



Rundbrief 2018/1

Themen des Heftes

Jahrestagung 2018	2
Grußwort Karin Arnd-Büttner	3
Jahrestagung 2017: Rückblicke	
- Vortrag von Annette Félix	4
- Gesprächsgruppen und Gottesdienst	5
- Vortragskonzert von Chris Paul	6
- Kinder- und Jugend-Workshops	9
- Eindrücke und Rückmeldungen	11
Zum Nachdenken	12
Mitgliederversammlung 2017	13
Segeltörn für Suizidbetroffene	14
Neue AGUS-Gruppen	15
AGUS-Ausstellungstermine 2018	16
Gruppenstart Dessau	17
Trauern und kreativer Ausdruck	18
Mitglied werden	19
Von Betroffenen für Betroffene	20
Förderung der Selbsthilfe	22
Neue Themenbroschüren	23
Neue Literatur	24
Seminartermine	27

Vorausschau auf die AGUS-Jahrestagung 2018

Seit über 20 Jahren ist die Jahrestagung eine wichtige und wertvolle Veranstaltung für Suizidbetroffene und Interessierte. Die jährlich steigende Zahl der Teilnehmenden zeigt dies deutlich. Die Referenten der Vorträge vermitteln ihr Wissen und in den Gesprächsgruppen besteht die Möglichkeit des Austauschs. Der Gottesdienst, den es seit drei Jahren gibt, will zu Ruhe und Besinnung einladen.

2018 wollen wir das Angebot erweitern und parallel zu den Gesprächsgruppen am Samstagnachmittag drei Workshops anbieten, die auf eine andere Art eine Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte und der Trauer ermöglichen wollen: meditatives Tanzen, Wandern und Singen. Aus den Rückmeldungen einiger Teilnehmer haben wir diese Erweiterung als Wunsch vernommen und wollen ihn so nun umsetzen. Der Workshop Tanz wird von der ausgebildeten Tanzpädagogin Irene Wegener aus Bayreuth geleitet. Die Wanderer begleitet Klaus Eisenstein (ebenfalls Bayreuth). Für das Singen sind wir noch auf der Suche nach einem Referenten bzw. einer Referentin.

Die Gesprächsgruppen mit der jeweiligen Zuordnung nach Betroffenheit bleiben unverändert bestehen!

*Mit experimentellen Grüßen aus der Redaktion
Jörg Schmidt und Gottfried Lindner*

Jahrestagung 2018

Samstag, 29.09. bis Sonntag, 30.09.2018

Tagungshaus Eventzio, Rotherstraße 57, 95460 Bad Berneck

Dank der Zusage der Stadt Bad Berneck können die Vorträge zur Jahrestagung wie gewohnt im Eventzio stattfinden.

Den Betroffenenvortrag hält die Frankfurter Gruppenleiterin Renata Wagner. In ihrer Familie kam es bereits öfter vor, dass sich ein Familienmitglied selbst tötete.

Dieter Steuer, Traumatherapeut und Gruppenleiter in Mainz, wird die Teilnehmer im Fachvortrag auf die lange Straße der Trauer nach einem Suizid mitnehmen und dabei zeigen, wie das Leben wieder zukunftsorientiert gestaltet werden kann.

Die Mitgliederversammlung findet am Freitag, 28.09.2018 statt. Schon jetzt ergeht herzliche Einladung.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Vor ziemlich genau 21 Jahren hat sich für mich und meine Familie von einer Minute auf die andere das Leben verändert. Ich habe meinen Mann, die Kinder ihren Vater durch Suizid verloren. Was war das für ein tiefes Loch, in das wir fielen!

Glücklicherweise hatten wir die Familie und unseren Freundeskreis, die uns in unserer großen Trauer begleiteten und immer für uns da waren. 1999 gründete ich in Öhringen die Gruppe „Angehörige nach Suizid“ und bekam dabei große Hilfe durch die Diakonische Bezirksstelle. Ein Mitglied unserer Gruppe stieß im Internet auf die AGUS Adresse und ich nahm den Kontakt mit dem Büro in Bayreuth auf. So begleitet mich AGUS seit vielen Jahren. Die Gespräche, Diskussionen und Begegnungen haben mir auf meinem Weg durch die Trauer sehr geholfen!

In all den Jahren hat sich viel verändert. AGUS ist gewachsen und hat inzwischen über 65 Gruppen in ganz Deutschland. Ich erlebte den Wechsel von Emmy Meixner-Wülker zu Elisabeth Brockmann und nun zu Jörg Schmidt. Nach Dr. Bayerlein leitet nun Markus Eberl der Vorstand von AGUS.

Dank Chris Paul finden regelmäßig Fortbildungen für Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter statt. Dies garantiert die Qualität in der Gruppenarbeit. Sehr wichtig sind außerdem die Wochenend-Seminare für Trauernde, die Chris Paul mit einem Referententeam konzipiert und durchführt. Auch hier hat sich das Angebot erweitert.

Die Jahrestagung in Bad Berneck ist für mich und für viele Betroffene seit vielen Jahren ein wichtiges Treffen. Die persönliche Begegnung und der Austausch mit anderen Trauernden tut gut. Es sind anstrengende, aber auch sehr bewegende Tage. Die Berichte von Angehörigen und die Referate am Sonntag berühren immer wieder.

Für mich persönlich hat sich nach über zwanzig Jahren viel verändert. Die Gruppe in Öhringen hat sich nach fünfzehn Jahren aufgelöst, da sich für mich in der Gruppenleitung keine Nachfolgerin, bzw. Nachfolger gefunden hat.

Inzwischen bin ich im AGUS-Vorstand und auch in der Aus- und Weiterbildung für Gruppenleiter/innen tätig und versuche dort meine Erfahrungen einzubringen.

Mein großer Dank geht an alle, die AGUS unterstützen und mittragen. Ganz besonders danke ich Elfie Loser und Jörg Schmidt, die im Büro so wichtige Arbeit leisten.

Ihre Karin Arnd-Büttner



Von der Angst, verlassen zu werden Wie der Suizid der Eltern ein Leben prägen kann

Annette Félix wurde 1948 in der Schweiz geboren. Als sie noch nicht ganz sechs Jahre alt ist, beabsichtigt ihr Vater sich mit einer Pistole das Leben zu nehmen. Ihre Mutter will dies verhindern, doch dabei löst sich ein Schuss und die Mutter ist sofort tot. Der Vater folgt ihr kurz danach. Die kleine Annette hat alles mit angesehen und beschreibt dies in der Rückschau als einen Tsunami, der ihr Leben erschütterte und nachhaltig prägte.

„Ich habe nichts verstanden, vor allem nicht, warum sie mich nicht mitgenommen haben, bzw. warum sie mich verlassen haben. An diesem Tag legte sich das Tabu wie ein schweres Tuch über mich. Die übrig gebliebene Familie schwieg. Sie schwieg über das Entsetzen, die Trauer, die Schande und Scham, die Schuldgefühle und die Verzweiflung. Jeder trauerte für sich allein.“ Sie schämte sich nicht nur für das, was ihr Vater getan hatte, sondern auch dafür, dass sie eine solche Geschichte hatte. Annette lernte zu sagen, dass ihre Eltern durch einen Unfall ums Leben gekommen sind.

