



## Themen des Heftes

Termin: AGUS Jahrestagung 2015	2
Grußwort des 2. Vorsitzenden	3
Rückblick: Jahrestagung 2014	4
Rückblick: Wo finde ich Dich?	5
AGUS-Gruppe Dorsten	7
Gedichte und Geschichte	10
Presse-Leserbrief	13
AGUS-Ausstellung Hillesheim	16
Trauernde unterwegs	18
Nachruf Prof. Dr. Oberender	20
Mitglied werden	21
Neues aus dem Büro	22
Veranstaltungen, Termine	23
Neue Seminare 2015	24
Unsere Seminarleiterinnen	25
Seminartermine 2015 und 2016	26

**Rundbrief 2015/1**

## Liebe Leserinnen und Leser!

Einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren bringt ein kaum zu beschreibendes Meer der Trauer mit sich. In den ersten Zeiten ist schwer vorstellbar, dass sich das irgendwann auch wieder ändern könnte. Wir machen bei AGUS die Erfahrung, dass die Suizidtrauer auch Neues und Wertvolles im Leben öffnen kann. Manches Mal werden sogar Blickwinkel freigelegt, die niemand vermutet hätte. Im neuen Rundbrief erfahren Sie etwas über wertvolle Erfahrungen von Betroffenen:

Der Blick auf das Leben, auf Wichtiges und Unwichtiges ändert sich. Durch Zeitungartikel und Leserbriefe werden gesellschaftliche Veränderungen auf den Weg gebracht. Um Worte für das eigene Leid zu finden wird in Gedichten und Büchern eine Sprache gefunden, die für andere heilsam ist.

So kann Freya von Stülpnagel den Leidensdruck als Lebenskraft beschreiben (Seite 5-6). Mutter und Tochter Friederichsen bearbeiten gemeinsam ein Buchprojekt, um das zu finden, was den Himmel verdunkelt (Seite 12). Das Ehepaar Treutler stellt sich durch einen Leserbrief dem Gesundheitssystem in den Weg, um Defizite und Fehldiagnosen zu verdeutlichen (Seiten 13-15). Andere brechen auf zu neuen Ufern und unternehmen gemeinsame Segeltouren oder Winterwanderungen (Seiten 18 und 19).

Außerdem finden Sie wieder das breite Angebot unserer Seminare für die Jahre 2015 und 2016. Viele berichten, dass ihnen diese Seminare entscheidende Impulse vermittelt haben.

Herzliche Grüße aus Bayreuth von  
*Elisabeth Brockmann und Gottfried Lindner*

### Bitte Termin vormerken: **AGUS-Jahrestagung 2015**

**Samstag, 17. Oktober bis Sonntag, 18. Oktober 2015**

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

Die Mitgliederversammlung 2015 unseres Vereins AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt.

## Verehrte Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

AGUS begeht in diesem Jahr ein Doppeljubiläum: Vor 25 Jahren wurde zur ersten AGUS-Gruppe in Bayreuth eingeladen und seit 20 Jahren besteht der Verein AGUS e.V. Vor gut 20 Jahren bin ich - damals Pfarrer in Bayreuth-Altstadt - auf AGUS aufmerksam geworden und dem Verein beigetreten. Bald holte mich Emmy Meixner-Wülker in den Vorstand. Deshalb einige Gedanken über die Begegnung mit der Gründerin von AGUS.

### Erster Gruppentreff vor 25 Jahren

Beim ersten Gruppentreffen von Emmy Meixner-Wülker am 12. November 1990 kam zwar nur ein einziger Betroffener. Doch es war ein großer Durchbruch. Der Suizid galt seit Jahrhunderten als Tabu, über das man kaum öffentlich sprach. Auch ein Arztkollege und Freund riet der AGUS-Gründerin damals dazu, den Suizid als „Unglücksfall“ zu deklarieren mit den Sätzen: „Was kann daraus werden? Denk an deine Kinder!“ Das fiel der so offenen Emmy Meixner-Wülker sehr schwer. Nur einmal - gestand sie mir - hat sie aus Schamgefühl von einem Herzinfarkt gesprochen. Doch das bereute sie bald und schreibt in ihrem Buch „Wege aus der Dunkelheit“: „Danach war ich wütend auf mich und entschlossen, fortan bei der Wahrheit zu bleiben.“

### Wunsch nach Wahrheit und Offenheit

Dieser Wunsch nach Wahrheit und Offenheit führte sie nach über 25 Jahren selbst erlebten Leids zur ersten AGUS-Gruppe. Ein Journalist half ihr mit einem Artikel, der die Überschrift trug: „Erinnerungen fressen mich auf“. Immerhin waren es dann beim dritten Treffen schon acht Personen. Heute treffen sich regelmäßig in ca. 60 Gruppen ungefähr 800 Menschen jeden Monat, um offen und verständnisvoll über all das zu sprechen was sie nach dem Suizid eines lieben Menschen bewegt.

Diese gemeinsame Trauerarbeit hat eine heilende Kraft, für die wir sehr dankbar sind und der wir eine gute Zukunft wünschen.

*Ihr Gottfried Lindner, Bayreuth*



*Emmy Meixner-Wülker 2005 bei der Verabschiedung als Vorsitzende von AGUS e.V.. Gottfried Lindner überreicht eine Kerze mit dem AGUS-Logo*

## AGUS-Jahrestagung - 18. bis 19. Oktober 2014

Bad Berneck, Hotel Lindenmühle

Für viele Teilnehmer der AGUS-Tagung ist dieser Termin und auch der Ort ein fester Teil der Jahresplanung. Es hatten sich trotz des Bahnstreiks wieder über 160 Teilnehmer auf den Weg nach Bad Berneck gemacht. Bekannte aus den früheren Jahren begrüßten sich herzlich und neue Teilnehmer wurden schnell in die Gesprächsrunden einbezogen.

### Fachvorträge

Im Vortrag am Samstag beschrieb Freya von Stülpnagel ihren ganz persönlichen Weg der Trauer um ihren Sohn, die unterschiedlichen Inhalte der Trauer und wie sie in der Spiritualität Halt fand. Über einen anderen Ansatz sprach unser Referent am Sonntag, der evangelische Pfarrer und Dekan aus dem Allgäu Jörg Dittmar. Er referierte zum Thema „Vergebung – eine schwierige Aufgabe und ein heilsames Geschenk“ und bot mit unterschiedlichen Möglichkeiten den Stellenwert von Vergebungsinhalten als heilsame Trauerhilfe an. Im nächsten Rundbrief informieren wir näher darüber.

### Gespräche

Für die Gesprächsgruppen am Samstag Nachmittag hatte das Lindenmühle-Team ausreichend Räume organisiert und dort war dann auch ein sehr intensiver und persönlicher Austausch möglich. Erfahrungen und Gedanken konnten mitgeteilt und geteilt werden, den individuellen Lebenssituationen wurden achtsam begegnet. Mit beeindruckender Herzlichkeit entstand in diesen wenigen Tagen eine große menschliche Nähe.



### Mehr Raum

Bei den Hauptvorträgen zeigte sich, dass der Saal der Lindenmühle nun endgültig zu klein geworden ist. Durch die hohe Zahl der Anmeldungen hatte sich der AGUS-Vorstand bereits schon vor der Jahrestagung mit alternativen Räumlichkeiten beschäftigt. Wir freuen uns, mit Hilfe des Lindenmühle-Teams eine Möglichkeit gefunden zu haben: die nächste Tagung kann im Kursaal von Bad Berneck stattfinden. So kann der Ort gewahrt werden, den viele Tagungsteilnehmer mit ihren persönlichen Stationen der Trauer verbinden.

