

## Im Land der Trauer

Im Land der Trauer  
will die Nacht  
nicht mehr aufwachen.  
Mond und Sterne haben  
längst ihr Leuchten  
eingestellt.  
Selbst die Schatten  
gingen in der Finsternis  
verloren.  
Schwarze Gräser  
säumen unsern Weg,  
den wir nicht  
sehen.

Doch jede Hand,  
die man uns  
entgegenstreckt,  
verwandelt sich  
in Licht.

**Renate Salzbrenner**

## So können Sie uns erreichen

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie jemand  
Nahestehenden durch Suizid verloren haben und  
sich in Not fühlen!

Die Gruppentreffen finden jeden ersten Freitag im  
Monat um 19:30 Uhr statt im Gemeindehaus der  
Erlöserkirche statt.

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Erlöserkirche  
Landshut

Konrad-Adenauer-Straße 14

84028 Landshut

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

### **Ansprechpartner AGUS Landshut**

Ludmilla Zacherle und Gerhard Sommer

Telefon: 0871 422 93

E-Mail: [landshut@agus-selbsthilfe.de](mailto:landshut@agus-selbsthilfe.de)

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

### **Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.**

Telefon: 0921 150 03 80

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

**Suizid, keine Trauer  
wie jede andere.**

**Selbsthilfegruppe**

**in Landshut**





## Liebe Angehörige,

wenn sich ein nahestehender Mensch  
das Leben genommen hat,  
ist nichts mehr, wie es einmal war.

Ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht  
herein. Die Trauer ist häufig begleitet von  
Hilflosigkeit, Scham, Verunsicherung, Wut,  
Schuldgefühlen, Angst und Leere.

Quälende Fragen nach dem „warum“ und „wie  
soll alles weitergehen“ stellen sich ein.

In der Gruppe können wir nichts ungeschehen  
machen, aber wir wollen uns gegenseitig stützen  
und begleiten, ein Stück unseres Weges  
gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns  
Zeit lassen, über unser Erleben sprechen, und  
Gefühle zulassen.

## Sie sind herzlich willkommen

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe stehenden  
Menschen durch Suizid verloren hat. Es ist dabei  
unerheblich, wie viel Zeit seit dem Suizid  
vergangen ist.

Sie können kommen, solange sie wünschen oder  
die Gruppe als hilfreich erleben.

Die Gruppentreffen ermöglichen Gespräche mit  
ähnlich Betroffenen in einem geschützten  
Rahmen. Diskretion in der Gesprächsgruppe ist  
selbstverständlich.

Sie sind überkonfessionell.

Die Teilnahme ist kostenlos und eine  
Mitgliedschaft bei AGUS e.V. ist nicht erforderlich.

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die  
gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände  
in Bayern.

## Klage der Hinterbliebenen nach Suizid

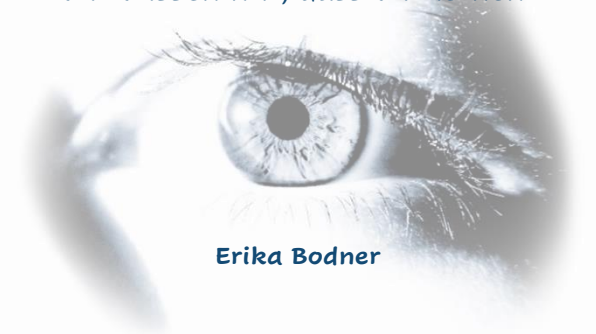
Wir haben gesehen  
und doch nicht verstanden,  
und seit wir verstehen, ist es zu spät.

Wir waren sicher, tragend zu lieben,  
wir schenkten Vertrauen  
und boten den Rückhalt,  
das Sterben verhindern  
konnten wir nicht.

Der uns nächste Mensch  
ging allein in den Tod,  
er hat sein Leben von unserem gelöst  
und uns eine Last übergeben.

Wir tragen die bitterste Folge  
der Verwurzelung in einem Menschen.

Wir müssen so schmerzlich erfahren:  
Des Lebens Rätsel lösen wir nicht,  
wir wissen nur, dass wir lernen.



**Erika Bodner**