

# 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](http://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.