„Trauer braucht eine Heimat“ sagte der Bestatter Fritz Roth vor einigen Jahren bei einer AGUS-Tagung. Für ein Wochenende kann das die AGUS-Jahrestagung in Bad Berneck sein.

*Elisabeth Brockmann*

## Wo finde ich Dich? Freya von Stülpnagel Meine Suche nach Trost und mein Weg zur Spiritualität

Den Eröffnungsimpuls der AGUS-Jahrestagung 2014 vom 18./19. Oktober in Bad Berneck hielt Freya von Stülpnagel. Der Vortrag, eine Mischung aus persönlichem Zeugnis, Lebenserfahrung und Lesung aus ihrem dritten Buch „Wo finde ich dich? Spirituelle Impulse für Trauernde“ beinhaltet die Kernbotschaft, dass der Suizid eine Tat sei, der sie nach Jahren der Auseinandersetzung nur mit Respekt vor dem verstorbenen Angehörigen begegnen kann. Als Hinterbliebene wird man wohl nie die ganze Dimension der Beweggründe verstehen können, jedoch sei sie im Laufe der Verarbeitung an den Punkt gekommen, an dem sie den Suizid ihres Sohnes Benni (verstorben 6.4.1998) annehmen konnte.

Zunächst empfand sie den Verlust des Sohnes wie einen fundamentalen, existenziellen Abgrund, der ihr den Boden unter den Füßen entriß. Wie nackt habe sie sich gefühlt, abgrundtief, aussichtslos, ausweglos, die äußere Fassade gebröckelt und abgefallen. Der erste Moment ist wie ein unausweichlicher Sog und die anschließende Trauerzeit ein schier unendlich langer dunkler Tunnel. Es blieb nichts anderes, als den Weg in das Dunkelste hinein, sich der Trostlosigkeit hinzugeben, ohne darin zu versinken. Woher kommt das viele Wasser der geweinten Tränen? Der Weg muss alleine durchschritten werden und ist für Außenstehende meist fremd. Es gilt, die Herausforderung anzunehmen und in ungeteilter Achtsamkeit das Geschehene auszuhalten. Es gibt keinen Weg an der Trauer vorbei, sondern man muss durch sie hindurch!

### Herzenszeit und Kreuzeszeit

Nach einer Herzenszeit begann für sie und die Familie eine Kreuzeszeit. Zu Beginn der Betrachtung stand die Petrusfrage (Johannesevangelium 6, 68) „Zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens.“, als Zusage und Perspektive für alle trauernden Anwesenden.

Glauben heißt, so Freya von Stülpnagel, suchend unterwegs zu sein. Denn wir besitzen Gott nicht exklusiv, sondern nur inklusiv. Der Glaube begegnet uns dabei häufig als Paradoxie, das heißt in zunächst widersprüchlichen und den eigenen Erfahrungen zuwiderlaufenden Aussagen oder Inhalten. So kennt die Passionserzählung Jesu sowohl die Worte „Mein Gott, warum hast du mich verlassen“, jedoch auch die vertrauensstarken Worte „Vater in deine Hände lege ich meinen Geist“.

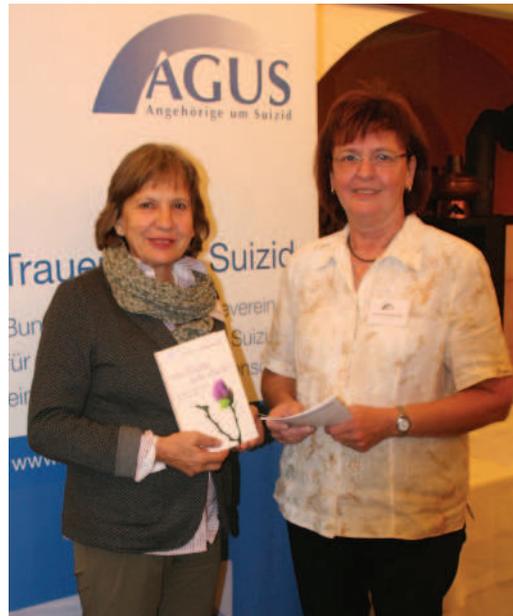
Das alte Leben steht uns nicht mehr zur Verfügung! Wir brauchen das unkonventionelle Miteinander. So stiftet Jesus eine neue Verbindung zwischen seinem Jünger Johannes und seiner Mutter Maria. „Frau, siehe dein Sohn“ ... „Siehe deine Mutter“.

Ein anderes Beispiel dieser scheinbar nicht übereinstimmenden Beziehungen formulierte Rose Ausländer: „Ich sage allen: bleibt mir vom Leib, aber seid da! Ohne euch kann ich nicht leben.“

In Anlehnung an Pfarrer Elmar Gruber sagt Freya von Stülpnagel: „Der Leidensdruck ist eine Lebenskraft!“ Nicht: was erwartest du noch vom Leben, sondern vielmehr lautet die Frage: „Was erwartet das Leben von dir?“ Im Mittelpunkt der Betrachtung stand das Gedicht „Herbst“ von Rainer Maria Rilke:

*Die Blätter fallen,  
fallen wie von weit,  
als welkten in den  
Himmeln ferne Gärten;  
sie fallen mit  
verneinender Gebärde.  
Und in den Nächten  
fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen  
in die Einsamkeit.  
Wir alle fallen.  
Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an:  
es ist in allen.  
Und doch ist Einer,  
welcher dieses Fallen  
unendlich sanft in  
seinen Händen hält.*

Eindrücke von Stefanie Peters,  
Teilnehmerin der AGUS-  
Jahrestagung 2014



Die Referentin Freya von Stülpnagel mit ihrem neuen Buch und Elisabeth Brockmann vom AGUS-Büro

Freya von Stülpnagel zitierte beim Vortrag in Bad Berneck aus ihrem neuen Buch:

**wo finde ich dich?**  
Spiritueller Trostimpulse für Trauernde  
Köselverlag 2014, 15,99 Euro

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



## nennt ihre Namen - immer wieder

**Dorstener Selbsthilfegruppe begleitet Trauernde, die einen Menschen durch Suizid verloren haben**

DORSTEN. Wie in Watte gepackt, wie unter einer Glasglocke gefangen, von Schreck, Schmerz, Scham zerrissen – ihren emotionalen Ausnahmezustand in Worte zu fassen, fällt Hinterbliebenen von Menschen, die sich selbst getötet haben, schwer. Die Dorstener Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid begleitet die Betroffenen bei ihrem Trauerprozess, lässt sie auf dem leidvollen Weg nicht allein.

Heinrich Knappmann hat das gesamte Spektrum an widersprüchlichen Gefühlen und Gedanken am eigenen Leib erfahren: „Vor sieben Jahren haben wir unseren Sohn durch Suizid verloren“, drohte ihn das riesige schwarze Loch zu verschlingen, in das er von einem zum anderen Moment hinabgestürzt war. Doch Heinrich Knappmann arbeitete sich aus tiefschwarzer Dunkelheit empor – mühsam, in kleinen Schritten, immer dem Licht entgegen. Heute ist er soweit stabilisiert, dass er andere Betroffene auf dem schmerzvollen Weg begleitet: „Ich habe erfahren, wie wichtig es in dieser Situation ist, Verständnis und Unterstützung zu bekommen.“