Erst als sie 18 Jahre alt war, ist in ihrer Anwesenheit vom Vater und Suizid die Rede gewesen. „Ich weiß noch, wie ich damals erschrocken bin, aber sofort wusste, dass es stimmt“ so Annette Félix. Sie wollte herausfinden, was wirklich passiert ist. Doch dabei stieß sie auf viele quälende Fragen: „Warum haben sie mich verlassen? War ich nicht lieb genug gewesen?“

Mit 20 heiratet sie und zieht zu ihrem Mann nach Süddeutschland. Bei ihm fand sie die Wärme und Nähe, die sie so sehnsüchtig gesucht hatte. Es war ihr größter Wunsch, eine Familie zu gründen. Den Kindern wollte sie das geben, was sie schmerzlich verloren und vermisst hatte: „Urvertrauen, Verlässlichkeit, Kontinuität, ein warmes Nest und ein Zuhause, Vertrauen in das Leben.“ Nach der Geburt ihrer zwei Kinder nimmt sie noch ein fremdes Kind in die Familie auf, sie will sogar ein Waisenhaus gründen. Ihr Wunsch nach Wiedergutmachung und Heilung war offensichtlich so groß. Nach wenigen Jahren zerbrach jedoch die Beziehung zu ihrem Mann. „Als ich auszog, fühlte ich mich entsetzlich schuldig, hatte konkrete Suizid-Gedanken und konnte sie erst dann loslassen, als ich mir klar machte, was ich meinen Kindern damit antun würde.“

Nach einigen Jahren heiratet sie erneut. Ihr Mann hatte jedoch parallel andere Beziehungen und so kam erneut die Angst in ihr hoch, verlassen zu werden. Nach zehn Jahren folgte die Trennung, was bei Annette Félix das Kindheitstrauma aufs Neue hervorgebracht hat.

2014 erfährt sie durch Zufall von AGUS und nimmt am Seminar „Verlust eines Elternteils“ teil: „Ich konnte ganz normal über dieses schmerzhaft, unverständliche und nicht nachvollziehbare Ereignis reden ohne das Gefühl, die Anwesenden schonen zu müssen oder zu befürchten, meinen Vater durch meine Offenheit zu verraten. Ich erfuhr auch, dass es keine Schande ist, aus einer solchen Familie zu stammen.“

Während des knapp einstündigen Vortrags von Annette Félix war es absolut still im Saal. Jede und jeder lauschte gebannt den eindrücklichen Worten einer Frau, die sehr tiefe Einblicke in ihr Leben gab und aus einer reflektierten Sichtweise analysierte, wie der Suizid des Vaters und die Mitnahme der Mutter ihr Leben prägen sollte. Stehende Ovationen der Zuhörenden waren Zeichen der Anerkennung, des Mitgefühls, aber auch des Dankes für diesen einzigartigen Vortrag.

In den nächsten Monaten wird der Vortrag von Annette Félix als AGUS-Themenbroschüre erscheinen.

Jörg Schmidt

Austausch und Besinnung **Gesprächsgruppen und Gottesdienst**

Nach dem Vortrag und einer Mittagspause ging es in die einzelnen Gesprächsgruppen, die von AGUS-GruppenleiterInnen moderiert wurden. 16 solcher Gruppen standen zur Verfügung. Das besondere der Gruppen im Rahmen der Jahrestagung ist ihre Zuordnung nach Betroffenheit. Diese Aufteilung schätzen viele der Teilnehmenden sehr, da so in besonderer Weise auf die jeweiligen Bedürfnisse und Gefühlslagen eingegangen werden konnte und ein guter Austausch stattfand. Hier gilt ein Dank all denjenigen, die sich als Moderatorinnen und Moderatoren zur Verfügung gestellt haben.

Zum Gottesdienst am Samstag Abend kamen ca. 100 Teilnehmende in die evangelische Kirche von Bad Berneck. Pfarrer Gottfried Lindner ging in seiner Predigt auf den Unterschied zwischen einer sichtbaren Welt und der Welt des Glaubens ein. Die Begegnung mit einem Suizid schafft einen Zugang zu einer ungeahnten Welt, die Nicht-Betroffene nicht verstehen können. „Als Menschen sind wir für bestimmte Bereiche blind und taub.“ Pfarrer Lindner verwies auf den evangelischen Theologen Jochen Klepper, der sich angesichts der drohenden Deportation durch die Nationalsozialisten mit seiner Familie das Leben nahm. Von ihm stammt das Zitat: „Ich glaube, dass der Selbstmord unter die Vergebung fällt wie alle andere Sünde.“ Der Theologe Karl Barth formulierte: „Warum sollte der Suizid nicht eine mögliche Form sein, dass Gott ein Leben eines Menschen auf diese Weise zurückfordert.“

Jörg Schmidt

Auf keinen Fall loslassen

Trauer, Musik und die Bedeutung der Verstorbenen

Ein ganz besonderes Erlebnis war der diesjährige Fachvortrag. Chris Paul, allen AGUS-Mitgliedern bekannt durch ihr langjähriges Engagement, kam dieses Mal nicht allein und nicht zu einem reinen Vortrag auf die Bühne des Saales im Eventzio. Zusammen mit dem Kölner Gitarristen Udo Kamjunke stellte sie ihr Vortragskonzert „Schritt für Schritt“ vor. Dabei zeigte sich, dass Chris Paul nicht nur Trauerbegleiterin und Fachautorin ist, sondern auch eine Sängerin, deren kraftvolle und zugleich sanfte Stimme viele Emotionen weckte.

Musik war für Chris Paul – wie für viele Suizidhinterbliebene – auf dem Trauerweg etwas sehr Widersprüchliches. Musik gab ihr Trost und Ausdrucksmöglichkeiten, aber sie war auch eine direkte Verbindung zu den schmerzhaftesten Erinnerungen und Gefühlen. Heute ist das Musikmachen wieder eine ihrer tiefsten Kraftquellen. So führte sie die Zuhörer im Rahmen des Fachvortrags zusammen mit dem Gitarristen Udo Kamjunke auf eine musikalische Reise durch das „Kaleidoskop des Trauerns“ mit Worten, Geschichten und Liedern.

Das „Kaleidoskop des Trauerns“ hat sie in ihrer zwanzigjährigen Arbeit mit und für Trauernde entwickelt, es verbindet alle aktuellen Forschungsergebnisse der internationalen Trauerforschung zu einem lebensnahen, leicht nachvollziehbaren Modell. Sechs verschiedene Erlebnisfelder beschreibt sie und zeichnet ein Bild von sechs farbigen Feldern, die wie in einem Kaleidoskop immer neue Muster bilden. Stets sind alle Erlebnisfelder präsent, aber die Art, wie sie sich gegenseitig ergänzen oder auch überdecken hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, und das macht jeden Trauerweg so einzigartig! Die Erlebnisfelder oder „Facetten des Trauerns“ sind:

Rotorange - Überleben: Gerade im ersten Jahr berichten Betroffene rückblickend, dass es für sie rein darum ging, zu überleben. Die Farbe Rot-Orange steht für eine Warnweste, denn Überleben ist eine rohe und simple Angelegenheit.

Grauschwarz - Wirklichkeit: Hier geht es darum, zu verstehen, dass der Mensch, um den man trauert, tot ist. „Wenn wir diese Wirklichkeit erkannt haben, fallen wir oft in ein schwarzes Loch“, so Chris Paul.

Pink - Gefühle: Die vielen unterschiedlichen Gefühle im Trauerprozess können intensiv und stark, aber auch zärtlich sein. Daher die Farbe Rosa. Wurden früher in der Trauerbegleitung noch Gefühle wie Wut regelrecht eingefordert („ihr müsst wütend sein!“) geht es heut darum, unterschiedliche Gefühle (wie z.B. Scham oder Schuld) ausdrücken zu können. „Lass die Gefühle zu, die da sind“ war die Aufforderung von Chris Paul an dieser Stelle.

Grün - Sich anpassen: Hier stellt sich die Frage, wie man sein Leben den

Veränderungen nach dem Tod eines nahestehenden Menschen anpasst. Nach einem Suizid müssen die Angehörigen jedoch oft mit Zuschreibungen des gesellschaftlichen Umfelds fertig werden: „Hinterbliebene werden zu Tabuträgern!“

Blau - Einordnen: Trauernde versuchen einzuordnen und zu verstehen, was ihnen geschehen ist. Welche Schlüsse werden daraus gezogen und wie verändern sie die Zukunft?

