



Themen des Heftes

Termin Jahrestagung 2012	2
Grußwort AGUS-Vorstand	3
Rückblick Jahrestagung	4
Vorträge Jahrestagung 2011	5
Grabzählwerk	10
Aus den AGUS Gruppen	11
Trauer um Paul Rausch	16
Gedicht	18
10 Jahre AGUS-Seminare	19
Rückblick Grundseminar	23
Mitglied werden	24
AGUS-Büro, Informationen	25
AGUS-Seminare 2012	26
Veranstaltungen, Termine	27

Rundbrief 2012/1

Liebe Leserinnen und Leser!

Selbsthilfegruppen haben sich erst in den letzten 30 Jahren etabliert. Heute geht man von ca. 100 000 Gruppen in Deutschland aus. 57 davon werden von AGUS betreut. Die Arbeit dieser Gruppen ist ehrenamtlich. Trotzdem braucht diese Arbeit Schulung und Fortbildung. Seit zehn Jahren bietet AGUS Seminare für Gruppenleiter an. Diese Seminare tragen wesentlich zur Stabilität der Gruppen bei. In den letzten Jahren hat es sich auch bewährt, dass Gruppen von Leitungsteams organisiert werden.

Vor gut 20 Jahren hat Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth die erste Selbsthilfegruppe für Betroffene nach einem Suizid gegründet. Dieser Anfang war sehr steinig. Trotz der Unterstützung durch die Presse kam zum ersten Treffen nur eine Person. Erst nach dem dritten Anlauf bildete sich eine kleine Gruppe von acht Personen. Frau Emmy Meixner-Wülker ist im November 2008 verstorben. Am 17. Juni 2012 wäre sie 85 Jahre alt geworden. Sie war stolz auf „Ihre“ AGUS-Gruppen, die sie deutschlandweit am Anfang selbst betreut und unterstützt hat.

Diese AGUS-Gruppen bilden den Kern unserer Arbeit. Sie bieten einen nicht zu ersetzenden Austausch unter Betroffenen an. Dabei sind wir erfreut, wie aus diesen Gruppen immer wieder neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erwachsen, die diese segensreiche Arbeit fortsetzen.

Aus der Redaktion grüßt Sie herzlich

Elisabeth Brockmann und

Gottfried Lindner

AGUS-Jahrestagung 2012 am 13. und 14. Oktober 2012

im Hotel Lindenmühle,
95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1

Das Programm erscheint im nächsten Rundbrief.

Die Mitgliederversammlung 2012 für unseren Verein AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt.

Bitte merken Sie sich den Termin vor!

Grußwort des Vorsitzenden

Liebe AGUS-Mitglieder! Liebe Betroffene!

Herzlich grüße ich Sie im Frühjahr 2012 aus Bayreuth! Wenn ich morgens die Zeitung öffne, fällt mein Blick auch immer auf die Todesanzeigen. Sie gehören zu unserem Alltag. Wir werden mit dem Sterben konfrontiert. Leider ereignen sich auch immer wieder tragische Suizide. Angehörige und Freunde bleiben betroffen zurück. Wenn unser Brief Sie in einer derartigen Situation erreicht, sollen Sie wissen, dass Sie mit Ihrem Schmerz nicht allein sind.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle herzlich bei allen ehrenamtlichen Mitarbeitern von AGUS, die für die Betroffenen da sind und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, vor allen bei den vielen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern.

Besonders dankbar bin ich als Vereinsvorsitzender für die vielen Spenden, die bei AGUS im Laufe der Wintermonate eingegangen sind. Nur mit Ihrer Hilfe konnten wir unseren Haushalt im letzten Jahr und auch die Gehälter unserer Mitarbeiterinnen finanzieren. Auch wurde es dadurch möglich, in der Ruhe einer finanziellen Sicherheit, die Arbeit für AGUS im neuen Jahr anlaufen zu lassen. Bitte unterstützen Sie uns weiterhin, wir brauche Ihre Hilfe!

Wir werden uns weiterhin bemühen für alle Betroffenen, erreichbar zu sein, wenn sie dringend Unterstützung benötigen und dann gemeinsam versuchen, gangbare Wege zu finden.

Mit allen guten Wünschen bin ich Ihr

Klaus Bayerlein



Jahrestagung 2011

Im Oktober 2011 lud AGUS zur Jahrestagung nach Bad Berneck ein. Etwa 150 Suizidbetroffene aus dem ganzen Bundesgebiet nahmen an der Tagung teil. Unser Tagungshaus Lindenmühle war voll besetzt, das Lindenmühlenteam und auch wir vom AGUS-Büro hatten viel zu organisieren.

Als Thema für die Hauptvorträge hatten wir "Zeit und Trauer" gewählt. Hinterbliebene können sich nach einem Suizid kaum vorstellen, dass sich an dieser entsetzlich schweren Trauer je etwas ändern könnte. Zu groß sind der Schmerz und die Fassungslosigkeit. Wir wollten uns genauer damit beschäftigen, wie sich der Faktor Zeit auf Trauer auswirkt und welche Rolle er spielt.

Am Samstagvormittag berichtete als Betroffene Karin Arnd-Büttner von den Auswirkungen auf ihre unterschiedlichen Lebensbereiche. Der Vortrag ist in diesem Rundbrief abgedruckt. Als zweite Betroffene schilderte die 26jährige Rebecca welche Höhen und Tiefen sie in ihrer Kindheit und Jugend durchlebte und welche Zusammenhänge sie mit dem Verlust ihres Vaters als damals Sechsjährige sieht.

Der Fachvortrag von Chris Paul am Sonntagvormittag beschäftigte sich ebenfalls mit Zeitauswirkungen auf die verschiedenen Trauerinhalte. Eine Kurzfassung finden Sie auf Seite 9. Das Interesse am Thema Zeit war bei der Jahrestagung so groß, dass wir dazu eine Broschüre herausgeben werden. Dank einer unterstützenden Förderzusage der Hauptverwaltung der Techniker Krankenkasse kann die Broschüre bald gedruckt werden!

Das Kernstück der Jahrestagung war auch dieses Jahr der Austausch in den kleinen Gesprächsgruppen am Samstagnachmittag. Die 15 Gruppen wurden von erfahrenen AGUS-Gruppenleitern moderiert. Es ist jedes Jahr beeindruckend, wie Menschen, die sich erst seit wenigen Stunden kennen, in großer Vertrautheit miteinander sprechen und warmherzig und achtsam miteinander umgehen.

Parallel zur Jahrestagung trafen sich im Workshop "Young Survivors" junge Menschen zwischen 12 und 18 Jahren. Geleitet wurde der Workshop von den beiden erfahrenen Hamburger Trauerbegleiterinnen Maria Traut und Evelyn Zimmermann-Uhlenbusch. Mit Worten und durch kreative Elemente tauschten die Jugendlichen ihre Gedanken und Gefühle aus und genossen es sichtlich (u.a. beim Abendbuffet) mit ihren Problemen unter Gleichaltrigen zu sein.

Es war ein Wochenende, das dicht gefüllt war mit Reden, Hören, Weinen, Lachen und Hoffen. Uns vom Organisationsteam freute es sehr, beim Abschied oft zu hören "Von diesem Wochenende werden wir lange zehren!".

Elisabeth Brockmann

TRAUERZEIT. Was ändert sich - was bleibt?

von Karin Arnd-Büttner, Öhringen

25. Februar 1997 - Die Welt bleibt stehen

Für mich: mein Mann hat sich das Leben genommen

Für unsere zwei Kinder: knapp 15 und 17 Jahre alt

Für meine Schwiegereltern: auch der zweite Sohn stirbt durch Suizid

Für meine Eltern: sie verlieren den geliebten Schwiegersohn

Für meine Schwester und ihre Familie

Für viele Freunde und für die 3. Grundschulklasse, die mein Mann unterrichtete

Der Schock

Ich habe funktioniert. Habe alles organisiert, die Beerdigung, die Telefonate. Es waren auch immer Menschen um mich, die mir zur Seite standen, einfach nur da waren. Zusammen geweint, das hat viel geholfen. Es hieß für mich: eine Stunde überstehen - einen Tag überstehen. Wenn ich abends ins Bett ging, habe ich gehofft, auch den nächsten Tag zu überstehen. Alle Kraft ging ins Überleben. Ich habe wenig geschlafen. Bin spät ins Bett, um 3 Uhr aufgewacht, gegen 5 Uhr wieder eingeschlafen. Dies ging lange Zeit so. Ich konnte nicht essen. Mein Körper bestimmte mich.