So ergriff er vor fünf Jahren die Initiative und rief in Dorsten eine offene Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid ins Leben. Sie wird begleitet von zwei Einrichtungen vor Ort: dem ambulanten Hospizdienst (Malteser) und der Caritas. Unterstützt wird Heinrich Knappmann von Ursula Kuhn, Trauerbegleiterin beim Ambulanten Hospizdienst: „Ich bin selbst keine Betroffene“, musste sich die Sozialpädagogin erst mit viel Fingerspitzengefühl und schulischen Fortbildungen bei der Organisation „AGUS“ (Angehörige um Suizid) in diese sensible Aufgabe einarbeiten. Oberhausen, Gladbeck, Schermbeck, Ahaus, Gescher – die Teilnehmer nehmen oft weite Anreisestrecken in Kauf, um für ihre Trauer eine Anlaufstelle zu finden. Jeden zweiten Mittwoch kommen sie von 18 bis 20 Uhr im Gebäude der Ambulanten Seniorendienste der Caritas in der Hafestraße 56 zusammen. „Im gesamten Umkreis gibt es keinen Psychologen, der für diese Fälle speziell ausgebildet ist“, konstatiert eine Teilnehmerin, die schon seit Jahren regelmäßig die Gruppe besucht: „Wir sind hier unter Gleichgesinnten. Hier hat unsere Trauer Raum, wir lachen und weinen zusammen, tauschen uns aus, profitieren voneinander – das tut unheimlich gut.“

### „Man wird teilweise wie ein Aussätziger behandelt“

Mitfühlen, zuhören, geduldig, achtsam und solidarisch sein – diese Dinge werden von den Menschen gelebt, die ein ähnlicher Schicksalsschlag eint. Vorträge zu bestimmten Fachthemen von Gastreferenten wie Priestern, Polizisten, Psychologen, Therapeuten, aber auch Gespräche, Erfahrungsaustausch, ein Spaziergang, Essen gehen, oder einfach nur quatschen – die Gruppe nutzt viele Möglichkeiten, der

Trauer zu begegnen. Aber, was ist das Spezielle, dass die Trauer nach einem Suizid von der „normalen“ Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen unterscheidet? „Es ist die große Schuld, die man fühlt“, antworten die Gruppenmitglieder übereinstimmend.

### Warum

Die meisten Angehörigen quälen sich mit dem „Warum?“, das tonnenschwer auf ihrer Seele lastet. „Nach der Selbsttötung meiner Tochter habe ich mich immer wieder gefragt: ‚Was habe ich versäumt, was falsch gemacht? Hätte ich ihre Absicht nicht bemerken, die Verzweiflungstat verhindern können?‘, steckte eine Mutter lange Zeit im Teufelskreis der eigenen Schuldzuweisungen.

Durch die Gruppe hat sie mittlerweile für sich annehmen können, dass sie nicht schuldig ist am Freitod ihrer Tochter. „Viele Menschen verstehen es sehr gut, ihre Depressionen zu verheimlichen. Da hat man keine Chance, ihre innersten Gedanken zu erraten“, weiß ein Teilnehmer, der noch einen anderen Aspekt benennt, der die Trauer nach Suizid von anderer Trauer unterscheidet: „Suizid ist selbst gewählt. Wenn sich beispielsweise der Partner das Leben nimmt, das empfindet der Hinterbliebene als Negation der Beziehung zu ihm. Das ist schwer zu verkraften und ruft Empfindungen wie tiefe Verletzung, Wut und Aggression hervor“, habe er ein riesiges Spektrum an Mehrfach-Trauer durchleben müssen.

### „Wir haben gedacht, wir werden verrückt!“

Als ihr Sohn mit dem Wagen frontal in einen Baum fuhr und sofort starb, fürchteten die Eltern, vor Trauer und Hilflosigkeit den Verstand zu verlieren. In der Gruppe erfuhren sie, dass es den anderen Betroffenen genauso ergeht: „Da wussten wir: Wir sind nicht verrückt, das gehört zum Trauerprozess dazu und wird irgendwann besser“, fassten die Eltern neuen Mut. „Das erste Jahr nach dem Suizid ist meist nur ein Überleben, erst im zweiten Jahr greift dann der Trauerprozess“, weiß Ursula Kuhn aus ihrer Arbeit in der Gruppe. Die Aufarbeitung in der Gruppe Gleichgesinnter kann nicht die Trauer nehmen, sie kann aber helfen, mit dem Leiden fertig zu werden. „Ich habe zum Beispiel gelernt, den Wahrnehmungszustand, der meinen Sohn vor zwei Jahren zum Suizid veranlasste, besser zu verstehen“, erzählt eine Frau. Ihr Sohn habe sich als schwere Last für seine Familie empfunden, wollte seine Lieben von sich erlösen. „Ich wüsste nicht, wo ich diese wichtige Erfahrung anderswo hätte machen können als hier“, ist ihr Leiden dadurch erträglich geworden.

### Umwelt

Unerträglich dagegen sind oft die Reaktionen der Umwelt: „Bekannte wechseln auf einmal die Straßenseite und meiden den Kontakt, man wird teilweise wie ein Aussätziger behandelt“, wissen die Betroffenen zu berichten. Oft steckt Hilflosigkeit, mit der Situation umzugehen, dahinter. Manchmal ist es aber auch mangelnde Sensibilität und Unverständnis: „Gute Freunde habe uns direkt nach der Todesnachricht vorgeworfen: ‚Da habt ihr aber nicht richtig aufgepasst!‘ –

unangemessene Reaktionen, die Freundschaften zerstören. Vielen fehle auch die Geduld, die nicht enden wollende Trauer zuzulassen:

**„So, jetzt reicht es aber! Ihr müsst jetzt endlich mal nach vorne schauen. So kann es doch nicht weiter gehen!“**, ist eine, vielleicht sogar gut gemeinte Basta-Mentalität, die bei den Betroffenen nicht motivierend wirkt. Auch die immer noch im Sprachgebrauch übliche Bezeichnung „Selbstmord“ rücke die Sache in ein völlig falsches Licht: „Mord setzt Heimtücke, Hinterlist und niedere Beweggründe voraus“, fordern alle Betroffenen im Sinne eines respektvollen Umgangs „Suizid“ als angemessene Wortwahl.

Was wünschen sich die Hinterbliebenen? „Wir möchten normal behandelt werden, brauchen kein Mitleid, sondern eine Begegnung auf Augenhöhe“, ermuntern sie Freunde und Bekannten, sie offen anzusprechen. „Und ich wünsche mir, dass sie einfach akzeptieren, dass ich keine Lust auf Großveranstaltungen und Feiern habe“, möchte eine Teilnehmerin sich nicht immer wieder für ihre Absagen rechtfertigen müssen. „Dir geht es doch gut!“ bekomme sie dann zu hören, „als ob ich eine Krankheit habe, von der ich genesen muss.“

Durch Suizid werden Menschen sprachlos. Doch die Betroffenen wollen sprechen, über das verlorene Kind, den Partner, die Mutter – schließlich sind die Verstorbenen Teil ihres Lebens, leben in den Herzen und der Erinnerung: „Bitte nennt ihre Namen und nennt sie immer wieder“, sagen die Trauernden. Einmal im Jahr bringen sie die Fotos ihrer Lieben mit in die Gruppe, erzählen von ihnen, lachen und weinen. Frieden schließen, dem Toten einen Platz geben. Die Trauer bleibt. „Aber wir haben gelernt, damit zu leben“, sagen die Betroffenen, „und das tröstet uns

*Anke Klapsing-Reich (Artikel und Foto)*



*Ursula Kuhn  
und Heinrich  
Knappmann  
leiten die  
Dorstener  
AGUS-Gruppe*

# Leben und Tod

Als wir  
zusammen lebten  
lebte ich soviel davon

Als wir  
zusammen liebten  
liebte ich soviel davon

Jetzt bist du nicht  
mehr da  
und es war gut  
einen Vorrat  
angelegt zu haben

*Lee*

## Zu meinem Gedicht die Geschichte ...

Mein Mann starb im Alter von 39 Jahren im Februar 2013. Er vergiftete sich. Es war für mich völlig überraschend. Im letzten halben Jahr hatte er sich zwar verändert. Er wurde mit einem Mal so unruhig, schnell wütend und gleichzeitig wenig belastbar. Davor hatte er immer ein sehr ruhiges, besonnenes Gemüt. Er konnte plötzlich auch nicht mehr arbeiten.

