

Arbeitskreis Leben (AKL) Böblingen e.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2021



Telefon (AB): 07031 / 3049259
Homepage: <http://www.ak-leben.de>
Vorsitzende: Margit Wagner, Tel.: 0172/7244682
Standort: Stiftstr.6 (Eingang Wolboldstr.), 71063 Sindelfingen
Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de
Bankverbindung: IBAN:DE 6260 3501 3000 0371 2096
KSK Böblingen, BIC: BBRDE63303

Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der AKL in Baden-Württemberg (LAG)
Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)

Inhaltsverzeichnis

Seite

- 2 Vorwort
- 3 Wer wir sind und was wir tun
- 4 Statistik
 - Bundesrepublik Deutschland
 - Baden-Württemberg
 - Landkreise
 - AKL Böblingen e.V.
- 7 Aktivitäten 2021
 - 8 ○ Übersicht
 - 10 ○ AGUS – Wanderausstellung im Rathaus Sindelfingen
Mit Rahmenprogramm
 - 13 ○ Trauer nach Suizid – Aus der Arbeit unserer Trauergruppe
 - 15 ○ Ausbildung: Ehrenamtliche Krisenbegleitung
- 16 Finanzen
- 17 Dank und Abschied
- 19 Presse
- 23 Ausblick

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wer hätte gedacht, dass wir uns nach zwei Jahren immer noch mit Kontaktbeschränkungen, Masken und Impfungen beschäftigen müssen. Das Thema Pandemie spaltet inzwischen die Gesellschaft und auch bei uns hat es seine Spuren hinterlassen. Ganz neu mussten wir lernen, wie schwer es ist unterschiedliche Meinungen auszuhalten, Verletzungen zu ertragen und immer wieder auch zur Vergebung durchzufinden. Doch letztlich bieten diese Konflikte, auch in unserer Gruppe, die Möglichkeit zu lernen. Zu lernen, dass jeder Mensch seine eigene Wahrheit hat, dass er dadurch weder höher- noch geringwertiger wird und dass man unterschiedliche Positionen auch stehen lassen kann, ohne den Menschen zu verurteilen. Diese Fähigkeiten sind uns schon immer bei der Begleitung unserer Klienten wichtig und sind grundlegend für den Erfolg unserer Arbeit.

Trotz aller Widrigkeiten und Einschränkungen haben wir ein erfolgreiches Jahr mit viel Einsatz hinter uns gebracht.

Da wäre zum einen die Grundausbildung unserer neuen Mitglieder. Termine mussten verschoben, geplante Präsenzveranstaltungen online durchgeführt werden. Immer wieder war die Flexibilität von den Referenten und Referentinnen und den Teilnehmenden gefordert. Umso mehr freut es mich, dass die Grundausbildung abgeschlossen werden konnte und wir nun vier tätige Neumitglieder in unseren Reihen haben.

Ein weiterer Kraftakt war die Ausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ im Rathaus. 2020 musste diese kurzfristig abgesagt werden und konnte im September 2021 unter erheblichen Schwierigkeiten nachgeholt werden. Über das Rahmenprogramm konnten zahlreiche Menschen angesprochen werden und es kam zu einer wertvollen Kooperation mit den Notfallseelsorgern und Pfarrern, Herrn Hörger und Herrn Dr. Ilg, die sich auch in den kommenden Jahren in Form von Gottesdiensten für Suizidhinterbliebene einbringen werden.

Nach wie vor bedrängt uns die Raumfrage. Diese zu lösen ist uns auch in diesem Jahr nicht gelungen und wir hoffen immer noch, dass sich eine Möglichkeit in Räumen der Kirche, der öffentlichen Hand oder sozialer Organisationen findet.



Margit Wagner, 1. Vorsitzende

Wer wir sind und was wir tun

Seit 35 Jahren gibt es im Landkreis den Arbeitskreis Leben Böblingen - AKL e.V. mit derzeit 11 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr Unterstützung, Hilfe und persönliche Begleitung anzubieten. Seit 2016 bieten wir auch eine Trauergruppe für Suizidhinterbliebene an. Schwere Lebenskrisen, psychische Erkrankungen, die am Leben verzweifeln lassen oder die Selbsttötung eines geliebten Menschen können jeden treffen. An 7 Tagen die Woche, zwischen 8.00 Uhr und 18.00 Uhr sind wir für Menschen in Krisensituationen über den Anrufbeantworter oder per Mail erreichbar. Unser Anrufbeantworter und das Mailprogramm werden etwa alle zwei Stunden von den Diensthabenden auf eingehende Anfragen gecheckt. Eine schriftliche Antwort oder ein Rückruf erfolgt dann zeitnah innerhalb weniger Stunden. Es erreichen uns etwa 70 - 80 Anfragen im Jahr. Und je nach dem ergeben sich daraus mehr oder weniger lange Begleitungen. Manchmal genügt ein Gespräch am Telefon, oft kommt es aber zu mehreren Treffen, manchmal werden aber auch jahrelange Begleitungen daraus. Daneben bilden wir ehrenamtliche Krisenbegleiter und Krisenbegleiterinnen aus, organisieren Vortragsveranstaltungen und Kinoabende und gehen an Schulen.

Dies alles geschieht ehrenamtlich, ohne Büroorganisation, ohne eigene Räumlichkeiten.

Finanziell wird unsere Arbeit getragen vom Land Baden-Württemberg und vom Landkreis Böblingen, für die Trauergruppe erhalten wir Unterstützung durch die GKV-Gemeinschaftsförderung für Selbsthilfegruppen. All unseren Geldgebern und Spendern danken wir herzlich.



Teamsitzung per Zoom

Beate Wiese-Winkler, Benjamin Krüger, Margit Wagner, Barbara Gogoll, Nicole Bussler, Dietmar Froeberg-Suberg, Albert Mohr, Werner Chor und Julia Gries. Es fehlen Barbara Ruoff und Marie-Luise Kerpen (Kassier).

Statistik

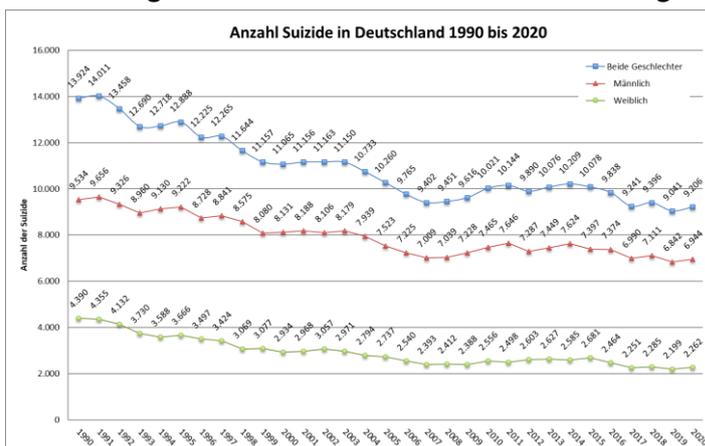
Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen nun bis zum Jahr 2020 vor.

a) Selbsttötungen in Deutschland

Im Jahr 2020 starben in Deutschland insgesamt 9 206 Personen durch Suizid – das waren über 25 Personen pro Tag. Männer nahmen sich deutlich häufiger das Leben als Frauen, rund 75 % der Selbsttötungen wurden von Männern begangen. Das durchschnittliche Alter der Männer lag zum Zeitpunkt des Suizides bei 58,5 Jahren. Frauen waren im Durchschnitt 59,3 Jahre alt. Im Vergleich zum Vorjahr (9 041 Suizide) ist ein leichter Anstieg zu verzeichnen. Insgesamt ist die Zahl der Suizide jedoch in den vergangenen Jahren deutlich zurückgegangen: 1980 nahmen sich beispielsweise noch rund 50 Personen pro Tag das Leben.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html>

Selbsttötungen auf 100 000 der mittleren Bevölkerung



Quelle: Statistische Bundesamt • Gesundheitsberichterstattung des Bundes • www.gbe-bund.de • Datenblätter vom 19.11.2021 • Darstellung und Berechnung: H. Müller-Pein & K. Wache, Universität Kassel, 2021

b) Selbsttötungen in Baden Württemberg

2020 nahmen sich in Baden-Württemberg 1206 Menschen das Leben, 915 Männer und 291 Frauen. Das entspricht einer Selbsttötungsrate von 11,1 auf 100 000 der mittleren Bevölkerung. Die meisten Selbsttötungen fanden im Mai statt, besonders betroffen waren die Altersgruppen zwischen 50 und 65 sowie zwischen 75 und 80 Jahren.

