



Rundbrief 2025/1



Umstellung des Rundbriefs auf digitalen Versand

Liebe Leserinnen und Leser unseres Rundbriefs, dies wird die letzte Ausgabe sein, die wir in großem Stil per Post verschicken. In der Vergangenheit hieß das zweimal pro Jahr 4.500 Exemplare drucken, kuvertieren und mit Adressetiketten versehen lassen und verschicken. Dies erzeugt jedes Mal immense Massen an Papier und Kosten. Um diese Ressourcen zu schonen wird zukünftig der Versand des Rundbriefs (2025-2) auf digitalem Wege erfolgt. Dazu wird nach Erscheinen des Rundbriefs eine E-Mail von der Bundesgeschäftsstelle mit dem Link zur AGUS-Homepage verschickt, über den der Rundbrief heruntergeladen werden kann.

Personen ohne E-Mail-Adresse, brauchen sich keine Gedanken machen. Sie erhalten den Rundbrief nach wie vor auf postalischem Wege. Sie müssen nichts unternehmen.

Auch die **AGUS-Mitglieder** erhalten den Rundbrief weiterhin per Post – es sei denn, Ihnen genügt der Hinweis per Mail. Dann melden Sie sich gerne unter rundbrief@agus-selbsthilfe.de oder 0921-150 03 80.

Wenn Sie **kein AGUS-Mitglied** sind und den Rundbrief weiterhin postalisch wollen, melden Sie sich hierzu gerne unter rundbrief@agus-selbsthilfe.de oder 0921-150 03 80.

Wir hoffen sehr auf Ihre wohlwollende Unterstützung bei dieser Umstellung. Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Ihnen etwas unklar sein sollte.

Ihr / Euer Jörg Schmidt

THEMEN DER AUSGABE

Rundbrief digital	2	Aus den Gruppen	27
Grußwort	3	Unterstützung für AGUS	33
Jahrestreffen 2024	4	Gedenken und Nachdenken	34
Familienseminar 2024	10	Tinis Kolumne	36
Zum Nachdenken	12	Mitglied werden	37
Online-Vortragsreihe 2024	13	Theaterstück zu Suizid	38
Online-Vortragsreihe 2025	14	Auszeit für betroffene Eltern	40
Betroffenenbericht	18	Rezensionen	41
Zum Nachdenken	22	Seminare	43
Veranstaltungen zum 10.09.	23	Wir über uns	44

Titelbild: Vielleicht haben Sie auch eine Botschaft an Ihren Verstorbenen? Die Kinder des Workshops der „Young Survivors“ haben beim letztjährigen Jahrestreffen einen Brief verfasst und diesen in eine Flasche gegeben. So entstand eine Flaschenpost an den bzw. die Verstorbene.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene,

nachdem sich meine Freundin Jutta aus Jugendzeiten gemeinsam mit ihrem Mann im März 2015 in einem Hotel an der Ostsee das Leben nahm, brach für mich erneut eine Welt zusammen. Jutta war mir eine große Stütze, als mein Mann im Februar 2009 durch Suizid verstarb.

„So etwas tut man nicht“ sagte sie immer wieder. Dann tat sie es selbst.

Das war für mich die Initialzündung, mir endlich Hilfe zu holen. So entschloss ich mich, im Herbst 2016 nach langem Zögern nach Bad Berneck zu fahren, um am AGUS-Jahrestreffen teilzunehmen. Dort tat sich mir eine völlig andere Welt auf: all die vielen Menschen hatten dasselbe Schicksal! Jeder hatte einen Angehörigen oder Freund durch Suizid verloren. Wir saßen alle im selben Boot!

Nach anfänglichem Zögern sprach ich den ein oder anderen an, wurde selbst befragt und hatte plötzlich alle Scheu verloren, über den Tod meines Mannes, über Juttas Tod und den ihres Mannes zu sprechen. Es war fruchtbar traurig, die Tränen flossen, aber dennoch überkam mich plötzlich eine innere Ruhe, eine Gelassenheit, ein Wohlgefühl, das ich mir zunächst gar nicht erklären konnte. Es war die Vertrautheit, mir der wir alle zusammen kommunizierten und das Verständnis, das der eine für den anderen aufbrachte.

Nachdem dann im Herbst 2017 der vierte Suizid in meinem näheren Umfeld passierte, entschloss ich mich, die AGUS-Wanderausstellung nach Bielefeld zu holen und



Frauke Täschner

hier zu präsentieren. Der nächste Schritt war die Gründung einer AGUS-Selbsthilfegruppe in Bielefeld im Oktober 2019. Beim Jahrestreffen vor zwei Jahren in Bad Alexandersbad wurde ich zudem als Beisitzerin in den Vorstand gewählt und freue mich darüber, auch dort mitwirken zu dürfen. Es gilt, AGUS nach außen gut zu vertreten und neue Impulse zu setzen.

Ich bin dankbar und glücklich, wenn ich dabei helfen kann und wenn ich sehe, dass die Betroffenen aus meiner Gruppe mit einem Lächeln auf dem Gesicht nach einem Treffen das Haus verlassen.

*Mit herzlichen Grüßen aus Bielefeld
Frauke Täschner*

Impressionen vom AGUS-Jahrestreffen 2024

Begegnung, Austausch und Information

Vom 11.-13.10.2024 fand das diesjährige AGUS-Jahrestreffen statt. Dafür kamen knapp 200 Suizidhinterbliebene aus ganz Deutschland in Bad Alexandersbad im Fichtelgebirge zusammen.

Freitag, 11.10.

Nach der Anreise gab es ab 15 Uhr die Möglichkeit, sich bei **Kaffee und Kuchen** zum Empfang im Evangelischen Bildungszentrum zu stärken. Dabei entstanden erste Gespräche, bei denen direkt spürbar war, was uns als Schicksalsgemeinschaft verbindet: die unendliche Liebe und Trauer um Herzensmenschen, die keinen anderen Ausweg mehr sahen, als ihr Leben zu beenden. Ich bin immer wieder auf Neue fasziniert davon, wie es oftmals ohne großen Smalltalk direkt „ans Ein-

gemachte“ geht und wie wohltuend und heilsam der Austausch trotz der schweren Themen ist.

Nach dem gemütlichen Ankommen fand die **Mitgliederversammlung** statt, die mit 80 Mitgliedern rege besucht war. Gottfried Lindner, der Erste Vorsitzende von AGUS, führte durch die Sitzung. Zunächst beleuchtete der Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, Jörg Schmidt, Maßnahmen und Projekte, die der Verein im letzten Jahr umgesetzt hat. Dazu zählen beispielsweise die neu gestaltete Wanderausstellung sowie die etablierte Online-Vortragsreihe „Kraftquellen“. Im Anschluss legte der Schatzmeister Dr. Jürgen Wolff den Finanzbericht vor und nachdem keine Beanstandungen festgestellt wurden, wurde der Vorstand einstimmig entlastet.



„Musik für die Seele“ mit Pianist Dominik Schreiber und Sängerin Ann-Kristin Lauber-Neu

Auch dieses Jahr hielt der Freitagabend einen weiteren Programmpunkt bereit. Die Sängerin Ann-Kristin Lauber-Neu und der Pianist Dominik Schreiber boten unter dem Motto „Musik für die Seele“ einen ganz besonderen **Konzertabend** dar, der Pop, Soul und Jazz vereinte. Neben der berührenden Liedauswahl mit mehr und weniger bekannten Stücken teilte die Künstlerin auch selbstgeschriebene Songs mit uns, in denen sie uns persönliche Einblicke in ihre Gefühlswelt als hinterbliebene Schwester gab. Ein Highlight war das „Gute-Nacht-Lied“, dessen Refrain wir gemeinsam sangen: *Don't be afraid of the dark / In your heart / You're gonna find a way / To carry the weight of the world / On your shoulders / You're gonna find a way home.*

Samstag, 12.10.

Den **Betroffenenvortrag** mit dem Thema „Suizid – Lebenslinie oder Lebensplan?“ gestaltete Matthias Salomo. Er berichtete von der Depression und dem Suizid seiner Mutter und den damit verbundenen Auswirkungen auf sein Leben. Eindrucksvoll zeigte der Referent aber auch auf, wie verschiedene Neuanfänge seinen Weg zurück ins Leben markierten. Er ließ sich zum Sterbe- und Trauerbegleiter ausbilden, nahm eine systemische Therapie in Anspruch, betrieb Ahnenforschung und machte Familienangehörige ausfindig. Auf den Spuren seiner eigenen Geschichte stieß er auf vier weitere Suizide innerhalb seiner Familie. Doch Matthias Salomo spürte intuitiv, dass für ihn selbst eine andere Lebenslinie vorgesehen ist. So gestaltet er seine eigenen Erfahrungen und seine Trauer um, indem er eine

AGUS-Gruppe gegründet hat und sie bis heute leitet und sich im Bereich der Suizidprävention engagiert. „Bei allen Gruppentreffen und allen Workshops, die ich halten darf, ist meine Mutter immer mit dabei.“ Ein Gedanke, den der Referent im Rahmen seines Vortrags in den Raum geworfen hat, hallt bei mir noch immer nach: Wie oft haben sich unsere Lieben ihr Leben nicht genommen und stattdessen für uns weitergekämpft?



Matthias Salomo

Nach dem gemeinsamen Mittagessen fanden sich die Teilnehmenden in ihrer gewählten **Gesprächsgruppe bzw. Workshop** zusammen. Dabei sind die Gesprächsgruppen nach verschiedenen Betroffenheiten zusammengestellt. Außerdem gab es auch dieses Jahr wieder eine bunte Vielfalt an Workshops, beispielsweise zu den Themen Grenzen setzen und Aromatherapie.

Der letzte große Programmpunkt am Samstag war der gemeinsame **Gedenkgottesdienst** für die Verstorbenen. Ge-



Gemeinsamer Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen

rahmt wurde der Gottesdienst von vier Betroffenen, die zunächst Texte, die aus der Zeit unmittelbar nach einem Suizid stammen, vortrugen. Zu jedem Text wurde ein Tontopf zerschlagen, der symbolisch für das Gefühl steht, das eigene Leben liegt in Trümmern. Anschließend folgten Klageverse, die die Fassungslosigkeit und Verzweiflung aufgriffen. Im Verlauf des Gottesdienstes lasen die Betroffenen nochmals Texte vor, in denen skizziert wurde, wie Trauer sich verändern kann. Es wurden kleine Tontöpfchen ausgeteilt, die mit Stiften gestaltet werden konnten. Neben dem Tontöpfchen habe ich für mich

persönlich noch ein paar Liedzeilen mit nach Hause genommen, die mich besonders berühren: *Da wohnt ein Sehnen – nach Heilung, nach Ganzsein, nach Zukunft.*

Sonntag, 13.10.

