



Themen des Heftes

Termin: AGUS Jahrestagung 2016	2
Grußwort	3
Rückblick: Jahrestagung 2015	4
Neues Vorstandsmitglied	5
Jahrestagung: Vortrag Conrad	7
Gedanken einer Betroffenen	10
AGUS-Ausstellung Wittenberge	12
AGUS-Ausstellung nun doppelt	13
Mitglied werden	15
Erfahrungsbericht Kreativ-Seminar	16
Berichte aus den Gruppen	18
Leserbrief „Psychologie Heute“	22
AGUS-Jubiläums-Broschüre	24
Buchbesprechung	25
Neues aus dem AGUS-Büro	26
Seminartermine	27

Rundbrief 2016/1

Kraft der Gemeinschaft

„Trost gibt der Himmel. Von den Menschen erwartet man Beistand. (Ludwig Börne, 1786-1837).“ Viele Mitmenschen sind überfordert, nach einem Suizid helfenden Beistand zu leisten. Diese Erfahrung machen zahlreiche Betroffene. Ihre Suche nach Hilfe und Verstehen endet häufig in der Einsamkeit und im Drehen um sich selbst.

Ein wichtiger Teil von AGUS sind die Gruppen, die es inzwischen in 60 Städten in Deutschland gibt. Dort schlägt das Herz von AGUS. Dort finden die Betroffenen die Ansprechpartner/innen, die Gleiches erlebt haben. Sie erfahren, dass sie verstanden werden, dass ihnen aufgeholfen wird in ihrer Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit, ja dass sie Beistand finden.

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keinen Freundeskreis und keine Familie. Aber sie bietet die Möglichkeit, sich bei Betroffenen mit ähnlichem Schicksal verstanden und aufgehoben zu fühlen, aus deren Erfahrungen Hoffnung zu schöpfen oder praktische Tipps für schwierige Situationen zu bekommen. Bei aller Unterschiedlichkeit der individuellen Situation verbindet der Wunsch, sich irgendwann wieder dem Leben zuzuwenden. Der Gruppentreff ist ein fester Termin für alle mit der Trauer verbundenen Probleme, die im Alltag nach einer gewissen Zeit oft niemand mehr hören möchte.

In dieser Ausgabe finden Sie drei Gruppenberichte aus Iserlohn, Koblenz und Bonn. Deutlich wird darin auch, wie die AGUS-Gruppen Einfluss in der Gesellschaft gewinnen und Ihr Engagement auch bei Bundestagsabgeordneten wahrgenommen wird.

Aus der Redaktion grüßen Sie herzlich
Elisabeth Brockmann und Gottfried Lindner

Bitte Termin vormerken:

AGUS-Jahrestagung 2016

Samstag, 15. Oktober bis Sonntag, 16. Oktober 2016

Ort: Tagungshaus Eventzio, Rotherstraße 57, 95460 Bad Berneck

Die Mitgliederversammlung 2016 unseres Vereins AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt.

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Seit 25 Jahren gibt es AGUS-Selbsthilfegruppen - das bedeutet 25 Jahre ehrenamtliche Leitung der AGUS-Gruppen. Ich war 1991 das erste Mal in der AGUS-Gruppe Bayreuth, ein Jahr nach dem Suizid meines Partners. Bei der Vereinsgründung 1995 war ich Gründungsmitglied und bin seitdem Mitglied im Vorstand.

2001 übernahm ich die Gruppe von Frau Meixner-Wülker, die ich zusammen mit Frau Dittmar bis heute leite. Neben der ehrenamtlichen Gruppen- und Vorstandstätigkeit arbeite ich seit 10 Jahren hauptamtlich in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, zusammen mit Elisabeth Brockmann.

Die meisten Ehrenämter sind gar keine „Ämter“ im eigentlichen Sinne. Sie sind mit konkreten Aufgaben verbunden – nicht mit Amtsstellungen – und sie sind, was das Auffälligste ist, meistens mit viel Arbeit und Herausforderungen verbunden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie viel Zeit, Geld und Nerven das eben auch kostet – bei aller Freude am Ehrenamt!

Auf der anderen Seite werden die „Ehrenamtlichen“ nicht viel von der „EHRE“ bei ihren Tätigkeiten merken. In den vergangenen 25 Jahren wurde Enormes bewegt und alle Ehrenamtlichen haben etwas ganz Kostbares verschenkt: nämlich ihre Zeit, ihre Zeit für Menschen, die sich in einer Krise befinden. Ich finde, das ist ein sehr beachtliches Geschenk, das die Gruppenleiter anderen Menschen machen. Das verdient nicht nur Dank, sondern vor allem Anerkennung und Wertschätzung.

Nicht zuletzt müssen wir Gruppenleiter aber auch unseren Familien und Ehepartnern danken, sie sind uns ein großer Rückhalt und ohne deren Hilfe, die ja meist im Hintergrund abläuft, ginge es oft nicht, oder wäre es bedeutend schwerer.

Ich werde oft gefragt: warum machst du denn das alles noch? Es ist doch schon so lange her?

Darauf kann ich immer nur antworten:
Ich werbe für das Leben und es macht mir Freude zu sehen, dass meine Arbeit Erfolg hat.

Ihre Elfriede Loser



AGUS-Jahrestagung - 17. bis 18. Oktober 2015

Die Jahrestagung 2015 fand in Bad Berneck erstmals in neuen Räumlichkeiten statt. Der Wechsel in den Saal des „Eventzio“ hat sich als sehr positiv erwiesen. Mit ca. 190 Teilnehmern hätten wir in der „Lindenmühle“ keinen Platz mehr gehabt. Im Saal des ehemaligen Kurhauses, mit dem Charme der 60er Jahre, war genügend Luft und Raum für die beiden Hauptvorträge, den Büchertisch und um an den Stehtischen bei einer Tasse Kaffee zu plaudern. Die Jahrestagung 2016 wird daher wieder in diesen Räumlichkeiten stattfinden.

18jähriger Conrad referiert eindrucksvoll

Besondere Highlights waren die beiden Hauptvorträge. Der 18jährige Conrad aus Greifswald ließ uns an seiner Sicht auf die letzten vier Jahre seit dem Tod seines Vaters teilhaben. Es war überraschend, wie dieser junge Mann den Bogen spannte von seinem Leben vor dem Suizid bis jetzt, von einer mathematischen Gleichung bis hin zum Text aus einer Sinfonie von Gustav Mahler. Conrad hat uns eine verkürzte Version seines Vortrags für diesen Rundbrief zur Verfügung gestellt.

Dr. Onnasch: Trauer mit Leib und Seele

Der Sonntags-Vortrag ist traditionell ein Fachvortrag damit sich niemand in emotionalem Aufruhr auf die Heimreise machen muss. Dr. Klaus Onnasch referierte über die Zusammenhänge von Leib und Seele in der Trauer, ergänzt mit Textpassagen seiner Partnerin Ev Pagel. Beide engagieren sich in Trauer- und Traumaprojekten in verschiedenen Ländern Afrikas und zeigten zum Ende des Vortrags ein Video mit afrikanischen Trauernden, die in Tänzen ihre Gefühle und ihre gemeinsame Verbundenheit ausdrückten. Für uns war das fremd und faszinierend zugleich - Trauer hat viele Gesichter! Der Vortrag von Dr. Onnasch wird im nächsten Rundbrief veröffentlicht.