Damals dachte ich, dass er vielleicht einfach sehr überarbeitet ist. Sein Beruf, die Arbeit mit Autisten, war zwar sehr interessant und vielseitig, aber erforderte auch eine starke körperliche und seelische Beanspruchung. Er arbeitete seit vielen Jahren und vielleicht brauchte er einfach eine Auszeit. Ist es auch nicht oft so, dass mit bald 40 eine Staturerstellung des eigenen Lebens kommt? Wo man sich fragt, ob das, was man macht und wo man steht, der Endpunkt ist, oder vielleicht etwas ganz anderes?

### Er hatte sich verändert

So erklärte ich mir seinen plötzlich veränderten Zustand den ich in den drei Jahren, die ich ihn kannte, nie zuvor so erlebt hatte. Ich bot ihm Unterstützung an wo ich nur konnte. Ich verdiente genug, dass er sich eine Auszeit nehmen konnte. Für mich war das kein Problem, aber für ihn. Er schien sich regelrecht zu schämen, keine Kraft mehr zu haben um arbeiten zu können und war dabei so hilflos. Therapie lehnte er ab, ebenso meine Idee von mir, eine Kur in Erwägung zu ziehen.

### Wie gelähmt

Als er starb, riss es mir so den Boden weg, dass ich u.a auch in meiner Kunst vollkommen gelähmt war. Ich konnte nicht mehr malen. All meine Leinwände blieben monatelang, ein Jahr lang leer. Aber in meiner Trauerzeit entdeckte ich das Schreiben wieder für mich, das ich als junge Frau oft tat und irgendwann vergaß. Ich schrieb alles aus meiner Seele in Gedichtform nieder. Das Schreiben gab mir unendlich viel Kraft und Trost.

Irgendwann in der tiefen Trauer kam mir der Gedanke, dass ich zwar einen fast unerträglichen Verlust erlitten habe, aber ich habe diese Liebe und die Zeit mit meinem Mann überhaupt erleben dürfen. Ein großer Schatz den mir das Leben schenkte. Und wenn es nur von begrenzter Zeit war, so war sie immerhin da. Das kann mir niemand nehmen. Es durfte erlebt werden dieses Leben mit einem geliebten Menschen und Dankbarkeit, ja Trost kam in mir auf. Niemand geht leer aus wenn er einen geliebten Menschen verliert.

*So kam ich zu diesem Gedicht.  
Mittlerweile kann ich auch wieder malen.  
Das Schreiben gab mir die Energie dazu.*

*Jacqueline Lee*

## Ich möchte Worte finden, für das, was mir den Himmel verdunkelt

Beim Kirchentag in Hamburg lernten wir Frau Friederichsen kennen, eine betroffene Mutter, der die AGUS-Schriften sehr geholfen haben. Nun hat sie zusammen mit ihrer Tochter einen kleinen Gedichtband herausgegeben. Aus dem dringenden Bedürfnis, ihre Trauer auszudrücken haben beide zunächst unabhängig voneinander Gedichte geschrieben. "Da es mir selbst in der schweren Trauer der ersten Zeit geholfen hat, von anderen zu lesen, ist dieses Büchlein vielleicht auch für andere hilfreich." In eindrucksvollen Gedichten zeigen uns Mutter und Schwester ihre unterschiedlichen Trauergedanken und -gefühle. Inzwischen arbeitet Frau Friederichsen als Koordinatorin für Trauerbegleitung am Hospiz in Niebüll.

### Was kann ich tun?

Wie viele Kerzen habe ich angezündet,  
wie oft habe ich nach dir gerufen,  
wie habe ich dich gesucht, überall,  
wie habe ich protestiert und gewütet,  
gehädert, gefragt, geweint und gebetet

- und du bist nicht zurückgekehrt.

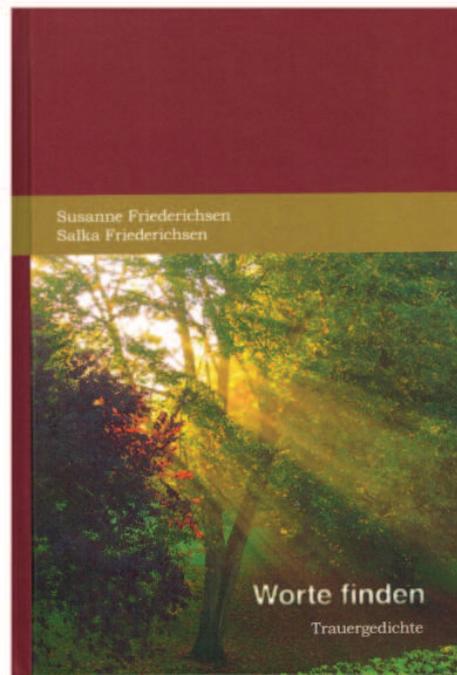
Deinen Tod soll ich hinnehmen  
mit gebundenen Händen, ohnmächtig

- aber nicht klaglos.

*Susanne Friederichsen*

Außen alles gleich  
Innen alles anders

*Salka Friederichsen*



Susanne & Salka Friederichsen: „Worte finden“, 45 Gedichte, um die Sprache wieder zu finden, ihleo-Verlag Husum 2014; 12,95 Euro

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

## Leserbrief zum Thema Suizid

**Familie Treutler reagiert auf aktuelle Debatte zur Sterbehilfe und spricht von Defiziten in der Gesellschaft und im Gesundheitssystem.**

**Zu: „Sterben ist Teil des Lebens“ im „Prignitzer“ vom 10. Januar 2014**

Über Lebenstragödien, wie derzeit den Tod durch Suizid, wird in einer Art und Weise diskutiert, die die Unkenntnis und Überheblichkeit in Politik und Gesellschaft verdeutlicht. Menschen, die den eigenen Tod durch Suizid bzw. den Wunsch nach aktiver Sterbehilfe in sich tragen, wird Verantwortungslosigkeit, Schwäche oder sonstige nicht haltbare Vorverurteilung angedichtet.

Sich bei diesem Thema profilieren zu wollen und dabei durch Unkenntnis und frei von jeglicher Form der Sensibilität zu agieren, ist beschämend und verantwortungslos. Dass der Gedanke an den Suizid nicht erst im Alter auftaucht, sollte dabei in der Öffentlichkeit nicht unter den Tisch gekehrt werden. So unterschiedlich das Leid der Lebensmüden, so unterschiedlich sind wohl auch die Lebenserfahrungen für diesen leidvollen Weg.

Jahr für Jahr das gleiche Ergebnis: Die Zahl der Menschen, die durch Suizid ihrem Leben ein Ende bereiten, übersteigt die Zahl der Verkehrstoten um ein Vielfaches. Mehr als 10.000. Und wie reagiert die Öffentlichkeit und Politik? Die öffentliche Meinung sieht im Suizid das „Übersehen der Lösungsmöglichkeiten durch die Selbstmörder“. Was für eine Farce.

Die Lebenstragödien dieser eben nicht ganz freiwillig im eigentlichen Sinn sterbenden Menschen werden in die Schublade der „Schwächlinge“ abgelegt, die Lösungswege ignoriert hätten. Sie aber fühlen sich tatsächlich verlassen von der eigenen Lebenskraft, fühlen sich unverstanden und halten diese auch sehr akuten, schmerzhaften seelischen Qualen nicht mehr aus.

Familien oder Freunde, die mit ganzer Kraft mitunter den Weg in den Suizid zu verhindern suchen, finden wenig Berücksichtigung im System. Sie werden als Laien abqualifiziert und nicht ausreichend einbezogen.