Goldgelb - Verbunden bleiben: „Trauernde Eltern lassen ihr verstorbenes Kind nie los!“ und so geht es auch vielen anderen Trauernden. Mit diesem Satz machte Chris Paul deutlich, dass viele Hinterbliebene mit ihren Verstorbenen verbunden bleiben wollen. Bis vor einigen Jahren hieß es in der Trauerbegleitung noch, dass man den Verstorbenen loslassen soll. Heute sieht man die Aufgabe der Trauerbegleitung darin, Trauernden einen heilsamen Weg der Verbundenheit über den Tod hinaus zu eröffnen. Für Suizidhinterbliebene kann das ein besonders schwerer Weg sein, denn sie erinnern sich oft am stärksten an die Art des Todes, an die Überbringung der Todesnachricht und an Schwierigkeiten, die vielleicht vor dem Tod bestanden. Aber auch für Suizidtrauernde ist die Verbundenheit mit liebevollen, bestärkenden Teilen des Verstorbenen und der gemeinsamen Zeit, das Licht, das in die Dunkelheit des Vermissens scheinen kann. Dies war wohl die zentrale Aussage des Vortrags, die allen im Gedächtnis bleiben wird.

Verschiedene Gesangsstücke nahmen auf einzelne Trauer-Facetten Bezug. Mal mit kraftvoller Stimme, dann wieder gefühlvoll gelang es Chris Paul die jeweiligen Texte der Lieder spüren zu lassen. Viele der Zuhörer fanden dadurch eine Verbindung zu ihrer jeweiligen Lebenssituation.

Unter anderem sang Chris Paul in zwei selbst verfassten Stücken auch über ihre persönlichen Erfahrungen mit Suizid. „Alles, was bleibt“ entstand direkt nach dem Suizid ihrer Partnerin vor 32 Jahren und „Altweibersommer“ zwei Jahre später. In „Altweibersommer“ beschreibt sie Elisabeth, eine lebensfrohe Frau in bunten Kleidern, die aber auch zutiefst verletzt war. Sie war die erste Suizidbetroffene, mit der Chris Paul sich austauschen konnte. „Andere Betroffenen sind manchmal das Einzige, was hilft.“ Der Text zu „Alles, was bleibt“ findet sich auf Seite 12 dieses Rundbriefs.

Kaleidoskop des Trauerns



Überleben

Wirklichkeit

Gefühle

Sich anpassen

Verbunden bleiben

Einordnen

Dass auch Wut und Schuldzuweisungen zu den Gefühlen in einem Trauerprozess gehören kann, wurde mit dem Lied „Because of You“ von Kelly Clarkson deutlich: „Deinetwegen find` ich es schwer, nicht nur mir zu vertrauen, sondern auch irgendjemand anderem. Deinetwegen bin ich ängstlich.“



Auf die Überlebensfacette gehörte „Let it be“ von Paul McCartney. Die Vorstellung eines vertrauten, liebevollen Menschen, der in schweren Stunden Halt geben kann, wird hier besungen. Dieses Stück war vielleicht der emotionalste Moment des Konzerts, als fast alle Teilnehmenden beim Refrain mitsangen oder zumindest mitsummten: „Let it be“ : „Lass es geschehen!“

Mut machen konnte auch das Stück „Das Licht“ von Gregor Meyle: „Manchmal brauchen wir ,n bisschen Zeit um zu verstehen oder sind wir nur noch nicht bereit den Weg zu gehen. ... Warum hast du es noch nicht erkannt? Du bist das Licht!“ Suizidbetroffene verlieren aufgrund der Scham und der Schuldgefühle oftmals das Gefühl, dass sie selbst Licht sind.

Zur grünen Facette passte Herbert Grönemeyers „Mensch.“ Ein sehr emotionales Stück, in dem der Musiker den Tod seiner Frau verarbeitet. „Du fehlst“ heißt es immer wieder im Refrain.

Zum Abschluss spielten Chris Paul und Udo Kamjunke ein kleines Stück aus der Ballade „Together again“, in der die Sängerin Janet Jackson ihren Umgang mit dem den Tod eines guten Freundes thematisierte. „Everywhre I go, every smile I see, I know you are there smiling back at me“ „Überall wo ich hingehe und in jedem Menschen, der mich anlächelt, sehe ich dein Lächeln“.

Noch einmal machte Chris Paul deutlich, dass es kein Entweder oder in der Liebe geben muss. Die Liebe zu den Verstorbenen und die Liebe zu den Lebenden können sich ergänzen: „Wir haben nicht insgesamt drei Pfund Liebe zu vergeben, die wir auf verschiedene Menschen aufteilen müssen. Liebe ist vielmehr wie eine Schneeglöckchenzwiebel - sie wird jedes Jahr mehr, wenn die Wurzel der Liebe bleiben darf.“

Jörg Schmidt/Chris Paul

Schatzkisten und Fußspuren Kinder und die Erinnerungen an ihre Verstorbenen

Zum zweiten Mal gab es im Rahmen der AGUS-Jahrestagung ein Gruppenangebot für jüngere Kinder: die Young Survivor Kids. Diesmal waren sechs Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren dabei, die zum ersten Mal ein Wochenende mit anderen trauernden Kindern besuchten. Maria Traut und ich entschlossen uns auch in diesem Jahr für das Gestalten von Erinnerungskisten, da es eine unglaubliche Vielfalt des Ausdrucks ermöglicht. Manche der Kisten wurden regelrechte Schatzkisten.

Im Alltag mit Schule/ Hausaufgaben und Hobbys bleibt den trauernden Kindern oft keine oder kaum Zeit sich mit den Erinnerungen und den dazugehörigen Gefühlen zu beschäftigen. Dies ist aber für den Trauerprozess elementar. Gerade, wenn der Tod eines Elternteils, Bruders oder Schwester in jungen Jahren eintritt, haben viele Kinder Angst, dass die Erinnerungen verloren gehen. An diesem Wochenende bekamen sie viel Raum und Zeit über alle Erinnerungen (hell und dunkel) zu erzählen. Was nicht in Worte gefasst werden konnte, fand teilweise Ausdruck in der Erinnerungskiste.

Um sich besser kennenzulernen, spielten wir einige Spiele, bei denen sehr schnell herzlich gelacht und so die anfängliche Unsicherheit zum Schwinden gebracht wurde. Sehr aufmerksam wurden die mitgebrachten Fotos und Erinnerungsgegenstände der Verstorbenen betrachtet, oftmals verbunden mit Erinnerungsgeschichten, die von den Kindern dazu erzählt wurden. Ab der Mittagspause widmete sich die Gruppe hingebungsvoll und mit hoher Konzentration den Kisten. Sie wurden individuell liebevoll bemalt, mit Bildern, Symbolen, Stoff und dergleichen beklebt: ein Prozess, der die eine oder andere Erinnerung erneut zum Vorschein brachte. Diese Erinnerungen sind Kostbarkeiten, an denen wir als Gruppe teilhaben durften. Im Tun wurden auch andere Themen wie Schule, Freundschaften und dergleichen angesprochen.

Den Sonntag starteten Maria und ich nach einer Anfangsrunde mit einer Vernissage der zauberhaften Erinnerungskisten. Der Vormittag wurde abgerundet durch das Beschriften von Füßen aus Papier, die die Kinder anschließend mit Freude im Raum auslegten. Der Raum wurde daraufhin erfüllt von den vielen Spuren, die die Verstorbenen im inneren und äußeren Schaffen hinterlassen hatten. Als Abschluss und in Erinnerung an dieses Wochenende bekam jedes Kind einen Edelstein mit. Für Maria und mich ist es immer wieder sehr berührend, wie die Kinder in dieser kurzen Zeit sich verändern: sicherer und kraftvoller werden, sich dem Leben in die Arme werfen, trotz der Trauer um den geliebten Menschen. Es hat uns sehr viel Freude bereitet, diesen Workshop zu leiten und wir freuen uns auf ein Wiedersehen.

Evelyn Uhlenbusch

In der Trauer durch schwere Zeiten hindurch Persönliche Erinnerungen und Halt in der Gemeinschaft

Am Samstagvormittag ging es bei den Jugendlichen um das Thema Erinnerung. Was habe ich mit dem Verstorbenen gemeinsam erlebt? Wie waren unsere Jahre gefüllt? Woran erinnere ich mich gerne, was war schwer? Diesen Fragestellungen gingen wir nach und versuchten auf gestalterische Art und Weise durch malen von Bildern dem nach zu spüren. Es entstanden Bilder mit „Lebenslinien“.

