



Rundbrief 2017/2

Themen des Heftes

Mitgliederversammlung 2017	2
Grußwort Brigitte Schinner	3
Umzug AGUS-Büro	4
Rückblick: Workshops 2016	5
AGUS-Ausstellung	7
Nachruf AGUS-Gruppenleiterin	10
Auszeichnung in Dorsten	12
Von Betroffenen für Betroffene	13
Rückblick: Kirchentag 2017	17
Gruppenleiter-Seminare	18
Bericht Gruppe Arnsberg	21
Neue Gruppen	22
Nachdenkliches	23
Rundbriefversand	24
Benefizkonzerte für AGUS	25
Welttag Suizidprävention	26
Neue Literatur	27
Mitglied werden	29
Infos	30
Seminartermine	31

Schatzmeister gesucht!

Zweiundzwanzig Jahre lang - seit der Gründung des Vereins AGUS - ist Brigitte Schinner Schatzmeisterin. In all den Jahren hat sie sich gewissenhaft darum gekümmert, dass die Finanzen passen und stets genug Geld da ist - was in manchen Zeiten alles andere als einfach war. Wir danken Frau Schinner ganz herzlich für diesen großen Einsatz!

Im Herbst wird sie bei der Mitgliederversammlung altersbedingt nicht mehr für dieses Amt kandidieren. AGUS sucht daher einen neuen Schatzmeister bzw. eine neue Schatzmeisterin. Da der Vorstand seine Sitzungen in Form von Telefonkonferenzen hält, ist eine Nähe zu Bayreuth nicht unbedingt erforderlich. Auch lässt sich bei Bankgeschäften heutzutage vieles über das Internet regeln. Der Schatzmeister bzw. die Schatzmeisterin hat im wesentlichen die Aufgabe, die Finanzen des Vereins zu überwachen und mit dem Vorstand nach den besten finanziellen Entwicklungsmöglichkeiten für den Verein zu suchen. Es ist daher auch eine kreative Tätigkeit!

Melden Sie sich bitte bei Interesse im AGUS-Büro.

*Aus der Redaktion grüßen Sie herzlich
Jörg Schmidt und Gottfried Lindner*

Einladung zur Mitgliederversammlung 2017

Freitag, 13. Oktober 2017, 20.00 Uhr

Hotel Lindenmühle, Kolonnaden-Weg 1, 95460 Bad Berneck

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Neuwahlen
5. Planungen für das Jahr 2018
6. Wünsche und Anträge
(werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

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

Markus Eberl, Vorsitzender

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

AGUS war gerade von Frau Emmy Meixner-Wülker gegründet worden, als sich vor mehr als 25 Jahren unser Sohn im Alter von 17 Jahren das Leben nahm. Die Ehefrau eines Lehrers unseres Sohnes brachte uns den Zeitungsausschnitt über die Gründung. So besuchten mein Mann und ich im März 1991 erstmals die einzige AGUS Gruppe in Deutschland. Ich weiß nicht, wie unser aus den Fugen geratenes Leben verlaufen wäre ohne die Hilfe von AGUS. Diese Zeit war für unsere ganze Familie sehr schwer, aber im Nachblick auch fruchtbar.

Bis zur Gründung des Vereins verging noch einige Zeit des Ringens um eine gute Form und Basis. Seitdem bin ich als Schatzmeisterin tätig. Am ständigen Wachsen des Vereins konnte man erkennen, wie wertvoll seine Tätigkeit ist. Im Jahr 2000 war es nicht mehr möglich, die Arbeit nur durch Ehrenamtliche zu bewältigen. Glücklicherweise gewann AGUS Frau Elisabeth Brockmann als Büroleiterin. Im Jahr 2006 kam dann noch Frau Elfie Loser als Erstansprechpartnerin für Betroffene hinzu.

Seit AGUS ins Leben gerufen wurde, hat sich auch in Kirche, Gesellschaft und Wissenschaft einiges verändert. Das Tabu des Suizids ist kleiner geworden. Daran ist AGUS durch die Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungen wesentlich beteiligt. Wir Betroffene brauchen uns nicht mehr zu verstecken, weil wir uns schuldig fühlen.

Ich denke, dass AGUS auf einem guten Weg in die Zukunft ist. Nach dem Ausscheiden von Frau Brockmann haben wir einen kompetenten Nachfolger in Herrn Jörg Schmidt bekommen. In all den Jahren meiner Tätigkeit für AGUS habe ich seitens des Vorstandes und der AGUS-Geschäftsstelle volle Unterstützung erhalten. Aber alles hat seine Zeit und so werde ich mich im Oktober 2017 nicht mehr zur Wahl stellen. Es wäre schön, wenn sich aus der Gruppe der Betroffenen jemand bereiterklären könnte, das Amt der Schatzmeisterin oder des Schatzmeisters zu übernehmen.

Zum Schluss bleibt mir, allen sehr herzlich zu danken, die sich um AGUS bemühen. Ich weiß, dass das ehrenamtliche Engagement oft mühsam ist, doch es lohnt sich, denn der Verein hat schon vielen aus ihrer tiefen Trauer geholfen.

AGUS mit seinen Mitgliedern und Unterstützern werde ich auch in Zukunft verbunden bleiben.

Ihre Brigitte Schinner



Ein Büro in 60 Kartons

Nach knapp elf Jahren in der Markgrafenallee hieß es für die hauptamtlichen Mitarbeiter von AGUS Koffer packen. Ende Februar erhielten wir die Kündigung des Vermieters zum 31.05.2017. Das gesamte Gebäude (eine ehemalige Spinnereihalle) wird aufwendig renoviert und es erfolgt ein völlig neuer Zuschnitt der Büros. Für AGUS als kleinen Mieter war da nicht mehr so richtig Platz.

Wir haben uns daher auf die Suche nach einem neuen Domizil gemacht. Dank unseres Ehrenvorsitzenden Dr. Klaus Bayerlein haben wir auch etwas Passendes gefunden. Nur ca. einen Kilometer Luftlinie vom alten Büro entfernt sind wir nun in der Cottenbacher Straße 4.

Mit tatkräftiger Unterstützung einiger Helferinnen konnten alle Inhalte des alten Büros in 60 Kartons verpackt werden. Dabei traten so manche Schätze wieder neu zu Tage, wie etwa der erste Rundbrief aus dem Jahr 1991, Unterlagen der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker und vieles mehr.

Im neuen Büro verfügen wir endlich über zwei getrennte Räume, um vor allem Telefonate mit Betroffenen angemessen führen zu können.

Jörg Schmidt



Erinnerungen einen Platz geben

Erstmals gab es bei der Jahrestagung 2016 eine kleine Kindergruppe mit Kindern im Alter von acht bis zwölf Jahren. Diese Gruppe wurde betreut von den Trauerbegleiterinnen Maria Traut und Evelyn Uhlenbusch, die bisher die Jugendgruppe begleitet hatten.

Zögerlich und auch verbunden mit dem ein oder anderen Abschiedsschmerz von der Mama, die ja zu den Erwachsenen wollte, fanden die Kinder und Begleiterinnen sich in einem liebevoll vorbereiteten Raum ein, in dem sowohl ein Ritual zur Erinnerung an die Verstorbenen möglich war als auch genügend Freiraum für Spiel und Bewegung zur Verfügung stand. Auf spielerische Weise lernte man sich schnell kennen und nachdem gleich zu Beginn bei einem Spiel auch herzlich zusammen gelacht werden konnte, wurden alle schnell vertraut miteinander, so dass nach und nach mit großer Achtsamkeit auch von den Verstorbenen erzählt werden konnte und die Kinder sich bald trauten, sich gegenseitig auch mal Fragen zu stellen nach dem, was denn bei ihnen passiert sei. Sehr aufmerksam wurden die mitgebrachten Fotos und Erinnerungsgegenstände der Verstorbenen betrachtet, oftmals verbunden mit Erinnerungsgeschichten, die von den Kindern dazu erzählt wurden.

Um all diesen schönen Erinnerungen an gemeinsame Lebenszeit mit dem verstorbenen Angehörigen im wahrsten Sinne des Worts einen Platz zu geben, wurden Erinnerungskisten gestaltet: ganz bunt, schillernd und individuell, mit den eigenen Lieblingsfarben oder denen der Verstorbenen, mit Bildern und Symbolen. Nach dieser kreativ-spielerischen, aber dennoch sehr intensiven Erinnerungs- und Trauerarbeit war es umso entlastender, miteinander ein lustiges Bewegungsspiel zu spielen und besonders viel Spaß miteinander zu haben.