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2020

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt
LKR Böblingen	39	LKR Ludwigsburg	45
LKR Esslingen	55	LKR Calw	22
SKR Stuttgart	74	LKR Tübingen	16

Quelle: <https://www.statistik-bw.de/Suche> A IV 3-j Todesursachen in Baden-Württemberg 2020 abgerufen am 06.03.2022

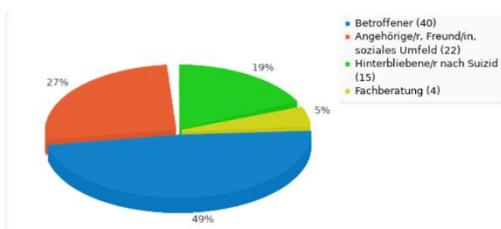
Nachdem die Selbsttötungen im Landkreis Böblingen im Jahr 2019 einen nie dagewesenen Höchststand erreichten, sind die Zahlen 2020 wieder deutlich gesunken. Angaben zur Alters und Geschlechtsverteilung lagen bis zum Redaktionsschluss leider noch nicht vor.

Jahr	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Anzahl der Suizide	41	41	41	39	45	25	35	52	39

d) Auswertung der Jahresstatistik 2019 des AKL Böblingen e.V.

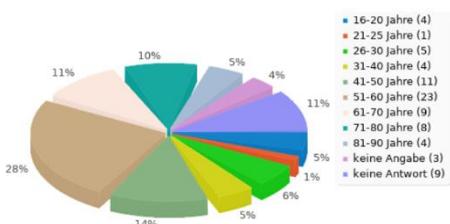
Wer fragt an?

Im Jahr 2021 suchten 81 Menschen Hilfe beim AKL. 40 Anfragende waren selbst betroffen und 22 fragten aus Sorge um Angehörige, Freunde oder Bekannte an. Auch 15 Hinterbliebene nach Suizid wandten sich an uns, für die wir neben Einzelgesprächen auch eine Trauergruppe anbieten. Weitere Anfragen beziehen sich auf Fachberatungen zum Thema Suizidalität und Krisen, sowie Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.



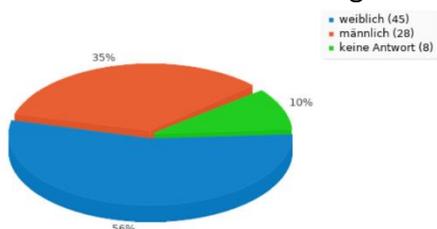
Altersverteilung

Die meisten Hilfesuchenden waren im Alter zwischen 51 und 60 Jahren.



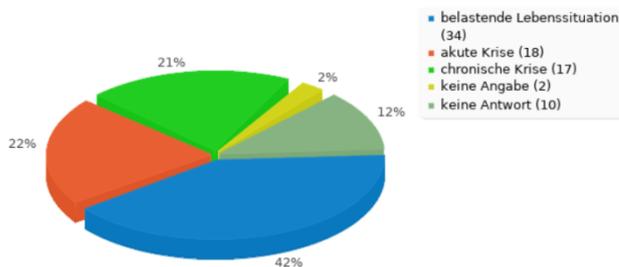
Geschlechtszuordnung

Frauen suchen deutlich häufiger Hilfe als Männer.



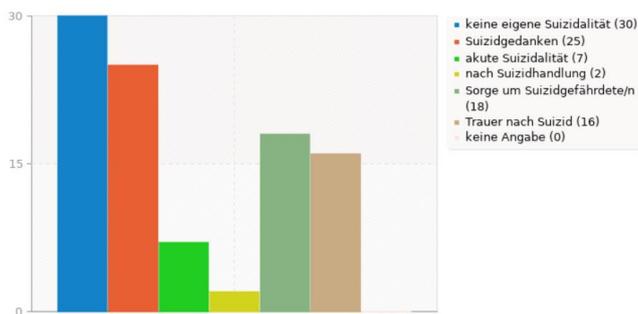
Anlass der Kontaktaufnahme

In den meisten Fällen (42%) besteht eine belastende Lebenssituation, 22% der Anfragenden befinden sich in einer akuten und 21% in einer chronischen Krise.



Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?

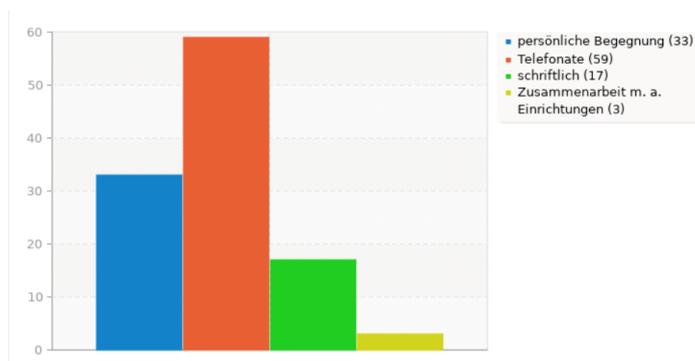
Bei 7 Anfragenden bestand akute Suizidgefahr, 2 Menschen hatten schon einen Suizidversuch hinter sich und 25 wurden von Suizidgedanken geplagt. Aus Sorge um suizidale Angehörige oder Freunde wandten sich 18 Menschen an uns und 16 waren vom Suizid eines Nahestehenden betroffen.



Wie sahen die Kontakte aus?

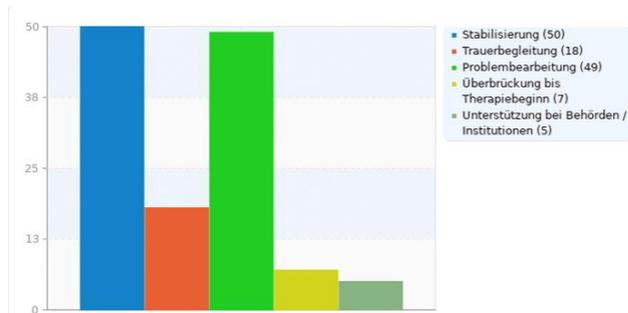
(Mehrfachnennungen möglich)

Aufgrund des Infektionsgeschehens in der Corona-Pandemie waren die meisten Kontakte telefonischer oder schriftlicher Art. Persönliche Begegnungen fanden vor allem bei Spaziergängen im Freien statt.



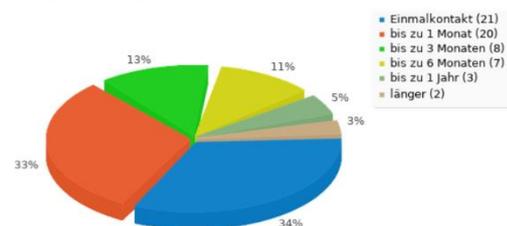
Ziel der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)

Wichtig ist die Stabilisierung von verzweifelten Menschen, erst dann kann man sich der Problembearbeitung zuwenden. Bis zum Beginn einer Psychotherapie bestehen oft lange Wartezeiten, diese helfen wir zu überbrücken. Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend, auch hier leisten wir Beistand und halten die vielen drängenden Fragen mit den Betroffenen aus.



Dauer der Begleitung

Die Dauer der Kontakte erstrecken sich von Einmalkontakten bis zu mehrjährigen Begleitungen.



Aktivitäten 2021

Die Aktivitäten des Vereins sind vielfältig. Alle Mitglieder treffen sich jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat zum Gruppenabend bzw. zur Supervision. Ebenso nehmen alle Mitglieder an den Fortbildungen teil. Die DGS-Tagung und die LAG-Sitzungen werden i.d.R. von der Vorsitzenden besucht. Die Trauergruppe wird von zwei Mitgliedern gestaltet. Infostände, Vorträge und Workshops werden in unterschiedlicher Besetzung angeboten.

Auch in diesem Jahr waren wir wegen der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie erheblich gefordert. Um die Infektionsgefahr zu minimieren, fanden unsere Gruppensitzungen und auch die Supervisionen zumeist nur in Form von Zoom-Meetings statt.

Trotz aller Widrigkeiten konnten wir die Grundausbildung unserer Neumitglieder durchführen. Allerdings mussten die Fortbildungsveranstaltungen teilweise per Zoom durchgeführt werden und die Lockdowns stellten hohe Anforderungen an die Flexibilität von Referenten und Referentinnen und Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Nachdem die AGUS-Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ zur Trauer nach Suizid im Rathaus mit umfangreich

geplantem Rahmenprogramm im Jahr 2020 nicht stattfinden konnte, konnten wir diese in diesem Jahr unter erschwerten Bedingungen im September durchführen.

Glücklicherweise konnte unser Fortbildungswochenende im Juni unter strengen Corona-Auflagen in Göttelfingen stattfinden, was für die Zusammenarbeit in der Gruppe sehr wichtig ist.

