



Rundbrief 2014/2

Themen des Heftes

Mitgliederversammlung 2014	2
Grußwort des Vorsitzenden	3
AGUS - Jahrestagung 2014	4
Vortrag der letzten Jahrestagung	5
Aus den AGUS-Gruppen	13
Gruppenleiter - Fortbildung	17
Änderungen der Vereins-Satzung	20
Mitglied werden	21
AGUS-Büro, Informationen	22
Buchbesprechungen	24
Veranstaltungen, Termine	26
AGUS-Seminare 2015	27

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Suizid hat unzählige Gesichter. Jede Geschichte ist anders. Es gibt kein Schema F, um ein Verständnis zu gewinnen. Auch wir als langjährige Mitarbeiter gewinnen immer wieder neue Einsichten und Erkenntnisse. Wir sind sehr dankbar, wenn sich Betroffene öffnen und ihre ganz persönliche Leidensgeschichte erzählen. Wir hören dann interessiert zu und meiden es, irgendwelche Zuordnungen vorzunehmen. In diesem Heft können Sie den Vortrag der letzten Jahrestagung von Frau Birgit Abrameit nachlesen, die von ihrem ganz persönlichen Lebensriss erzählt.

Außerdem finden Sie Erfahrungen aus den AGUS-Gruppen, unsere umfangreichen Seminarangebote und Gedanken, die mithelfen wollen, die eigene Trauer besser zu tragen.

Aus der Redaktion grüßt Sie herzlich

Elisabeth Brockmann und

Gottfried Lindner

Einladung zur Mitgliederversammlung

Samstag, den 18. Oktober 2014 um 18 Uhr

Die Mitgliederversammlung 2014 unseres Vereins AGUS - Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt:
Gasthaus „Drei Linden“, 95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 26,

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Änderung der Vereinssatzung (siehe Seite 20)
5. Neuwahl des Vorstands
6. Planungen für das Jahr 2015
7. Wünsche und Anträge
werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

Im Namen des Vorstands lade ich alle Mitglieder und Interessierte dazu herzlich ein!

Markus Eberl, Vorsitzender

Sehr geehrte AGUS-Mitglieder und AGUS-Freunde! Liebe Betroffene!

Mit unserem Sommer-Rundbrief kann ich Sie nun schon das zweite Mal als AGUS-Vorsitzender und im Namen des gesamten Vorstands grüßen! Dr. Klaus Bayerlein steht nach wie vor dem AGUS-Vorstand und auch mir persönlich mit vielen hilfreichen Hinweisen und weiterhin großem persönlichen Engagement zur Seite. Dafür bin ich sehr dankbar und es erleichtert mir die Einarbeitung in das Vereinsgeschehen sehr.

In den letzten Monaten konnte ich in die AGUS-Arbeit tiefere Einblicke gewinnen. Sehr beeindruckt bin ich von der Vielfältigkeit der Angebote auf äußerst unterschiedlichen Ebenen.

Seminare auf hohem Niveau

Leserbriefe und Zeitungsartikel gehören im AGUS-Büro und bei den Gruppenleitern ebenso dazu wie unsere auf sehr hohem Niveau angebotenen Seminare. Auch die Anwesenheit bei Veranstaltungen und der konstruktive Austausch mit anderen Organisationen vermitteln die AGUS-Anliegen auf unterschiedlichen fachlichen Ebenen.

Gemeinschaft von Betroffenen

Ausgesprochen erfreulich erlebe ich eine Gemeinschaft von Betroffenen, die sich sehr aktiv für den Verein und die gemeinsamen Ziele einsetzt. Das bemerken wir auch an den finanziellen Unterstützungen, ohne die die AGUS-Arbeit nicht möglich wäre.

Ein herzlicher Dank an alle, die mit großen und kleinen Zuwendungen die AGUS-Arbeit ermöglichen!

Seit einigen Wochen arbeiten wir an den Vorbereitungen für die Jahrestagung. Ich freue mich auf die Jahrestagung, um mit Ihnen diese besondere Atmosphäre zu erleben. Sie sind herzlich eingeladen!

Mit guten Wünschen grüße ich Sie alle aus Bayreuth,



Ihr Markus Eberl

AGUS-Jahrestagung - 18. bis 19. Oktober 2014

Bad Berneck, Hotel Lindenmühle

Wir laden Sie herzlich zur AGUS-Jahrestagung ein! Das Programm und das Anmeldeformular finden Sie im **beigelegten Faltblatt**.



Vergebung und Suche nach Trost

Die Vorträge am Samstag und Sonntag beschäftigen sich mit den großen Themen: Suche nach Trost und Aspekten der Vergebung.

Wir konnten mit **Freya von Stülpnagel** und **Dekan Jörg Dittmar** zwei betroffene Referenten gewinnen, die sich damit seit langem intensiv beschäftigen und die ihre Gedanken und Erfahrungen uns allen zur Verfügung stellen. Doch die AGUS-Jahrestagung ist keine „Fortbildung“ im engeren Sinne, es geht uns viel mehr darum, voneinander zu lernen und Erfahrungen miteinander zu teilen.

Tagungshotel „Lindenmühle“ und umliegende Gasthäuser und Hotels

Im Tagungshotel „Lindenmühle“ sind bereits alle Zimmer belegt, da sich viele Teilnehmer nach der letzten Jahrestagung dort bereits angemeldet haben. In den umliegenden Gasthäusern und Hotels sind noch Zimmer frei.

Mitgliederversammlung im Gasthof „Drei Linden“

In den letzten Jahren wurde mehrfach gebeten, mehr Zeit für die Gesprächsgruppen am Samstagnachmittag einzuplanen. Das ist dieses Jahr durch eine örtliche Verlegung der Mitgliederversammlung möglich. Die Mitgliederversammlung findet direkt neben der „Lindenmühle“ statt, im Saal des Gasthofs „Drei Linden“.

Anmeldung über Internetseite oder per Mail

Die Anmeldung ist schriftlich, per mail oder über unsere Internetseite möglich. Wir rechnen wieder mit ca. 150 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet. Bitte teilen Sie uns auf der Anmeldung mit, an welcher Gesprächsgruppe Sie teilnehmen möchten, das erleichtert uns die Planung.

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen bzw. auf ein Wiedersehen!

*Für das Bayreuther Vorbereitungsteam:
Elisabeth Brockmann und Elfie Loser*

Mein Leben mit dem Riss

von Birgit Abrameit, Hamburg

Ich fange mit meinem Leben vor dem Riss an. Und zwar mit meinem Leben bevor ich meinen Mann Holger kennenlernte.

Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals mit einem Mann zusammen leben, geschweige denn heiraten würde. Ich dachte, ich sei zu eigen, zu selbstständig. Heute weiß ich: sag' niemals nie.

Nach dem Abitur habe ich Sozialwissenschaften studiert, danach bin ich beim Radio gelandet, meiner ersten großen Jobliebe. Ich bin bisher 13 mal umgezogen.



Den wirst Du heiraten

Für eine Partnerschaft war lange Zeit zu wenig Platz und Gelegenheit. 1999 entschied ich mich, dass auch ich gern ein Privatleben haben wollte. Ich gab eine Anzeige im Internet auf. Ein halbes Jahr und ein paar maue Dates später mailte mir Holger. Mit Bild. Ich las seine ausführliche Mail, sah sein Bild und mich durchzuckte: das ist der Mann Deines Lebens. Den wirst Du heiraten.