Die Beerdigung habe ich ganz intensiv erlebt. So viel wie möglich in mir aufbewahrt. Es war eine "schöne" Beerdigung. Die Bilder sind auch heute noch präsent und ich kann sie mir gut ins Gedächtnis rufen. Ohne großen Schmerz.

Die Konfirmation

Zwei Wochen nach der Beerdigung war die Konfirmation unseres jüngsten Sohnes. Zuerst wollten wir die Feier absagen oder nur im ganz kleinen Kreis begehen. Dann haben wir uns doch für eine Feier mit vielen Familienmitgliedern und Freunden entschieden. Dies war gut für uns. Wir waren nicht nur in Trauer verstrickt.

Unter Menschen

Nach der Konfirmation ging ich wieder zur Arbeit, ich bin Erzieherin in einem Kindergarten. Es fiel mir sehr schwer, wieder unter Menschen zu gehen, aber ich musste in meinem Beruf mit vielen Menschen umgehen. Zum Einkaufen ging ich immer erst spät abends, wenn mir niemand (hoffentlich) begegnete. Ich hatte das Gefühl, das mir alle ansehen: ihr Mann hat sich das Leben genommen.

In der Familie

Zu Hause war alles sehr schwierig. Ich konnte kaum essen und schon gar nicht kochen. Zum Glück hatte ich Freunde, die für uns kochten. Ich hatte viel Besuch und konnte immer wieder reden, weinen, stumm sein. Überhaupt haben wir in der Familie viel gesprochen. Irgendwann merkte ich aber, dass es für die Kinder zu viel wurde. Sie hatten irgendwann zu mir gesagt: Wir wollen nur ganz normal

weiterleben. Meine Kinder hatten ja nicht nur ihre eigene Trauer, sondern sahen auch, wie traurig ihre Mutter war. So habe ich viel geduscht, denn mir war immer kalt. Außerdem ließ es sich unter der Dusche weinen, ohne, dass dies jemand merkte. Ich empfinde die gemeinsame Trauer in der Familie als schwierigen Spagat. Reden, weinen - oder doch Zurücknahme? Bei mir flossen die Tränen jedenfalls immer, sobald ich im Auto saß.

Schwierige Tage

Irgendwie haben wir auch die besonderen Tage bewältigen können. Geburtstage oder Weihnachten wurden wie immer gefeiert. Das Festhalten an Gewohntem hat mir viel geholfen. Den 1. Todestag verbrachte ich während einer Kur, die ich intensiv nutzte zum Trauern und Weinen. Schwieriger als diese Jahrestage waren für mich unvorhergesehene Einbrüche. Irgendein Erinnern, das ganz plötzlich über mich kam. Ein Lied, ein Geruch, irgendwas. Darauf konnte ich mich nicht einstellen. Das kam einfach so. In den ersten Jahren passierte es auch immer wieder, dass wir für meinen Mann am Tisch mit gedeckt hatten. Erst wenn wir alle saßen, merkten wir, dass ein Teller zu viel war. Oder beim Wegfahren. Wie viel Platz habt ihr noch - Ach so, wir sind ja nur zu dritt. Das passierte nicht nur mir so, sondern auch unseren Freunden.

Langsame Veränderung

Ganz langsam wurde dann der Boden unter meinen Füßen etwas sicherer. Die Unsicherheit, die der Suizid ausgelöst hatte, ging etwas zurück. Ich konnte langsam, langsam meinen Gefühlen wieder etwas mehr trauen. Ich ging wieder normal einkaufen, habe die Familie versorgt, gearbeitet, machte Sport und ging mit Freunden weg. Was ich nicht konnte, war Singen. Ich musste zwar in meinem Beruf mit den Kindern singen, aber nur so zur Freude - das war nicht möglich. Wieder singen oder mitsingen und dabei Freude empfinden, das hat am längsten gedauert. Nun gehe ich seit vier Jahren mit sehr viel Freude in einen Chor.

Der Februar

Jedes Jahr ist das für mich ein schwerer Monat. Ich habe lange nicht realisiert, dass ich jedes Jahr im Februar einen Einbruch hatte, den ich gar nicht so richtig benennen konnte. Alles fiel mir schwer, ich war in einem Loch. Inzwischen schaue ich bewusst auf diesen Monat. Am 25. Februar nehme ich mir frei und fahre in eine andere Stadt. Dort verbringe ich den Tag ganz mit mir alleine, mit meiner Traurigkeit, meinen Gedanken. Das hilft mir, mit diesem Tag gut umzugehen.

Das Alleinesein

Trotz allem langsamen Besserwerden gab es immer noch viele Tage, an denen es mir schwer fiel, allein zu sein. Ich hatte mich daran gewöhnt, allein zu einem Fest zu gehen, ins Kino usw. - aber z.B. zur Schulabschlussfeier meines Sohnes ohne meinen Mann zu gehen, das war sehr schwer. Natürlich waren die Familie und Freunde bei solchen Anlässen dabei, aber sie ersetzen mir nicht den Partner. Die

Gespräche mit ihm, das gemeinsame Lachen fehlt. Den Alltag bewältige ich inzwischen ganz gut. Er ist strukturiert. Ich gehe zur Arbeit, treibe Sport, gehe zu Veranstaltungen, bin mit Freunden unterwegs.

Seit einiger Zeit lebe ich allein in unserem Haus, die Kinder sind ausgezogen, kommen nur noch zu Besuch. Ich habe mich daran gewöhnt, in ein leeres Haus zu kommen. Wenn ich weggehe, lasse ich das Licht an. Ich halte auch die Stille ganz gut aus. Aber noch immer ist es nicht leicht, nach einem schönen Erlebnis im Familien- oder Freundeskreis nach Hause zu kommen und es ist niemand da, dem ich davon erzählen kann. Ich habe einen großen Freundeskreis, nur wenige sind weggebrochen, aber viele dazu gekommen. Unsere Begegnungen sind sehr intensiv geworden. Dafür bin ich dankbar und mir ist durchaus bewusst, dass dies nicht immer der Fall ist. Über meinen Mann wird wenig gesprochen. Er verblasst langsam. So viel Zeit ist vergangen und ich habe schon so viel ohne ihn erlebt. Ich bin oft auch zwiespältig, ob ich tatsächlich über ihn reden will. Einerseits schon, aber manchmal weiß ich nicht, was ich eigentlich noch sagen soll. Es ist alles schon einmal gesagt worden. Auch bei mir verblasst mein Mann immer mehr.

Die Familie meines Mannes

In seiner Familie waren die familiären Beziehungen nicht sehr eng. Man wusste nicht viel voneinander. Sie hatten sich gern, aber es wurde nicht oder kaum gezeigt. Das änderte sich erst durch die Enkelkinder.

Meine Schwiegereltern wurden trotz der räumlichen Entfernung stark in unsere Familie einbezogen. Es gab ja nur noch uns. Der Bruder meines Mannes hatte sich schon 1985 das Leben genommen. Nach dem Tode meines Mannes war es an mir, die Verbindung zu halten. 2001 verstarb mein Schwiegervater. 2006 war es für meine Schwiegermutter nicht mehr möglich, allein in ihrem Haus zu leben. So holte ich sie in meine Nähe ins Altersheim. Meine Schwiegermutter war schon seit langem verstummt. Die Gespräche mit ihr verliefen sehr einseitig. Aber sie war sehr wach und hat alles intensiv beobachtet. Nur gesprochen hat sie kaum. Es hatte ihr die Sprache verschlagen. Was sollte sie auch noch sagen. Beide Söhne hatten sich das Leben genommen. Wie hielt sie das nur aus?

