

Nichts trennt uns mehr

Ich kehre zurück  
an die Orte,  
wo wir uns begegnet sind,  
und du bist wieder da.

Ich gehe die Wege,  
die du gegangen bist,  
du gehst wieder mit mir.

Ich freue mich an dem,  
was dich weiterhin erfreut hätte,  
ich sehe dich mitlächeln.

Ich gehe den Spuren nach,  
die du hinterlassen hast,  
und begegne dir immer wieder.

Nichts kann uns trennen,  
wenn uns so viel verbindet.

Klaus Huber



Gesegnet seien alle,  
die mir jetzt nicht ausweichen.  
Dankbar bin ich für jeden,  
der mir einmal zulächelt  
und mir seine Hand reicht,  
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,  
die mich immer noch besuchen,  
obwohl sie Angst haben,  
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle,  
die mir zuhören,  
auch wenn das,  
was ich zu sagen habe,  
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,  
die mir erlauben,  
von dem Verstorbenen zu sprechen.  
Ich möchte seine Erinnerungen  
nicht totschweigen.  
Ich suche Menschen,  
denen ich mitteilen kann,  
was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,  
die mich nicht ändern wollen,  
sondern geduldig annehmen,  
wie ich jetzt bin.

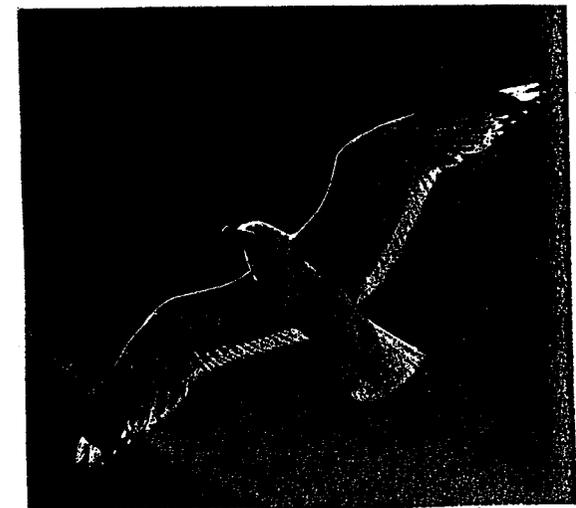
Gesegnet seien alle, die mich trösten  
und mir zusichern,  
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Marie Luise Wölfing

# AGUS

## Selbsthilfegruppe für Angehörige um Suizid

## Bad Kissingen



Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich dich einschlafen sehe,  
würde ich dich besser zudecken und zu einem  
Gott beten,  
er möge deine Seele beschützen.

Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich dich zur Tür hinausgehen sehe,  
würde ich dich umarmen und küssen  
und dich für einen weiteren Kuss zurückrufen.

Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass ich deine Stimme höre,  
ich würde jede Geste und jedes Wort auf Video  
aufzeichnen,  
damit ich sie Tag für Tag wieder sehen könnte.

Wenn ich wüsste, dass es das letzte Mal ist,  
dass wir uns in die Augen sehen,  
würde ich einen Moment innehalten,  
um zu sagen „Ich liebe dich“ anstatt davon  
auszugehen,  
dass du weißt, dass ich dich liebe

## Liebe Angehörige,

wenn sich ein lieber Mensch, der uns nahe  
stand, das Leben nimmt, verändert sich unser  
Leben schlagartig.

Der tiefe Schmerz macht uns sprachlos, Gefühle  
der Einsamkeit, der Sehnsucht und der  
Hilflosigkeit brechen über uns herein. Wut und  
Enttäuschung machen sich breit, Schuldgefühle  
nehmen uns das Selbstbewusstsein. Alles  
scheint in Frage gestellt zu sein, jede  
Perspektive geht verloren.

Die Situation, in der sich Angehörige um Suizid  
befinden, können meist nur Menschen  
nachempfinden und verstehen, die selbst  
Betroffene sind.

Wir möchten uns auf dem Weg durch die Trauer  
begleiten, Erfahrungen austauschen und lernen,  
mit dem Verlust weiterzuleben.

**Wir treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat  
von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kath.  
Gemeindezentrum Bad Kissingen,  
Hartmannstraße 2.  
Sie sind herzlich eingeladen!**

Kontakt über  
AGUS e.V. –  
Bundesgeschäftsstelle  
Tel. 0921 – 150 03 80  
E-Mail: [agus-selbsthilfe@t-online.de](mailto:agus-selbsthilfe@t-online.de)

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

## Worin liegt meine vermeintliche Schuld?

Doch nur  
im Leben der jeweiligen Gegenwart  
im Überzeugtsein vom richtigen Weg  
im Annehmen der Hoffnung  
im positiven Deuten des Lebens  
im Glauben an das Leben  
im Vertrauen auf das, was ich wahrnahm.

Ich sah nicht dein Sehnen nach Stillstand.  
Wie ein Krater hat sich mein Leben geöffnet  
und die Hoffnungslosigkeit zog mich hinab:  
Wie sollte ich leben?

Du bist nur ein Mensch  
Drängt es tröstlich aus mir.  
Immer neu.