Besondere Nähe entstand unter den Teilnehmern bei den Gesprächsgruppen am Samstag Nachmittag. Erfahrene AGUS-Gruppenleiter moderierten 17 Kleingruppen, in denen erzählt und zugehört, geweint und auch gelächelt wurde.

Erstmals bestand die Möglichkeit, in einer ökumenischen Andacht der Verstorbenen zu gedenken und Kraft zu schöpfen für das eigene Leben. Viele Teilnehmer nahmen dieses Angebot an. In der von unserem zweiten Vorsitzenden Pfarrer Gottfried Lindner und seinem katholischen Kollegen und Notfallseelsorger Christian Beck aus Coburg ausgesprochen einfühlsam gestalteten Andacht war Platz für Besinnlichkeit und das Sammeln der Gedanken.

Die besondere Atmosphäre der AGUS-Jahrestagung führte auch dieses Jahr wieder dazu, dass Menschen, die sich drei Tage vorher noch nicht kannten, sich am Sonntag sehr herzlich und freundschaftlich verabschiedeten mit einem „Bis nächstes Jahr!“

Elisabeth Brockmann

Workshop Young Survivors

Auf einem „Würfel des Lebens“ stellten beim alljährlichen Workshop bei der Jahrestagung junge suizidbetroffene Menschen die verschiedenen Facetten des Lebens dar. Gute und sehr schwere Gefühle sind Teile des Lebens, aber manchmal scheinen sie keinen Bezug zueinander zu haben. Mitunter fallen die Würfel, ohne dass darauf Einfluss genommen werden kann, zeitweilig können einzelne Seiten in Ruhe betrachtet und Blickwinkel bestimmt werden. Im Workshop „Young Survivors“ war dafür Zeit und Raum unter der Anleitung unserer bewährten Workshopleiterinnen aus Hamburg Maria Traut und Evelyn Zimmermann-Uhlenbusch.

Um Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen, versuchen wir die finanzielle Belastung niedrig zu halten. In den letzten Jahren ist dies möglich, weil wir großzügige Zuwendung für den Workshop erhalten von der MKW-Glücksstiftung aus Kiel. Die MKW-Stiftung unterstützt unsere Jugendarbeit seit mehreren Jahren wesentlich, damit junge Betroffene trotz der Suiziderfahrung ihren Lebensweg gehen können. Herzlichen Dank an die MKW-Stiftung!

Elisabeth Brockmann

Neues Mitglied im AGUS-Vorstand

Bei der Mitgliederversammlung 2015 wurde per Nachwahl der freie Beisitzerposten im AGUS-Vorstand besetzt. Gewählt wurde Ute Maibohm aus Ulla bei Weimar. Frau Maibohm ist AGUS sehr verbunden und seit 12 Jahren Mitglied.



2003 nahm sich einer ihrer drei Söhne, Florian, mit 17 Jahren das Leben. Ein Jahr später gründete sie die AGUS-Gruppe in Weimar, die sie seitdem leitet. Außerdem engagiert sie sich in der Krisenbegleitung und ist nach einer zweijährigen Ausbildung als Krisenseelsorgerin bei der Überbringung von Todesnachrichten im Einsatz. Frau Maibohm nimmt zusammen mit ihrem Mann regelmäßig an den Jahrestagungen teil und leitet Gesprächsgruppen in Bad Berneck. Dadurch, und durch die Gruppenleiterseminare, ist sie vielen AGUS-Betroffenen bekannt.

Wir freuen uns sehr, dass Ute Maibohm als Betroffene und langjährige Gruppenleiterin ihre Erfahrungen und Kompetenzen in die Vorstandsarbeit einbringt.

Markus Eberl, Vorsitzender

Setze für dein Leben

keinen Punkt,

sondern ein

Komma.

Gib dem,

was danach kommt,

eine Chance.



Dieses Bild stand im Mittelpunkt des jährlichen Gottesdienstes zum Weltsuizidpräventionstag am 10.9.2015 in der Gedächtniskirche Berlin. Pfarrer Germer bezog sich in seiner Predigt auf dieses Kunstwerk von Katharina Völler, einer Jugendlichen aus seiner Gemeinde. Das Bild bekam am Tag vorher beim Kreativ-Wettbewerb der Telefonseelsorge Berlin den ersten Preis.

Mein Vater ... und ich

Conrad erzählt von seinem Weg in den letzten vier Jahren

Fast 4 Monate ist es her, dass ich bei der AGUS-Jahrestagung in Bad Berneck vor vielen Menschen stand und von mir und meinem Leben erzählte. Bis heute steigt mein Puls vor Aufregung, wenn ich an diese Situation denke. Für Diejenigen, die nicht in Bad Berneck dabei sein konnten oder zum einfach Mal nachlesen möchte ich meinen Vortrag hier zusammenfassen.

Kurze Vorstellung

Zu Beginn möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Conrad, ich bin fast 19 Jahre alt und komme aus dem sonnigen Nord-Osten Deutschlands. In der Schule, in der ich gerade mein Abitur mache, kam mir auch die Idee für diesen Vortrag. Mein Mathe-Lehrer sagte einmal im Unterricht: „Das ganze Leben ist durch Formeln und Gleichungen beschreibbar.“ Ich stellte mir also die Frage: Welche Gleichung beschreibt dein Leben? Und vor allem, wie hat sich der Suizid meines Vaters auf diese Gleichung ausgewirkt?

Vier Grundfesten

Vier Grundfesten meines Lebens sind mir dabei eingefallen.

1. Grundfeste: die Familie. Klingt banal, ist es manchmal auch, aber im Grunde ist sie der Grundstock meines Lebens. Damit bildet die Familie auch die größte Variable meiner Lebensgleichung. Ich habe eine große Verwandtschaft, meine Familie war mein Heimathafen.

2. Grundfeste: meine Freunde. Es waren nie besonders viele, aber dafür unglaublich treue und liebewürdige Freunde. Auch diese Variable ist mir sehr wichtig, hier war mein Platz sicher.

3. Grundfeste: Schule. Wohl die Pflichten jedes Jugendlichen, die ich gerne erfüllte. Manchmal konnte ich sogar mit hervorragenden Leistungen glänzen.

4. Grundfeste: meine Hobbies kommen zu der Gleichung hinzu. In diesen konnte ich mich austoben, sowohl beim Volleyball als auch beim Bratsche spielen.

Um diese vier Grundfesten, als mathematische Variablen aufgestellt, musste ich nun allerdings eine Klammer machen. Denn in mein Leben kam ein neuer Faktor, den ich selbst nicht beeinflussen konnte und der mich auch nach Bad Berneck geführt hat: das Schicksal.

An diesem einen Tag im August 2011 kam dieser Faktor hinzu, der mein ganzes Leben, meine Grundfesten und mich selbst in Frage stellte: der Suizid meines Vaters.

Was ist an diesem Tag mit meiner Gleichung des Lebens passiert?

Alles brach zusammen, funktionierte nicht mehr, war einfach leer. Die mathematische Gleichung stimmte nicht mehr.

Viele, die den Suizid eines Angehörigen erlebt hatten, überstanden diese Situation. Ich nicht.

(Familie
+ Freunde
+ Schule
+ Hobbies)
x Schicksal
= Leben

Die Gleichung des Lebens

Seit diesem Tag führte ich den gleichen Kampf wie mein Vater: den Kampf um mein Leben. Mich quälte mein Leben und besonders eine Frage: Bin ich es nicht wert, dass Du weitergekämpft hast? Ich verlor nicht nur meinen Vater, sondern auch mein größtes Vorbild, meine Orientierung und meine Stärke.

