

Teilnahme  
KOSTENLOS

**ONLINE**  
REIHE

2021

# WIEDER BODEN UNTER DEN FÜßEN SPÜREN

Ermutigungen in der  
Trauer nach Suizid



In Kooperation mit:



**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

# TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

*Freitag, 19.03.2021, 19.00 Uhr*

**IMAGINATION ALS HEILSAME KRAFT - WIE UNSERE VORSTELLUNGSKRAFT UNS HELFEN KANN, MIT LEID UND SCHMERZ UMZUGEHEN**

*Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Köln*

*Freitag, 16.04.2021, 19.00 Uhr*

**VERGEBEN MUSS NICHT SEIN - ABER WENN ES GELINGT, IST ES EIN GROßES GESCHENK**

*Chris Paul, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Bonn*

*Freitag, 21.05.2021, 19.00 Uhr*

**PAPA HAT SICH ERSCHOSSEN - LEBEN NACH DEM SUIZID DES VATERS**

*Saskia Jungnikl, Autorin, Wien*

*Freitag, 16.07.2021, 19.00 Uhr*

**FRAUEN TRAUERN - MÄNNER ARBEITEN. EIN KLISCHEE? IST GEMEINSAMES TRAUERN MÖGLICH?**

*Dr. David Althaus, Psychologischer Psychotherapeut, Dachau*

*Freitag, 20.08.2021, 19.00 Uhr*

**OH JE, ICH HABE GELACHT - WARUM LACHEN UND KREATIVITÄT IN DER TRAUERZEIT WICHTIG SIND**

*Eva Terhorst, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Berlin*

*Freitag, 24.09.2021, 19.00 Uhr*

**WAS WIRKLICH ZÄHLT, IST DAS GELEBTE LEBEN - DIE KRAFT DES LEBENS RÜCKBLICKS**

*Prof. Dr. Verena Kast, St. Gallen*

*Freitag, 15.10.2021, 19.00 Uhr*

**DAS GEHEIMNIS SEELISCHER KRAFT - WIE SIE DURCH RESILIENZ SCHICKSALSSCHLÄGE UND KRISEN ÜBERWINDEN**

*Dr. Jens-Uwe Martens, Diplom-Psychologe, München*

*Freitag, 19.11.2021, 19.00 Uhr*

**DIE ERFAHRUNG EINES SUIZIDS ALS TRAUMATISCHE ERFAHRUNG - WIE WIR TRAUMATISIERTE TRAUER TRANSFORMIEREN KÖNNEN**

*Roland Kachler, Psychologischer Psychotherapeut, Remseck*

## Infos und Anmeldung:

(bis jeweils eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 19.03.2021, 19.00 UHR**

**IMAGINATION ALS HEILSAME KRAFT – WIE  
UNSERE VORSTELLUNGSKRAFT UNS HELFEN  
KANN, MIT LEID UND SCHMERZ UMZUGEHEN**

*Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Köln*



Wenn wir uns an einen Menschen erinnern, verdanken wir das auch unserer Vorstellungskraft. Bilder, die dann auftauchen, können sehr schmerzen. Wir sind aber frei, uns auch heilsame Bilder zu gönnen.

Im Vortrag sollen einige Möglichkeiten vorgestellt werden, sich – und gegebenenfalls andere – mit inneren Bildern-Imaginationen zu unterstützen.

[www.luise-reddemann.de](http://www.luise-reddemann.de)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 12.03.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 16.04.2021, 19.00 UHR**

## **VERGEBEN MUSS NICHT SEIN - ABER WENN ES GELINGT, IST ES EIN GROSSES GESCHENK**

*Chris Paul, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Bonn*



Vergeben heißt nicht vergessen. Es heißt auch nicht kleinreden oder so tun, als wäre nichts gewesen. Bewusste Vergebung und bewusstes Verzeihen ist ein Prozess und setzt eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln, den Motiven und damit verbundenen Gefühlen voraus. Auch das Handeln der anderen, ihre Beweggründe und Gefühle wollen betrachtet werden. Im Verlauf dieser Auseinandersetzung mit Gedanken und Gefühlen, die sich auf die Vergangenheit richten, kann eine veränderte Einstellung die Gegenwart erträglicher machen. Vergebung ist für Chris Paul nicht ein lautes Wunder, das „alles wieder gut macht“, sondern ein sich verändernder Blick auf sich selbst und die Welt. Dieses prozesshafte Vergeben heißt aber auch etwas Aufgeben und das mag der Grund dafür sein, dass es vielen von uns so schwerfällt, diesen Weg zu beginnen.