Die Rückmeldung eines Mädchens am Ende des Workshops war, dass es ihr gut gefallen hat, ganz viel von Papa zu erzählen und andere Kinder kennengelernt zu haben, bei „denen so was auch passiert ist“, aber dass es ihr auch sehr gut gefallen hat, dass wir ganz viel Spaß miteinander hatten.

Wie froh waren wir Trauerbegleiterinnen über diese Rückmeldung, denn das war unser Ziel dieses neuen Workshops. Wir wollten Kindern Möglichkeiten geben, Ausdruck für alles zu finden, was mit dem Tod des Angehörigen zu tun hatte und außerdem die kindlichen Ressourcen rund um Spiel, Spaß und Bewegung stärken.

Auf neuen Wegen...

...waren wir bei der Jahrestagung 2016 im Bereich des Angebotes für Kinder und Jugendliche unterwegs. Zum ersten Mal gab es zwei Gruppen, die sich nach dem Alter und somit an den unterschiedlichen Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen orientierten. Für die 13-18jährigen waren wir als neues Team an Bord: Elmar Fertig-Dippold (Erlebnispädagoge), Lissy de Fallois (Erzieherin) und Stefanie Leister (Trauerbegleiterin).

Die Jugendlichen machten uns den Einstieg leicht. Viele kamen nicht zum ersten Mal zur Jahrestagung und für sie war klar, dass hier der Ort ist, wo alle Gefühle und Herausforderungen, die der Suizid eines nahen Angehörigen mit sich bringt, ihren Platz haben dürfen. So waren die Gespräche von Offenheit und Klarheit geprägt.

Neben der Möglichkeit zum Austausch gab es kreative und erlebnispädagogische Einheiten. Wie sich diese drei Komponenten verbinden können erlebten wir an der Klagemauer, die aus Kartons gebaut wurde. Die Jugendlichen waren eingeladen, ihre Klagen kreativ auf Papier zu bringen. Es wurde geschrieben, gemalt, geschnitten und geklebt und damit zum Ausdruck gebracht: Was fehlt mir, seit mein Geschwister, mein Elternteil gestorben ist? Welche Ängste trage ich in mir? Welche Herausforderungen stellt mir der Alltag? Worüber empfinde ich Wut?

Die entstandenen Werke wurden auf die Karton- Klagemauer geklebt und jeder hatte die Möglichkeit in der großen Runde davon zu erzählen. Als die Klagemauer (ca. 1,20 m hoch) dann stand, galt es, diese als Gruppe zu überwinden – mit folgenden Regeln: die Mauer darf nicht einstürzen und die Teilnehmer müssen sich während der ganzen Übung in einer Art Schlange an den Händen halten und diese nicht loslassen. Was im ersten Moment nach einer lustigen und oberflächlichen Übung aussah, entpuppte sich im Tun und auch im Gespräch danach als tiefgehende Erfahrung: Was braucht jeder Einzelne, um gut, sicher und vertrauensvoll diese Hürde überwinden zu können? Und was davon finde ich in mir selbst und wozu brauche ich Hilfe von Anderen?

Danke an alle Jugendlichen, die sich mit uns auf diesen neuen Weg eingelassen haben!

Wir freuen uns auf die Jahrestagung 2017, wo wir hoffentlich einige von euch wiedersehen werden!

Beachtet dazu bitte den beiliegenden Flyer für die Workshops 2017!

Lissy de Fallois, Stefanie Leister und Elmar Fertig-Dippold

Aufmerksamkeit wecken

Seit vielen Jahren war es mir ein großes Anliegen, die AGUS - Wanderausstellung nach Kaiserslautern zu holen. Dafür gab es eine ganze Reihe von Gründen. Zum einen bin ich als AGUS-Mitglied selbst betroffen, kenne also die Situation der Hinterbliebenen aus dieser Perspektive seit dem Suizid meines Vaters im Juli 2005 sehr genau. Zum anderen habe ich über die letzten 12 Jahre viele von Suizid betroffene Menschen in meinen Beratungsgesprächen als Diplom-Psychologin kennengelernt und weiß, wie schwierig die Situation und die Trauer nach einem solchen Ereignis sind und auch wie negativ sich ein solches Erlebnis auf die Gesundheit auswirken kann, sowohl in psychischer als auch physischer Hinsicht.

Dies war der Anlass, nach den „Wochen der Seelischen Gesundheit 2014“, die u.a. von Herrn Heinelt organisiert wurden, mich mit ihm in Verbindung zu setzen und mein Anliegen zu besprechen. Die Idee war geboren und wir fanden in der Kreissparkasse Kaiserslautern einen überaus wohlwollenden und hilfreichen Partner, um unser Vorhaben in die Tat umzusetzen. Mittlerweile kamen mit Pfarrer Peter Annweiler, Leiter der Telefonseelsorge und dem Fotokünstler Thomas Brenner sowie Max Speyerer, einem Mitarbeiter von Gerhard Heinelt weitere Interessenten ins Organisationsteam und jeder konnte seine Kontakte einbringen, um weitere Aktionspartner für die Durchführung dieser wichtigen und großartigen Aktion zu gewinnen. Durch die Kontakte von Thomas Brenner zu einem Mediengestalter bekamen wir schließlich die Gelegenheit uns mit unserem Programm professionell in Form von Flyern und mit einer Kunstaktion zu präsentieren und im Vorfeld bereits mehrfach auf unsere Aktion aufmerksam zu machen.

Eine im öffentlichen Raum gezeigte Fotoausstellung zu „Depressionen und Suizid“ erzeugte zusätzlich Aufmerksamkeit und sorgte für reichlich Gesprächsstoff in und um Kaiserslautern. Um die finanzielle Seite für unser Vorhaben stemmen zu können, bekamen wir aufgrund des großen Engagements der Mitglieder des Organisationsteams schließlich weitere Unterstützung durch die Betriebskrankenkasse BKK Pfaff, der wir hier ausdrücklich herzlich danken möchten.

Die Ausstellungseröffnung am 06.06.2017 war überwältigend. Es kamen viele Vertreter u.a. aus Bereichen der Politik, Polizei, Feuerwehr und auch aus sozialmedizinischen und therapeutischen Berufszweigen. Aber auch sehr viele Mediziner und auch Journalisten. Sowohl der Vorstandsvorsitzende der Kreissparkasse Herr Schönmehl, wie auch Landrat Paul Junker, und Herr Joachim Färber, Sozialdezernent der Stadt Kaiserslautern und Schirmherr der Veranstaltungswochen zu den Präventionswochen hielten sehr bewegende Reden am Abend.

Herr Dr. Alexander Jatzko, Leiter der Klinik für die Abteilung Psychosomatik des Westpfalz Klinikums in Kaiserslautern, schloss sich den vorhergehenden Rednern schließlich mit einem Bericht zu seinen Erfahrungen als Mediziner im Bereich der Psychosomatik an und zeigte in seinem überaus informativen Vortrag die Entwicklung der Statistiken zum Thema „Suizid“, die seit Jahrzehnten erhoben werden. Vielen der Gäste wurde erst hier die Dimension des Problems und das Ausmaß der großen Zahl von Menschen, die durch Suizid sowohl privat als auch beruflich jährlich betroffen sein können, richtig bewusst.

Mit Chris Paul, die mit der Clownin Aphrodite zum Thema „Macht Schuld Sinn?“, einen weiteren wunderbaren Programmpunkt am Abend gestaltete und der den Zuschauern sehr gut gefiel, konnten wir den ersten Abend der Präventionswochen erfolgreich abschließen. Bis zum 22.06.2017 gab es schließlich weitere Programmpunkte, die sich im Spannungsfeld von künstlerischen und auch medizinischen Bereichen bewegten und sowohl Akteure aus einem Museum, einem Kino, einer Buchhandlung, und kunstbegeisterten MitarbeiterInnen der Kliniken und der Freiwilligen-Agentur in Kaiserslautern auf den Plan riefen.

Einen sehr gefühlsbetonten Ausklang der Aktionswochen erlebten wir alle dann in einem ökumenischen Gottesdienst, der von Pfarrer Annweiler, Dekanin Dorothee Wüst vom protestantischen Pfarramt der Stiftskirche und dem kath. Pfarrer der Gemeinde Sankt Marin in Kaiserslautern gestaltet wurde.

Die Webseite (www.leb-los-kl.de) wird uns hoffentlich erhalten bleiben (sofern wir das finanziell stemmen können), da wir weitere Projekte und Informationen zu den Themen Seelische Gesundheit, Resilienz und natürlich Depressionen und Suizid initiieren und bereit stellen wollen. Auch Schulen (Religions- und Ethik-Unterricht) sowie Schulprojekte zur Förderung von Resilienz und Psychischer Gesundheit sollen zukünftig verstärkt hier mit einbezogen werden.