Häufige Ursachen für den Suizid sind psychische Erkrankungen. Ist das Gesundheits- und Hilffssystem tatsächlich so ausgerichtet, dass Betroffene jederzeit von diesem Netz aufgefangen werden? Oft genug fühlen sich psychisch Kranke nicht ernst genommen, als nicht vollwertige Menschen ausgegrenzt, werden oftmals wie unmündige Kinder geduzt. Würdevoller Umgang mit psychisch Kranken sieht anders aus. So können auch nicht erkannte genetische Besonderheiten bereits im Kindes- und Jugendalter zu erheblichen Fehlentwicklungen führen. Auffälligkeiten werden fälschlicherweise auch als „Erziehungsprobleme“, zu wenig Selbstbe-

wusstsein schablonenartig attestiert. Schwäche oder gar ein Bekenntnis dazu wird versucht, abzutrainieren. Schlimmstenfalls gibt es Tabletten zur Ruhigstellung.

Was aber hilft diesen psychisch Kranken? Sie werden mitunter zur vollen Funktionsfähigkeit gezwungen, obwohl sie nicht in der Lage sind, dem öffentlich vorgegebenen Lebensmuster und diesem Leistungsdruck entsprechen zu können. Fast schon systematisch anmutend, werden nach diesem Muster die Patienten aus ökonomischer Sicht abgearbeitet.

Dort wo keine ausreichende Zeit für die notwendige, tiefgründige Therapie „verschwendet“ wird, ist vermutlich einer gefühlten, abartigen Gesundheitspolitik Tür und Tor geöffnet. Zielgenauere Diagnoseverfahren wären unverzichtbar, nicht nur für Privatpatienten. Und sachgerecht erstellte Krankheitsbilder würden helfen, durch Hinweise gezielte und vor allem fachkompetente Hilfen zu erhalten.

Aber da liegt ein weiteres Problem. Warum eingestehen, dass Mediziner in fremden Fachbereichen überfordert sind und auswärtige Spezialisten gefragt wären? Nein, aus unserer Erfahrung gibt es nach wie vor auch für psychisch Kranke gravierenden Änderungs- und Handlungsbedarf im System.

Oder soll es weiterhin dem Zufall überlassen sein, dass Betroffene die richtigen Hilfen über das Internet oder die Mund-zu-Mund-Propaganda erhalten? Und der öffentliche Hinweis der letzten Tage auf die Arbeit der Hospize? Können sie die Lösung für Menschen darstellen, die das Lebensende durch Suizid als Ausweg einer persönlichen Qual sehen? Würden sie überhaupt Aufnahme finden können?

Ein abschließendes Beispiel zum Thema Suizid: Weihnachten 2012 endete der RE 2 von Wittenberge nach Cottbus in Falkensee. Eine Durchsage informiert die Bahnreisenden über einen Personenunfall. Schimpfend stiegen Reisende aus. Manche kommentierten: „Scheiße, wieder so ein Idiot! Können die sich nicht einfach vom Haus stürzen?“. Der Gipfel dieser Situation ist erreicht, als später eine Dame einstieg. „Haben die („Selbstmörder“) nichts andere zu tun, als für Verspätung zu sorgen?“ Die Frage an die Dame, ob sie denn Menschen kenne, die sich das Leben genommen habe oder dies planten, meint sie: „Klar, ich arbeite ja im Perleberger Krankenhaus. Da liefern sie solche Typen ständig ein ...“ Das sitzt wie ein Messerstich.

Wir haben eines unserer Kinder nach seinem jahrelangen Leidensweg durch Suizid verloren. Unser 32-jähriger Sohn war weder ein Versager noch verantwortungslos.

*Die Eltern eines sehr liebenswerten, begabten aber sehr kranken Sohnes  
Bärbel und Wilfried Treutler, Groß Breese*

## Wir baten Herrn und Frau Treutler um Zustimmung zur Veröffentlichung des Leserbriefes und erhielten folgende Antwort:

Dieser Leserbrief ist unser kleiner Versuch, das Leiden, den Schmerz der gegangenen Kinder und die Sicht auf (empfundene) Fehler im System zu benennen.

Immer wieder wurden wir vom Hausarzt und einigen Therapeuten im Ungewissen gelassen, wir fühlten uns entsetzlich ausgegrenzt. Meine persönliche Umschreibung nach inzwischen drei Jahren: Sie haben mich zur Passivität und Unwissenheit gezwungen, statt mir die Chance zu eröffnen, verständnisvolle und warmherzige Stütze für ihn zu sein. Das ist so bitter!!!

Erst im Nachgang bestätigte ein Therapeut, das Vorhandensein von autistischen Störungen. Und dennoch gab es zu keiner Zeit die Bereitschaft, auf unser Anliegen einzugehen, Spezialisten hinzuzuziehen, um eine konkretere Diagnose zu stellen und daran die Therapie auszurichten. Der Hausarzt meinte nach dem Tode unseres Sohnes lediglich, er wäre depressiv gewesen und wohl zwischen seinen Schwestern „zerrieben“ worden. Können Sie sich vorstellen, wie viel Kraft meine Töchter und ich brauchten, um unsere Wut und tiefste Traurigkeit über derart falsche und oberflächliche Aussagen in den Griff zu bekommen?

Es gibt noch viel zu tun, um dieses Thema öffentlich zu machen und in der Perspektive endlich kompetente Hilfen anzubieten. Die jährlichen Aktionen am 10. September, die Arbeit von AGUS sind wichtige Zeichen für benötigte Hilfen, einen Aufbruch in der öffentlichen Wahrnehmung und entsprechende Veränderungen. Die qualifizierte Einbindung von Familie oder vertrauten Personen muss endlich umgesetzt werden. Wie sollen wir sonst verstehen, wie Menschen in dieser lebensbedrohlichen Situation wirklich zu helfen ist?

*Herzliche Grüße aus der Prignitz,  
Bärbel Treutler*

Niemand hätte jemals den Ozean überquert,  
wenn er die Möglichkeit gehabt hätte,  
bei Sturm das Schiff zu verlassen.

*Charles F. Kettering amerikanischer Ingenieur,  
1876 - 1958*

## Leben mit dem Tod

### Rückblick auf AGUS-Ausstellung und Veranstaltungsreihe

Es herrscht absolute Stille in der Hillesheimer Pfarrkirche als Henning Klein, Leiter der AGUS Gruppe in Euskirchen die Anwesenden begrüßt. Jedes Wort wohl bedacht und so gelingt es ihm, die Zuhörer in das Thema der Ausstellung „Suizid-keine Trauer wie jede andere. Gegen die Mauer des Schweigens“ einzuführen.

Den Suizid vergleicht er mit einem „Seelenkrebs“, eine Krankheit, die sich niemand aussuche. Er empfiehlt die Ausstellung, damit Vorurteile abgebaut und Schuldgefühle abgelegt werden können. Eine ganz ähnliche Botschaft hatte auch Gemeindefereferentin Stefanie Peters, die die Veranstaltungsreihe mit dem Pastor Andreas Paul konzipiert und die Ausstellung in die Eifel geholt hat: „Der oft unbedachte Umgang mit Mutmaßungen nach den Gründen für den Suizid und das verdeckte Gerede lässt bei vielen Betroffenen noch mehr Verletzungen und zusätzliches Leid entstehen. Als hätte man nicht schon genug zu kämpfen, als wenn der eigene innere Richter einem die Schuldfrage nicht auch schon so unbarmherzig ins Gewissen schreibt, als wenn der Suizid nicht schon per se ein Gefühlschoas lostritt.“



Auf sehr „unterschiedlichem Niveau“ lagen die Veranstaltungen, die die Menschen aus der Vulkaneifel in Berührung mit den Themen „Sterben, Tod und Trauer (nach Suizid)“ gebracht hat. Neben einem Einstiegsreferat von Dr. Martin Lörsch, einem Konzert mit Licht und Text, Gottesdiensten, zwei Kinoabenden mit anschl. Filmgespräch, einem Bibelabend, einer Fahrt zum Friedhof nach Karlsruhe, einem Gesprächsabend für Trauernde und Trauerbegleiter, einem Erfahrungsbericht aus der Arbeit im Hospiz, einem gestalteten Nachmittag für die hauptamtlichen Seelsorgerinnen und Seelsorger, war die AGUS Ausstellung jeden Tag für 10 Stunden zugänglich.

