

Plötzlich im Licht - Heilsame Wege für Trauernde

BUCHTIPP: Frankenthaler Autorin schreibt Trauerbuch

Wie findet man nach dem plötzlichen Tod eines geliebten Menschen einen Weg aus der Hoffnungslosigkeit und tiefer Trauer wieder zurück ins Leben? Die Frankenthalerin Anette Krahnke-Höner hat am eigenen Leib erfahren, was es heißt, mit dem Verlust eines nahestehenden Menschen konfrontiert zu sein. Sie hat den Unfalltod ihres Bruders in einem Buch verarbeitet, das unter dem Titel „Heilsame Wege für Trauernde - Plötzlich im Licht“ beim Triga-Verlag erschienen ist.

Anhand zahlreicher Einzelschicksale, unterstützt durch Einblicke in die Tätigkeit von Mediziner, Seelsorgern, Heilpraktikerinnen und alternativ Praktizierenden will die Autorin aufzeigen, wie Menschen mit Trauer umgehen und wie sie wieder Hoffnung schöpfen. Im Buch enthalten sind auch Anleitungen zum Abschiednehmen, hilfreiche Ratschläge von Betroffenen sowie Meditationen, Gedichte und viele Gedankenanstöße, die Betroffenen helfen können, gestärkt und mit neuen Perspektiven in die Zukunft zu blicken. „Ein nicht alltägliches Trauerbuch - ein Buch fürs Leben“, so der Verlag.

Anette Krahnke Höner arbeitet



Die Frankenthalerin Anette Krahnke-Höner nahm den tragischen Unfalltod ihres Bruders zum Anlass, ein Buch für Trauernde zu schreiben.

FOTO: FREI

als freie Reiki-Meisterin und Reiki-Lehrerin sowie ausgebildete Geistheilerin mit eigener Praxis in Frankenthal. Die überwältigende, schmerzhaft Trauer nach der fahrlässigen Tötung ihres geliebten Bru-

ders weckte in ihr das Bedürfnis, ihren eigenen Heilungsweg - die Verarbeitung des Traumas - anderen Menschen als Hifestellung an die Hand zu geben. So ist zum einen ein sehr persönliches Buch entstanden. Anette Krahnke-Höner lässt den Leser an ihrem Tagebuch teilhaben, das sie über lange Zeit nach dem Tod ihres Bruders geführt hat. Ihre Mutter und auch ihre Schwester kommen zu Wort. Auch sie schreiben sehr persönlich über ihre Gefühle nach dem tragischen Ereignis, das die Familie fast verzweifeln ließ. Zum anderen hat Anette Krahnke-Höner die Berichte von Menschen gesammelt, die den Tod von geliebten Verwandten verkraften mussten. Der Leser wird unweigerlich zum Zeugen von unfassbaren Schicksalsschlägen, von Schmerz und Leid, die die Betroffenen in einen Abgrund aus Hoffnungslosigkeit und Depression stürzen. Wie sie sich davon befreien konnten und neuen Lebensmut schöpfen konnten, zeigt das Buch ebenfalls sehr beeindruckend auf. Das Buch kann Trauernden helfen und Anstöße geben - es ist in der Tat „ein Buch fürs Leben“, wie der Verlag schreibt. (mem)