Ulrike Briehl

Ausstellungstermine

Die zwei identischen Ausstellungen sind in den folgenden Monaten in vielen Städten zu sehen. Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen vor Ort erhalten Sie auf unserer Homepage oder beim jeweiligen Ansprechpartner.

Augsburg

01.09.-22.09.2017, Rathaus Augsburg
Kontakt: Ursula Mai, E-Mail: agus-augsburg@online.de

Dresden

06.09.-15.09.2017, Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz (Albertstr. 10)
Kontakt: Dr. Ute Lewitzka (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention),
Tel. 0351/458-36 71, E-Mail: ute.lewitzka@uniklinikum-dresden.de

Soest

05.10.-19.10.2017, Wiesenkirche (Wiesenstr. 26)
Kontakt: Hospizbewegung im Kreis Soest, Heike Welck, Tel. 02921/391-33 20,
E-Mail: hospizbewegung@mkh-soest.de

Regensburg

09.11.-23.11.2017, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder (Prüfening Str. 86)
Kontakt: Hermine Reisner, 0941/38 19 95 31, E-Mail: agus-regensburg@gmx.de

Stuttgart

19.11.-03.12.2017, Humanistisches Zentrum (Mörikestr. 14)
Kontakt: Johanna Schöffend, E-Mail: agus-stuttgart@web.de

Ansbach

Januar 2018. Genauer Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben.
Kontakt: Eva Melz, Tel. 0151-23 96 06 02, E-Mail: agus.gruppe.ansbach@gmx.de

Montabaur

27.02.-05.03.2018, Forum St. Peter (Auf dem Kalk 9)
Kontakt: Caritas Westerwald, Christel Kruppa, Tel. 02602/160 626,
E-Mail: christl.kruppa@cv-ww-rl.de

Rotenburg (Wümme)

ab 26.02.2018, verschiedene Orte im Landkreis Rotenburg (Niedersachsen)
Kontakt: Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg, Prof. Dr. Carsten Konrad,
Tel. 04261/77-76 00, E-Mail: c.konrad@diako-online.de

Trauer um Poldi Bernhardt-Kucera

Leiterin der AGUS-Gruppe Kassel verstorben

Dona Nobis Pacem - mit diesem Lied ließ Poldi Bernhardt-Kucera unser letztes Treffen in der AGUS-Gruppe Kassel im Dezember 2016 ausklingen. Wir waren nicht daran gewohnt, gemeinsam in unserer Gruppe zu singen und waren sehr berührt. Nicht ahnen konnten wir, dass dieses vorweihnachtliche Treffen unser letzter Abend mit Poldi sein würde.



Poldi Bernhardt-Kucera verstarb am 19. Dezember 2016 im Alter von 67 Jahren an den Folgen ihrer schweren Erkrankung. Sie ging so tapfer und aufrecht von dieser Welt, wie sie ihr Leben trotz vieler Schicksalsschläge anzunehmen und zu gestalten wusste. Wir, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der AGUS-Gruppe Kassel, trauern um Poldi, die unsere Gruppe einfühlsam und umsichtig über viele Jahre geleitet hat. Poldi gehörte zum Gründungsteam der AGUS-Gruppe Kassel. 2011 initiierte sie mit anderen Suizidbetroffenen unsere Selbsthilfegruppe. 2012 erfolgte die offizielle Anmeldung bei AGUS und bereits 2013 übernahm Poldi die Leitung der Gruppe.

Ihre Motivation und ihr großer persönlicher Einsatz für die Gruppe stehen in enger Verbindung mit ihrer eigenen Leiderfahrung. Zwei Kinder hatte sie verloren: den ältesten Sohn im Jahr 2000 durch einen Kanu-Unfall und sieben Jahre später den zweiten Sohn durch Suizid. Poldi hatte Trauer, Verlust, Leid, Schmerz, quälende Fragen und vieles mehr selbst durchlebt und in sich getragen. Sie wusste, dass nichts mehr so sein würde, wie es einmal war, und doch schöpfte sie aus ihren Leiderfahrungen viel Kraft für andere, die sich in ihrer Not nach dem Suizid eines geliebten Menschen an sie wandten.

Poldi und ihr Ehemann Erwin suchten zunächst Hilfe und Unterstützung beim Verband der Verwaisten Eltern, wo beide die Erfahrung machten, wie viel Stärke und Halt der Austausch mit Betroffenen geben kann. Vor diesem Hintergrund wuchs in Poldi der Wunsch, vor Ort einen geschützten Raum für Suizidhinterbliebene zu schaffen.

Wir versuchen nun, Poldis Lebenswerk fortzusetzen und werden uns immer an ihre aufrechte Haltung erinnern. Mit ihren Werten wird sie uns leiten und lenken. Ihr war es wichtig, nicht gegen die Trauer anzugehen, sondern sie anzunehmen

und zu durchleben. Sie machte uns Mut, eigene Wege zu gehen, Konventionen zu ignorieren und im Sinne der Selbstfürsorge nur das zu tun, was uns gut tut und uns zu nichts zwingen zu lassen. Für sie gab es keine Bewertungen im Sinne von „falsch“ und „richtig“!

Poldi war ein einzigartiger Mensch und wurde mit ihrer Haltung ein Vorbild für viele Menschen. Von ihrem Ehemann Erwin unterstützt und liebevoll begleitet, hat sie die beiden letzten Lebensjahre nach der Diagnose ALS* tapfer und würdevoll gestaltet. Viel Freude bereiteten ihr die Familie ihres jüngsten Sohnes und die Zeit mit ihren Enkeln. Von uns hat sich Poldi mit der Botschaft verabschiedet: Dona Nobis Pacem (Gib uns Frieden). So schenkte sie uns zum Abschied ein Lied der Hoffnung und des Vertrauens. Poldi wusste, dass sich unser Schmerz nie verflüchtigen wird, und dennoch machte sie uns Mut.

Die Leitung der Gruppe war ihr eine Herzenssache. Danke, Poldi!

Edith Bossert-Hermes
i.S.d. AGUS-Gruppe Kassel

**ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ist eine nicht heilbare, degenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems.*

Von dem Menschen, den wir lieben
wird immer etwas in unseren Herzen bleiben:
etwas von seinen Träumen, (Das wünsche ich mir.)
etwas von seiner Hoffnung, (Davon träume ich.)
etwas von seinem Leben, (Darum kämpfe ich.)
alles von seiner Liebe. (Dessen bin ich mir sicher.)

*Dieser Text eines unbekanntem Verfassers hatte für
Poldi Bernhardt-Kucera eine große Bedeutung.
Von ihr stammen die Anmerkungen in den Klammern.*

Ansprechpartner und Helfer Ehrung für Heinrich Knappmann in Dorsten

Für herausragendes ehrenamtliches Engagement sind am 19.03.2017 vier Bürger der Stadt Dorsten in Nordrhein-Westfalen im Rahmen einer Ehrenamts gala ausgezeichnet worden. Unter ihnen der dortige AGUS-Gruppenleiter Heinrich Knappmann.

Zu Beginn der Gala berichtete er, wie verzweifelt er und seine Frau waren, als sich ihr Sohn im Jahr 2007 das Leben nahm. „Wir sind in ein tiefes Loch gefallen, da kommt man alleine nicht mehr heraus.“ Knapp drei Jahre später gründete Heinrich Knappmann die Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“ und ist bis heute als Leiter vielen Menschen in der Stadt und darüber hinaus Ansprechpartner und Helfer.



Bürgermeister Tobias Stockhoff würdigte Heinrich Knappmanns Engagement und verlieh ihm eine Ehrenurkunde sowie die Verdienstnadel der Stadt. Abschließend meinte das Stadtoberhaupt beeindruckt: „Was in den mehr als 30 Selbsthilfegruppen getan wird, kann kein Gesundheitssystem leisten.“

Wir gratulieren Heinrich Knappmann sehr herzlich zu dieser Auszeichnung. Es freut uns, dass sein Engagement auf diese Weise gewürdigt wurde und auch wir danken für allen Einsatz.

Jörg Schmidt

AGUS-Jahrestagung vom 14. bis 15.10.2017

Wir laden Sie ganz herzlich ein!

Auch in diesem Jahr erwarten wir wieder knapp 200 Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet. Denken Sie daher bitte an die Anmeldung im AGUS-Büro und kümmern Sie sich rechtzeitig um eine Unterkunft. Eine Liste mit Hotels und Pensionen sowie das Programm finden Sie im beiliegenden Flyer. Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten jedoch um eine freiwillige Spende für unsere Vereinsarbeit. Wir danken an dieser Stelle der Techniker-Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung unserer Tagung.