Viele Menschen kamen im Lauf der Woche, um sich über das Thema und die Arbeit von AGUS zu informieren, andere kamen aus eher touristischen Interessen und haben sich auf das Thema eingelassen.

Die Kirche ist durch die Ausstellung und die intensive Auseinandersetzung als spiritueller Raum aufgewertet worden.

Herzstück war der eigens gestaltete „Garten der Erinnerung“, wo Kerzen angezündet werden konnten und Steine mit den Namen verstorbener Angehöriger beschrieben, abgelegt wurden.

Das wirklich Schöne und Bereichernde im Verlauf der Woche war es, dass wir mit Menschen intensiv über ihre Trauererfahrungen ins Gespräch gekommen sind. Ein ganz herzliches Wort des Dankes an die Mitarbeiterinnen der AGUS Geschäftsstelle, die uns mit Rat und Tat, Information und Literatur zur Seite standen.

*Stefanie Peters, Hillesheim*



## Schiff ahoy! oder: wir sitzen alle in einem Boot

### Eine andere Trauerreise

Als sich meine Tochter im Sommer 2013 das Leben nahm, haben mir nach einigen Monaten Freunde eine Trauerreise vorgeschlagen, um mich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und ein bisschen in der Natur zu wandern. Ich dachte, das zieht mich nur noch mehr runter, stellte mir eine Gruppe von traurigen Menschen vor, die mit hängenden Schultern hinter einem Wandertherapeuten durch den Wald gehen. Schlimmes Vorurteil natürlich und wohl einfach meiner großen Verzweiflung geschuldet, die mich noch sehr im Griff hatte. Einige Zeit später setzte ich mich dann aber doch in einer schlaflosen Nacht vor den PC und schaute mir die Portale solcher Reisen an, stieß dabei auch auf die Seite von „care and sail“ und damit auf Piet Morgenbrodts Segeltörns und - für mich ganz wichtig - von einem Menschen initiiert und geleitet, der selbst Betroffener ist und Kompetenzen als Trauerbegleiter hat.

Was soll ich sagen: das war eine ausgesprochen erhellende schlaflose Nacht! Ich habe inzwischen die zweite Segelreise mit Piet Morgenbrodt hinter mir und in diesem Jahr weitere geplant. Es gab genug Gelegenheit zu gemeinsamen Gesprächen in der großen Runde. Auch Einzelgespräche waren möglich und natürlich der Austausch untereinander. In der geschützten Atmosphäre an Bord ist das vertrauensvolle Miteinander ein tragender Teil des Konzeptes. Das ermöglicht neue Einsichten und Möglichkeiten für den eigenen Weg. Die gegenseitige Unterstützung und kleine Rituale sind Teil des Care and Sail Konzeptes und aktivieren uns auch auf der nonverbalen Ebene.

Was ich dabei gelernt habe? Die Natur hat eben doch heilende Kräfte, der offene Horizont beruhigt, etwas Neues dabei zu lernen und mit anpacken zu müssen tut gut und in einer kleinen Gruppe von Menschen mit ähnlichem Schicksal Sprechen, Schweigen, manchmal Weinen und vor allem auch viel und gern Lachen zu können ist einfach wunderbar. Diese Reisen auf dem Wasser knüpfen Freundschaften quer durch die Republik.

Bei der AGUS-Jahrestagung kam mir anlässlich des 25-jährigen AGUS-Jubiläums die Idee eines **Segeltörns nur für Suizidbetroffene**. Auch Piet Morgenbrodt hat besondere Jahreszahlen: seit 10 Jahren bietet er Segeltörns für Trauernde an und vor 20 Jahren hat er seinen Sohn durch Suizid verloren. Meine Idee wurde von Piet und von AGUS aufgegriffen und heraus kam das Angebot:

Ein Sinn erfüllter Urlaub für AGUS-Segeltörn im Schärengarten vor den Toren Stockholms: 1. - 8. August 2015 mit Piet Morgenbrodt /[www.care-and-sail.de](http://www.care-and-sail.de)  
*Johanna Schöffend, AGUS-Gruppe Stuttgart*  
 Weitere Informationen im AGUS-Büro und unter [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

## Winterwanderung der AGUS-Gruppe

Schon lange bestand bei uns der Wunsch, neben unseren normalen Gruppentreffen, sich einmal in einer anderen Umgebung zu treffen um gemeinsam etwas zu unternehmen.

Mitte Januar war es dann endlich soweit. Vierzehn Wandervögel, vom Teenager bis zur achtzigjährigen Seniorin und begleitet von zwei Hunden machten sich auf den Weg von Burgthann nach Pfeifferhütte. Entgegen aller Vorhersagen war sogar das Wetter schön und so starteten wir unseren Ausflug gut gelaunt.

### Auf das Leben

Der Weg führte uns durch den Wald zum alten Kanal, wo uns eine nette Überraschung erwartete. Unsere Leiterin Agnes Rückel hatte in ihrem Rucksack Sekt mitgebracht und so stießen wir miteinander auf ein „Gutes Neues Jahr“ und wie wir es auch sonst beim gemütlichen Zusammensein nach den Gruppenstunden tun, „Aufs Leben“ an.

### Stärkung

Nach der Pause marschierten wir weiter um schließlich im Gasthaus zum Mittagessen einzukehren. Bei leckerer, fränkischer Küche machten wir Pause um gut gestärkt den Rückweg anzutreten.



Beim Laufen kamen viele gute Gespräche zustande. Gespräche über unsere Verstorbenen, über unser jetziges und früheres Leben, aber auch ganz viele alltäglichen Themen, die uns einander noch näher brachten.

### Neues Ziel geplant

Es tat gut sich einmal auf eine ganz andere Art zu begegnen, alle haben diese Winterwanderung genossen und es war bestimmt nicht unser letzter gemeinsamer Ausflug. Ein neues Ziel ist schon ausgemacht.

## Trauer um Prof. Dr. Dr. h.c. Peter Oberender

### Er engagierte sich als Stiftungsrat bei der AGUS-Stiftung

Der AGUS-Vorstand trauert um Herrn Prof. Dr. Peter Oberender, der nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 73 Jahren in Bayreuth gestorben ist. Professor Oberender stellte sich 2006 bei der Gründung der AGUS-Stiftung als persönlicher Freund für das Amt eines Stiftungsrats zur Verfügung.



*Prof. Dr. Dr. h.c. Peter Oberender war von 1980-2006 Professor am Lehrstuhl für Wirtschaftstheorie an der Universität Bayreuth. Das Foto mit freundlicher Genehmigung der Universität Bayreuth, Fotograf Blende 11,2010*

Herr Prof. Dr. Peter Oberender wird in der deutschen Wirtschaftspresse für seinen Einsatz in der Wirtschaftswissenschaft für das deutsche Gesundheitswesen gewürdigt, auf diesem Fachgebiet kannte ihn jeder. Mir persönlich war er dadurch verbunden, daß wir bei unserem Studium den gleichen Volkswirtschaftslehrer hatten. In seiner menschlich warmen Art konnten wir diese Freundschaft pflegen, seit er auf einen Lehrstuhl an die Universität Bayreuth gekommen war. Für diese Freundschaft, die auch zur Beratung bei AGUS führte, bin ich ihm sehr dankbar.