Ich kannte mich nicht wieder. Wir telefonierten, trafen uns und es schlug bei uns beiden ein wie der Blitz. Ein dreiviertel Jahr später zogen wir zusammen, 2002 heirateten wir. Ich war überglücklich. Holger war ein liebevoller, humorvoller Mann. Er arbeitete als Flugzeugingenieur und er überredete mich, im Alten Land bei Hamburg ein kleines Reihenhaus zu kaufen. Hätte mir vor 16 Jahren jemand gesagt, dass ich mal verheiratet im Reihenhaus landen würde, ich hätte ihn laut hals ausgelacht.

Das Leben war schön!

Und nun war ich glücklich wie ein Fisch im Wasser. Job toll, Privatleben toll, mir schien die Sonne aus allen Knopflöchern. Wir teilten ein Hobby - das Fliegen. So oft es ging waren wir mit einer Cessna auf den Inseln im Norden unterwegs. Ich als Co-Pilotin und Hobbyfotografin, Holger als Pilot. Eine tolle Zeit. Jeder hatte auch eigene Hobbys. Ich die Musik, Holger den Computer. Abends nach dem Abendessen, bei dem wir uns ausgiebig unterhielten über den Tag und uns, ging

Holger oft in sein Arbeitszimmer und widmete sich dem Computer. Ich hatte Abendtermine oder versackte auf dem Sofa vor dem Fernseher. Auch beruflich waren wir beide oft unterwegs. Ich hatte immer das Gefühl, einen psychisch sehr stabilen, lebenslustigen und sehr intelligenten Mann an meiner Seite zu haben.

Nur manchmal passte etwas nicht zusammen

Nur manchmal passte etwas nicht zusammen: Holger konnte beim Autofahren sehr aggressiv werden. Zwar immer nur wenn er sich missachtet fühlte, aber dann reagierte er unverhältnismäßig. Ich konnte die extremen Spannungen fast körperlich spüren, hatte aber keine Erklärung dafür. Als nächstes fiel mir auf, dass Holger jedem Streit aus dem Weg ging und wenn es sich mal gar nicht vermeiden ließ sich kindlich beleidigt, türensclagend zurückzog. Heute würde ich sagen: keine Streitkultur und falschverstandene Harmoniesucht. Aber es passierte so selten, dass ich den Haarriss übersah.

Der Riss wurde größer

Der Riss wurde größer Anfang 2008. Holger war gestresst und gefrustet vom Job. Erst dachte ich: normal, kann mal vorkommen. Nachdem ich geduldig zugehört hatte, danach Lösungsvorschläge einbrachte und sich nichts änderte, war ich verwirrt. So passiv kannte ich meinen Mann gar nicht. Ich war ratlos. Der nächste Riss kam Ostermontag 2009. Wir waren am Wochenende mit der Cessna in Berlin. Sind ein letztes Mal auf dem Flughafen Tempelhof gelandet, hatten einen wunderbar harmonischen Aufenthalt im Hilton Hotel mit Frühstück am Bett. Ein Traum!

Ostermontag früh zuhause im Bett schaute ich meinen Mann lächelnd an und sagte fröhlich *"Erzähl' mir was"* und er antwortete ernst: *"Ja ich muss Dir was erzählen, ich habe eine andere Frau kennen gelernt und morgen gehe ich auf ihren Geburtstag"*.

Plötzliche Ehekrise und Zerissenheit

Ich dachte ich hätte mich verhöhrt. Ich hab' die Welt nicht mehr verstanden. Es zog mir den Boden unter den Füßen weg. Wie gut dass ich lag. Bis eben dachte ich wir führen eine wunderbare Ehe, in der sich beide glücklich, aufgehoben und geborgen fühlen und dann das...! Diesen Schock versuchte ich bei einer Freundin zu verdauen.

Nach Hause zurückgekehrt merkte ich, dass wir nicht weiterkamen und uns im Kreis drehten. Ich schlug eine Partnertherapie vor und eine vorübergehende räumliche Trennung. Beides setzten wir um, wobei Holger die Hälfte der Zeit auch immer wieder nach Hause kam. Er war zerrissen. Wusste nicht ob er bleiben oder gehen sollte. Ich konnte mir ein Leben ohne ihn nicht vorstellen.

Hoffnung und un gute Gefühle

Am Europawahlsonntag im Mai 2009 kam er, wir gingen zur Wahl und danach eröffnete er mir, dass es mit der anderen Frau vorbei sei. Ich schöpfte Hoffnung, doch er sagte nur, das ändere nichts. Das verstand ich erst recht nicht. Abends hat er sich dann mit Rotwein abgefüllt, düstere Musik gehört, sich mit den Fäusten auf die Beine geschlagen. Ich spürte seine innere Not, aber er wollte mir nicht sagen was dahintersteckt. Kurz darauf fuhr ich ein Wochenende zu einer Konferenz. Zum Abschied wirkte er ungewöhnlich traurig. Ich fragte ihn ob er spontan mitkommen wolle. Das tat er nicht. Nach dem Wochenende musste er dienstlich weg, danach war er in seiner Wohnung. Ich versuchte ihn anzurufen, vergeblich. Das gab es noch nie. Ich mailte, schickte SMS, sprach auf die Mailbox. Keine Reaktion. Ich rief an seinem Arbeitsplatz an: erst krankgemeldet für einen Tag, dann nicht mehr erreichbar. Gar nicht seine Art. Ein un gutes Gefühl stieg in mir hoch. Als er dann bei unserem dritten Paartherapietermin auch nicht erschien wusste ich innerlich: er hat sich etwas angetan.



Tod mit 38 Jahren

Mein Mann war immer ein radikaler Mensch. Ich recherchierte und fand seine Freundin. Ich rief sie an mit der Frage ob sie Kontakt zu meinem Mann habe. Sie verneinte, hatte aber seinen Wohnungsschlüssel zu der Wohnung von der ich bis dahin nicht mal wusste wo sie war. Ich machte mich auf den Weg, rief vom Auto aus bei der Polizei an und als die sagten, ich solle mal rechts ranfahren, wusste ich meine schlimmsten Befürchtungen sind wahr geworden. Er hat sich mit 38 Jahren das Leben genommen: Kohlenmonoxydvergiftung.

Trauer und AGUS-Gruppe Hamburg

Jetzt war der Riss gigantisch. Ich war wie in Watte gepackt. Extrem schwer fiel mir der Anruf bei seinen Eltern. Surreal, aber würdevoll: die Beerdigung. Gute Freunde waren sofort für mich da. Haben sogar ihren Urlaub abgebrochen. Sie gaben mir Bücher zum Thema und den AGUS-Flyer. So bin ich ca. zwei Monate nach Holgers Tod zur AGUS-Gruppe Hamburg gekommen. Der Austausch mit Betroffenen hat mir besonders am Anfang sehr gut getan. Die Gefühle spielten ver-

rückt von Entsetzen über Trauer und Wut und auch immer wieder eine gehörige Portion Selbstmitleid.

Puzzleteile zum Warum

Nach Holgers Tod fand ich in seinem Computer Hinweise auf eine Art Doppelleben. Ob er Depressionen hatte oder einfach das Gefühl, dass sein Leben kaputtgegangen ist (Stress bei der Arbeit, verfahrenes Privatleben und dann noch Mist gebaut) kann ich nicht sagen. Das erste Jahr nach Holgers Tod beherrschte mich die Frage nach dem Warum ??? Ich habe für mich eine Teilerklärung gefunden. Aber das letzte Puzzleteil hat er mitgenommen.