Datum	Aktivität
20.01.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
03.02.	Trauergruppe
10.02.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
19.02.	Grundausbildung: Suizidalität, Referentin: Margit Wagner
24.02.	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey
03.03.	Trauergruppe
10.03.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
12.03.	Grundausbildung: Grundlagen der Gesprächsführung nach Rogers, Referentin: Kerstin Herr, Diplom-Pädagogin, Personzentrierte Beraterin (GwG)
16.03.	LAG-Frühjahrssitzung in Stuttgart
24.03.	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey
26.03.	Grundausbildung: Organisation des AKL, Referentin: Margit Wagner, Gesundheits-, Entspannungs-, Religionspädagogin, Fachkraft für Prävention und Vorsitzende des AKL
07.04.	Trauergruppe
14.04.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
23.04.	Grundausbildung: Grenzen setzen – Grenzen achten, Referentin: Birgit Bronner, Körpertherapeutin (KBT), Pastoralreferentin
28.04.	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey
05.05.	Trauergruppe
07.05.	Grundausbildung: Trauer nach Suizid, Referentinnen: Margit Wagner, Gesundheits-, Entspannungs-, Religionspädagogin, Fachkraft für Prävention und Vorsitzende des AKL Barbara Gogoll, Sozialpädagogin, Leiterin der Trauergruppe
12.05.	Jahreshauptversammlung
26.05.	Supervision mit Bettina Frey
02.06.	Trauergruppe
09.06.	Gruppentreffen
11.06. – 13.06.	Fortbildung: „Resilienz - Ein ressourcenorientiertes Wochenende“ mit Bettina Frey, Transaktionsanalytikerin, Kommunikationstrainerin
23.06.	Supervision mit Bettina Frey
01.07.	LAG Finanz-Telefonkonferenz
02.07. u. 03.07.	Grundausbildung: Krisen, Umgang mit Krisen, Biographiearbeit, Ressourcen und Resilienzfaktoren, Referentin: Bettina Frey, Transaktionsanalytikerin, Kommunikationstrainerin
07.07.	Trauergruppe
14.07.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
28.07.	Grundausbildung: Psychische Erkrankungen: Depression,

	Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, Suchterkrankungen, Referentin: Dr. Sabina Steinmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
31.07.	Grundausbildung: Gesprächsführung , Übungen, Auftragsklärung, Referentin: Kerstin Herr, Diplom-Pädagogin, Personzentrierte Beraterin (GwG)
04.08.	Treffen mit Pfarrer Hörger und Dr. Ilg, Organisation Gottesdienst für Suizidhinterbliebene
04.08.	Trauergruppe
13.08.	Kooperationstreffen Selbsthilfestelle Gesundheitsamt
01.09	Trauergruppe
01. – 22.09.	„Suizid – keine Trauer wie jede andere. Gegen die Mauer des Schweigens“ AGUS-Wanderausstellung im Rathaus Sindelfingen
02.09.	„Gegen die Mauer des Schweigens“ Eröffnungsveranstaltung im Rathaus Sindelfingen
10.09.	„Da spricht man nicht drüber“ Lesung mit Musik im Stiftshof, Sindelfingen
16.09.	„Wenn das Leben zur Frage wird“ Ökumenischer Gottesdienst in der Martinskirche Sindelfingen
17. – 19.09.	DGS-Tagung „Therapeutische Intervention bei Suizidalität“
20.09.	Kooperationstreffen Selbsthilfestelle Gesundheitsamt
22.09	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
06.10	Trauergruppe
12.10.	LAG-Herbstsitzung in Stuttgart
13.10	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
27.10.	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey
10.11.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen
24.11	Zoom-Meeting: Supervision mit Bettina Frey
01.12.	Kooperationstreffen Selbsthilfestelle Gesundheitsamt
01.12.	Trauergruppe
08.12.	Zoom-Meeting: Gruppentreffen

Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Gruppenabend

Supervision

Fortbildungen der Mitarbeitenden

Vorträge, Infostände, Workshops von Mitarbeitenden

Sonstiges

Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“



**Mauern trennen.
Mauern machen einsam.
Mauern verhindern Menschlichkeit.**

Die Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ möchte diese Mauern überwinden. Sie möchte das Schweigen brechen. Sie informiert über Selbsttötungen und die schwere Trauer danach. Die Ausstellung soll dazu beitragen, die Situation der Hinterbliebenen kennenzulernen und mehr über die Möglichkeiten einer hilfreichen Unterstützung zu erfahren.

Veranstaltungen im Rahmen der Ausstellung:

„Gegen die Mauer des Schweigens“
Vortrag zur Eröffnung
2. September 2021, 18:00 Uhr
Referentin: Martha Wahl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Gruppenleiterin der AGUS-Gruppe Biberach
Ort: Rathaus Sindelfingen, Eingangshalle, Rathausplatz 1

„Da spricht man nicht drüber“
Lesung mit Musik
10. September 2021, 19:00 Uhr
Lesung: Katrin Finkelnburg, Ulrich von der Mülbbe, Ingo Sika
Ort: Stiftschof Sindelfingen, Stiftstraße 6

„Wenn das Leben zur Frage wird“
Ökumenischer Gottesdienst
16. September 2021, 19:00 Uhr
Pfarrer Höger mit Vorbereitungsteam vom Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.
Ort: Martinskirche Sindelfingen, Stiftstraße 3



Arbeitskreis Leben Böblingen e. V. - Tel: 07031 3049259 - ak-boeblingengak-leben.de - www.ak-leben.de

Vom 1. bis 22. September konnten wir die Wanderausstellung von „AGUS - Angehörige um Suizid“ nach Sindelfingen holen. Mit dieser Ausstellung wollten wir uns dem schweren Thema Trauer nach Suizid zuwenden. Immer noch ist die Selbsttötung ein Tabuthema. Oft wird die Todesart verschämt verwiegen, dabei ist es eine Möglichkeit zu sterben, wie viele andere auch. Die Ausstellung und die Veranstaltungen des Rahmenprogramms wurden mit Flyern und Zeitungsartikeln beworben und waren unter Corona-Bedingungen gut besucht. Für einen kleinen Verein wie den AKL mit nur 12 Mitgliedern war es eine große Kraftanstrengung, doch es hat sich gelohnt. Wir erhielten sehr positive Rückmeldungen und wurden auch wieder mehr wahrgenommen, was zu einem deutlichen Anstieg von Nachfragen führte.

a) Eröffnungsveranstaltung „Gegen die Mauer des Schweigens“ im Rathaus Sindelfingen

Am 2. September wurde die Ausstellung mit einem interessanten und bewegenden Vortrag der Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Martha Wahl aus Bad Schussenried eröffnet. Das Besondere an der Referentin ist, dass sie nicht nur Fachfrau zum Thema, sondern auch selbst Betroffene ist. Seit 2011 leitet sie die AGUS-Gruppe für Hinterbliebene nach Suizid in Biberach. Neben ihrer Tätigkeit in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie arbeitet Frau Wahl bei der NaSPro mit, dem Nationalen Suizidpräventionsprogramm Deutschland, einem bundesweiten kooperativen Netzwerk mit dem Ziel der Förderung, Entwicklung und Fortentwicklung der Suizidprävention in Deutschland.

Sehr einfühlsam wurde die Veranstaltung von den Musikern Heinz Böttcher, Gitarre, und Simone Herter, Querflöte, umrahmt.

Am Büchertisch mit Informationsmaterialien konnten sich die Anwesenden über den Vortrag hinaus informieren, ebenso standen die AKL-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Gespräche zur Verfügung.



„Da spricht man nicht drüber“ Lesung mit Musik im Stiftshof Sindelfingen

Am 10. September, dem Welttag der Suizidprävention, folgte die Lesung mit Musik, die ganz dem Erleben der Hinterbliebenen nach Suizid gewidmet war.



In der Regel können wir uns nicht vorstellen, wie es Menschen geht, die nicht nur einen Angehörigen durch einen plötzlichen Tod verloren haben, sondern auch noch mit einer Todesart konfrontiert sind, die kaum auszuhalten ist. Welche Fragen, Nöte, Gedanken, Schuldgefühle und Sorgen diese Menschen quälen, wird in den Texten von Hinterbliebenen sichtbar.

Diese Texte wurden von Ulrich von der Mülbe, Katrin Finkelnburg und Dr. Ingo Sika, den Größen der lokalen Theaterszene, einfühlsam vorgetragen. Unsere AKL-Mitarbeiterin Beate Wiese Winkler am Klavier und ihr Mann Walter Winkler, Gesang, ergänzten die Texte mit ihrer Musik.





Da spricht man nicht drüber

Lesung mit Musik



Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

„Da spricht man nicht drüber“

Felix Mendelssohn: Lieder ohne Worte, Op.62 - No. 3
Andante maestoso

- Erika Bodner: Klage der Hinterbliebenen, aus: Ich wollte doch Dein Leben schützen!