*Dr. Klaus Bayerlein, Ehrenvorsitzender von AGUS e.V. und langjähriger Vorsitzender*

## Die AGUS-Stiftung

Die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker und Dr. Klaus Bayerlein entschlossen sich zur Gründung einer Stiftung, um die AGUS-Arbeit zu finanzieren. Nach langer Planung und mit hohem persönlichen und finanziellen Einsatz konnte 2006 die Stiftung ins Leben gerufen werden.

Die AGUS-Stiftung war und ist bundesweit die einzige Stiftung, die die Unterstützung Suizidtrauernder im Stiftungszweck verankert hat. Die AGUS-Stiftung ist als gemeinnützig anerkannt. Neben Zustiftungen kann die Stiftung auch Spenden annehmen, die sie getreu ihrem Stiftungszweck dem Verein AGUS zukommen lassen wird.

Kontoverbindung der AGUS-Stiftung:

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

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

## 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., Markgrafentallee 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 gezogenen 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!

## Unterstützung durch neue Gruppen – Solidarität mit AGUS

### AGUS-Gruppe im Vogtland

Der Hospizverein Vogtland bietet verschiedene Möglichkeiten für Hinterbliebene, die mit ihrer Trauer nicht alleine sein möchten. Mit großem Engagement hat die Hospizkoordinatorin Frau Jung die besonderen Anliegen Suizidbetroffener aufgegriffen und die Gründung einer Selbsthilfegruppe angestrebt. Die Teilnahme am AGUS-Einführungseminar für Gruppenleiter war die Grundlage für eine sehr effektive Kooperation zwischen dem Hospizverein und AGUS. Seit Oktober 2014 trifft sich einmal monatlich eine AGUS-Gruppe in Reichenbach im Vogtland mit dem Leitspruch „Die Zeit heilt nicht alle Wunden. Sie lehrt uns, mit dem Unbegreiflichen zu leben.“

### AGUS-Gruppe nun auch in Mecklenburg-Vorpommern

Eine betroffene Ehefrau aus Greifswald hatte nach dem Tod ihres Mannes den dringenden Wunsch, mit ähnlich Betroffenen zu sprechen. So nahm sie in den letzten drei Jahren oft die über 200 km Fahrt zur nächsten AGUS-Gruppe in Berlin auf sich. Die guten Erfahrungen in der Berliner Gruppe führten zum Entschluss, auch in Greifswald eine Gruppe zu gründen. Nach dem Einführungsseminar und der Suche nach einer Co-Leiterin fanden sich geeignete Räume. Die AGUS-Gruppe Greifswald trifft sich seit November 2014 regelmäßig und hat bereits viele Teilnehmer. Wir wünschen der AGUS-Gruppe Greifswald gute Gespräche zur gegenseitigen Unterstützung. Kontakt vermittelt das AGUS-Büro.

### Neue AGUS-Gruppe in Strausberg

Dank der großen Unterstützung des ambulanten Hospizdienst der Diakonie Oderland-Spree wird es demnächst auch im Märkischen Oderland eine AGUS-Gruppe geben. Interessenten wenden sich bitte an Martina Hickstein, Tel.: 03341-308418, E-Mail: [hospiz-mol-hickstein@diakonie-ols.de](mailto:hospiz-mol-hickstein@diakonie-ols.de). Der Hospizdienst bringt außerdem vom 20. bis 28. Juni 2015 mit der AGUS-Ausstellung unsere Anliegen in die Öffentlichkeit.

### Solidarität trägt AGUS

Im November baten wir Sie um eine Spende für die AGUS-Arbeit. Viele Rundbrief-Leser reagierten und überwiesen Spenden. Dafür dankt der Vorstand und das AGUS-Team Bayreuth sehr herzlich!

Viele unserer Angebote sind kostenfrei, die beiden jährlichen Rundbriefe, der Unterlagenversand, mehrere Flyer, viel Öffentlichkeitsarbeit, unser Forum, die Beratung des Büros per Telefon oder in E-Mails und die Organisation der über 60 Selbsthilfegruppen. Ohne die Einnahmen aus Ihren Spenden könnte das alles nicht angeboten werden. Die Solidarität Betroffener trägt AGUS auch in finanzieller Hinsicht! Danke!

*Elisabeth Brockmann*

## Evangelischer Kirchentag in Stuttgart 3.-7. Juni 2015

Wir werden wieder mit einem Stand die Anliegen  **Deutscher Evangelischer Kirchentag Stuttgart** Suizidtrauernder vertreten. Vom 4.-6. Juni finden Sie uns von 10.30-18.30 Uhr im Neckarpark, "Markt der Möglichkeiten", in Zelthalle 5 mit der Stand-Nummer ZH5-C02. Wir haben Zeit für Gespräche, ein persönliches Kennenlernen oder einfach nur für einen Plausch.

Sie sind herzlich zu einem Besuch am AGUS-Stand eingeladen!

Programm und Anmeldung: [www.kirchentag.de](http://www.kirchentag.de)

## AGUS-Ausstellung

### Strausberg Märkisches Oderland: 20.-28. Juni 2015

Veranstalter: Diakonisches Werk Oderland-Spree e.V., Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst, 15344 Strausberg  
Informationen: Martina Hickstein, Tel.: 03341-308418, E-Mail: [hospiz-mol-hickstein@diakonie-ols.de](mailto:hospiz-mol-hickstein@diakonie-ols.de)

### Hannover: vom 9. bis 23. September 2015

Veranstalter: AGUS-Gruppe Hannover

### Hall in Tirol: 2. bis 4. Oktober 2015

Veranstalter: Psychiatrisches Krankenhaus Hall; Ort: Universität für Medizinische Informationstechnologien UMIT in Hall im Rahmen der Herbsttagung von DGS und ÖGS

### Bayreuth: 6.10. bis 29.10.2015

in der Stadtbibliothek Richard-Wagner-Str. 21

## Herbsttagung der DGS und ÖGS 2. bis 4. Oktober 2015

Dieses Jahr wird die Österreichische Gesellschaft für Suizidprävention ÖGS zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention DGS die Herbsttagung organisieren. Das Programm finden Sie demnächst unter [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)



## AGUS-Trauerseminare - Vertrauen wagen!

Als Ergänzung zu den rund 60 AGUS-Selbsthilfegruppen gibt es seit 2002 überregionale AGUS-Wochenendseminare für erwachsene Suizidhinterbliebene unter der Leitung von erfahrenen Trauerbegleiterinnen. In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit Kolleginnen weiterentwickelt. Heute bietet ein Team von sechs Kolleginnen das Vertrauen-wagen-Grundseminar für verschiedene Zielgruppen an. Jedes Jahr gibt es Grundseminare: für Eltern, für Geschwister, für Partner und für Kinder von Menschen, die sich selbst getötet haben. Das bewährte Seminarkonzept für max. 12 Teilnehmer/innen ist auf die besondere Situation von Trauernden nach einem Suizid abgestimmt.

### Neue Seminare 2015!

#### Es ist schon so lange her

Das Seminar wendet sich an Suizidtrauernde, die vor acht oder mehr Jahren einen Angehörigen oder guten Freund durch Suizid verloren haben und sich mit den Folgen dieses Verlustes für das eigene Leben beschäftigen möchten. Oftmals entsteht nach einigen Jahren der Wunsch, sich mit größerem zeitlichen Abstand noch einmal oder auch erstmalig der eigenen Trauer zu stellen. Unter Anleitung der Seminarleiterinnen sind die Teilnehmer/innen eingeladen, sich mit ihren individuellen Trauerwegen zu befassen und in der Gemeinschaft Erfahrungen zu teilen.