Am letzten Tag stand der **Fachvortrag** zum Thema „Vergebung nach einem Suizid“ an. Der Dipl.-Psychologe und Coach Dr. Jens-Uwe Martens nahm Schuldgefühle und Selbstvorwürfe als Ausgangspunkt seines Vortrags und teilte entsprechende Schlüsselmomente seines eigenen bewegten Lebens mit den Teilnehmenden. Es ist spürbar, wie die verschiedenen Schick-



Dr. Jens-Uwe Martens

mir das passieren?“ ein „Wozu musste mir das passieren?“ werden. Auch Rituale können diesen Prozess unterstützen, zum Beispiel indem dem Verstorbenen bisher Unausgesprochenes geschrieben wird. Dr. Jens-Uwe Martens machte außerdem klar, dass der Perspektivwechsel vom Opfer des Schicksals hin zur Überzeugung, Gestalterin bzw. Gestalter des eigenen Lebens zu sein, einen großen Unterschied machen kann.

salsschläge den Referenten bis heute prägen und zugleich merkt man ihm an, dass er sich selbst von seiner vermeintlichen Schuld am Suizid seiner Patentochter freigesprochen hat. Hierfür legte er den Zuhörenden vor allem eines ans Herz: Geduld. „Wir müssen uns dem schrecklichen Verlust stellen“, damit sich mit der Zeit quälende Fragen verwandeln können. So kann aus einem „Warum musste gerade

Auch dieses Jahr habe ich wieder gemerkt, dass das Jahrestreffen in Bad Alexandersbad ein Kraftort für mich ist. Ich blicke dankbar auf viele schöne Begegnungen und Gespräche mit unglaublich starken Menschen zurück, die sich dem Verlust ihrer Lieben stellen und die Unbegreiflichkeit und Endgültigkeit, die ein Suizid mit sich bringt, gemeinsam tragen.

Tini Gilch



Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung:

AGUS STIFTUNG



Anni
Gruber
Stiftung



RAINER
MARKGRAF
STIFTUNG

Jahrestreffen 2025
10.10. bis 12.10.2025

Bitte merken Sie sich schon einmal den neuen Termin für das diesjährige Jahrestreffen vor. Es ist nicht mehr der Termin der im letzten Rundbrief veröffentlicht wurde. Details folgen im nächsten Rundbrief.

Gemeinschaft für ein Wochenende und Hilfe darüber hinaus

Young Survivor Workshops

YOUNG SURVIVORS

Fester Bestandteil beim Jahrestreffen sind die Workshops für Kinder (8 bis 12 Jahre), Jugendliche (13 bis 18 Jahre) und junge Erwachsene (19-25 Jahre). Ziel ist es stets, dass sich im Rahmen der zwei Tage eine tragende Gemeinschaft bildet, die auch für den anschließenden Alltag Hilfe und Stärke sein soll. Die jeweiligen Referentinnen und Referenten geben einen Einblick in die Workshops.

Young Survivor Kids

Das Thema unseres Workshops war in diesem Jahr „Du und Ich – Ich und Du“, also die Beschäftigung mit uns selbst, den Verstorbenen und den Menschen, die uns guttun. Mit selbstgefertigten Collagen haben wir uns vorgestellt mit all dem, was uns ausmacht, was wir gerne tun und wofür wir brennen. Zum Thema „Du“ schrieben alle einen Brief an den Verstorbenen mit dem was sie ihm sagen und erzählen möchten und mit allen ihren Gedanken, die sie beschäftigen. Die Briefe wurden zusammengerollt und als Flaschenpost in bemalte Glasflaschen gesteckt. Die Kids durften selbst entscheiden, ob sie diese behalten oder ins Wasser werfen möchten. Das Zeichen „&“, das wir gemeinsam beklebt und bemalt haben steht für

unser Umfeld, für die Menschen, die uns trösten, wenn wir traurig sind und für die Menschen, die uns guttun. Am Sonntagvormittag konnten alle nochmals ihre Energie und Gefühle ausleben - mit Boxhandschuhen und einem Boxsack. Auf die Handschuhe haben wir geschrieben, was uns stark macht, z.B. Familie und Freunde, Kakao und Zocken.

Nicola Rupps

Young Survivors

Die Gruppe der „Young Survivors“ hat eindrucksvoll gezeigt, wie heilsam und stärkend gemeinsame Trauerarbeit für Jugendliche sein kann. Im Fokus stand die Erschaffung einer Notfallschatzkiste – ein kreatives Werkzeug, das den Jungen und Mädchen helfen soll, auch nach dem Wochenende schwierige Momente zu bewältigen. Die Kiste wurde von allen mit liebevoll gestalteten Elementen gefüllt: von Sorgenfressern über Center Shocks gegen Panikattacken bis hin zu persönlichen „kleinen Universen“, die jede/r individuell entwarf. Diese Notfallschatzkiste ist ein symbolischer und zugleich praktischer Anker für künftige Herausforderungen. Mit allen Sinnen konnten sich die Teil-



Die Mitte spiegelt, was uns bewegt: leise, laut, hell und bunt.

nehmenden dem Wochenende hingeben. Sie stellten Trostsalben her, fotografierten Momente, die sie mit z.B. Licht oder Dunkelheit verbinden, und gestalteten eine gemeinsame Spotify-Playlist. Diese Playlist enthält Lieblingslieder der Gruppe sowie Lieder, die an verstorbene Angehörige erinnern und zugleich Trost spenden können. Doch das Wochenende war mehr als nur eine Ansammlung kreativer Angebote: Tiefe Gespräche, Zeit für den Rückzug und das Spüren der eigenen Trauer waren ebenso wichtig. In dieser intensiven Gemeinschaftsaktivität wuchs das Vertrauen innerhalb der Gruppe, die Augen zu schließen und sich gegenseitig zu vertrauen.

Theresa Lindemeyr

Young Adult Survivors

Unser Verlust ist unsere unsichtbare Verbindungslinie. Im Alltag nehmen wir sie meist nicht wahr – so viele Menschen um

uns herum, in der Arbeit, in einem Café, beim Wandern, ... und doch bleibt der Teil, der uns möglicherweise verbindet im Verborgenen. Nicht so am Wochenende beim Jahrestreffen. Wir sind umgeben von vielen Menschen mit dem stillen Bewusstsein verbunden zu sein. Jedes Lächeln, jedes Paar trauriger Augen, jeder müde Gang, jede Einsamkeit, jedes Schweigen und jedes Gespräch ist plötzlich etwas, in was wir uns hinein fühlen können. Die Kraft, die von dieser Verbundenheit ausgeht ist immens.

Dankbar blicken wir nun zurück auf unsere kleine, große Gruppe der Young Adult Survivors. Vier Individuen und vier Menschen, die den unglaublichen Mut haben sich mit ihrem Verlust zu zeigen. Dieses Jahr ist das Thema „Scherben“ – wir werfen mit viel Kraft und Energie Teller und Tassen gemeinsam auf den Boden. Jeder Teller steht für etwas, was mich innerlich hält, was mich bindet – und nun liegt er da in tausend Teile zersprungen. Die Leichtigkeit ist greifbar. Plötzlich fühlt es sich wie ein Wir an. Das Teilen der Schmerzen ist nun leichter, es ist Vertrauen da, dass das eigene Fühlen einen sicheren Raum hat. Jetzt bekommen die Scherben eine neue Bedeutung mit der Unterstützung von Kleber, Acryl, Leinwänden und Zeit.

*Laura Bouriquin
Max Messmer*

Vielen Dank an die Martin-Wilhelm-Glücksstiftung sowie die Anni Gruber Stiftung für die finanzielle Unterstützung der Young Survivors.

Sich gemeinsam mit Gleichgesinnten auf den Weg machen

Ein Vater und ein Sohn berichten von ihren Erlebnissen

Ende Juni vergangenen Jahres fand im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen in der Nähe von Augsburg ein Wochenendseminar für suizidbetroffene Familien statt. Daran nahmen 40 Personen, verteilt auf 13 Familien, teil. Aus einer dieser Familien geben Vater und Sohn, die ihren Sohn bzw. den Bruder verloren haben, einen je individuellen Einblick in ihre Erlebnisse.

Als betroffenes Geschwister habe ich mit meiner Schwester und meinen Eltern an dem Seminar teilgenommen. Was mich besonders berührt hat, war der intensive Austausch im Rahmen einer Gruppe für „Junge Erwachsene“. An den Seminartagen gab es mehrere Angebote, um in dieser Konstellation zusammenzukommen. Mit kleinen Impulsen durch unsere Gruppenleiterin sind sehr intensive Gespräche mit anderen jungen Erwachsenen in ähnlichen Situationen entstanden. Das einander Zuhören und Beisammensein habe ich als stützend und kraftspendend empfunden. Wir haben uns teilweise auch stillschweigend verstanden. Es war mein bisher erster Kontakt mit anderen hinterbliebenen Geschwistern. Es hat gut getan.

Tag1: Leitershofen, Exerzitienhaus. Ankommen. Anspannung. Unsicherheit. Wiedersehen. Spaziergang im Park. Abendessen. Erstes Zusammenkommen. Handschmeichler: rotes Häkelherz. Neugierde. Ablehnung. Spaziergang im Park. Schlafen.



Tag 2: Spaziergang im Park. Beim Frühstück den Platz nicht gewechselt. Friedenstanz. Gruppe für junge Erwachsene im Park. Kennenlernen. Ankommen. Vertrauen. Specksteinkurs im Park. Neuer Sitzplatz beim Mittagessen. Lesen im Park. Kein Trommelkurs, stattdessen Gruppe für junge Erwachsene. Intensiv. Trauer. Austausch. Mitgefühl. Verständnis. Vertrauen. Offenheit. Neuer Sitzplatz beim Abendessen. Zusammenkommen. Zur Ruhe kommen. Fußballspiel. Schlafen.

Tag 3: Spaziergang im Park. Frühstück. Friedenstanz. Familiengruppenarbeit. Kurze Verstimmung. Dann gemeinsames Basteln. Familienvisionsboard. Spaziergang im Park. Mittagessen. Packen. Spaziergang im Park. Auferstehungskapelle. Abschiedsgottesdienst. Intensiv. Abschied. Erschöpfung. Ruhe.

Ein Elfchen anhand eines zufällig ausgewählten Bildes und ein mit geschlossenen Augen geschriebener Brief an die Verstorbenen waren die Themen der Schreibwerkstatt, an der ich als betroffener Vater teilgenommen habe. Gabi Becker, die Kursleiterin, führte uns sehr kompetent in diese zwei Methoden des kreativen Schreibens ein:

Das Elfchen ist ein fünfzeiliges Gedicht mit elf Wörtern: ein Wort in der ersten Zeile, zwei Wörter in der zweiten, drei in der dritten, vier in der vierten und ein Wort in der fünften Zeile. Man schreibt intuitiv und ohne Unterbrechung ungefähr fünfzig Worte auf, die einem bei der Betrachtung des Bildes einfallen. Dann wählt man – wieder intuitiv – aus diesen fünfzig Wörtern elf Wörter aus und verteilt sie – wie zuvor beschrieben – auf die fünf Zeilen.

Der Brief an die Verstorbenen wird über zehn Minuten – wieder ohne Unterbre-

chung – auf ein leeres Blatt Papier geschrieben und beginnt mit „Liebe(r) Verstorbene(r), seit deinem Tod habe ich Folgendes erlebt: ...“ Das Besondere ist, dass der Brief mit geschlossenen Augen geschrieben wird: Immer wieder werden die schon geschriebenen Zeilen überschrieben, und es entsteht ein hochverdichteter Text. Auf diesem Text umrandet man dann mit einer Schablone die Stellen, die einen spontan ansprechen, färbt sie ein, schneidet sie aus und klebt sie auf einen Karton, um z.B. ein Lesezeichen daraus zu machen.