Den Schwerpunkt wird Chris Paul auf das Thema „sich selbst vergeben“ legen. Denn nach einem Suizid werden die meisten Vorwürfe gegen sich selbst gerichtet. Das eigene Verhalten wird bis weit in die Vergangenheit hinein seziert und allzu oft als „fehlerhaft“ oder „nachlässig“ bewertet. Wer sich selbst viele solche Fehler und Versäumnisse ankreidet, gibt sich irgendwann mindestens die „Mitschuld“ am Suizid des nahen Menschen. „Wie kann ich mir das jemals verzeihen?“ ist ein Satz, den Chris Paul schon oft gehört habe. Er drückt Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit aus. Sie möchte einige Anregungen geben, welche ersten Schritte einen Prozess der Selbstvergebung einleiten könnten und was verhindern kann, das Vergebung wirksam wird.

[www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 09.04.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 21.05.2021, 19.00 UHR**

**PAPA HAT SICH ERSCHOSSEN – LEBEN  
NACH DEM SUIZID DES VATERS**

*Saskia Jungnikl, Autorin, Wien*



„Papa hat sich erschossen“, diese so lapidare wie furchtbare Botschaft, die Saskia Jungnikl mit 27 Jahren von ihrer Mutter am Telefon hört, ändert ihr Leben für immer.

In einem Buch verarbeitet sie ihre Hilflosigkeit, ihre Wut, Trauer und Verzweiflung nach dem Tod des Vaters. Sie redet über das Tabu Suizid, wie sich Trauer verändert und wie sie und ihre Familie es geschafft haben, nach dem Tod des Vaters wieder in ein glückliches Leben zu finden.

[www.saskiajungnikl.com](http://www.saskiajungnikl.com)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 14.05.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 16.07.2021, 19.00 UHR**

**FRAUEN TRAUERN – MÄNNER ARBEITEN.  
EIN KLISCHEE? IST GEMEINSAMES TRAUERN  
MÖGLICH?**

*Dr. David Althaus, Psychologischer  
Psychotherapeut, Dachau*



*Ausführliche Beschreibung folgt!*

[www.vfkv.de/personen/dr-david-althaus](http://www.vfkv.de/personen/dr-david-althaus)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 09.07.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 20.08.2021, 19.00 UHR**

**OH JE, ICH HABE GELACHT – WARUM LACHEN  
UND KREATIVITÄT IN DER TRAUERZEIT  
WICHTIG SIND**

*Eva Terhorst, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Berlin*



Eva Terhorst, HP psych, Krisen- und Trauerbegleiterin und Buchautorin aus Berlin hat selbst mit 15 Jahren ihre Mutter durch Suizid verloren. Wie wenig bis heute mit diesem Thema umgegangen wird, weiß sie aus eigener Erfahrung. Für sie ist die Trauer um einen geliebten Menschen sehr lebendig und der Ausdruck von Liebe. Daher bringt sie durch ihren Vortrag die Wichtigkeit von Lachen und Kreativität im Zusammenhang des Trauerprozesses in unser Bewusstsein, und gibt praktische Hinweise.

Informationen über ihre Arbeit, ihre Bücher, ihr Online-Seminar und ihre Trauerreise-Angebote finden sie hier:

[www.trauerbegleiter.org](http://www.trauerbegleiter.org) - Sie betreibt den Blog „Das erste Trauerjahr“ [www.das-erste-trauerjahr.de](http://www.das-erste-trauerjahr.de) und ist verantwortlich für das „Trauer-Radio“ [www.trauer-radio.de](http://www.trauer-radio.de).