Mein Vertrauen ist nachhaltig erschüttert

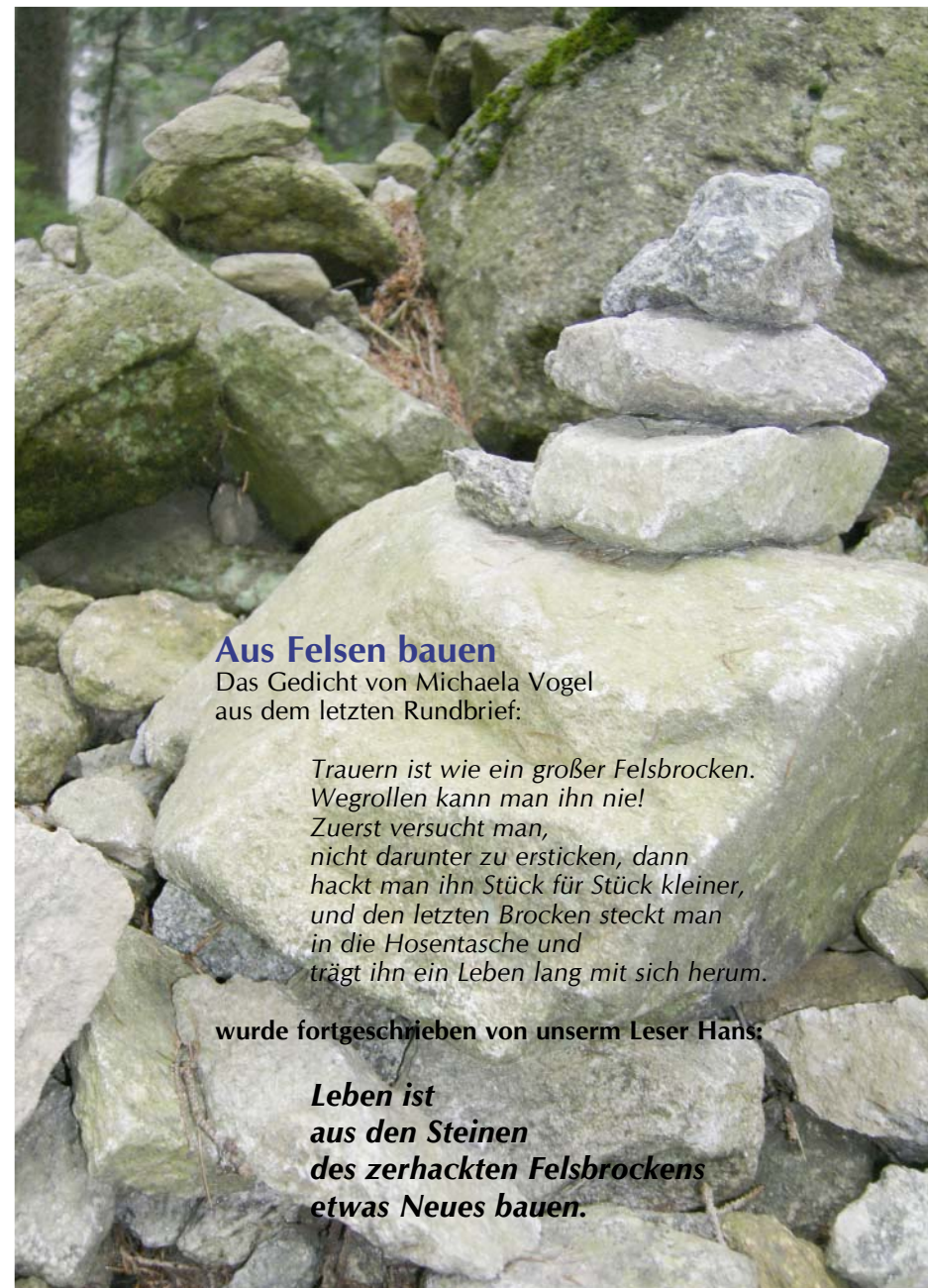
Mein Leben hat einen Riss. Zwei Zeitrechnungen. Das Leben bis zum 10.7.2009 und das danach. Schwierig ist für mich bis heute das Thema "Vertrauen". Ich dachte, ich kannte meinem Mann, aber ich habe gelernt, dass man einem Menschen immer nur bis VOR den Kopf gucken kann. Ich habe lange Zeit nicht mal mir selbst vertraut - "Und all das hast Du in 10 Jahren nicht gemerkt?" Das Vertrauen in mich selbst kommt langsam zurück. Das Vertrauen in andere ist nachhaltig erschüttert.

Riss und Trauerprozess

Der Riss bleibt Teil meiner Biografie. Mein Trauerprozess verläuft nicht linear, sondern zwei, drei Schritte vor und einen wieder zurück.

Ein AGUS-Mitglied hat mir ein schönes Bild geliefert:

Trauern ist, wie einen Rucksack tragen. Manchmal muss man ihn umpacken und auch mal etwas raus-schmeißen, damit er leichter zu tragen ist.



Aus Felsen bauen

Das Gedicht von Michaela Vogel aus dem letzten Rundbrief:

*Trauern ist wie ein großer Felsbrocken.
Wegrollen kann man ihn nie!
Zuerst versucht man,
nicht darunter zu ersticken, dann
hackt man ihn Stück für Stück kleiner,
und den letzten Brocken steckt man
in die Hosentasche und
trägt ihn ein Leben lang mit sich herum.*

wurde fortgeschrieben von unserm Leser Hans:

***Leben ist
aus den Steinen
des zerhackten Felsbrockens
etwas Neues bauen.***

Der Tod - Zugverspätung nach Suizid

Peter Gisder in der Rubrik „Standpunkt“

Verspätungen haben für Bahnreisende den Beliebtheitsgrad von Fußpilz. Doch oft, leider allzu oft, stehen dahinter menschliche Tragödien. Wenn die Bahn Vorfälle mit "Notarzteinsatz am Gleis" umschreibt, ist meist ein Mensch ums Leben gekommen. Sei es durch einen Unfall, sei es durch Suizid.

So wie gestern zwischen Nürnberg und Bayreuth. Rettungsdienste müssen alarmiert werden, der Staatsanwalt wird hinzugezogen, es muss ein Ersatz für den Lokführer gefunden werden, der nach einem solchen Vorfall meist unter Schock steht. Und es müssen Busse samt Fahrer organisiert werden; die stehen normalerweise bei den Betreibern auch nicht nutzlos auf dem Hof herum.

Das Ganze dauert erfahrungsgemäß rund zwei Stunden. Ärgerlich für die Reisenden, sicher.

Doch wer glaubt, er müsse aus diesem Anlass seinem Ärger lautstark Luft machen, auf die Bahn und ihren Service schimpfen oder gar saublöde Witze über das Opfer reißen - der sollte mal in sich gehen. Ganz tief. Und sich in der Wartezeit vergegenwärtigen, dass hier soeben ein Mensch gestorben ist. Und dass dagegen jede Verspätung irrelevant ist. Verdammt noch mal!



