

## Wenn sich einsame Wölfe zusammentun

### Austausch unter Gleichgesinnten

Als Mann in dieser modernen Welt unterwegs zu sein, ist oft schon irritierend genug. Was sind Männer überhaupt heutzutage? Was sollen sie sein? Hart oder weich oder beides? Ganzer Kerl oder einfühlsamer Gefühlsstreichler? Und wann ist was überhaupt angebracht?

Wenn der „Mann von heute“ dann auch noch mit einem Suizid konfrontiert ist, verdichten sich diese und zahlreiche weitere Unsicherheiten oft zu einer unüberwindbaren Mauer aus Fragezeichen und Ohnmacht. Das fällt zusätzlich schwer in einer ohnehin kaum aushaltbaren Lebenssituation.

Wie hilfreich es dann sein kann, sich unter Gleichgesinnten – also unter Männern – zusammenzutun und für einen gleichsam kurzen wie intensiven Zeitraum gemeinsam im Leben unterwegs zu sein, hat sich immer wieder gezeigt, beispielsweise in Männergruppen.

Thomas Achenbach (49), Autor der Bücher „Männer trauern anders“ sowie „Das ABC der Trauer“, bezeichnet sich selbst gerne als „ganzer Kerl mit weichem Kern“. Der zertifizierte Trauerbegleiter (BVT) hat solche und andere Gruppen mitleiten dürfen und er hat sich bereiterklärt, ein AGUS-Wochenende für Männer nach Suizid zu gestalten, das diesen Ideen Rechnung tragen soll. Dabei soll vor allem der Austausch untereinander im Fokus stehen, ob nun in der großen Gruppe, in Zweiergesprächen oder in Kleingruppen.

Herzlich willkommen sind Männer jeden Alters mit einer durch Suizid geprägten Verlusterfahrung, die vor wenigstens fünf Monaten geschehen ist.



Foto: Ulrike Lehmisch/Luxteufelswild

Thomas Achenbach

- *Zeit: 14.03. - 16.03.2025*
- *Ort: Evang. Tagungsstätte Haus Villigst (58239 Schwerte)*
- *Kosten: 315,- € für Übernachtung und Vollpension und 95,- € Seminargebühr*
- *Anmeldefrist: 13.09.2024 (über [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de))*
- *Ansprechpartner: Jörg Schmidt  
Tel. 0921-150 09 60,  
E-Mail: [joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de](mailto:joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de)*