

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 7 (1999)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Nicht einmal ein Abschiedswort [Janice Harris Lord]

**Autor:** Inwyler, Charles

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ein Ratgeber ohne «Rezepte» Nicht einmal ein Abschiedswort

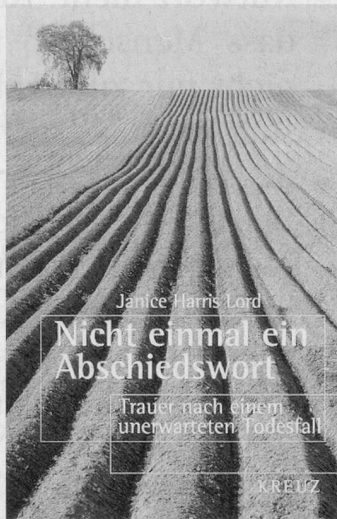
Je stärker der «Lifestyle» unserer lässigen Konsum- und Wegwerf-Gesellschaft alle Gedanken an Sterben und Tod aus dem Alltag verdrängt, umso brutaler über-rumpelt oft der unerwartete Tod eines geliebten Menschen die hinterbliebenen Verwandten und Freunde. Manche finden da noch Halt in ihrer Religion oder einer selbst erarbeiteten Weltanschauung, doch immer mehr fühlen sich hilf- und ratlos angesichts der Tatsache, dass ein Mensch, der ihnen nahestand, so plötzlich verschieden ist, dass ein Abschiednehmen gar nicht mehr möglich war. Solche belastende Situationen haben sich offensichtlich in den USA (wo sich Elisabeth Kübler-Ross damit befasste) schon früher ergeben als in Europa. 1987 hat Janice Harris Lord, Vorsitzende einer US-amerikanischen Selbsthilfegruppe von Müttern, deren Kinder durch Autounfälle ums Leben kamen, einen Ratgeber mit dem Titel «No Time for Goodbyes» veröffentlicht, der mittlerweile die 11. Auflage erreicht hat. Es handelt sich zum Glück nicht um eine der oberflächlich-optimistischen, simplifizierenden Anleitungen zum «Erfolg im Handumdrehen», wie sie im «Land der unbegrenzten Möglichkeiten» häufig sind, sondern um behutsame, nachdenkliche und differenzierte Überlegungen und Hinweise.

## Klare Worte zum heiklen Thema

Unter dem Titel «Nicht einmal ein Abschiedswort»



Janice Harris Lord: Nicht einmal ein Abschiedswort: Trauer nach einem unerwarteten Todesfall – Kreuz-Verlag Zürich 1999, Fr. 29.– ISBN 3-268-00245-5



ist soeben eine deutsche Fassung des Buchs von Janice Harris Lord erschienen. Es stellt eine empfehlenswerte Ergänzung zur bereits verfügbaren und im Anhang aufgelisteten Literatur zu diesem heiklen Thema dar. Das Buch spricht die Leserin und den Leser direkt an, vermeidet aber den «zeitgeistigen» Ballast einer pedantischen Repetition weiblicher und männlicher Wortformen. So bleibt der in leserlichem Schriftgrad gedruckte, in zwölf Kapitel gegliederte Text auch gut lesbar. Die Sprache meidet empfindsame Betulichkeit ebenso wie aufdringliche Anbiederung. Das ist wichtig, handelt es sich doch um

den Umgang mit dem harten Schock, den der überraschende oder gar gewaltsame Tod eines vertrauten Menschen bei den Betroffenen auslöst.

Ebenso wie die Umstände des Todesfalls können die Reaktionen der Hinterbliebenen sehr unterschiedlich sein: Die Spanne reicht von Wut, Verzweiflung und Rachewunsch bis zur Unfähigkeit, Trauergefühle zu empfinden oder zu zeigen. Darum gliedert Janice Harris Lord ihre Ausführungen je nachdem, ob es sich um den Tod eines Kindes, Eltern- teils, Partners, eines Bruders oder einer Schwester oder gar um eine Selbsttötung handelt. Beim Verlust eines Kindes geht sie auf die durch dessen Lebensalter bedingten Zusammenhänge ein; sie erinnert daran, dass heranwachsende Kinder sich langsam von den Eltern abnabeln, die darum richtig handeln, wenn sie dem Kind gewisse Freiheiten lassen. Sie sollten sich also, wenn dies den Tod des Kindes zur Folge hatte, nicht mit Schuldgefühlen belasten.

Neben solchen «fallbezogenen» Erörterungen und Ratschlägen vermittelt das Buch «Nicht einmal ein Abschiedswort» auch allgemeingültige, fast banal wirkende Erkenntnisse – so zum Beispiel, dass wichtige Entscheidungen um mindestens ein Jahr aufgeschoben werden sollten. Da bleibt aber ein vertracktes Problem: Ein unter Trauerschock leidender Mensch

ist möglicherweise gar nicht in der Lage, die wertvollen Informationen von Janice Harris Lord aufzunehmen und zu nutzen. Das Beste ist also, das Buch sozusagen vorbeugend in ruhigen Zeiten zu lesen, um gemäss dem alten «Memento mori!» möglichst gut für den schrecklichen Ernstfall gewappnet zu sein.

*\*Charles Inwyler, Zürich, ist Journalist und freier Mitarbeiter von ALTER&Zukunft*

## Textprobe

*Wut oder «Nicht-wahrhaben-Wollen»*

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich Ihnen dabei helfen möchte zu verstehen, warum Ihre Trauer möglicherweise so ganz anders ist als die Trauer, über die Sie etwas gelesen haben. Ich möchte Ihnen helfen zu verstehen, warum Sie wütend werden, wenn Ihnen jemand drei Monate nach Ihrem Verlust erzählt, dass Sie «mit Ihrem Leben weitermachen» sollen.

Fast alle Menschen, die um einen Angehörigen trauern, machen eine Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens durch, in der alles, was mit dem Todesfall zu tun hat, nicht real zu sein scheint. Das ist völlig normal. Mit der Zeit nimmt das Gehirn die unglaubliche Wahrheit auf. Es ist zwar schwierig, aber sinnvoll, sich dem Schmerz auszusetzen, statt gegen ihn zu kämpfen.

*(Aus «Nicht einmal ein Abschiedswort», von Janice Harris Lord)*