Verbunden in der Trauer

M. und der Abschied von seiner Partnerin F.

Die nun folgenden Zeilen habe ich auf der Beerdigung meiner großen Liebe F. in einem Fluss von Tränen vorgelesen. Wenn ich sie heute, etwa ein dreiviertel Jahr später wieder in mein Bewusstsein rufe, wirkt ihr Tod noch immer so unbegreiflich. Mein Verstand weiß es wohl, doch für mein Herz ist diese Realität schwerer zu ertragen und zu verstehen, als alles was jemals war. Wir kannten uns nicht ein Leben lang, doch haben wir uns in einer Tiefe berührt und begegnet, die sich so anfühlte. Bevor wir uns kennenlernten gab es viel Traurigkeit, Krankheit und verlorenen Lebensmut, aber auch so viel Licht, Freude und Freiheit in ihrem Leben. Wir haben stets offen über ihre Hoffnungslosigkeit und die Suizidversuche in ihrer Vergangenheit geredet.

Für mich ist das Thema Suizid kein Tabu. Es ist eine traurige Realität. Diese Menschen lösen in mir kein Urteil aus, sie berühren mein Herz und mein Mitgefühl. Ich akzeptiere ihren Entschluss. Leid fühlt sich für jeden Menschen anders an und wenn er tiefe Qualen leidet, so darf er auch gehen. Diese Meinung habe ich damals wie heute und damit auch F. in mein Leben gelassen. Sie für das angenommen, was sie ist. Ich bin ihr unglaublich dankbar, dass sich unsere Herzen berührt haben und sie sich trotz der dunklen Vergangenheit auf unsere Liebe einlassen konnte. Ihr Entschluss und Tod stellt mich dabei vor den schwersten Weg meines eigenen Lebens. All die Hilflosigkeit, die Trauer und Zweifel, diese kaum in Worte zu fassenden Gefühle. Sie wirklich gehen lassen zu müssen, es ist so schwer. Am Ende dieses Weges warten nur die Dankbarkeit und Liebe zu ihr.

Für ihre Offenheit und für ihr Vertrauen bin ich ihr unendlich dankbar. Sie erleichtern das verstehen, akzeptieren und vergeben. Tief im Inneren weiß ich, dass ich wohl nie etwas gegen diese Dunkelheit hätte tun können. Ich konnte nur für sie da sein und die Hoffnung in das Leben nicht verlieren. Mit ihr in dieser Dunkelheit stehen, ihre Hand halten und ihr alle Liebe geben, die sie verdient hat.

Meine Worte, damals wie heute, wiegen schwer und doch erleichtern sie mein Herz. In ihnen stecken all meine Gefühle von Angst, Zweifel und Hilflosigkeit, aber auch von Liebe und Verbundenheit. Vielleicht findest auch Du lieber Leser etwas für Dich darin. Nach F. Tod war vor allem das Gefühl, nicht allein zu sein mit meinen Ängsten und Gefühlen, eine wichtige Stütze für mich. Es ist mein tiefer Wunsch, es mit Dir zu teilen. Du bist nicht allein. Wir sind in unserer Trauer verbunden. Wir sind nicht allein und gut so, wie wir sind.

Liebste F.

Am Montag ist es also soweit. Wir begleiten dich auf deinem letzten Weg und ich versuche hier unter Tränen Worte an Dich zu finden. Worte, die sich in den letzten Wochen immer wieder in meinem Kopf geformt haben und nun einen Weg nach draußen suchen. Auch wenn sie zutiefst persönlich und emotional sind, werde ich sie wohl bei der Trauerfeier in unserer Gesprächsrunde vorlesen. Sie sind so ehrlich, offen und rein, wie das, was unsere Beziehung ausgemacht hat und ich finde es nur richtig, diese Offenheit weiter zu tragen. Gestern hielt ich Dich in dieser schönen bunten Hülle zum ersten Mal wieder in meinen Händen. Erst war es so unwirklich. Dann doch immer realer, dass Du dort drin und wirklich gestorben bist.

Diese letzten Wochen waren ein unglaubliches Ringen und Schweben zwischen Irrealität, Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Verständnis, Vergebung, Liebe, Dankbarkeit und all den unzähligen Gefühlen, die kaum zu beschreiben sind. Wo fange ich nun an? Vielleicht bei dem, was ich so an Dir liebe und was Du mir in unserer gemeinsamen Zeit geschenkt hast. Du bist trotz all dem Leid, all der Dunkelheit ein so wunderbar hell strahlender Mensch geworden und hast dich immer für deinen eigenen Weg entschieden. Du warst so wunderbar, so wild, so emotional, so intelligent, so tiefgründig, so inspirierend, so ehrlich und so offen. Trotz all der Dunkelheit habe ich immer nur Dein Licht gesehen, das so hell um uns erstrahlte. Wir konnten über alles reden und nichts hätte Dich in meinen Augen weniger liebenswert machen können. Daher bin ich so froh, dass Du Dich auch in der Dunkelheit mir so sehr anvertraut hast.

Für mich war nie wichtig, was Du warst, wo Du herkommst, was krank an Dir ist oder was Du schon in der Vergangenheit gemacht hast. Für mich war nur entscheidend, wer Du bist! In Dir habe ich meine zweite Hälfte gefunden. Ich habe Dich bedingungslos für das geliebt, was Du bist. Mit all ,Deinen Facetten, mit all Deinen Emotionen, mit all Deiner Liebe.

Es tut mir so im Herzen weh, dass Du so viel Leid und Unverständnis hast erfahren müssen in Deinem Leben. Aber ich bin auch unglaublich froh und dankbar, dass wir uns begegnet sind und uns so sehr aufeinander eingelassen haben. Ich bin glücklich, dass ich Dir so viel Liebe, Halt und Glück schenken konnte, so wie auch Du mir so unglaublich viele Dinge geschenkt hast.

All diese Ideen, Ansichten, Träume, Deine Akzeptanz, Deine Liebe, Dein ganzes mitreißendes Wesen. Ich habe alles aufgesaugt und jeden Atemzug genossen! Du hast mein und unser Leben so viel schöner und besser in dieser leider viel zu kurzen Zeit gemacht und ich danke Dir so sehr dafür.

Dein Licht hat so viel Feuer in mir entfacht, dass ich alles hätte tun können und ich wollte so sehr mit Dir und dem Leben verschmelzen. Ich war bereit mit Dir durch die Dunkelheit zu gehen und Dir mein Licht zu spenden.

Ich wünschte so sehr, dass Du noch einen Funken Hoffnung mehr in dieser dunklen Zeit hättest finden können. Ich danke Dir so sehr für deine Offenheit und Dein Vertrauen in diesen dunklen Tagen. Ohne das wäre es für mich wohl noch unbegreiflicher hier so vor Dir zu sitzen.

Ich verstehe Dich und ich vergebe Dir. Ja liebste F., ich muss und kann Dich nun gehen lassen, auch wenn es der schwerste Weg meines Lebens ist. Es schmerzt so sehr und ein Halt ist kaum in Sicht. Doch wird mich Deine Stärke und Dein Licht leiten.

Dennoch bleibt der Wunsch, die Zeit zurück zu drehen wohl unerfüllt. Was ich mir jedoch von Herzen wünsche, ist dass Du nun einen Ort gefunden hast, an dem deine Seele heilen kann.



Wenn Du mich jetzt irgendwie hören, lesen oder spüren kannst, dann sei Dir gewiss, dass meine Liebe zu Dir nicht mit Dir gestorben ist. Ich liebe Dich für all die Dinge, die Du mir geschenkt hast. Für all die Momente mit Dir und für all das, was Du mit mir gemacht hast. Wir haben jeden Moment mit Leben, Intensität und Liebe gefüllt und ich bereue keine einzige Sekunde mit Dir! Ich hoffe meine, unser aller Liebe, wird Dich dort finden und Du musst dort nicht allein sein.

Wenn ich durchs Leben gehe, möchte ich nicht vermissen, dass Du nicht dabei sein kannst. Nein, ich möchte das Gefühl haben, dass Du dennoch bei mir bist, in meinem Herzen. In meinem Herzen, in dem Du so viele wunderbare Ideen, Dinge und Liebe hinterlassen hast.

Mit Dir als Begleiter und Freund will ich durchs Leben gehen und ich hoffe, dass Du es dort auch spüren kannst. Ich spüre Dich jedenfalls so stark und intensiv, wenn Deine Idee, Wärme und Stärke aus mir sprechen.

Von Betroffenen für Betroffene

Ich wünsche es mir so sehr, dass Du dort Frieden und Heilung findest und unter anderen bist, die Dich lieben. Wenn wir schon nicht physisch für Dich da sein können. Ich wünsche es mir so sehr und ich glaube fest daran.

