

Memento

Vor meinem eignen Tod
ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer,
die mir nah sind.
Wie soll ich leben,
wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig
in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so
wie das Bleiben.

Der weiß es wohl,
dem Gleiches widerfuhr,
und die es trugen,
mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod,
den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern
muss man leben.

Mascha Kaléko, 1907-1975
(aus: Verse für Zeitgenossen
Rowohlt Verlag)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe
› offen für alle Suizidtrauernden
› religiös und weltanschaulich unabhängig

Wir treffen uns

jeden 2. **Mittwoch** im Monat von 19.00 - 21.00
Uhr in der
Mennonitengemeinde
Harteringerstrasse 14
93055 Regensburg/Burgweinting



Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten

Kontakt über KISS

Telefon: 0941 / 599 388 610

E-Mail: regensburg@agus-selbsthilfe.de

wir sind AGUS – Angehörige um Suizid e.V. angeschlossen, der bundesweiten Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

REGENBOGEN-KREIS

SELBSTHILFEGRUPPE für Trauernde nach Suizid



Segen der Trauernden

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

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

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

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

Marie-Luise Wölfing
(Quelle unbekannt)



Widmann 1/16

*Manchmal scheint die ganze Welt entvölkert zu sein,
wenn ein einziger Mensch fehlt.*

Lamartine
(Quelle unbekannt)

Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos der Gefühle und Gedanken zusätzlich zur Trauer durch Suizid über die Angehörigen hereinbricht:

- › Entsetzen
- › Sprachlosigkeit
- › Ohnmacht
- › bodenlose Trauer
- › Angst
- › Verzweiflung
- › Sehnsucht
- › Einsamkeit
- › Schuldgefühle
- › Scham
- › Wut

Wir sind Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben.

Wir helfen uns im schützenden Raum einer vertrauensvollen Gesprächsgruppe. Für Menschen, die ein solcher Schicksalsschlag getroffen hat, wurden eigene Selbsthilfegruppen gegründet, um im gemeinsamen Gespräch Verständnis und Hilfe zu finden.

Es hilft, Menschen zu begegnen, die durch ihren tiefen Verlustschmerz und ihre Trauer hindurch zum Leben zurückgefunden haben.