

SEGENSZEICHEN

Ich habe ein Recht auf meine Trauer.
Manchmal brauche ich Deine Hilfe.

Du bist da.
Du teilst meine Trauer mit mir.
Das ist gut!
Danke.

ICH BIN TRAUERIG, DU BIST DA

$\bullet = 120$

C Dm C/E

1. Ich bin trau - rig, du bist da. Ich hab Fra - gen, du sagst:
2. Mei - ne We - ge gehst du mit, gibst mir Kraft bei je - dem

F Am Em

1 »Ja!« Es ist dun - kel, du bringst Licht. Je - sus,
2 Schritt, fängst mich auf, wenn ich mal fall, schenkst mir

F G F F/G C C

1 du ver - lässt mich nicht. Du ver - lässt mich nicht.
2 Se - gen ü - ber - all, Se - gen ü - ber - all.

© 2020 by Robert Haas Musikverlag, 87439 Kempten • www.robert-haas.de
Text: Jochen Straub • Musik: Robert Haas



Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V. | Reinhardtstr. 13 | 10117 Berlin | www.cbp.caritas.de

Geprüft durch Fach-Leute Leichte Sprache der St. Augustinus Gruppe, Neuss

In Zusammen-Arbeit mit
Barbara Seehase, Behindertenhilfe der St. Augustinus Gruppe, Neuss
und Jochen Straub, Bistum Limburg
Bestellung und Zusatzinformationen:
lebenszeichen.bistumlimburg.de

August 2024 / Bild: Projekt „Ich bin traurig, du bist da“, Malwerkstatt / Gestaltung: Annika Reber, www.gratik-aarteiler.de

LEBENSZEICHEN

MEINE TRAUER-RECHTE

MEINE TRAUER-RECHTE

1.



Ich darf traurig sein.

Trauer ist ein ganz normales Gefühl.
Ich bin traurig.

2.



Ich darf unschuldig sein.

Ein Mensch ist tot.
Ich bin nicht schuld daran.

3.



Ich darf weinen.

Weinen tut gut.
Ich muss mich dafür nicht schämen.

4.



Ich darf wütend sein.

Das ist in Ordnung.
Ich schreie meine Wut heraus.

5.



Ich darf schweigen.

Ich muss nichts sagen.
Ich rede oder schweige - wie ich mag.

6.



Ich darf allein sein.

Ich nehme mir Zeit für mich.
Ich bin bei mir.

7.



Ich darf Angst haben.

Der Tod macht mir Angst.
Ich spreche mit anderen darüber.

8.



Ich darf Fragen stellen.

Es gibt keine falschen Fragen zum Tod.
Darum frage ich.

9.



Ich darf mich erinnern.

Meine Erinnerungen gehören mir allein.
Niemand kann sie mir nehmen.

10.



Ich darf lachen.

Ich bin fröhlich.
Ich freue mich über mein Leben.