Franz Schubert: Wandrers Nachtlied

„Die Mauer des Schweigens durchbrechen“

- Hüsch; Roth: Da spricht man nicht drüber. → Bilderbuch
- Friesenda: An einem Suizid gestorben (gekürzt), aus: Weisshaupt (Hg): Darüber reden.
- Mascha Kaleko: Memento
- Mein Trauertagebuch: Meine beiden Gesichter

Robert Schumann: Von fremden Ländern und Menschen

„Keine Trauer wie jede andere“

- Amos Oz: Eine Geschichte von Liebe und Finsternis
- Bachofner: Was hast Du Dir dabei gedacht, verdammt noch mal?!, aus: Weisshaupt (Hg): Darüber reden.
- Reisinger: Leben ohne dich, aus: Weisshaupt (Hg): Darüber reden.
- Rilke: Wenn etwas fortgenommen wird
- Loibl, van der Straeten: Wolle, Paul und Papas Stern

Johannes Brahms: Walzer op.39

„Abschiednehmen und –

sich dem Leben wieder zuwenden“

- Bodner: Der vorbereitete Abschied, aus: Bodner: Ich wollte doch dein Leben schützen!
- Karczewski: Brief an meinen Bruder, aus: Mama, Roman hat es nicht geschafft
- Ricarda Huch: Nicht alle Schmerzen heilen
- Rilke: Die Fragen leben
- Sembdner: Von unten betrachtet geht es nur nach oben - Textausschnitte

Frédéric Chopin: Nocturne

- Freya von Stülpnagel: Glaubensbekenntnis für Trauernde, aus: Warum nur?

Franz Schubert: Im Abendrot



Die Texte werden gelesen von:

Katrin Finkelnburg
Ulrich von der Mülbe
Dr. Ingo Sika

Am Klavier:

Beate Wiese-Winkler

Gesang:

Walter Winkler

Veranstalter:

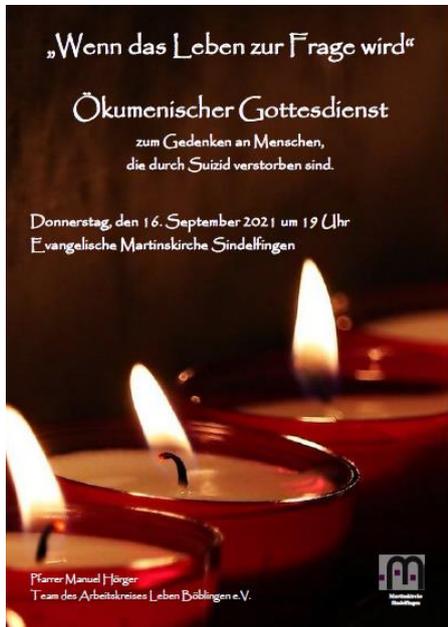
AKL – Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

Gerne möchten wir noch hinweisen, auf unsere

Ausstellung **„Gegen die Mauer des Schweigens“**, die noch bis 22.09.2021 im Rathaus zu besichtigen ist.

Sowie auf den ökumenischen Gottesdienst **„Wenn das Leben zur Frage wird“** zum Gedenken an Menschen, die durch einen Suizid verstorben sind, am 16.09.2021, 19:00 Uhr in der ev. Martinskirche Sindelfingen.

Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene



Zum Abschluss der Veranstaltungsreihe fand am 16. September in der Martinskirche Sindelfingen ein ökumenischer Gedenkgottesdienst für Suizidverstorbene und ihre Hinterbliebenen statt. Ein intensiver Moment für alle Beteiligten!

Wir bedanken uns für die Begegnungen und gelungenen Abläufe bei allen Personen. Ein herzliches Dankeschön auch an die Kirchengemeinde, die Pfarrer und Notfallseelsorger Herr Hörger und Herr Dr. Ilg, sowie die Pastoralreferentin Frau Wedl und dem Vorbereitungsteam des AKL und der Trauergruppe für die Gestaltung und Durchführung.



Trauer nach Suizid – Aus der Arbeit unserer Trauergruppe

Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend. Die Trauer nach einer Selbsttötung geht oft einher mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Die Frage nach dem „Warum“ bleibt weitgehend unbeantwortet. Es ist ein gewaltsamer Tod mit besonders schwierigen Begleitumständen, die von den nahen Angehörigen verkraftet werden müssen.

Wir begleiten Trauernde in Form von Einzelgesprächen und Familiengesprächen. Zwischen 5 und 12 Menschen besuchten unsere offene Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid eines nahestehenden Menschen im letzten Jahr. Auch über die schwierige Zeit der Corona-Pandemie konnte sich die Gruppe fast jeden Monat treffen. Allerdings mussten sich die Mitglieder anmelden, da die Teilnehmerzahl eingeschränkt war. Zu Gruppenmitgliedern, die aufgrund der Einschränkungen oder aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen konnten, wurde der Kontakt mit Hilfe von Mails und Telefonaten gehalten.

Das folgende Gedicht wurde von einem Mitglied unserer Trauergruppe beim Gedenkgottesdienst für Suizidhinterbliebene vorgetragen.

Teil meines Lebens

Ich blicke in den Nachthimmel und erahne dich.
Du hast einen Platz in der Ewigkeit.
Ich blicke in mich und spüre dich.
Du hast eine Heimat in meinem Herzen.

Manche Menschen, sobald sie merken, dass du noch Teil meines Lebens bist, mahnen: „Lass los!“ Wenn ich von dir erzähle, flüstern sie: „Vergiss!“

Aber wieso sollte ich dich loslassen, dich vergessen?

Du warst Teil meines Lebens;
du bist Teil meines Lebens;
du bleibst Teil meines Lebens.
Loslassen wird mich der Schmerz;
ich halte ihn nicht.
Verfliegen werden

die zermürenden Fragen;
denn sie werden merken,
dass es auf sie keine Antworten gibt.

Ich werde nach vorn blicken, weitergehen. Aber eine Zukunft ohne Vergangenheit gibt es nicht. Ich kann die Vergangenheit nicht zurücklassen. Die Wege, die ich gegangen bin, und die Wege, die vor mir liegen, sind eine Einheit.

Dazu gehören auch die Wege mit dir.

© Text: Frank Maibaum



Ausbildung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung

Im Januar 2021 startete unsere erste Ausbildungsgruppe und bis Juli trafen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an sieben Freitagabenden, zwei Samstagen und einem Wochenende, um sich auf ihr anspruchsvolles Ehrenamt vorzubereiten. Neben einer grundlegenden Einführung in die Grundlagen psychischer Erkrankungen und Suizidalität wurde vor allem die Gesprächsführung ausgiebig geübt und reflektiert. Die Wochenendveranstaltung zum Abschluss, an der alle AKL-Mitarbeitende teilnahmen, widmete sich dem Thema Resilienz. Trotz aller Belastungen gesund zu bleiben, ist nicht nur ein Thema für unsere Klienten sondern auch für uns selbst.

Unter der Überschrift **Krisen und Krisenbewältigung** wurden in 50 Unterrichtseinheiten folgende Themen besprochen:

Psychiatrische Erkrankungen im Zusammenhang mit Suizidalität

Suizidalität, Häufigkeit, Ursachen, Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

Gesprächsführung, Erstgespräch am Telefon, Auftragsklärung, persönliche Begegnung, Grenzen von Begleitung und Beratung

Grenzen setzen, Grenzen achten

Trauer nach Suizid, Kaleidoskop des Trauerns (nach Chris Paul), Hinterbliebenen begegnen

Resilienz, Bedeutung und Auswirkung, Achtsamkeit und Selbstregulation, Förderung und Blockade von Ressourcen

Organisation des Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.



Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	Land Baden-Württemberg	11.000,00 €
	GKV Gemeinschaftsförderung (Trauergruppe)	1.178,05 €
Spenden und Zuwendungen	in einer Gesamthöhe von	1.625,00 €
Gesamt		13.803,05 €

Wir danken all unseren Spendern und Förderern.

b) Verwendungsnachweis 2021

2021	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	600,00	416,54
Beiträge/ Gebühren	180,00	180,00
Auslagen, Fahrtkosten	3.500,00	1.068,13
Öffentlichkeitsarbeit	3.000,00	1.376,37
Fortbildungen	6.500,00	5.355,14
Supervision	2.000,00	2.790,00
Technischer Support	500,00	500,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.500,00	1.547,00
	18.180,00	13.233,99

c) Finanzplanung 2022

Plan 2022	
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	500,00
Beiträge/ Gebühren	230,00
Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung	2.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	800,00
Aus- und Fortbildungen	3.500,00
Supervision	2.600,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	700,00
Ehrenamtszuschalen	1.300,00
	12.130,00

Dank und Abschied

Rudi Reutter – Ein Mensch mit Tiefgang

10 Jahre lang hat sich Rudi mit großem Engagement beim AKL eingebracht und zahlreiche Menschen in schwierigen Lebenskrisen begleitet. Er hatte den weitesten Anfahrtsweg und war unsere Stütze im Raum Herrenberg. Nun verlässt er uns zu unserem großen Bedauern aus gesundheitlichen Gründen.



