

AGUS

Angehörige um Suizid

Rundbrief 2020 / 1



Jahrestagung 2019

Rückblick auf die Premiere
in Bad Alexandersbad

25 Jahre AGUS

Festabend im Rahmen
der Jahrestagung 2020

Jahrestagung 2020

Infolyer zur Anmeldung im
Rundbrief

Rundbrief in neuem Layout

AGUS hat sich immer weiterentwickelt und das wird auch zukünftig so sein. Einen Beleg dafür halten Sie mit dem neu gestalteten Rundbrief in Ihren Händen. Die ersten Auflagen erschienen noch als gefaltetes DIN A4-Blatt, das in der Geschäftsstelle kopiert wurde. Dann folgten die ersten Ausgaben in Broschürenformat, allerdings noch schwarz-weiß, um Kosten zu sparen. Seit einigen Jahren erscheint er farbig. Über all die Jahre hat Gottfried Lindner die Gestaltung mit seinen grafischen Kenntnissen begleitet. Nun schien es erneut an der Zeit, das Layout der Zeit anzupassen. Wenn Sie dazu oder zum Inhalt Anmerkungen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen – positiv wie negativ. Der Rundbrief hat aktuell eine Auflage von 8.000 Exemplaren!

Ihr/Euer

Jörg Schmidt

Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

THEMEN DER AUSGABE

Rundbrief in neuem Layout	2	AGUS beim Dt. Patienten- kongress Depression	26
Grußwort des 1. Vorsitzenden	3	Suizidprävention in Augsburg	27
Jahrestagung 2019	4	Mitglied werden	28
Zum Nachdenken	13	AGUS-Gruppen	29
Tanzen in der Trauer	14	Zum Nachdenken	32
AGUS-Wanderausstellung	16	Überarbeitete AGUS-Broschüren	33
Stellungnahme des AGUS-Vorstands	19	Rezensionen	34
Trauer nach Suizid - Interviews	20	Unterstützer gesucht	38
Zum Nachdenken	24	AGUS-Seminare 2020	39
DGS-Tagung	25		

Liebe **Leserinnen** und **Leser**, liebe **Betroffene**!



Gottfried Lindner

Die Geschichte von AGUS ist bemerkenswert. In diesem Jahr blicken wir auf 25 Jahre Vereinsgeschichte zurück. Dabei wurde die erste AGUS-Gruppe nunmehr schon vor 30 Jahren in Bayreuth gegründet. Am Anfang stand eine Frau, deren Suizidbetroffenheit damals weit zurücklag. Ihr Ehemann, ein Arzt, hatte sich 1963 das Leben genommen. Viele Jahre hat sie ihr Leid und ihre Betroffenheit mit sich selbst herumgetragen. Doch dann ist in ihr dieser mutige Schritt gereift, an die Öffentlichkeit zu treten und das Tabu „Suizid“ zu brechen. Emmy Meixner-Wülker war eine sehr starke und teilweise auch unbequeme Frau. Doch dieser Durchbruch mit AGUS ist wohl ihrem Kampfgeist und ihrem Querdenken zu verdanken.

So kamen auch wir zusammen. Sie hatte wieder einmal einen kritischen Leserbrief geschrieben über die Kirche, die Trauernden nach einem Suizid nicht den Trost vermitteln, der anderen Trauernden zufällt. 1993 kam ich nach Bayreuth und habe die Pfarrstelle Altstadt übernommen. Diesen Leserbrief las ich als Hilferuf und ich beschloss, Frau Meixner-Wülker zu besuchen und ihr mitzuteilen, dass Kirche sich verändert hat.

Das war nun die Stärke von „Emmy“ – wie sie Insider nennen – Leute ins Boot zu holen und engagierte Mitarbeiter zu gewinnen. So wurde ich bald Mitglied im neuen AGUS-Vorstand. Viele Jahre war ich zweiter Vorsitzender an der Seite von Dr. Klaus Bayerlein. Doch ich war auch ihr Pfarrer und Seelsorger. 1998 durfte ich ihren zweiten Ehemann Rudolf Meixner für seinen letzten Weg segnen. 2003 haben wir ihren ersten Ehemann Dr. Reinhard Wülker nach Bayreuth umgebettet. 2008 durfte ich ihr auf dem Stadtfriedhof in Bayreuth den Valetsegen zusprechen.

Dass nun „ihr Pfarrer“, elf Jahre nach ihrem Tod, den ersten Vorsitz übertragen bekam, hätte sie wahrscheinlich gefreut. Die Erinnerung an sie wird wohl auch dieses Jubiläumsjahr bestimmen. Wir planen eine neue AGUS-Broschüre, die diese besondere Geschichte lebendig hält und Mut geben soll für eine gute Zukunft von AGUS.

*Ihr Gottfried Lindner,
1. Vorsitzender*

AGUS-Jahrestagung erstmals in Bad Alexandersbad



Der Tenor Jay Alexander während des Gottesdienstes

„Sie fahren einfach 35 km weiter Richtung Osten“

Nachdem klar war, dass Bad Berneck über 2018 hinaus nicht mehr als Ort der traditionellen Jahrestagung zur Verfügung stehen wird, machten sich der Vorstand auf die Suche nach einer Alternative. Diese wurde im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad (EBZ) gefunden.

Dies bedeutete natürlich einiges an Neuerungen sowohl für die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, für die Teilnehmenden und nicht zuletzt für das Personal des EBZ: Nach umfangreichen und mehrjährigen Umbaumaßnahmen stand eine Woche nach der Jahrestagung die offizielle Eröffnung an. Mit knapp über 250 Teilnehmenden kamen so viele Menschen wie noch nie zu einer Jahrestagung – und auch noch nie für eine mehrtägige Veranstaltung ins EBZ. Anspannung war also auf allen Seiten da.

Schon im Vorfeld hieß es, die Teilneh-

menden bestmöglich zu informieren. Auf die Frage, wo denn Bad Alexandersbad liege, haben wir meistens Bad Berneck als Ausgangspunkt genommen und gesagt: „Sie fahren einfach 35 km weiter Richtung Osten.“

Nachdem dann alle Teilnehmenden mehr oder weniger pünktlich im EBZ angekommen waren, verschwanden mögliche Bedenken mehr und mehr. Allein das Haus konnte mit seinen hellen und modernen Räumen beeindruckend. Vor allem war es aber das freundliche und mehr als zuvorkommende Personal, das immer aufmerksam war und alle Wünsche – so spontan sie auch waren – umsetzen konnte.

Auch wenn so manche Wege in dem großen Haus etwas verwirrend erschienen, fand doch jede und jeder zu den Vorträgen und den Gesprächsgruppen bzw. den Workshops. Nach der positiven Resonanz der Workshop-Premiere 2018 fand unter dem Titel „Gemeinsam Vertrauen erleben“ ein zusätzlicher Workshop statt,

den die Teilnehmenden trotz des Dauerregens als sehr positiv empfanden. Für 2020 wird es erneut zwei neue Workshops geben (beachten Sie dazu den beiliegenden Flyer). Auch die Gesprächsgruppen fanden wieder gute Resonanz: manche konnten sich in kleinem Kreise austauschen, manche hatten eine etwas größere Gruppe. Unser Dank gilt allen, die in Workshop oder Gesprächskreis die Aufgabe der Leitung übernommen haben. Ohne dieses Engagement wäre die Jahrestagung nicht denkbar!

Dieses gegenseitige Stärken betonte der Leiter des EBZ, Andreas Beneker, auch als Charakteristikum des Hauses in seinem Grußwort. Er zeigte sich froh und stolz, dass die AGUS-Jahrestagung in Bad Alexandersbad stattfindet.

Der Gottesdienst am Samstagnachmittag beinhaltete ebenfalls einige Neuerungen. Neben der neuen Atmosphäre der katholischen Kirche von Bad Alexandersbad bleibt den Teilnehmenden wohl vor allem das Ritual mit Glasperlen in Erinnerung, die sie symbolisch als Tränen ihrer Trauer in eine Glasschale geben konnten. Musikalisch begleitet wurde dies vom Startenor Jay Alexander, dessen Auftritt von einem AGUS-Mitglied gesponsert wurde. Pfarrer Gottfried Lindner betonte in seiner Predigt, wie wichtig Hoffnung sei: „Hoffnung ist ein Geschenk des Lebens. Doch Lebensschicksale trüben und schwächen unsere Hoffnung. Die Hoffnung ruht in uns, sie muss nur immer wieder freigelegt werden.“

Fast alle Teilnehmenden verließen Bad Alexandersbad am Sonntagmittag mit ei-

nem positiven Gefühl. Dies wurde in den Fragebögen mehr als deutlich, die eine durchweg positive Beurteilungen des Programms und auch des Hauses beinhalteten. Der AGUS-Vorstand hat daher einstimmig beschlossen, dass die AGUS-Jahrestagung 2020 erneut in Bad Alexandersbad stattfindet. Die Mitarbeitenden der AGUS-Geschäftsstelle haben parallel nach möglichen Alternativen gesucht (da auf einigen Fragebögen die Lage weit im Süden kritisiert wurde). Es wurde auch eine Agentur beauftragt, die kostenlos die Recherche unterstützte. Folgende Kriterien galt es zu erfüllen:

- Übernachtungsmöglichkeiten für mind. 250 Personen (davon viele in Einzelzimmern)
- Moderate Kosten für Übernachtung und Verpflegung
- Ein großer Saal für mind. 250 Personen
- Mindestens 20 Seminarräume, die hell sein und jeweils Platz für ca. 12 Personen bieten
- Ein Umfeld im Grünen, das Workshops wie z.B. das Wandern überhaupt erst möglich macht
- Eine gute Erreichbarkeit durch Zug
- Ein Charakter des Hauses, der eine familiäre Atmosphäre erzeugt

Diese Eigenschaften haben wir im EBZ gefunden und wir laden Sie schon jetzt ganz herzlich zur diesjährigen Jahrestagung dorthin ein und hoffen, dass Sie dazu auch teilweise weite Wege in Kauf nehmen.

Jörg Schmidt

Gottfried Lindner neuer Erster Vorsitzender

Wie seit einigen Jahren üblich, fand am Vorabend der AGUS-Jahrestagung die Mitgliederversammlung des Vereins statt – diesmal ebenfalls zum ersten Mal im EBZ in Bad Alexandersbad. 54 Mitglieder nahmen daran teil, was eine sehr erfreuliche Zahl ist.

