

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.

(aus „Grundrechte – Ein Manifest“ von Ulrich Schaffer)