Als Heilpraktiker für Psychotherapie mit langjähriger Erfahrung im Polizeidienst war er nicht nur für unsere Klienten sondern auch für uns AKL-Mitarbeitende ein wertvoller Ratgeber. Seine große Erfahrung im Umgang mit menschlichen Nöten und auch Behörden, seine Gabe des Zuhörens und seine umsichtige und bedachte Art im Sprechen fehlen uns schon jetzt.

Lieber Rudi, wir bedanken uns ganz herzlich für die Jahre, in denen Du uns und unsere Arbeit so wesentlich mitgetragen hast.



Dietmar Froeberg-Suberg - 20 Jahre im Ehrenamt beim Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

Dietmar Froeberg-Suberg ist ein Urgestein des AKL. Seit 20 Jahren setzt er einen erheblichen Teil seiner Freizeit für diese wichtige Arbeit ein. Welchen Einsatz erfordert dies eigentlich?

Er übernimmt Dienste: Seit 20 Jahren setzt er sich für Menschen in Krisensituationen und bei Suizidgefahr ein, führt bei Bedarf Gespräche und Telefonate und beantwortet Mails. An einem Tag in der Woche und auch immer wieder am Wochenende betreut er den Anrufbeantworter zwischen 8:00 und 18:00 Uhr mit dem Ziel, sich innerhalb weniger Stunden bei den Anrufenden zu melden, diesen ein Gespräch anzubieten und die Menschen entsprechend ihrem Bedarf zu begleiten.

Er nimmt an Gruppensitzungen und Supervisionen teil: Zwei Abende im Monat hält er dafür frei.

Er bildet sich fort: ein bis zwei Wochenenden im Jahr reserviert er für Fortbildungen.

Er verfasst Protokolle.

Er hilft bei Veranstaltungen mit.

Daneben bereichert er die Sitzungen mit seinem Humor und steht immer zur Verfügung wenn Not am Mann ist.

Lieber Dietmar, wir danken Dir von Herzen für dieses große Engagement.

Ein offenes Ohr in Ausnahmesituationen

Das Porträt: Dietmar Froberg-Suberg ist seit 20 Jahren ehrenamtlich beim Arbeitskreis Leben tätig und hält sich mit Laufen fit

Von unserer Mitarbeiterin Annette Nölke

Wenn jemand stirbt, ist es immer eine besondere Situation für die Hinterbliebenen. Ganz besonders hart ist es, wenn jemand freiwillig aus dem Leben scheidet. Hier kommt neben der Trauer und dem Verlust häufig noch die Frage dazu, ob man im Vorfeld etwas hätte merken müssen und diesen Schritt verhindern können. Wer Hilfe sucht, kann sich seit über 40 Jahren an den Arbeitskreis Leben – Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr wenden. Hier finden sie einen Ansprechpartner. Dietmar Froberg-Suberg ist einer davon.

„Anschlagsbeerd war ein Erlebnis im Bekanntenkreis“, sagt der gebürtige Westfale. „Ich hatte Angst um einen Freund, der sich in einer persönlich schwierigen Lage befand. Angst, die in der Befürchtung mündete, derjenige könnte sich etwas antun.“ Diese Vermutung offen anzusprechen und demjenigen die Hilfe anzubieten, das war für Froberg-Suberg selbstverständlich, stellte ihn aber vor die Herausforderung, wie gebe ich das an. Er informierte sich und stieß dabei auf den Arbeitskreis Leben. Dort mitzuarbeiten, das war und ist ihm nach diesem Erlebnis, bei dem die Angst unbegründet war, wichtig.

Immer freitags am Telefon

Und so gehört die Arbeit im Arbeitskreis fast zu seinem Alltag. Immer freitags hat er „Dienst“. Das bedeutet, an diesem Tag ist er für Nachrichten, die auf dem Anrufbeantworter des Arbeitskreises eingehen verantwortlich. „Bereits der Tonfall der Nachricht sagt schon viel aus“, sagt er. Der Rückruf, das erste Telefonat nimmt häufig schon mal viel Druck vom Anrufer. Das können sowohl Menschen mit suicidalen Gedanken wie auch Hinterbliebene sein. Auch Freunde, Bekannte oder Verwandte, die in Sorge um einen Freund oder Angehörigen sind, gehören dazu.

Hier gilt es zuzuhören, dem Anrufer den Weg aufzuzeigen, wie er das Gespräch suchen und den Weg zum Arbeitskreis finden kann. „Häufig dauert so ein Gespräch über eine Stunde, man hört mit

viel Respekt gegenüber dem Menschen am Ende der Leitung zu und schlägt dann ein ernstes Treffen vor“, erklärt er den Ablauf. Er schlotzte gerne beim ersten Treffen mit seinem Gegenüber spazieren, denn im Gehen lässt es sich oft leichter reden, als wenn man sich gegenüber sitzt. Es ist viel Fingerzeigegefühl notwendig.

Die Balance zwischen Zuhören und Nachfragen, Anstöße zu geben, das kann man nur, wenn man auch an sich selbst arbeitet, sagt der 61-Jährige, der im Sportverlag der Böllers-Jedding-Gruppe arbeitet. Doch wie geht er selbst mit dem Gebürten um? Was macht er, wenn er merkt, die Chemie stimmt nicht, er ist nicht der richtige Ansprechpartner?

Intensiver Austausch

„Zum Glück sind wir eine Gruppe und der intensive Austausch untereinander gehört zum Konzept“, sagt er und betont, dass alles was dort besprochen wird, vertraulich behandelt wird. Alle 14 Tage trifft

sich die Gruppe, tauscht sich aus, erhält Supervision, in der auch die eigenen Grenzen aufgezeigt werden. „Ohne diese Hilfe-

stellungen aus der Gruppe ginge die Arbeit nicht“, betont Froberg-Suberg, der zum Ausgleich Rad fährt oder mit dem Böllinger Thermo-Laufteff unterwegs ist.

Auch sei man gut mit anderen Beratungsstellen vernetzt, könne Ratsuchenden Ansprechpartner nennen, beispielsweise wenn es um Schulden oder Drogen gehe. „Wir können an manchen Stellen nicht selbst weiterhelfen, aber weitere Wege aufzeigen und das ist auch für viele hilfreich.“ Doch nicht nur die Arbeit mit einzelnen Personen ist Froberg-Suberg und dem Arbeitskreis wichtig. Die Trauergemeinschaft für Suizidhinterbliebene gehört zum Angebot des Arbeitskreises. „Ich selbst bin im Bereich Einzelberatung tätig, aber für manche ist eine Trauergemeinschaft der geeignete Weg, den Verlust eines Menschen durch Suizid zu verarbeiten“, sagt er.

„Die Ausbildung zum ehrenamtlichen Krisenbegleiter, die ist dem Arbeitskreis wichtig und ohne die gebe es gar nicht“, betont er und weist darauf, dass immer Menschen gesucht werden die sich, wie er, engagieren.



Dietmar Froberg-Suberg kann gut zuhören. Er arbeitet seit 20 Jahren ehrenamtlich für den Arbeitskreis Leben. Bild: Nölke

SZ/BZ-Mitarbeiterin Annette Nölke ist vom ehrenamtlichen Engagement von Dietmar Froberg-Suberg begeistert. Sie engagiert sich seit vielen Jahren bei der Feuerwehr.



SZBZ 26.06.2021

Gegen die Mauer des Schweigens

Ausstellung des Arbeitskreises Leben ist bis 22. September im Sindelfinger Rathaus zu sehen

VON PETER MAIER

SINDELFINGEN. 52 Menschen nahmen sich 2019 im Landkreis Böblingen das Leben, jede Woche ein Mensch, der für sein Leben keinen anderen Ausweg mehr wusste. Jeder dieser Menschen hinterlässt 5 bis 7 Angehörige, die von dieser Selbsttötung betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen wie Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen. Auch sie sind fassungslos, hilflos und trauern. Der Arbeitskreis Leben zeigt die Wander-Ausstellung vom 1. bis 22. September im Sindelfinger Rathaus in der Eingangshalle.

Man geht davon aus, dass bei einem Suizid etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld tief berührt sind und persönliche Krisen durchleben. Deutschlandweit bedeutet das, dass mehrere hunderttausend Menschen die Trauer nach einem Suizid aktuell beschäftigt.

Und trotzdem ist das Thema Suizid noch weitgehend ein Tabu. Tabu heißt: Über etwas wird nicht gesprochen. Damit gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt. Suizide können nur verhindert und auch das Leid der Hinterbliebenen kann nur dann gemildert werden, wenn man darüber spricht.