Markus Eberl berichtete in seiner Funktion als Vorsitzender, dass der Verein 920 Mitglieder hat – und damit 26 mehr als im September 2018. Erneut sind auch weitere Gruppen gegründet worden, so dass es im gesamten Bundesgebiet über 75 AGUS-Gruppen gibt – Tendenz weiter steigend. Markus Eberl dankte allen neuen und etablierten Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für ihr ehrenamtliches Engagement.

Dr. Jürgen Wolff skizzierte den Verlauf des SKala-Projekts von den ersten Gesprächen im Dezember 2016 bis zum Ausstieg im Mai 2019 (im Rundbrief 2019/2 haben wir darüber berichtet). Hierzu hatten einige Mitglieder Diskussionsbedarf, dem auch Platz und Zeit eingeräumt wurde.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurde Nina Saupe aus dem Vorstand verabschiedet. Auf eigenen Wunsch schied sie zum 30.06.2019 aus dem Gremium aus. Ebenfalls verabschiedet wurde Markus Eberl als Erster Vorsitzender, der sein Amt zum Ende der Mitgliederversammlung niedergelegt hat. Er begründete diesen Schritt mit der starken beruflichen Belastung und Inanspruchnahme.



Dr. Klaus Bayerlein und Markus Eberl

Laut Satzung ist die Neuwahl eines Ersatzmitglieds für die restliche Amtsdauer durch den Vorstand vorgesehen. Diese Wahl erfolgte bei der Vorstandssitzung im Juli 2019. Hier wurde Gottfried Lindner als Erster Vorsitzender gewählt und Dr. Klaus Bayerlein als Zweiter Vorsitzender. Als Nachfolgerin von Nina Saupe als Beisitzerin wurde Irmgard Chakroun gewählt.

Dr. Klaus Bayerlein hielt zum Abschluss der Mitgliederversammlung eine Dankesrede für die siebenjährige Tätigkeit von Markus Eberl als Erster Vorsitzender. Die anwesenden Mitglieder drückten ihren Dank in Applaus aus.

Jörg Schmidt

Nach dem **Verlust** des Mannes und des Sohnes

Claudia Biel hat 2005 ihren Mann Claus Harms-Biel im Alter von 47 Jahren durch Suizid verloren. Vier Jahre später nahm sich das einzige Kind des Paares, Florian Biel, mit 23 Jahren das Leben.

Nach dem Suizid ihres Mannes fühlt sie sich durch Warum-Fragen ihres sozialen Umfelds in die Ecke gedrängt. Sie sagt daher, dass Claus „gestorben“ sei, um sich schon früh vor möglichen Nachfragen zu schützen. Ein Psychologe hat ihr in dieser Zeit geraten, dass sie ihn loslassen müsse. Spontan dachte sie sich: „Das geht gar nicht!“ und zog für sich den Schluss, dass sie auf Leute hören muss, die Ahnung haben. Über zwei bis drei Jahre quälten Claudia Biel sehr starke Schuldgefühle, für die sie ein Ritual zur Entlastung fand.

Sie sucht Antworten und fragt dabei auch ihren Mann, doch es kommt keine Antwort. Erst irgendwann verfestigt sich in ihr das Gefühl, dass Claus sie umarme: „Er war die ganze Zeit hinter mir.“ Generell sieht Claudia Biel für sich eine Bewegung von belastenden hin zu entlastenden Antworten. Dabei gilt für Sie die Maxime: „Was hilft, hat Recht! Ich nehme mir die Antwort, die passt.“

Ungefähr drei Monate nachdem sie für sich das Gefühl einer Stabilisierung hatte, nahm sich ihr Sohn das Leben. „Nein. Ich will das nicht nochmal durchmachen“ war ihre spontane Reaktion. Florian war bei der Bundeswehr und im Rahmen eines Auslandseinsatzes in Priština im Kosovo im Einsatz – obwohl die Eltern



Claudia Biel während des Betroffenenvortrags

pazifistisch waren. Er erschoss sich vor einem Vorgesetzten als Zeichen des Protests gegen die Bundeswehr. In seinem Abschiedsbrief wurde diese kritische und anklagende Haltung sehr deutlich. In diesem Brief wendet sich Florian auch an seine Mutter mit den Worten „Nimm’s nicht zu ernst, Mama.“

Einige Zeit nach dem Tod ihres Sohnes hatte Claudia Biel die Gelegenheit, bei einer Tagung vor Generälen der Bundeswehr zu sprechen und ihnen Einblick zu geben, wie es der Mutter eines Bundeswehrsoldaten geht, der sich aus Protest das Leben genommen hat. Danach habe sie viel geweint und für sie fühlte es sich so an, als ob sie einen Auftrag beendet hätte.

Jörg Schmidt

Sind **Suizidtrauernde** traumatisiert?

„Eine Schicksalsgemeinschaft bilden“ – dies war einer der ersten Sätze von Sybille Jatzko beim Fachvortrag. Damit hatte die Psychologin und Psychotherapeutin aus der Nähe von Kaiserslautern sofort die Aufmerksamkeit des Publikums gewonnen. Ist es doch das, was AGUS seit der Gründung durch Emmy Meixner-Wülker auszeichnet: Menschen, die das gleiche Schicksal nach dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen tragen, treffen sich, tauschen sich aus und geben sich gegenseitig Halt, Orientierung und auch neue Perspektiven.

Sybille Jatzko ist seit über 30 Jahren immer wieder im Bereich der Katastrophennachsorge tätig. Den Anfang machte das Flugzeugunglück auf dem amerikanischen Militärflugplatz Ramstein, bei dem 1988 71 Menschen getötet und über 1.000 schwer verletzt wurden, als bei einer Flugschau ein brennendes Flugzeug in die Menschen stürzte. Es folgten u.a. Einsätze beim Amoklauf an einer Erfurter Schule 2002, beim Tsunami 2004, bei der Loveparade 2010 in Duisburg oder bei der Amokfahrt beim Weihnachtsmarkt am Berliner Breitscheidplatz 2016.

„Ein Trauma verändert die neuronale Vernetzung im Gehirn“, so Sybille Jatzko. In sehr anschaulichen und plastischen Bildern zeigte sie die unterschiedlichen Abläufe im Gehirn nach und machte dadurch deutlich, was ein Trauma ausmacht. Zentral ist der Aspekt, dass man nicht reagieren kann, hilflos ist und eigentlich reagieren müsste, da eine Le-



Sybille Jatzko während des Fachvortrags

bensbedrohung herrscht. Sie ging dabei auf den Betroffenenvortrag von Claudia Biel ein, die schilderte, wie sie erstarrt vor der Badezimmertür stand, hinter der sich ihr Mann offensichtlich das Leben nahm. „Man hat zu diesem Zeitpunkt keinen eigenen Willen.“ Der Wille und die mögliche Reaktion sind im neuroanalen Netz abgeschaltet. Dieses macht nach einem traumatischen Erlebnis bei vielen große Probleme. Ein Trauma ist somit viel mehr als schlimme Erfahrungen. Ein Trauma ist eine Veränderung des Gehirns mit den daraus resultierenden Störungsinhalten.

Trauer ist ein nachvollziehbarer Prozess, der vielen erschwerenden Bedingungen ausgesetzt sein kann. Die Bewältigung und Integration braucht Zeit und Zuwendung und Klarheit.

Das Wesentliche bei der Entstehung eines Traumas, während der Lebensrettung oder des überwältigenden Eindruckes ist die Abspaltung wesentlicher Hirnareale. (bewusste Wahrnehmung, Gefühlsbereich, sowie das Sprachzentrum) Das hängt mit der Überforderung des Gehirns in dem Augenblick des Geschehens zusammen, Schnelligkeit sowie Starrheit und Hilflosigkeit sind nicht kompatibel. Diesen Zustand des Abspaltens nennt man Dissoziation. Danach versucht das Gehirn die Normalität wiederherzustellen, was meist nicht gelingt. Die im traumatischen Moment abgespeicherten Sinnesindrücke werden dem Trauma zugeordnet und auch separat abgespeichert. Sie bleiben ein Trigger, der immer wieder zu Flashbacks führen kann.

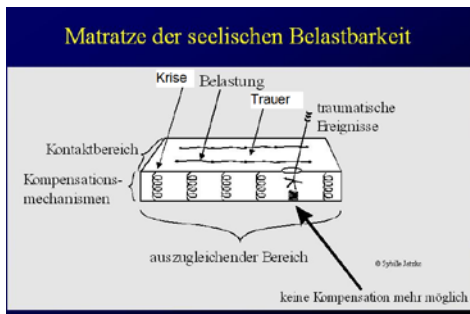
Das meiste, was wir im Leben erleben, sind Belastungen, die sich wie ein Gewicht auf die Matratze der seelischen Belastbarkeit legen. Je nach Bewältigungsmöglichkeit werden diese Belastungen erkannt und beseitigt, um eine gute belastbare Matratze zu haben. Wir haben Schutzschichten, die wir für den Einsatz brauchen (Resilienz). Wir müssen uns regelmäßig um diese Matratzenpflege kümmern damit es keine dauerhaften Fe-

derschädigungen gibt.

Ein traumatisches Ereignis durchschlägt die Schutzschicht und hinterlässt eine defekte Feder. Diese neue Veränderung muss nun durch andere Federn kompensiert werden, um ausreichend belastbar zu sein. Ohne diese Kompensation kann die Störung sich ausweiten und mehr und mehr „Federn“ werden in Mitleidenschaft gezogen. So entwickelt sich von akuten traumatischen Belastungsreaktionen eine chronische traumatische Belastungsreaktion.

Trauer durchschlägt nicht die Schutzschicht, kann sich aber als Belastung auf die gesamte Matratze legen. Dann beginnt eine langwierige Verarbeitungszeit.

Jörg Schmidt & Sybille Jatzko



Reden, weinen und auch lachen

Im Sommer 2017 habe ich meine Schwester durch Suizid verloren. Es war ein großer Schock für mich und meine ganze Familie. Ich war am Boden zerstört, traurig und fühlte mich ganz leer. Nach kurzer Zeit hat meine Mama mir den Workshop für Kinder innerhalb der AGUS-Jahrestagung angeboten. Ich wusste zuerst gar nicht, was mich erwartet und hatte große Bedenken. Doch ich habe mich mit viel Mut hin getraut.

