





Katrin Rosa Hüttmannsberger

# **Trauer dich glücklich**

ein Manifest an das Leben

© 2025 Katrin Rosa Hüttmannsberger

HerausgeberIn: Katrin Rosa Hüttmannsberger  
Umschlaggestaltung: Katrin Rosa Hüttmannsberger  
Lektorat: Nadja Diem – *Semikolon Lektorate*

**Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin**  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Großbebersdorf  
Österreich

**[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at)** – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschniede.at](mailto:info@buchschniede.at)

**ISBN:**

Softcover: 978-3-99181-774-1  
Hardcover: 978-3-99181-772-7  
E-Book: 978-3-99181-773-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für die Liebe meines Lebens  
Für meinen Seelenverwandten  
— **Für Martin** —



& für alle Menschen, die trauern.  
& Familienangehörige und Freunde:innen,  
die nicht wissen, was sie sagen sollen.

**Dieses Buch ist für euch.**

Ihr seid nicht allein  
mit eurer Trauer.

Trauer ist ein Arschloch!



## Inhaltsverzeichnis

### **Teil I: Trauer, dieses miese Arschloch**

Trauer, dieses miese Arschloch .....	15
Sterben – zwischen Schmerz und Frieden.....	19
Was wir über den Tod (nicht) wissen.....	24
Leben und Schicksal .....	27
Sein Abschied und meine Spuren.....	40
Zu jung, um zu trauern .....	43
Schachspiel mit dem Leben .....	48
Der Moment ohne Ausweg .....	51
Trauer ist mehr.....	57
Wie sich Trauer anfühlt .....	63
Wie Kulturen den Tod feiern .....	69
Nicht am Grab, aber bei ihm .....	73
Das stille Trauern – der Schmerz nach der Trauer.....	79
Trauernde sind keine Aliens.....	85
Mein innerer Flugmodus.....	90



## **Teil II: Trauer dich glücklich**

Trau dich zu leben .....	101
Trauer dich glücklich – der Plan .....	106
Erste Hilfe für Trauernde .....	109
Wegbegleiter sein – für Familie, Angehörige und Freund:innen .....	112
Das ABC der Trauernden .....	115
Der Elefant im Porzellanladen .....	121
Jahrestage und andere Stolpersteine .....	125
Familie, Freund:innen und die, die gehen .....	131
Darf ich wieder lieben? .....	136
Die Wahrheit schmerzt .....	139
Was bleibt, wenn nichts mehr ist, wie es war .....	143
Ein Manifest an das Leben .....	149
Der Schluss ist nicht das Ende .....	153
Danksagung .....	156
Ansprechpartner/Trauergruppen/Trauerbegleitung .....	158
Über die Autorin .....	161





# Teil I



**Trauer,  
dieses miese Arschloch**

*„Das Leben ist wie ein Gemälde, gemalt von uns selbst.  
Jeder Pinselstrich ist ein Moment.  
Manchmal sind es im Leben die hellen Farben, die eine große Fläche ausmachen  
– manchmal die dunklen.  
Mal ist es der harte, grobe Borstenpinsel, der malt,  
oft aber auch der feine, liebevolle mit der Pferdehaarspitze.  
Und jeder einzelne Pinselstrich führt Schritt für Schritt zum finalen Kunstwerk.*

*Wenn jeder dieser Striche gelebt wurde,  
können wir am Ende davorstehen und durchatmen.  
Wir können loslassen, zwei Schritte zurücktreten, es betrachten –  
und staunen, was für ein Werk wir erschaffen haben.*

*Und wir hinterlassen ein Gemälde,  
das das Schönste der Welt bedeutet: unser Leben.  
Umrahmt von den Menschen, die uns begleitet haben und  
unserem Lebensbild einen würdevollen Rahmen geben.*

*Wir nehmen es von der Staffelei,  
hängen es in die Herzen unserer Liebsten – und dann:*

*Dann verlassen wir den Raum.“*

*(KATRIN ROSA HÜTTMANNBERGER,  
REHAZENTRUM TOBELBAD, 09/2021)*

„Trauer dich glücklich“ hört sich zunächst paradox an. Wie soll man inmitten von Schmerz und Verlust glücklich sein? Wie kann Trauer – dieses finstere, qualvolle Gefühl – irgendetwas mit Glück zu tun haben? So dachte ich auch. Als meine Welt von einem Moment auf den anderen zusammenbrach, fühlte ich nur Leere. Die Trauer hielt mich fest umklammert, und ich war überzeugt, nie wieder frei atmen zu können.