*Um es mit den Worten deines Lieblings Olli Schulz zu sagen:
„Alles was du liebst ist dabei, wenn du es brauchst.
Alles was du brauchst ist dabei, wenn du es liebst.
Ich bin es auch.“*

*Unser Radiosender spielt nun nicht mehr. Dein M. sagt traurig auf Wiedersehen.
Machs gut meine Liebe F.*

Ich möchte mich mit einem Gedicht von Dir verabschieden, das mir den letzten Wochen viel Halt gegeben hat und ich weiß, es wird Dir gefallen.

*“This body is not me.
I am not limited by this body.
I am life without boundaries.
I have never been born,
and I have never died.*

*Look at the ocean and the sky filled with stars,
manifestations from my wondrous true mind.*

*Since before time, I have been free.
Birth and death are only doors through which we pass,
sacred thresholds on our journey.
Birth and death are a game of hide-and-seek.*

*So laugh with me,
hold my hand,
let us say good-bye,
say good-bye, to meet again soon.*

*We meet today.
We will meet again tomorrow.
We will meet at the source every moment.
We meet each other in all forms of life.”*

In Liebe, dein M.



Begegnungen, Gespräche und Gedanken

Der „Markt der Möglichkeiten“ ist bei Evangelischen Kirchentagen immer eine Plattform, auf der sich Gruppen, Vereine oder Initiativen aus den verschiedensten Bereichen von Kirche und Gesellschaft präsentieren können. Über 100.000 Teilnehmer hatte jüngst der Kirchentag in Berlin, von denen ein Großteil diesen Messebereich besucht hat. Seit vielen Jahren ist dort auch AGUS vertreten.

Dass AGUS bundesweit tätig ist, merkte man auch bei den ehrenamtlichen Helferinnen am Stand: so waren neben Mitgliedern des Vorstands und Frauen aus der Region um Bayreuth auch die Gruppenleiterinnen aus Bayreuth, Würzburg, Berlin und Greifswald dabei. Wir waren so ein gutes Team, das die vielfältigen Anfragen gut beantworten konnte.

Es kamen sowohl Suizid-Betroffene an den Stand, die nach Hilfsmöglichkeiten suchten als auch Notfallseelsorger und andere interessierte Besucher. „Die Resonanz war sehr groß“, so Jörg Schmidt. „Wir werden auch in zwei Jahren beim Evangelischen Kirchentag in Dortmund wieder vertreten sein.“

Prominente Gäste am Stand waren Katrin Göring-Eckardt, die Fraktionsvorsitzende der Grünen im Bundestag sowie der bekannte Autor P. Anselm Grün aus der Benediktinerabtei Münsterschwarzach.

Unser Informationsstand beim Kirchentag wurde im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER.



Ein herzlicher Dank für diese Unterstützung!

Jörg Schmidt

Im Bild ein Teil des AGUS-Teams mit Katrin Göring-Eckardt auf dem Kirchentag in Berlin



Experten in eigener Sache

Gruppenleiter-Grundkurs

Vom 21. bis 23. April 2017 treffen wir uns zur Gruppenleiter-Einführung im Kloster St. Josef in Neumarkt. Wir sind 21 betroffene und interessierte Teilnehmer aus dem Norden, Süden, Osten und Westen unserer Republik. Für das doch sensible Thema unseres Seminars stellt das Kloster mit seiner Außenanlage einen ganz eigenen, ruhigen Ort dar. Wir können uns ein wenig besinnen und entspannen.

Dietlind Marsch, Elfriede Loser, Karin Arnd-Büttner und Ursula Nießen, die vier Referentinnen empfangen uns. Mit viel Humor und Ausgeglichenheit führen sie uns die nächsten Tage durch unser Seminar. Nach der Begrüßung geht es zunächst in die Vorstellungsrunde aller Teilnehmer. Jeder einzelne von uns hat seine eigene Geschichte im Gepäck. Es bleibt irgendwie nicht aus, dass wir von der einen oder anderen Geschichte berührt sind und etwas nachdenklich verharren. Und doch haben wir alle etwas gemeinsam.

Wir steigen in die erste Gruppenarbeit ein und arbeiten inhaltliche, organisatorische sowie persönliche Fragen aus, die wir im Zuge der vor uns stehenden Arbeit als Gruppenleiter/-in zu beachten haben. Ein Sammelsurium verschiedenster Punkte hängt nun vor uns an der Tafel. Doch keiner dieser Punkte wird am Ende unseres Seminars unbeantwortet bleiben.

Am nächsten Morgen stößt unser Geschäftsführer Jörg Schmidt dazu. Wir starten den zweiten Tag mit einer weiteren Gruppenarbeit. Unser Thema ist die Beantwortung der Frage: „Was zeichnet die Persönlichkeit von Gruppenleitern aus und welche Leitungsfähigkeiten sind erforderlich?“ Wir stellen fest, dass jeder von uns Empathie, Verschwiegenheit, Souveränität, Stabilität, Respekt, Einsatzbereitschaft, Teamgeist, Kontaktfreudigkeit und eine gute Auffassungsgabe mitbringt. Ansonsten wären wir nicht hier. Als Gruppenleiter /-innen sind wir vor allem gute Gastgeber; ohne therapeutischen Ansatz.

Im zweiten Teil dieses Tages geht es von der Theorie in die Praxis, was zu tun ist, eine AGUS-Gruppe zu gründen und einen Gruppenabend zu gestalten. Öffentlichkeitsarbeit, der passende Raum und Tag und die Finanzen diskutieren wir lebhaft und mit Humor. Jeder von uns überlegt, was er / sie wirklich leisten kann. Anhand von zahlreichen Beispielen nähern wir uns Schritt für Schritt der Gestaltung eines Gruppenabends. Sicher, es gibt Gruppenregeln und Pflichten für die Teilnehmer. Letztlich ist ein Gruppenabend aber durchaus individuell gestaltbar. Wir sind uns einig, dass bei der Raumgestaltung die Mitte wichtig und beruhigend ist (Blümchen, Kerzen). Die Teilnehmer sitzen um diese Mitte. Es empfiehlt sich, die Teilnehmer erst einmal ankommen zu lassen, bevor man sich nach kurzer Vorstellung Themen widmet. Es darf gelacht und geweint werden.

Selbst der Abschluss eines Abends lässt sich durchaus positiv gestalten.

Wahnsinn, für einen Augenblick stoße ich an meine Grenzen. Aber wir alle dürfen nicht vergessen, dass wir ein Leben außerhalb von AGUS haben. Wir dürfen uns durchaus erlauben, dass es uns gut geht.

Zum Abschluss verteilt Ursula Nießen am Sonntag farbige Kärtchen mit jeweils einem bestimmten Begriff (Toleranz, Lebensfreude, Sensibilität usw.). Jeder von uns erläutert, was er / sie mit dem Begriff verbindet. Es ist urig zu erleben, dass jeder einzelne Begriff auf jeden einzelnen Teilnehmer in gewisser Art und Weise zutrifft.

Michael Häußler



Balance halten

Gruppenleiter-Fortbildung

Ich bin Dirk, 36 Jahre alt und leite seit 2017 zusammen mit Johanna, einer weiteren Betroffenen, eine der beiden Stuttgarter AGUS-Gruppen. Am Wochenende des 16. bis 18. Juni 2017 hatte ich das Glück, das AGUS-Gruppenleiter-Aufbauseminar im Kloster St. Josef in Neumarkt zu besuchen.

Die Referentin Chris Paul hat uns zum AGUS Thema „Balance halten“ vieles an die Hand gegeben, das sich gut in die eigene Gruppenarbeit einbringen lässt. Wir haben trotz der großen Gruppe von 23 Teilnehmern schnell zusammengefunden und uns immer wieder in „Murmelngruppen“ zu maximal vier Personen aufgeteilt, um die Themen zu bearbeiten und uns auszutauschen.

Gruppenleiter-Seminare

Dabei haben wir trotz der schweren Themen auch immer wieder viel gelacht und uns gegenseitig verstanden und respektiert gefühlt. Die Themen wurden aus der Gesamtgruppe heraus aufgenommen und danach selbständig in den besagten Murrelgruppen diskutiert und am Ende diese daraus entstandenen Ergebnisse in der Gesamtgruppe zusammengefasst und kommentiert.

Dadurch entstand einerseits eine schöne und abwechslungsreiche Form der Zusammenarbeit, des Zuhörens und auch des lockeren Kennenlernens. Andererseits entstand auch ein fundierter Austausch mit vielen pragmatischen Tipps, anschaulichen Bildern und kontroversen Diskussionen auf Augenhöhe und gegenseitigem Respekt.

Von Chris Paul haben wir am letzten Tag noch einen Crashkurs zum Thema Schuld erhalten da dieses Thema vielen am Herzen lag. Sie hat dieses große Thema, so gut es in der kurzen Zeit möglich war, auf den Punkt gebracht und uns mit vielfältigen, praktischen Tipps versorgt.