Spende statt Geschenke

Ein Brief an AGUS

*Liebe Frau Brockmann,
liebe Frau Loser,*

zum zweiten Mal habe ich nun nach dem Suizid meines Mannes meinen Geburtstag im größeren Kreis gefeiert und an Stelle von Blumen und Geschenken um eine Spende für AGUS gebeten.

Erstmalig beim 70igsten

Beim ersten Mal war es mein 70. Geburtstag, 2 ¼ Jahr nach dem traurigen Geschehen! Ich wollte den Freunden ein Zeichen geben, dass ich wieder am Leben teilnehme. Doch mein Herz war noch voller Trauer.

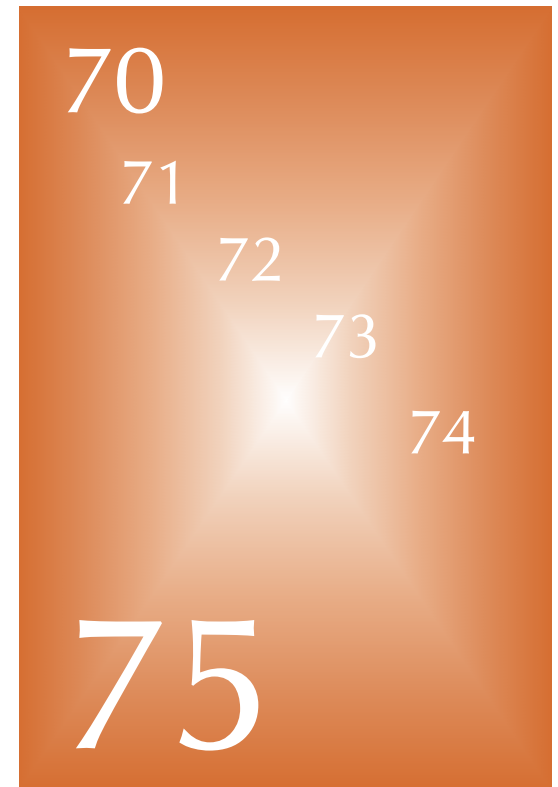
Fünf Jahre später

Nun 5 Jahre weiter spüre ich den Schmerz zwar immer noch täglich, doch um einiges milder. Es gibt wieder viel Fröhlichkeit in meinem Leben.

Den Ertrag aus meinem Spendenkasten überweise ich. Voll Dankbarkeit denke ich an das erste Telefonat mit Ihnen und fühle mich dadurch, durch die AGUS Gruppe in Hamburg, die ich eine Weile besuchte und durch die Rundbriefe AGUS lebenslanglich verbunden.

*Mit lieben Grüßen
Ihre Elke S.,*

Hamburg im April 2014



Aufhebung

Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen,
so dass man wieder
einatmen kann.

Und vielleicht auch sein Unglück
sagen können
in Worten
in wirklichen Worten,
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann

Und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte

Und weinen können.

Das wäre schon
fast wieder
Glück.

aus: Erich Fried,
Beunruhigungen,
Verlag Klaus Wagenbach,
Berlin 1997

Tagestreff mit Wanderung am Main

AGUS-Gruppe Aschaffenburg

Um sich näher kennen zu lernen und um Zeit für längere Gespräche zu haben, traf sich die AGUS-Gruppe Aschaffenburg am 28. Juni 2014 gleich morgens in Erlenbach am Main erstmals zu einem Tagestreff. Nach einem kurzen Aufstieg genossen wir vom Aussichtspavillon aus den weiten Blick auf das Maintal und die Höhenzüge des am anderen Ufer aufsteigenden hessischen Odenwaldes. Nach den Weinbergen durchquerten wir die Seltenbachschlucht, laut dem Bayerischen Umweltministerium eines der 100 schönsten Geotope Bayerns, und stiegen auf zur Clingenburg. Die eindrucksvolle Aussicht von der Burgterrasse und der Gedankenaustausch wurden aber auch immer wieder von Minuten des Schweigens unterbrochen, in denen jeder seinen Gedanken nachhängen konnte.

Über den Johannisweg ging es weiter nach Röllfeld in einen Winzerhof zur Mittagspause. Gestärkt brachen wir auf nach Wörth am Main, wo sich ein Stadtrundgang anschloss. Der Weg führte uns an den Hochwasserschutzanlagen entlang durch die Altstadt, vorbei am Alten Rathaus zur ehemaligen St.-Wolfgang-Kirche und dann durch den Schlosspark zur Stadtpfarrkirche St.-Nikolaus. Der Tag klang mit einer Gesprächsrunde mit Kaffee und Kuchen bei einem Gruppenmitglied aus. Mehrheitlich wurde der Wunsch geäußert, einen solchen Tagestreff wieder einmal durchzuführen.

Unsere Gespräche bei der Wanderung drehten sich um eigentlich Alltägliches, um Urlaube, wer gerne welchen Wein trinkt und um die großen Erdbewegungen beim Bau der Wasserschutzmauer. Die für uns wirklich wichtigen Lebensthemen stehen bei den Gruppentreffen im Mittelpunkt.

Bei der Wanderung herrschte eine ganz andere Atmosphäre, wir bewegten uns in der Natur, kamen bei den Aufstiegen ins Schwitzen und nahmen die sich verändernde Umgebung auf. Wir waren gemeinsam „auf dem Weg“. Dabei lernten wir uns gegenseitig von einer anderen Seite kennen, auch diese „anderen“ Seiten gehören zu uns.

**Am Ende waren wir uns einig:
das machen wir wieder!**



Kräfte sammeln

In der AGUS-Gruppe Dorsten, die ich seit 2010 zusammen mit Ulla Kuhn vom ambulanten Hospizdienst leite, beschäftigen wir uns u.a. je nach Situation und Befindlichkeit der Teilnehmer damit, was uns helfen kann. Dabei variieren wir anhand von Fachliteratur oder Arbeitsblättern Fragestellung, Didaktik, Methodik und Darstellung der Ergebnisse.

Bei dem vorliegenden Beispiel sammelten wir Antworten zu der Frage „Was tat mir vor dem Verlust gut?“, schrieben die Antworten auf weiße Kartonstreifen und klebten sie strahlenförmig um die linke Hälfte der zentralen Fragen „Was gibt mir Kraft, hilft mir, tut mir gut?“ Dann stellten wir die Frage „Was gibt mir Kraft nach dem Verlust?“ und platzierten die Antworten auf der rechten Kreishälfte.



Für den nächsten Gruppenabend hatte ich die Antworten in eine zwispaltige Tabelle eingetragen, in der linken Spalte die Antworten der linken Seite, in der rechten Spalte die der rechten Seite. Stern und Tabelle teilte ich dann als Kopien aus.

Wir besprachen dazu, dass nun überlegt werden kann, etwas von der linken Spalte auf die rechte Seite zu übertragen bzw. einiges von dem, was vorher gut tat, auch „danach“ wieder zu erwägen sowie auch Beispiele der anderen Teilnehmer für sich zu bedenken und zu übernehmen.

Eine weitere Idee war, das Blatt z.B. an der Kühlschranktür zu befestigen, um sich mit den gesammelten Ressourcen zu beschäftigen und sie an zentraler Stelle vor Augen zu haben. Dieser Anregung sind einige Teilnehmer gerne gefolgt, andere haben die Ressourcensammlung neben ihr Bett oder an den Spiegel gehängt um sie und "ihre" persönlichen Möglichkeiten ständig vor Augen zu haben.