Letztes Jahr ist meine Schwiegermutter verstorben. Wir waren uns in der Zeit, da sie bei uns hier im Altersheim war, sehr nahe gekommen. Das Vermissten meines Mannes - ihres Sohnes - hat uns begleitet. Ihr Tod hat mich sehr berührt und bewegt. Die Verbindung zu meinem Mann in seine Vergangenheit ist mit ihrem Tod abgebrochen.

Heute

Heute ist der 15. Oktober 2011. Ich habe überlebt!
Das hätte ich mir vor über 14 Jahren nicht denken können.
Eine so lange Zeit ohne meinen Mann. Es war alles so schwer.
Ein riesiger, schwerer Stein lastete auf mir.

Diese schwere Trauer, die so unendlich viel Kraft gekostet hat, hat sich verändert. Ich sitze nicht mehr stundenlang ohne jede Energie da und schaue die Wand an. Ich merke natürlich, dass mich die letzten 14 Jahre unendlich viel Kraft gekostet haben, dass meinem Körper sehr viel abverlangt wurde. Aber mein Inneres ist leichter geworden. Wenn auch sehr, sehr langsam. Aber immerhin! Es lastet kein schwerer Stein mehr auf meiner Seele. Ich kann Freude über mein Leben empfinden, trotz all dem Schweren der vergangenen Jahre. Meine Tränen sind weniger geworden, aber ich kann sie noch immer zulassen. Sie verstören mich nicht mehr. Die Wunden haben Narben bekommen, die manchmal aufbrechen können, aber doch immer wieder zugehen.

Ich habe mich verändert. Die Trauer hat mich verändert. Ich bin weicher geworden. Gelassener. Es bringt mich nicht so schnell was durcheinander. Ich lebe jeden Tag.

Traurigkeit bleibt

Was von der Trauer übrig bleibt, ist Traurigkeit. Eine Traurigkeit darüber, dass mein Mann die letzten 14 Jahre nicht mit uns erleben konnte. Er wäre jetzt bald im Ruhestand. Wir könnten miteinander unterwegs sein, so vieles hatten wir uns ausgemalt.

Zu Beginn war die Trauer immer da. Jede Minute, jeden Tag, jede Nacht. Die Traurigkeit dagegen ist nicht ständig anwesend. Sie begrenzt sich auf ein Geschehen, auf Minuten, auf einen Gedanken. Die Traurigkeit ist auch darüber da, dass mein Mann nicht erleben kann, wie ich mich verändert habe. Dass er nicht sieht, was ich alles überlebt habe, was ich an Stärke gewonnen habe.

Ich kann diese Momente der Traurigkeit zulassen, da ich weiß, dass sie nicht ewig andauern.

Abschließend möchte ich mich bei allen bedanken, die mich auf diesem langen Weg begleitet haben, mich ausgehalten haben. Ich weiß, dass mit mir, wie vermutlich mit vielen Trauernden, nicht immer einfach umzugehen ist. Ganz besonders bin ich dankbar über die Begegnungen bei AGUS, über die Hilfen, die ich von Euch allen erfahren habe!

*Karin Arnd-Büttner
seit 1999 Leiterin der Gruppe in Öhringen*



Hört das denn nie auf - Zeit und Trauer

Kurzfassung des Fachvortrags von Chris Paul

Welche Rolle spielt die Zeit im Trauerprozess nach einem Suizid? Gibt es eine Zeitgrenze für „normales Trauern?“ Außenstehende haben Vorstellungen, die von ein paar Wochen bis zu maximal einem Jahr reichen. Viele Betroffene erzählen, das zweite Jahr hätte intensivere Gefühle gebracht als das erste. Forscher sprechen davon, dass nach einem einschneidenden Verlust eine Spanne von drei bis fünf Jahren normal sei, in denen starke Gefühle und die Neuorganisation des eigenen Lebens immer wieder viel Raum einnehmen. Für viele Suizidtrauernde dauert es eher 10 Jahre, bis die Aspekte eines Trauerprozesses durchlebt sind. Diese auch „Traueraufgaben“ genannten Teilbereiche jedes Trauerprozesses sind:

- **Überleben**
- **Begreifen**, dass jemand gestorben ist und langsam immer besser verstehen, was das für das eigene Weiterleben bedeutet.
- **Alle Gefühle und Gedanken durchleben**, die als Reaktion auf das zunehmende Begreifen dieses Verlusts entstehen - von Wut bis Erleichterung, Angst bis Dankbarkeit, Sehnsucht, Liebe, Beschuldigungen, Scham, Verzweiflung, Ohnmacht, Sinnsuche.
- Die vielen **Veränderungen** durch den Tod eines nahen Menschen **begreifen** und Strategien entwickeln, mit diesen Veränderungen umzugehen.
- Der oder dem **Verstorbenen einen "neuen Platz" zuweisen**, und wenn das gewünscht ist, eine innere Verbindung mit ihm finden, die das eigene Weiterleben unterstützt.
- Den **Tod mit seiner Vorgeschichte** und den eigenen Trauerreaktionen **in die eigene Lebensgeschichte integrieren**, einen positiven roten Faden erfinden, der das eigene Leben trotz heftiger Brüche durchzieht.

Wie und wann diese Trauer-Aspekte angegangen werden, hängt von vielen Faktoren ab, sogar das eigene Alter gehört dazu. Grundschulkindern zum Beispiel begreifen den Tod noch gar nicht als etwas Endgültiges. Sie reagieren zwar ganz stark auf die Abwesenheit eines Elternteils und auf die starken Gefühle der anderen Familienmitglieder, aber erst im Lauf des eigenen Heranwachsens begreifen sie von Jahr zu Jahr mehr die Tragweite eines Todes. Andere Faktoren, die Trauerprozesse erschweren, sind zum Beispiel abweisende Reaktionen der Umwelt, eigene Krisen oder Erkrankungen, finanzielle Not, die Pflicht, für andere zu sorgen oder eine Häufung von Verlusten in kurzer Zeit hintereinander. Solche erschwerenden Umstände können dazu führen, dass Trauerprozesse überwiegend aus einem einzigen Aspekt bestehen - dem Überleben. Manchmal dauert es viele Jahre, bis ein Gefühl von Sicherheit entstanden ist und genug unterstützende Faktoren da sind, um auch die anderen Aspekte des Trauerns zu durchleben. AGUS-Selbsthilfegruppen sind dabei oft ein Teil des Unterstützungsnetzes, das den Trauerweg erleichtert. Für viele Menschen bleibt die innere Verbundenheit mit den Verstorbenen der Teil des Trauerprozesses, der ein Leben lang bleibt und bleiben soll.

Das Grabzählwerk

von Joachim Otto, Bonn

Kurz nach dem Tod unseres mittleren Sohnes Martin im Jahre 2002 stellte ich mir die Frage, wer - außer den Familienmitgliedern - sonst noch daran Anteil nimmt. Eine Videokamera konnte ich an seinem Grab schließlich schlecht aufstellen.

Bei einem Besuch im Baumarkt fand sich das geeignete Mittel. Drei Tonschalen, die von einer weiteren Tonschale überragt werden. Die unteren Schalen sind mit halbwegs schönen Steinen unterschiedlicher Farbe bestückt. Durch einen Aufdruck wird jeder Grabbesucher eingeladen, einen Stein zum Gedenken in die obere Schale zu legen. Dieses Prinzip funktioniert inzwischen störungsfrei seit 9 Jahren; es ist auch noch zu keinen Beschädigungen gekommen. In die obere Schale habe ich einen "Starterstein" eingelegt und bei meinen laufenden Besuchen des Friedhofs, während der Spaziergänge mit dem Hund, schaue ich nach, wie viele Steine in der oberen Schale hinzu gekommen sind.

Es sind laufend weitere Steine darin, auch jetzt noch nach so vielen Jahren. Ich bin schon gefragt worden, ob der Verstorbene Jude war (er war es nicht), weil Juden wohl auch Steine auf ihren Gräbern platzieren. Davon erfuhr ich allerdings erst nach der Erstellung meiner Konstruktion. Auf diese Weise wurde meine Anfangsfrage nach dem Maß von Anteilnahme über die Jahre laufend beantwortet.