Glaube, Liebe, Hoffnung

Durch mein alltägliches Leben führte mich der Spruch in der Traueranzeige für meinen Vater aus dem 1. Korinther Kapitel 13,13: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“

Aber auch um diese drei Dinge musste ich kämpfen, denn meine Lebensgleichung war nicht mehr intakt und mein Lebensmut war verloren. Diesen Kampf möchte ich beschreiben.

Wie hast du die Situation gemeistert?

Viele junge Leute in meinem Alter fragen mich immer wieder: Wie hast du diese Situation gemeistert? Meine Antwort ist meist einfach: Nicht alleine! Nach dem Suizid meines Vaters wurde ich selbst depressiv. Eine Abwärtsspirale drehte sich.

Hilfe durch eine Therapie

Ich begab mich ein halbes Jahr nach dem Suizid meines Vaters selbst in Therapie. Eine Zeit, die mich wieder auf die „Spur brachte“, die mich dem „normalen“ Leben wieder nahebrachte. Diese Therapie hat mich wohl gerettet. Trotzdem war es eine schwere Zeit, die geprägt war von Angst, Trauer und Verzweiflung. Erschwerend kamen die Erwartungen der Außenwelt hinzu: „Conrad, du musst wieder zur Schule kommen!“ „Conrad, konzentriere dich auf deine Arbeit!“ Das erschütterte meine Grundfeste der Schule enorm. Auch die Grundfeste der Familie war geschwächt: jeder kämpfte seinen Kampf mit dem Erlebten und dem Verlassen werden.

Die unbeantworteten Fragen, der Vertrauensverlust in die Menschen und die Welt führten zwei Jahre später erneut zu einer depressiven Phase. In der Therapie spürte ich aber endlich die Gefühle, die jahrelang unterdrückt waren: Wut, Hass, aber auch den Wunsch nach einem glücklichen Leben. Ich lernte, dass für ein glückliches Leben ich mich auch den negativen Gefühlen in Bezug zu meinem Vater stellen musste; der Wut über seinen Suizid; der Hass auf ihn, weil er mich verlassen hat.

Neues Bild von Papa

Mein Vertrauen in die Welt wuchs wieder, die Grundfesten bauten sich - teilweise neu - auf, als Sänger im Chor oder als erfolgreicher Radsportler. Und mein Papa wurde ein anderer für mich. Für immer bleibt er Derjenige, der mich verlassen hat, aber nur, weil er einfach nicht mehr konnte. Die Erinnerungen an den liebevollen, intelligenten und ehrgeizigen Vater prägen nun das Bild von ihm.

Durch Gespräche mit vielen Betroffenen in Bad Berneck erhielt ich weitere Blickwinkel auf den Suizid meines Vaters. Und mit diesen Blickwinkeln wurde mir auch die Lösung meiner Gleichung des Lebens bewusst:

Das Schicksal ist nicht das Leben!

Schicksal
≠ Leben

Die Vorstellung meines Papas oben im Himmel, auf mich blickend, vielleicht stolz und zufrieden mit mir, tröstet mich.

Passend dazu schrieb Gustav Mahler in seiner

2. Sinfonie im fortissimo possibile:

„Auferstehn, ja auferstehn

**wirst du, mein Herz in einem Nu! Was du geschlagen,
Zu Gott wird es dich tragen!“**

Es gibt kein Vergessen!

Vor fast 18 Jahren nahm mein Mann sich an einem herrlichen Sommertag das Leben. Es war mein erster Arbeitstag nach den Sommerferien. Wir hatten noch am Vormittag telefoniert. Das war eine Absprache zwischen uns, um 9:00 Uhr miteinander zu sprechen. Als ich mittags nach Hause kam war er tot.

Endogene Depression

Mein Mann litt seit einigen Jahren an einer sogenannten „Endogenen Depression“. Aber das letzte halbe Jahr war sehr schlimm für ihn aber auch für die Familie. Er war Polizist von Beruf. Ein Polizist kennt und vor allen Dingen zeigt keine Schwächen. Vor 18 Jahren war das innerhalb einer Männerdomäne ganz klar. Er machte seine Ängste meistens mit sich selber aus. Selbst der behandelnden Ärztin ist es nicht gelungen, zu ihm vorzudringen. Er hat das nicht zugelassen! Wir konnten nur erahnen, welche inneren Nöte er durchlebt haben musste, bis er es nicht mehr aushielt und sich umbrachte.

Ich lief der Trauer davon

Unser Sohn war damals 16 Jahre alt. Er hätte gerade in dieser Zeit seinen Vater ganz besonders gebraucht. Ich habe dann irgendwie funktioniert. Ich ging zur Arbeit, kniete mich so richtig rein, um nur nicht darüber nachzudenken. Ich lief der Trauer davon, ließ sie nicht zu. Abends war ich in Sachen Sport Dozentin bei der Volkshochschule. Nur nicht drüber nachdenken! Ständig hatte ich das Gefühl, ich kann nicht mehr fröhlich sein oder mich freuen.

Diese negativen Gefühle und Gedanken übertünchte ich mit noch mehr Aufgaben, die ich übernahm. Freizeit war mir ein Graus. Mein Körper rächte sich jedoch, wenn auch erst nach 11 Jahren. Ab und zu bekam ich eine Panikattacke. Das ging vorbei und ich kümmerte mich nicht weiter darum. Bis ich dann auf der Arbeit einen totalen Zusammenbruch erlebte.

Langsam arbeitete ich die Vergangenheit auf

Es folgten elf Monate die für mich Fluch und Segen zugleich waren. Mein Arzt schickte mich in eine Tagesklinik für psychisch Kranke. Dort war ich zwölf Wochen. Anschließend folgten weitere Monate in denen ich psychotherapeutisch behandelt wurde. Ganz langsam arbeitete ich die Vergangenheit auf. Als ich nach elf Monaten wieder meine Arbeit aufnahm, war ich nicht mehr die Kollegin von vorher. Ich bat darum, weniger Stunden zu arbeiten, gab einige VHS-Kurse ab. Ich nahm mir mehr Zeit für mich und versuchte es mir mal gut gehen zu lassen. Das kannte ich nicht - hatte Probleme damit, das zuzulassen.

Nach 18 Jahren haben wir einen Weg gefunden ...

Mein Sohn und ich haben durch diesen Verlust sehr schwere Zeiten durchgemacht und uns sehr verändert. Heute, nach 18 Jahren haben wir beide einen Weg gefunden, mit unserem Leben zurecht zu kommen. Fast jedes Jahr, wenn sich der Todestag nähert, geht es mir einige Tage nicht gut. Ich kann es nicht lassen mir vorzustellen, wie es uns ginge, wenn mein Mann noch lebte. Ob das gut oder schlecht für mich ist, weiß ich nicht. Aber eins weiß ich: Ich durfte der sogenannten großen Liebe begegnen und viele Jahre mit ihr leben.

Marlies D.