In unserem großen Leid ist es gut, manchmal bewusst darauf zu achten, was uns helfen kann, welche „Ressourcen“ wir haben.

Auch meine Frau und ich fühlten uns 2007 nach dem Tod unseres 42jährigen Sohnes wie amputiert. Wir mussten uns „Prothesen“ bauen, um wieder leben zu lernen.

Heinrich Knappmann, AGUS-Gruppe Dorsten

Jährlicher Gedenkgottesdienst

Aus einer festen Trauergruppe, die 6-8 mal vierzehntägig vom Krisendienst HORIZONT in Regensburg begleitet wurde, entstand 2008 der Wunsch, sich regelmäßig zu treffen. Wir waren anfangs zu dritt und alle hatten das schwere Leid, einen lieben Menschen durch Suizid verloren zu haben, zu tragen. Bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Regensburg bekamen wir einen Raum, trafen uns einmal im Monat und die Gruppe wurde größer. Zu AGUS hatten wir schon länger Kontakt und nach einem Gruppenleiterseminar sind wir seit Mai 2012 AGUS angeschlossen.

Einige Gruppenmitglieder äußerten den Wunsch, für unsere Verstorbenen einen Gedenkgottesdienst abzuhalten. Wir suchten uns einen verständnisvollen Geistlichen. Auch ein für uns passender Raum war uns wichtig; die Hauskapelle der Begegnungsstätte Haus Werdenfels in Nittendorf bei Regensburg gefiel uns gut. Die Kapelle ist ein lichtdurchfluteter nach oben offener Raum. Beim Betreten stellt sich ein steinerner Block in den Weg, ein Felsbrocken, schwarz, gespalten, ein Hindernis auf dem Weg. Wasser fließt aus dem Felsen, der Blick nach oben trifft die Strahlen, die den Raum durchfluten. Wie das Tor zum Leben, einen Spalt bereits geöffnet, Auferstehung dringt durch die Mauern.



Seit 2009 finden regelmäßig unsere Gottesdienste statt, immer am Barmherzigkeitssonntag, dem ersten Sonntag nach Ostern, um 15 Uhr. Dieser Termin ist für uns ein fester Bestandteil des Jahresablaufes geworden, fast ein Ritual.

Dieses Jahr fand die Messe schon zum sechsten Mal statt. An der Vorbereitung und bei den Fürbitten beteiligen sich die Mitglieder der AGUS-Gruppe, ein Betroffener engagiert sich besonders in der Koordinierung. Manche Gruppenmitglieder werden von Angehörigen begleitet, die sonst nicht an der Gruppe teilnehmen. Musikalisch untermalt von Harfe und Gitarre, mit von uns ausgesuchten Liedtexten, wird es jedes Mal zu einer sehr bewegenden Stunde. Auf einem regenbogenfarbenen Tuch im Altarraum kann, wer möchte, ein Foto von seinem Verstorbenen stellen. Im Gottesdienst werden unsere Verstorbenen namentlich genannt und wir können vor "unserem" Foto eine Kerze entzünden.

Da gibt es verständlicherweise viele Tränen, die wir in dieser besonderen Stunde zulassen können und die bei allem Schmerz heilsam sind. Im Anschluss besteht immer noch die Möglichkeit zu Austausch und Gespräch bei Kaffee und Kuchen im Speisesaal des Hauses.

Außerhalb der Gruppentreffen in der Atmosphäre einer Kapelle und bei einem Gottesdienst Verbundenheit im Schmerz und in der Hoffnung zu erleben tut uns sehr gut.

Hermine Reisner, AGUS-Gruppenleiterin Regensburg

Feier mit Lesung und Gottesdienst

Mit einer Lesung und einem Gottesdienst feierte die AGUS-Gruppe Iserlohn ihr 10jähriges Bestehen. Margareta Mirwald aus Wien las am 9. Mai aus ihrem Buch „Woher kommst du, dass du meinen Namen weißt“. Als Leiterin der Gruppe führte ich in die Lesung mit der allerersten Mail ein, die ich am 29. Januar 2013 Margareta Mirwald schickte. Viele, viele Mails gingen und gehen seitdem hin und her. Wir sind einer Freundschaft entgegengewachsen, die sich beim ersten Kennenlernen bestätigte. Daher bekannte ich meine Freude über die Verbindung.

Suizid ihres Sohnes Lukas

In unvergleichlich dichter Sprache erzählte die Autorin dem großen Publikum vom Suizid ihres Sohnes Lukas, von den Tagen davor und dem Schmerz danach. Die Stille in der Kirche war während der Lesung spürbar angefüllt mit genauem Hinhören, mit Übertragen in eigene Erfahrungen und starker verbundener Trauer. Die Zeitung schrieb später: ..."dass sich der Pfarrer nach der Lesung kurz zur Autorin setzte und sie ohne Worte herzte. Danach herrschte lange Zeit Stille, bis die bewegten Zuhörer aufbrachen."

Gottesdienst mit Psalm und Rückblick

Am 10. Mai gestalteten Angehörige der Gruppe einen besonderen Gottesdienst. Pastor Dr. Abrath, der vor vier Jahren der Gruppe ein neues Domizil gegeben hat, führte mit einem Psalm in die Gedenkstunde ein, aufgenommen von den Klängen meiner und Heides Flöte.

Meinem Vortrag über 10 Jahre AGUS in Iserlohn folgten Text- und Musikbeiträge berührender Hinwendung zu den verstorbenen Söhnen und Ehemännern. Silke, Monika, Margareta und Klaus nannten ihre Söhne beim Namen und erzählten von der großen Sehnsucht und der bleibenden Liebe. Bettina hatte literarische Gedanken gebündelt und trug sie in Erinnerung an ihren Mann vor. In einem Interview ging Bettina auf Fragen ein, die ich an sie richtete, ob sie sich an ihren ersten Abend in der Gruppe erinnere, an ihre Gedanken auf dem Heimweg, und ob ihre Trauer sich in den vier Jahren verändert habe.

Unwort Selbstmord

Wir stellten das Unwort „Selbstmord“ in den Raum und erschlossen den Zuhörern in der Kirche eine sprachlich angemessene Sicht auf die Todesart Suizid. Zentraler Mittelpunkt der Gedenkstunde war das Beschriften von Steinen mit dem Namen des Verstorbenen und das Ablegen in einer großen Schale um eine Kerze herum. Viele weinten und wollten ihren Stein gar nicht hergeben. Die Verbundenheit mit den anderen Steinen aber war dann doch Trost und Geborgenheit.



Lied dem Vater gewidmet, der sich das Leben nahm

Ergreifend und ganz besonders war der Musikbeitrag des jungen Sean und seiner Freundin Ramona. Als Sänger und Gitarrist einer regional bekannten Band sang Sean mit Ramona u.a. „See you in heaven“ und „Hallelujah“. Als er sich vorstellte als Sohn eines Vaters, der aus dem Leben geschieden war, und sein Lied ankündigte, das er dem Vater gewidmet hat, flogen ihm viele mütterliche und väterliche Herzen zu, er sang das Lied, es war so still in der Kirche.

