

5. November 2018 – ein besonderer Abend im Gruppenleben der Chemnitzer AGUS-Familie

Sehr gespannt trafen wir uns diesmal an anderer Stelle (nicht in unserem üblichen Gruppenraum), um die Buchlesung von Stefan Lange zu hören. „**Suicide**“ - **Drei Monate und ein Tag** war das Thema des Abends und für viele der Teilnehmer auch später noch.

Stefan Lange erzählte die Liebesgeschichte seines Lebens, die Geschichte von Gefühlen, von Tagen zwischen Manie und Depression bis hin zum totalen Absturz, schonungslos mit bestechender Klarheit. Ohne Schnörkel, offen und reflektiert nahm uns der Autor mit in diesen Abschnitt seines Lebens, ließ er uns an dieser Talfahrt teilhaben. Das Auf und Ab seiner Gefühle konnten wir sehr gut nachempfinden, haben aber auch tiefen Einblick in seine Verzweiflung bekommen. So war für viele nachvollziehbar, welche Seelenqualen unsere verstorbenen Angehörigen durchgemacht haben.

Anhand von Abschnitten aus seinem Buch und mittels Ausschnitten aus seiner YouTube-Serie „Komm, lieber Tod“ vermittelte Stefan Lange tiefe Einblicke in die Gefühlswelt eines Menschen, dessen Leben seit der Kindheit von Todes(sehn)sucht geprägt ist.

Die meisten Teilnehmer haben sich bereits im Vorfeld gefragt: Was hat mein Kind, meinen Partner, meine Mutter, Vater, Bruder... dahin gebracht, diesen letzten endgültigen Schritt zu gehen. Was hätte das Umfeld sehen können? Hätten wir den Suizid verhindern können?...

Viele Fragen und viele Antworten, die im Gespräch in der Pause und danach diskutiert werden konnten. Die Pause brauchten wir unbedingt, denn es war hochemotional und deshalb sehr anstrengend für viele. Bei einigen kam so etwas wie ein „Aha-Effekt“ an. Ganz besondere Bedeutung hatten die Gespräche um Schuldgefühle und Schuldzuweisungen.

Klar ist aber auch, dass die Lesung wieder einmal eine sehr intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid bedeutete. Gedanken um den Tod unserer Angehörigen wurden an die Oberfläche geholt. Fragen, die irgendwann schon einmal gestellt wurden oder die immer wieder in unseren Köpfen herumschwirren, beschäftigten uns bereits vor der Lesung oder auch in den Tagen danach.

Wir danken Stefan Lange für diesen gelungenen Abend, der einen wichtigen Baustein auf unserem Weg darstellt, der für viele sehr wertvoll war, weil er vielleicht ein kleines Puzzleteil darstellt.

Hervorheben möchte ich noch, dass sowohl dieses Buch mit all seiner Offenheit, als auch die YouTube-Serie „Komm, lieber Tod – Eine Serie für das Leben“ und Stefans Projekt „NoSE“ wichtige Beiträge zur Suizidprävention darstellen. Darüber reden kann Leben retten!

Für Interessierte hier die Links:

Stefan Lange: <https://www.stefan-lange.ch>
<https://www.facebook.com/AutorStefanLange/>

Suicide – YouTube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0Zy-pBnc6yAOW1hM26CMD37M6HCW0cfm>

„Komm, lieber Tod“: https://www.youtube.com/playlist?list=PLpr-NGsAGodFJGGuxEh_mri8X4Tvgcylr

Projekt „NoSE“: <https://www.project-nose.de/>

Fragen dürfen gerne per Mail oder telefonisch über die Website der AGUS-Gruppe Chemnitz gestellt werden:

<https://chemnitz.agus-selbsthilfe.de/>