**Infos und Anmeldung:**

(bis 13.08.2021)

✉ [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de) | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 24.09.2021, 19.00 UHR**

**WAS WIRKLICH ZÄHLT, IST DAS GELEBTE  
LEBEN - DIE KRAFT DES LEBENSRÜCKBLICKS**

*Prof. Dr. Verena Kast, St. Gallen*



Im Lebensrückblick bekommen wir emotional bedeutungsvolle Situationen des Lebens durch vorstellungsbezogenes Erzählen wiederum ins Gefühl, wir können sie uns vergegenwärtigen und geben ihnen dadurch eine Bedeutung. Das erlaubt es uns, mit der eigenen Biografie so auseinander zu setzen, dass erfahrbar wird, wie wir immer wieder das Leben gemeistert haben.

Dieses wertschätzende Zurückblicken ist auch hilfreich im Bewältigen von schwierigen Lebensereignissen, und ermöglicht neue Perspektiven auf die Zukunft.

[www.verena-kast.ch](http://www.verena-kast.ch)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 17.09.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60



**FREITAG, 15.10.2021, 19.00 UHR**

## **DAS GEHEIMNIS SEELISCHER KRAFT. WIE SIE DURCH RESILIENZ SCHICKSALSSCHLÄGE UND KRISEN ÜBERWINDEN**

*Dr. Jens-Uwe Martens, Diplom-Psychologe,  
München*



Die meiste Zeit gehen wir davon aus, dass das Morgen so sein wird, wie wir das Heute erleben – vor allem, wenn wir mit unserem Leben einigermaßen zufrieden sind. Immer wieder müssen wir aber erfahren, dass sich unvorhergesehene, und nicht selten schreckliche Erlebnisse unser Leben von heute auf morgen überschatten. In solchen Situationen funktionieren unsere gewohnten Routinen, mit denen wir normalerweise das Leben bewältigen nicht mehr. Wir kommen aus dem Tritt.

Es gibt jedoch seelische Mechanismen, die auch in solchen Situationen, wenn uns Trauer, Wut und Verzweiflung zu überschwemmen scheinen, helfen können, uns selbst wiederzufinden. Von diesen seelischen Kräften, wie man sie in sich selbst entdecken und nutzen kann, wird in dem Vortrag die Rede sein – und von den vielen Irrwegen, die wir in solchen Situationen vermeiden müssen, um nicht dauerhaft Schaden zu leiden.

Dr. Jens-Uwe Martens, Dipl. Psychologe, Autor verschiedener psychologischer Fachbücher und lange Zeit Dozent und Lehrbeauftragter an der Ludwigs-Maximilians-Universität (LMU) und an der Universität der Bundeswehr in München hat selbst in seinem langen Leben mit schweren Schicksalsschlägen zu kämpfen gehabt (auch den Suizid einer nahen Verwandten) und schildert in seinem Vortrag authentisch, wie er damit umgegangen ist.

[www.jens-uwe-martens.de](http://www.jens-uwe-martens.de)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 08.10.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60

**FREITAG, 19.11.2021, 19.00 UHR**

**DIE ERFAHRUNG EINES SUIZIDS ALS TRAUMATISCHER ERFAHRUNG – WIE WIR TRAUMATISIERTE TRAUER TRANSFORMIEREN KÖNNEN**

*Roland Kachler, Psychologischer Psychotherapeut,  
Remseck*



Ein Suizid wirkt auf die Angehörigen sehr oft traumatisierend. Sie sind nicht nur selbst traumatisiert, sondern erleben auch den suizidierten nahen Menschen durch seinen Suizid als traumatisiert. Deshalb zeigen sich viele Traumareaktionen wie das Einfrieren oder Betäuben der Gefühle, Gefühle der Unwirklichkeit, Flashbacks vom Suizid oder Alpträume. Das Verlusttrauma und die Trauer verstärken oder blockieren sich nun gegenseitig, so dass der Trauerprozess oft kompliziert und langwierig wird.

Roland Kachler zeigt wie in seinem Buch „Traumatische Verluste“ Wege auf, wie wir die traumatisierte Trauer lösen können. Nach der stabilisierenden Arbeit mit diesen Traumareaktionen geht es darum, sowohl den hinterbliebenen Angehörigen als auch den verstorbenen nahen Menschen heilsam zu versorgen.

[www.kachler-roland.de](http://www.kachler-roland.de)

**Infos und Anmeldung:**

(bis 12.11.2021)

✉ kontakt@agus-selbsthilfe.de | ☎ 0921-150 09 60