#### Wanderwochenende

Das Wanderwochenende ist ein Angebot für Suizidtrauernde, die sich gern in der Natur bewegen und beim Wandern die Energiespeicher neu füllen wollen. Die Rundwanderwege führen die Gruppe täglich zwischen 8 und 10 km in die schöne Umgebung der Eifel. In der Gemeinschaft können die Teilnehmer/innen sich austauschen und Erfahrungen teilen. Die Seminarleiterinnen sorgen für kleine Impulse beim Weitergehen.

#### Kreativwochenende

Manchmal fehlen die Worte, es ist alles stumm und leer. Manchmal sind alle Worte tausend Mal gedacht und gesagt. Trotzdem findet der Verstand keinen Weg zu begreifen, wie es weitergehen kann. Die Gefühle bleiben eingesperrt und ohne Ausdruck. Dann können kreative Möglichkeiten eine Form sein, sich neu zu verstehen und auszudrücken. Wir möchten jedes Jahr eine andere kreative Methode anbieten und werden dazu erfahrene Kolleginnen und Kollegen in unser Team einladen. Der kreative Ausdruck steht im Mittelpunkt des Seminars; der Austausch rundet es ab.

#### In Planung: Von Mann zu Mann

Trauernden Männern wird immer wieder dieselbe Frage gestellt: Wie ist das mit der Männertrauer? Trauern Männer überhaupt? Oder trauern sie einfach anders? Wir wollen in diesem Seminar „von Mann zu Mann“ miteinander über wichtige Themen ins Gespräch kommen. Über den Rundbrief und unsere Internetseite halten wir Sie auf dem Laufenden.

## Unsere Seminarleiterinnen

**Chris Paul:** Ich bin 1962 geboren und nach einigen Berufsjahren im Kulturbereich arbeite ich seit 1998 als Trauerbegleiterin, Ausbilderin für andere Trauerbegleiter und Fachbuchautorin. Musik, Literatur und Natur sind wichtig für mich, ebenso wie meine Partnerschaft und das Zusammensein mit Freunden und Familie. Der Suizid meiner ersten großen Liebe vor 30 Jahren hat mein Leben verändert, nach vielen Jahren der Fassungslosigkeit und Suche bin ich heute dankbar für einen Beruf, der mir ein Gefühl von Sinn gibt, Raum für meine Kreativität öffnet und mich viele wunderbare Menschen treffen lässt. Im Jahr 2000 habe ich angefangen, mit verschiedenen Kolleginnen über Seminare für Suizidhinterbliebene nachzudenken und so ist Stück für Stück das Konzept für die „Vertrauen wagen“ - Wochenenden entstanden. Bis vor zwei Jahren habe ich sie alle selbst mitgeleitet, aber nun sind wir zum Glück eine feste Gruppe erfahrener Kolleginnen, die in wechselnden Teams nach einem gemeinsamen Konzept arbeiten. So war es möglich, auch neue Angebote zu entwickeln wie das Wandern oder das Künstlerische Gestalten für Suizidtrauernde. Ich bin stolz und froh, dass meine und unsere Arbeit die Situation für Hinterbliebene nach einem Suizid ein Stück erleichtern kann!



**Claudia Biel:** Die meisten Menschen erschrecken, wenn ich berichte, was in meinem Leben passiert ist: 2005 hat sich mein Mann, 2009 unser einziger Sohn mit 23 Jahren das Leben genommen. Im Laufe der Jahre habe ich mich mit dem, was geschehen ist, angefreundet. Ich habe mich damit angefreundet, weil es mir dann besser geht. Oft dachte ich, ich muss hier Stroh zu Gold spinnen. Das Stroh war der Trauerprozess mit allen inneren und äußeren Nöten, das Gold die Liebe: die Liebe zu mir selbst und zu den beiden Lieben, die gegangen sind. Nach wie vor spinne ich so vor mich hin. Den Gedanken, die schmerzen, entziehe ich meine aktive Unterstützung und meine Überzeugungskraft. Die Gedanken, die mir gut tun, genieße ich. Mit der Zeit ging es mir so besser und besser. 2012/13 habe ich bei Chris Paul eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. Ich entwickelte dort einen Blick für die individuellen Ressourcen und Strategien, die selbst in schwersten Zeiten greifbar sind. Seit 2014 bin ich im Team der Vertrauen-wagen-Seminare. Das theoretische Gerüst der Traueraufgaben nach Worden, mit dem wir an den Wochenenden arbeiten, hilft den eigenen Standpunkt und Trauerweg zu reflektieren, ohne in ein beengendes Schema eingezwängt zu werden. Wichtig ist für mich die Freiheit, die nächsten Schritte im eigenen Tempo gehen zu dürfen, und genau dabei Unterstützung zu finden.



## „Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

### Seminare 2015

Verlust eines Kindes I	17.04. - 19.04.2015 Waldbreitbach
Es ist schon so lange her	08.05. - 10.05.2015 Waldbreitbach
Wanderwochenende	18.09. - 20.09.2015 Neroth/Eifel
Verlust eines Elternteils	25.09. - 27.09.2015 Bad Honnef
Kreativwochenende	02.10. - 04.10.2015 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Verlust eines Kindes II	09.10. - 11.10.2015 Königswinter
Verlust des Partners	23.10. - 25.10.2015 Oer-Erkenschwick
Von Mann zu Mann	(in Planung)

### Seminare 2016

Verlust eines Kindes I	11.03. - 13.03.2016 Bad Honnef
Verlust eines Geschwisters	20.05. - 22.05.2016 Bad Honnef
Es ist schon so lange her	09.11. - 11.09.2016 Bad Honnef
Wanderwochenende	30.09. - 02.10.2016 N.N.
Verlust eines Elternteils	07.09. - 09.10.2016 Bad Honnef
Kreativwochenende	16.09. - 18.09. 2016 N.N.
Verlust eines Kindes II	28.10. - 30.10.2016 Bad Honnef
Verlust des Partners	20.05. - 22.05.2016 Königswinter
Von Mann zu Mann	(in Planung)

**Seminar-Leiterinnen:** Chris Paul, Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel

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.

### Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

<b>Fortbildung</b> für AGUS-Gruppenleiter	03.07. - 05.07.2015 Neumarkt/Oberpfalz
<b>Einführungsseminar</b> für Gründungsinteressierte	13.11. - 15.11.2015 Neumarkt/Oberpfalz

Kann das gehen - Vertrauen haben, nachdem ein naher Mensch sich selbst getötet hat? Die AGUS-Wochenendseminare stärken, ermutigen und sind oft wichtige Stationen auf dem Trauerweg.

Die Vertrauen-wagen-Seminare bieten:

- ein Wochenende mit anderen Betroffenen
- ein Leitungsteam, das Struktur und Halt gibt
- eine überschaubare Gruppe mit 6 - 12 Teilnehmer/innen
- gemütliche Tagungshäuser, angenehme Atmosphäre

### Gute Gründe für eine Teilnahme:

- Die Besonderheiten in der Suizidtrauer sind hier bekannt und werden kompetent begleitet.
- Die Struktur des Seminars sorgt dafür, dass die Balance zwischen den vielen Gefühlen und den Gedanken der Trauer gehalten wird.
- Es kann wohltuend sein, sich ein Wochenende Zeit für die eigene Trauer zu nehmen.
- Es tut gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Gemeinschaft zu erleben und sich in den anderen wiederzuerkennen.

Zu den AGUS-Seminaren gibt es jetzt einen neuen Flyer mit ausführlicher Beschreibung des Konzepts und Vorstellung der ReferentInnen. Mehr Informationen und ein ansprechendes Layout entsprechen nun der konstant hohen Qualität unserer Seminare!



## 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 (verstorben 25. Februar 2015)  
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.