Beide Übungen waren überaus beruhigend für mich. Ich nahm sehr bewusst wahr, wie durch das kreative Schreiben alles um mich herum in den Hintergrund rückte. Vielen Dank nochmal an Gabi Becker für den wertvollen Workshop!



Das Familienseminar fand mit Unterstützung der mhplus Betriebskrankenkasse sowie der Hans Dieter Ebert-Stiftung statt. Herzlichen Dank dafür.

ICH TRAGE EINE SCHUTZMAUER UM MICH.
MAL LAUT, MAL QUIRLIG, MAL LUSTIG, MAL AUFGESETZT,
MAL GEREIZT, MAL AUF STREIT AUS.
DIESE MAUER STÜTZT.
DIESE MAUER SCHÜTZT.
DAHINTER: TRÄNEN, TRAUER, TRAUIGSEIN.
VERLETZTHEIT, WUT, SCHMERZ.

ICH SPIELE EINE ROLLE.
MAL STARK, MAL PROFESSIONELL, MAL HART, MAL FÜRSORGLICH,
MAL LIEBEVOLL, MAL ENERGIEGELADEN.
DIESE ROLLE STÜTZT.
DIESE ROLLE SCHÜTZT.
DAHINTER: TRÄNEN, TRAUER, TRAUIGSEIN.
VERLETZTHEIT, WUT, SCHMERZ.

ICH TRAGE EINE UNIFORM.
MAL SCHWARZ, MAL BUNT, MAL WEISS, MAL ELEGANT,
MAL LÄSSIG, MAL FREI.
DIESE UNIFORM STÜTZT.
DIESE UNIFORM SCHÜTZT.
DAHINTER: TRÄNEN, TRAUER, TRAUIGSEIN.
VERLETZTHEIT, WUT, SCHMERZ.

*Das Gedicht und das Hintergrundbild stammen vom betroffenen Bruder,
der auf Seite 10 von seinen Erlebnissen beim Familienseminar berichtet hat.*

Ermutigungen in der Trauer nach Suizid

Rückblick auf die Vorträge im zweiten Halbjahr

Christiane Engelhardt nahm im September den Titel von einem ihrer Bücher als Grundlage: **„Lebensaufgabe. Wenn mein Kind nicht mehr leben will.“** Die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie aus Bonn verlor 1997 ihre 13jährige Tochter durch Suizid. Sie zeigte auf, wie aus einem unausweichlichen Schicksal neue Lebensaufgaben erwachsen und wie es gelingt, Dank resilienten Fähigkeiten und mit der Bereitschaft Unterstützung anzunehmen, nicht nur weiterzuleben, sondern durch das Trauma innerlich zu wachsen.

Im Oktober ging es erneut um ein Buch: **„Daseinsbruch – Brüchig sein – Angesehen sein.“** Der Autor, **Dr. Gert Murr**, Pfarrer i.R. und Psychotherapeut aus der Region Stuttgart, gab den Hinterbliebenen vor allem mit dem Aspekt „Angesehen sein“ neuen Mut, denn diese fühlen sich nach einem Suizid oftmals alles andere als wahrgenommen und sind in der Gefahr, sich aufgrund von Schuldgefühlen zu isolieren.

Auch der Vortrag im November orientierte sich an einem Buchtitel: **„Hinter dem Blau. Ein kleines Mädchen verliert seinen Vater. Eine junge Frau findet zu sich.“** Diese beiden Aspekte des Untertitels machte die Autorin, **Alexa von Heyden** aus Berlin deutlich. Sie schilderte zunächst den Verlust ihres Vaters als sie fünf Jahre alt war. Aber sie erzählte auch vom anschließenden Suchen ihres persönlichen Wegs in das Erwachsen werden und

gab so vor allem Menschen Mut, die schon in jungen Jahren von Suizid betroffen sind.

„Trauer und Bewegung – Wie uns unser Körper in schweren Zeiten helfen kann.“ So lautete der letzte Vortrag im Dezember. Er wurde von **Dr. Felix Grützner** aus Bonn gestaltet. Er ist Choreograf und Tänzer. Nach seinem Verständnis hängen Körper und Gefühle vor allem in der Trauer sehr eng zusammen: „Wir sagen auch etwas, wenn wir nichts sagen“ war eine seiner zentralen Aussagen. Die Körpersprache ist so die erste Sprache, bevor wir überhaupt Worte finden können. Dr. Grützner animierte zum Schluss die Teilnehmenden, den eigenen Körper als Ressource zu nutzen.

Alle Vorträge sind als Aufzeichnungen im YouTube-Kanal von AGUS abrufbar.



AGUS
Angehörige um Suizid

KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der
Trauer nach Suizid

Teilnahme
KOSTENLOS

ONLINE
REIHE
2025

TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Mittwoch, 29.01.2025, 19.30 Uhr

MÄNNER UND TRAUER IM SPANNUNGSFELD DER MODERNE

Thomas Achenbach, Trauerbegleiter und Buchautor,
Osnabrück

Mittwoch, 26.02.2025, 19.30 Uhr

VON DER ANDEREN SEITE. MUSIKA- LISCHER TROST IM ANGESICHT DES SUIZIDS

Joachim Goerke, Pianist, Sänger und Komponist,
Lüneburg

Dienstag, 25.03.2025, 19.30 Uhr

MEINE SCHWESTER

Bettina Flitner, Fotografin und Autorin, Köln

Mittwoch, 23.04.2025, 19.30 Uhr

WANN WIRD ES WIEDER BESSER? PERS- PEKTIVEN DER PSYCHOTHERAPIE IN DER TRAUER NACH SUIZID

Christiane Schmermer, Psychologische
Psychotherapeutin, München

Mittwoch, 17.09.2025, 19.30 Uhr

SUIZID. REDEN WIR DARÜBER

Céline Humm, Buchautorin, Zürich

Mittwoch, 29.10.2025, 19.30 Uhr

SUIZID UND ISLAM – THEOLOGISCHE ANNÄHERUNGEN UND REFLEXIONEN ZU TOD, TRAUER UND TROST IM ISLAM

Dr. Ayşe Uygun-Altunbaş, Bildungswissenschaftlerin,
Köln

Mittwoch, 19.11.2025, 19.30 Uhr

ALLES TRAUMA, ODER WAS? NICHT JEDE TRAUER IST EIN TRAUMA

Dr. Andrea Groß, Fachärztin für Psychiatrie, Karlsruhe

Mittwoch, 03.12.2025, 19.30 Uhr

IN EHREN HALTEN – CHRISTLICHER GLAUBE, KIRCHLICHE PRAXIS UND SUIZID

Prof. Thomas Weißer (Laubach), Inhaber des Lehrstuhls
für Theologische Ethik der Otto-Friedrich-Universität
Bamberg

INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen
finden sich auf der AGUS-Homepage:

www.agus-selbsthilfe.de

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zu-
gangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich
jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der
AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich
an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Telefon: 0921-150 03 80

In Kooperation mit:


Evangelisches
BILDUNGSWERK
Oberfranken-Mitte e.V.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der
Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische
Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

40-50
05/24

Von der anderen Seite

Ein musikalischer Trost im Angesicht des Suizids

In Zeiten des Verlusts suchen wir oft nach einem Anker, nach etwas, das uns Trost spendet und uns dabei hilft, unsere Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten. Musik hat die einzigartige Kraft, uns auf dieser Reise zu begleiten und uns zu berühren, wo Worte allein es nicht vermögen. Deshalb laden wir Sie herzlich zu unserer Online-Veranstaltung „Von der anderen Seite“ am Mittwoch, 26.02.2025 um 19.30 Uhr im Rahmen der Online-Vortragsreihe „Kraftquellen“ ein, die sich der Trauer nach Suizid mit einem musikalischen und einfühlsamen Ansatz widmet.

Diese besondere Veranstaltung wurde ins Leben gerufen, um durch Musik und gemeinsames Singen und Lauschen Trost zu spenden und einen Raum für Verständnis und Heilung zu bieten. Im Zentrum steht das gleichnamige Lied „Von der anderen Seite“, welches von Joachim Goerke, einem talentierten Pianisten, Sänger und Komponisten, in Zusammenarbeit mit der Autorin Susanne Gärtner geschaffen wurde. Susanne Gärtner, die durch eigene Verluste inspiriert wurde, fand in Joachim Goerkes Musik und Sein eine Möglichkeit, tiefgehende persönliche Erfahrungen zu verarbeiten und in Kunst umzuwandeln.

Das Lied spricht aus der Perspektive eines Menschen, der sich entschieden hat, aus dem Leben zu gehen:

**„Ein grauer Tag mit sehr viel Regen,
Die Uhren blieben einfach stehn.“**

**Ein Regenbogen am weiten Himmel,
Die Welt, sie wird sich weiterdrehn.“**

Diese Zeilen eröffnen das Lied und setzen den Ton für eine Botschaft, die sowohl tröstend als auch nachdenklich ist. Es ist eine Einladung, sich den ungelösten Fragen und der tiefen Traurigkeit zu stellen, die ein solcher Verlust mit sich bringt, aber auch die fortwährende Liebe und Verbundenheit zu erkennen, die über den Tod hinaus Bestand hat.

Weiter heißt es im Lied:

**„Von der anderen Seite
sprech' ich leis' zu dir,
Von der anderen Seite
fühl' ich still mit dir.“**

**Erinnerungen werden niemals vergehen,
Die Liebe bleibt durch Raum und Zeit
bestehen.“**

Diese Strophen sollen die zurückbleibenden Angehörigen und Freunde ermutigen, in ihrer Trauer nicht allein zu sein. Sie bieten einen gedanklichen Raum, in dem die Stimme des Verstorbenen noch einmal Trost und Erklärungen anbietet und versichert, dass die Liebe und Erinnerung ewig währen.

Neben „Von der anderen Seite“ wird Joachim Goerke an diesem Abend Werke



Joachim Goerke



präsentieren, die sich ebenfalls mit den Themen Wandel und Vergänglichkeit beschäftigen. Joachim Goerke ist nämlich nicht nur Pianist, Sänger und Komponist, sondern auch seit vielen Jahren Singanleiter und spiritueller Begleiter. Zahlreiche wundervolle Piano-Songs wurden von ihm veröffentlicht und parallel dazu auch viel mantrische Lieder zum Mitsingen in deutscher Sprache. Die Lieder, aber auch seine Klaviermusik haben eine berührende und lebensbegleitende Qualität. Seine „Piano-Songs for Silence“ sind eine Einladung, in die Klänge der Stille einzutauchen und in der Musik einen Ort des Friedens und der Reflexion zu finden.

Wir hoffen, dass diese Veranstaltung Ihnen einen Raum bietet, in dem Sie gemeinsam mit anderen trauern, aber

auch Trost finden können. Es ist ein Raum, der durch Musik und gemeinschaftliches Erleben geprägt wird und in dem Sie vielleicht auch ein Stück weit Heilung erfahren werden.

