

**Du hast das Recht,  
deine dunklen Stunden zu durchleben**  
und dich nicht durch billige Sprüche  
aus ihnen herauslocken zu lassen.  
Schon der Versuch ist eine Entwürdigung  
deiner inneren Wirklichkeit.

Du bist auch deine Dunkelheit.  
Die Abgründe und Widersprüche  
gehören auch zu dir.  
Die Schatten geben deinem Leben  
Tiefe und Menschlichkeit.

Wer mit dir in Beziehung tritt,  
sollte wissen, dass diese Seite zu dir gehört.  
Wer sie in dir ablehnt,  
hat nicht das Recht,  
sich deinen Freund und deine Freundin zu nennen.

Manche geben dir nicht das Recht  
auf diese Seite in dir.  
Sie erwarten, dass du sie unterschlägst  
und das Glück vorspielst.  
Vielleicht haben sie weniger Angst für dich  
als für sich selbst, weil sie durch dich  
an das Unoffene in sich selbst geraten.  
Wenn sie darum dir helfen wollen,  
geschieht es nicht, um dir zu helfen,  
sondern sich selbst.

**Du hast das 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,  
sondern als Fall behandeln  
und sich innerlich nicht wirklich  
mit dir einlassen.

Vielleicht macht nichts dich so menschlich  
wie deine Trauer.

Über sie kann ein Trauernder sich dir nähern  
und auf Verständnis hoffen.

Tauern zu können ist eine Gabe.

Lass dir das Recht auf deine Trauer'  
nicht nehmen.