Ich saß mit vielen Leute im Tagungsraum in Bad Berneck und mir wurde klar, dass ich nicht die Einzige bin. Kurz darauf haben mich Evelyn Uhlenbusch und Maria Traut (die Workshop-Leiterinnen) angesprochen und gebeten mit ihnen mitzukommen. Dann gingen wir in einer kleinen Gruppe zu einem anderen Gebäude. Mir war mulmig und ich wusste nicht, was ich erzählen sollte, war aber dann ganz froh, als Maria und Evelyn eine Vorstellungsrunde durchführten. Wir haben Kerzen für unsere verstorbenen Angehörigen angezündet und begannen eine Erinnerungskiste zu gestalten. Die Kiste

ist aus Holz und verschließbar. Diese Kiste habe ich mit vielen Details verziert, die auch meiner Schwester gefallen hätten bzw. mich mit ihr verbinden oder an sie erinnern. In die Kiste legte ich einige Erinnerungsstücke, welche ich mitgebracht hatte (Stein, Foto, Armband). Auch einige Geheimnisse (nicht öffentlich), warum ich diese Dinge so gemacht habe und was mich damit verbindet, sind darin enthalten. Wir haben viel geredet, geweint und sogar auch gelacht. Es hat mir sehr gutgetan und ich fühlte mich verstanden und erleichtert. Im ersten Workshop 2017 lernte ich Christopher kennen und wir waren gemeinsam 2018 und auch 2019 im Workshop und verbrachten viel Zeit auch außerhalb der Workshops zusammen. Es war insgesamt ein sehr anstrengendes Wochenende, aber doch auch sehr gut! Ich wusste, ich bin nicht allein und ich kann es schaffen. Ein großes Dankeschön geht an Evelyn und Maria! Es ist sehr schade, dass sie beim nächsten Workshop nicht dabei sein werden.

Anna (10 Jahre)



Es gibt keine **richtige** oder **falsche** Trauer



v.l.: Laura Bouriquin, Maximilian Messmer, Stafanie Leister, Evelyn Uhlenbusch, Maria Traut

Drei verschiedene Äpfel, jeweils von den drei Workshopleitern, Stefanie Leister, Laura Bouriquin und Max Messmer werden am Samstagvormittag vor der Versammlung gehalten mit der Frage: „Welcher dieser drei Äpfel ist ein richtiger Apfel?“. Ja es stimmt, auf den ersten Blick könnte man sagen „Oh Gott, jetzt wird philosophiert!“.

Spannend fand bestimmt einer die Frage, langweilig glaubte im Gegenteil der andere und sicherlich dachte der Nachbar, dass sie sinnvoll war, während die andere Nachbarin sie für merkwürdig hielt... Nun hier, welche Denkweise wäre korrekt? Die Antwort ist einfach und lautet: keine! Sind die Gedanken nicht sowieso frei?

Und so ist es auch mit unseren drei Früchten!

So wie eine 16-jährige Teilnehmerin des Young-Survivors-Workshops sagte:

>> „Es gibt keinen richtigen Apfel, weil es trotz ihrer Unterschiede alles Äpfel sind!“ Worauf Stefanie Leister, jedem einen sanften Blick und ein beruhigendes Lächeln schenkend, mit einer ruhigen Stimme hinzufügte: „Genau... Und so ist es auch bei der Trauer. Es gibt keine richtige oder falsche Trauer. Jeder Mensch trauert einfach anders.“ <<

Mit diesen Worten verschwand auf einmal ein großer Teil der anfänglichen Spannung und man hörte erleichtertes Ausatmen, das von einem in der Brust angehaltenen oder schon im Hals steckengebliebenen Atemzug kam. Man hat wieder die Augen und den Kopf erhoben, andere Blicke getroffen, Lächeln ausgetauscht und peu à peu ist man in diesem Raum, mit diesen Leuten, von denen erstmal nur der Name bekannt war, angekommen...

Der Respekt vor den anderen und deren

Rechte, der Respekt vor Gruppenregeln und der Respekt vor sich selbst mit der Gewissheit, dass keine Emotionen und Gefühle richtig oder falsch, sondern wichtig und erlaubt sind und dass niemand bewertet wird, ermöglichte das Abbauen einiger Ängste. Dadurch entwickelte sich von Anfang an ein Gefühl des Vertrauens, des Verständnisses und der Geborgenheit.

Samstag, dank vieler Gespräche, spielerischen und kreativen angebotenen Aktivitäten, zusammen und nur für sich, haben wir uns besser kennengelernt, Zeit und Platz gefunden für das, was in unserer Trauer schwer ist, was uns nicht gefällt, was sich unangenehm anfühlt. Der Sonntag war der Liebe, dem Frieden und der Versöhnung gewidmet.

Die allgemeine Atmosphäre war wie das Wetter: Wechselhaft! Vier Jahreszeiten an einem Tag! Man hat gefroren, man hat geschwitzt, es war locker, es war bedrückend, man hat schallend gelacht, man hat geweint... Man hat sich allerdings dadurch lebendig gefühlt. Der Augenblick wurde von Körper und Geist, so wie er ist, wahrgenommen!

Als Max Messmer seinen Brief, welchen er kurz nach dem plötzlichen Tod seines Bruders geschrieben hat, vorlas, habe ich viele Tränen vergossen... Es war wie ein Déjà-vu! Es tat verdammt weh, aber heutzutage weiß ich, dass Tränen fließen zu lassen auch gut tut! Nein, es wurde weder von Teilnehmern noch von Leitern eine Maske getragen und man täuschte auch nichts vor. Diese Authentizität und Echtheit von allen habe ich ganz beson-

ders geschätzt und ich danke euch, vom Herzen, für dieses unvergessliche Wochenende!

Die Reife dieser neun Jugendlichen hat mich sehr berührt und beeindruckt! Nach diesen zwei Tagen kann ich besser beschreiben, was eine junge Überlebende bzw. ein junger Überlebender nach dem Suizid eines Angehörigen ist. Man hat nicht die Tragödie und das Chaos überstanden, weil man da ist, handelt oder funktioniert... Ein(e) Young-Survivor lebt. Ein(e) Young-Survivor weiß, wo Unterstützungen und seine Kraftquellen sind, dass er nicht allein ist, dass Trauer keine Krankheit, sondern ein emotionaler Zustand und eine natürliche Reaktion auf einen Verlust ist. Ein(e) Young-Survivor braucht wieder Platz für Unbekümmertheit. Ein(e) Young-Survivor kann heute angstfrei an morgen denken und dem Gestern friedlich in die Augen blicken.

Laura Bouriquin

Ein herzlicher Dank an Martin Willhelm und seine MKW-Glücksstiftung für die finanzielle Unterstützung der Workshops „Young Survivor Kids“ und „Young Survivors“.



Wir danken der Techniker-Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung unserer Tagung im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

**Bist du mutig oder feige,
traust du dich hinaus
auf's Meer?
Oder hältst du fest am Ufer,
schaust den Schiffen hinterher.**

**Willst du all dem Toben trotzen,
willst du Wellen, Wucht und
Gischt?
Oder mit dir selber hadern,
weil du dich im Fels
verkriechst?**

**Mach dein Herz auf, fühle,
lache.
Weine, wimm're, wenn du
willst.
Aber trau dich, spring und
mache,
dass du selbst dich wieder
fühlst.**

Daniela Greschke (1969 - 2017)

Anmerkung zum Gedicht:

Meine Tochter Daniela beging im April 2017 Suizid. In ihrem Nachlass fanden wir zahlreiche Gedichte, die für mich das Vermächtnis meiner Tochter sind. In den langen Monaten der Trauer ist in mir die Sehnsucht gewachsen, das Erbe meiner Tochter anzunehmen und ihr diesen Wunsch zu erfüllen: ein gedrucktes Buch mit ihren Gedichten. Mit der Veröffentlichung ausgewählter Gedichte möchte ich die Erinnerung an meine Tochter aufrechterhalten und in ihrem Sinne etwas Bleibendes schaffen. Das Buch wird für Interessenten ab April über die AGUS - Geschäftsstelle Bayreuth erhältlich sein.

Es kann unendlich **hilfreich** sein

Wenn die Wucht des Suizids Menschen den Boden unter den Füßen wegzieht, das Leben völlig aus dem Takt gerät, das Herz vor Schmerz und Sehnsucht zu brechen droht, alle Gefühle und Empfindungen für sich selbst verloren gehen – dann wird der Körper zur Bühne der Seele: Nach der Selbsttötung trauern Hinterbliebenen oft mit ihrem ganzen Sein!

Und dann auch noch tanzen? Geht das: Tanzen in der Trauer? Ja, es geht und es kann unendlich hilfreich sein!

Menschen aller Zeiten und Kulturen haben getanzt: aus Freude und Ausgelassenheit, aber auch aus Trauer, Leid, Ohnmacht und Sehnsucht. Klage- und Trauertänze sind elementare Ausdrucksformen z.B. der griechischen Tradition.

Wenn das Unvorstellbare geschehen ist, fehlen bisweilen die Worte, oder wir haben sie schon so oft gesprochen, um anderen davon zu berichten aber besonders auch, um „es“ selbst fassen zu können! Wenn Sprechen eben nicht sein kann oder sein soll, gibt es andere Möglichkeiten, die eigenen Gefühle auszudrücken: Ausdrücken gegen das Erdrücken!

Sich im Tanz von den Klängen der Musik, mit ihren Tönen, Harmonien und Disharmonien, mit ihrem Rhythmus und ihren Schwingungen berühren und mitnehmen lassen. Sich in den dazu gehörenden Bewegungsmustern, im Kreis, in Spiralen oder im Labyrinth, auf Wegen und Umwegen zu erfahren. Das Zentrieren in

der Bewegung zur Mitte und das Weiten wieder zurück zur äußeren Kreislinie. So kann wieder langsam Bewegung in den Körper und damit auch in die verletzte, erstarrte und verschreckte Seele kommen: Anfänglich unsicher tastend, vorsichtig wiederholend, langsam mutiger und schließlich kräftiger und sicherer, vertrauensvoller und klarer.

Tanzen in einer Schicksalsgemeinschaft, die trägt, schützt, vertieft, fordert und fördert und das verlorenen Vertrauen ins Leben wieder ein Stück erahnen lässt, kann so zu einem besonders intensiven Erleben werden.

„...und wenn man trotzdem tanzt“ lautete der Titel des Workshops, der auf Wunsch Hinterbliebener anlässlich der AGUS-Jahrestagungen 2018 und 2019 angeboten wurde.

Irene Wegener (Diplom-Sozial- und Tanzpädagogin, Trauerbegleiterin) ist es gelungen, einen Bewegungs- und Ausdrucksraum zu schaffen, in dem alle Teilnehmenden sich selbst geborgen und ihren Toten sehr nahe fühlten.

Sätze von Teilnehmerinnen verdichten diese gemeinsame Zeit in Worten:

(...) „Die meditativen Tänze, die von Irene letztes und dieses Jahr ausgesucht wurden, hatten für mich eine sehr beruhigende Wirkung. Das Gehen nach einfachen Schritten im Kreis war entspannend. In der Gruppe fühlte ich mich aufgehoben

und sicher. Nicht zuletzt auch, weil ich nicht reden musste. Ich hatte meine Geschichte so oft schon erzählt!