Zum Bild: Schild am oberen Gefäß: „Herr, lasse meinen Glauben fest sein wie einen Stein. Jeder Besucher möge einen Stein (des Gedenkens) in das obere Gefäß legen. Danke.“

Zeitungsbericht aus dem „Main-Echo“, Freitag 13.1.12

Gegen die Gefahr, im Schmerz zu versinken

ASCHAFFENBURG. Lernen, mit der Katastrophe zu leben: Sigrid Güntner und Irene Hollitzer sind die neuen Leiterinnen der Selbsthilfegruppe AGUS. AGUS steht für "Angehörige um Suizid". Die Gruppe, die vorher Pfarrer Rainer Gollwitzer leitete, ist für Menschen gedacht, die Familienangehörige durch einen Suizid verloren haben. Die Betroffenen treffen sich jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der Caritas-Sozialstation St. Elisabeth in der Kettelstraße in Aschaffenburg, um sich auszutauschen und zu ermutigen.

In die Gruppe, die sich im Oktober 2005 gegründet hat, kommen fast nur Menschen von außerhalb, aus Obernburg und Hessen und noch weiter weg. "Viele brauchen die Anonymität", sagt die 46 Jahre alte Irene Hollitzer. "Sie wollen niemand aus dem selben Ort treffen, keinen Bekannten." Zwischen 50 und 60 Jahren sind die meisten, die zu den Treffen kommen. Ein Ehepaar ist dabei, ansonsten keine Männer. Woran das liegt? "Männer können schlechter mit Trauer umgehen", sagt Hollitzer, "Sie machen das eher mit sich aus."

Fast 11.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben - das sind mehr als doppelt so viele wie durch Verkehrsunfälle ums Leben kommen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass jeder Suizidtote im Durchschnitt fünf bis sieben Angehörige hinterlässt. Das sind bundesweit 60.000 bis 80.000 Menschen.

Weg zurück in die Normalität

Für die Angehörigen ist nichts mehr wie es war. Das Leben, wie sie es kannten, liegt in Scherben. Stück für Stück müssen sie ihr Lebensmosaik neu zusammensetzen. Der Verlust wird oft begleitet von der Frage nach dem "Warum?". Die Gedanken drehen sich im Kreis, die Angehörigen kämpfen mit Schuldgefühlen. "Dabei war die Entscheidung des Menschen bereits gefallen - man braucht nicht zu denken, man hätte etwas verhindern können", sagt Sigrid Güntner. Genau hier könne die Gruppe helfen. Denn dort trifft ein Angehöriger, der sich Vorwürfe macht, weil er den Verstorbenen nicht dorthin gebracht hat, wo er psychologische Hilfe bekommen hätte, vielleicht auf Eltern, die ihrem Sohn diese Hilfe (erfolglos) ermöglicht haben.

Fast immer geht eine psychische Krankheit einem Suizid voraus, etwa eine Depression. In der Gruppe erkämpfen sich die Mitglieder Wege zurück in die Normalität. Geburtstage, Weihnachten und Silvester sollen die Betroffenen strukturieren, raten die Gruppenleiterinnen. "Die Gefahr ist sehr groß, an solchen Tagen im Schmerz zu versinken. Man soll sich bewusst fragen, was man an diesem Tag machen will, und es planen", sagt Güntner. ➤

Über 50 Gruppen in Deutschland

57 Agus-Selbsthilfegruppen gibt es bundesweit. Sie informieren auch über Trauerseminare, auch für Kinder. Die Aschaffener Gruppe hat feste Rituale, zum Einstieg wird eine Geschichte oder ein Gedicht vorgelesen, danach ist Raum für Gespräche. Demnächst wollen die Mitglieder ein Erinnerungsbuch gestalten, "damit etwas von unseren Angehörigen im Raum ist und wir wissen, über wen wir reden." Ziel ist, dass die Frauen und Männer mit neuem Mut aus den Treffen gehen. Nach der Gesprächsrunde treffen sie sich oft noch in einer Gaststätte.

Die beiden neuen Leiterinnen haben in Bayreuth eine Ausbildung zu Gruppenleiterinnen bei Chris Paul absolviert, einer renommierten Autorin, die sich mit Trauer und Suizid beschäftigt. Dass zwei Betroffene die Gruppe leiten, helfe sehr. "So hart es klingt: Du wirst nur von Betroffenen verstanden. Sie wissen, wovon du redest", erklärt Irene Hollitzer. Sigrid Güntner ergänzt: "Keiner kann sich vorstellen, was Suizid für einen Angehörigen bedeutet. In der Gruppe dagegen bekommt man dadurch das Gefühl, hier werde ich verstanden. Alle, die dort sind, wissen einfach, wie es ist." In der Gruppe zu trauern, hält Güntner deswegen für genauso wichtig, wie eine Therapie zu beginnen. "Das Gefühl, ich bin nicht alleine, ist ganz wichtig", erklärt Irene Hollitzer, die als Behindertenbetreuerin in Linsengericht arbeitet. "Bei uns werden die Menschen aufgefangen, weil jeder weiß, dass der andere das gleiche, wahnsinnige Schicksal hat."

Sie hofft, dass die Menschen, "an unseren Abenden Zuversicht, Kraft und Hoffnung bekommen und dass sie ihr Leben wieder lebenswert finden auf eine andere Art." Ganz weg gehe der Verlust nie. Aber: "Es wird leichter. Es schmerzt nicht mehr so." fee



Sigrid Güntner (links) und Irene Hollitzer leiten die Selbsthilfegruppe Agus (Angehörige um Suizid), die sich jeden zweiten Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der Caritas-Sozialstation St. Elisabeth in der Aschaffener Kettelstraße trifft. Kontakt: Tel. 06051/75181, sigrid_guentner@hotmail.com

„Ich fiel von Wolke sieben auf Glasscherben“

von Steffi Deckers, Niederrhein-Nachrichten, 6.4.2011



Als es passierte, fiel Ute Reichwald "wie von Wolke 7 auf Glasscherben". Kein Abschiedsbrief, keine Auffälligkeiten, nur ein leichtes Antidepressivum. Wer denkt da an Suizid? Für Angehörige ein Schock und die Suche nach Antworten scheint eine Sackgasse. "Diese Trauer hinterlässt besondere Erschwernisse", sagt sie, "voller Ohnmacht, Hilflosigkeit und sie zerfrisst das eigene Selbstwertgefühl." Mit diesen Gefühlen steht die 55-Jährige nicht alleine da.

Suizid ist nämlich kein Randthema. Jährlich nehmen sich in Deutschland circa 10.000 Menschen das Leben. Ein Drittel mehr als Verkehrstote. Die Selbstmordversuche sind um ein Vielfaches höher. "Die meisten wollen gehen", sagt sie, "in einer Hochphase ihrer Stimmung. Wenn scheinbar alles rosig ist." Auch sie selbst hatte geglaubt, glücklich zu sein. "Wir waren erst 8 Monate zusammen und hatten gerade unseren ersten gemeinsamen Urlaub hinter uns." Anzeichen gab es nicht. "Und so geht es vielen Angehörigen." Heute weiß sie, "psychische Erkrankungen können so schwer sein, dass man daran sterben kann." Und niemand merkt es.