Homepage: www.sajema.de

Susanne Gärtner / Joachim Goerke

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



facebook.com/AGUSSelbsthilfe

Wieso jetzt?

Eine Frau berichtet vom Suizid ihres Bruders

Im Rahmen des letztjährigen Welttages der Suizidprävention habe ich für den Gottesdienst in der Hamburger St. Jacobi Kirche einen Videobeitrag zum Thema „**Die Fragen leben**“ gemacht. Ich bin Mitglied der Hamburger AGUS-Gruppe.

Das Thema „**Die Fragen leben**“ fand ich aus mehreren Gründen genau passend für mich. Zum einen begleiten mich täglich Fragen zum Suizid meines Bruders und zum anderen ist sein Suizid in einer Zeit gewesen, in der ich mich selbst mit vielen Fragen zu mir, meiner Zukunft und meiner Identitätsfindung beschäftigt habe. In dem nachfolgenden Text möchte ich Ihnen mehr darüber erzählen, wie mich die Fragen nach dem Suizid beschäftigen und

was mit den Fragen passiert ist, die ich mit Anfang 20 an mich und mein Leben hatte.

Zu Beginn möchte ich mich jedoch einmal vorstellen. Ich bin eine hinterbliebene Schwester (heute 24 Jahre alt), die ihren knapp ein Jahr älteren Bruder am 5. Mai 2021 durch Suizid verloren hat. Mein Bruder und ich sind in eine Familie geboren worden, in der wir sowohl psychische als auch physische Gewalt erfahren haben. In unserer Jugend sind wir dann mithilfe des Jugendamtes getrennt voneinander ausgezogen. Bedingt durch die jahrelang erlebte Gewalt haben mein Bruder und ich beide ein sehr großes und schweres Päckchen zu tragen gehabt. Die Folgen dieser erlebten Gewalt sind verehrend



Täglich umgeben von Fragen

und beeinträchtigten unser Leben auf unterschiedliche Weise und in verschiedener Ausprägung. Erst nach dem Suizid meines Bruders habe ich erfahren, wie sehr er unter der erlebten Gewalt gelitten haben muss. Doch ich möchte damit beginnen, wie mein Leben vor der Nachricht über den Tod meines Bruders war.

Im Mai 2021 war mein Bruder 21 Jahre alt. Ich war damals gerade 20. Heute würde ich rückblickend sagen, dass ich mich so ganz am Anfang auf meiner Reise zu mir und meiner Identität befand. Zwischen Arbeit, Schule, meinem Pferd und den alltäglichen Verpflichtungen des Lebens beschäftigte ich mich viel mit den Fragen zu meiner Identität und zu meiner Zukunft. Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Ist mein Berufswunsch der Richtige und möchte ich in dem Beruf bis zu meiner Rente arbeiten? Ich steckte im Lebensabschnitt des Erwachsenwerdens. In dieser Altersspanne ein natürlicher Prozess. Äußerlich sah ich aus wie eine Erwachsene und konnte mich auch so verhalten. Doch innerlich war ich noch eine Jugendliche, die gar nicht so recht wusste, wie die Welt funktioniert. Woher auch? Ich hatte bis dahin, im Mai 2021, relativ wenig positive Erfahrungen in meinem Leben sammeln können.

Mit dem Telefonat meiner Eltern am 7. Mai 2021, zu denen ich seit 6,5 Jahren keinen Kontakt hatte, hat sich alles verändert. Sie teilten mir kurz und knapp mit, dass mein Bruder sich umgebracht hätte und legten auf, um mit meiner Oma zu telefonieren. Da saß ich nun in meinem Auto an einer Nebenstraße am rechten Fahrbahnrand. Mit einem Wimpernschlag war meine Welt nicht mehr die, die ich kannte.

Eben noch (vor dem Telefonat) war ich damit beschäftigt mir Gedanken darum zu machen, wer ich in meiner vorgestellten Zukunft sein möchte. Welchen Beruf ich ausüben möchte? Was mir als Erwachsene an Möglichkeiten zur Verfügung stünden, mich weiterzuentwickeln ganz ohne Gewalt? Ich fragte mich, welche Freunde ich in meinem Leben haben möchte und welche mir nicht guttun würden.

Ich war doch gerade dabei, mich selbst finden zu wollen in einer Welt, die mir damals viel zu groß erschien. Aber es kam anders.

Binnen eines Satzes meiner Erzeugerin gab es all die Fragen zu mir und meiner Zukunft nicht mehr.

Es begann eine Zeit, in der ich mich nicht wiedererkannte. In der ich nicht mehr wusste, wie das Leben, welches ich vor dem Anruf geführt hatte, funktionierte. In dieser Zeit war ich auf mich allein gestellt. Keine Eltern, keine Familie. Ich hatte nur Bekannte, die mich in meinem Schockzustand und meiner Trauer nicht halten konnten. Also tat ich so gut es ging vor anderen so, als sei nichts passiert.

Eines der wenigen Dinge, die ich spüren konnte, waren die Fragen, die ich in mir hatte. Fragen an meinen Bruder. Warum hast du dir das Leben genommen? Wieso hast du nicht um Hilfe gefragt? Ich dachte, mit dem Verlassen der Familie könne unser Leben nur besser werden. Wieso jetzt, nachdem wir die Gewalt unserer Familie überlebt haben?



Ich hatte mir meine Zukunft anders vorgestellt

Stunde um Stunde kreisten diese Fragen in mir und raubten mir die Kraft. Bei den Versuchen eine Antwort auf die Fragen zu finden habe ich mich manchmal so sehr in mir und meinen Gedanken verloren, dass ich kaum wahrnahm, wie die Zeit in der Außenwelt verstrich. Ich funktionierte äußerlich, habe Bestnoten in der 12. Klasse geschrieben und tat alles dafür, den Schmerz um den Suizid meines Bruders nicht spüren zu müssen. Ich hatte und habe keinen Menschen, der mich und meinen Bruder kannte, weshalb es mir schwerfiel über meinen Bruder zu sprechen. So kam es, dass die Fragen nur in mir blieben und unausgesprochen meine täglichen Begleiter wurden.

Mit der Zeit veränderten sich meine Fragen. Es waren nicht mehr nur Fragen an meinen Bruder, sondern auch Fragen an mich selbst. Meine innere Stimme klang mit der Zeit anders. Sie hat ihre Lautstärke und ihre Tonart verändert. Sie wurde

mir gegenüber kritischer und vorwurfsvoller. Hätte ich den Suizid verhindern können? War und bin ich eine so schlechte Schwester, dass er sich vorher nicht bei mir gemeldet hat? Weshalb habe ich mich nicht mehr um ihn gekümmert? Bin ich vielleicht sogar Schuld an seinem Suizid? Diese und weitere Fragen bewegten sich nun in mir weiter. Auch auf diese Fragen habe ich nie eine Antwort gefunden. Das belastende daran war, dass die unbeantworteten Fragen keine Ruhe gaben. Sie raubten mir Kraft und sorgten dafür, dass ich mich selbst immer abwertender betrachtete habe.

Heute - 3,5 Jahre später - kann ich sagen, dass die Fragen, die der Suizid meines Bruders in mir hinterlassen hat, für mich eine der schwerwiegendsten Folgen ist. Die Ungewissheit ist schwer für mich auszuhalten. Das Wissen darum, dass ich von meinem Bruder keine Antworten erhalten werde, ist schlimm für mich.

Doch was ist mit meinen Fragen zu mir und meiner Identität passiert?

In diesen 3,5 Jahren hat sich der Prozess meiner Identitätsbildung aufgrund seines Tods verschoben. Die Fragen zu mir und meiner Zukunft sind mit dem Suizid in den Hintergrund gerückt. Erst jetzt im Jahre 2024 kann ich manchmal Fragen in mir hören, die zukunftsorientiert sind und die mich daran erinnern, dass ich noch ein Leben habe, das gelebt werden möchte. Natürlich sind die Fragen nun andere als vor dem Suizid. Zum Beispiel frage ich mich nicht mehr: „Wer möchte ich sein?“ sondern „Wer bin ich, ohne meinem Bruder in meinem Leben?“ oder statt „Welchen Beruf kann ich bis zur Ren-

te ausführen?“ frage ich mich eher „Wie kann ich mit meinen Erfahrungen, die ich im Leben gesammelt habe, etwas konstruktives und sinnstiftendes machen, das vielleicht auch anderen Menschen zugutekommt?“. Und vor allem frage ich mich nicht mehr „Wie kann ich glaubhaft so tun, als würde es mir gut gehen?“. Heute frage ich mich „Welche Hilfe benötige ich, damit es mir gut gehen kann?“ Denn der Suizid meines Bruders hat mir gezeigt, dass die erlebten Traumata unserer Familie weit mehr als nur „Lappalien“ waren. Sie sind aufarbeitungswürdig, damit der Schmerz der Vergangenheit mich nicht irgendwann noch zerfrisst.

So widersprüchlich es auch klingen mag. Mein großer Bruder lehrt mich selbst über seinen Tod hinaus noch wichtige Dinge.

So sehr mich die Fragen um den Suizid meines Bruders auch manchmal um den Schlaf und den Tag bringen, so schaffen meine Fragen auch eine Verbundenheit zu ihm. Hoffentlich werde ich die Fragen eines Tages nicht mehr brauchen, um eine Verbundenheit zu ihm zu spüren, weil ich dann andere Dinge habe, die mich mit ihm verbinden.

Doch bis dahin versuche ich, um es mit einem Zitat aus einem Gedicht von Rainer Maria Rilke zu beschreiben, „... die Fragen selbst liebzuhaben ...“.

Santana Fiedler

Wer mit der Autorin in Kontakt treten will, kann eine E-Mail an kontakt@agus-selbsthilfe.de schreiben, die dann an sie weitergeleitet wird.



Ich gehe meinen Weg auch mit den Fragen weiter

Ich will...

*Ich will mit dir reifen und weisen. So sehr.
Ich will mit dir reisen. Im Reifen. Ans Meer.*

*Wo dann unsere Zeh'n mit der Gischt Hochzeit feiern.
Und wir uns wild lachend beim Tanzen von Herzen beeiern.
Bevor wir ernst unsere Körper bereisen.
Mit Händen. Mit Zungen.
Auf diverseste Weisen.
Und wenn uns dann unsere Enkel aufwecken,
sind wir noch sehr nackt und ganz ohne Erschrecken.*

*Du trägst mich mit stolzem Blicke zum Strand.
Ich wusst' es seit Anfang, wir sind seelenverwandt.
Wir lesen, wir spielen.
Wir streiten. Wir küssen.
Und hören, wie sehr uns die Kinder vermissen.*

*Wir sind einfach glücklich.
Wir lieben uns mehr, als wir das je ahnten:
Jetzt, im Alter. Seht her!
Dass ich davor anfangs auch Angst manchmal hatte,
erregt jetzt dein Lächeln und so manche Debatte.
Auch du erregst mich noch, und ich tue 's bei dir.
Wenn ich dich sanft streichle, kann ich es fühlen in mir.
Das war schon beim ersten Berühren der Fall.*

*Nein: Fall ist sehr fälschlich.
Es war Aufstieg. Urknall!*

*Daniela Greschke, aus „Herztränen“
(Verstorbene Tochter von Karin Diekmann, siehe Bericht auf Seite 32)*

Herztränen

Lesung einer betroffenen Mutter mit Gedichten ihrer Tochter

Am 10. September 2024 begingen Menschen auf der ganzen Welt zum 21. Mal den Welttag der Suizidprävention.