*... man muss abseits gehen
in irgendeine
unzugängliche Stille,
vielleicht sind die Toten solche,
die sich zurückgezogen haben,
um über das Leben
nachzudenken.*

Rainer Maria Rilke



Gedanken nach der AGUS-Ausstellung

Wir betreten Neuland, als wir mit Unterstützung von Pfarrer Sacha Sommershof und der Entscheidung des Gemeindegemeinderates diese Ausstellung in der evangelischen Kirche Wittenberge aufbauten. Bereits bei der Eröffnung am 30. Juni 2015 wurde die thematisierte „Mauer des Schweigens“ durchbrochen. Plötzlich verdeutlichten erste spontane Worte von Anwesenden, dass es - mehr als viele Menschen vermuteten - Betroffenheit durch den Suizid eines nahen Angehörigen, Freundes oder Kollegen auch in unserer Region gab und gibt.

Im Verlaufe der weiteren Tage kam es dann immer wieder zu sehr emotionalen aber auch bestärkenden und intensiven Gesprächen. Aussagen älterer Menschen berührten dabei in besonderer Form: „Endlich wird mal öffentlich gemacht, dass der Suizid eines Menschen richtig betrauert werden darf. Früher wurde das einfach totgeschwiegen oder eine andere Todesart vorgeschoben...“. Texte und Darstellungen der Ausstellung, die auch die Verzweiflung von Menschen verdeutlichten, die innere Zerrissenheit und die Notwendigkeit Hilfsangebote zu finden, führten ebenfalls zu sehr prägenden Gesprächen mit Besuchern und direkt Betroffenen.

Manche nutzten die Gelegenheit, in der Kirche die empfohlenen Bücher, abgeschrieben und in Ruhe, auszugsweise zu lesen und schrieben sich Kontaktadressen auf oder entzündeten nach der Besichtigung kleine Kerzen im Altarbereich. In Erinnerung bleiben werden auch die Menschen, die im Anschluss mit einem „Danke für diese besondere Ausstellung“ die Kirche verlassen haben. Selbst im Gästebuch der Kirche hinterlässt diese AGUS-Wanderausstellung nun ihre Spuren. Und vom ersten Tage an kam es zu Begegnungen mit Hinterbliebenen. So viele Tränen, aber auch so viel Dankbarkeit für einen stillen Händedruck, eine stille Umarmung oder einfach nur das Zuhören... Es fühlte sich in diesen Momenten sehr gut an, dass wir gemeinsam diese Ausstellung in Wittenberge präsentieren konnten.

Es bleibt die Gewissheit, dass diese Wanderausstellung die unterschiedlichsten Menschen in die Kirche geführt hat. Menschen aus Bereichen der Prävention, Seelsorge, Betroffene, Lehrerinnen, Krankenhausmitarbeiterinnen, wieder andere, die sich dem Thema einfach nähern wollten, sich Flyer mitnahmen und empfohlene Buchtitel notierten.

Danke an alle Beteiligten, die diese Ausstellung ermöglicht haben! Bärbel Treutler

AGUS-Ausstellung, jetzt doppelt!

Die AGUS-Wanderausstellung hat sich als gute Möglichkeit bewährt, auf die Trauer nach Suizid im Rahmen einer Ausstellung öffentlich zu informieren, ergänzt durch Vorträge, Gottesdienste und Führungen (z.B. für Schulklassen).

Mit Auf- und Abbauezeiten ist die Ausstellung pro Termin 3-5 Wochen unterwegs. Die für die Ausstellung infrage kommenden Monate reduzieren sich, wenn im Jahresablauf das Suizid-Thema mit anderen Themen kollidiert und zu wenig Aufmerksamkeit zu erwarten ist, wie z.B. Karneval, Osterfeiertage, Ferien und Urlaubszeiten und die Adventszeit. Die Verleihzeiten konzentrieren sich stark auf den Frühsommer und die Herbstmonate. Für diese Zeiten hatten wir häufig mehrfache Anfragen, denen wir bisher leider absagen mussten.

Im letztem Herbst konnten wir die Ausstellung nachdrucken lassen und haben nun zwei identische Ausstellungen zur Verfügung. Damit können wir die Öffentlichkeitsarbeit deutlich verbessern, wahrscheinlich fast verdoppeln. Der Nachdruck war mit erheblichen Kosten verbunden, die wir nur aufbringen konnten, weil die Hauptverwaltung der Barmer Ersatzkasse uns mit einer hohen projektbezogenen Anteilsfinanzierung unterstützte. Herzlichen Dank!

*Helmut Schauderk,
Regional-
Geschäftsführer
BEK Bayreuth,
ein langjähriger
AGUS-Unter-
stützer, über-
brachte bei
der Jubiläums-
veranstaltung
dem AGUS-
Vorsitzenden
Markus Eberl
die besten Wünsche
für die weitere Arbeit.*



Grüß Rilke

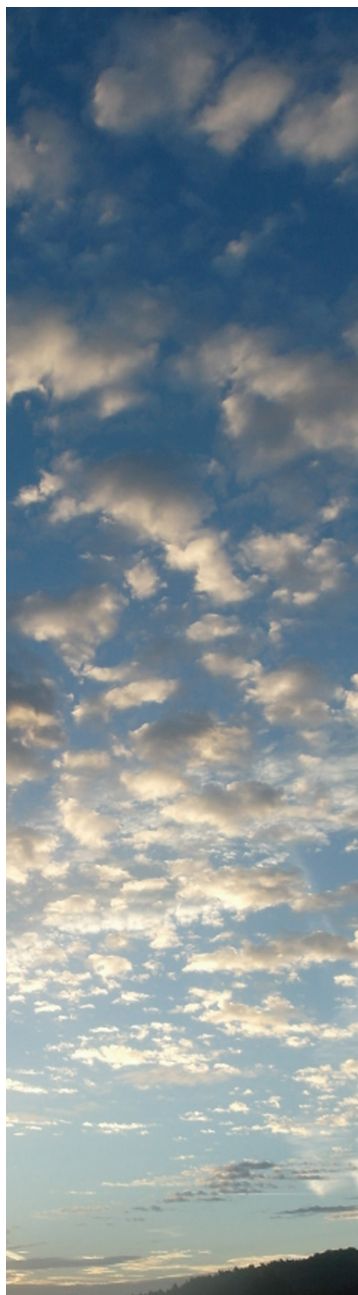
Wo Du jetzt bist, da fallen keine Blätter,
die Himmelssterne blühen ohne Zeit,
sie brauchen keine Erde und kein Wetter!
Hier sahst Du darin nur Einsamkeit.
Verneinende Gebärde war Dein Sein,
das blinde Herz ließ kaum mehr Sonne ein.
Im Vordergrund stand nur noch alles Schwere:
das große Leid, unendlich weite Leere.

Ein Teil des Leids,
ein Teil der Qual bleibt jetzt bei mir.
Ach wärs doch möglich,
Deine Wahl noch einmal abzuändern:
statt durch des Himmels ferne Gärten schlendern
sollst Du das Leben voll Vertrauen schmecken,
sollst Liebe, Kraft und Lebensmut entdecken!

War ich nicht wach genug,
war ich zu schwach,
um Dich zu halten und zu tragen?
Die Angst zu groß, es Dir zu sagen
jeden Tag und jede Stunde wieder:
dass ich Dich gut versehe,
mit Dir in dunkle Kammern sehe,
wenn Du den Blick hinein erlaubst;
durch Leid und Schrecken mit Dir gehe,
wenn Du nur an die Zukunft glaubst!

Wo Du jetzt bist, in jener Welt,
in der Dich Einer sanft in seinen Händen hält,
kannst Du sie spüren, meine Lieder?
Ich glaub's:
Dein Lächeln klingt in meinem Herzen wider.