Von der professionellen Organisation über Verpflegung, Unterbringung, Gruppenmotivation und der Referentin kann ich einfach sagen: Klasse! Beim gemütlichen Beisammensein zur Gitarrenmusik entdeckte so mancher seine musikalischen Gesangstalente neu und wir konnten nach langer Zeit wieder mal unbeschwert singen und lachen.

Ich komme nach Hause mit viel neuer Energie, Ideen und praktischen Tipps sowohl für unsere Gruppe als auch für mich persönlich und bin sehr dankbar für solch tolle Angebote, Gruppenteilnehmer und auch für die gute Arbeit von AGUS. Danke.

Dirk Conzelmann



Ein Tag mit Viktor Staudt

Bericht der AGUS-Gruppe Arnberg

Ich wurde auf Viktor Staudt im Kölner Treff und bei „Menschen hautnah“ im WDR aufmerksam und war sofort tief beeindruckt von diesem Mann, der „die Geschichte seines Selbstmordes“ so schonungslos und absolut authentisch geschrieben hatte und erzählte.

So sprach ich eines Tages beim monatlichen AGUS-Gruppentreffen davon und beschloss in Absprache mit der anderen Gruppenleiterin Susanne Kontakt zu Viktor Staudt aufzunehmen. Ich erzählte ihm von unserer AGUS-Gruppe und

unseren Aktivitäten und ob er sich vorstellen könnte uns an einem Gruppenabend zu besuchen. Schon sehr zeitnah bekam ich eine sehr positive und sympathische Rückmeldung. So wuchs der Gedanke, dass wenn er schon mal von Bologna in Italien (seinem jetzigen Wohnort) anreist, den Vortrag auch im Berufskolleg in Olsberg hält. Dorthin ging unser Sohn Alexander bis zu seinem Suizid. Viktor erklärte sich sogleich dazu bereit, gemäß dem Motto „wenn ich auch nur einen Menschen mit meinem Vortrag bzw. meinem Buch erreiche, der anschließend überlegt sich Hilfe zu holen, anstatt Hand an sich zu legen, hat sich meine Initiative gelohnt.“



Von links.: Susanne Christ, Viktor Staudt und Bettina Lang

Die Lebensgeschichte von Viktor Staudt ist ein Wechselbad der widersprüchlichen Gefühle und mit vielen Höhen und Tiefen durchzogen. Sein Ehrgeiz und sein Hang zur Perfektion, sein Schwarz-Weiß-Denken immer wiederkehrende Angst- und Panikattacken und Depressionen begleiten und erschweren sein Leben schon von Kindheit an. In der Schule sagte eine Lehrerin über ihn, dass er nicht lachen konnte.

In seiner spannenden Lesung zitiert er Auszüge aus seinem Buch, berichtet über seinen Lebensalltag vor und nach dem Suizidversuch und von allen Herausforderungen und Problemen, die sein „Überleben“, jetzt im Rollstuhl, bis zum heutigen Tag mit sich bringen. Heute ist er sich sicher, dass er damals 1999 seinen Problemen ein Ende setzen wollte und nicht seinem Leben. Diesen entscheidenden Unterschied konnte er in seiner damaligen Situation nicht mehr erkennen und so kam es dazu, dass er in seiner völlig ausweglos erscheinenden Verzweiflung vor diesen fahrenden Zug sprang.

Heute schwimmt er fast täglich ca. 1,5 km als Ausgleich und Entspannung zu seiner Arbeit. In den Lesungen bekommt er immer sehr viel an positivem Feedback.

Schon einige Stunden nach den Vorträgen in Olsberg kamen über Facebook erste Reaktionen, was ihn motiviert weiter zu machen.

Sein Buch habe so viele Reaktionen und Rückmeldungen ausgelöst, sodass er dadurch zu seinen Lesungen zu Suizidprävention gekommen ist. Deshalb fallen ihm Vorträge gerade bei Hinterbliebenen nach Suizid auch besonders schwer, da hier ja schon alles passiert und nicht mehr zu ändern ist. Ende des Jahres unterbricht er seine Lese- und Vortragsreisen, die er vorrangig in Holland, Deutschland und Italien durchgeführt hat, um sich ganz seinem zweiten Buch zu widmen, welches sich u.a. mit den Reaktionen auf sein erstes Buch beschäftigen wird. Wir dürfen alle gespannt sein.

Ich habe Viktor Staudt an diesem Tag als sehr eindrucksvollen, sensiblen und empathischen Mann kennengelernt, mit einer gehörigen Portion Humor, der uns einen tiefen Einblick auch in die Abgründe seiner Seele gewährt hat, schonungslos und offen.

*Bettina Lang
Gruppenleiterin Arnsberg*

Neue AGUS-Gruppen

Bad Belzig

Seit kurzem gibt es eine Selbsthilfegruppe in Bad Belzig in Brandenburg. Ansprechpartnerin ist Claudia Biel (E-Mail: mail@claudiabiel.de) oder Bärbel Schenk von der AWO Potsdam (Tel. 03328/35 39 154)

Barnstorf

Ebenfalls seit kurzem gibt es eine Selbsthilfegruppe im niedersächsischen Barnstorf. Die Kontaktaufnahme erfolgt über das AGUS-Büro.

Celle

Das erste Treffen der neuen Gruppe in Celle findet am 15.09.2017 statt. Ansprechpartnerin ist Karin Cappelluzzo (Tel. 05141/48 72 49, E-Mail: kibis-celle@t-online.de)

Dessau

Das erste Treffen soll im August 2017 in Dessau stattfinden. Ansprechpartnerin ist Gudrun Malchin von der Selbsthilfekontaktstelle Dessau-Roßlau (Tel. 0340/213 200, E-Mail: kontaktstelle@asg-dessau.de)

Ein herzlicher Dank an die neuen Gruppenleiter für ihre Initiative!

Wieso fragt mich niemand, was passiert ist?

Mein Vater ist vor zwei Jahren gestorben. Bis jetzt habe ich es immer noch nicht verdaut. Er hat sich von einer Brücke gestürzt. Er wollte nicht mehr leben. Wie gehe ich damit um? Es ist nicht immer einfach.

Für viele meiner Mitmenschen ist es wahrscheinlich auch sehr schwierig, damit umzugehen. Sie wissen nicht, wie sie mit mir darüber reden sollen. Deshalb sprechen sie das Thema schon gar nicht an. Obwohl ich mir nichts mehr wünschen würde. Ein Zeichen, dass jemand mit mir mitfühlt.

Viele glauben wahrscheinlich, dass sie bei mir nur Wunden aufreißen würden, wenn sie mich auf den Tod meines Vaters ansprechen würden. Ich hoffe, dass sie es nicht schon vergessen haben.

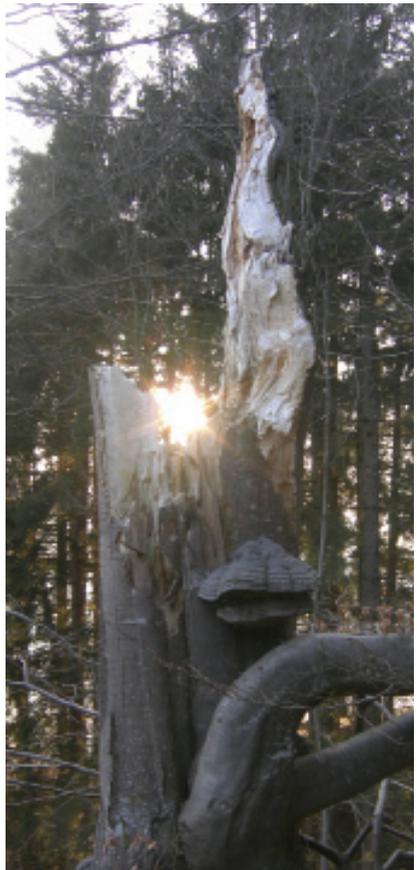
Eine Arbeitskollegin hat vor kurzem ihr neugeborenes Baby verloren. Es war zu früh auf die Welt gekommen, ein Frühchen, und wurde dann künstlich beatmet und ernährt, bis es dann zwei Wochen nach der Geburt verstarb. Als die Arbeitskollegin nach ihrem Mutterschaftsurlaub zurück in die Arbeit kam, habe ich sie kein einziges Mal darauf angesprochen. Irgendwie fand ich nie den passenden Zeitpunkt, mit ihr allein darüber zu reden.

Am Weihnachtsapéro meines Arbeitgebers hatte ich dann endlich ein paar Minuten mit ihr. Ich habe sie gefragt, wie es ihr gehen würde nach alledem. Sie hat daraufhin davon erzählt, wie sie sich fühlte. Dann hat sie gemeint, ich wisse ja auch, wie es sei.