Vor zwei Jahren erfuhr ich zufällig von diesem Gedenktag und konnte mich in Würzburg vom großen Interesse der Bevölkerung an der sensiblen Problematik überzeugen. Ich war gekommen, um der AGUS-Selbsthilfegruppe ein Buch mit Gedichten meiner 2017 durch Suizid verstorbenen Tochter Daniela Greschke zu überbringen.

Am Ende des Tages hatte ich an vier Veranstaltungen teilgenommen und dabei persönliche Begegnungen mit Menschen gehabt, die wie ich um nahe Angehörige trauerten. Aber da war noch etwas anderes. Inmitten dieser engagierten Frauen und Männer verspürte ich eine starke Kraft, einen Impuls für mein weiteres Leben. Sie hatten ihrem eigenen Leben wieder einen Sinn geben können. Das wollte ich auch: Mithelfen, um Suizide zu verhindern. Aber wie?

Im März 2023 veröffentlichte ich die Gedichte meiner Tochter unter dem Titel „Herztränen“. Dieses Vermächtnis möchte ich künftig in den Mittelpunkt meines Wirkens für die Suizidprävention stellen. Daniela spricht in ihren Versen von ihrer Liebe zum Leben, für das sie am Schluss infolge einer schweren Depression keine Kraft mehr hatte. Ich bin es ihr schuldig, mit dazu beizutragen, dass wir beim Narrativ über den Suizid von einer Kultur des



Karin Diekmann

Schweigens und des mangelnden Verständnisses zu einer Kultur der Offenheit, des Mitgefühls und der Unterstützung übergehen.

Für mich heißt das, offen und ehrlich über suizidales Verhalten zu sprechen, auf Menschen zuzugehen und Gespräche zu beginnen, meine Geschichte mit anderen zu teilen und meine Botschaft öffentlich zu machen.

Das tat ich am 10. September 2024 bereits zum zweiten Mal mit einer besonderen Veranstaltung: „Lyrik trifft Musik“ habe ich sie betitelt. In die Stadtbücherei Suhl kamen ca. 50 Gäste, um Danielas Gedichte, meine Kurzgeschichte „Ich war 17“ und dazu passende Musik und Songs zu hören. Die Botschaft aller Mitwirkenden war unüberhörbar: Das Leben ist schön! Und es gelang uns, die Herzen der Anwesenden auf emotionale Weise zu berühren. Das Feedback war einstimmig gut.

Karin Diekmann



Die Fragen leben lernen

Gottesdienst und Eröffnung der neuen Ausstellung in Hamburg

„Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein“, zitierte Pastorin Lisa Tsang in ihrer Predigt Rainer Maria Rilke beim Gedenkgottesdienst zum Welttag der Suizidprävention am 10. September in der Hamburger St. Jacobi Kirche. Im Mittelpunkt des letztjährigen Gottesdienstes stand mit dem Titel „Die Fragen leben“ das „Warum?“ im Raum, das eine Vielzahl der Suizid-Hinterbliebenen oft für den Rest ihres Lebens umtreibt. Lisa Tsang vermied in ihrer Predigt eine allzu konfessionell gebundene Ansprache der Menschen. Für einen Gottesdienst eher ungewöhnlich, doch nicht wenige der Menschen spüren nach ihrem Verlust erst einmal eine Gottferne.

Auch sonst ist dieser Gottesdienst ein besonderer. Vor rund 15 Jahren wurde er erstmals am Welttag der Suizidprävention auf Initiative der damaligen Hamburger AGUS-Gruppenleiterin Christiane Blömeke und Hauptpastorin Kirsten Fehrs, heute Bischöfin der Nordkirche, gefeiert. An der Vorbereitung und Durchführung sind Gruppen und Institutionen rund um die Themen Suizid, Trauerbegleitung und Suizidprävention beteiligt. Neben AGUS sind Vertreterinnen und Vertreter des Instituts für Trauerarbeit, von Vergiss mein nicht, den verwaisten Eltern und der Online-Suizidprävention U25 dabei. Auch Psychologinnen und Psychologen des Universitätskrankenhauses Eppendorf (UKE) sind ein wichtiger Teil der Vorbereitungsgruppe.

Dass in diesem Jahr die Fragen im Mittelpunkt stehen sollten, war schnell Konsens. Teilnehmende aus Selbsthilfe- und Trauergruppen waren aufgerufen, sich mit Beiträgen aus ihrer eigenen Trauergeschichte zu beteiligen. In diesem Jahr erzählten eine Witwe, eine verwaiste Schwester und Ole Tübben, dessen Vater sich das Leben nahm, von ihren Erfahrungen. Der Grafiker Ole Tübben hat auch das Layout für die neue AGUS-Wanderausstellung entworfen, die im Anschluss an den Gottesdienst eröffnet wurde.

Das Herzstück des emotional aufwühlenden Gottesdienstes, der gleichzeitig eine tröstende und gehaltene Atmosphäre schuf, war und ist traditionell die Kerzenprozession. Schweigend entzündeten die mehr als hundert Besucherinnen und Besucher ein Teelicht, mit dem sie in den Altarraum schritten, um es dort auf einem der farbigen oder schwarzen Stofftücher abzustellen.



In diesem Jahr gab es eine Besonderheit: Die neu konzipierte AGUS-Wanderausstellung wurde im Südschiff aufgebaut und der Öffentlichkeit vorgestellt. Der Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, Jörg

Schmidt, reiste dazu aus Bayreuth an. In seinem Grußwort betonte er: „Das Thema Suizid in die Öffentlichkeit zu bringen und für die Situation der Hinterbliebenen zu sensibilisieren, ist seit Gründung von AGUS vor über 30 Jahren wesentlicher Bestandteil unserer Vereinsarbeit. So konzipierte bereits die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker 1998 eine erste Ausstellung, die bundesweit an mehreren Orten zu sehen war.“

Mehrmals wurde die Ausstellung seither überarbeitet, nun war es an der Zeit für eine Neu-Konzeption, für deren Umsetzung Jörg Schmidt Ole Tübben dankte.

Miriam Flüß,
Co-Gruppenleiterin AGUS-Hamburg



Die Ausstellung ist als nächstes vom 16. bis 17.05.2025 auf der Messe „Leben und Tod“ in Bremen zu sehen.

Zeigen Sie die Ausstellung gerne bei sich vor Ort

Die Ausstellung umfasst insgesamt 15 Banner, die jeweils 1 Meter breit und 1,60 Meter hoch sind. Die Banner sind auf der AGUS-Homepage einzusehen. Hinzu kommen noch sechs Videos von Betroffenen und Expertinnen, die auch über den YouTube-Kanal von AGUS abgerufen werden können.

Für 2025 gibt es noch genügend freie Termine. Buchen Sie daher gerne die Ausstellung und helfen Sie dadurch, die Themata Suizid und Trauer nach Suizid weiter aus dem Tabu zu holen. Ansprechpartnerin hierfür ist Elfie Loser (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de).

Die AGUS-Ausstellung wurde mit Mitteln der BARMER sowie der AGUS-Stiftung finanziert. Herzlichen Dank für diese Unterstützung.

Der Umgang mit Suizid wurde immer ein wenig leichter 20 Jahre AGUS-Gruppe Memmingen

Nach dem Suizid unseres Sohnes Christoph im Dezember 2003 waren wir erst in Kempten in der AGUS-Gruppe und absolvierten dann im Sommer 2004 den Einführungskurs für Gruppenleitende bei AGUS. Im September 2004 gründeten wir die Gruppe in Memmingen. Gleich zu Beginn kamen viele Betroffene, die froh waren, dass es in der Nähe eine Gruppe gibt.

Da wir am Anfang noch selber sehr in Trauer waren, waren die Sitzungen sehr emotional. Schnell haben wir aber gemerkt, wie hilfreich der Austausch war. Der Umgang mit Suizid wurde immer ein wenig leichter. Wir sind dankbar für die Begegnungen mit vielen besonderen Menschen, die wir in den letzten 20 Jahren hatten. Es besteht meistens eine große Empathie untereinander. Schnell entstanden Freundschaften, die bis heute Bestand haben.

Doch es gab und gibt natürlich auch schwere Momente. Belastend sind für uns Mehrfachsuizide in einer Familie. Der Suizid eines Teilnehmers war für uns und die Gruppe ein besonders trauriges Erlebnis,

das uns aber nochmals mehr zusammengeschweißt hat.

Uns geht's inzwischen sehr gut, wir sehen die Gruppenabende immer als Abend für unseren Christoph. Durch seinen Tod konnten wir für sehr viele Trauernde zeitweilig eine Stütze und Trost sein.

Die Gründung der AGUS-Gruppe war für uns das Beste, was wir für uns und unsere Trauer machen konnten. Es war und ist hilfreich, da wir vermitteln können, dass das Leben weitergehen kann und auch wieder Sonnenseiten hat. Aber wir glauben, dass nach der langen Zeit, die wir für Betroffene da waren, ein Wechsel gut wäre. Jemand, der jünger ist. Frischer Wind schadet der Gruppe, die sehr gut besucht wird, sicher nicht.

Die Fortbildungen für Gruppenleitende bei AGUS und die AGUS-Jahrestagung waren viele Jahre ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben.

Angelika und Franz Kudela
Leitende der AGUS-Gruppe Memmingen



Newsletter

Damit Sie zwischen den beiden Rundbriefen keine Neuigkeiten verpassen, können Sie gerne unseren Newsletter abonnieren. Dieser erscheint alle zwei Monate. Die Anmeldung dazu erfolgt ganz einfach über unsere Homepage unter dem Menüpunkt „Online-Angebote“. Sie können sich auch jederzeit von diesem Service wieder abmelden.

Am Ende unseres Wegs

Die Trauer nach Suizid aus der Sicht der Hinterbliebenen

Alljährlich veranstaltet die Caritas Eschwege (in der Nähe von Kassel) eine Themenreihe mit dem Titel „Am Ende unseres Wegs“. Für das Jahr 2024 wurde nach Zögern und Bedenken der Schwerpunkt auf das Thema „Suizid“ gelegt, sodass es nahelag, die Kasseler AGUS-Gruppe zur Gestaltung des Themenabends „Die Trauer nach Suizid aus der Sicht der Hinterbliebenen“ einzuladen.

Ähnlich wie bei der Caritas reagierten die Mitglieder der Kasseler Selbsthilfegruppe zunächst mit Zögern, Verunsicherung und Bedenken, denn es bedarf schon eines gewissen Mutes, um sich über den vertrauten und geschützten Raum einer AGUS-Gruppe hinaus in die Öffentlichkeit zu wagen und vor fremdem Publikum über „unser“ Thema zu sprechen, das jeden Einzelnen persönlich und emotional berührt. Letztlich waren wir uns in der Gruppe einig, dass es paradox wäre, einerseits über die Sprachlosigkeit zu klagen und andererseits eine Einladung auszuschlagen, die es uns ermöglichen würde, interessierten Menschen von unseren Erfahrungen in der Trauer zu berichten.

