

Teilnahme  
KOSTENLOS

ONLINE  
REIHE  
2022

# KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der  
Trauer nach Suizid

*Kraft und Quelle:*

Zwei schöne Worte,  
die mich ansprechen.

*Kraft Energie.  
Quelle neues Leben.*

Wo finde ich diese

*Kraftquellen?*

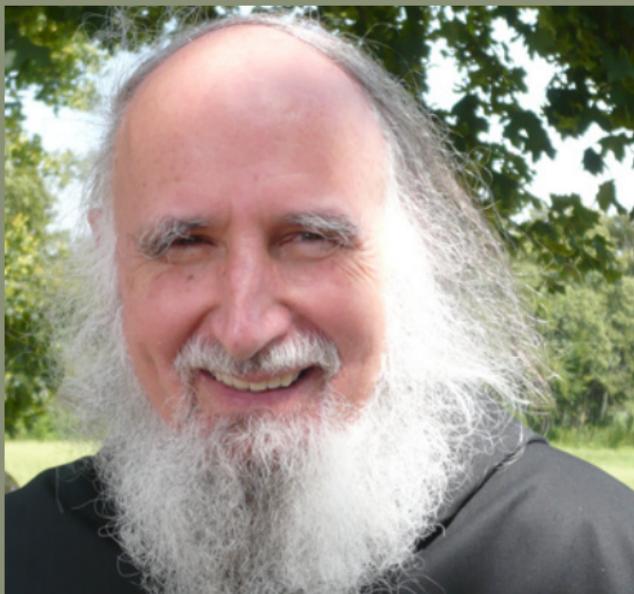
Kommen Sie mit!

Lassen Sie uns gemeinsam  
auf die Suche gehen.

**AGUS**  
Angehörige um Suizid

**MONTAG, 21.03.2022, 19.30 UHR**

## **Auf der Suche nach inneren Kraftquellen**



**P. Anselm Grün OSB (Benediktiner),  
Buchautor, Münsterschwarzach**

Nach dem Suizid eines nahen Menschen schneiden uns Schuldgefühle von den eigenen inneren Quellen ab. Sie lähmen uns. So geht es zunächst einmal darum, die Schuldgefühle loszulassen. Die Spiritualität zeigt uns Wege, wie wir mit unseren inneren Kraftquellen wieder in Berührung kommen. Ein wichtiger Weg kann die Begegnung mit Gott sein, in der wir all die chaotischen Gedanken, die in uns auftauchen, ihm hinhalten, damit seine Liebe sie verwandelt. Ein anderer Weg sind Rituale, die uns mit dem heiligen Raum in uns in Berührung bringen, zu dem die Schuldgefühle keinen Zutritt haben. Auch Texte der Bibel können uns helfen, die negativen Worte, die uns im Kopf herumschwirren, zu entmachten und uns mit Frieden und Hoffnung zu erfüllen.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### **INFOS UND ANMELDUNG:**

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

**[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)**

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 13.04.2022, 19.30 UHR

## 10 Lektionen des Todes, die mich aus der Trauer führten



Mario Dieringer, Initiator von „Trees of Memory“, Buchautor, Berlin

Ein Suizid reißt unser Leben in Millionen Stücke. Hinzu kommt eine Form der Trauer, die so tief und existenziell ist, dass wir keine lebenswerte Perspektive mehr für die Zukunft sehen können. Wer Glück hat bekommt Hilfestellung von außen, doch so sehr eine Umarmung und das Zuhören auch trösten, sie können die Trauer meist nicht lindern.

Nach dem Verlust meines Partners habe ich erkannt, dass nur ich selbst der Trauer entgegen treten kann, wenn ich bereit bin den Umständen, dem Tod und der Trauer zuzuhören. Sie beinhalten Lektionen, die dazu beitragen früher oder später wieder ein schmerzfreies Leben führen zu können. Was sie mich lehrten, konnte ich zudem auf andere Bereiche meines Lebens übertragen. Dadurch wurden die veränderten Sichtweisen zu Kraftquellen, die mich seither durch das Leben tragen.

In diesem 90-Minütigen Vortrag möchte ich den Teilnehmern von diesen 10 Lektionen berichten, die in der Summe betrachtet mein Leben umgekrempelt haben, weil sie mir halfen, die Trauer bewusst zu durchleben und aufzuarbeiten und mich gleichzeitig in ein gänzlich neues Morgen geführt haben.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### INFOS UND ANMELDUNG:

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 18.05.2022, 19.30 UHR

## Notizen an Tobias – Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes



Golli Marboe, Journalist und  
Buchautor, Wien

Golli Marboe ist das Schlimmste passiert, was einem Vater passieren kann. Das eigene Kind hat sich das Leben genommen – ein Tabuthema für die Öffentlichkeit. In „Notizen an Tobias“ schreibt Marboe über das erste Jahr der Trauer und den Versuch, das Unfassbare zu begreifen. Er möchte damit anderen betroffenen Eltern Kraft in der schweren Trauer um das eigene Kind geben. Sie sollen sich wiederfinden können, ganz besonders in Augenblicken, in denen sie sich unendlich einsam und verzweifelt fühlen.