Mit dem Gedanken der österreichischen Journalistin Petra Klikovits "Vielleicht zerschellt der Seelenschmerz eines lebensmüden Menschen am Suizid und verteilt sich auf die Hinterbliebenen. Jeder trägt nun ein Quentchen davon. Für einen Einzigen war es zuviel" gingen wir nach der Lesung und dem Gottesdienst ein paar Schritte zu meinem Haus, und bei Schmalzbrot und Rotwein konnte eine erfüllte Ruhe kommen.

Beate Assmann - Leiterin der AGUS-Gruppe Iserlohn

Nähe und Abstand

Seminar-Fortbildung 16. bis 18. Mai 2014 in Nürnberg

In den AGUS-Gruppen wird von den dramatischen Erfahrungen mit dem Suizid und der Trauer danach erzählt. Diese herzbewegenden Schilderungen lösen bei vielen Teilnehmern lebhafte Erinnerungen an die eigenen Gefühle und Gedanken aus. Parallelen werden gezogen, aber auch Unterschiede können wahrgenommen werden. Der angemessene Umgang mit diesen berührenden Gruppensituationen ist für Gruppenleiter eine große Herausforderung. So gilt es einerseits, in der Funktion als Moderator nicht handlungsunfähig zu werden, und andererseits den Gruppenteilnehmern Möglichkeiten zum Umgang mit sich und anderen aufzuzeigen.

Elke Trevisany als Fachreferentin

Wir hatten erneut Elke Trevisany als Fachreferentin eingeladen, um diese Belastungssituation näher zu betrachten. „Nähe zulassen, Abstand finden. Zwischen Empathie und Abgrenzung“ war der Titel ihres Fachvortrags. Die Notwendigkeit verdeutlichte Elke Trevisany mit einem Beispiel: Du spazierst durch einen einsamen Wald. Plötzlich hörst du irgendwo lautes Jammern und Hilferufen. Eine verletzte Frau sitzt in einer drei Meter tiefen Grube und weint. „Um Gottes Willen, die arme Frau“ denkst du, springst in die Grube um zu helfen, sie zu trösten und ihr Mut zuzusprechen. Und nun?

Vor lauter Mitleid hast du nicht bedacht, dass du nun in einer ebenso schwierigen Lage bist wie die Frau. Du sitzt nämlich fest, kommst selbst nicht mehr heraus und musst nun auch um Hilfe rufen. Fazit: Ein Helfer, dem es selbst nicht gut geht kann nicht mehr helfen.

Unterschied von Mit-Leiden und Mit-Fühlen

Gemeinsam wurden die Unterschiede zwischen Mit-Leiden und Mit-Fühlen und das Erkennen individueller Grenzen erarbeitet. Mit praktischen Übungen für die Gruppensituation erprobten die Teilnehmer verschiedene Wege, um von der eigenen Betroffenheit und dem Mitfühlen wieder in hilfreiche Handlungsfähigkeit zu kommen.

Erfahrungen langjähriger Gruppenleiter

Sehr wertvoll waren dabei die ergänzenden Erfahrungen der langjährigen Gruppenleiter, die über viele Jahre persönliche Möglichkeiten gefunden haben, die hohe Belastung der regelmäßigen Treffen zu tragen, ohne selbst an ihre Grenzen zu kommen.

Austausch über Aktivitäten in den Gruppen

Ein weiterer Fortbildungsteil an diesem Wochenende war der Austausch über die unterschiedlichen Aktivitäten in den Gruppen. Mit großer Offenheit wurden Anregungen aufgenommen und Möglichkeiten erörtert, sei es zu Aktivitäten außerhalb der regelmäßigen Treffen, zu Netzwerkarbeit oder zu speziellen Veranstaltungen.

Hohes Engagement der Gruppenleiter

Die regelmäßigen Gruppentreffen zu organisieren, oft über viele Jahre, ist bereits ein hohes Engagement. Manche bringen darüber hinaus noch Zeit und Energie (manchmal auch privates Geld) auf, um Fachreferenten für die Gruppe einzuladen, die Gruppen bei lokalen Veranstaltungen zu präsentieren oder um die Anliegen Suizidhinterbliebener in Vorträgen und durch Leserbriefe zu vertreten.

Die AGUS-Gruppen verändern an ihren Standorten die Situation für Suizidtrauernde - ein wichtiger gesellschaftlicher Beitrag!

Elisabeth Brockmann, AGUS-Büro



Satzungsänderungen

Der AGUS-Vorstand hat eine Änderung der Satzung vorgesehen, die bei der Mitgliederversammlung am 18.10.2014 zur Diskussion und Abstimmung gestellt wird. Dem Vereinsrecht entsprechend informieren wir hier alle AGUS-Mitglieder über die vorgesehenen Satzungsänderungen. Neben den inhaltlichen Änderungen ist geplant, die Satzung der neuen Rechtschreibung anzupassen und alle "ß" in "ss" zu ändern:

§1 Name

Bisher: (...) In Anerkennung der über 10-jährigen Leistung zum Aufbau des Vereins und zur Durchsetzung seiner Ziele wird Frau Emmy Meixner-Wülker auf Lebenszeit zur "Ehrenvorsitzenden" ernannt. Sie hat alle Rechte eines ordentlichen Mitgliedes und braucht keine Pflichten, Aufgaben oder Beiträge mehr zu übernehmen. (...)

Änderungsvorschlag:

(...) Der Vorstand entscheidet über die Ernennung von Ehrenvorsitzenden. Ehrenvorsitzende haben alle Rechte eines ordentlichen Mitglieds und brauchen keine Pflichten, Aufgaben oder Beiträge mehr zu übernehmen. (...)

Erklärung:

Mit der Änderung hat der Vorstand die Möglichkeit, auch zukünftig Ehrenvorsitzende zu ernennen.

§ 7 Eintritt und Austritt als Mitglied

Bisher: (...) Ein Ausschuß muß durch den Vorstand begründet werden und durch eingeschriebenen Brief schriftlich dem Mitglied mitgeteilt werden. (...)

Änderungsvorschlag:

(...) Ein Ausschluss muss durch den Vorstand begründet werden und schriftlich dem Mitglied mitgeteilt werden. (...)

Erklärung:

Der Ausschluss von Mitgliedern erfolgt häufig, weil die Betroffenen umgezogen sind und uns keine neue Postanschrift oder Bankverbindung für den Mitgliedsbeitrag vorliegt. Daher können in der Praxis auch eingeschriebene Briefe nicht zugestellt werden.

§ 11 Vorstand:

Bisher: (...) Die Wahlen können offen erfolgen, bei Antrag geheim. (...)

Änderungsvorschlag:

(...) Die Wahlen können offen erfolgen, bei Antrag geheim oder bei Antrag als Mehrheitslistenwahl (= Blockwahl). (...)

Erklärung:

Die Möglichkeit der Blockwahl ist nur gegeben, wenn dies in der Satzung vorgesehen ist. Die Blockwahl ist ein vereinfachtes Wahlverfahren, das angewendet werden kann, wenn für jede Vorstandsposition nur ein Wahlvorschlag vorliegt. Mit dieser Formulierung ist lediglich die Möglichkeit geschaffen, muss aber per Antrag noch von der Mitgliederversammlung genehmigt werden.

