ersten Halbjahr 2026

- **Olpe** (Nordrhein-Westfalen),
15. bis 29. März 2026

Genaue Infos zu den jeweiligen Orten finden sich stets einige Wochen vorab auf der AGUS-Homepage.



Gegen das Wort „Selbstmord“

Textvorlage auf AGUS-Homepage abrufbar

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

Ein geschützter Raum im Internet

AGUS Online – Geschlossene Gruppe bei Facebook



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

www.facebook.com/groups/agus.selbsthilfe

„Vertrauen wagen“

AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

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

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

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

Termine 2026

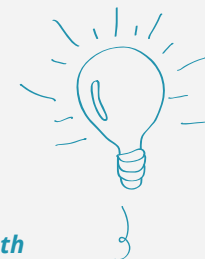
- | | |
|-------------------------------------|---|
| • Verlust eines Kindes | 13.03.-15.03.2026 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Elternteils | 27.03.-29.03.2026 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Partners | 12.06.-14.06.2026 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Geschwisters | 03.07.-05.07.2026 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Kindes | 04.09.-06.09.2026 in Waldbreitbach |
| • Trauer in Bewegung | 18.09.-20.09.2026 in Neroth |

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

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

Termine 2026

- | | |
|--|---|
| • Einführungsseminar – Präsenz | 13.03.-15.03.2026 in Bayreuth |
| • Fortbildungsseminar – Präsenz | 08.05.-10.05.2026 in Hofgeismar (bei Kassel) |
| • Einführungsseminar – Online | 13.11.-14.11.2026 |



Wir über uns

MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Christian Parchent und Oliver Schürrole, Leitung
Tel. 0921/150 09 60, E-Mail: gsl@agus-selbsthilfe.de

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

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

Katrin Abert, Bestellungen und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: katrin.abert@agus-selbsthilfe.de

Sie erreichen uns im Büro am besten

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

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

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

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

AGUS-Vorstand

Dr. Detlev Heiden (1. Vorsitzender)

Martha Wahl (2. Vorsitzende) | Andrea Buchner (Schatzmeisterin)

Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer) | Tini Gilch (2. Schriftführerin)

Irmgard Chakroun, Andrea Losansky, Conrad Schröder

Frauke Täschner (BeisitzerInnen)

AGUS-Gründerin

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

AGUS-Stiftung & Hans Dieter Ebert-Stiftung

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: stiftung@agus-selbsthilfe.de

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

Verantwortlich

Oliver Schürrole

Layout

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