

## Du hast ein Recht auf deine Trauer

Du darfst dich deinen Verlusten widmen,  
musst nicht verdrängen, was dich beschwert.  
Du hast ein Recht, das abzutauern,  
was dich so tief enttäuscht hat  
und was du nicht ändern kannst.

Du hast ein Recht auf deine Tränen,  
auf dein Schweigen, auf deine Ratlosigkeit,  
auf deine innere und äußere Abwesenheit.  
Du musst nicht den Glücklichen spielen,  
nicht über den Dingen stehen.

Du hast ein Recht, die wegzuschicken,  
die dich mit Gewalt aus deiner Trauer herausholen wollen  
weil deine Trauer sie selbst bedroht.  
Du hast ein Recht auf deine Trauerzeit.

Du hast ein Recht, mit denen nicht reden zu wollen,  
die dir ein schlechtes Gewissen machen  
für deine Dunkelheit und Trauer.  
Die mit Sprüchen kommen  
und dich mit diesen Sprüchen unter Druck zu setzen versuchen.  
Du hast ein Recht auf deine Trauerstille.

Du hast ein Recht, dich zu wehren gegen die,  
die dir sagen, was du fühlen darfst und was nicht,  
die dich nicht als einzelnen Menschen,  
sondern als Fall behandeln  
und sich innerlich nicht wirklich mit dir einlassen.

Vielleicht macht dich nichts so menschlich wie deine Trauer.  
Über sie kann ein Trauernder sich dir nähern  
und auf Verständnis hoffen.  
Trauern zu können ist eine Gabe.  
Lass dir das Recht auf deine Trauer nicht nehmen.

---

Ulrich Schaffer