Golli Marboe ist überzeugt, dass die beste Präventionsmaßnahme wäre, mehr über Suizid zu sprechen. Mit dem „Papageno-Effekt“ beschreibt man die positive Wirkung einer achtsamen und empathischen Berichterstattung in Medien und in persönlichen Gesprächen, die davor bewahren kann, das eigene, aber auch das Leben der Hinterbliebenen auf immer zu zerstören. Also ein umgekehrter Werther-Effekt. Wenn nicht über dieses Tabu geredet wird, bleiben jene allein, die ein solches Schicksal als Angehörige zu verarbeiten haben.

Golli Marboe, geboren 1965 in Wien, ist Vater von vier Kindern. Er arbeitet als freier Journalist, hält Vorträge zu Medienfragen, verantwortete dreißig Jahre TV-Dokumentationen für Sender in ganz Europa, unterrichtet an diversen Hochschulen Journalismus im Bewegtbereich und ist Gründer und Obmann des „Vereins zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Medien“ (vsum.tv).

*Buchtipp: Notizen an Tobias. Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes. Residenz-Verlag.*

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### INFOS UND ANMELDUNG:

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

**DONNERSTAG, 30.06.2022, 19.30 UHR**

## **Verlust ohne Abschied – Was Kindern und Jugendlichen Kraft geben kann nach einem Suizid**



Beate Alefeld-Gerges, Trauerbegleiterin  
und Gründerin von Trauerland e.V.

Plötzlich ist eine geliebte Person weg und man selbst noch da. Gerade für Kinder und Jugendliche ist ein Weiterleben nach dem Suizid eines geliebten Menschen mit vielen verschiedenen Emotionen verbunden. Aber auch Angehörige brauchen in dieser Situation Unterstützung. Trauerland gibt den Raum für alles, was da ist – Gefühle, die ausgedrückt werden wollen oder ein Austausch über das Geschehene. Ein ehrlicher Umgang steht dabei an erster Stelle. Ressourcenarbeit ist ein wichtiger Bestandteil in der 22-jährigen Arbeit des Vereins Trauerland.

In dem Vortrag wird die Frage beleuchtet: „Was kann Kindern und Jugendlichen Kraft geben in einer Situation, in der sich eine geliebte Person das Leben genommen hat?“ Jahrelang gehörte zum Angebot von Trauerland eine Trauergruppe mit Suizidhintergrund. Bis heute ist Trauerland eine Anlaufstelle für trauernde Suizidangehörige.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### **INFOS UND ANMELDUNG:**

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

**[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)**

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 24.08.2022, 19.30 UHR

## Perspektiven nach Suizid



Jörg Weisshaupt, Geschäftsführer vom Verein trauernetz.ch, Zollikon (Schweiz)

Trauer nach Suizid lässt Hinterbliebene mit einem Gefühlschaos zurück. Zudem belasten und verunsichern Selbstzweifel und verlorenes Vertrauen in Mitmenschen oder einen liebenden Gott.

Wie gelingt es diesen sogenannten Survivors (auf Deutsch „Überlebenden“), den Blick wieder nach vorne zu richten und Perspektiven für ihr eigenes Leben zu erhalten? Wie finden sie zu den Kraftquellen, die ihnen vor dem Verlust des nahestehenden Menschen die lebensbejahende und konstruktive Energie gaben?

Denkanstöße werden ergänzt durch Gedichte und kurze Texte aus dem Büchlein «Darüber reden», das Jörg Weisshaupt 2013 im Verlag Johannes Petri herausgegeben hat. Diese Zeugnisse von Survivors geben Einblick in die komplexe Trauer nach Suizid und belegen, dass das Reden und Schreiben nach dem traumatisierenden Verlust dazu dienen kann, verschüttete Kraftquellen wieder zu entdecken. Schließlich sind alle zum Gespräch über Alters- und Landesgrenzen hinweg eingeladen.

Jörg Weisshaupt ist Geschäftsführer vom Verein trauernetz.ch. Er engagiert sich seit über 20 Jahren für Suizidbetroffene, hat die Gruppen nebelmeer.net für Jugendliche ins Leben gerufen und ist Projektleiter beim Zürcher Schwerpunktprogramm Suizidprävention.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### INFOS UND ANMELDUNG:

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 12.10.2022, 19.30 UHR

## Trauer und trotzdem neue Lebensfreude - auch nach Suizid. Kraftquellen nach schwerem Verlust



Foto: Catharina Volkert, Evangelische Zeitung

Dr. Klaus Onnasch, Trauerbegleiter und ehem. Ausbilder in Klinikseelsorge, Kronshagen

Dr. Klaus Onnasch wird davon erzählen, wie er nach dem Suizid seines Sohnes durch Abgründe hindurch wieder zu neuer Lebensfreude fand und welche Verhaltensweisen, Symbole und Rituale ihn dabei weitergeführt haben.

