

Spirit Teil 8 - 25.03.2023  
Thema: traurig Teil 1  
Texte und Zitate  
ausgewählt von Eckhard Trems

Idee, ©, Grafik, Collagen, Erstellung:  
Eckhard Trems, Amendestr.60,13409 Berlin  
030 43737971 | 0174 79607121  
trem@mx.de | www.trem.s.de  
<https://gettr.com/user/trem.s>  
<https://gettr.com/user/trem.sberlin>



Quellen:

<https://zitate-aphorismen.de/> | <https://www.pinterest.de/>

Vorwort zum Thema „traurig“.

Unter diesem Thema gibt es unendlich  
viele Einträgen, zu anderen Themen  
kaum etwas.

Man könnte meinen wir sind ein trauriges Volk.

Aus diesem Grund habe ich 3 PDFs zum  
Thema „traurig“ erstellt

Viel Spass

Kritik und Anregungen an [trem@gmx.de](mailto:trem@gmx.de)



DA OBEN ZWISCHEN  
DEN STERNEN, HABE ICH  
JEMANDEN, DEN ICH NIE  
VERGESSEN WERDE...

Ist es nicht eine traurige Wahrheit,  
daß die Wahrheit traurig ist?

© Stefan Radulian (\*1979)



**DIE RICHTIGE PERSON  
HAT ANGST, DICH NACH EINEM  
STREIT ZU VERLIEREN.**

[fb.com/x.herzgegenverstand](https://fb.com/x.herzgegenverstand)

**DIE FALSCHER IGNORIERT DICH.**

**HERZ GEGEN VERSTAND.**

**Wenn du traurig bist, lächle!**

**© Fred Ammon (\*1930)**



Ich bin keine *Prinzessin*,  
ich bin das Mädchen, das  
selbst mit Tränen in den  
Augen *Lächeln* kann.

Es ist menschlich, traurig zu sein,  
es ist menschlich,  
traurig zu sein mit den Traurigen,  
aber größer ist es zu glauben,  
und seliger, auf den Glaubenden zu schaun.

Søren Kierkegaard (1813 - 1855)

Der Moment,  
wenn sich die dunkle  
Wolke der Depression  
mal wieder vor den  
letzten Funken

[www.depressionende.de](http://www.depressionende.de)

Hoffnung schiebt...

[facebook/depressionEnde](https://facebook.com/depressionEnde)



Wenn du traurig bist und am liebsten  
sterben möchtest,  
denk an die, die traurig sind,  
weil sie sterben müssen.