Welcher Moment in deinen „Lebenslinien“ war für dich sehr bedeutsam? Das war die Frage am Nachmittag. Ein dazu passendes Symbol malten die Jugendlichen auf ein Blatt. Dieses gemalte Symbol klamerten sie dann über ein Loch des 3,0 m auf 1,6m großen Spinnnetzes. So hatten die Jugendlichen die Aufgabe, durch „ihr“ Loch, das sie mit dem Symbol gekennzeichnet hatten, hindurch zu kommen - ohne dies zu berühren. Durch manche Löcher konnte man alleine steigen, bei anderen war voller Einsatz der Gruppe notwendig: starke Hände, die tragen, sich auf Ansagen anderer verlassen und auch das Scheitern beim ersten oder zweiten Versuch musste die Gruppe aushalten. Spätestens beim dritten Anlauf war eine Technik gefunden, die alle auf die andere Seite brachte. In der Trauer müssen wir durch schwere Zeiten „hindurch“. Das ist oft nicht einfach und erfordert Mut, Kraft und helfende Hände. Das war der Transfer dieser kooperativen Abenteuer Übung. Anschließend nutzten wir das gute Wetter, um draußen erlebnispädagogische Aufgaben mit der Gruppe zu lösen. Geschick, Nachdenken und Teamarbeit waren hier gefragt – es wurde viel überlegt und gelacht dabei! Keiner fühlte sich dabei allein gelassen sondern es sind andere da, denen es genauso geht und die ebenso fühlen wie ich. Das war die pädagogische Zielsetzung hinter diesen Übungen.

Der Sonntag galt der Gegenwart und der Zukunft. Was und wer stärkt mich in dieser schweren Zeit, was tut mir gut, wo finde ich Halt – Fragen, deren Antworten auf einem tragfähigen Ast Platz fanden. Was trage ich an Stärken in mir, was sind meine Ressourcen. Was wünsche ich mir für die Zukunft – Blütenblätter und Samen wurden mit diesen Gedanken beschriftet. Das Arbeiten an dieser „Lebensblume“ fand im Freien bei Sonnenschein über den Dächern von Bad Berneck statt. Das Werkeln mit Säge, Schnitzmesser, Schere und Stift war ein ruhiges, fast meditatives Tun. Die Ergebnisse waren wunderschöne Lebensblumen, die jeder einzelne mit nach Hause nahm. Als Erinnerung an den Workshop und Anker für zu Hause, an das, was einem gut tut und stärkt. Es war ein sehr gelungener Workshop, aus dem die Jugendlichen, aber auch wir Teamer viel mitnehmen konnten.

Lissy de Fallois, Elmar Fertig-Dippold und Stefanie Leister



Wir danken der MKW-Glücksstiftung für die finanzielle Unterstützung der Workshops.

Wir möchten uns als betroffene Eltern (unsere 18jährige Tochter nahm sich im Februar 2017 das Leben) herzlichst für die hervorragende Organisation und Durchführung der diesjährigen AGUS-Jahrestagung bedanken.

Wir haben uns emotional sowohl in den Betroffenen-Gruppen als auch während des Plenums gut aufgefangen gefühlt. Viele Gespräche, Begegnungen, gemeinsames Schweigen und Trauern innerhalb der Gruppe haben uns Kraft, aber auch Zuversicht gegeben, unser Leben weiter zu gestalten. Dieses für uns Eltern völlig neue Thema ist sensibel und professionell von Ihrem Team bearbeitet worden.

Besonders zu erwähnen sei an dieser Stelle der Input von Chris Paul und die Gruppenarbeit mit Frau von Stülpnagel. Ebenso wichtig waren der Literaturmarkt, zwei sehr interessante Bücher befanden sich in unserem Gepäck nach Hause. Wir lernen weiterhin durch die Unterstützung der AGUS-Gruppe Chemnitz mit dem engagierten Leiter Mario Irmischer aktuell unsere neue Lebenssituation zu meistern.

Wir möchten Sie weiter motivieren, Ihre Arbeit fortzusetzen, es ist wichtig und unersetzlich für viele Menschen in diesem Land. Familie H.



Gemeinschaft im Gottesdienst



Annette Félix beim Vortrag



Dank an alle anwesenden GruppenleiterInnen für ihre Tätigkeit.

Alles, was bleibt
(Text und Musik von Chris Paul, 1985)

**Es regnet viel in diesem Sommer in Deutschland,
schwere graue Tränen um dich.
Und es ist kalt in diesem Sommer in Deutschland,
der Regen weint die Tränen für mich.
Ich kann nicht weinen, ich muss leben,
muss spüren was ohne dich bleibt,
es wird viel sein, und es wird genug sein,
mein Leben, das ohne dich bleibt.**

**Und es ist kalt in diesem Sommer in Deutschland,
ich frier so viel wie letztes Jahr im Herbst.
Mir tun der Kopf weh und der Rücken und die Beine
und meine Augen sind ganz müde vom Schmerz.
Doch ich will sehen, ich will hören, ich will reden,
will spüren, was ohne dich bleibt.
Jede Berührung, jeden Blick jedes Wort,
jeden Brief, alles was ohne dich bleibt.**

**Bald kommt der Herbst nach diesem Sommer in Deutschland,
dann kommt der Winter und den fürchte ich schon jetzt.
Wunden tun so weh in der Kälte,
und dein Tod hat mich sehr verletzt.
Ich werde weinen, und ich werde leben,
werde spüren, was ohne dich bleibt.
Es wird viel sein, und es wird genug sein,
mein Leben, das ohne dich bleibt.**

Dieses Lied hat Chris Paul kurz nach dem Suizid ihrer Partnerin verfasst.

Die AGUS-Jahrestagung 2017 wurde im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V bezuschusst durch die Techniker Krankenkasse.

Herzlichen Dank für die Unterstützung.



Verabschiedungen und Neuwahlen

Brigitte Schinner zum Ehrenmitglied ernannt

Am Vorabend der Jahrestagung fand im Hotel „Drei Linden“ der Bad Bernecker Lindenmühle die AGUS-Mitgliederversammlung für das Jahr 2017 statt. Mit 49 Teilnehmenden war sie sehr gut besucht. Neben den Tätigkeitsberichten der Mitglieder des Vorstands standen vor allem die Neuwahlen sowie die Verabschiedung von Brigitte Schinner als Schatzmeisterin im Mittelpunkt der Versammlung.

Brigitte Schinner hatte das Amt der Schatzmeisterin seit Vereinsgründung 1995 und damit über 22 Jahre lang inne. In unzähligen Stunden hat sie sich zum Wohle des Vereins engagiert. Sie hat sich beim Aufbau von AGUS große Verdienste erworben, gerade auch in Situationen, in denen es manchmal finanziell schwierig war. Der Vorstand hat daher einstimmig beschlossen, Brigitte Schinner zum Ehrenmitglied zu ernennen. Er bringt damit symbolisch die große Dankbarkeit für die geleistete Arbeit im Laufe dieser langen Zeit zum Ausdruck. Der Vorsitzende Markus Eberl überreichte der sichtlich überraschten und gerührten Brigitte Schinner die Ernennungsurkunde und einen Blumengruß.



Brigitte Schinner und Markus Eberl

Ebenfalls verabschiedet wurde Ute Maibohm aus Weimar, die zwei Jahre als Beisitzerin tätig war.

Bei den Neuwahlen wurden Markus Eberl (Bayreuth) als erster und Pfarrer Gottfried Lindner (Bayreuth) als zweiter Vorsitzender bestätigt. Nachfolger von Brigitte Schinner als Schatzmeister ist der bisherige Schriftführer Dr. Jürgen Wolff (Bayreuth). Er wird unterstützt von Andrea Zweifel aus Stuttgart. Neuer erster Schriftführer ist Dr. Rolf Kruse (Euskirchen), zweite Schriftführerin bleibt Elfie Loser.