Trauer ist ein Arschloch. Sie kommt ohne Vorwarnung, bleibt länger als gewollt und taucht genau dann wieder auf, wenn du denkst, dass du sie endlich überwunden hast. Doch irgendwann verstand ich, dass Trauer nicht nur Schmerz ist – sie ist auch Liebe. Du trauerst nur so tief, weil du zuvor tief gefühlt hast. Du fühlst den Verlust nur so stark, weil du geliebt hast.

Und genau hier liegt die Wahrheit: Trauer nimmt dir die Liebe nicht – sie zeigt dir, wie wertvoll sie war.

Dieses Buch wird dir keine Ratschläge geben, wie du die Trauer loswirst, weil du sie nicht loswerden musst. Es wird dir stattdessen zeigen, wie du sie in dein Leben integrieren kannst, ohne an ihr zu zerbrechen.

Du darfst weinen – und trotzdem lachen. Du darfst den Schmerz spüren – und trotzdem wieder lieben. Du darfst die Vergangenheit ehren – und trotzdem nach vorne schauen. Trauer und Freude schließen sich nicht aus; sie gehören zusammen. Du kannst die Trauer annehmen – und trotzdem das Leben wieder lieben. Du darfst tief fühlen, denn genau darin liegt der Schlüssel zur Freiheit.

Also starte – und trauer dich glücklich.

Trauer, dieses miese Arschloch

## **Sterben – zwischen Schmerz und Frieden**

Der Mensch wird durchschnittlich etwa 80 Jahre alt. Das entspricht ungefähr 4.000 Wochen. Heruntergebrochen auf Tage sind dies circa 29.000. An jedem dieser Tage atmen wir durchschnittlich zwischen 17.280- und 28.800-mal ein und aus. Unser Herz schlägt dabei rund 100.000-mal täglich – zuverlässig und ununterbrochen, während unser Körper uns am Leben hält.

Gleichzeitig produziert unser Geist täglich zwischen 6.000 und 80.000 Gedanken. Wir denken pausenlos: über die Vergangenheit, über die Zukunft, über das, was gerade passiert, und über das, was nie geschehen ist. Ein Großteil dieser Gedanken läuft unbewusst ab – automatisierte Muster, die unser Leben strukturieren. Viele davon wiederholen sich: dieselben Sorgen, dieselben Ängste, dieselben Hoffnungen.

Doch wie viele dieser Atemzüge, Herzschläge und Gedanken nehmen wir wirklich wahr? Wie oft bleiben wir bewusst stehen und spüren das Leben, das gerade durch uns hindurchfließt? Wir leben, doch die meiste Zeit nicht bewusst.

Wir glauben, dass das Leben endlos sei. Wir denken, dass wir Zeit haben und alles auf später verschieben können: Liebe, Abenteuer, große Entscheidungen. Wir planen unsere Zukunft, als wäre sie uns sicher. Doch es gibt keine Garantien im Leben. Wir alle werden sterben – das wissen wir. Dennoch verdrängen wir diesen Gedanken, bis der Tod nicht länger nur eine abstrakte Vorstellung ist, sondern bittere Realität.

Sterben habe ich mir immer schmerzhaft vorgestellt, wie ein verzweifelt festhalten an den letzten Momenten. Ein Ringen um Luft, ein letzter Kampf ums Überleben, oder als etwas, das man gar nicht mehr mitbekommt – ein plötzlicher Bruch, ein abruptes Ende, das einen aus dem Leben reißt, ohne dass man den letzten Augenblick überhaupt noch wahrnimmt.

Doch in Wirklichkeit ist Sterben nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe.

Sterben kann ein friedliches Gefühl sein. Es ist Leere – und zugleich ein Ankommen. Es ist, als würde die Schwere des Lebens von einem abfallen, als würde man sich von allen Spannungen, Sorgen und Schmerzen lösen und in einen Raum treten, der nur aus Stille und Licht besteht. Sterben ist Liebe. Es ist Güte. Es ist kein Dunkel – es ist ein Loslassen. Ein Heimkehren, wohin auch immer.

Sterben muss nicht wehtun, es schmerzt nicht, zumindest nicht für die, die gehen. Es sind die, die zurückbleiben, die den Schmerz spüren. Der wahre Schmerz liegt wahrscheinlich nicht im Sterben selbst, sondern im Abschiednehmen. Es geht um die Lücke, die entsteht, wenn jemand geht, der unser Leben geprägt hat.