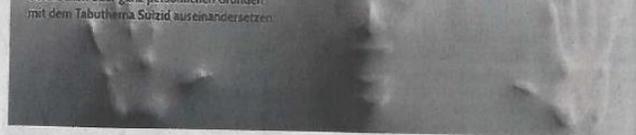
Der Arbeitskreis Leben (AKL Böblingen) möchte mit der Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ dieses Tabu aufbrechen, die Mauern überwinden, das

Ausstellung

„Gegen die Mauer des Schweigens“ Trauer nach Suizid – keine Trauer wie jede andere.

1. bis 22. September 2021

Im Rathaus Sindelfingen, Eingangshalle.
Eine Ausstellung für Menschen, die sich aus beruflichen oder ganz persönlichen Gründen mit dem Tabuthema Suizid auseinandersetzen



Schweigen beenden, über Selbsttötungen und die schwere Trauer danach informieren. Die Ausstellung soll dazu beitragen, die Situation von Hinterbliebenen kennenzulernen und mehr über die Möglichkeiten einer hilfreichen Unterstützung zu erfahren.

Die Wanderausstellung wurde von der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS – Angehörige um Suizid – konzipiert. AGUS ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange und Interessen Suizidtrauernder einsetzt und bietet damit Informationen für all jene, die sich aus beruflichen oder ganz persönlichen Gründen mit dem Tabuthema Suizid auseinandersetzen. Der Arbeitskreis Leben hat diese Ausstellung nach Sindelfingen geholt. Sie ist vom 1. bis 22. September während der Öffnungszeiten des Rathauses in der Eingangshalle zu besichtigen.

Umrahmt wird die Ausstellung von drei Veranstaltungen: „Gegen die Mauer des

Schweigens“ Vortrag zur Eröffnung. Referentin: Martha Wahl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Gruppenleiterin der AGUS-Gruppe Biberach, selbst Betroffene. Musik: Heinz Böttcher, Gitarre, und Simone Herter, Querflöte: 2. September, 18 Uhr, Rathaus Sindelfingen.

„Da spricht man nicht drüber“ Lesung mit Musik. Lesung: Katrin Finkelnburg, Ulrich von der Mülbe, Ingo Sika, Musik: Beate Wiese-Winkler, Klavier, 10. September, 19 Uhr, Stiftshof, Stiftstraße 6, Sindelfingen.

„Wenn das Leben zur Frage wird“ Ökumenischer Gottesdienst Pfarrer Hörger mit Vorbereitungsteam vom Arbeitskreis Leben Böblingen: 16. September, 19 Uhr, Martinskirche Sindelfingen.

Alle Veranstaltungen und die Besichtigung der Ausstellung sind kostenfrei, Spenden sind willkommen. Begleitung für die Ausstellung kann unter 0 70 31-50 49 259 angefragt werden.

SZBZ 01.09.2021

Gegen die Mauer des Schweigens

52 Menschen sind 2019 im Kreis Böblingen freiwillig aus dem Leben geschieden. Eine Ausstellung will das Thema aus der Tabuzone holen.

KREIS BÖBLINGEN/SINDELFINGEN. 52 Menschen nahmen sich 2019 im Landkreis Böblingen das Leben, jede Woche ein Mensch, der für sein Leben keinen anderen Ausweg mehr wusste. Jeder dieser Menschen hinterlässt fünf bis sieben Angehörige, die von dieser Selbsttötung betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie zum Beispiel Schulkameraden, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen.

Auch sie sind fassungslos, hilflos und trauern. Man geht davon aus, dass bei einem Suizid etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld tief berührt sind und persönliche Krisen durchleben“, schreibt Margit Wagner, Vorsitzende des Arbeitskreises Leben (AKL). Deutschlandweit bedeutet das, dass mehrere hunderttausend Menschen die Trauer nach einem Suizid aktuell beschäftigt. Und trotzdem ist das Thema Suizid tabuisiert. Tabu

heißt: Über etwas wird nicht gesprochen. Damit gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. „Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht das Gegenteil, es verliert an lebensbedrohlicher Gewalt. Suizide können nur verhindert, das Leid der Hinterbliebenen nur gemildert werden, wenn man darüber spricht“, so Margit Wagner. Der Verein AKL Böblingen möchte mit der Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ dieses Tabu aufbrechen, das Schweigen beenden, über Selbsttötungen und die schwere Trauer danach informieren. Die Ausstellung soll beitragen, mehr über Möglichkeiten einer hilfreichen Unterstützung der Hinterbliebenen zu erfahren.

Die Wanderausstellung wurde von der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS – Angehörige um Suizid e.V. konzipiert. AGUS ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange und Inter-



Wie im Tunnel: manchmal erscheint das Leben ausweglos. Foto: Adobe Stock/Jürgen Fälsche

essen Suizidtrauernder einsetzt und bietet damit Informationen für all jene, die sich aus beruflichen oder ganz persönlichen Gründen mit dem Tabuthema auseinandersetzen.

Der Arbeitskreis Leben AKL Böblingen e.V. hat die Ausstellung nach Sindelfingen geholt. Sie ist vom 1. bis 22. September während der Öffnungszeiten des Rathauses in der Eingangshalle zu besichtigen.

Umrahmt wird die Ausstellung von drei Veranstaltungen: Zur Eröffnung am 2. September um 18 Uhr in der Eingangshalle des Sindelfinger Rathauses hält Martha Wahl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, den Vortrag „Gegen die Mauer des Schweigens“. Eine Lesung mit Musik zum Thema „Da spricht man nicht drüber“ folgt am 10. September um 19 Uhr im Stiftshof. Der Abend wird geleitet von Katrin Finkelnburg, Ulrich von der Mülbe und Ingo Sika, es musiziert Beate Wiese-Winkler (Klavier und Gesang). In der Martinskirche folgt am 16. September um 19 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst zum Thema „Wenn das Leben zur Frage wird.“ Pfarrer Hörger mit einem Vorbereitungsteam vom Arbeitskreis Leben Böblingen gestalten ihn. red

→ Alle Veranstaltungen und die Ausstellung selbst sind kostenfrei. Spenden erwünscht. Eine Begleitung für die Ausstellung kann unter der Nummer des Arbeitskreises Leben, Telefon (0 70 31) 3 04 92 59 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt zeitnah) angefragt werden.

Böblinger Kreiszeitung 23.08.2021

Lokalnachrichten > Sindelfingen und Weil der Stadt > Ausstellung des Arbeitskreises Leben

Suizid-Prävention Ausstellung des Arbeitskreises Leben

red 20.08.2021 - 13:01 Uhr



Wie im Tunnel: manchmal erscheint das Leben ausweglos. Foto: Adobe Stock/Jürgen Fälschle

Das Thema Suizid – es ist immer noch ein Tabuthema. 52 Menschen sind 2019 im Landkreis Böblingen freiwillig aus dem Leben geschieden. Auf das viele Leid, das Selbsttötungen mit sich bringen, weist jetzt eine Ausstellung des Arbeitskreises Leben hin.



Vortrag und Lesung mit Musik als Begleitprogramm

Der Arbeitskreis Leben AKL Böblingen e.V. hat die Ausstellung nach Sindelfingen geholt. Sie ist vom 1. bis 22. September während der Öffnungszeiten des Rathauses in der Eingangshalle zu besichtigen.

Umrahmt wird die Ausstellung von drei Veranstaltungen: Zur Eröffnung am 2. September um 18 Uhr in der Eingangshalle des Sindelfinger Rathauses hält Martha Wahl, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, den Vortrag „Gegen die Mauer des Schweigens“. Eine Lesung mit Musik zum Thema „Da spricht man nicht drüber“ folgt am 10. September um 19 Uhr im Stiftshof. Der Abend wird geleitet von Katrin Finkelnburg, Ulrich von der Mühle und Ingo Sicca, es musiziert Beate Wiese-Winkler (Klavier und Gesang). In der Martinskirche folgt am 16. September um 19 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst zum Thema „Wenn das Leben zur Frage wird.“ Pfarrer Hörger mit einem Vorbereitungsteam vom Arbeitskreis Leben Böblingen gestalten ihn.

Alle Veranstaltungen und die Ausstellung selbst sind kostenfrei. Spenden erwünscht. Eine Begleitung für die Ausstellung kann unter der Nummer des Arbeitskreises Leben, Telefon (0 70 31) 3 04 92 59 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt zeitnah) angefragt werden.

Kreis Böblingen/Sindelfingen - 52 Menschen nahmen sich 2019 im Landkreis Böblingen das Leben, jede Woche ein Mensch, der für sein Leben keinen anderen Ausweg mehr wusste. Jeder dieser Menschen hinterlässt fünf bis sieben Angehörige, die von dieser Selbsttötung betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie zum Beispiel Schulkameraden, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen.