Als Beisitzer wurden folgende Mitglieder gewählt:

- Karin Arnd-Büttner (Pfedelbach) – wie bisher
- Dietlind Marsch (Dettelbach) – wie bisher
- Nina Saupe (München) – neu

Folgende Personen wurden neu mit beratender Funktion in den Vorstand gewählt:

- Irmgard Chakroun (Heidenheim)
- Doris Hofmann (Bad Berneck)

Als Kassenprüfer fungieren:

- Brigitte Wunderlich (Kulmbach) – wie bisher
- Klaus Eisenstein (Bayreuth) – neu

Jörg Schmidt

Wir sitzen alle im selben Boot

Bericht über den Segeltörn für Suizidbetroffene im Mai 2017

Ende 2016, als ich wegen diverser Widrigkeiten gerade das Gefühl hatte, ich müsste dringend etwas für mich tun und auch nach neuen Wegen suchen, erhielt ich über AGUS eine sehr verlockende Einladung von Piet Morgenbrodt aus Hamburg zu einem Segeltörn in Kroatien.

Also habe ich mich sofort mit Piet in Verbindung gesetzt, wir hatten ein sehr gutes Gespräch, das mir Mut gemacht hat, mich auf etwas völlig Neues, Unbekanntes einzulassen: Ich hatte noch nie einen Fuß auf so ein großes Segelboot gesetzt, war noch nie in Kroatien und kannte keinen der anderen Teilnehmer. Auch zu AGUS hatte ich nur einen kurzen persönlichen Kontakt vor längerer Zeit. Ein Vortreffen in Hamburg Ende April verlief sehr vielversprechend. Sofort hatte ich das Gefühl, mit diesen Menschen könnte diese Woche ein Erfolg werden trotz des „Zusammengepferchtseins“ auf so einem Boot - meine größten Bedenken.

Am Samstagnachmittag trafen wir uns in Dubrovnik auf der Marina – ich war schon 3 Tage früher nach Dubrovnik gereist – und übernahmen unser Boot. Da kam schon ganz schön viel Neues auf einmal über uns. Außer Johanna hatte keiner von uns Teilnehmern irgendwelche Segelerfahrungen. Aber irgendwoher hatte unser Skipper Piet den Mut und die Gelassenheit sich auf dieses Wagnis mit uns einzulassen. Wir waren eine kleine Crew – nur 5 Teilnehmer und Piet, sodass außer Bärbel und Reinhard als Ehepaar jeder eine eigene Kajüte bekommen konnte. Nach einem leckeren Abendessen in einem gemütlichen Restaurant am Flussufer und der ersten Übernachtung an Bord, liefen wir am nächsten Vormittag aus.

Von da an hatten wir eine ganze Woche lang nur Sonne, fast keine Wolke, keinen Tropfen Regen, blaues Wasser und ab und zu auch Wind. Zum Glück hatte das Boot einen Motor, sodass wir auch ohne ausreichenden Wind immer dorthin kommen konnten wo wir wollten: Kleinere oder größere Buchten in der Inselwelt nördlich von Dubrovnik, wo wir über Nacht vor Anker lagen. Einmal verbrachten wir die Nacht auch in einer Marina nahe eines kleinen Städtchens und konnten eine warme Dusche, Stadtbummel und Essen im Restaurant genießen. Viel romantischer aber waren die Nachmittage und Abende in den Buchten ohne Kontakt zum Festland mit „Anlegerbier“, Baden im Meer, Kochen auf dem Boot, Abendessen stimmungsvoll an Deck mit einigen Gläsern Rotwein...

Ein tolles Erlebnis war es auch draußen auf Deck zu schlafen mit dem Sternenhimmel über uns und dem plätschernden Wasser unter uns.

Emotional sehr zusammenwachsen konnten wir alle durch die Gesprächsrunden, zu denen Piet uns jeden Tag einlud. Er schlug Themen aus unser aller Leben vor, und moderierte so einfühlsam und geschickt, dass tolle Gespräche zustande kamen, in denen wir uns selbst und auch uns gegenseitig auf eine angenehme, nicht aufdringliche Art kennenlernen konnten.

Als besonders beeindruckend empfand ich das Gefühl des Angenommen Werdens. Ich kam emotional ziemlich aufgewühlt an Bord, weil ein plötzlicher Herztod im engsten Freundeskreis wenige Tage vor meiner Abreise unerwartet die Trauer um meinen vor knapp 6 Jahren durch Suizid verstorbenen Mann wieder hochgespült hatte. Wie wohltuend empfand ich es zu spüren, dass in diesem Kreis jeder Verständnis hatte, ja jeder das unkontrollierbare Wiederhochkommen dieser intensiven Trauergefühle schon selbst erlebt hatte. Wir sitzen eben alle im selben Boot – wörtlich und im übertragenen Sinne. Auch in der harmonischsten Gruppe grummelt es ab und an... Geschickt und diplomatisch ging unser Skipper mit gelegentlichen Meinungsdivergenzen über den Umgang mit dem von ihm aufgestellten Dienstplan um. Gar nicht so einfach, wenn z.B. die freiheitsliebende und allzeit flexible Fraktion unserer Crew spontan auf die Idee kam „Wir hätten ja Küchendienst, da würde es sich doch anbieten Essen zu gehen.“ Naja, diese Fraktion bekam dann bei der nächsten Idee, wieder alle Pläne spontan über den Haufen zu werfen zu hören: „Also, die versprochenen Pfannkuchen müssen jetzt mal gemacht werden.“

Alles in allem war es in jeder Hinsicht eine sehr bereichernde und intensive Woche in einer tollen Gruppe mit viel Sympathie auf den ersten Blick und weiterem Zusammenwachsen von Tag zu Tag. Genießen, fröhlich sein und die Beschäftigung mit „unserem“ Thema fügten sich harmonisch ineinander. Pläne für weitere gemeinsame Segeltörns sind schon im Gespräch und lassen sich hoffentlich realisieren.

Ulrike v. Staden aus Wiesbaden

Der nächste Segeltörn für Suizidbetroffene geht vom 21.07. bis 28.07.2018 zu den Ionischen Inseln in Griechenland. Weitere Infos auf www.care-and-sail.de.

Neue AGUS-Gruppen

Erfurt

Im Dezember 2017 fand das erste Treffen der AGUS-Gruppe Erfurt statt. Ansprechpartner ist Christoph Kuchinke (Tel. 0157/76 20 08 78)

Kiel

Seit Januar 2018 gibt es wieder eine Gruppe in Kiel. Ansprechpartner ist Cord Maseberg (Tel. 0431/38 58 90 99, E-Mail: c.maseberg@gmx.de).

Berlin

Am 26.02.2018 startet die dritte AGUS-Gruppe in Berlin. Ansprechpartnerin ist Marie-Luise Thoms (Tel. 0173/57 09 051, E-Mail: info.thoms@web.de).

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.

Landkreis Rotenburg/Wümme (Niedersachsen)

26.02.-16.03.2018, Volksbank Bremervörde (Alte Straße 17-20)

19.03.-06.04.2018, Volksbank Zeven (Vitus-Platz 3)

10.04.-27.04.2018, Rathaus Rotenburg (Große Str. 1)

Kontakt: Bündnis gegen Depression im Landkreis Rotenbuerg e.V., Prof. Dr. Carsten Konrad, Tel. 04261/77-76 00, E-Mail: c.konrad@diako-online.de

Montabaur (Rheinland-Pfalz)

27.02.-06.03.2018, Forum St. Peter (Auf dem Kalk 9)

Kontakt: Caritas Westerwald, Christel Kruppa, Tel. 02602/160 626,

E-Mail: christl.kruppa@cv-ww-rl.de

Trier (Rheinland-Pfalz)

04.06.-21.06.2018, Jesuitenkirche (Jesuitenstr. 12-13)

Kontakt: Clarissa Schmithüsen, Tel. 0651/999 366 141,

E-Mail: Clarissa.schmithuesen@kinderschutzbund-trier.de

Simmern (Rheinland-Pfalz)

05.08.-31.08.2018, Kreissparkasse Rhein-Hunsrück (Vor dem Tor 1)

Kontakt: Gela Engemann, Tel. 0151/155 511 04

Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz)

05.08.-31.08.2018, Stiftung kreuznacher diakonie (genauer Ort folgt noch)

Kontakt: Christian Schucht, Tel. 0671/605 32 10,

E-Mail: christian.schucht@kreuznacherdiakonie.de

Biberach a.d. Riß (Baden-Württemberg)

10.09.-29.09.2018, Foyer des Rathauses (Marktplatz 7/1)

Kontakt: Monika Fritschle, Tel. 07351/181 951,

E-Mail: monika.fritschle@gmx.de

Vlotho (Nordrhein-Westfalen)

05.09.-20.09.2018, Kirche St. Stephan (Lange Straße 108)

Kontakt: Telefonseelsorge Ostwestfalen, Tel. 05731/31 85,

E-Mail: ostwestfalen@telefonseelsorge.de

Austausch und neue Perspektiven Die ersten Erlebnisse eines neuen Gruppenleiters

Im Jahr 2017 wurden in Berlin, Bad Belzig, Barnstorf, Celle, Dessau und Erfurt insgesamt sechs neue AGUS-Gruppen gegründet. Exemplarisch berichtet der Dessauer Gruppenleiter Matthias Salomo von seinen Beweggründen und den ersten Erlebnissen.