1. Vorsitzender Markus Eberl

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag freiwillig erhöhen auf

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

PLZ, Ort, Straße

Tel.Nr., E-Mail

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- Ich überweise meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung: Ich ermächtige AGUS e.V., Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Kontonummer / IBAN

BLZ / BIC-/SWIFT

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Mitteilungen aus dem AGUS-Büro

Neu: AGUS-Gruppe in Magdeburg

Nun gibt es auch in Sachsen-Anhalt ein Gesprächsangebot im Rahmen der Selbsthilfe: in Magdeburg fand am 31. Mai das erste Treffen der neuen AGUS-Gruppe statt. Große Unterstützung erhält die Gruppe von den „Pfeifferschen Stiftungen Magdeburg“, die u.a. auch einen Raum zur Verfügung stellen. Wir wünschen der AGUS-Gruppe Magdeburg viele hilfreiche Gruppentreffen!

AGUS bei Bundeskongress für Notfallseelsorge

Über 400 Teilnehmer fanden sich beim Bundeskongress Notfallseelsorge und Krisenintervention vom 23. bis 25. Mai in München ein. Zwei Workshops zur Überbringung der Todesnachricht nach einem Suizid waren sehr gut besucht. Bemerkenswert war das hohe Engagement und die große Kompetenz, die in vielen Regionen zu einem angemessenen Zur-Seite-Stehen in diesen schrecklichen Stunden führt. Aus den täglichen Kontakten mit Betroffenen wissen wir, dass das leider noch nicht in allen Gegenden so ist. Wir möchten alle in der Krisenintervention tätigen ermutigen, auch in ländlichen Gebieten und kleineren Städten die Unterstützung in den Stunden nach einem Suizid auszubauen. Manchmal sind dies die ersten Wegweiser für das Weiterleben.

Unsere Themenbroschüre "Erklärungsmodelle - die Zeit vor dem Suizid" war vergriffen. Mit finanzieller Unterstützung der Techniker Krankenkasse konnten wir den Nachdruck finanzieren. Herzlichen Dank!

Kirchentag 2015 in Stuttgart

Nach den guten Erfahrungen bei den Evangelischen Kirchentagen 2013 in Hamburg und 2011 in Dresden, bewerben wir uns für den Evangelischen Kirchentag nächstes Jahr in Stuttgart. Vom 4. bis 6. Juni 2015 werden wir mit einem Stand vertreten sein.

Austausch mit ANUAS e.V.

ANUAS e.V. ist eine Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-/Tötungs-/Suizid- und Vermisstenfälle mit Sitz in Berlin. Seit vielen Jahren sind wir in regelmäßigem Kontakt und kollegialem Austausch. Durch eine gegenseitige Vereinsmitgliedschaft haben wir unsere Zusammenarbeit nun verfestigt. Weiter Informationen: www.anuas.de

Ausblick: 25 Jahre AGUS-Gruppen; 20 Jahre AGUS-Verein

Im nächsten Jahr kann AGUS zwei wichtige Jubiläen begehen. Die erste Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde in Deutschland traf sich 1990 in Bayreuth - vor 25 Jahren! Aus dieser Gruppe gründete sich fünf Jahre später der Verein "AGUS - Angehörige um Suizid" - AGUS e.V. kann nächstes Jahr das 20jährige Jubiläum feiern!



Motto der Weltgesundheitsorganisation WHO - 2014: „Suizidprävention verbindet die Welt“

Jedes Jahr sterben in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen durch Suizid. In Deutschland sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen. Weit mehr als 100.000 Menschen erleiden in unserem Land jedes Jahr den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid.

Um die Öffentlichkeit auf die weitgehend verdrängte Problematik der Suizidalität aufmerksam zu machen wird alljährlich der Welttag der Suizidprävention veranstaltet. Er wurde von der International Association for Suicide Prevention (IASP) und der Weltgesundheitsorganisation WHO das erste Mal für den 10. September 2003 ausgerufen.

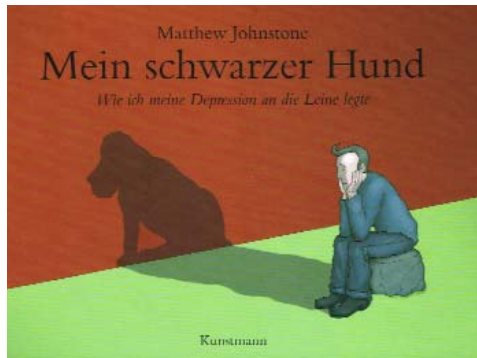
Der 10. September ist besonders auch ein Tag der Trauer und des Gedenkens an die durch Suizid Verstorbenen. Der Tag kann Menschen unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit einen Raum bieten, in dem der Erfahrung von Verlust und Trauer Ausdruck gegeben und miteinander geteilt werden.

Trauer und Prävention sind zwei Themenkreise, die sich nur bedingt überschneiden. Hinterbliebene müssen das Leid nach einem Suizid ertragen, Angehörige von Suizidgefährdeten möchten das Leiden am Leben verringern. Wie viel Leid und Schmerz nach einem Suizid entstehen, können Trauernde vermitteln und damit vielleicht auch dazu beitragen, weiteres Leid zu verhindern.

Viele AGUS-Gruppen bringen sich ein

Daher arbeitet AGUS e.V. beim Internationalen Tag der Suizidprävention mit! Viele AGUS-Gruppe engagieren sich an diesem Tag: in Gedenkgottesdiensten, Vorträgen, Filmabenden und anderen Veranstaltungen wird die schwere Situation der Hinterbliebenen thematisiert und über Möglichkeiten der Prävention informiert. Auf Seite 26 finden Sie die Ankündigung des konfessionsübergreifenden Gottesdienstes in der Berliner Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, der dort inzwischen zu einem festen Termin in der Jahresplanung geworden ist.

Eine vollständige Übersicht über die Veranstaltungen erhalten Sie unter <http://suizidpraevention.wordpress.com>



Matthew Johnstone
Mein schwarzer Hund

„Wie ich meine Depression an die Leine legte“, Verlag Kunstmann, 5. Auflage 2013; 14,90 Euro

Kann man eine Depression verstehen? Oder gar nachfühlen? Matthew Johnstone ist depressionskrank. Er schildert seine Depression als „schwarzen Hund“, der anfangs nur ab und zu in seinem Leben auftaucht. Dann wird er

zusehends größer, nimmt immer mehr Platz ein und bestimmt zuletzt sein gesamtes Fühlen und Denken.

Er geht mit seinem Hund mehrere Irrwege bis er dann endlich die Möglichkeit findet, den großen schwarzen Hund an die Leine zu legen.

Das Buch bietet Bilder an für das innere Erleben eines Depressionskranken. In fast naiven Zeichnungen wird die Komplexität der Erkrankung erstaunlich verständlich dargestellt. Kurze, treffende Sätze ergänzen die gemalten Alltagssituationen, manchmal ist sogar ein kleines Augenzwinkern dabei. Der Leser bekommt ein Gefühl dafür, wie das Erleben und die Wahrnehmung von Menschen mit Depressionen sein können, die Krankheit bekommt ein Gesicht.

Es ist kein Fachbuch, vermittelt kein Wissen, geht auch nicht auf Hintergründe oder Entstehung von Depressionen ein. Aber es bietet einen emotionalen Zugang zu schwer nachvollziehbaren Vorgängen. Das kann sehr hilfreich sein, wenn sich Angehörige mit depressionskranken Menschen beschäftigen müssen oder mit dem, was in Suizidverstorbenen vielleicht vorgegangen sein könnte. Auch für Kinder und Jugendliche ist es eine Möglichkeit zum Erfassen depressiver Vorgänge.