Bei der Konzeption des Themenabends waren uns folgende Aspekte wichtig:

1. Wir wollten uns als Gruppe präsentieren.
2. Unsere Beiträge sollten ehrlich und authentisch sein.
3. Kleine Rituale unserer Gruppentreffen sollten den Themenabend bereichern, um das Publikum die

Atmosphäre in unserer Gruppe nachspüren zu lassen.

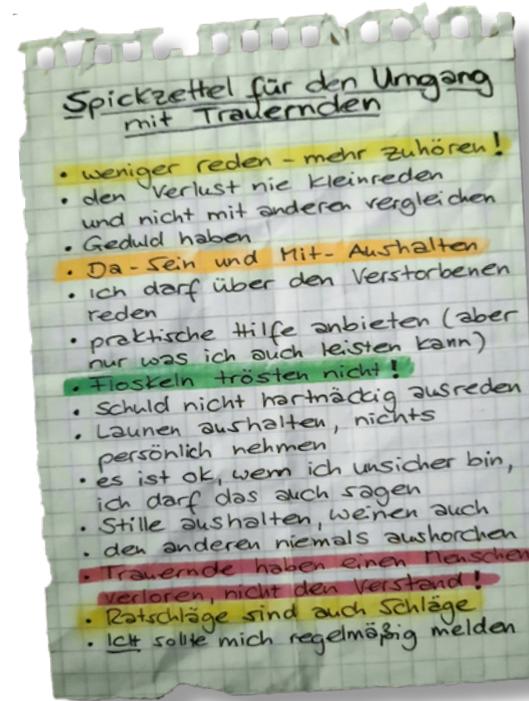
Vor diesem Hintergrund verbanden wir unsere persönliche Vorstellung mit dem Entzünden einer Kerze für unsere/n Verstorbene/n und nannten dabei ihre Namen. Als Gruppenleiterin verlas ich einen Text, der mir eine Brücke baute, um das Leitmotiv der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker als unser Anliegen des Abends aufzugreifen: „Gegen die Mauer des Schweigens“.

Mein Part als Gruppenleiterin bestand im Wesentlichen aus einem informativen Vortrag über

1. AGUS als Verband
2. Unsere Selbsthilfegruppe in Kassel und
3. Die wesentlichen Merkmale der Suizidtrauer.

Daran anschließend berichteten aus der Gruppe Christiane, Jacqueline, Marion, Valentina und Norbert anhand konkreter Beispiele, was ihnen in der Trauer gut tat und was vielleicht gut gemeint war, aber gar nicht gut tat. Alle Beiträge waren sehr persönlich gestaltet und beinhalteten wertvolle Hilfestellungen, die Außenstehenden den Umgang mit Trauernden erleichtern könnten.

Es blieb ausreichend Zeit für ein Gespräch mit dem Publikum zur Klärung weiterer Fragen. Den Ausklang des Abends bildeten ein letzter Text sowie der Hinweis auf



Anm.: Die „Spickzettel“ erhält man über www.danacards.de

den inakzeptablen Gebrauch des Wortes „Selbstmord“. Das Anschreiben, das AGUS als Vorlage über die Homepage zur Verfügung stellt, wurde als sehr hilfreich gewertet. Und unsere „Spickzettel für den Umgang mit Trauernden“ wurden von den Gästen dankbar entgegengenommen.

Rückblickend kann ich nun aus der Erfahrung eines solchen Abends allen AGUS-Gruppen empfehlen: „Traut euch, über eure Trauer auch öffentlich zu sprechen!“ Wenn ihr auf diesem Weg auch nur eine Handvoll Menschen mit euren Erfahrungen und Empfehlungen erreichen und sensibilisieren könnt, wäre bereits anderen Suizidhinterbliebenen wirkungsvoll geholfen. Und wenn es euch schwerfällt, hilft es vielleicht, in solchen Situationen an unsere Verstorbenen zu denken und sich zu sagen: „Ich mache das für dich!“

Edith Bossert-Hermes
Leiterin der AGUS-Gruppe Kassel

Neue AGUS-Gruppen

Auch im zweiten Halbjahr 2024 haben sich erfreulicherweise wieder zwei neue Gruppen gegründet. Hier finden Sie die jeweiligen E-Mail-Adressen, über die eine Kontaktaufnahme möglich ist.

- **Hof (Bayern):** seit November 2024 | Kontakt: hof@agus-selbsthilfe.de
- **Rosdorf (Niedersachsen):** seit Oktober 2024 | Kontakt: rosdorf@agus-selbsthilfe.de

**AGUS verfügt nun über 110 Gruppen in ganz Deutschland.
Ein Dank gilt allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern.**

Auf unserer Homepage gibt es die Möglichkeit der Gruppensuche, d.h. Sie geben dort Ihren Wohnort oder Ihre Postleitzahl ein und erfahren, welche Gruppen am nächsten sind.



Gemeinsam in Vielfalt

Aktionen der AGUS-Gruppe Braunschweig



Am 8. Juni 2024 wurde der Braunschweiger Kohlmarkt beim 16. Selbsthilfegruppentag ein Ort für Austausch und Begegnung. Unter dem Motto „Gemeinsam in Vielfalt“ nahmen wir von AGUS Braunschweig erstmals teil. Mit unserer Aktion „Kraftquellen – ein Anker für die Seele“ boten wir den Besuchern die Möglichkeit, Steine zu bemalen und persönliche Geschichten von Trauer und Hoffnung zu teilen.

Die Resonanz war überwältigend: Menschen aller Altersgruppen bemalten Steine mit Symbolen, die ihre Kraftquellen widerspiegeln – von Familie über Natur bis zu Hobbys. Viele nutzten die Gelegenheit für offene Gespräche, auch über Suizidgedanken.

Die bemalten Steine symbolisierten somit nicht nur Hoffnung und Stärke, sondern auch den Mut, über Verluste und Schmerz zu sprechen. Besonders bewegend war es, dass einige Menschen, die selbst Suizidgedanken hatten, uns direkt ansprachen und sich durch unsere Aktion inspiriert fühlten, Hilfe zu suchen. Hierfür

haben wir extra einiges Infomaterial von den Teilnehmern des Arbeitskreises Suizidprophylaxe zur Verfügung gestellt.

Unsere Mitmachaktion – ein Symbol für individuelle Stärke

Der Gedanke hinter unserer Aktion war einfach: Kraftquellen sind individuell und vielfältig, genau wie die Menschen, die zu uns kommen. Ob Familie, Freunde, Natur oder der Glaube – jeder Stein spiegelte eine persönliche Geschichte wider.

Ein Teilnehmer bemalte seinen Stein mit einem Anker und sagte: *„Das erinnert mich daran, dass ich trotz aller Stürme in meinem Leben Halt finden kann – in meiner Familie und meinen Hobbys.“*

Ein Brückenschlag zum Suizidpräventionstag im September

Unsere Teilnahme am Selbsthilfegruppentag war zugleich ein Auftakt für den Welt-suizidpräventionstag am 10. September 2024. Gemeinsam mit dem Braunschweiger Arbeitskreis Suizidprophylaxe organisierten wir wieder eine Mahninstallation auf dem Domplatz, um zu zeigen, dass es immer Hoffnung gibt.

Im Zentrum stand ein stilisierter Brunnen, umgeben von einer roten Plane und den bemalten Steinen aus unserer Aktion. Der Brunnen symbolisierte innere Kraftquellen, die rote Plane erinnerte an die Dringlichkeit, Suizidprävention öffentlich zu machen.



Kraftquellen – Ein zentrales Thema unserer Arbeit

Wir als Selbsthilfegruppe unterstützen Menschen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dieser Verlust ist oft mit Schuld, Wut und Verzweiflung verbunden und wir wollen Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, und ihnen helfen, ihre Kraftquellen wiederzuentdecken.

Das Thema *„Kraftquellen“* zieht sich wie ein roter Faden durch die gemeinsame Arbeit des Arbeitskreises. Beim Suizidpräventionstag wurde dies auch in der Andacht von Pfarrer Christian Kohn im Braunschweiger Dom betont. Er sagte treffend: *„Man muss den Brunnen bohren, bevor man Durst hat. Denn die Suche nach einer Quelle erfordert Zeit und Geduld – doch die Kraft, die wir daraus schöpfen, ist lebensnotwendig.“*

Die metaphorische Bedeutung des Brunnens passt perfekt zu unserem Anliegen.

Es geht darum, sich bewusst zu machen, was uns im Leben stärkt, und diese Quellen zu pflegen, bevor wir in Krisen geraten.

Eine Botschaft der Offenheit und Gemeinschaft

Unsere Aktionen haben gezeigt, dass viele Menschen bereit sind, über das Thema zu sprechen – wenn ihnen der richtige Rahmen geboten wird. Die bemalten Steine und die Gespräche an unserem Stand sind ein Beweis dafür, wie wichtig es ist, Plattformen für Austausch und Begegnung zu schaffen.

Ein Besucher sagte am Suizidpräventionstag: *„Ich hätte nie gedacht, dass ich hier so offen über meine Ängste und Verluste sprechen konnte. Es hat mir geholfen, zu sehen, dass ich nicht allein bin.“*

*Janett Rieck und Katharina Mack
Leiterinnen der AGUS-Gruppe Braunschweig*

Von Herz zu Herz

AGUS-Gruppe Erfurt beim Soulsound-Festival 2024



Christoph Kuchinke, Fabian Geyer und Sven Finster

14 Stunden Festival, 5 Live-Acts, 4 Institutionen – ein Ziel: die Enttabuisierung und Endstigmatisierung psychischer Erkrankungen, sowie Suizidprävention. Dazu wurde die AGUS-Gruppe Erfurt von Sven Finster nach Weißensee (bei Sömmerda) zum Soulsound-Festival eingeladen. Er hat 2019 seine Ehefrau durch Suizid verloren und sich danach an unsere Gruppe gewandt. Es sollte ein Festival des Zusammenkommens und des Brückenbauens werden.

Ein Festival, das aufklärt und gleichzeitig eben einfach ein Festival ist: Beisammen sein bei guter Unterhaltung, berührender Musik, leckerem Essen und Trinken sowie wertvollem Austausch und Wissensvermittlung durch z.B. AGUS e.V.

Neben AGUS waren viele Organisationen der Region vertreten, die sich mit seelischer Gesundheit beschäftigen. Ich durfte AGUS vorstellen, über meine Erfahrungen in der Gruppe berichten und Sven wollte über seine Eindrücke der Trauer, und wie

ihm AGUS dabei geholfen hat, mit dieser umzugehen, berichten.

Dankenswerterweise hatte ich tatkräftige Unterstützung von unserem Gruppenmitglied Fabian, da ich nach einem Sturz mit dem Fahrrad etwas eingeschränkt war. Anschließend bestand die Möglichkeit für die Besucher, sich am Stand von AGUS zu informieren. Am Nachmittag läuteten die ersten musikalischen Klänge den zweiten Teil des Tages ein. Für Fabian und mich war das die Gelegenheit, uns den angrenzenden chinesischen Garten anzuschauen. Dies gestaltete sich als ein wunderbarer Ausklang nach den sehr persönlichen und sensiblen Gesprächen.