(...) „Es gab mir Sicherheit in den Schritten (Lebensschritten) und Figuren, die ich im normalen Leben nicht mache.“



Legt eure Müdigkeit
auf den Boden und tanzt.
Tanzt eure Heiterkeit
und tanzt eure Trauer.
Tanzt eure Ausgelassenheit
und tanzt eure Schwere.
Tanzt eure Hoffnung und
tanzt eure Ängste,
Tanzt das Sichtbare und
tanzt das Geheimnis,
Tanzt allein und
tanzt mit anderen,
Tanzt den Alltag und
tanzt das Fest,
Tanzt das Unendliche,
tanzt das Heil,
Tanzt!

(Hilda Maria Lander)

Dieter Steuer: „Sicher war es der Tod meines Sohnes vor 25 Jahren, der den Weg zu meiner Arbeit als Trauerberater und Trauertherapeut bereitete. Darüber hinaus sind es aber auch die 30 Jahre meines davor liegenden Berufslebens als Kriminalbeamter gewesen, während derer ich vielfache Begegnungen mit dem Thema „Suizid“ hatte.“

Irene Wegener: „Durch den Tod meines kleinen Bruders war ich plötzlich ein verwaistes Geschwisterkind. Ich verlor jedoch nicht nur meinen Bruder sondern auch noch meine Eltern, die durch den Tod ihres Sohnes mit ihrer eigenen Trauer beschäftigt waren. Dies führte schließlich dazu, dass ich Psychotherapeutin und Trauerbegleiterin wurde...“

Wir haben diesen Artikel gemeinsam verfasst, weil es uns beiden ein Herzensanliegen ist, dass **„Tanzen in der Trauer“** als Seminarangebot mit ungeahnten Möglichkeiten nicht ungenutzt bleibt!!! Schön wäre es, wenn das Tanzen einen festen Platz bei AGUS finden könnte, in den alljährlichen Begegnungen oder vielleicht sogar auch noch darüber hinaus.

Gerne lesen wir dazu auch Ihre Erfahrungen, Meinungen, vielleicht sogar Wünsche:

- Dieter Steuer: ds@dieter-steuer.de
- Irene Wegener: mandalala@gmx.net

AGUS-Wanderausstellung in Altenkirchen /Westerwald

Würdiger Rahmen für die Trauer nach einem Suizid

Anfang November 2019 erhielt ich eine Einladung der Ev. Landesjugendakademie im Rahmen einer 14 tägigen Veranstaltungsreihe die AGUS-Gruppe Koblenz und Umgebung vorzustellen.

Dieser Einladung kam ich gerne nach und fuhr am 15.11. nach Altenkirchen.

Im Gebäude der Landesjugendakademie waren die einzelnen Banner verteilt, im Treppenhaus, in den Gemeinschaftsräumen, im Speisesaal, so konnte man in aller Ruhe das geschriebene Wort lesen und auf sich wirken lassen.

Die Initiatorin Frau Seelbach begrüßte uns und bei einer Tasse Tee kamen schnell intensive Gespräche auf. Anschließend trafen wir uns im Raum der Stille zum Gedenken an die Verstorbenen wieder. Frau Seelbach übernahm die Gestaltung der Gedenkstunde und begann mit einem kurzen Rückblick auf die vergangenen Tage der Ausstellung. Leider war die Resonanz nicht so wie erwartet, die Besucherzahl eher gering. Nach einer Musikeinlage wurde für jeden Verstorbenen in der Mitte des Raumes ein Teelicht aufgestellt und in einer Schweigeminute der Verstorbenen gedacht. Zum Schluss der Gedenkfeier las ich ein Trauermärchen vor.

Im Konferenzraum bekamen wir, Vertretung Opferschutz/Polizei Koblenz, Leiterin AGUS-Gruppe Limburg, stellvertretende Leiterin Polizeiinspektion Altenkirchen und ich, die Möglichkeit uns und unsere Gruppenarbeit vorzustellen. Es entspann sich ein reger Austausch, die einzelnen Ansatzpunkte im Umgang mit den Angehörigen konnten von jeder „Berufs“-Gruppe eingehend dargestellt werden. Es wurde auf das ausliegende umfangreiche Infomaterial hingewiesen, Flyer der beiden anwesenden AGUS-Gruppen u.ä.

Fazit: wir beiden Gruppenleiterinnen wollen jetzt telefonischen Kontakt halten und denken über eine gemeinsame Aktion der beiden Gruppen nach und auch die beiden Damen des PP Koblenz und der Dienststelle Altenkirchen sind an einer Zusammenarbeit interessiert.

Frau Seelbach und ihre MitarbeiterInnen haben eine beeindruckende Veranstaltung auf die Beine gestellt und AGUS und der Trauer nach Suizid einen würdigen Rahmen verliehen.

Vielen Dank dafür!

Christa Albrecht
Leiterin der AGUS-Gruppe Koblenz

Suizid - keine Trauer wie jeder andere

„Irgendwie macht mir das Angst, wieviele Menschen sich selbst das Leben nehmen“, so kam eine ältere Dame auf mich zu, als wir gerade den Aufbau der Ausstellung beendeten. Wir - das war an diesem kühlen Freitag das Team aus mehreren Kooperationspartnern, das die AGUS-Gruppe des Hospizvereins Ingolstadt e.V. bei der Präsentation der Ausstellung vom 23.11. bis 01.12.2019 unterstützte. In der gotischen Franziskanerkirche, mitten in der Stadt gelegen, präsentierten wir die Tafeln der Wanderausstellung von AGUS e.V. Der Kirchenraum bot viel Platz, um die Informationen zum Suizid, die schwere Trauer der Hiergebliebenen nach einem Todesfall durch Suizid und die Hilfen danach zu präsentieren.

Am Sonntag, den 24.11.2019, eröffneten wir die Ausstellung nach dem Hauptgottesdienst mit fast 40 Gästen. Einer der Moderatoren der AGUS-Gruppe und zugleich Koordinator im Hospizverein e.V., Dr. Christoph Riedel, führte durch die Themenfelder um Suizid. Immer wieder entstand stumme Betroffenheit - nicht nur angesichts der Zahlen, sondern vor allem durch die Aussagen von Betroffenen auf den Tafeln. Einen Menschen durch Suizid verlieren, das wirkt sich nicht nur auf den Trauerenden, sondern auf alle Bereiche des Lebens aus. „Das konnte ich mir bisher nicht vorstellen, dass sich für jemand alles, echt alles verändert“, kommentierte ein Gast der Eröffnungsveranstaltung.

Während der Woche luden wir zu zwei Vortragsveranstaltungen ein: Frau Dipl.

Psych. Anna Vogel, die die Psychotherapeutische Hochschulambulanz der Kath. Uni Eichstätt leitet, referierte über „Trauer nach Suizid - Möglichkeiten für Diagnostik und Behandlung“. Menschen können sich in ihre Trauer so verstricken, dass sie dadurch in ihrem Alltagsleben schwer belastet und behindert werden. Hier kann eine spezifische Psychotherapie weiterhelfen. Herr Dr. phil. Christoph Riedel sprach über das Thema „Trauer bleibt, sie verändert sich“ - Trauer nach Suizid. Er zeigte, wie das Geschehen um den Suizid eines Menschen sich auf die Trauerverarbeitung auswirkt. Die Fragen und Beiträge der Teilnehmenden wiesen darauf hin, dass nicht nur der Suizid, sondern auch die Trauer danach immer noch vielen Missverständnissen ausgesetzt ist. Zugleich ermutigten die Erfahrungen während der Ausstellungswoche, sich weiterhin intensiv für die Betroffenen einerseits, in der gesellschaftlichen Öffentlichkeit andererseits für dieses Thema einzusetzen.

Eine wichtige und gute Erfahrung war, dass ganz verschiedene Kooperationspartner mit dem Hospizverein Ingolstadt e.V. für die Ausstellung zusammenarbeiteten: Die Katholische Erwachsenenbildung organisierte den Ausstellungsraum und bewarb die Veranstaltungen dazu. Das Gesundheitsnetzwerk Leben der AUDI Betriebskrankenkasse unterstützte ebenso wie die Psychotherapeutische Hochschulambulanz der Katholischen Universität Eichstätt. Die Telefonseelsorge und der Kriseninterventionsdienst

beteiligten sich mit Informationsmaterialien. Der Förderverein für Palliative Arbeit in Ingolstadt übernahm einen Teil der Kosten. Dadurch konnten zum einen verschiedene Personengruppen angesprochen werden. Andererseits wurde deutlich, wieviele konkrete Hilfen in Ingolstadt Menschen zur Verfügung stehen, die in suizidale Krisen hineingeraten, und Trau-

ernden nach einem Verlust durch Suizid angeboten werden. Viele der ausgelegten Broschüren wurden im Laufe der Woche mitgenommen. Es ist uns wohl gelungen, die Mauer des Schweigens um diese Todesart ein wenig abzutragen.

Dr. Christoph Riedel, M.A.

AUSSTELLUNGSTERMINE: APRIL BIS SEPTEMBER 2020

Die AGUS-Ausstellung ist eine gute Gelegenheit, um für die Situation der Betroffenen zu sensibilisieren und das Thema Suizid weiter aus dem Tabu zu holen. Vielleicht haben Sie die Gelegenheit, die Ausstellung an den folgenden Orten zu besuchen. Vielleicht haben Sie aber auch Interesse, die Ausstellung einmal in Ihre Region zu holen. Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle unterstützen wir Sie dabei gerne.

SINDELFINGEN (BADEN-WÜRTTEMBERG)

17.04.-01.05.2020

Rathaus (Rathausplatz 1)

Kontakt: Margit Wagner (Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.)

