

**Du hast ein Recht auf Deine Trauer**  
(von Ulrich Schaffer)

Du hast ein Recht auf deine Trauer  
Du darfst dich deinen Verlusten widmen,  
musst nicht verdrängen, was dich  
beschwert.

Du hast ein Recht, das abzutrauern,  
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,  
sondern als Fall behandeln  
und sich innerlich nicht wirklich  
mir dir einlassen.  
Vielleicht macht dich nichts so  
menschlich  
Wie deine Trauer.  
Über die kann ein Trauernder sich dir  
näher  
und auf Verständnis hoffen.  
Trauern zu können ist eine Gabe.  
Laß dir das Recht auf deine Trauer  
nicht nehmen.



## **Segen der Trauernden** (von Marie-Luise Wölfing)

Gesegnet seien alle,  
die mir jetzt nicht ausweichen.  
Dankbar bin ich für jeden,  
der mir einmal zulächelt  
und mir seine Hand reicht,  
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,  
die mich immer noch besuchen,  
obwohl sie Angst haben,  
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle,  
die mir erlauben,  
von dem Verstorbenen zu sprechen.  
Ich möchte meine Erinnerungen  
nicht totschweigen.  
Ich suche Menschen,  
denen ich mitteilen kann,  
was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,  
die mir zuhören,  
auch wenn das,  
was ich zu sagen habe,  
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,  
die mich nicht ändern wollen,  
sondern geduldig so annehmen,  
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,  
die mich trösten  
und mir zusichern,  
dass Gott mich nicht verlassen hat ...

**HOSPIZ**  
STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Staffenbergstraße 22  
70184 Stuttgart  
Tel. Sekretariat: +49 711 23741-0  
Fax Sekretariat: +49 711 23741-54  
E-Mail: [info@hospiz-stuttgart.de](mailto:info@hospiz-stuttgart.de)  
URL: [www.hospiz-stuttgart.de](http://www.hospiz-stuttgart.de)