„Auch sie sind fassungslos, hilflos und trauern. Man geht davon aus, dass bei einem Suizid etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld tief berührt sind und persönliche Krisen durchleben“, schreibt Margit Wagner, Vorsitzende des Arbeitskreises Leben (AKL). Deutschlandweit bedeutet das, dass mehrere hunderttausend Menschen die Trauer nach einem Suizid aktuell beschäftigt. Und trotzdem ist das Thema Suizid tabuisiert. Tabu heißt: Über etwas wird nicht gesprochen. Damit gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. „Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht das Gegenteil, es verliert an lebensbedrohlicher Gewalt. Suizide können nur verhindert, das Leid der Hinterbliebenen nur gemildert werden, wenn man darüber spricht“, so Margit Wagner. Der Verein AKL Böblingen möchte mit der Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ dieses Tabu aufbrechen, das Schweigen beenden, über Selbsttötungen und die schwere Trauer danach informieren. Die Ausstellung soll beitragen, mehr über Möglichkeiten einer hilfreichen Unterstützung der Hinterbliebenen zu erfahren.

Darüber sprechen hilft

Die Wanderausstellung wurde von der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS – Angehörige um Suizid e.V. konzipiert. AGUS ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange und Interessen Suizidtrauernder einsetzt und bietet damit Informationen für all jene, die sich aus beruflichen oder ganz persönlichen Gründen mit dem Tabuthema auseinandersetzen.

Arbeitskreis Leben: Lesen und sprechen gegen das Schweigen

SZBZ
13.09.21

Bei einer Lesung mit Musik ging es im Stiftshof um Suizid als gesellschaftliches Tabu

VON RENATE LÜCK

SINDELFINGEN. Am Welttag der Suizidprävention begrüßte die Vorsitzende des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen-Sindelfingen, Margit Wagner, „Betroffene und Interessierte“ im Stiftshof zu einer eindringlichen Veranstaltung. Katrin Finkelnburg, Ulrich von der Mühlbe und Dr. Ingo Sika lasen Texte von Betroffenen – Erwachsenen und Kindern.

„Wie geht man mit einer Todesart um, die totgeschwiegen wird? Die Fragen Warum?, Wer hat Schuld? plagen die Hinterbliebenen. Denn kein Mensch tötet sich aus freiem Willen“, leitete die Fachfrau ins Thema ein. Wichtig sei, darüber zu sprechen. Der Gang zum Psychiater oder Psychologen sollte genauso selbstverständlich sein, wie der zum Hausarzt. Die zwölf Ehrenamtlichen des AKL wollten für beide da sein – für diejenigen, die daran denken, sich das Leben zu nehmen, und für die, die nach dem Tod eines Lieben weiterleben müssen.

Sehr plastisch wurden solche Situationen in den Geschichten, die die Theaterleute vorlasen. Erika Bodner sinniert: „Der nächste Mensch ging allein in den Tod, er hat sein Leben von unserem gelöst und uns eine Last übergeben. Wir müssen schmerzlich erfahren: Des Lebens Rätsel lösen wir nicht, wir wissen nur, dass wir lernen.“ Besonders eindrücklich ist das Bilderbuch von Mechthild Hüsch und Ulrich Roth, in dem erzählt wird, wie ein 12-jähriger den Tod seines Vaters verarbeitet.

Kindern die Wahrheit sagen

Hier wird deutlich, dass man Kindern die Wahrheit sagen sollte. „Alle nehmen Rücksicht, aber ich will darüber reden.“ Er leidet darunter, dass sich das Leben so verändert hat und er mit seiner Schwester nicht einmal mehr streiten kann, weil sie immer verheulte Augen hat. Getuschelt wird: „Ohne Grund macht man so etwas nicht. Wer weiß, was bei ihnen los war.“ Der Pfarrer hilft und lädt zu einem Gottesdienst ein, zu dem die ganze Schulklasse kommt und einige mithäuten. Die Kurve kriegt die Familie, als die Mutter Jakobs Geburtstag feierlich ausspricht mit Fußballturnier und Pizza für alle.

Ebenso ringt Amos Oz damit, warum sich seine sonst so zärtelnde und rücksichts-



Dr. Ingo Sika, Katrin Finkelnburg und Ulrich von der Mühlbe (von links) haben im Stiftshof Texte über den Umgang mit Suizid gelesen.

volle Mutter ohne Erklärung verabschiedete. Er ist wütend und macht sich doch Vorwürfe jeglicher Art – beim lässigen Zähneputzen muss der Zahnarzt Dr. Sika lächeln – und versteht nicht, dass seine Mutter vor ihm geflohen ist. „Da muss etwas Grauenhaftes an mir sein, denn alle Mütter lieben ihre Kinder, auch die von Mördern.“ Anna Bachofner schimpft auch zuerst: „Was hast du dir dabei gedacht, verdammt noch mal? Du hast einfach so aufgegeben, und ich muss dafür umso mehr kämpfen. Habe keine Lust, immer nur zu kämpfen. Möchte manchmal alles hinschmeißen.“ Aber dann schmeißt sie doch nicht hin: „Zu stolz, um zu verlieren, und zu idealistisch, um nicht für meine Träume zu kämpfen.“

Anna Karzewski schreibt einen Brief an ihren großen Bruder, den sie sehr vermisst. Es tut ihr leid, dass sie als Teenager nicht auf seine Ratschläge hörte, dass sie sein Leid nicht erkannte und in der entscheidenden Stunde seinen Hilferuf nicht ernst nahm. Dass sie erst nach seinem Tod erkannte, dass für jemanden da sein zu wollen, bedeutet, immer da zu sein. Trotzdem hofft sie, dass er ihr verzeiht und sie von oben beschützt.

Der Musiker Jens Sembdner, Mitglied der Prinzen, erlitt nach dem Freitod seiner Frau zuerst einen Nervenzusammenbruch und begriff danach, dass es von einem Tiefpunkt nur

nach oben geht. „Aber wir müssen wirklich losmarschieren.“ Er musste erkennen, dass „das Ende allen Leidens in mir selbst beginnt und dabei vertraue ich auf eine über große Liebe, die an mir und in mir arbeitet. Ich nenne diese allumfassende Liebe Gott.“ Beate Wiese-Winkler und ihr Mann Walter Winkler boten den musikalischen Rahmen.

Info

Die Ausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ ist noch bis 22. September im Sindelfinger Rathaus zu sehen.

Am Donnerstag, 16. September, findet um 19 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst in der Martinskirche statt zum Thema: „Wenn das Leben zur Frage wird“.

Kontakte:

AKL Böblingen: 0 70 31 / 30 49 2 59
Telefonseelsorge: 08 00 / 111 0 111 und 222
Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon): 116 111

Online-Jugendberatung

www.youth-life-line.de
www.u25-freiburg.de
Für Menschen, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben:
www.agus-selbsthilfe.de

Lesung zum Thema Suizid
Der Arbeitskreis Leben Böblingen widmet sich einem gesellschaftlichen Tabuthema.

SINDELFINGEN. Der AKL, Arbeitskreis Leben Böblingen, lädt am 10. September um 19 Uhr zur Lesung zum Thema Suizid und Suizidprävention in den Stiftshof, Stiftstraße 6, in Sindelfingen ein.

Der Suizid eines nahen Angehörigen verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Es gibt ein „davor“ und ein „danach“. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Gefühl des Verlassenseins, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen: Ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Die Trauer nach einem Suizid ist mühselig und schwer.

Bei der Lesung kommen Betroffene zu Wort. Ulrich von der Mühlbe, Katrin Finkelnburg und Ingo Sika tragen die Texte und Gedichte der Hinterbliebenen vor. Damit wird das Leid der Betroffenen für nicht direkt Betroffene erfahrbar. Und auch all denjenigen, die sich aus beruflichen oder ganz persönlichen Gründen mit dem gesellschaftlichen Tabuthema Suizid auseinandersetzen, wird so die Möglichkeit gegeben, sich in die Gefühlswelt der Trauernden einzufühlen.

Musikalisch umrahmt wird die Lesung von Beate Wiese-Winkler am Klavier und Walter Winkler (Gesang). Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit zu einem zwanglosen Austausch und Gesprächen mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des AKL. Der Eintritt ist frei. Es wird um Spenden gebeten.

red

SZBZ 13.09.2021

Böblinger Kreiszeitung 09.09.2021

„Wenn das Leben zur Frage wird“

Gottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid am 16. September

Am Donnerstag, den 16. September um 19 Uhr findet in der Martinskirche ein Gottesdienst statt für Familien und Freunde von Menschen, die sich das Leben genommen haben. Dazu sind alle Menschen, egal welchen Glaubens, willkommen.

Wenn sich ein Mensch das Leben nimmt, bleiben Angehörige in tiefer Trauer und voller Fragen zurück. Besonders die Frage, wie man mit diesem Schmerz weiterleben kann, beschäftigt viele Betroffene. Im Gottesdienst erinnern wir an die Ver-

storbenen und suchen Trost in der Klage, im Gebet und im Vertrauen auf Gott.

