

# Jo Eckardts Lese-Schreib-Buch für die Trauerbewältigung



**WEIMAR. (fgw) Sterben, Tod, Verlust, Trauer berühren insbesondere sehr nahe Hinterbliebene auf unterschiedliche Weise. Wie man mit solchen Situationen und Emotionen umgehen könnte, dafür gibt es kein Patentrezept. Diese Bewältigung erfolgt stets höchst individuell.**

Vielen hilft es, wenn sie sich ihre Gefühle und Befindlichkeiten von der Seele schreiben (können). Aber auch das erfolgt wiederum sehr individuell. Nun hat die Psychotherapeutin und Traumberaterin Jo Eckardt ein modellhaftes Trauerbegleitbuch vorgelegt. Denn sie meint nicht nur „Schreiben heilt die Seele“. Sie ist vielmehr der Ansicht, daß dieses spezielle Schreiben einer klaren Struktur und Zielrichtung bedarf. Desweiteren ist die Autorin der Meinung, daß solch wöchentliches festes Schreibritual ergänzt durch praktische Übungen den Trauernden zurück in einen Alltag führen vermag, der für sie wieder lebensfroh wird.

Mit ihrem Buch zum Lesen und zum Hineinschreiben will sie Hinterbliebenen Anregungen für die Bewältigung des ersten Trauerjahres geben. Und zwar in Form eines Wochenkalenders mit wiederkehrenden Fragen, Überlegungen und Wertungen. Sie selbst führt in jede Woche mit einem kurzen Text ein, in dem sie Themen der Trauer aufgreift. Beides soll helfen, sich durch gezielte Gedankenführung selbst zu helfen.

Ihren Ratgeberkalender hat Jo Eckardt zweigeteilt. So in einen Komplex „Selbstfürsorge“ jeweils für die ungeraden Wochen und in einen Komplex „Trauerbewältigung“ für die geraden Wochen.

Und hier setzt die Kritik an: Sind die Empfehlungen für die Selbstfürsorge durchaus lebensnah nachvollziehbar, so kranken diejenigen zur Trauerbewältigung an einem zu großen Hauch Christentum und sogar Esoterik. Letzteres ist für die doch große Zahl säkularer Menschen hierzulande durchaus eine Zumutung, die nicht hätte sein müssen.

Entnommen bei  
<http://www.freigeist-weimar.de/beitragsanzeige/jo-eckardts-les-e-schreib-buch-fuer-die-trauerbewaeltigung/>

*Siegfried R. Krebs*

Jo Eckardt: Den Kummer von der Seele schreiben. Mein persönliches Trauerbegleitbuch. 344 S. Pappband. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh 2019. 20,00 Euro. ISBN 978-3-579-07316-3

20.06.2019

Von: Siegfried R. Krebs