Im Juni 2012 nahm sich meine Mutter das Leben. Sie war meine letzte lebende Verwandte. Ich fand Anschluss an die AGUS-Gruppe Leipzig und merkte schnell, wie mir die Arbeit und die Gespräche mit anderen selbst halfen. Doch empfand ich Treffen von einmal im Monat für 2 Stunden als zu wenig und in mir formte sich damals der Wunsch, eine Dessauer Gruppe zu gründen. Stolpersteine wie: „Da mach ich Ihnen wenig Hoffnung“ und „...das mit der Trauer ist ja irgendwann mal vorbei“, verunsicherten mich zwar, konnten mich von meinem Vorhaben jedoch nicht abbringen. Allerdings wurde mir bewusst, dass ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht so weit war, eine Gruppe zu gründen. Man muss erst durch die eigene Hölle gegangen sein, um anderen durch ihre Hölle helfen zu können. Ich besuchte Trauerseminare, absolvierte eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Sterbebegleiter im Anhalt-Hospiz in Dessau, führte einige stärkende Gespräche mit Hauptamtlichen von AGUS und war jetzt gerüstet für mein eigenes Projekt. So wagte ich den zweiten Anlauf. Am 24.08.2017 fand das erste Treffen statt.

Ich war furchtbar nervös und unsicher, doch es wurde gut und dankbar angenommen. Alle Teilnehmer waren sich einig, ein 14tägiger Rhythmus sei das Richtige und bis heute hat sich daran nichts geändert. Ich habe es mit wunderbaren Menschen und bewegenden Schicksalen zu tun. Leider mussten wir auch von jemandem Abschied nehmen. Eine Teilnehmerin verkraftete den Verlust ihrer Tochter nicht und sie verstarb ein Jahr nach ihr. Eine andere Frau berichtet in regelmäßigen Abständen von den schwierigen Umständen der Klärung des Suizids ihrer Tochter: sei es ein Antrag auf Akteneinsicht oder ein Brief an den Oberstaatsanwalt.

Nach jedem Treffen weiß ich, es war gut und richtig und es ist genau mein Weg. Dankbar bin ich für die Unterstützung und den Rückhalt durch die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter von AGUS. Mir bereitet die Tätigkeit als Gruppenleiter Freude, da ich merke, dass Menschen im gegenseitigen Austausch innerhalb der Gruppe neue Perspektiven für ihr Leben erhalten können.

Matthias Salomo

Seitens AGUS sagen wir an dieser Stelle allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern einen herzlichen Dank für ihr Engagement.

Trauern und kreativer Ausdruck

Holzworkshop vom 04.05. bis 06.05.2018

Als Ergänzung zu den knapp 70 AGUS-Selbsthilfegruppen gibt es seit 2002 überregionale AGUS-Wochenendseminare für erwachsene Suizidhinterbliebene, die von erfahrenen TrauerbegleiterInnen geleitet werden. Exemplarisch soll hier das Kreativseminar mit Petra Klutmann-Berger und Claudia Biel vorgestellt werden.

Der Trauer kreativ begegnen bedeutet, aktiv zu werden, die Trauer anzunehmen, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Da, wo Worte fehlen, findet Schmerzhaftes und Unaussprechliches im kreativen Ausdruck eine Sprache. Wir möchten Sie in diesem Workshop zum „Tun“ anregen, im Gestalten, Erinnerungen und Gefühle einmal auf eine andere Art auszudrücken und dadurch Entlastung und Erleichterung zu erfahren. Das erlebte auch Petra Klutmann-Berger, deren ältester Sohn Jonas sich 2002 das Leben nahm.



Nach der anfänglichen Sprachlosigkeit, unter der besonders Suizid-Hinterbliebene leiden, fand sie für sich unterschiedliche kreative Wege, ihrer Trauer und dem Schmerz Ausdruck zu geben. Sie begann mit malen und schrieb sich Texte von der Seele. Im Laufe ihrer kreativen Entwicklung stieß sie vor sechs Jahren auf das wunderbare Naturmaterial Holz, das sie seitdem fesselt und fasziniert. Gerade altes, verwurmtes, verletztes, schwammiges, mit anderen Worten „totes Holz“ hat für sie einen ganz besonderen Reiz.

Nach Paul Klees Zitat „Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar“, bringt uns das Abtragen der kaputten äußeren Schichten zum inneren Kern des Holzes, der fest und glanzvoll ist und der es noch trägt und lebendig hält. Für sie ist das Innerste des Holzes vergleichbar mit dem eigenen inneren Kern. Trotz Trauer bleibe im Kern eines Menschen immer noch etwas übrig, aus dem sich Kraft für die Zukunft schöpfen lasse. So gelinge es beim „Sich-einlassen“ auf das Holz, beim „Sich-führen-lassen“ vom Material, dass Gedanken frei werden und das quälende „Warum“ und die Schuldgefühle in den Hintergrund treten. Stattdessen entstehe eine Verbindung mit dem eigenen Selbst, und auch mit dem Verstorbenen, was heilende und stärkende Wirkung habe.

Petra Klutmann-Berger möchte gerne im Rahmen dieses Holzworkshops auch anderen Menschen den positiven kreativen Umgang mit Trauer- und Verlusterlebnissen ermöglichen.

*Die Referentin steht bei Interesse gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung
(E-Mail: pklutmann@web.de).*

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 Euro

.....
Vor- und Zuname

.....
Geburtsdatum

.....
Straße, PLZ, Ort

.....
Tel.Nr., E-Mail

.....
Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- Ich überweise meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige AGUS e.V. (Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth) den oben angegebenen Jahresbeitrag vmittels 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

.....
IBAN

.....
BIC-/SWIFT

.....
Bankinstitut

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Trauer, Schmerz und Liebe

Susanne Christ aus Soest über den Verlust ihrer Tochter

Es braucht Menschen, sagt sie, die den Schmerz, die unendliche Trauer, die Ohnmacht und Hilflosigkeit aushalten können. Menschen, die nicht ausweichen, die über das sprechen können, was sich im Leben der Angehörigen ereignet hat. Menschen, die beim Wort „Suizid“ nicht zusammenzucken und ablenken, sondern zuhören können. Susanne Christ weiß genau, wovon sie spricht. Im Oktober 2014 nahm sich ihre 19-jährige Tochter Sarah das Leben. Und seitdem lebt die Soesterin mit dem Wissen, dass ihr einziges Kind nicht mehr älter werden wird. „Für mich bleibt sie für immer 19 Jahre alt“, sagt die 55-Jährige. „Und ich war eben nur 19 Jahre lang Mutter.“

Sie erinnert sich noch genau an den Moment, als die Polizei damals zu ihr kam. „Ich war allein zu Hause, meine Tochter war gerade vor drei Wochen nach Mainz umgezogen, dort wollte sie ihr in Münster begonnenes Studium der Zahnmedizin fortsetzen. Die Beamten fragten, ob ich Sarahs Mutter sei. Und dann baten sie mich, mich ins Wohnzimmer zu setzen“, erinnert sich die zierliche Frau. An den genauen Wortlaut, mit dem sie vom Tod ihres einzigen Kindes erfuhr, erinnert sie sich nicht mehr. Wohl aber an die Gefühle, den Schmerz, die Ohnmacht, die Fassungslosigkeit. „Ich wusste, dass Sarah krank war. Ich habe sie durch ihre Depression begleitet“, sagt Susanne Christ. „Mir war klar, dass es ihr oft schlecht ging.“ Aber, dass ihre Tochter ernsthaft über einen Suizid nachdachte, war ihr nicht bewusst. „Wir haben mal darüber gesprochen. Aber sie meinte, so ein Schritt sei ihr zu brutal“, erinnert sie sich.