Der Gottesdienst wird verantwortet von der evangelischen Martinskirchengemeinde sowie dem Arbeitskreis Leben Böblingen e.V., der vom 1. bis 22. September im Sindelfinger Rathausfoyer außerdem eine Ausstellung mit dem Titel „Gegen die Mauer des Schweigens“ zur Situation von Hinterbliebenen nach Suizid veranstaltet.

Manuel Hörger

Kontakte 22/2021 (Oktober – November)

Trauer NACH SUIZID

Während sich 2019 in Deutschland so wenig Menschen wie nie das Leben nahmen, haben sich im Landkreis Böblingen so viele Menschen wie nie das Leben genommen. 40 Männer und 12 Frauen, 52 Menschen, jede Woche eine oder einer, die für ihr Leben keinen anderen Ausweg mehr wussten.

Es sind etwa 10 000 Menschen jeden Alters, Männer und Frauen, Verheiratete, Väter, Mütter, Kinder, Freunde, Gesunde und Kranke, die sich jedes Jahr in Deutschland das Leben nehmen. Die überwiegende Zahl sind Männer im Alter zwischen 50 und 60 Jahren.

Jeder dieser Menschen hinterlässt fünf bis sieben Angehörige, die von der Selbsttötung betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie z.B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen. Auch sie sind fassungslos, hilflos und trauern. Man geht davon aus, dass bei einem Suizid etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld tief berührt sind und persönliche Krisen durchleben. Deutschlandweit bedeutet das, dass aktuell mehrere hunderttausend Menschen die Trauer nach einer Selbsttötung beschäftigt.

Fassungslosigkeit und Trauer

Wir verstehen in der Regel nicht, warum sich jemand das Leben nimmt. Wir stehen fassungslos vor dieser Entscheidung und suchen Fehler im Leben dieses Menschen, bei uns selbst, bei Menschen, die ihm nahestanden. Die Frage nach dem Warum, wer hat Schuld steht übergroß im Raum. Niemand tötet sich leichtfertig. Immer geht eine Zeit des Leidens voraus, die manchmal für die Hinterbliebenen sichtbar, oft aber unmerklich verläuft. Suizid ist eine Form zu sterben, diese wertfreie Feststellung kann hilfreich sein und helfen, diese Todesart des Angehörigen zu akzeptieren.

Jeder Todesfall ist mit Trauer und Kummer verbunden. Jedoch hat die Art des Todes einen wesentlichen Einfluss auf die Trauer und die Lebensbewältigung danach. Eine

30. Selbsttötung bringt Fragen und Erschwer-

nisse mit sich, die bei anderen Todesarten nicht oder nicht in dieser Heftigkeit auftauchen. Wenn ein Mensch sein Leben durch Suizid beendet, gerät für die Hinterbliebenen alles ins Wanken. Ein Suizid verändert ihr Leben grundlegend. Nichts ist mehr so wie es war.

Besondere Belastung

Die Situation nach einem Suizid stellt für Angehörige eine enorme Belastung dar, oft sind sie traumatisiert. Da Suizid kein gewöhnlicher Todesfall ist, muss die Polizei ermitteln, um die Möglichkeit eines Verbrechens auszuschließen. Der Leichnam wird

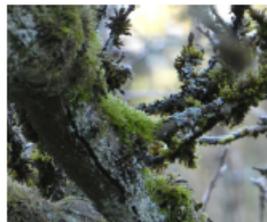


Bild: Margit Wagner

beschlagnahmt und darf bis zum Transport in die Gerichtsmedizin von Angehörigen nicht berührt und versorgt werden. Angehörige werden befragt, ein Abschiedsbrief gesucht, Zimmer versiegelt.

Der Schock ist groß, Angehörige erleben diese Zeit und die Wochen danach oft wie in Watte gepackt. Es geht nur noch um das Überleben, wie bewältige ich den nächsten Tag, die nächste Woche?

Nach dem Schock brechen die unterschiedlichsten Gefühle über die Betroffenen herein, sie befinden sich regelrecht in einem Gefühlschaos. Auch der Körper kann heftig reagieren: Schlafprobleme, Weinkrämpfe, Appetitlosigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen.

Oft erfahren Menschen nach der Selbsttötung eines Angehörigen Ausgrenzung, Verständnislosigkeit und Schuldzuweisungen.

In der „Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid“ des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e.V., treffen Menschen aufeinander, die ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht haben. Menschen, die die gleiche Fassungslosigkeit, die gleiche Verzweiflung erlebt haben oder immer noch erleben. Vieles braucht nicht erklärt zu werden. Die oft gestellte Frage „Bin ich noch normal?“ und der eigene Trauerweg können mit den Erfahrungen der anderen verglichen werden. Das kann sehr entlastend sein.

Verständnis ohne viel Worte

Der Abend bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, über das sprechen zu können, was ihnen auf der Seele brennt – und was im Alltag oft keinen Platz hat. Hier ist Raum für alles, das im Freundes- und Familienkreis so nicht angesprochen werden kann. Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Versagen, Ratlosigkeit, Scham. Nichts wird weggeredet.

Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiter zu leben. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.

Die unvoreingenommene Begegnung und das gemeinsame Aushalten, hilft die Gefühle zu ordnen und das eigene seelische Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Teilnahme an der Trauergruppe ist kostenlos und unverbindlich. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr in Sindelfingen und ist für jeden offen, der einen nahestehenden Menschen durch Selbsttötung verloren hat, egal wie lange der Suizid zurückliegt. Nach einem Vorgespräch ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt über den AKL oder die Gruppenleiterinnen:

Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de
Telefon (Anrufbeantworter des AKL):
07031/3049259
Barbara Gogoll: 0174/9589057
Margit Wagner: 0172/7244682

Ausblick 2022

Vor ganz neue Herausforderungen stellt uns das Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 26. Februar 2020. In diesem Urteil wird das bisherige Verbot der Suizidhilfe im Strafgesetzbuch aufgehoben. Zum Urteil äußert sich das Gericht folgendermaßen:

- Das allgemeine Persönlichkeitsrecht umfasst als Ausdruck persönlicher Autonomie ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben, das schließt die Freiheit mit ein, sich das Leben zu nehmen.
- Die Freiheit, sich das Leben zu nehmen, umfasst auch die Freiheit, hierfür bei Dritten Hilfe zu suchen und Hilfe, soweit sie angeboten wird, in Anspruch zu nehmen.
- Das Recht, sich das Leben zu nehmen ist nicht an materielle Kriterien gebunden.

Vor allem der letzte Punkt stellt uns im AKL vor ein Dilemma. Im Februar 2022 vermelden die Sterbehilfeorganisationen, dass sich im Jahr 2021 mit ihrer Hilfe 350 Menschen das Leben genommen haben. Die Gründe für den Sterbewunsch waren einerseits schwere Erkrankungen, aber auch sogenannte Lebensattheit ohne ein körperliches Leiden.

Im Positionspapier der DGS heißt es: „Was wir brauchen ist nicht zuerst ein Gesetz zur Sicherung des Zugangs zum assistierten Suizid, sondern wir brauchen wirkungsvolle Maßnahmen (und Gesetze) um zu erreichen, dass niemand in Deutschland glauben muss, dass sein (assistierter) Suizid notwendig ist, um dieses Leben würdig zu beenden.“ Daraus ergibt sich die Forderung „Niedrigschwellige Prävention - aber nicht niedrigschwellige Suizidassistenz“. Hier sind wir vom Arbeitskreis Leben besonders gefordert. Wir wollen zum einen mit Veranstaltungen in Schulen, bei Vereinen und mit Vorträgen Menschen über die Krankheit Depression und auch über Suizidalität informieren und gleichzeitig, ein niedrigschwelliges Hilfsangebot für Menschen mit Depressionen und Suizidgedanken schaffen.

Hierzu ist eine Vernetzung aller Stellen, die Hilfe in psychischen Notlagen anbieten, hilfreich. An einem solchen Netzwerk mitzuarbeiten wird eine Aufgabe in den nächsten Jahren sein.

Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit soll dieses Jahr in Kooperation mit dem Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes wieder ein Filmabend im Filmzentrum Bären in Böblingen. Darüber hinaus planen wir Vortragsveranstaltung um über psychische Erkrankungen zu informieren.

Sindelfingen, den 15.03.2022

Margit Wagner

1. Vorsitzende

Albert Mohr

2. Vorsitzender

IM LEBEN BLEIBEN

Nehmen Sie telefonisch Kontakt zu uns auf, wenn

Sie in einer Krise sind und aus dem Leben gehen möchten.

Sie in Sorge um jemand sind, der sich das Leben nehmen will.

Sie einen nahen Menschen durch Suizid verloren haben.



Bei uns erhalten Sie zeitnah einen Gesprächstermin für eine persönliche Beratung.

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

Telefon 07031 / 3049259
von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr
(Anrufbeantworter)
Mail akl-boeblingen@ak-leben.de
Homepage www.ak-leben.de