Da habe ich gewusst, Du bist nicht allein. Die Menschen denken an Dich, auch wenn Du es nicht immer spürst.

Nadia L.

Aus: „Darüber reden“ Perspektiven nach Suizid. Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen. Herausgegeben von Jörg Weisshaupt. Schwabe AG. Verlag Johannes Petri. Basel 2013.



Viele fleißige Hände beim Versand des Rundbriefs

Zweimal im Jahr erhalten knapp über 5.000 Personen in ganz Deutschland und auch darüber hinaus den AGUS-Rundbrief. Alle Exemplare in der AGUS-Geschäftsstelle in Kuverts zu packen, wäre eine logistische und zeitliche Herausforderung, die nicht leistbar ist. Deshalb übernehmen das seit 2006 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IdA in Bayreuth. IdA steht für „Integration durch Arbeit“ und ist die jüngste Werkstatt von „Lebenswerk“ der Diakonie Bayreuth. Bis vor kurzem hieß Lebenswerk noch Werkstatt für behinderte Menschen.

Zurzeit arbeiten dort 117 Menschen, bei denen sich eine psychische Erkrankung chronisch verfestigt hat. Neben zwei Gruppen für Holz- und verschiedenen Gartenarbeiten werden in sieben Montagegruppen Aufträge unterschiedlichster Art von bekannten Firmen aus der Bayreuther Region



erledigt. Dazu gehören Sortier-, Falt- und Näharbeiten ebenso wie das Verpacken von verschiedensten Artikeln, das Kommissionieren von Porzellan sowie Schokoladenverarbeitung und eben die Postsendung des AGUS-Rundbriefs.

Direkt aus der Druckerei erreichen die Rundbriefe die Werkstätten und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verpacken die Rundbriefe in die Kuverts, die vorher schon ebenfalls in der IdA mit den Adressetiketten beklebt wurden. Im Vorfeld der Jahrestagung kommen dann noch zusätzliche Flyer dazu. Von dort werden die fertigen Rundbriefe zur Post gebracht und verschickt.

Der AGUS-Rundbrief ist nicht nur die Mitgliederzeitschrift unseres Vereins. Für viele Betroffene ist er eine große Hilfe in der Trauer um einen nahestehenden Menschen. Dies erfahren wir immer wieder aus den Rückmeldungen, die uns per E-Mail oder per Telefon erreichen. Gerade nach der Ankündigung der Adressbereinigung haben sich viele bei uns gemeldet und darum gebeten, dass sie im Verteiler bleiben möchten. Dies schaut dann z.B. so aus:

Sehr geehrte Damen und Herren! Zuerst möchte ich mich von ganzem Herzen bei Ihnen bedanken für all das, was Sie für uns Angehörige tun!!! Mein Bruder hat sich 2000 um sein Leben gebracht. AGUS habe ich erst 8 Jahre danach entdeckt. Ihr Rundbrief gibt mir jedes Mal sehr sehr viel und ich bitte Sie, mich weiterhin in Ihrem Verteiler zu belassen.

Diese und andere Rückmeldungen sind für uns Ansporn, den Rundbrief immer wieder neu ansprechend zu gestalten. Dabei helfen viele Menschen mit. Doch mit Druck, Verpackung und Versenden entstehen auch jedes Mal Kosten, die unser Verein allein zu tragen hat. Mit einer (kleinen) Spende können Sie AGUS beim Tragen helfen. Vielen Dank dafür!

Jörg Schmidt

Benefizkonzerte für AGUS

Stephan Grimaldi in Schwabach

In der Christophorus-Kirche Wolkersdorf (einem Stadtteil des mittelfränkischen Schwabach) fand am 19. Februar 2017 ein Benefizkonzert statt. Zusammen mit einer Sopranistin, einer Violinistin und einem Organisten musizierte der Tenor Stephan Grimaldi Werke aus unterschiedlichen Epochen und Stilrichtungen. Bereits 2016 organisierte Stefan Grimaldi ein solches Konzert. Er hat am 20. Februar 2016 seinen Bruder und wie er selbst sagt „besten Freund und tollen Menschen“ Marco durch Suizid verloren. So musizierten Stephan Grimaldi und seine Kollegen fast genau am ersten Todestag von Marco.

Adamar-Trio in Lohr am Main und Regensburg

Klavier, Violine und Violoncello - diese drei Instrumente spielen die Musikerinnen und Musiker des Adamartrios. Seit 2012 besteht diese Formation und alle drei engagieren sich regelmäßig für soziale Zwecke. Es erklangen Werke von Liszt, Schostakowitsch und Smetana, die Trauer und den Umgang mit Tod thematisierten. Die Violinistin Hedwig Maria Meyer ist selbst von Suizid betroffen: 2001 nahm sich ihr Schwager das Leben. „Es ist häufig schwierig, die Unterstützung für die Betroffenen in Worte auszudrücken. Deshalb bedient sich das Adamar-Trio der Musik, um Angehörigen beizustehen. Jeder Trauernde hat andere Bilder vor Augen, doch wenn man gemeinsam der Musik lauscht, fühlt man sich verbunden und verstanden“, so Hedwig Maria Meyer in ihrer Begrüßung. Das Konzert fand zuerst am 25. März 2017 im Festsaal des Bezirkskrankenhauses Lohr am Main statt und am 10. April im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg.

Herzlicher Dank

AGUS bedankt sich bei allen Musikerinnen und Musikern für deren Mitwirken und bei Stephan Grimaldi und Hedwig Maria Meyer für die Organisation. Ein herzlicher Dank geht auch an die jeweiligen Gastgeber und allen, die AGUS durch Ihre Spenden unterstützen.

Jörg Schmidt

Trauer ins Positive umlenken

Aus einem Interview mit Werner Kühnert

Aus Anlass des letztjährigen Weltsuizidpräventionstags äußerte sich Werner Kühnert, AGUS-Gruppenleiter in Landshut, in einem Interview in der Landshuter Zeitung vom 10.09.2016, das wir hier in Ausschnitten wiedergeben.

Werner Kühnert hat 1969 seine 36jährige Schwester Ruth und 1991 seinen ältesten Sohn Frank im Alter von 25 Jahren durch Suizid verloren. Ein Jahr später gründete er mit zwei betroffenen Müttern eine Gruppe der „Verwaisten Eltern“ in Landshut. Gleichzeitig rief er auch die AGUS-Gruppe im nahegelegenen Moosburg ins Leben, die später nach Landshut verlegt wurde.

Auf die Frage, welche Bedeutung die Gruppe für ihn hatte, antwortete Herr Kühnert:

„Es ist wertvoll, dass sich Menschen, die schon länger um Angehörige trauern, mit solchen austauschen können, die erst vor kurzem von einem solchen Schicksalsschlag getroffen wurden. Und es ist wichtig, dass man über die Toten reden kann, ohne, dass es den Gesprächspartnern zu viel wird. Es ist wichtig, immer wieder davon zu sprechen und genügend Möglichkeiten zu haben, auszudrücken, was einen sonst zu erdrücken droht. Es ist wichtig, die Trauer fließen zu lassen, statt sie einzudämmen. Das ist auch deshalb wichtig, weil auch Angehörige suizidgefährdet sind.“

Werner Kühnert beschloss das Interview mit folgendem Wunsch:

„Ich wünsche mir, dass man Suizid als das behandelt, was es ist: eine von vielen Todesarten. Leider nehmen sich viele Menschen das Leben; in Deutschland gibt es doppelt so viele Suizide als Verkehrstote. Und ich wünsche allen Betroffenen, dass sie lernen, den Suizid eines Angehörigen als Teil ihres Lebens zu akzeptieren. Es geht darum, sich nicht zu isolieren, sondern am ganz normalen Leben wieder teilzunehmen – und auch wieder lachen lernen.“

Gottesdienst zum Weltsuizidpräventionstag der WHO

Sonntag, 10.9.2017 um 11.15 Uhr in der Spitalkirche Bayreuth

Pfarrer Gottfried Lindner, AGUS-Vorstand (Liturgie)

Dr. Jürgen Wolff, AGUS-Schriftführer (Predigt)

Jörg Schmidt, AGUS-Geschäftsführer (Orgel)

Weitere Veranstaltungen in anderen Orten finden sich unter
www.welttag-suizidpraevention.de

Chris Paul
Wir leben mit deiner Trauer
 Für Angehörige und Freunde
 Gütersloher Verlagshaus 2017, 17,99 Euro

Ein Mensch ist in Trauer: Was können Freunde und Angehörige tun? Wie können sie mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten umgehen? Wo finden sie selbst Hilfe? Die erfahrene Trauerbegleiterin Chris Paul zeigt Begleitenden, wie sie konkrete Unterstützung geben können. Mit ihrem grafisch umgesetzten Kaleidoskop des Trauerns zeichnet sie ein leicht verständliches Bild der wiederkehrenden Themen eines Trauerprozesses. So gelingt es, den gemeinsamen Alltag mit einem trauernden Freund oder Angehörigen geduldig und respektvoll zu gestalten. Dafür gibt es viele konkrete Informationen und lebensnahe Vorschläge.