Der Suizid hinterlässt dann tiefe Spuren bei Verwandten, Freunden, Nachbarn, Kollegen, die ganz ähnliche Gefühle durchleben wie Ute Reichwald selbst. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, diesen Menschen zu helfen, ihnen zuzuhören und zu zeigen, dass sie nicht alleine sind.“ Denn durch ihre eigenen schlimmen Erlebnisse hat die 55-Jährige ihre Berufung gefunden. Heute gehört die Geldernerin zur AGUS-Gruppe („Angehörige um Suizid“) und leitet als zertifizierte Trauerbegleiterin eine offene Selbsthilfegruppe. "Hier lernen sich Menschen in einem geschützten Raum kennen, um diese spezielle Art der Trauer zu verarbeiten. „Trauer nach Suizid“, weiß sie, "ist ein ganz anderer Schmerz mit viel Raum für Scham und Schuld." Viele, die ihr in ihrer schweren Zeit nach dem Suizid ihres Freundes begegnet sind, haben plötzlich einen großen Bogen um sie gemacht. "Mit Selbstmord will niemand was zu tun haben", das hat sie zu spüren bekommen und möchte jetzt allen, die Ähnliches erleben, eine Möglichkeit geben, ihre Seele zu entlasten. Mit der Gründung ihrer AGUS-Selbsthilfegruppe ist sie am Niederrhein die Erste. Und so wurde ihr Schicksal zu einer neuen Lebenschance:

Demnächst möchte sich die Trauerbegleiterin selbstständig machen und mit Bestattern zusammen arbeiten. Für alle Trauernden (auch ohne Suizid-Betroffenheit) bietet Ute Reichwald auch das neue Trauercafe an, das jeden 2. Sonntag im Monat um 15 Uhr stattfindet.

Ute Reichwald gründete die AGUS-Gruppe Kevelaer, Kontakt: 0170/ 96 87 492

Messestand als Anlaufstelle

von Dirk Herdramm und Heinrich Knappmann

Vom 5. bis 13. November 2011 fand in Essen die Messe „Mode Heim Handwerk“ statt. Seit 21 Jahren gibt es die Beratungsstelle für Selbsthilfe Wiese e.V. in Essen. Die Messeleitung Essen stellte stets kostenlos die Stände für die Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Vom 11. bis 13. November wurde zusätzlich die Messe "Gesund leben" integriert, an der sich weitere Selbsthilfegruppen beteiligten. In diesem Jahr nahmen ca. 80 Selbsthilfegruppen in der Galeria teil. Auch die Selbsthilfegruppe Essen Trauernde/Angehörige nach Suizid, die es seit dem 16. November 2006 gibt, war zum fünften Mal dabei. Sie wurde zum zweiten Mal von der Dorstener AGUS-Gruppe, die seit Oktober 2010 besteht, unterstützt.

Über 100 Gespräche

In den neun Tagen wurden 117 Gespräche geführt. Über 20 Personen haben Informationsmaterial mitgenommen. Gesprächspartner waren Betroffene, Bekannte, Suizidgefährdete, Bestatter, Polizei, Notfallseelsorger, Lehrer und Ärzte. Viele waren überrascht, dass es auch zur Suizidtrauer Selbsthilfegruppen gibt.

Herzlichen Dank an Wiese e.V., Messeleitung Essen, AGUS-Gruppe Dorsten, Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V. Bayreuth, Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS und NaSPro) und Initiative Tabu Suizid e.V. aus Düsseldorf.

*Bild von links nach rechts:
Heinrich Knappmann
(AGUS Dorsten)
Brigitte Knappmann,
Dirk und Marina Herdramm
(AGUS Essen)*



Brückensicherung

Die Müngstener Brücke bei Solingen ist aus traurigen Gründen im weiten Umkreis bekannt. Jährlich stürzen sich dort etwa zehn Menschen in den Tod. Sie kommen nicht nur aus der Region. Die Brücke ist sogar Anziehungspunkt für das nahe Ausland. Viele tief trauernde Familien bleiben zurück. Betroffen sind aber auch Anwohner, Polizei, Rettungsdienst und auch unbeteiligte Spaziergänger, da unter der Brücke ein beliebter Gehweg verläuft. Eltern und Erzieher müssen sich den Fragen der Kinder stellen, warum schon wieder der Rettungsdienst mit Blaulicht unter die Brücke fuhr.

Es gibt belastbare Studien (z.B. Kikolo-Präventionsprojekt Brückensuizide, Schweiz), dass Brückensicherungsmaßnahmen langfristig zu einem Rückgang von Suiziden führen. Die Untersuchungen belegen, dass nicht - wie oft vermutet - auf andere Suizidmethoden oder andere Brücken ausgewichen wird.

Alle 5 Wochen springt ein Mensch von der Müngstener Brücke - Wegsehen ist dort nicht mehr möglich. Um konkret etwas zu verändern hat sich in Solingen eine Bürgerinitiative gegründet. Sie möchte eine Sicherung der Brücke erreichen, die im Rahmen der jetzt notwendigen Brückensanierung durchgeführt werden könnte, z.B. durch die Anbringung von Netzen oder durch Sicherung der Zugänge.

Bei der Brückensicherungsinitiative arbeiten Bürger aus unterschiedlichen Bereichen mit: Kirchenvertreter, regionale Politiker, Psychiater, Therapeuten, das Nationale Suizidpräventionsprogramm NaSpro. Auch die AGUS-Gruppe aus dem nahen Wuppertal engagiert sich stark; in der Gruppe sind auch mehrere Hinterbliebene, deren Angehörige sich von der Müngstener Brücke stürzten. Sie haben das erlebt, was niemand erleben möchte. Sie möchten anderen Familien ein ähnliches Schicksal ersparen.

Bei der Sicherung einer Brücke müssen gesetzliche Vorschriften beachtet werden, Besitz-, Nutzungs- und Zuständigkeitsfragen geregelt und Wartungsmöglichkeiten geklärt werden, auch der Denkmalschutz ist zu berücksichtigen und - es muss viel Geld in die Hand genommen werden.

"Suizidprävention - eine Herausforderung für die Gesellschaft" ist das Motto der diesjährigen Tagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention. Ich wünsche mir, dass viele Bereiche unserer Gesellschaft und viele Bürger diese Herausforderung annehmen.

Am Sonntag, 10.6.2012, wird die Initiative an Informationsständen in der Nähe der Müngstener Brücke auf die Notwendigkeit und auf Möglichkeiten hinweisen.

Elisabeth Brockmann, AGUS-Büro

Trauer um Paul Rausch

Liebe Freunde,
wir haben eine traurige Nachricht zu überbringen. Paul Rausch aus Bonn ist am 23. Januar 2012 verstorben. Wir sind tief erschüttert. Paul hat sich das Leben genommen.

Paul Rausch war seit 2003 der Ansprechpartner und Leiter der AGUS-Gruppe für Eltern in Bonn. Wir erinnern uns an einen liebenswerten Menschen, der viel für andere Trauernde und für AGUS getan hat, an seine rheinische Fröhlichkeit und an sein Lachen, an viele gemeinsame Seminartage und an gute Gespräche bei der letzten Jahrestagung. Paul war ein warmherziger und zuverlässiger AGUS-Partner. Dafür sind wir ihm sehr dankbar!

Paul war einer von uns. Wir sind fassungslos und traurig über den Weg, den Paul jetzt gegangen ist.

Wir sprechen viel von Paul, das tut uns gut. Als wir es hier im Büro erfahren haben, zündeten wir für Paul eine Kerze an. Auch viele Gruppenleiter entzündeten Kerzen für Paul und es war für uns alle tröstend, dass an vielen Orten ein Licht für Paul brennt.

In Gedanken und im Herzen sind wir bei seiner Frau und seiner Tochter. Seiner Familie wünschen wir viele liebe Menschen an ihrer Seite.

Mit stillen Grüßen
Elisabeth Brockmann, Elfie Loser, Klaus Bayerlein
für das AGUS-Büro und den AGUS-Vorstand



Die Zeit, Gott zu suchen ist dieses Leben.
Die Zeit, Gott zu finden ist der Tod.
Die Zeit, Gott zu besitzen ist die Ewigkeit.

Diese Worte von Franz von Sales wählte die Familie für die Todesanzeige.

Nachruf für Paul Rausch

von Joachim Otto

Nach dem Verlust ihres 17-jährigen Sohnes Peter im Jahr 2001 lernte ich Paul und seine Frau Brigitte 2002 in einer Bonner Trauergruppe kennen. An unserer Seite waren vier weitere Eltern, die ihre Söhne im Alter von 13 bis 28 Jahren verloren hatten. Wir trafen uns monatlich und bereits ein Jahr später waren Paul und ich beim AGUS-Jahrestreffen in Bad Berneck; insgesamt sind wir zusammen sechsmal hingefahren und es war immer wieder stabilisierend und wohltuend. Paul war davon erfüllt, anderen Menschen in ähnlicher Situation nach Suizid zu helfen, er war mitfühlend, konnte gut zuhören und dachte eher an andere als an sich selbst.