Tel. 07031-304 92 59, E-Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de

HILDBURGHAUSEN (THÜRINGEN)

20.04.-10.05.2020

Helios Fachkliniken (Eisfelder Straße 41)

Kontakt: Marcel Friedrich

Tel. 03685-776 243, E-Mail: marcel.friedrich2@helios-gesundheit.de

SOLINGEN (NORDRHEIN-WESTFALEN)

01.09.-20.09.2020

Stadtkirche am Fronhof (Kirchplatz)

Kontakt: Simone Henn-Pausch (Notfallseelsorge des Evang. Kirchenkreises Solingen)

Tel. 0212-287 226, E-Mail: notfallseelsorge.sg@wtal.de

Stellungnahme des AGUS-Vorstands



Am 26.02.2020 urteilte das Bundesverfassungsgericht (BVG), dass das Verbot zur geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung, wie es in § 217 des Strafgesetzbuches (StGB) seit 2015 festgesetzt war, verfassungswidrig ist. Unser AGUS-Mitglied Martha Wahl war bei der Anhörung im April 2019 für AGUS als Sachverständige in Bezug auf die Situation Suizidhinterbliebener vertreten (siehe Bericht im Rundbrief 2019-2). Sie war auch bei der Urteilsverkündung anwesend. Der AGUS-Vorstand hat sich ebenfalls mit dem Urteil beschäftigt und äußert sich dazu folgendermaßen:

Jeder Versuch von Einzelpersonen oder Institutionen, die Selbsttötung eines Menschen geschäftsmäßig zu fördern, ist abzulehnen.

AGUS geht es um die Begleitung, Unterstützung und Betreuung von Angehörigen nach einem Suizid, nicht darum, Menschen zu einem Suizid zu verhelfen. Wir wissen um die besondere Belastung, wenn ein Suizid die Todesursache ist.

Das Urteil des BVG schafft einen Rahmen, dessen Grenzen seitens des Gesetzgebers noch festzulegen sind. Diesen Prozess werden wir seitens AGUS kritisch begleiten.

Für den AGUS-Vorstand

*Gottfried Lindner (1. Vorsitzender)
Dr. Klaus Bayerlein (2. Vorsitzender)
Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister)
Elfie Loser (2. Schriftführerin)
Karin Arnd-Büttner (Beisitzerin)
Irmgard Chakroun (Beisitzerin)
Dietlind Marsch (Beisitzerin)*

Ich kann damit umgehen, aber es bleibt Thema



Elfi Loser hilft Trauernden. Sie ist Beraterin bei der Agus in Bayreuth und selbst Betroffene.

Elfi Loser hilft Trauernden. Die Agus-Fachfrau weiß aus eigener Erfahrung, wie fassungslos Hinterbliebene nach einer Selbsttötung zurückbleiben.

Warum kamen Sie zu Agus?

Elfi Loser: Als sich mein Partner vor 28 Jahren das Leben genommen hat, suchte ich den Austausch mit Betroffenen. Mein Glück damals: Die erste Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid gründete sich 1989 in Bayreuth, ich konnte also sofort andocken. 15 Betroffene aus einem weiten Umkreis von Nürnberg bis Coburg kamen zu regelmäßigen Treffen.

Wie kann eine Gruppe helfen?

Loser: Unter Betroffenen müssen Sie sich

nicht ständig erklären. Sie fühlen sich endlich nicht so exotisch, sondern aufgehoben. Außerdem macht Selbsthilfe auch selbstbewusst: Gerade Trauernde und Schwache stärkt es, Leute um sich zu haben, die Experten in eigener Sache sind.

Seit 2006 arbeiten Sie selbst in der Agus-Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth. Wie kam das?

Loser: Ich kann mich gut in Hilfesuchende hineinversetzen – weil ich weiß, wovon sie reden: Ich habe das ja selbst erlebt. Die Gründerin der allerersten Selbsthilfegruppe in Bayreuth, die Lehrerin Emmy Meixner-Wülker, wollte hauptamtliche Agus-Stellen unbedingt mit Betroffenen besetzen: Sie hat mich davon überzeugt, hier anzufangen. Inzwischen betreue ich seit 13 Jahren Angehörige, telefonisch oder per Mail. Neben der Bayreuther Gruppe, die ich selbst leite, kümmere ich mich bundesweit um die Gruppenleiter-Schulungen. Weil ich eigentlich eine kaufmännische Ausbildung habe, übernehme ich in der Geschäftsstelle auch diesen Part.

Was ist das größte Problem der Angehörigen nach einem Suizid?

Loser: Sie fragen sich, wie sie überhaupt überleben können. Planen können sie meist nur von einem Tag auf den anderen – mehr ist unmöglich. Es braucht eine Politik kleiner Schritte, um sich der Grundfrage zu nähern: Wie kann ich diesen Schicksalsschlag in mein Leben integrieren?

Fühlen sich die Hinterbliebenen oft schuldig?

Losler: Ja, die Schuldproblematik ist immer noch ein großes Thema. Zwar sehen die Trauernden inzwischen öfter, dass es im Vorfeld schon krankhafte Entwicklungen gab. Doch meist sind diese schleichenden Prozesse für Laien schwer erkennbar, alles bleibt verschleiert. Nach einem Suizid geht es deshalb immer auch darum, das Umfeld von einer Mitschuld freizusprechen – zumal der Großteil derer, die sich das Leben nehmen, weder jemals aus psychischen Gründen in Behandlung waren, noch es überhaupt eine Diagnose gab. Vor einem Suizid kehrt kaum einer sein Innerstes nach außen. Deshalb können die Angehörigen oft gar nicht wahrnehmen, was wirklich los ist.

Wie geht es Ihnen selbst heute?

Losler: Das Loch, in das ich vor 28 Jahren gefallen bin, ist wieder zu einem Leben geworden – ich kann es annehmen. Mit der Zeit lernt man, mit dem Verlust umzugehen. Trotzdem bleibt es immer Thema. Ich bin für jeden dankbar, der das nicht erleben muss.

Ist Suizid noch ein Tabu?

Losler: Der Umgang mit einem Freitod gestaltet sich anders als vor 20, 30 Jahren. Das Stigma ist aufgebrochen – genügend Angehörige nehmen heute niedrigschwellige Hilfsangebote an und sprechen offen über Suizide in ihrem Umfeld. Trotzdem bleibt es für etliche ein Tabu-Thema: Da ist noch viel Arbeit zu leisten.

Denn Suizide hat es immer gegeben und wird es immer geben – trotz aller Prävention.

*Das Gespräch führte
Brigitte Gschwendtner*

*Abdruck mit freundlicher Genehmigung
der Frankenpost*

1995 fanden sich sechs Personen um Emmy Meixner-Wülker in ihrer Bayreuther Wohnung ein, um AGUS als Verein zu gründen. Einige dieser Betroffenen begleiten AGUS bis heute, viele andere sind im Laufe der Zeit dazugekommen. So zählt AGUS heute 960 Mitglieder sowie 80 Gruppen in ganz Deutschland.

„Emmy Meixner-Wülker wäre stolz, wenn sie das sehen könnte“, so Elfie Losler, die seit den Anfängen von AGUS den Verein permanent begleitet und unterstützt. Für dieses Engagement wird ihr in diesem Jahr das Bundesverdienstkreuz verliehen. Neben Emmy Meixner-Wülker und dem langjährigen AGUS-Vorsitzenden Dr. Klaus Bayerlein (Bundesverdienstkreuz 1. Klasse) ist sie das dritte Mitglied von AGUS, dem diese hohe Auszeichnung zuteilwird.

Wie eine Mutter um ihren Sohn trauert



Foto (c) Andreas Seibel / Abdruck mit freundl. Gen. der Freien Presse Chemnitz

Am zweiten Sonntag im Dezember stellen weltweit Eltern, die ein Kind verloren haben, ein Licht ins Fenster. Auch die Leiterin einer Chemnitzer Selbsthilfegruppe beteiligt sich daran. Ihr Ältester nahm sich das Leben.

Es war ein Schlag, der nicht ins Leben passte, ein Unglück, das aus heiterem Himmel über sie hereinbrach. Noch am Abend vorher hatte Carola Pipek mit ihrem Sohn Raik telefoniert. Er studierte in Jena Lehramt, lebte noch nicht lange dort. „Es war mir schwergefallen, ihn nach Jena zu entlassen“, erinnert sich Pipek. Sie habe ein fast freundschaftliches Verhältnis zu Raik gehabt, „Mama du bist cool“, hat er zu ihr gesagt, sei sehr fürsorglich gewesen. „Die letzten Monate waren besonders harmonisch“, sagt sie. Absolut nichts habe darauf hingewiesen, dass es Raik, der 20 Jahre alt war, nicht gut ging. Es sei ein schönes Telefonat ge-

wesen, bei dem sogar gelacht wurde. Am nächsten Abend, nach 22 Uhr, klingelte die Polizei an Pipeks Tür. Ein Mann habe sich auf die Bahngleise zwischen Jena und Leipzig gelegt, er habe Raiks Papiere bei sich gehabt.

Carola Pipek brach zusammen, eine Ärztin spritzte ihr ein Beruhigungsmittel. „Ich habe gehofft, dass er es nicht ist, dass man ihm nur die Papiere gestohlen hat“, sagt sie. Doch als sie am nächsten Tag mit Raiks Vater, von dem sie getrennt lebt, zum Unglücksort fährt, kommt Gewissheit. Es war seine Geldbörse, sein Handy, seine Kleidung. „Wie unter einer Glocke, im Nebel“ sei die Zeit gewesen. „Die Welt bleibt stehen und dreht sich nie wieder so wie vorher“, beschreibt sie. Das war im April 2010. Seitdem trägt Pipek einen Rucksack, den sie aufgesetzt bekommen habe. Am Anfang half ihr eine Psychotherapie, ein Vierteljahr nach dem

Suizid ihres Sohnes trat sie der Selbsthilfegruppe „Agus – Angehörige um Suizid“ bei. Heute leitet sie diese Ortsgruppe des deutschlandweit aktiven Vereins. Jeweils am zweiten Montag im Monat trifft sich die Gruppe. Mal sind fünf Personen dabei, mal 20. Es sei leichter, mit Menschen zu sprechen, die das Erlebte und die Trauer nachfühlen können. „Und Nichtbetroffene wissen oft nicht, wie sie mit uns umgehen sollen“, sagt Piprek. Es tue ihr und den anderen gut, über die Verstorbenen zu reden, damit sie nicht vergessen werden. Um dieses Anliegen geht es auch am morgigen Sonntag. Es ist der Weltlichtertag. Rund um die Welt stellen an diesem zweiten Sonntag im Dezember um 19 Uhr Menschen eine Kerze ins Fenster, die ein Kind verloren haben. Während die Kerzen in einer Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten angezündet, sodass eine symbolische Lichterwelle einmal um den Globus geht.