Chris Paul
Ich lebe mit meiner Trauer
 Für Trauernde
 Gütersloher Verlagshaus 2017, 17,99 Euro

Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Doch auf allen Trauerwegen setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen auseinander: Schmerz, Sehnsucht und Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit und Liebe. Die Trauernden gestalten ihren veränderten Alltag neu, suchen Antworten auf das »Warum?« eines Todes und beschäftigen sich mit dem Sinn des eigenen Weiterlebens. Chris Paul präsentiert einen ganz neuen Ansatz: Ihr Kaleidoskop des Trauerns bietet ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in dem sich Trauernde auf ihren Trauerwegen erkennen können. Sie zeigt viele unterschiedliche Reaktionen und Gestaltungsmöglichkeiten eines Trauerweges. Die möglichen Stolperpersteine werden anschaulich beschrieben und ihre Bewältigung kann mit den vielen alltagstauglichen Ideen zur Unterstützung gelingen.



Alle Bücher können portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Damit unterstützen Sie die AGUS-Arbeit.

Jens Sembdner

Von unten betrachtet geht es nur nach oben

Mein Weg zurück ins Leben

Gütersloher Verlagshaus 2016, 19,99 Euro

Jens Sembdner (geb. 1967), Gründungsmitglied der „Prinzen“, schreibt sehr ehrlich über sein Leben vor und nach dem Suizid seiner geliebten Frau. Im Buch „Von unten betrachtet geht es nur nach oben. Mein Weg zurück ins Leben“ beschreibt Jens Sembdner nicht nur den plötzlichen Tod seiner Frau und seine persönlichen Empfindungen und Erfahrungen in der schwierigen Zeit danach, sondern auch ein Stück Zeitgeschichte. Er erzählt von seiner privilegierten Kindheit und Jugend in der DDR als Sänger des Dresdner Kreuzchors.

Das Buch hat er erst 15 Jahre nach dem Schicksalsschlag veröffentlicht. Er hat 10 Jahre benötigt, um den Suizid zu akzeptieren. Motivation für das Buch war sein Wunsch, dass andere Betroffene nicht die „Umwege machen“, die er gebraucht hat. Der Leser erhält viele Einblicke in das schwierige Leben eines Hinterbliebenen: Die Zweifel am Sinn des eigenen Lebens, die quälenden Schuldgedanken, die Frage nach dem Warum und die immer wiederkehrende Frage, ob dieser Tod hätte verhindert werden können. Geholfen, mit seiner Trauer zu leben, haben ihm sein kleiner Sohn, die Musik und sein Glaube an Gott.

Das Buch ist in einer flüssigen, leicht lesbaren Sprache geschrieben. Jens Sembdner schreibt unprätentiös. Trotz des schwierigen Themas konnte ich es erst aus der Hand legen, nachdem ich es komplett an einem Tag gelesen hatte. Jeder Suizid-Hinterbliebene wird eigene Gedanken wiederfinden. Darüber hinaus animiert es, Musik „der Prinzen“ und von Jens Sembdnerns Soloprojekt „Jes. 41 - Da wo du bist“ anzuhören, die sehr tröstlich sein kann.

Roswitha Bräuner (Mein Sohn starb 2011 im Alter von 24 Jahren durch Suizid)



Unterstützung für AGUS über AmazonSmile

Ab sofort können Sie AGUS beim Einkauf über AmazonSmile unterstützen. Öffnen Sie dazu smile.amazon.de im Web-Browser Ihres Computers oder Ihres mobilen Geräts. Geben Sie dann einmalig „AGUS“ ein und ab diesem Zeitpunkt fließen 0,5 % Ihrer Einkaufssumme auf unser Vereinskonto. Sie können Ihr eventuell schon bestehendes Konto bei Amazon weiterführen und die Website bleibt genau dieselbe. Für Sie entstehen keine weiteren Kosten! Nutzen Sie daher diese Form der Unterstützung. Vielen Dank!

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., Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Kontoinhaber

.....
Kontonummer / IBAN

.....
BLZ / BIC-/SWIFT

.....
Bankinstitut

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Trauerhaus bei Pforzheim

Martina Kusterer betreibt in Birkenfeld in der unmittelbaren Nähe zu Pforzheim ein Kosmetikstudio – das ist ihr Beruf.

Doch sie veranstaltet auch zweimal pro Monat ein Trauercafé im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde vor Ort. Sie ist selbst mehrfach von Suizid betroffen. Nach dem Suizid ihres Verlobten durfte sie einige Wochen bei ihrer Freundin wohnen. Dort fühlte sie sich nach eigenen Worten „wunderbar aufgehoben.“ Das möchte sie auch anderen Menschen ermöglichen, die ein ähnliches Schicksal durchmachen mussten bzw. müssen.

Sie plant ein Haus, in dem Menschen und Familien für einige Zeit leben dürfen, die einen Todesfall erlebt haben und in Not geraten sind. Sie sollen Hilfe in allen Belangen bekommen etwa bei Formalitäten, Kinderbetreuung oder psychologische Betreuung. Aber vor allem sollen sie viel Menschlichkeit erfahren. Das Haus befindet sich im Moment noch im Aufbau. Wer Frau Kusterer unterstützen will, kann sich gerne mit ihr in Verbindung setzen:

Martina Kusterer, Feldbergstr. 2, 75217 Birkenfeld
Tel. 07231-44 38 408, E-Mail: kusterer.martina@web.de

Selbsthilfeförderung für AGUS

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V erhielt AGUS e.V. eine Förderung in Höhe von 45.000,- Euro für das Jahr 2017 von der „GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene“. Dies ist der Zusammenschluss der Bundesverbände der Krankenkassen zur gemeinsamen und kassenartenübergreifenden Förderung der Selbsthilfeorganisationen. Diesem Zusammenschluss gehören an: Verband der Ersatzkassen (vdek), AOK-Bundesverband, BKK Dachverband, IKK, Knappschaft und Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten, Gartenbau. Herzlichen Dank!

DGS-Herbsttagung

13.10.-15.10.2017, Hamburg

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention zum Thema:

Wenn das Altwerden zur Last wird - Suizidalität und Suizidprävention im Alter.

Das detaillierte Programm und die Möglichkeit zur Anmeldung findet sich unter: www.suizidprophylaxe.de.

„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2017

Wanderwochenende	15.09. - 17.09.2017 Neroth/Eifel
Verlust eines Elternteils	06.10. - 08.10.2017 Waldbreitbach
Verlust eines Kindes	27.10. - 29.10.2017 Königswinter
Von Mann zu Mann	03.11. - 05.11.2017 Neumarkt/Oberpfalz

Seminare 2018

Verlust eines Kindes	09.03. - 11.03.2018 Waldbreitbach
Verlust eines Geschwisters	13.04. - 15.04.2018 Waldbreitbach
Verlust des Partners	20.04. - 22.04.2018 Waldbreitbach
Verlust eines Elternteils	25.05. - 27.05.2018 Remagen
Kreativseminar	für 2018 in Planung
Es ist schon so lange her	15.06. - 17.06.2018 Waldbreitbach
Verlust eines Kindes	14.09. - 16.09.2018 Remagen
Wanderwochenende	05.10. - 07.10.2018 Neroth/Eifel
Von Mann zu Mann	für November 2018 in Planung

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit folgenden Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt, die alle als SeminarleiterInnen tätig sind: Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann-Berger, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel, Dieter Steuer und Claus Maywald.

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

Seminare für AGUS-Gruppenleiter

Einführungsseminar
für Gründungsinteressierte **06.04. - 08.04.2018** Neumarkt/Oberpfalz

Aufbauseminar
für AGUS-Gruppenleiter **08.06. - 10.06.2018** Neumarkt/Oberpfalz

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Neu: Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth

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

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

AGUS-Büro

Jörg Schmidt M.A., Erwachsenenpädagoge, Leitung

Tel. 0921/150 06 90, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung

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

Sie erreichen uns im Büro am besten

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

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

AGUS-Vorstand

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

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

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

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

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

VR-Bank Bayreuth

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

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

AGUS e.V. - Spendenkonto

Sparkasse Oberpfalz Nord

IBAN: DE61 7535 0000 0000 0090 50; BIC-/SWIFT: BYLADEM1WEN

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

J. Schmidt in Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl.

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