Wir stiegen ins Auto und Sven verabschiedete uns mit folgenden Worten: „Vielen Dank, Christoph, Fabian und AGUS, dafür, dass ihr da wart, dass ihr immer da seid und einfach dafür, dass es euch gibt. Von Herz zu Herz, Sven.“

Christoph Kuchinke und Fabian Geyer

Bilder erstellen für einen guten Zweck

Benefizaktion beim Detmolder Kunsthandwerkermarkt 2024



Als 2015 meine Frau starb, hat mir AGUS geholfen in Detmold eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Somit stand der erste Spendenempfänger aus der Aktion mit der Bildermaschine für mich fest. Und weil ich finde, dass ein früher Tod schlimm ist, sollte die andere Hälfte das Kinderhospiz in Detmold erhalten. Ich machte im Freundeskreis für meine Spendenaktion Werbung und so fanden sich auch noch Reini, Andrea, Ellen und Axel ein, um mich am vierten Wochenende im September zu unterstützen. DANKE nochmal für Eure Hilfe.

Am 21.09.2024 luden wir die Bildermaschine, Bilderrahmen, Farbe, usw. auf einen Anhänger und bauten den Stand auf dem Markt auf. Zum Glück hatten wir an beiden Tagen nur Sonnenschein und so hatten wir an dem Samstag schon 44 der 72 Rahmen verkauft. Bis Sonntagabend waren dann alle Bilder an den Mann bzw. die Frau gebracht. Das unglaubliche Ergebnis: 1000,- Euro für die Spendenaktion. Besonders schön war zu sehen, welche Freude wir den Menschen mit unserer Aktion machten, egal ob jung ob alt, ob Frau ob Mann. Alle waren so glücklich über die schönen, von ihnen selbst erstellten Bilder. Und alles mit der Gewissheit, dies für eine gute Sache zu tun. Bei allem, was ich erlebt habe, finde ich, dass es schön ist, mal etwas zurück zu geben. Das tut dem Herzen einfach gut. Kunsthandwerkermarkt 2025 - wir kommen!

Holger Lukasczyk

Eigentlich wollte ich schon 2023 mit meiner elektrischen Bildermaschine zum Kunsthandwerkermarkt. Leider sagte der Veranstalter mir, dass es dort keine Stände mit Strom gibt. Als ich mich dann mit Mony über mein Projekt unterhielt, sagte Mony: „Mach das doch mit einem Fahrrad“. Ich: „Darüber muss ich nachdenken“. Und aus dieser Idee entstand die Fahrrad betriebene Bildermaschine. Durch das in die Pedale treten wird ein Teller in Rotation versetzt. Auf diesem Teller liegt der Bilderrahmen, auf den dann die flüssige Farbe aufgetragen wird. Durch die Zentrifugalkraft drängt die Farbe nach außen und man erhält einen wunderschönen Effekt.

Dem Leben wieder Hoffnung geben

Veranstaltungen der Notfallseelsorge Olpe

Eine beklemmende, aber auch Hoffnung gebende Stimmung prägten im Juni 2024 zwei Gedenkveranstaltungen für die Angehörigen der durch Suizid Verstorbenen rund um die Marien-Wallfahrtskapelle an der Dörnschlade in der Gemeinde Wenden (Kreis Olpe/NRW). Es war ein Angebot der Notfallseelsorge Kreis Olpe, um auf das Thema Suizid aufmerksam zu machen.

So standen stellvertretend für alle Suizide aus dem Kreis Olpe vor dem Altar in der Kapelle mehrere Schuhe in Weiß, dazu passend auf einer Karte die indische Weisheit „Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn du ihn verstehen willst.“ Ein Bild, das viele Besucher der Kapelle zum Nachdenken über das Thema Suizid anregte.



Der Gedenknachmittag am 11. Juni begann mit einem Impuls und Gesangsvorträgen vor der Kapelle. Auf einem „Trostweg“ mit Stationen rund um die Kapelle bestand die Möglichkeit in unterschiedlicher Weise der Verstorbenen zu gedenken. So z.B. in der Stille der Kapelle beim Anzünden einer Kerze oder an einem Strauch mit „Tränen- Herzen“, wo Wünsche für die Verstorbe-

nen formuliert und aufgehängt wurden. An einer Klagemauer schrieben die Teilnehmer ihre Gefühle von Ohnmacht, Unverständnis und Wut auf kleine Zettel und steckten diese in die Ritzen.

Den Ausklang bildete ein Leuchtturm als Symbol für den Lichtblick in die Zukunft, wo die Betroffenen Blumen, Bilder oder einen bemalten Stein ablegen konnten.

„Wieder am Leben teilzunehmen fällt nicht leicht nach einem Suizid eines nahen Angehörigen“, unterstrich Pastor Ludger Wollweber beim Gottesdienst am 13. Juni. „Jeder Suizid ist einer zu viel und lässt die Angehörigen fassungslos zurück. Aber so schwer es auch fällt, braucht es Akzeptanz für deren Entscheidung.“

Eindrucksvoll war auch das Gedicht einer Betroffenen (siehe Seite 35). Alle Teilnehmer bekamen als Symbol der Hoffnung eine Sonnenblume mit nach Hause.

Es fanden viele tiefgreifende Gespräche statt zwischen den Besuchern und Notfallseelsorgende. Auch gab es ein umfangreiches Informationsmaterial von AGUS für Betroffene.

Ein Fazit der Aktivitäten drückte eine Betroffene mit den Worten aus: „Es ist so wichtig, die Mauer des Schweigens durch weitere Aktionen zu dieser Thematik an unterschiedlichen Orten zu durchbrechen!“

Regina Bongers und Walter Dreisbach

**Wer
kann,
nimmt
an,
hält
aus,
schaut
voraus:**

**„Bleibt
und
Beschreibt“
„Verwaltet
und
gestaltet“
das
Leben
ohne
Scheu
ganz
neu.**

Margret Bröcher

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung Ist das jetzt gut oder schlecht? Tini's Kolumne



wahrzunehmen. Ich fand mich in einer veränderten Realität wieder, in der eine Absurdität die nächste jagte. Doch das war bei weitem nicht die einzige Veränderung. Meine Gedanken kreisten um das WARUM und ich analysierte jeden Erinnerungsschnipsel danach, ob ich irgendwelche Anzeichen übersehen hatte. Mir war vor Domis Suizid nicht klar, dass es einen solchen Schmerz gibt, dass man ihn irgendwie aushalten kann. Und auch Monate später war ich mir nicht sicher, ob ich das wirklich kann. Ich wünschte mir nichts mehr als einen Pausenknopf, um diesem Albtraum zumindest für ein kurzes Innehalten zu entfliehen.

Seit Domis Tod hat sich so unfassbar viel verändert – auf der Welt, in meinem Leben und ja, auch in meiner Trauer. Nach wie vor fällt es mir schwer, den Domi, den ich kannte und den, der mit 21 Jahren keinen anderen Ausweg mehr sieht, als den eigenen Tod, in meinem Kopf zusammen zu bringen. Ich habe ihn immer bewundert für das Verhältnis aus Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit, mit dem er durchs Leben gegangen ist. Er hat eine solche Lebensfreude ausgestrahlt und gleichzeitig gab es tief in ihm einen Teil, in dem es anders ausgesehen haben muss. Wenn ich heute an diese Widersprüche denke, ist da mehr Ruhe in mir. Ein Teil der Entsetzlichkeit und ein Teil des unglaublichen Schmerzes haben Platz gemacht für eine tiefe Dankbarkeit, ihn so gut gekannt zu haben und für die Spuren, die er in meinem Leben hinterlässt.

Hi – ich bin Tini, 29 Jahre alt und ich habe meinen Bruder Domi vor mehr als fünf Jahren, am 22.02.2019, verloren. Hier möchte ich mich kleinen und großen Fragen widmen, über die ich im Umgang mit meiner Trauer stolpere.

Wenn ich Domis Tod in all seiner Konsequenz treffend mit einem Wort auf den Punkt bringen müsste, würde ich vermutlich Veränderung wählen. Obwohl das fast zu harmlos klingt für die brachiale Brutalität, mit der sein Suizid mein Leben völlig umgeworfen und in ein „Davor“ und ein „Danach“ geteilt hat. Denn ab da war gefühlt Nichts mehr so, wie ich es kannte.

Ich, zu diesem Zeitpunkt 23-jährige Studentin, verbrachte meine Semesterferien unter anderem damit, der körperlichen Hülle meines Bruders durch die Haare zu wuscheln, eine Todesanzeige zu formulieren und Termine im Bestattungsinstitut

Beitrittserklärung

Mitglied werden bei AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

- Ich möchte AGUS als Mitglied unterstützen mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50,- Euro
- mit einem freiwilligen Jahresbeitrag von _____ Euro

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon-Nummer

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende gekündigt werden.
Datenschutz: Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten bei AGUS e.V. erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder sowie der Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige AGUS e.V. (Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 00000 68982), den oben angegebenen Jahresbeitrag mittels Lastschrift 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

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

All das Schöne, für das es sich zu leben lohnt

Interaktives Schauspiel zum Thema Suizid in Kempten



Schauspielerin Antonia Welke in Aktion

Gleich zu Beginn der Vorstellung erhält jeder Besucher von Schauspielerin Antonia Welke einen durchnummerierten Zettel. Was darauf steht, ist ein Auszug aus einer Liste mit dem Titel „All das Schöne“. „Wasserschlachten“, „Sachen mit Streifen“, „freundliche alte Menschen“ – all das ist darauf zu finden und all das sind Dinge, die das Leben der Hauptfigur des Abends lebenswert machen.

Die Protagonistin erfährt von der Suizidgefahr ihrer Mutter, als sie gerade mal sieben Jahre alt ist. „Life is a gift“ (Das Leben ist ein Geschenk) steht auf dem grünen Pullover mit roten Herzen, den sie trägt. Sie glaubt, ihre Mutter von dieser Gabe überzeugen zu können, indem sie ihr alles aufschreibt,

was das Leben schön macht. Immer wieder streut die Heldin in ihren Monolog die Nummern auf den Zetteln ein, woraufhin die Zuschauer vorlesen, was auf ihrem Papier steht. In einigen Szenen übernehmen sie sogar eigene Rollen, beispielsweise als Tierarzt oder Vater.

Diese überraschenden Improvisationen fordern alle – die agierenden Zuschauer und auch Schauspielerin Antonia Welke, denn sie müssen sich spontan auf die jeweiligen Szenen einlassen. Genau diese unvorhersehbare Konstellation trägt zu einer Atmosphäre des Vertrauens und Respekts bei und lässt das Publikum mehr und mehr das Gefühl einer Selbsthilfegruppe erleben.

Dabei wird klar, dass die Liste zwar nicht die Mutter retten kann – sie verstirbt schließlich –, aber dass diese vor allem der Protagonistin selbst hilft. Denn zwischen den Zeilen ihres Monologs, der das Leben durchaus feiert, hockt die Angst – die Angst um die Mutter und die Angst um das eigene Leben.