Dank der Initiative von Paul und Brigitte traf sich die Gruppe kontinuierlich, Paul war unser Gruppenleiter. Mit seiner ruhigen, einfühlsamen Art hat er uns geleitet und begleitet. Unzählige Male haben wir uns zu Wanderungen, Kneipentreffs usw. getroffen. Wenn wir ehrlich sind - es wurde auch viel gelacht. Und das war nicht verwerflich, nein, das tat gut!

In unseren Gedanken lebt er weiter

Paul Rausch lebt nachhaltig in unseren Gedanken weiter und die AGUS-Gruppe Bonn/Rhein-Sieg lebt auch weiter. Am 13. Februar 2012 hatten wir ganz planmäßig unser erstes Gruppentreffen NACH Paul. Alle waren gekommen. Brigitte Rausch sprach von Paul, ihren gemeinsamen Jahren und den letzten Tagen. Wir waren uns alle sehr nah. Wir haben eine Kerze angezündet und Brigitte in den Arm genommen. Sie hatte mich bereits frühzeitig gefragt, ob ich Pauls Arbeit für die Gruppe übernehmen mag; natürlich habe ich zugesagt.

Es ist tragisch. Ausgerechnet Paul, unser "Vorturner", der für jeden einfühlsam ein, nein - viele offene Ohren hatte und genau wusste, wie es den Hinterbliebenen ergeht, hat sich davongemacht. Nach den vielen gemeinsamen Jahren würde sich - rein subjektiv - folgendes kurze Gespräch ergeben, wenn mir Paul noch einmal für vielleicht drei Minuten begegnen würde:

Frage: Paul, was ist Dir denn da eingefallen, das darf doch wohl nicht wahr sein, oder?
Paul: (Milde lächelnd): Tja, ich weiß es selber nicht, ich kann es mir auch nicht erklären, in diesem Moment ging es einfach nicht anders.

Frage: Paul, hast Du alles vergessen, wie es den Angehörigen dann so ergeht?
Paul: Du hast ja recht, wenn ich es so bedenke, hätte es auch anders sein können, aber in solchen Augenblicken ist einfach alles andere ausgeblendet. Der Kölner würde sagen, et is wie et is.

Solange wir leben, werden wir Dich nicht vergessen und wenn wir irgendwann wieder zusammen sein sollten, planen wir einfach die nächste Tour nach Bad Berneck.



Jeder von uns
wird an seiner Seite
Menschen brauchen,
die ihn lehren,
sich selber
mit den Augen
der ewigen Güte
zu betrachten.

Eugen Drewermann

Zehn Jahre AGUS-Seminare "Vertrauen wagen"

von *Chris Paul*

AGUS-Selbsthilfegruppen geben vielen Suizid-Trauernden regelmäßig Halt in ihrem Alltag. Vor 11 Jahren begannen Elisabeth Brockmann und ich darüber nachzudenken, ob es eine weitere Form des Angebots geben könnte. Wir entschieden uns für die Durchführung von Wochenendseminaren. In einer Gruppe, die für 3 Tage stabil ist, wollten wir Suizidhinterbliebenen die Möglichkeit geben, fern von ihrem Alltag konzentriert an Fragen und Themen ihrer Trauer zu arbeiten, und dabei wie bei AGUS gewohnt die Gemeinschaft mit anderen Betroffenen zu erleben. Für die Teilnehmenden bedeutet es oft einen großen Schritt, sich für ein solches Wochenendseminar anzumelden, sich auf unbekannte Menschen einzulassen und auch die Strukturierung des Seminars durch mich und meine KollegInnen anzunehmen. "Vertrauen wagen" setzten wir als Überschrift über die Seminare, denn darum ging es uns: Suizidhinterbliebenen einen Ort anzubieten, wo das oft zerbrochene Vertrauen in sich, in andere Menschen und sogar in das Leben überhaupt wieder eine Chance bekommt. Das Wecken von Selbst-Vertrauen und auch eines "sehenden" Vertrauens in andere waren und sind ein wichtiges Ziel unserer Seminarwochenenden.

Struktur und Gestaltung

Zunächst fragten wir uns - wie kann das konkret aussehen? Sollten die Wochenenden zeitlich verlängerte Selbsthilfetreffen sein? Wir entschieden uns schnell, ein eher therapeutisch gestaltetes Konzept anzubieten. Zu Beginn kamen viele Teilnehmende, die noch nie in einer Gruppe über ihr Schicksal gesprochen hatten. Das Zusammensein und Sprechen war eines der größten Bedürfnisse. Unsere Angebote zu thematisch-strukturierten Gesprächsrunden und kreativen Gestaltungsmöglichkeiten wurden dennoch angenommen, denn das überwältigende Geschehen führte schnell zu Gesprächsformen, die wieder als überwältigend erlebt wurden. Der Sog, sich vor allem über die ganz bedrückenden, erschreckenden Details auszutauschen, führte zu Erschöpfung und starker Überforderung bei den Teilnehmenden und auch bei uns ReferentInnen. Wir versuchten, durch die Struktur des Wochenendes Raum für andere Gedanken und Gefühle zu schaffen. Der Schwerpunkt sollte nicht in der ausschließlichen Beschäftigung mit der Ratlosigkeit und Verletztheit angesichts der Todesart Suizid liegen. Wir wollten Raum schaffen für Selbst-Bewusstsein und für ganzheitliche Erinnerungen an die Verstorbenen. Wir versuchten, der Hoffnung ebenso Platz zu geben wie der Alltagsgestaltung. Nachdem ich einige Fortbildungen in Traumatherapie gemacht hatte, legten wir noch mehr Wert als bisher auf die Stabilisierung und die Aktivierung von Ressourcen innerhalb der Wochenenden.

"Vertrauen wagen" hieß immer mehr: sich schützen lernen, den erlebten Schrecken in kleinen Portionen erinnern, sich selbst spüren, im Kontakt mit anderen Betroffenen den eignen Wert wieder wahrnehmen, ein Wochenende mit anderen leben und lachen, ohne das schwere Erlebte dabei zu verdrängen. Die bisher gelebte Trauergeschichte reflektieren und Ziele für die Zukunft stecken, die Verstorbenen in ihrer Ganzheit erinnern und einüben, sie so im eigenen Leben zu verorten, wie es für dieses Weiterleben unterstützend sein kann.

Meilensteine auf dem Trauerweg

Gleichzeitig veränderten sich die TeilnehmerInnen. Heute haben fast alle, die sich zu einem "Vertrauen wagen"-Wochenende anmelden, bereits mit Therapeuten, TrauerbegleiterInnen oder einer AGUS-Gruppe Kontakt. Etliche waren in einer Kur und nehmen eine ambulante Psychotherapie in Anspruch. Die Ansprüche an unsere Seminare sind gestiegen. Die Teilnehmenden kennen bereits viele kreative Methoden um Trauerprozesse anzusehen und zu gestalten, sie sind an Gesprächsregeln und Zeitvorgaben gewohnt. Das macht es uns leichter. Auch weil wir nicht mehr die einzigen sind, die Unterstützung anbieten. Viele Teilnehmende bewerten die Seminare als eine Art Meilenstein auf ihrem Trauerweg; aber es gibt andere Meilensteine daneben, und wer mit uns und unserem Konzept nicht zurechtkommt, wird an anderer Stelle Hilfe finden. Das entlastet uns.