© Marie-Luise Hartmann, Rheinbach
Mitglied der AGUS-Gruppe Bonn/Rhein-Sieg



Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag freiwillig erhöhen auf

.....
Vor- und Zuname

.....
Geburtsdatum

.....
PLZ, Ort, Straße

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

.....
Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- Ich überweise meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung: Ich ermächtige AGUS e.V., Markgrafentallee 3 a, 95448 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Kontoinhaber

.....
Kontonummer / IBAN

.....
BLZ / BIC-/SWIFT

.....
Bankinstitut

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

[Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!](#)

Etwas Neues kann entstehen, wenn man ihm Raum gibt

Das erste Kreativwochenende von AGUS fand im Oktober 2015 in Bad Neuenahr/Ahrweiler statt. Von der Beschreibung des Seminars fühlte ich mich angesprochen, weil ich kreativ sein und mit Holz arbeiten wollte. Gleichzeitig befürchtete ich, mit Fragen zum Sprechen gedrängt zu werden. Ich bin froh darüber, dass ich mich trotzdem zum Workshop anmeldete.

Am Freitagnachmittag trafen wir in Ahrweiler ein. Sechs Frauen, die sich kreativ mit ihrer Trauer auseinandersetzen wollten. Von den beiden Kursleiterinnen wurden wir herzlich begrüßt. In vertrauensvoller Atmosphäre ließen sie uns Zeit, einander kennenzulernen. Bevor wir zum Abendessen gingen, zog jede eine Aussage zum Thema Kreativität. Folgender Satz hat mir am besten gefallen: „Etwas Neues kann entstehen, wenn man ihm Raum gibt.“

Als meine Schwester sich das Leben nahm, war ich erst fünfzehn Jahre alt. Damals konnte ich mit niemandem über ihren Tod sprechen. Der einzige Mensch, mit dem ich reden wollte, war tot. Meine Schwester hatte mich verlassen. Ohne eine Erklärung. Mit dem Gefühl, als Schwester versagt zu haben und der Überzeugung, dass es falsch sei, ohne sie weiterzuleben. Einige Jahre nach dem Suizid meiner Schwester nahm sich mein Bruder das Leben. (Weil ich keine passendere Formulierung finde, schreibe ich ‚*sich das Leben nehmen*‘. Denn eigentlich bedeutet das für mich, den eigenen Lebensweg finden.) Dieser Tag ist für mich der schlimmste Tag in meinem Leben. Den einen Grund, warum er das tat, gibt es nicht. Aber dass wir nicht über den Suizid unserer Schwester sprachen, hat den Tod meines Bruders mitverursacht.

Am Samstagmorgen gingen wir in den Werkraum einer Grundschule in Ahrweiler, den Chris Paul und Petra Klutmann-Berger mit viel Deko, Ausstellungsstücken, Stuhlkreis, Süßigkeiten und sogar einer Kaffeemaschine in einen inspirierenden Ort verwandelt hatten. Einen ganzen Tag lang konnte jede ihr Holzstück bearbeiten, herausarbeiten, was sie bewegte.

In meinem Stück Schwemmholz – ich hatte es einen Monat vor Seminarbeginn an einem Flussufer gefunden – sehe ich ein in seiner Bewegung erstarrtes Tier, einen Otter. Nach dem Abziehen der Rinde mit einem Stecheisen halte ich ein Stück Knochen in meinen Händen. Ich versuche, mich auf meinen Atem zu konzentrieren und den Boden unter meinen Füßen zu spüren. Mit den Fingern fahre ich am Holz entlang. Dann greife ich wieder nach dem Stecheisen und arbeite weiter. Schwere liegt auf meinem Herzen. Automatisch unterdrücke ich meine Tränen. Schuldgefühle fliegen mir um die Ohren.

An einem Ende meiner Skulptur sehe ich eine Hand, meine Hand. Sie greift ins Leere. Mit einem Messer schnitze ich eine Mulde, so dass der Handballen hervor-

gehoben wird. Jetzt sehe ich an dem anderen Ende eine zweite Hand, die ins Leere greift. Dieses Werkstück sieht immer noch aus wie Schwemmholz ohne Halt. Ich bin ohne Halt. Entwurzelt. Und so wütend, dass ich dieses tote Stück Holz am liebsten aus dem Fenster schmeißen würde. Aber ich denke an meinen Lebenspartner und höre, wie er sagt: „Nicht wegwerfen. Mach weiter.“ Ich halte inne, lege das Holzstück auf den Werkstisch und hole mir eine Tasse Kaffee. Nach einer kurzen Pause hat sich meine Wut etwas gelegt und ich arbeite weiter. Um den Rest eines Zweiges zu entfernen, haue ich eine tiefe Delle ins Holz. So entsteht der Kopf eines toten Vogels.

Das Wochenende beendeten wir am Sonntagvormittag mit einer Vernissage. Jede hatte ihre Skulptur mit Tüchern, Kerzen oder Steinen in ein eindrucksvolles Kunstwerk verwandelt. (An dieser Stelle sei erwähnt, dass wir – unter Petras kreativer Anleitung – alle zum ersten Mal aus einem Stück Schwemmholz eine Skulptur formten.) Als ich zwei Kerzen, die eine für meinen Bruder und die andere für meine Schwester, anzündete, löste sich in mir ein Knoten und ich konnte tief durchatmen. Und dann stellte jede den anderen ihr Ausstellungsstück vor. Zum ersten Mal sprach ich über meine Trauer, laut und leise, stockend und sprudelnd, stark gestikulierend und verhalten. Ich wurde gesehen, als trauernde Schwester und dachte: „Meine Geschwister sind tot und ich lebe.“

In meiner Wohnung steht auf einer Kommode neben meiner Holzskulptur ein Foto vom Kreativwochenende. Und seit Weihnachten gibt es auch zwei Sterne, die ich für meine Geschwister bemalte. Über der Kommode will ich zwei Bilder aufhängen. Ich werde sie im Juli in Ahrweiler malen. Auf das nächste Kreativwochenende freue ich mich.

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Petra, liebe Chris, Euch danke ich für die gemeinsame Zeit. Unsere Vernissage war für mich eine wertvolle Erfahrung!

L.L.



Hinweis: Beim Kreativ-Seminar im Juli 2016 wird ein Malworkshop angeboten.

Taizé-Werkstatt-Tag in Iserlohn

Als ich im März 2015 einen Taizé-Gottesdienst auf der Flöte begleitete, hatte ich in der Zeit der Stille eine wunderbare Idee: Ich werde meine Angehörigen fragen, ob ich einen gemeinsamen Taizé-Tag in der Erlöserkirche planen soll, die ruhige Gleichmäßigkeit der Taizé-Lieder könnte in einer Zeit verzweifelter Trauer gerade bei den Angehörigen, die in diesem und im vergangenen Jahr in die Gruppe gekommen sind, ein Sich-Fallenlassen in Stille und Ordnung bewirken.

Auf den Vorschlag am nächsten Gruppenabend kam reflexartig die Antwort: Ich kann aber nicht singen! Aber schnell waren Neugier und Interesse größer als alle Bedenken, nicht singen zu können, und so kamen am 12. September 18 Angehörige in die Kirche. Ich freute mich, dass auch ehemalige Teilnehmer unseres Gesprächskreises die Einladung angenommen hatten, um unter Leitung des erfahrenen Chorleiters Sebastian Schwill einen Einblick in die Idee von Taizé und der besonderen Form des Gebetes zu bekommen. Es war ein schöner Tag!