Auch für die übrigen besonderen Tage im Jahr hat Piprek ihre Rituale gefunden. An Raiks Geburtstag, Todestag und an Weihnachten bindet sie für ihn Gestecke. Außerdem entzündet sie jeden Tag eine Kerze neben seinem Foto. Sie sagt, Trauer sei wie Leistungssport. Jeden Tag sei sie damit konfrontiert. Am Anfang habe sie Angst gehabt, vor die Tür zu gehen, aus Sorge, in der Öffentlichkeit von ihren Gefühlen übermannt zu werden und loszuweinen. Sie habe aber gelernt, dass man Trauer nicht unterdrücken könne. „Alles, was rauskommt, kann innen drin nichts kaputt machen“, sagt sie. Es helfe, in einem Raum allein zu sein und Gefühle und Trauer durch konkrete Erinnerungen und Träume rauszulassen. Ihr jüngerer

Sohn – er ist heute 19 Jahre alt – sagte einmal zu ihr, „Mama, du hast es gut, du bist schon älter, du musst die Trauer nicht mehr so lange mit dir herumtragen wie ich“.

In den Gruppensitzungen der Selbsthilfegruppe gehe es auch immer wieder um die Frage der Schuld. Wie man hätte merken können, dass der geliebte Mensch daran denkt, sich das Leben zu nehmen. „Niemand hat Schuld am Suizid eines Menschen. Das entscheidet jeder für sich selbst“, sagt Carola Piprek deutlich. Sie suchte im Umfeld ihres Sohnes nach Antworten, doch er habe mit niemandem über seine Situation gesprochen. Überhaupt sei er eher verschlossen gewesen. Er habe einen Abschiedsbrief geschrieben und darin Probleme mit Drogen erwähnt. Piprek vermutet, dass ihr Sohn an einer durch Drogen ausgelösten Depression oder Psychose litt. Aber es sei ihm auch gelungen, ihr die Schuld zu nehmen. „Wenn du nicht gewesen wärest, wäre es schon lange passiert“, habe im Brief gestanden. „Das war für mich sehr wertvoll“, sagt die Mutter. Mit dem Thema Suizid hat sie sich mittlerweile viel beschäftigt. 10.000 Menschen nehmen sich pro Jahr in Deutschland das Leben. Gegen die Begriffe Selbstmord oder Freitod wehrt sie sich. Denn Mord sei kriminell konnotiert und frei seien die Menschen keinesfalls in ihrem Willen gewesen.

Auch das Weihnachtsfest wird schwer für Carola Piprek, weil sie ihrem Raik kein Geschenk machen könne. Und weil sie sich frage, was er jetzt tun, wo er leben würde und ob sie schon Oma wäre, wenn das alles nicht passiert wäre.

*Als die Nacht zum Tag gewechselt
Du meine Seele erstmalig sanft berührtest
Hat mein Herz die Tore weit gemacht*

*Die Welt groß, geordnet, steril
Dein Platz für Dich bei Dir allein
Doch konntest Du so herrlich lachen*

*Deine Gedanken einem Uhrwerk gleich
Vernebelt ungeliebter Besuch in Deinem Geist
Stark Dein Ich hast alles erreicht*

*Als die Nacht zum Tag gewechselt
Du meine Seele erstmals verletzttest
Hat mein Herz die Tore weit gemacht*

*Deine Seele nun im geheimnisvollen Nebel
An dem Ort den Du gesuchtest
Trauer ist leiser geworden – Du fehlst*

Für Tim geboren vom 09.09. zum 10.09.1986
sein ultimatives Ende vom 11.05.2017 zum 12.05.2017

...in Liebe Mama

Suizid aus wissenschaftlicher Sicht ...

...und die Erfahrungen eines Betroffenen

Als Institution der Suizid-Nachsorge ist AGUS seit vielen Jahren in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) vertreten. So gestaltet AGUS bei der traditionellen Herbsttagung der DGS stets einen Workshop, was im vergangenen Jahr meine Aufgabe war.

Das Thema der Tagung („Suizidalität und selbstdestruktives Verhalten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen“) sagte mir sehr zu, legte es doch seinen Fokus auf Jugendliche und Kinder. Was erzählt man nun Sozialarbeitern*innen und PsychologInnen, die wahrscheinlich täglich mit suizidalen Kindern und Jugendlichen zu tun haben? So berichtete ich den zwanzig TeilnehmerInnen des Workshops meine Geschichte, über den Verlust meines Papas, als ich vierzehn Jahre alt war, und auch den Weg danach.

Da ich keinen reinen Frontalvortrag halten wollte, hatte ich extra viel Zeit für Fra-

gen eingeplant. Das sollte sich auszahlen, denn ich wurde mit Fragen gelöchert, die viele Themen und Gefühle während der Trauer nach einem Suizid streiften. Besonders berührten mich die Ernsthaftigkeit und Wertschätzung, die ich erfahren durfte. Neben meinem Workshop gab es zahlreiche Vorträge, die auch das gesamte Spektrum von Theorie bis Praxis abdeckten. Neben all dem fachlichen und menschlichen Input glänzte Regensburg bei sonnigem Herbstwetter und seiner wunderschönen Altstadt.

Die Herbsttagung war eine sehr bereichernde Erfahrung und ist auch für Betroffene gut geeignet, die sich dem Thema Suizid einmal aus wissenschaftlicher Sicht nähern möchten. Gute Gelegenheit bietet sich sicher dafür auch mit der Tagung im Frühjahr in Günzburg, die auch von AGUS mitgetragen wird (im Rundbrief 2020-2 wird dazu ein Bericht erscheinen).

Conrad Schröder

Die DGS ist eine interdisziplinäre Fachgesellschaft, in der u.a. Angehörige der Heilberufe, der Sozialwissenschaften, der Sozialpädagogik, ehrenamtlich Tätige und weitere Förderer der Suizidprävention zusammengeschlossen sind.

Ziel und Aufgabe der DGS ist die Förderung praktischer und wissenschaftlicher Arbeit, um Suizidalität zu verstehen, Konzepte adäquater Hilfen zu erarbeiten und Suizide zu verhindern.

Gleichzeitig soll durch Aufklärung der Öffentlichkeit eine höhere Sensibilität für Suizidrisiken erreicht werden, um der gesellschaftlichen Ausgrenzung des Phänomens Suizid zu begegnen.

AGUS auf dem 5. Dt. Patientenkongress Depression

Zum 5. Mal fand am 21. und 22. September 2019 in Leipzig der 5. Deutsche Patientenkongress Depression statt.

Am Samstag war auch AGUS e. V. mit einem Infostand im Gewandhaus vertreten. Gruppenleiter aus Leipzig, Halle/Saale, Dessau und Chemnitz informierten zur Arbeit von AGUS, berieten zu Suizidprävention aus der Sicht Hinterbliebener, knüpften Kontakte und luden zu den nächsten Gruppentreffen ein. Erstaunlich, wie viel Informationsbedarf die Teilnehmer hatten: Da war die Lehrerin, aus deren Klasse ein Mädchen den Vater durch Suizid verloren hatte; eine junge Frau, in deren Familie Depression sehr häufig vorkam und auch schon ein Suizid stattgefunden hatte, die die Einladung und Information zu einem der nächsten Gruppentreffen dankbar annahm und froh war, auf uns gestoßen zu sein; viele andere Besucher würdigten unsere Arbeit und zogen förmlich den Hut vor der

Kraft, die wir aufbringen, um Aufklärung zu betreiben und zu zeigen, dass es auch dieses Leben danach gibt.

Besonderes Interesse bestand an den Broschüren. Das zeigt, wie groß auch der Nachholbedarf an Aufklärung ist und wie viele Menschen nach Erklärungen suchen.

Natürlich durften auch die Selfies mit Harald Schmidt und Torsten Sträter als Schirmherren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe bzw. der Deutschen DepressionsLiga e. V. nicht fehlen.

Im Resümee muss man die Teilnahme am Kongress als gelungen und erfolgreich bezeichnen. Wir haben aber auch festgestellt, dass es besonders im ostdeutschen Raum noch sehr viel an Netzwerken fehlt.

*Carola Piprek
AGUS Chemnitz*



Aufklärung, Therapie und Hilfsangebote

Gründung einer Arbeitsgruppe Suizidprävention für Jugendliche und junge Erwachsene in Augsburg

Seit über einem Jahr besuche ich regelmäßig die AGUS-Gruppe in Augsburg. Meine Tochter Lisa hat sich am 27.6.2018 suizidiert. Im März 2018 ist sie 18 Jahre alt geworden. Etwa ein halbes Jahr nach Lisas Tod ging ich zum ersten Mal in die AGUS-Gruppe. Ich bin sehr dankbar, dass es AGUS gibt. Dort kann ich offen reden, lerne die verschiedenen Schicksale und Trauerwege kennen. Jeder Weg ist anders, so wie jeder Betroffene anders und einzigartig ist. Bei einem AGUS-Treffen hielt Dr. Terlinden, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, einen Vortrag über Suizidalität im Kinder- und Jugendalter. Dieser sowie sein weiterer Vortrag im Josefinum Augsburg veranlassten mich, ihm im Juli 2019 zu schreiben, mit der Anregung in Augsburg eine Arbeitsgruppe Suizidprävention für Jugendliche zu gründen. Dr. Terlinden wollte sich bereits seit längerem in diesem Bereich engagieren und so rannte ich offene Türen ein.

Die Arbeitsgruppe, an der die unterschiedlichsten Fachleute der psychosozialen Berufe, Betroffene, Jugendliche uvm. teilnehmen und die so einen kleinen Querschnitt der Gesellschaft mit dem Potential der unterschiedlichsten Blickwinkel vor dem Hintergrund unterschiedlicher Kenntnisse und Erfahrungen bilden, soll Maßnahmen und Projekte zur Vernetzung, zur Öffentlichkeitsarbeit (insbeson-

dere zur Enttabuisierung von Suizid), zu niederschweligen Hilfsangeboten usw. entwickeln und umsetzen.

Warum engagiere ich mich für Suizidprävention? Das ist mein individueller Trauerweg. Es geht mir darum, dem Suizid meiner Tochter ein wenig Sinn zu geben. Psychische Erkrankungen sollen entstigmatisiert und wie körperliche Erkrankungen betrachtet werden, damit die Scheu, Hilfe zu suchen und/oder eine Therapie zu beginnen, entfällt. Suizid soll enttabuisiert werden, damit trauernde Angehörige nicht wie Trauernde zweiter Klasse behandelt werden. Suizid ist eine Todesursache unter vielen, die - soweit es möglich ist - durch Aufklärung, Therapie und geeignete Hilfsangebote verhindert werden sollte.

Wer mehr wissen will, kann sich gerne unter suizidpraevention-augsburg@web.de melden.

Kathrin Oppelt

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!

25 Jahre „Trauer nach Suizid“, Bamberg



v. l.: die neue Gruppenleitung Monika Lamprecht und Tanja Anger-Stretz die alte Gruppenleitung Barbara Zenkel, Barbara Sillack, Carola Häußler

Am 19.10.2019 beging die Bamberger Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“ ihr 25jähriges Bestehen mit einer kleinen Feier. Zu Beginn ließen die langjährigen Gruppenleiterinnen Barbara Zenkel, Carola Häußler und Barbara Sillack 25 Jahre Selbsthilfgruppenarbeit Revue passieren.