Trauer und Freude scheinen Gegensätze zu sein, und doch sind sie oft eng miteinander verbunden: Beide Gefühle bewegen uns in Leib und Seele, ergreifen uns mit allen Sinnen. Beide Gefühle sind darauf ausgerichtet, dass wir uns mitteilen: Trauer wie Freude stecken an. Wenn wir diese Gefühle äußern können und dabei verstanden werden, erleichtert uns das und gibt uns neue Kraft, unser Leben zu gestalten. Wir können uns selbst und unsere Welt neu wahrnehmen. In der Fachsprache wird solch ein Prozess auch als „posttraumatisches Wachstum“ bezeichnet.

Im Vortrag geht es aber um die Praxis, durch die Krise hindurch wieder Freude zu gewinnen.

Dr. Klaus Onnasch, Pastor i. R., Jugendpastor, Studentenpastor, danach in Kronshagen und Kiel tätig (Gemeindeführung, Interkulturelle und Interreligiöse Arbeit), Aus- und Fortbildung in Klinischer Seelsorge sowie Bibliodrama / Psychodrama, seit 43 Jahren Begleitung von Trauergruppen.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### INFOS UND ANMELDUNG:

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

**DONNERSTAG, 10.11.2022, 19.30 UHR**

**Wie finde ich Kraft, damit  
weiterzuleben**



Dr. Margot Käßmann,  
Theologin, Hannover

Einen lieben Menschen verlieren, tut weh. Hat dieser Mensch sich selbst das Leben genommen, bleiben endlose Fragen.

Hätte ich das verhindern können? Bin ich mit Schuld daran? Aber es gibt auch Zorn: Wie konntest du mir das antun?

In so einer Situation können andere Menschen uns zu Kraftquellen werden. Aber auch Rituale, Lieder, Texte und alte biblische Weisheit.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

**INFOS UND ANMELDUNG:**

Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:

**[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)**

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

**DONNERSTAG, 08.12.2022, 19.30 UHR**

## **Kraftquellen für die Tage vor Weihnachten**



**Dr. Ruthmarijke Smeding, Erwachsenenbild-  
nerin und Trauerforscherin, Basel**

In Stockholm führte man vor einiger Zeit ein Theaterstück auf, bei dem anschließend mit den Besuchern über die Darstellung der Selbsttötung im Stück reflektiert wurde. Im Nachgespräch fanden sie gemeinsam zum Fazit, dass eine Selbsttötung meistens unfreiwillig ist. Der Tod wurde ausgelöst durch einen Komplex aus vielen interagierenden Faktoren. Da kann man, so entschieden sie, niemandem die Schuld geben. In den Tagen vor Weihnachten denken wir besonders an diejenigen die wir verloren haben, kämpfen vielleicht auch mit Schuldgefühlen. Was hilft, um das auszuhalten?

Die Familie von Dietrich Bonhoeffer feierte, seitdem sein Bruder im Ersten Weltkrieg gefallen war, immer Weihnachten, indem sie einen Ast aus ihrem Weihnachtsbaum sägten und den auf das Grab brachten. Eine Lücke, die jede und jeder für sich deuten kann, aber die auch, sichtbar für alle, eine Verbindung herstellt. Da liegt, so meine ich, ein Schlüssel: Im Gemeinsamen. Ob das nun ein Theaterstück oder eine historische Erzählung ist, es berührt uns in seiner Wirksamkeit. In der gemeinsamen Reflektion trägt jede und jeder Schritt um Schritt etwas bei, was dann einen Raum öffnet, wo der Schmerz für kurze Zeit gewiegt werden kann und vielleicht sogar diese tiefe Erfahrung des Eins-Seins erlaubt. Eins mit den anderen, mit sich selber, als Atem-Pause auf dem Weg mit dem, was da gelebt werden muss...

Immer wieder darf es solche Zeiten, Orte und Erfahrungen geben, bei denen man erfährt, dass es das geben kann: gemeinsames Tragen, eine Einladung zum Durchatmen, zum Mut und Kraft schöpfen, um dann den eigenen Weg wieder weiterzugehen.

Kommen Sie mit? Dann schauen wir, ob wir - zumindest für kürzere Zeit - gemeinsam einen solchen Raum eröffnen können...

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

### **INFOS UND ANMELDUNG:**

**Die Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgt bis jeweils eine Woche vorher über die AGUS-Homepage:**

**[www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles](http://www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles)**

Dort finden sich auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Veranstaltungen und Referent\*innen.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**