Nach einer theoretischen Einführung in die Entstehung des Taizé-Gedankens und seiner ökumenischen Bewegung gingen wir in die Kirche, die Sebastian mit Kerzen und



Tüchern für das einstündige Gebet vorbereitet hatte. Das Einüben der Lieder war nicht schwierig, die eingängigen Melodien gingen schnell in einen gleichmäßigen Gesang ein, das mehrmalige Wiederholen wurde spürbar als meditatives Singen erlebt. Das wurde in dem dann folgenden Gebet besonders deutlich, Sebastian am Klavier und meine Freundin und ich auf der Blockflöte gaben den Angehörigen ein sicheres Gerüst, so dass die einstimmig gesungenen Lieder mühelos und gut erklingen konnten.

In vielen Gesichtern las ich Freude, das war berührend und überzeugte mich, mit diesem Tag der Trauer einen besonderen Raum gegeben zu haben. Wir sangen „Laudate dominum“ und „Bonum est confidere“ und „Nada te turbe“ und „Ubi caritas“, zu „Bei Gott bin ich geborgen“ las Ramona mit schöner Stimme die Fürbitten, wir sprachen das Vaterunser und sangen zum Schluss „Bleib mit deiner Gnade bei uns“. Am Ende des Taizé-Tages sprach Monika das aus, was wir alle so empfunden haben, Monika sagte: „Auch wenn ich einige Jahre nicht bei euch war, ich komme an einen Ort zurück, an dem ich auch zu Hause bin“.

Beate Assmann

Und die Sonne scheint für uns ...

Unsere Koblenzer Gruppe besteht seit etwa zwei Jahren. Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen zum Gespräch, Lachen und Weinen. Zusammen versuchen wir die positiven Seiten des Lebens wieder hervorzuheben. Bei unserem Weihnachtessen letztes Jahr beschlossen wir im Sommer/Herbst eine Wanderung zu machen.

Route durch die Weinberge

Im September war es dann soweit und wir trafen uns am Winninger Flughafen. Vormittags regnete es noch, aber mit unserer Ankunft am Flugplatz riss der Himmel auf und das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite.

Manfred hatte eine Route durch die Weinberge vorgeschlagen und so machten sich Marion mit Hund, Thea mit Tochter, Iris mit zwei Töchtern, Elvira, Manfred und ich uns auf den Weg.

Steillagenweg

Hoch über der Mosel wanderten wir einen „Steillagenweg“, rechts des Weges Bruchsteinmauern, links die Rebstöcke voller Trauben. Zwischen den Rebstöcken blühten vereinzelt Rosen. Manfred erklärte uns, dass Rosen sehr anfällig für Erkrankungen seien und die Winzer dadurch früh auf eventuelle Schäden auf den Reben aufmerksam gemacht werden würden.

Es gab besinnliche Momente, fröhliche Augenblicke, viele intensive Gespräche untereinander und eine Menge neuer Eindrücke. Wir sahen Eidechsen auf den Bruchsteinmauern sich sonnen und genossen die phantastische Aussicht auf die Mosel und die Ortschaften am Fuße der Weinberge.

Im Ortskern wieder angekommen, besuchten wir noch die kleine, aber feine Ausstellung einer Gewinner Künstlerin. Weiter ging es durch Winnigen in ein Speiselokal, wo wir in nettem Ambiente bei Flammkuchen, Schnitzel und Salat den Nachmittag ausklingeln ließen. Es war eine gute, sehr harmonische und gelöste Stimmung, die Marion zu der Aussage verleitete: „Niemand glaubt, dass wir eine Trauergruppe sind.“

Alle dankten Manfred für die schöne Route, den Besuch der Ausstellung und den netten Ausklang bei Speis und Trank. Die gelöste Stimmung, das schöne Wetter und die traumhafte Landschaft haben allen gut getan und wir sind uns alle einig es zu wiederholen.

Christa Albrecht

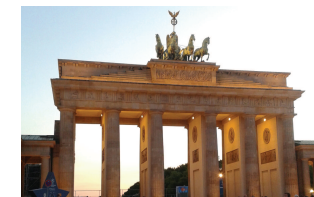


Die AGUS-Gruppe Koblenz besteht seit 2013 und trifft sich einmal monatlich.

Ansprechpartnerin ist Christa Albrecht, Tel. Nr. 0160/1570182 oder Kontakt per E-Mail: christa.albrecht1@web.de

Selbsthilfefahrt nach Berlin

Auf Initiative der Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Rhein-Sieg-Kreis ergab sich im Juni 2015 die Möglichkeit, an einer sog. Wahlkreisfahrt eines Bundestagsabgeordneten nach Berlin teilzunehmen. Die Reisegruppe umfasste 50 Personen, von denen 25 zu verschiedenen Selbsthilfegruppen in der Region zählten. Von unserer AGUS-Gruppe hatten sich fünf TeilnehmerInnen gemeldet. Fahrt mit ICE von Bonn bzw. Köln nach Berlin, Unterkunft, Verpflegung und sämtliche Besuchstouren in Berlin zu politisch relevanten Zielen wurden hierbei vom Bundespresseamt übernommen. Für uns fünf Teilnehmer war dies auch gerade unter dem Selbsthilfgedanken eine überaus förderliche Maßnahme, die niemand bereut hat.



Es bot sich die nicht alltägliche Gelegenheit für viele hilfreiche Gespräche

Bei einem Besuch im Gesundheitsministerium und dem Gespräch mit dem Bundestagsabgeordneten konnte auch das Thema Selbsthilfe in den Fokus gerückt werden. Mit zahlreichen Eindrücken und hilfreicher Ablenkung kehrten wir nach drei Tagen zurück.

Auf der Grundlage der hierbei gewonnenen Erkenntnisse wurden sogleich weitere Bundestagsabgeordnete der Region wegen entsprechender Fahrten in 2016 kontaktiert. Vielleicht auch aufgrund der übersandten AGUS-Gruppenflyer konnten bereits Zusagen von zwei weiteren Parteien eingeholt werden. Das Thema der Selbsthilfe auch für unsere Problemlage war – wie sich herausstellte – bei den Abgeordneten überhaupt nicht bekannt. Dieser Kurzbericht mag auch als Anstoß dienen, sich jeweils selbst in der betreffenden Region mit den dortigen Abgeordneten des Deutschen Bundestages (MdB) in Verbindung zu setzen. Jeder MdB darf jährlich bis zu drei Fahrten durchführen und hierzu jeweils 50 Personen nach Berlin einladen und das müssen -wie wir selbst erlebt haben- nicht immer Parteimitglieder sein.

Joachim Otto, AGUS-Gruppenleiter



Emotionales Schneckenhaus

Mit einem Leserbrief reagiert unser AGUS-Mitglied Ingrid Häusler auf den Artikel „Kein Gefühl für Gefühle“ in der Dezemberausgabe der Zeitschrift „Psychologie Heute“. Ihr Leserbrief wurde gekürzt in der „Psychologie Heute“ 3/2016 veröffentlicht.

In dem Artikel geht es um Menschen, die nicht ausdrücken können, was sie für andere empfinden, und unfähig sind, engen Freunden ihre Emotionen mitzuteilen. Der Verfasser sieht diese Störung als nicht so dramatisch an, dem möchte ich deutlich widersprechen.