Dass ihre hübsche, talentierte Tochter sich für einen so endgültigen Abschied aus dem Leben entscheiden konnte, erstaunt die verwaiste Mutter noch heute: „Sie hatte alle Möglichkeiten im Leben. Sie war klug und schön, sie war erfolgreich“, erinnert sie sich. Ihr Abitur legte die Tochter mit einem Einschnitt ab, alle Wege standen ihr offen – und genau dort vermutet die Mutter einen Teil des Problems: „Es ist ungeheuer schwierig für junge Menschen, aus der Vielzahl der Wege, die möglich sind, den Richtigen herauszufinden.“

Als Susanne Christ bemerkte, dass ihre Tochter nach dem Abitur in eine Depression geriet, versuchte sie, ihr zu helfen. Sarah ging zu Ärzten, sogar in die Psychiatrie – allerdings ohne Erfolg. „Dass vor allem der stationäre Aufenthalt damals so wirkungslos blieb, beschäftigt mich bis heute“, sagt sie. Sie habe das Gefühl gehabt, die Behandlung in der Klinik habe den Zustand ihrer Tochter nicht verbessert. Im Gegenteil: „Danach war sie noch hoffnungsloser als zuvor.“ Trotzdem, sagt sie, rät sie jedem, der an Depressionen erkrankt ist, auf jeden Fall einen Facharzt aufzusuchen. Denn eigentlich sei die Krankheit recht gut behandelbar – in Sarahs Fall allerdings hatten auch die Medikamente nicht geholfen.

Susanne Christ wundert sich heute manchmal über den Weg, den sie seit dem Tod ihrer Tochter gegangen ist. „Wenn mir früher jemand gesagt hätte, dass ich irgendwann ohne mein einziges Kind leben würde, hätte ich das nicht geglaubt. Ich hätte gedacht, dass mit so einem Ereignis auch mein Leben endet“, sagt sie. Aber so kam es nicht. Nach den ersten Wochen und Monaten der schwärzesten Trauer begann sie, neuen Mut zu fassen. Und irgendwann beschloss sie: „Wenn ich weiterlebe, dann nicht in Schutt und Asche. Wenn ich weiterlebe, darf mein Leben wieder gut sein.“

Sie suchte sich Hilfe, machte eine Reha, fand eine Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid. Heute leitet sie selbst die lokale Gruppe, die sich „AGUS“, also „Angehörige um Suizid“, nennt. „Durch diese Arbeit kann ich selbst meine Erfahrungen verarbeiten und anderen Betroffenen helfen.“

Wenn man sie fragt, wie es ihr heute geht, dann sagt sie: „Es geht mir gut.“ Und sie meint es so. „Wenn ich an meine Tochter denke, dann quillt mein Herz über vor Liebe. Aber ich habe gelernt, ihre Entscheidung zu respektieren. Und ich werde meine Tochter für immer in würdiger Erinnerung behalten, werde Bilder von ihr zeigen, von ihr erzählen und mich gemeinsam mit anderen an sie erinnern. Und ich wäre froh, wenn sich immer Menschen finden, die zuhören wollen, nicht ausweichen und mit mir gemeinsam den immer wiederkehrenden Schmerz, dann, wenn er da ist, aushalten.“

Dieser Artikel stammt von Patrizia Frank und erschien am 05.10.2017 im Soester Anzeiger. Vielen Dank für die Freigabe.

**Du bist in mir,
ich spüre dich jede Stunde
im Haus, auf der Straße, auf Reisen...überall.
Das wird sich nicht verändern.
Diese Sicherheit habe ich.
Ein Schatz an Erinnerungen, Erlebnissen, Gesprächen.
Du sprichst, du lachst, du bewertest, du schweigst...
Das ist in mir und ich öffne mich für anderes.
Und es geht mit gut und schlecht,
in meiner Trauer, in meinem Schweigen,
in meiner Fassungslosigkeit,
in meiner Veränderung.
Du bist in mir und ich lasse dich noch nicht ziehen.
Du bist da.**

Christine H. über den Verlust ihrer Tochter

Selbsthilfe als Bestandteil der Demokratie

Auszüge aus der Rede von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier zum 50-jährigen Jubiläum der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe am 22.09.2017 in Berlin

(...) Die Selbsthilfebewegung ist ein leuchtendes Beispiel für das bürgerschaftliche Engagement in unserer Demokratie. Von Anfang an verfolgte sie zwei Ziele: Sie wollte für den einzelnen Menschen da sein. Und sie wollte die Gesellschaft verändern. Wer mit Mitgliedern spricht, der versteht ganz schnell, was Selbsthilfegruppen für den Einzelnen bedeuten. Hier trifft man auf Menschen mit ähnlichen Beeinträchtigungen, die Verständnis für die eigene Lage haben. Hier kann man Probleme des Alltags gemeinsam lösen und sich über neue Therapieangebote informieren. Selbsthilfegruppen stiften Gemeinschaft und Lebensfreude. Und natürlich tragen sie dazu bei, dass Menschen neuen Mut schöpfen, um wieder am Leben teilzunehmen.

Die Gruppen wirken aber auch in die Gesellschaft hinein. Sie sind auch Keimzellen der Demokratie. Hier entstehen Impulse, bestehende Strukturen, die vielleicht verknöchert, verkrustet sind, umzugestalten und für gemeinsame Rechte zu kämpfen. Hier wächst der Wunsch, das Bewusstsein der Öffentlichkeit für die eigenen Anliegen zu schärfen.

(...) Ich will hier heute in aller Deutlichkeit sagen: Es verträgt sich nicht mit der Demokratie, wenn Menschen ausgeschlossen werden. Es widerspricht unserer Vorstellung von einer offenen Gesellschaft, wenn Menschen im Alltag auf Hürden stoßen, die sie daran hindern, am öffentlichen Leben teilzunehmen.

Zitiert aus: NAKOS INFO Nr. 117 (Dezember 2017), S. 64-65

***Der Druck und der Versand dieses Rundbriefs wurden
mit Mitteln der GlücksSpirale finanziert.
Herzlichen Dank für die Unterstützung.***



Gefördert durch die
GlücksSpirale

Dr. David Althaus

Frauen trauern - Männer arbeiten. Ein Klischee?

Männer nehmen selbst in Krisen kaum Hilfen in Anspruch. Eine psychologische Beratung ist für die meisten undenkbar. Man darf nichts Intimes preisgeben, man muss die Kontrolle bewahren, Stärke zeigen und Schmerz verleugnen. Männer grenzen sich damit bewusst oder unbewusst von Frauen ab, die emotional und empfindlich sein dürfen. Als Mann will man die Probleme selber lösen. Wie ist das in der Trauer, speziell in der Trauer nach einem Suizid? Treffen diese Punkte da auch zu oder sind es nur Klischees?

Diesen Fragen widmet sich der Dachauer Psychologe Dr. David Althaus in dieser Broschüre.



Jörg Dittmar

Vergebung nach einem Suizid

Angehörige, die nach einem Suizid zurückbleiben, sind oftmals zutiefst verletzt: „Warum hat er nicht an mich gedacht? War ich es nicht wert, dass er für mich weitergelebt hätte?“ Sie sehen sich als Opfer einer Handlung, der sie hilflos gegenüberstanden. An Vergebung denkt in diesem Moment wohl erstmal niemand. Dennoch scheint es gerade beim Trauerprozess nach einem Suizid wichtig, sich über die Beziehung zum Verstorbenen Gedanken zu machen. Jörg Dittmar, evang. Pfarrer und Dekan in Kempten, weiß, wovon er schreibt. Er hat seinen Vater im Alter von 28 Jahren durch Suizid verloren. In der Broschüre greift er aus christlicher Sicht konkrete Schritte auf, wie Vergebung nach einem Suizid geschehen kann.