Der Autor zeigt außerdem seine Möglichkeit auf, mit der Erkrankung umzugehen und gibt damit einen wichtigen Anstoß für alle, die sich manchmal einem großen schwarzen Etwas ausgeliefert fühlen.

Ein empfehlenswertes Buch für alle, die mit Depressionen und deren dramatischen Auswirkungen konfrontiert sind!

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

Meiner Trauer begegnen

Agnes Rückel, AGUS-Gruppenleiterin Nürnberg und qualifizierte Pilgerbegleiterin

Bei einer Fortbildung fiel mir der Flyer "Gehen-Trauern-Wandeln - Pilgertage auf dem Münchner Jakobsweg" in die Hände. Mit Trauernden pilgern, das machte mich neugierig. Zudem stand der 10. Todestag meines Mannes bevor und ich erhoffte mir auch ein wenig wandeln in Erinnerungen. Nach der ersten Euphorie kamen mir Zweifel. War ich den Anforderungen körperlich gewachsen? Immerhin sollten in fünf Tagen 130 km zurückgelegt werden. Dennoch meldete ich mich an und war gespannt, meine zehn Mitpilger bei einem Vorbereitungstreffen in München kennenzulernen. Michael Kaminski und Tobias Rilling nahmen uns in Empfang und erklärten ganz pragmatisch den Pilgeralltag. Wir tragen unser Gepäck selber, wir gehen bei jedem Wetter und übernachten in Mehrbettzimmern.

Schnell wurde mir klar: ES GIBT VIELE DINGE, DIE EIN PILGER NICHT BRAUCHT! Danach stellten sich alle angehenden Pilger vor und erzählten, um wen Sie trauern. Schnell fühlte ich mich in dieser Gruppe gut aufgehoben und alle anfänglichen Zweifel verflohen. Mein Pilgerweg hatte soeben begonnen!

Unsere Pilgerreise startete zwei Wochen später am Marienplatz in München, führte entlang der Isar zum Kloster Schäftlarn über Kloster Andechs am Ammersee und endete in Rottenbuch. Jeder Tag begann mit einem Ausblick auf den vor uns liegenden Weg und einem Morgengruß. Täglich bekamen wir eine kleine Aufgabe, welche meistens in einen spirituellen Impuls eingebunden war. Es ist ein altes Pilgerritual sich beim Aufbruch von zu Hause oder am Beginn des Weges einen Stein mit zunehmen. Er ist Zeichen für das Schwere und war immer wieder Anregung, das eigene Leben zu reflektieren. Jeder Tag beinhaltete auch einen Streckenabschnitt der im Schweigen gegangen wurde. In dieser Stille konnte ich ganz bei mir sein und vieles aus meiner Vergangenheit wurde wieder lebendig.

Das Schicksal einen geliebten Menschen verloren zu haben, hat uns Mitpilger alle auf das Innigste verbunden. Als Fremde waren wir gestartet und als Engvertraute sind wir angekommen. Trotz, oder vielleicht sogar wegen der spirituellen und körperlichen Grenzerfahrung hat mich das Pilgern so fasziniert, dass ich inzwischen eine Ausbildung zur Pilgerbegleiterin abgeschlossen habe und demnächst meine erste Pilgergruppe begleite.
ULTREYA! (Spanisches Grußwort: WEITER! VORWÄRTS!)

Das Buch zur Pilgerwanderung: Tobias Rilling:

„Auf die Füße kommen. Die Zeit der Trauer durchwandern“, Köselverlag 2013; 15,99 Euro

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



AGUS - Ausstellung

Köln: 19. bis 21. September 2014

In der LVR-Klinik Köln,
Wilhelm-Griesinger-Str. 31, 51109 Köln
Im Rahmen der DGS-Tagung

Weilburg an der Lahn: 12. bis 26. Oktober 2014

in der Schlosskirche Weilburg
Veranstalter:
Evangelische Kirchengemeinde Weilburg,
Konrad-Adenauer-Str. 5, 35781 Weilburg

Hillesheim: 10. bis 25. November 2014

in der Pfarrkirche, Graf-Mirbach-Platz,
54576 Hillesheim
Veranstalter: Katholische Pfarreiengemeinschaft Hillesheimer Land



Herbsttagung der DGS

19.-21. September in Köln

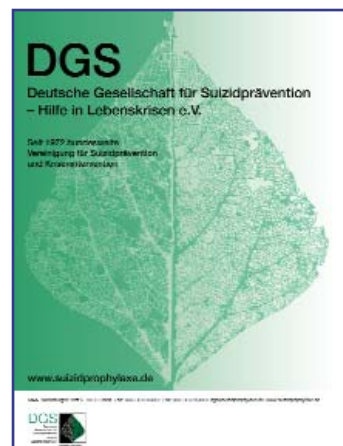
Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

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

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

Anlässlich der Tagung wird in der
Suchtambulanz der Klinik (Gebäude R) die
AGUS-Ausstellung gezeigt. Das umfangreiche
Programm mit interessanten Workshops und
Vorträgen finden Sie auf der AGUS-Internetseite
und unter www.suizidprophylaxe.de

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



AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

Seminare 2014

Verlust eines Elternteils	09.08. - 31.08.2014	Bad Honnef
Verlust des Partners	12.09. - 14.09.2014	Münster
Verlust eines Kindes	24.10. - 26.10.2014	Münster

Seminare 2015

Verlust eines Kindes	17.04. - 19.04.2015	Waldbreitbach
Verlust eines Kindes	09.10. - 11.10.2015	Königswinter
Verlust des Partners	23.10. - 25.10.2015	Oerk-Erkenschwick
Verlust eines Elternteils	25.09. - 27.09.2015	Bad Honnef
Verlust eines Geschwisters	06.03. - 08.03.2015	Bad Honnef

Neu:

Wanderwochenende für Trauernde	18.09. - 20.09.2015	Neroth/Eifel
„Es ist schon so lange her“	08.05. - 10.05.2015	N.N

Weiterhin ist ein Trauerseminar mit kreativ-künstlerischen Inhalten geplant
vom 02.10. bis 04.10.2015. Auch ein Seminar für trauernde Männer ist in
Vorbereitung.

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

Die Leitungsteams der einzelnen Seminare bestehen aus zwei erfahrenen Trauerbe-
gleiterinnen, von denen eine auch selbst Suizidbetroffene ist. Die Seminarlei-
terinnen wurden von Chris Paul ausgebildet; von ihr wurde auch das Seminar-
konzept entwickelt.

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

Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

Grundseminar für Gründungsinteressierte	14.11. - 16.11.2014	Neumarkt/Oberpfalz
--	---------------------	--------------------

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafentallee 3 a, 95448 Bayreuth

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

E-mail: agus-selbsthilfe@t-online.de; www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Büro

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung
Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 12 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

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

AGUS-Vorstand

Markus Eberl Tel. 0921/ 75 76 80 (1. Vorsitzender);
Gottfried Lindner (Stellvertreter); Brigitte Schinner (Schatzmeisterin);
Dr. Jürgen Wolff (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin)
Beisitzer: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Chris Paul

AGUS-Gründerin

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

AGUS-Stiftung

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

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

AGUS e.V - Kontoverbindung

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

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout: E. Brockmann in
Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl. *Bilder: privat.*
Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich, im Frühjahr und im August.