Mein Ehemann, mit dem ich vierzig Jahre verheiratet gewesen bin, hat eine solche Störung gehabt. Es gab Momente, wo er sehr kalt auf meine Gefühle reagierte. Er war eher selbstbezogen und eigenbrötlerisch, perfektionistisch, hat extrem ausdauernd am Computer gesessen und keine persönlichen Freundschaften gepflegt, die Organisation gemeinsamer Kontakte war an mich delegiert.

Natürlich habe ich immer wieder versucht, ihn aus seinem „emotionalen Schneckenhaus“ heraus zu holen, hab ihm immer wieder eine Therapie vorge schlagen, ihm erklärt, dass er auch selbst eigene Freundschaften pflegen soll. Andererseits gewöhnt man sich auch an solche Eigenheiten des Partners, sieht sie als seinen Charakter an. Aber das viele Reden, die unzähligen Versuche, näher an ihn heran zu kommen, haben nichts geholfen!

Mein Mann hat in den Jahren vor dem Drama kein einziges Mal zu mir gesagt, dass es ihm schlecht geht. Seine gesteigerte Nervosität führte ich auf den Stress mit unserem Sohn zurück. Die oben beschriebenen Störungen habe ich NIEMALS als so dramatisch eingeschätzt, dass sie am Ende einen Suizid hervorrufen könnten!

Vor 30 Monaten ist er ganz plötzlich, an seinem 62. Geburtstag, aus dem Haus gerannt, war drei Monate vermisst, und ist dann tot im Wald gefunden worden! Todesursache Suizid! Ich bin noch heute schwer traumatisiert, zumal es nicht einen einzigen Abschiedssatz für mich und unseren schwerbehinderten und schwerkranken Sohn gegeben hat. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass er diese Gedanken schon jahrelang im Kopf hatte. Nach seinem Tod hat sich dann heraus gestellt, dass er eine „Narzisstische Persönlichkeitsstörung“ gehabt haben muss.

Besonders erschreckend ist, dass, nach meiner Einschätzung, bei mindestens einem Drittel der Menschen, die sich das Leben genommen haben, für die Angehörigen vorher keine psychische Krankheit, keinerlei Leid erkennbar gewesen ist! Über die Gründe (für den Suizid) können sie nur spekulieren, zumal auch „Abschiedsbriefe“ eher selten vorkommen! Erst NACH dem Suizid stellt sich dann heraus, dass der/die Betroffene eine „versteckte Depression/psychische Krankheit“

hatte. Weil depressive/suizidale Menschen oft die Tendenz haben, sich nicht zu öffnen, mit niemand über ihre innere Not zu sprechen, keinerlei Hilfe einzufordern. Den Angehörigen „Normalität“ vorzuspielen, zu schauspielern. Sich letztlich genau mit diesem Verhalten immer tiefer in ihre eigene „innere Einsamkeit“ hinein zu schrauben, die objektiv gar nicht gegeben ist. Und die sie dann selber irgendwann nicht mehr aushalten können.

Hinter jedem Suizid-Todesfall steckt ein Drama ungeheuren Ausmaßes, die Angehörigen und Freunde gehen „durch die Hölle“! Sie leiden Jahre unter den Folgen, spüren die Gewalt, die der/die Angehörige sich selber angetan hat. Plagen sich mit Schuldgefühlen, zermartern sich auf der Suche nach den Gründen. Geraten sehr oft selbst in eine psychische Krise/Depression hinein! Sind dringend auf therapeutische Hilfen angewiesen, dadurch erhöhen sich wieder die Kosten für die Krankenkassen entsprechend.

Seither habe ich sehr viel über dieses Thema gelesen, bin Mitglied in der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS e.V., und befinde mich in psychotherapeutischer Behandlung.

Solche „Störungen“ müssen also immer ernst genommen werden im Hinblick auf eine bessere Suizid-Prävention! Das ist allerdings dann sehr schwer, wenn der Betroffene „keine Einsicht“ zeigt, zu keinerlei Therapie bereit ist. Und ein solches Verhalten zeigen ganz besonders Männer, deren Suizidrate sowieso (auch aus diesem Grund?) drei- bis viermal so hoch ist, wie die bei Frauen. Da ist noch sehr viel Überzeugungsarbeit nötig.

Ingrid Häusler, München

Wenn etwas nicht mehr ist,
hört es nicht auf,
gewesen zu sein.

Martin Walser

„Wie alles begann“

Durch die beiden AGUS-Jubiläen im vergangenen Jahr hielten wir Rückschau auf die AGUS-Entstehung. Dabei griffen wir immer wieder auf Frau Meixner-Wülkers Buch „Wege aus der Dunkelheit“ zurück, in dem sie kurz vor ihrem 80. Geburtstag die AGUS-Entwicklung beschrieben hatte. Bei vielen Texten waren wir von der unveränderten Aktualität überrascht, vor allem bei den Aussagen von Betroffenen. Bei anderen Texten wiederum konnten wir kaum glauben, dass vor etwa 20 Jahren in der Öffentlichkeit noch solche haarsträubenden Ansichten über Suizid bestanden.

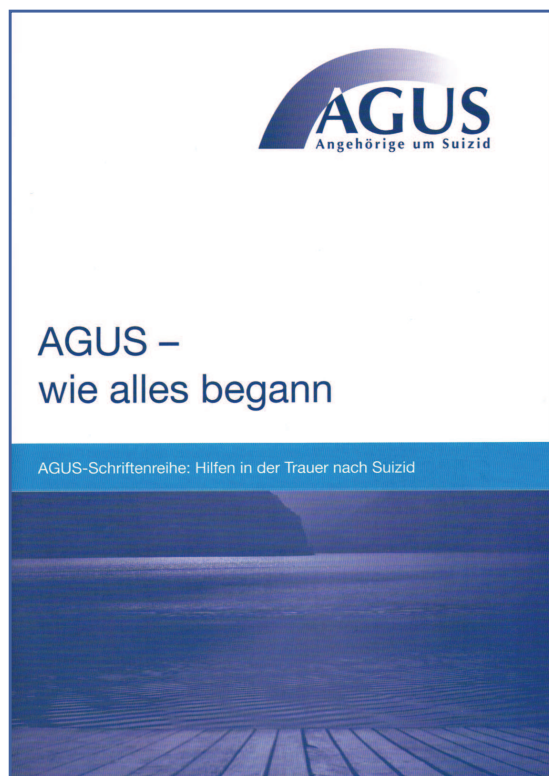
Das Buch von Emmy Meixner-Wülker ist inzwischen vergriffen. Die Inhalte erscheinen uns nach wie vor wichtig. Unser zweiter Vorsitzender, Gottfried Lindner, hat das Manuskript des Buches mit Zustimmung von den beiden Kindern von Emmy Meixner-Wülkers erstellt. So entstand im Rahmen des Jubiläums die neue AGUS-Broschüre „Wie alles begann“. Die wesentlichsten Texte aus dem Buch sowie Bilder von der ersten AGUS-Ausstellung aus dem Jahr 1998 sind enthalten.

Die AGUS-Broschüre „Wie alles begann“ ist eine Geschichte von Verzweiflung und Ausgrenzung, aber vor allem von der Stärke und Kraft Suizidhinterbliebener.

Beim Druck der Broschüre unterstützte uns die Oberfranken-Stiftung. Danke!

Elisabeth Brockmann

Die Broschüre kann im AGUS-Büro bestellt werden, 4,80 Euro + Porto.



