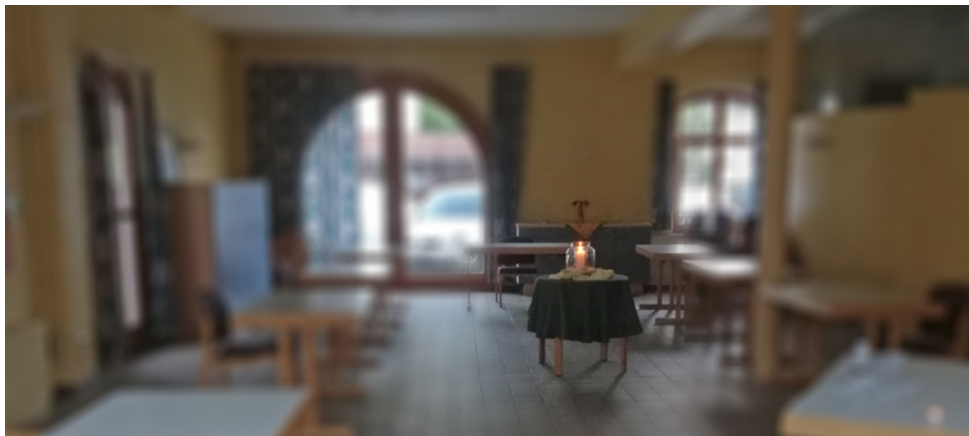


## Nur eine Kerze in der gefühlten Mitte

Start der AGUS-Gruppe Bad Oeynhausen zwischen den Corona-Wellen



Blick in den Raum vor der ersten Gruppensitzung

Kurz vor meinem 39. Geburtstag nahm sich mein Mann 2004 sein Leben. Unsere Söhne waren sieben und zehn Jahre alt, der jüngste gerade eingeschult.

Die folgenden Jahre waren geprägt von Trauer, Existenzaufbau und weiteren Lebenskrisen. Als wir alle drei endlich ein jeder seinen Weg gefunden hatten, keimte in mir der Gedanke auf, selbst eine AGUS-Gruppe zu gründen. AGUS war für mich eine wertvolle Stütze und Begleitung und ich wollte dies gerne an andere Betroffene weitergeben. Doch so ganz durchdringen konnte ich mich noch nicht.

Dann geschah es, dass auch der Mann des Käuferpaares unseres damaligen Hauses, sich dort auf die gleiche Weise das Leben nahm wie mein Mann, gefolgt von einem weiteren Suizid im nahen Umfeld meines Sohnes. Danach stand mein Entschluss

fest, eine Gruppe zu gründen.

Dank der lieben und tatkräftigen Unterstützung von Frau Loser und Herrn Schmidt von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle und des ortsansässigen Paritätischen Wohlfahrtsverbands war alles rasant schnell auf den Weg gebracht. Im März 2020 sollte das erste Treffen sein, im April das Gruppenleiterseminar. Wie so oft, kommt es im Leben dann anders und Covid-19 trat in die Welt und den Lebensplan vieler Menschen. Es hieß ausharren und Monat für Monat abzuwarten.

Im Juli war es dann endlich soweit, unser erstes Treffen. Mit riesig großem Abstand, acht Teilnehmern, kahler Atmosphäre, nur eine Kerze in der gefühlten Mitte, denn wir konnten nicht einmal im Kreis sitzen. Ein zwiespältiges erstes Gruppentreffen. Der Einstieg erfolgte in Begleitung

einer Mitarbeiterin des Paritätischen, die den Schwerpunkt rein auf organisatorische Belange gelegt hat. Und während ich noch mit mir und meiner Höflichkeit rang, diesen Vortrag zu unterbrechen und den Fokus wieder auf die Trauergruppe zu lenken, derweil ich eine Teilnehmerin schon nicht mehr aus den Augen lassen konnte, die sich bereits seitlich abwandte, ergriff diese Dame selbst das Wort und formulierte klar ihren Wunsch, jetzt über Trauer und ihre Gefühle mit Betroffenen sprechen zu wollen.



Zurück bleibt noch mein Erschrecken, dass mehr als zwei Drittel der Teilnehmer um ihr Kind trauern. Und innerlich bewegen mich jetzt die Fragen, ob sich nur bei uns so viele junge Menschen das Leben nehmen... ob ich neben der Trauergruppe Kontakt mit Schulen aufnehmen...

Erziehung und Höflichkeit sind ein hohes Gut, aber es war glasklar, um Trauernden, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, Raum und Respekt für Ihre Gefühle und Trauer zu verschaffen, bedarf es Haltung und Entschlossenheit. Eine wertvolle Erfahrung.

Dann waren wir unter uns und die zweite Hälfte der Sitzung war ganz im Geist einer sehr berührenden Atmosphäre voll tiefer Emotionalität und Verbundenheit. „Fremde“ teilten ihre Gefühle, ihr Schicksal, ihre Erinnerungen an den/die Lieben, die durch Suizid ihr Leben beendeten, miteinander und es entstand eine Nähe und eine Energie im Raum, die uns trug, wie mit einem unsichtbaren Band verbunden. Ein Gefühl für mich von tief wärmender Zufriedenheit und im hier und jetzt genau richtig zu sein! Eine wunderbare Erfahrung.

Bis zum Herbst trafen wir uns unter gleichen Bedingungen, doch hohe Inzidenzen verschärften erst die Hygieneverordnung weiter, es folgte das Verbot von Präsenztreffen. Die Teilnehmerzahl ging allerdings vorab schon kontinuierlich zurück. Die Pandemie verunsicherte doch zusehends. Erst rieten eigene Erkältungssymptome zum Fernbleiben, dann die Sorge um die Gesundheit und den Schutz von Familienangehörigen.

Ich hatte sehr gehofft, dass wir uns im Januar wieder persönlich treffen dürfen, aber das neue Jahr verlangt wohl neue Wege, wie eine Begegnung über Videokonferenz. Unter anderer Thematik habe ich bereits an einigen teilnehmen dürfen und ich finde, natürlich ist es nicht wie ein persönliches Treffen, aber es werden online doch Türen offengehalten und ich hoffe, dass ich möglichst viele Gruppenteilnehmer dazu ermutigen kann, dass wir uns ab Januar, ein jeder aus dem wohligen, sicheren Zuhause heraus, wieder begegnen können. Die Zukunft wird es zeigen.

*Simone Wehking*

*Leiterin der AGUS-Gruppe Bad Oeynhausen  
E-Mail: bad-oeynhausen@agus-selbsthilfe.de*