Beziehung zum Verstorbenen

Immer noch sind die „Vertrauen wagen“-Seminare bei AGUS europaweit die einzigen, die jedes Jahr ein separates Trauerwochenende für alle vier familiären Bindungsmöglichkeiten anbieten. Darauf sind wir sehr stolz! Interessierten sagen zu können, dass sie im kommenden Jahr und noch im Jahr darauf zu einem solchen Seminar kommen können, weil wir es zuverlässig in jedem Jahr wieder anbieten, nimmt den Entscheidungsdruck. Für Geschwister und Kinder von Menschen, die sich das Leben genommen haben, ist es meines Wissens nach wie vor die einzige Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können. Für viele ist das ein besonderes Erlebnis! In den Geschichten und Schicksalen der anderen Geschwister oder (heute erwachsenen) Kinder erkennen sie sich selbst und verstehen ihre eigenen Reaktionen und Lebenswege plötzlich besser. In diesen Seminaren erleben wir auch heute noch Betroffene, die zum ersten Mal ausführlich über ihren Verlust sprechen, der oft Jahrzehnte zurückliegt. Vor 10, 20 oder 30 Jahren wurden Kinder nicht als Trauernde ernst genommen. Suizid war damals ein viel größeres Tabu als heute und so sind viele unserer TeilnehmerInnen mehr als ein halbes Leben lang mit ihrer Trauer allein gewesen. Es macht mich immer wieder dankbar und glücklich, wenn wir zusammen "Vertrauen wagen" können.

Vertrauen wagen, das Wochenendseminar für Erwachsene

Im ursprüngliche "Vertrauen-wagen-Seminar" verbindet nicht nur die Todesursache Suizid die Teilnehmenden, sondern auch die Form der Beziehung zu den Verstorbenen. Partner und PartnerInnen treffen sich in einem eigenen Seminar, Geschwister treffen ausschließlich andere Brüder und Schwestern, Eltern begegnen Eltern, erwachsene Kinder anderen Menschen, deren Elternteil sich getötet hat. Ein Wochenende lang werden Gruppen von maximal 12 TeilnehmerInnen von zwei ReferentInnen angeregt, sich mit der eigenen Trauergeschichte und den Erinnerungen an die Verstorbenen auseinander zu setzen. Auch die Zukunftsperspektiven und Bewältigung des Alltags nach einem Suizid finden Raum. Mit kreativen Mitteln und Gesprächsrunden bewegen sich die Teilnehmenden zwischen dem ICH, das oft vergessen wurde, und einem neuen Platz für die Verstorbenen, der ihrem ganzen Leben gerecht wird und sie nicht auf Suizid und Krise reduziert.

Die ReferentInnen sind selbst Betroffene und besitzen gleichzeitig das therapeutische Handwerkszeug, um die vielen Gefühle und Gedanken, die an einem Seminarwochenende aufkommen, in einen haltgebenden Rahmen zu setzen. So wird es möglich, ein kleines Stück Vertrauen neu auszuprobieren.

Young Survivors

Da diese ursprünglichen Seminare sich in der Gestaltung an Erwachsene richten, konzipierte ich zusammen mit Sigrid Göllner 2005 den ersten "Young Survivor Workshop" für Jugendliche. Sigrid Göllner entwickelte ihn dann mit Maria Traut weiter, die ihn nun ganz übernommen hat und sich ein neues Team zusammensetzt. „Young Survivor Workshops“ sind Seminare, die in der Methodik und Dauer auf die Bedürfnisse von jungen Menschen eingehen. Sie finden entweder als Tagesworkshop oder parallel zur AGUS-Jahrestagung statt. Im kommenden Herbst findet bereits der achte Workshop statt. Die besondere Situation während der Jahrestagung führte dazu, dass manche jungen Menschen schon zum dritten oder vierten Mal teilnehmen, was auch das inhaltliche Konzept verändert hat.

Schuldfragen im Trauerprozess

Fast zeitgleich entstanden die Aufbauseminare zum Thema Schuld, die als intensive therapeutische Arbeit in einer kleinen Gruppe über dreieinhalb Tage stattfinden. Ich leite diese Seminare allein oder mit einer Assistentin. Teilnehmen können alle, die schon einmal bei einem "Vertrauen wagen"-Seminar dabei waren. Interessanterweise nimmt die Nachfrage nach diesem Seminar eher ab, es hat schon Jahre gegeben, in denen es ausfiel!

Das Leitungsteam

Für uns als ReferentInnen ist die Belastung durch die vielen Geschichten, die an einem Wochenende erzählt werden, nicht zu unterschätzen. Da geht es uns nicht anders, als den AGUS-GruppenleiterInnen. Teamwork ist unerlässlich. Wir müssen und wollen immer zu zweit sein, damit wir uns gegenseitig stützen können und damit in jeder auftretenden Situation stets eine die Gruppe leiten kann, während die zweite bei Bedarf für Einzelne zur Verfügung steht. So können wir einen aushaltbaren Rahmen und eine große Sicherheit schaffen. Teilnehmer melden uns regelmäßig zurück, dass sie sich in jeder Situation von uns getragen und gehalten fühlten. Damit das so bleiben kann und sogar noch mehr Teilnehmern zur Verfügung steht, erweitern wir zur Zeit das Leitungsteam. Mindestens zwei neue ReferentInnen werden dazu kommen. Alle sind qualifizierte TrauerbegleiterInnen und haben langjährige Ausbildungen und Erfahrung in der sozialen Arbeit und Beratung. Wir sind entweder direkt in der Familie oder im engen Freundeskreis selbst durch Suizid betroffen. Das bewährte Konzept wird von allen Leitungsteams weitergeführt. Jede neue KollegIn hospitiert zunächst und macht sich mit dem bewährten Konzept vertraut, bevor sie mit einer der erfahreneren ReferentInnen zusammen ein Team bilden kann. Es ist uns wichtig, einen verbindlichen Standard für unsere Seminare beizubehalten. Im vergrößerten ReferentInnenteam werden wir uns regelmäßig austauschen und die Seminare weiter entwickeln. Die Kompetenzen der neuen KollegInnen und auch sich verändernde Bedürfnisse der Teilnehmenden werden uns dabei die Richtung weisen.

Ausblick

Für dieses Jahr planen wir mit diesem erweiterten Stamm an ReferentInnen eine Verdopplung derjenigen Seminare, die am stärksten nachgefragt werden, das sind die Seminare für trauernde Eltern und trauernde PartnerInnen. Die Seminare für Geschwister- und Elternteilverlust bleiben bestehen. Auch die immer wieder vorgebrachten Ideen zur Einrichtung weiterer thematischer Seminare werden jetzt realisierbar. Vielleicht können wir auch die Orte der Seminare breiter streuen, Ideen gibt es viele. Es hat sich bewährt, gut vorbereitet einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Schließlich nennen wir die Seminare nicht etwa, "das Glück auf die Probe stellen", "Vorwärtsstürmen" oder "Es drauf ankommen lassen" sondern behutsam: "Vertrauen wagen".

Zum Abschluss möchte ich danken.

Den KollegInnen der vergangenen und zukünftigen Seminare: Heike Käpper, Christiane Müller, Sigrid Göllner, Andrea Braun-Falco, Elke Trevisany, Petra Kluthmann und Martina Kommescher-Dittloff sowie Elfie Loser und Elisabeth Brockmann, die uns mit ihrer Organisation die Durchführung der Seminare ermöglichen. Und vor allem den rund 500 Menschen, die im Lauf der letzten 10 Jahre Vertrauen in diese Seminare gewagt haben. Danke!

Grundseminar für AGUS-Gruppenleiter

vom 2.- 4. März 2012

Wer die Gründung einer AGUS-Selbsthilfegruppe in Erwägung zieht, kann sich in einem Gruppenleitergrundseminar weitere Informationen holen. Für das diesjährige Grundseminar im Kloster Münsterschwarzach bekamen wir so viele Anmeldungen, dass wir kurzfristig ein zweites fünf Wochen später organisierten.

Wir erarbeiteten die Unterschiede zwischen geleiteten Trauergruppen und Selbsthilfegruppen, beschäftigten uns mit der Notwendigkeit und den Inhalten von Gruppenregeln, dem äußeren Rahmen der Abende, Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzungsmöglichkeiten, die Möglichkeiten und Grenzen einer Selbsthilfegruppe und die Selbstverantwortung jedes Teilnehmers. Da auch die Gruppenleiter mit ihrer eigenen Betroffenheit und gleichzeitig den Ablauf des Treffens organisieren, kann das zu einer Belastung werden. Daher muss der achtsame Umgang mit sich selbst gelernt werden.