1994 hatten sich drei junge Frauen, darunter Barbara Zenkel, daran gemacht, in Bamberg eine Gruppe für Hinterbliebene nach einem Suizid zu gründen. Nach intensiven Vorbereitungen war es dann im Oktober so weit: Das erste Gruppentreffen fand statt. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe seither zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Schon bald entschlossen wir uns, auch in der Öffentlichkeit Gesicht zu zeigen. Bereits 1995 nahmen wir mit einem Infostand am Nürnberger Gesundheitsmarkt teil; es folgten zahlreiche Infostände bei Selbsthilfetagen, u.a. in Bamberg, Forch-

heim und Erlangen. 1999 und 2001 wirkten wir an zwei Fernsehbeiträgen zum Thema Hinterbliebene nach einem Suizid mit.

1997 waren wir erstmals beim Deutschen Evangelischen Kirchentag in Leipzig mit einem großen Infostand auf dem „Markt der Möglichkeiten“ und mit einem „Runden Tisch für Seelsorger und Berater“ präsent. Der überwältigende Zuspruch der Kirchentagsbesucher ermutigte uns dazu, an weiteren drei Kirchentagen teilzunehmen. Danach legten wir die Kirchentagsaktivitäten in die Hände von AGUS.

Im Rahmen der Veranstaltung zum 25. Jubiläum verabschiedete sich die alte Gruppenleitung und legte die Leitung in die Hände von Monika Lamprecht und Tanja Anger-Stretz. Mit dem Jahresbeginn 2020 hat sich die Bamberger Gruppe AGUS angeschlossen.

Barbara Sillack

Abschied von AGUS-Gruppen

Folgende Gruppen haben sich aufgelöst bzw. gehören nicht mehr zu AGUS:

- Bad Belzig (Brandenburg)
- Betroffene Eltern in Bonn (Nordrhein-Westfalen)
- Rotenburg/Wümme (Niedersachsen)
- Pinneberg (Schleswig-Holstein)
- Betroffene Partner in Würzburg (Bayern)

Wir danken den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für ihr teilweise jahrelanges Engagement.

Neue AGUS-Gruppen

Seit Erscheinen des letzten Rundbriefs sind viele neue AGUS-Gruppen entstanden bzw. haben sich wiedergegründet. Ein herzlicher Dank an alle Betroffenen, die sich hier engagieren. Soweit keine Telefonnummer angegeben ist, können Sie diese in der AGUS-Geschäftsstelle erfragen.

BAMBERG

Seit Oktober 2019 (vorher bestand dort schon über 25 Jahre lang eine Trauergruppe für Suizidbetroffene). Ansprechpartnerinnen sind Tanja Anger-Stretz (Tel. 09536-91 89 999) und Monika Lamprecht (Tel. 0178-186 29 44). Die E-Mail lautet: bamberg@agus-selbsthilfe.de.

BAD OEYNHAUSEN

Start im März 2020. Ansprechpartnerin ist Simone Wehking (Tel. 0157 337 841 40, E-Mail: bad-oeynhausen@agus-selbsthilfe.de).

BIELEFELD (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Seit Oktober 2019. Ansprechpartner ist die Selbsthilfekontaktstelle Bielefeld (Tel. 0521-964 06 96, E-Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org). Gruppenleiterin ist Frauke Täschner.

BRÜGGEN (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Seit Januar 2020. Ansprechpartner sind Ursula und Peter Wollborn (Tel. 02163-579 29 19, E-Mail: brueggen@agus-selbsthilfe.de).

ERLANGEN (BAYERN)

Seit November 2019. Ansprechpartner ist Conrad Schröder
(E-Mail: erlangen@agus-selbsthilfe.de).

FULDA (HESSEN)

Wiedergegründet im Oktober 2019.
Ansprechpartner ist Michael Möller vom örtlichen Selbsthilfebüro
(Tel. 0661-901 98 46, E-Mail: selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org).

KREFELD (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Start im Mai 2020. Ansprechpartnerin ist Heike Dufeu
(Tel. 02151-644 911, E-Mail: krefeld@agus-selbsthilfe.de).

KONSTANZ (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Seit Februar 2020. Ansprechpartnerin ist Christina Labsch-Nix vom Hospizverein
Konstanz (Tel. 07531-69 138 21, E-Mail: labsch-nix@hospiz-konstanz.de).

STADE (NIEDERSACHSEN)

Seit Oktober 2019. Ansprechpartnerin ist Yvonne Schöneberg (Tel. 04141-782 004
E-Mail: stade@agus-selbsthilfe.de).

STRAUSBERG (BRANDENBURG)

Wiedergegründet im Februar 2020. Ansprechpartnerin ist Karin Wittenburg
(Tel. 0170-260 70 60, E-Mail: strausberg@agus-selbsthilfe.de).

WEYHE (NIEDERSACHSEN)

Seit September 2019. Ansprechpartner ist Andree Ehlers (Tel. 0176-70 00 56 93,
E-Mail: weyhe@agus-selbsthilfe.de).



Das folgende Gedicht wurde bereits im Rundbrief 2019/2 veröffentlicht. Leider hat sich ein Fehler eingeschlichen, weswegen wir es hier erneut veröffentlichen. Wir bitten das Versehen zu entschuldigen.

Entzaubert – Caro's letztes Gedicht

***In tiefer dunkler Nacht
Am morschen Apfelbaum
Da hängt mein letzter Traum***

***Hats Fallen wohl vergessen
Wollt sich mit andren messen
Die vor ihm aufgeben***

***Der Traum hat keinen Namen
Doch ist schon längst der Samen
Vom Apfelbaum verdorrt***

***Wer spricht das Zauberwort?
Das ihn erlöst von seinem Streben
Zu hängen am entlebten Leben***

Carolin G. (1977–2008)

Suizid und Recht (Lutz Weiberle)

Nach einem Suizid kommen rechtliche Fragen auf die Hinterbliebenen zu. In der Trauer wirken diese Fragen oftmals zusätzlich belastend und vielleicht auch anklagend.

So entstand vor 10 Jahren eine AGUS-Broschüre speziell zum Thema „Suizid und Recht.“ Diese Broschüre wurde nun vom damaligen federführenden Autor Lutz Weiberle komplett neu verfasst. Herr Weiberle ist Fachanwalt für Versicherungs- und Medizinrecht in Stuttgart und steht AGUS sowie Betroffenen bei rechtlichen Fragen zur Seite. In der Broschüre geht er alle möglichen Themenfelder durch, die auf die Hinterbliebenen

nach einem Suizid zukommen können: Polizeiliche Ermittlungen, Bestattung, Erbschaft, Schadensersatzforderungen sowie Medienberichterstattung. Ziel ist, durch eine bessere Kenntnis die jeweils belastenden Themen besser einordnen zu können.

Der BKK Dachverband hat im Rahmen der Selbsthilfeförderung die Auflage dieser Broschüre gefördert. Herzlichen Dank.



AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)

Ebenfalls aus dem Jahr 2010 stammt die Broschüre für alle angehenden und aktiven Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, wenn es um den Aufbau und die Leitung von AGUS-Gruppen geht.

Broschüre diesem Thema. Autorin ist die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul.

Die zukünftigen Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter werden Stück für Stück mitgenommen von den Vorbereitungen im Vorfeld des ersten Treffens, über den konkreten Ablauf einer Gruppensitzung bis hin zur Finanzierung.

Die Neuauflage dieser Broschüre wurde in 2020 gefördert durch die BKK Verkehrsbau Union. Hierfür vielen Dank.



AGUS-Gruppen sind das wichtigste Element der Vereinsarbeit von AGUS. Von daher widmet sich auch eine eigene



Heute will ich nur ein bisschen sterben

(Julia Schilling. epubli 2019. 7,00 €)

Die junge Autorin und Psychologiestudentin Julia Schilling schrieb ihr kleinformatiges Buch (58 Seiten) zunächst als „Abschiedsbrief“, mit dem sie Zurückgebliebenen die Fragen nach dem Warum beantworten wollte.

Während des Schreibens kam sie immer wieder zu wesentlichen Erkenntnissen, die den Zusammenhang zwischen Sterbewunsch und Weiterleben erhellen und fasste diese in Merksätzen zusammen.

Auf den letzten Seiten ihres Büchleins zeigt sie den Suizidgefährdeten selbst, mit welchen Vorgehensweisen und Impulsen die Krisensituationen überwunden werden könnten und was sich als hilfreich erweisen könnte.

Danach gibt es ein kleines 'handout' für jene Menschen, die mit Suizidgefährdeten im Umgang stehen – hier rekrutieren sich Erfahrungen aus ihrer eigenen Klinikzeit.

Durch die Eigenbetroffenheit des überlebten Suizidversuches der Autorin wird das Thema aus einer authentischen Perspektive heraus geschildert – und zeigt somit den Lesern einen besonderen Wertgewinn an. Ein Buch, das all jenen



wertvolle Aufschlüsse gibt, die familiär oder professionell mit Suizidgefährdeten zu tun haben.

Irmgard Chakroun

Auf unserer **Homepage** finden Sie eine Aufstellung aller bestellbaren Broschüren und Bücher. Dort befindet sich auch ein Bestellformular.

Telefonische Bestellungen sind ebenfalls möglich Tel. 0921-150 03 80.

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

Dark Way. Die Geschichte eines Suizids

(Pam Metzeler. Books on Demand 2018. 7,99 €)

„Hallo, ich bin Pam. Ich bin vierzig Jahre alt, habe ein Tattoo-Studio und mein Sohn Timo hat sich das Leben genommen.“

Mit diesem ersten Satz des Buchs nimmt die Autorin Pam Metzeler den Leser mit in ihr Leben, das sich am 6. Oktober 2016 radikal geändert hat, dem Tag des Suizids ihres 17-jährigen Sohns Timo.

Unterstützt von der Journalistin Anna Castronovo beschreibt sie in emotionalen Worten die Gefühle und Gedanken einer trauernden Mutter. Dies ist so anschaulich, dass man als Leser denkt, man stehe neben Pam Metzeler und wolle ihr in ihrem unendlichen Schmerz helfen. Sie geht auf die Schuldgefühle und Selbstvorwürfe ein, dass sie die Probleme und Unzufriedenheit von Timo in der Schule nicht erkannt oder nicht entsprechend gehandelt habe. Sie schildert

in sehr offenen Worten die Probleme mit ihrem Mann Jürgen. Er ist zwar nicht der leibliche Vater von Timo, gefühlt jedoch schon. Beide leiden unter dem Verlust, aber geraten oft in Streit darüber, wie die richtige Reaktion auf die Trauer des anderen gerade ist.