Beide Broschüren werden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Herzlichen Dank für die Unterstützung.



Hape Kerkeling

Der Junge muss an die frische Luft.

Piper Verlag 2017, 19,90 Euro

„Nun habe ich - und das ohne jede Absicht - die Geschichte einer verlorenen Kindheit erzählt. Es musste vielleicht alles mal gesagt werden.“ Mit diesen Worten beendet der Autor seine Biographie. Auf den knapp 300 Seiten lernt der Leser den Showmaster und Comedian Hape Kerkeling von einer ganz anderen, tiefgründigen Seite kennen.

Als er acht Jahre alt war, nimmt sich seine Mutter das Leben. Sie war schwer depressiv. Vorher war sie ein fröhlicher Mensch mit einem ansteckenden Lachen. Als dieses Lachen im Zuge der Depression immer weiter zurückging, unternahm der kleine Hape viele Versuche, dass seine Mutter wieder fröhlich wird. „Meine Mutter ist ein Full-time-Job“ stellt er an einem Punkt fest und beschreibt damit, dass für ihn seine Kindheit spätestens an diesem Punkt endete.

Verhasstes Symbol für den Verfall seiner Mutter wird ein Stuhl in der Küche, auf dem sie regungslos sitzt und keinerlei Emotionen, geschweige denn ein Interesse an ihrem Sohn zeigt. Dies überträgt sich auf Hape: „Ihre Depression ist mittlerweile vollkommen maßlos vom äußersten Rand in den Mittelpunkt des Weltgeschehens gerückt. So, als dürfte sich nun niemand von uns anderen mehr gut fühlen.“ Als sie sich mit einer Überdosis Tabletten ins Bett legt, liegt der kleine Hape daneben - nicht fähig zu irgendeiner Reaktion. Nach außen hin wird der Tod als Hirnschlag deklariert und Hape kommt zu den Großeltern, da der Vater beruflich unterwegs ist. Diese kümmern sich rührend um ihn und die Großmutter erlebt voller Stolz noch seinen ersten TV-Auftritt. Die Großmutter entsorgte auch den Stuhl in der Küche.

Das Buch gibt einen bewegenden Einblick in die Gefühlslage eines Kindes, wie es die Krankheit und den Suizid der Mutter sowie die gesellschaftlichen Reaktionen darauf wahrgenommen hat und wie das sein weiteres Leben beeinflusste.



Jörg Schmidt

Anne Waak

Der freie Tod - Eine kleine Geschichte des Suizids

Blumenbar Verlag 2017, 18,00 Euro

Das Buch beschäftigt sich vornehmlich mit der Geschichte des Suizids, welche die Autorin sowohl systematisch als auch anhand spektakulärer Einzelfälle darstellt. Obwohl die Umstände jedes einzelnen Todes nicht unterschiedlicher sein könnten, scheint der Suizid umso mehr eingeschrieben in die Historie der Menschheit.

Der Streifzug durch die Geschichte des Suizids will uns vor allem eines vor Augen halten - der Suizid gehört zum Leben wie jeder andere Tod auch.

Die Entscheidung, Suizid zu verüben, ist ein sehr komplexes Phänomen, bei dem private Elemente eine große Rolle spielen.

Davon kündeten auch zahlreiche Abschiedsbriefe. »Liebe Welt, ich gehe, denn mir ist langweilig«, schrieb der britische Schauspieler George Sanders. Und der Gründer der Filmfabrik Kodak, George Eastman, ließ seine Freunde wissen: »Meine Arbeit ist getan. Warum warten?«

Für den Entschluss, sich selbst zu töten, sind bisweilen aber auch politische oder moralische Motive mitentscheidend. Das gilt für Stefan Zweig ebenso wie für Wladimir Majakowski und Clara Immerwahr. Die Frau des Chemikers Fritz Haber, der 1915 den ersten militärischen Giftgasangriff geleitet hatte, erschoss sich nach der Feier dieses Ereignisses.

Ein Buch über das Sterben und die letzte aller Türen.

Ich würde ein Fragezeichen hinter den Titel des Buches setzen, denn so frei in seiner Entscheidung, seinem Leben ein Ende zu setzen ist keiner der Protagonisten. Kein Buch zur Trauerbegleitung, aber eine lohnende Lektüre für alle, die sich mit der Geschichte des Suizids auseinandersetzen wollen.



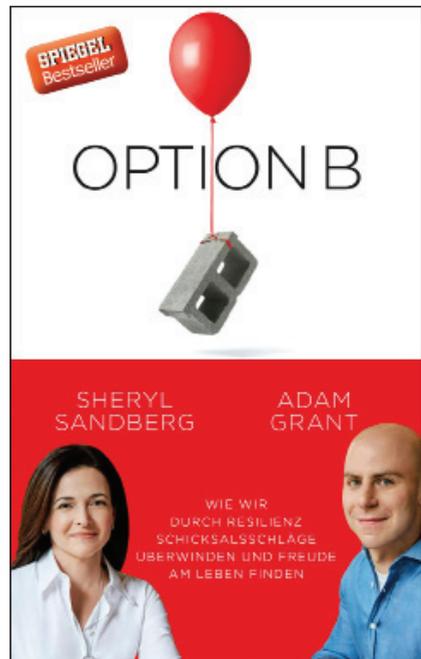
Sheryl Sandberg/Adam Grant

Option B: Wie wir durch Resilienz Schicksalsschläge überwinden und Freude am Leben finden

Ullstein Verlag 2017, 20,00 Euro

Nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes war sich Sheryl Sandberg sicher, dass sie und ihre Kinder nie wieder glücklich werden würden. Doch ein Freund, der Psychologieprofessor Adam Grant, erklärt ihr, dass es konkrete Dinge gibt, die Menschen tun können, um erschütternde Erlebnisse zu verkraften und wieder Freude empfinden zu können. Wir sind nicht mit einem bestimmten Maß an Resilienz geboren, es ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann.

In Option B erzählt Sheryl Sandberg offen von der Trauer um ihren Mann. Ergänzt werden diese persönlichen Erfahrungen durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Resilienz-forschung von Adam Grant. An Beispielen wird dargelegt, wie man Schicksalsschläge überwinden und zurück ins Leben finden kann. Das Buch gibt auch viele Anregungen, wie man andere in schwierigen Lebensumständen unterstützen kann.



„Option A gibt es nicht mehr. Also lasst uns das Beste aus Option B machen. Ich werde immer um Option A trauern. So wie Bono gesungen hat: Die Trauer endet niemals... aber auch nicht die Liebe“, so die Autorin.

Pia Erbach-Adams

Auf unserer Homepage www.agus-selbsthilfe.de finden Sie eine Aufstellung aller bestellbaren Broschüren und Bücher. Dort befindet sich auch ein Bestellformular.

Mit dem Kauf von Büchern über AGUS unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit.

„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

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
Kreativer Ausdruck	04.05. - 06.05.2018	Bad Neuenahr
Verlust eines Elternteils	25.05. - 27.05.2018	Remagen
Es ist schon so lange her...	15.06. - 17.06.2018	Waldbreitbach
Von Mann zu Mann	24.08. - 26.08.2018	Vallendar
Verlust eines Kindes	14.09. - 16.09.2018	Remagen
Trauer in Bewegung	05.10. - 07.10.2018	Neroth/Eifel

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

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 09 60, 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 - 15 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); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);
Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin);
Beisitzerinnen: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Nina Saupe
Beraterinnen: Doris Hofmann, Irmgard Chakroun

AGUS-Gründerin

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

AGUS-Stiftung

VR-Bank Bayreuth-Hof
IBAN: DE51 7806 0896 0806 1140 83; BIC: GENODEF1HO1

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

Neu!

AGUS e.V. - Spendenkonto

VR-Bank Bayreuth-Hof
IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37; BIC: GENODEF1HO1

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 (Februar und August).