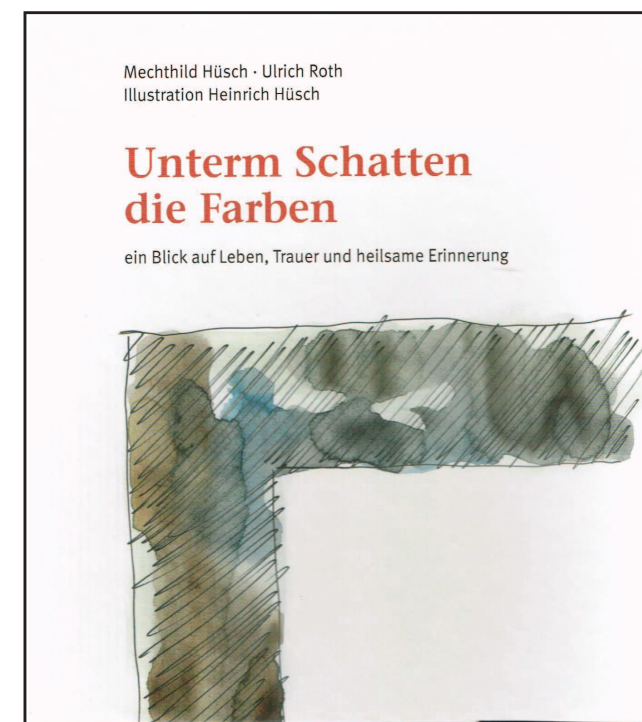
Mechthild und Heinrich Hüsch, Ulrich Roth: Unterm Schatten die Farben

Ein Blick auf Leben, Trauer und heilsame Erinnerungen, Orientierung bei schmerzlichen Verlusten, Hüsch & HüschVerlag 2015, 16,80 Euro

Wenn Worte schwer zu finden sind, das Leben aus den Fugen zu geraten scheint oder Dinge passieren, die alles verändern, dann können bildliche Symbole das Sortieren der Gedanken erleichtern.

Kurze Texte von Mechthild Hüsch, veranschaulicht durch Illustrationen von Heinrich Hüsch bieten in einer minimalistischen Bilderreihe eine Möglichkeit, die dunklen Erfahrungen der Trauer mit anderen Lebenserfahrungen in Verbindung zu bringen.

Im Begleitwort gibt Ulrich Roth einen Leitfaden zu „Trauern und Erinnern“. Er beschreibt den tröstenden und heilsamen Wert der Erinnerungen und wie schwer es sein kann „unterm Schatten die Farben“ wieder zu finden. Trauernden bietet das Buch eine bildliche Möglichkeit, im Blick auf das eigene Leben Trauern und Leben, Weinen und Lächeln in einen annehmbaren Zusammenhang zu bringen. Dieses Autorenteam hat auch das Buch für Kinder „Da spricht man nicht drüber - Wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt“ herausgegeben.



Elisabeth Brockmann

Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Damit unterstützen Sie die AGUS-Arbeit.

Informationen aus dem AGUS-Büro

Broschürenachdruck

In unserer Broschüre „Trauer nach Suizid“ werden die besonderen Erschwernisse der Trauer nach einem Suizid beschrieben und erläutert. Was ist an dieser Trauer so ungleich niederdrückender als bei der Trauer durch andere Todesarten? Es gibt Themen, die von vielen Suizidtrauernden ähnlich erlebt werden und durch die Todesart bestimmt sind, unabhängig von der individuellen Situation.

Wegen der großen Nachfrage musste die Broschüre neu aufgelegt werden. Durch eine großzügige Spende unseres Vorstandsmitglieds Dietlind Marsch konnten wir unsere vergriffene Broschüre „Trauer nach Suizid“ nachdrucken lassen. Herzlichen Dank an Dietlind Marsch!

Neue Gruppe Detmold

Mit Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle Kreis Lippe und nach der Teilnahme am AGUS-Grundseminar gründete ein betroffener Ehemann im letzten Herbst die AGUS-Gruppe Detmold. Die Kontaktdaten erhalten Sie vom AGUS-Büro. Wir wünschen der neuen AGUS-Gruppe viele hilfreiche Treffen.

Kontaktmöglichkeit

Wenn Sie Kontakt aufnehmen möchten mit den Verfassern von Rundbriefartikeln, dann schicken Sie Ihre Rückmeldung bitte an das AGUS-Büro. Wir leiten Ihre Nachricht gerne weiter.

AGUS-Ausstellung - Terminankündigungen

Reichenbach/Vogtland 9. - 21. März 2016

Beggenungsstätte Nordhorner Platz 1, Reichenbach, Veranstalter: Hospizverein Vogtland

Schwerin 5. - 30. September 2016

Frankfurt 8. - 19. September 2016

Ort: Haus am Dom, Frankfurt
Veranstalter: AGUS-Gruppe Frankfurt

Lingen 13. Oktober - 10. November

Veranstalter: Hospiz Lingen

Nähere Informationen im nächsten Rundbrief oder über unsere Homepage



Suizid – keine Trauer wie jede andere.

Gegen die Mauer des Schweigens.

Lernen Sie die Situation der Hinterbliebenen kennen und erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten einer hilfreichen Unterstützung.

Suizid – der Tod, über den man nicht spricht. Die Ausstellung bietet Informationen und Wissenswertes zu Selbsttötungen und der schweren Trauer danach.

www.agus-selbsthilfe.de

„Vertrauen wagen“

AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

Bitte Terminänderungen beachten! In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2016 und 2017

Verlust eines Kindes	11.03. - 13.03.2016	Bad Honnef
Verlust eines Geschwisters	20.05. - 22.05.2016	Bad Honnef
Verlust des Partners	20.05. - 22.05.2016	Königswinter
Verlust eines Elternteils	07.10. - 09.10.2016	Remagen
Verlust eines Kindes	28.10. - 30.10.2016	Waldbreitbach
Es ist schon so lange her	15.04. - 17.04.2016	Waldbreitbach
Wanderwochenende	09.09. - 11.09.2016	Neroth/Eifel
Kreativwochenende	01.07. - 03.07.2016	Bad Neuenahr-Ahrweiler
Von Mann zu Mann	18.11. - 20.11.2016	Neumarkt/Oberpfalz

Verlust eines Kindes	10.03. - 12.03.2017
Verlust des Partners	17.03. - 19.03.2017
Verlust eines Geschwisters	24.03. - 26.03.2017
Verlust eines Elternteils	06.10. - 08.10.2017
Verlust eines Kindes	27.10. - 29.10.2017
Es ist schon so lange her	28.04. - 30.04.2017
Kreativwochenende	19.05. - 21.05.2017
Wanderwochenende	15.09. - 17.09.2017

Seminar-LeiterInnen: Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann-Berger, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel, Dieter Steuer, Klaus Eisenstein

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

Seminare für AGUS-Gruppenleiter

Einführungsseminar für Gründungsinteressierte	22.04. - 24.04.2016	Neumarkt/Oberpfalz
Aufbauseminar für AGUS-Gruppenleiter	09.09. - 11.09.2016	Neumarkt/Oberpfalz

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafentallee 3 a, 95448 Bayreuth

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

E-mail: agus-selbsthilfe@t-online.de; www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Büro

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung

Sie erreichen uns im Büro am besten

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

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

AGUS-Vorstand

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

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

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

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

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

VR-Bank Bayreuth, BLZ 773 900 00, Konto Nr. 805114080

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

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

AGUS e.V. - Kontoverbindung

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050

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

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl.

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