Von der „Stunde Null“ an erfährt der Leser alle Facetten der Trauer nach einem Suizid: Abschied, Probleme den Alltag wieder zu leben, das erste Weihnachten, der erste Geburtstag, der erste Jahrestag usw.

Gerade suizidbetroffene Eltern werden sich in diesem Buch wiederfinden. Sie werden aber auch viel Trost erfahren, denn Pam Metzeler erzählt auch davon, was ihr geholfen hat. Sie zeigt dadurch Perspektiven auf. Es ist eine erste kleine Hilfe auf einem langen und schwierigen Weg.

Jörg Schmidt



Seitdem ist alles anders

(Maira Stork. Bonifatius-Verlag 2018. 17,90 €)

Das Buch der noch jungen Autorin Maira Stork hält, was es verspricht: es ist ein profunder „Wegweiser nach dem Suizid eines Angehörigen“ mit „viel Raum für eigene Gedanken“ (so die beiden Untertitel). In acht Kapiteln wird der Trauerweg von Betroffenen umfassend reflektiert und in all seinen Aspekten beschrieben: vom Erhalt der Nachricht über den Suizid eines Angehörigen über die Gestaltung der Trauerfeier, die erste Zeit nach dem Todesfall mit all seinen Erinnerungen, der Prozess des Umdeutens erlebter Begegnungen, Schuldgefühle, Fragen nach dem Wohin und schließlich die Aufgabe des Weiterlebens nach dem Suizid für die Angehörigen. Dies alles in teils erfrischend-jugendlichem Vortrag, immer jedoch die Regeln des Respektes einhaltend, um die Grenzen zwischen „meinen“ und „deinen“ Erfahrungen wahren zu können. Liebevoll bietet Maira Stork den Lesern an, sich mithilfe ihres Buches mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen, Lesezeichen auszuschneiden und sie dort einzulegen, wo sich ein Nachschlagen lohnt.

Immer wieder finden sich linierte Zeilenblöcke, die mit eigenen Gedanken gefüllt werden können, Checklisten für's „Überleben“ in der ersten Zeit, ein Traumtagebuch zum Ausfüllen und schöne Gedichte zwischendurch. Jedes Kapitel endet mit einer übersichtlichen Zusammenfassung. Stork erstellt Verhaltenstipps bezüglich der Kommunikation mit Trauernden

(die sie in Dont's und Dos einteilt). Auch sie eignen sich zum Ausschneiden und Verteilen. Sie legt eine Seite an, die den geliebten Verstorbenen in seiner Persönlichkeit erinnert und würdigt und sie fasst auch ein „heißes Eisen“ an, indem sie die Leser ermutigt, die Suizidmethode zu beschreiben, sowie eigene Gedanken dazu zu formulieren.

Weiter gibt es Möglichkeiten, die eigenen „Anker“ und „Lichtblicke“ aufzuschreiben u.a.m. Dieses engagierte Buch gehört in die Hand aller Trauerbegleiter zur Arbeit in Gruppen oder mit Einzelnen. Ein Betroffener allerdings wird sich das Buch erst dann kaufen, wenn die ersten Schritte nach dem Suizid schon gegangen worden sind, somit können die ersten zwei bis drei Kapitel nur noch „abgleichend“ gelesen werden – danach erst knüpft das Buch am eigenen Prozesserleben an.

Irmgard Chakroun



Die verlorene Seele – der Weg nach Hause.

(Gertrud Luise Preuß. NOEL Verlag 2017. 16,90 €)

Mit den Augen einer Mutter erzählt Gertrud Luise Preuß aus den Kinder- und Jugendjahren ihres Sohnes Tilo (ihm ist dieses Buch gewidmet) und seiner Schwester; die LeserInnen werden dabei in das Familienleben zu DDR Zeiten mit hineingenommen. Zunächst hat es den Anschein, als könne die intakte Familie durch nichts aus der Bahn geworfen werden. Erst als der Fokus auf das Erwachsenwerden des Sohnes - seine Berufsfindung und die Suche nach einem Platz in der Gesellschaft – gelenkt wird, zeigen sich deutliche Suchbewegungen. Bedrückend erleben die Lesenden, wie schwierig sich vieles für den talentierten Tilo gestaltet: seine Ideen und Visionen suchen nach Ausdruck und scheitern immer wieder am Rahmen, der ihm durch die jeweilige Realität vorgegeben ist. Enttäuschungen und Scheitern bestimmen sein Leben. Zunächst reichen Phantasie und Lebenskraft aus, um immer neue Versuche zu starten und sich jeder Kapitulation entgegenzustellen.

Doch mögen die inneren Verletzungen bestimmend dafür gewesen sein, dass er seinen Platz nie gefunden hat und er dabei zusehends den Überblick über sein Leben verlor. Er erhielt die Diagnose „Depression“. Immer öfter suchte er „Schutz“ bei den Eltern, die ihm dies gewährten und ebenso fraglos aus Notlagen halfen. Die Versuche, sich Hilfe aus dem gesellschaftlichen Beratungsnetz (inzwischen längst auf westlichem Standard) zu holen, zeigen „Lücken“ auf. Das Konzept der Selbstbestimmung und Mündigkeit scheint eine

Farce zu sein, das von Erkrankten oft nicht mehr gehalten werden kann.

Sie haben die Aufgabe, sich richtig „zu installieren“ und sind damit überfordert.

Das Beispiel von Tilo zeigt dies eindrücklich und er entscheidet sich, seinem Leben ein Ende zu setzen; er hinterlässt einen Abschiedsbrief, der seine persönliche Bilanz anzeigt, aber auch seine Vision von einem anderen Leben ... in das er nun hineingeht.

Die zweite Buchhälfte erzählt von der Zeit danach und Gertrud L. Preuß zeigt, wie sie sich auf den Trauerweg gemacht hat. Im Gegensatz zu ihrem Sohn konnte sie Hilfe in Anspruch nehmen. Die Autorin bleibt auch hier auf der autobiographischen Erzählebene und teilt mit, wie sie allmählich ins Leben zurückfand, sich ihre Empfindungsfähigkeit für Plus-Gefühle zurückerobert und dabei immer in Verbindung mit ihrem Sohn bleibt.

Insofern ein ermutigendes Buch für alle betroffenen Eltern, die ihr Kind durch Suizid verloren haben.

Irmgard Chakroun



Onlinemagazin und Kreativzeiten in Ostfriesland

Das Projekt Blattwenden sucht Mitmacher

„Don't ever give up“ – unter diesem Motto hat AGUS - Mitglied Nicole Schenderlein nach dem Suizid ihres Mannes 2016 angefangen, in einem Blog über ihre Erfahrungen zu schreiben. Mittlerweile ist daraus ein Online-Magazin entstanden. Gastautoren können erzählen, wie sie den Suizid eines geliebten Menschen erlebt haben, was ihnen geholfen hat und was nicht. „Greenwoman“, so der Name des Magazins, gehört inzwischen zum Projekt Blattwenden des gemeinnützigen Lichtblick e.V. Ostfriesland und finanziert sich ausschließlich über Spenden.

Das Projekt möchte aber nicht nur online Begegnungen schaffen. Der zweite Teil von Blattwenden sind Kreativzeiten für Suizid-Hinterbliebene. Nicole baut dafür gerade ihr Landhaus an der Küste Ostfrieslands um. Die gelernte Journalistin hat bis zum Tod ihres Mannes mit ihm eine psychologische Beratungsstelle

geleitet. Jetzt ist sie in der Umschulung zur Bildhauerin und möchte diesen Erfahrungsschatz mit anderen teilen. Sie ist davon überzeugt, dass kreative Handlungen dabei helfen, den Suizid eines geliebten Menschen anders zu verarbeiten, dem Leben danach aktiv eine neue Gestalt zu geben.

Um das Projekt dauerhaft umsetzen zu können, braucht Nicole Unterstützer, die Blattwenden monatlich mit einer frei gewählten Summe fördern. Nicole nennt sie „Lichtblicke“, weil sie durch ihre Spende dazu beitragen, dass das Onlinemagazin und die Kreativzeiten anderen Suizid-Hinterbliebenen Hoffnung geben. Firmen und andere Vereine können Blattwenden durch Sponsoring fördern. Wer als Gastautor aktiv werden oder in Zukunft an den Kreativzeiten teilnehmen möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen, sich bei Nicole zu melden.

- **Onlinemagazin:** www.green-woman.de
- **Facebook:** www.facebook.de/LuetteLockesLandhuss
- **E-Mail:** kontakt@green-woman.de.

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer neuen AGUS Facebook Seite.



facebook.com/AGUSSelbsthilfe



„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 den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen (Ausnahme ist das Familienseminar). Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung. Ausführliche Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite.

Termine 2020

Verlust eines Geschwisters	24.04.-26.04.2020 in Waldbreitbach (Rheinland-Pfalz)
Familienseminar	11.06.-14.06.2020 in Stadtlauringen (Bayern)
Wanderwochenende	11.09.-13.09.2020 in Neroth/Eifel (Rheinland-Pfalz)
Verlust des Partners	18.09.-20.09.2020 in Königswinter (Nordrhein-Westfalen)
Verlust eines Elternteils	09.10.-11.10.2020 in Waldbreitbach (Rheinland-Pfalz)
Von Mann zu Mann	30.10.-01.11.2020 in Waldbreitbach (Rheinland-Pfalz)

Seminare für AGUS-Gruppenleiter

Einmal pro Jahr findet jeweils ein Kurs für angehende und bestehende Leiterinnen und Leiter von AGUS-Gruppen statt.

Termine 2020

Einführungskurs	17.04.-19.04.2020 in Neumarkt/Oberpfalz (Bayern)
Fortbildungskurs	05.06.-07.06.2020 in Neumarkt/Oberpfalz (Bayern)

Wir über uns

Mitarbeiter 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

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);

Dr. Klaus Bayerlein (Stellvertreter); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);

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

Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Irmgard Chakroun (Beisitzerinnen)

Doris Hofmann (Beraterin)

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

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

VR Bank Bayreuth-Hof eG

IBAN: DE51 7806 0896 0806 1140 83; BIC: GENODEF1H01

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Cottenbacher Str. 4 - 95445 Bayreuth

Verantwortlich

Jörg Schmidt in Zusammenarbeit mit Gottfried Lindner

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich (März und August)

Layout

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