Die gelungene Inszenierung von Christoph Bangerer lebt von der Mischung aus ernstem Theater und heiterer Improvisation. Hinter den sehr komischen Momenten blitzt stets das Thema der Suizidgefährdung der Mutter und einer möglichen (sozialen) Ansteckung der Tochter hervor.

Die widersprüchlichen Emotionen der Heldin – das Schwingen zwischen Angst und Zuversicht – werden im Spiel von Antonia Welke deutlich spürbar, was das Publikum sichtlich bewegt.

Ein Expertenteam, zu dem u.a. die AGUS-Gruppe Kempten gehörte, stand im Anschluss an die Premiere für Fragen bereit und gab viele Einblicke in das Thema Suizid und was es für Betroffene und Angehörige bedeutet. „All das Schöne“ ist noch bis zum 25. Januar in der Theaterwerkstatt Kempten zu sehen. Weitere Termine finden Sie auf der Website des Theaters: www.theaterinkempten.de

Steffi Kutz

Gegen das Wort „Selbstmord“

Textvorlage auf AGUS-Homepage abrufbar

Immer wieder taucht das Wort „Selbstmord“ in den Medien auf. Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle schreiten wir stets ein, wenn wir davon erfahren. Darüber hinaus können auch Sie aktiv werden. Auf unserer Homepage finden Sie eine Textvorlage, die Sie dafür verwenden und direkt an die jeweiligen Verantwortlichen schicken können. Zusammen wird es uns sicherlich gelingen, dass dieses unsägliche Wort aus dem täglichen Sprachgebrauch verschwindet.

Ein geschützter Raum im Internet

AGUS Online – Geschlossene Gruppe bei Facebook



Diese Facebook-Gemeinschaft richtet sich ausschließlich an Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Es ist ein geschützter Raum, der von Nichtmitgliedern nicht einsehbar ist. Der Austausch mit anderen Angehörigen ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Die Reaktionen durch Kommentare oder auch Smileys von anderen Mitgliedern können schnell das Gefühl aufkommen lassen: „Ich bin nicht allein!“ Das „WIR“ steht dabei stets im Vordergrund.

www.facebook.com/groups/agus.selbsthilfe

TrauerOase Corfu

Zeit des Innehaltens und der Hinwendung zu sich selbst

Liebe Mütter, Väter, Eltern, als trauernde, betroffene Mutter und Trauerbegleiterin in Griechenland lade ich Sie ein diesen Schmerz, dieses Schicksal und diese Sehnsucht nicht alleine auszuhalten. Ich kenne den Schmerz um den Verlust eines geliebten Kindes durch Suizid selbst. Die Frage, wie soll es überhaupt weitergehen? Warum?

In der TrauerOase Corfu haben Sie die Möglichkeit einer begleiteten Auszeit aus dem Alltag an einem Ort voller Ruhe und Schönheit - Zeit des Innehaltens, der Hinwendung zu sich selbst und Ihrer Trauer. Wanderungen, Erholung und Ruhe, Freiräume, Ausflüge und gemeinsame, geschützte Gespräche ermöglichen es Ihrer Trauer mit Ihrem geliebten Kind im Herzen Ausdruck zu verleihen. Eine Oase, in der Trauer einfach Trauer sein darf und Menschen mit dem gleichen Schicksalsschlag ohne viel erklären zu müssen, sich begegnen. Hier entsteht etwas ganz Besonderes, eine geheimnisvolle Kraft. Spiritualität und Trauer können und dürfen sich in den Fragen Wo bist Du denn? Warum? Geht es Dir gut? in unseren geschützten Gesprächen entfalten.

Auf Corfu habe ich ein Wunder erfahren dürfen, dass neben den Begegnungen mit anderen trauernden Eltern zu einer Quelle für mich wurde. Es geschah durch das Sein im Meereswind, der Ruhe, der Natur,



beim Wandern und Erholen am Strand mit der Sonne im Gesicht – langsam habe ich mich selbst wieder gespürt und das Leben als ein Geschenk.

Trauer um ein verstorbene Kind endet nicht. Dennoch - die Trauer wandelt sich - heilt, wenn sie gelebt wird. Es ist mir ein Herzenswunsch diese Erfahrungen an andere betroffene Eltern weiterzugeben. TrauerOase Corfu bietet Ihnen als trauernde Eltern einen rundum geschützten Ort. Als einfühlsame Trauerbegleiterin wie betroffene Mutter begleite ich Sie respektvoll durch diese kraftschöpfende Oase auf dieser wunderschönen Insel inmitten des türkisblauen Ionischen Meeres - in der besonderen Verbundenheit der Trauer mit anderen Eltern bzw. Vätern und Müttern.

Sie sind sehr herzlich willkommen!

Alle weiteren Infos sowie Termine finden Sie bitte auf meiner Homepage www.traueroase-corfu.de

Eingelebt

Anna Bella Eschengard, KunstSinn-Verlag 2024, 22,95 €

Das vorliegende Buch nähert sich in Form einer Erzählung dem Themenkreis „Trauma-Tod-Gewalt-Kriegsgeneration“ - unter Bezugnahme auf umfangreiche Literatur. Eschengard studierte Literaturwissenschaften, Philosophie und Kunstpädagogik; heute arbeitet sie als Bestatterin und ist dabei „angekommen“.

Britta, die Hauptfigur, erfährt während ihrer Mutter-Kind-Kur vom Suizid ihrer Mutter und lässt die Leserinnen und Leser nun an ihrer Innenwelt und dem darauffolgenden Verarbeitungsprozess teilhaben. „Ich war wie ein aus der Zeit gefallener Mensch, der auf einem dystopisch verwüsteten Planeten wandelt und von umfassender Beziehungslosigkeit zu ehemals vertrauten Orten heimgesucht wird“ (S.14).

Lyrisches, Briefe und Erinnerungen werden in die Erzählung eingefügt.

Ihre Aufmerksamkeit richtet sich darauf, wie sehr sich geschichtliche Epochen mit individuellem Leben verweben, also „eingelebt“ werden und dass dabei tiefe Eindrücke seelischer Verletzungen in einem Generationengefüge weitergetragen werden können. Dies zunächst jedoch nur ahnend, macht sie sich auf den Weg der Klärung: Familienaufstellung, somatic experiencing, Fotoshooting mit Wingwaving, transgenerationale Recherchen. So wird der „persönliche Wahnsinn kartografierbar. Es gibt Muster. Die Abgründe in Mamas Seele sind nicht ausschließlich Ursa-

chen. Sie sind Teil eines Wirkungssystems“ (S. 61). Fesselnd und facettenreich wird der Themenkreis vorgestellt, dabei wertvolle Impulse setzend.

Mit dem mütterlichen Suizid wird in dieser Erzählung der Doppelpunkt für eine spannende Reise zum eigenen Ich-Verständnis gesetzt: unkonventionell-forschend, neugierig und für die Entdeckung von Abgründen gewappnet, begibt sich die Protagonistin auf Spurensuche innerhalb der Familie. Dabei werden eben auch verstorbene Mitglieder berücksichtigt.

Somit deutet sich schon an, dass dieses Buch in der Hand von Frischbetroffenen womöglich nicht so gut liegen wird; vermutlich erst zu einem späteren Zeitpunkt kann dieses Erzählkunstwerk seine Impulse gelingend weiterreichen.

Irmgard Chakroun



Suizid – Reden wir darüber

Céline Humm. Mabuse-Verlag 2024. 19,- €

Der Titel des Buchs drückt schon deutlich aus, was den Leser bzw. die Leserin erwartet. Das Thema Suizid soll aus dem Tabu geholt werden. Doch wie das geschieht, ist zunächst überraschend.

Die Autorin, Céline Humm (Jahrgang 1985), führt mit mehreren Menschen Interviews, die auf unterschiedlichste Weise von Suizid betroffen sind: dies sind vor allem Hinterbliebene, wie die Autorin selbst, die 2019 ihre Mutter durch Suizid verlor. Zum anderen berichten aber auch z.B. Be-statter, Seelsorgerinnen und Seelsorger, Mitarbeitende in Notfalldiensten, Polizisten sowie Fachexperten.

Man bekommt so einen umfassenden Überblick, wie viele Menschen es neben und mit den Angehörigen sind, die mit einem Suizid konfrontiert werden. Die Autorin beschreibt es folgendermaßen: „Aufgewühlt von den unzähligen Fragen machte ich mich auf den Weg. Ich traf viele Menschen und sie alle haben eines gemeinsam: Berührungspunkte mit Suizid. Ich traf unzählige Menschen [...], die keine Hinterbliebenen aus erster Reihe und doch tief betroffen sind. [...] Schnell wurde mir klar, dass es sich um ein wahnsinnig breites Thema handelt, ein komplexes und kompliziertes Zusammenspiel verschiedener Faktoren.“

Die einzelnen Interviews sind zwischen drei und acht Seiten lang. Sie lesen sich daher sehr schnell, haben aber dadurch nicht weniger Tiefgang.

Jörg Schmidt



Mit dem Kauf der Bücher über AGUS unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit.

„Vertrauen wagen“

AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit einem Team von Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt.

An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de).

Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz.

Termine 2025

- | | |
|-------------------------------------|---|
| • Verlust eines Kindes | 07.03.-09.03.2025 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Partners | 21.03.-23.03.2025 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Geschwisters | 16.05.-18.05.2025 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Kindes | 16.06.-15.06.2025 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Elternteils | 27.06.-29.06.2025 in Waldbreitbach |
| • Trauer in Bewegung | 12.09.-14.09.2025 in Neroth |
| • Verlust eines Partners | 19.09.-21.09.2025 in Waldbreitbach |
| • Verlust eines Kindes | 26.09.-28.09.2025 in Waldbreitbach |

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

AGUS bietet Einführungskurse für angehende und Fortbildungskurse für bestehende Gruppenleitende an:

Termine 2025

- | | |
|--|---|
| • Einführungsseminar – Präsenz | 14.03.-16.03.2025 in Bayreuth |
| • Fortbildungsseminar – Präsenz | 04.04.-06.04.2025 in Neumarkt/Opf. |
| • im Spätherbst 2025 wird wieder ein Online-Einführungsseminar stattfinden. Der Termin hierfür wird noch bekannt gegeben. | |



Wir über uns

MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

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

Doris Hofmann, Finanzbuchhaltung und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: doris.hofmann@agus-selbsthilfe.de

Katrin Abert, Bestellungen und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: katrin.abert@agus-selbsthilfe.de

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 15 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

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

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

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender)

Martha Wahl (2. Vorsitzende) | Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister)

Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer) | Elfriede Loser (2. Schriftführerin)

Karin Arnd-Büttner, Irmgard Chakroun, Dr. Detlev Heiden, Andrea Losansky,
Conrad Schröder, Frauke Täschner (BeisitzerInnen)

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker (17. Juni 1927 - 21. November 2008)

AGUS-Stiftung & Hans Dieter Ebert-Stiftung

Neben der Möglichkeit, uns mit Spenden zu unterstützen, gibt es auch die Möglichkeit einer Zustiftung, was jedoch erst ab größeren Beträgen sinnvoll erscheint.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: stiftung@agus-selbsthilfe.de

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

Verantwortlich

Jörg Schmidt M.A.

Layout

Werbeagentur Schöffel, Stadtsteinach | www.werbeagentur-schoeffel.de