Die Hälfte der Teilnehmer hatte bisher noch keine Erfahrung mit AGUS-Gruppen und wollen wegen mangelnder örtlicher Gesprächsangebote eine Gruppe gründen bzw. dies für sich prüfen. Die anderen Seminarteilnehmer nehmen schon länger als Mitglieder an AGUS-Gruppen teil und werden nun die Gruppe leiten bzw. als Co-Leiter unterstützen.

So scheidet in Ulm Bärbel Gekeler und in Kempten Lucia Schleich als AGUS-Leiterinnen nach vielen Jahren aus und übergeben die Leitungsfunktion in die kompetenten Hände eines neuen Leitungsteams. Uschi Nießen und ich leiteten zusammen das Seminar mit Unterstützung von Dietlind Marsch, die aus ihrer langjährigen Erfahrung aus der Würzburger Gruppe viele praktische Tipps einbringen konnte.

Die Mischung aus Neuinteressierten und Gruppenerfahrenen erwies sich für alle als sinnvolle Ergänzung. Trotz des anstrengenden Arbeitspensums nahmen wir uns aber auch Zeit für Besinnung und Ruhe im beeindruckenden Münster direkt neben dem Seminarhaus.



Elisabeth Brockmann

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.

- Der Mindestbeitrag von 50 Euro wird von mir bis zum 30.3. jeden Jahres überwiesen.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung:

.....
Kontoinhaber

.....
Kontonummer BLZ

.....
Bankinstitut

Falls mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des Bankinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

.....
Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Mit dem Eintrag in die Mitgliederliste zur Kontaktaufnahme mit Betroffenen bin ich einverstanden: Ja Nein

Informationen aus dem Büro

AGUS-Gruppen

Neue AGUS-Gruppe sind im Entstehen in Regensburg, Lübeck und Kassel. Uns freut es sehr, dass das Netz an Gesprächsangeboten immer dichter wird. Wenn Sie Näheres dazu wissen möchten, melden Sie sich bitte bei uns im AGUS-Büro. Im März 2012 traf sich erstmals die neue AGUS-Gruppe Dresden. Bereits seit einigen Monaten tauschten sich mehrere Suizidbetroffene regelmäßig aus und empfanden das als sehr wohltuend. Der Organisator setzte sich mit uns in Verbindung, nahm an einem Gruppenleiterseminar teil und nun hat sich die Gruppe AGUS angeschlossen. Wir wünschen der Gruppe viele hilfreiche Treffen!

Neue Broschüre in Planung

Wir arbeiten an einer neuen Broschüre zu "Zeit und Trauer", im Bericht zur Jahrestagung 2011 haben wir das bereits erwähnt. Dankenswerterweise wird uns die Hauptverwaltung der Techniker Krankenkasse bei der Erstellung finanziell unterstützen! Die TKK hatte bereits die Broschüre "Erklärungsmodelle - die Zeit vor dem Suizid" mitfinanziert. Es wird die achte Themenbroschüre sein, wir planen die Fertigstellung bis zum Sommer.

Veränderte Seminartermine

Bitte beachten Sie die veränderten Seminartermine für 2012 auf Seite 27.

Mitgliederversammlung 2011

Am 16. Oktober 2011 fand im Rahmen der Jahrestagung die Mitgliederversammlung von AGUS e.V. statt. Vereinsmitglieder können das Protokoll bei uns anfordern. AGUS hat momentan 800 Vereinsmitglieder und Kontakt zu ca. 4.800 Betroffenen und Interessierten.

Rundbrief

Dieser Rundbrief hat eine Auflage von 8.500 Stück. Sie erhalten den Rundbrief, da Sie sich mit Angabe Ihrer Adresse bei uns meldeten. Er wird weiterhin verteilt in den 57 AGUS-Gruppen, wird weitergegeben von Beratungsstellen, Bestattern, Hospizen und anderen, die mit Suizidbetroffenen Kontakt haben. Außerdem schicken wir Trauernden, die sich erstmals bei uns melden, die letzten drei Rundbriefe. Wir hoffen, dass sie in den Texten etwas Trost und Hoffnung finden. Der nächste Rundbrief erscheint im August, u.a. mit dem ausführlichen Programm der AGUS-Jahrestagung im Oktober. Für die Finanzierung von Druck und Porto erhalten wir leider keine Zuschüsse.

Die großzügige Spende einer AGUS-Gruppenleiterin aus Süddeutschland und einer weiteren Betroffenen ermöglicht uns auch diese Mal den Versand im DIN-A-5 Format. Mehrfach wurde uns die bessere Lesbarkeit ohne störenden "Knick" bestätigt. Wir danken den großzügigen Spenderinnen sehr herzlich!

AGUS-Ausstellung

Gelsenkirchen: 3. bis 27. September 2012;
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Gelsenkirchen

Hilden: 23.10. bis 17.11.2012;
Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung Hilden
(weitere Informationen im nächsten Rundbrief)

Messe „Leben und Tod“ Bremen 10.-11. Mai 2012

Zusammen mit der AGUS-Gruppe Bremen werden wir auch dieses Jahr mit einem Infostand in Halle 4 die Anliegen Suizidtrauernder vertreten. Besuchen Sie uns! Informationen zum Messeprogramm: www.lebenundtod-bremen.de

Terminvorschau:

Welt-Suizidpräventionstag der WHO am 10. September

Auch in diesem Jahr gibt es zum 10. September in vielen Städten Veranstaltungen zum Welttag der Suizidprävention. Wiederum beteiligen sich viele AGUS-Gruppen, häufig in Kooperationen mit Krisendiensten, Beratungsstellen und anderen Unterstützern. Das Nationale Suizidpräventionsprogramm NaSPro und AGUS planen am 10.9. eine zentrale konfessionsübergreifende Gedenkveranstaltung in der Gedächtniskirche in Berlin. Auf unserer Internetseite finden Sie etwa im Juli konkrete Hinweise. Über eine große Beteiligung würden wir uns freuen!

Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)

2. bis 4.11.2012 in Rostock/Warnemünde
„Suizidprävention - eine Herausforderung für die Gesellschaft“
Informationen dazu: www.suizidprophylaxe.de



„Vertrauen wagen“, Seminare für Trauernde nach einem Suizid 2012

Verlust eines Kindes	16.03. - 18.03.2012	Bonn
Verlust eines Elternteils	11.05. - 13.05.2012	Bonn
Verlust des Partners	01.06. - 03.06.2012	Bad Honnef
Verlust eines Kindes	31.08. - 02.09.2012	Bad Honnef
Verlust eines Geschwisters	26.10. - 28.10.2012	Bonn

Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

Grundseminar:	02.03. - 04.03.2012	Münsterschwarzach
	30.03. - 01.04.2012	Käbschütztal
Fortbildungsseminar:	08.06. - 10.06.2012	Zellingen-Retzbach

Die im letzten Rundbrief genannten Termine mussten wegen Erkrankung einer Seminarleiterin geändert werden. Bitte beachten Sie die neuen Termine!

Seminar-Leiterinnen:

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

Die Wochenenden finden nach einem bewährten Seminarkonzept statt, das Chris Paul in den vergangenen Jahren entwickelt hat. Die Leitungsteams der einzelnen Seminare bestehen aus zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen, von denen jeweils eine auch selbst Suizidbetroffene ist. Die Leitungsteam-Mitglieder wurden von Chris Paul ausgebildet.



An den AGUS-Trauerseminaren können Erwachsene teilnehmen, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Informationsblätter zu den einzelnen Seminaren gibt es beim AGUS-Büro.

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, Büro und Beratung

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

Dr. Klaus Bayerlein Tel. 0921/20292 (1. Vorsitzender);

Gottfried Lindner (Stellvertreter);

Brigitte Schinner (Schatzmeisterin); Elfi Loser (1. Schriftführerin);

Beisitzer: Dietlind Marsch, Chris Paul, Irene von der Weth

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

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

BIC-/SWIFT-Code: BYLADEM1WEN

IBAN-Nummer: DE61 7535 0000 0000 0090 50

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und Dr. K. Bayerlein.

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