

Impressionen vom AGUS-Jahrestreffen 2024

Begegnung, Austausch und Information

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

Freitag, 11.10.

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

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

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



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

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

Samstag, 12.10.

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

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



Matthias Salomo

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

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



Gemeinsamer Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen

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

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

Sonntag, 13.10.

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

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung:

AGUS STIFTUNG



Anni
Gruber
Stiftung



RAINER
MARKGRAF
STIFTUNG



Dr. Jens-Uwe Martens

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

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

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

Tini Gilch