Unbekannt

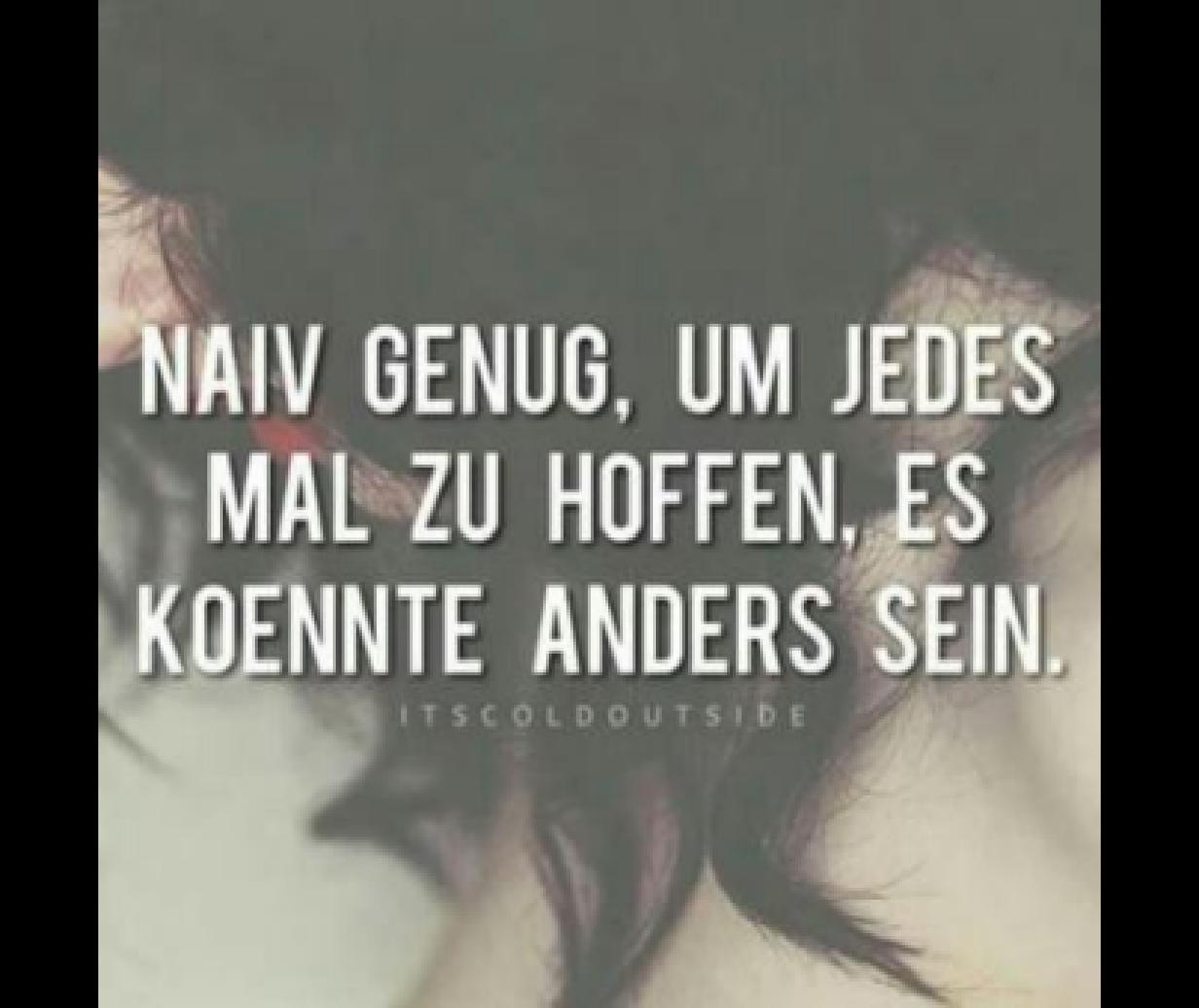
A blue-tinted landscape featuring a mountain range in the foreground and a sky with a crescent moon. The text is centered in the upper half of the image.

MENSCHEN, DENEN DU  
WIRKLICH WICHTIG BIST,  
WÜRDEN DICH NIEMALS  
AUF EINE ART UND WEISE  
BEHANDELN, VON DER  
SIE WISSEN, DASS SIE  
DICH VERLETZT.

ZINKOLLEKTIV

Sei mutig genug, traurig zu sein –  
sei traurig genug, wütend zu werden –  
werde wütend genug, mutig zu sein!

© Kathrin Bärbock (\*1968)



**NAIV GENUG, UM JEDES  
MAL ZU HOFFEN, ES  
KOENNTE ANDERS SEIN.**

ITSCOLDOUTSIDE

**Melancholie ist das Vergnügen, traurig zu sein.**

**Victor Hugo (1802 - 1885)**



WIR GEHEN AN DEM  
KAPUTT, WAS WIR  
**LIEBEN**

Lieber glücklich krank, als traurig gesund.

© Stefan Wittlin (\*1961)



Menschen lieben  
dich so lange, bis  
sie dich nicht  
mehr brauchen.

Die ganze Welt ist zum Verzweifeln traurig.

Nikolaus Lenau (1802 - 1850)

A person is holding a large bouquet of pink and white roses. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting. The text is overlaid on the image in a white, bold, sans-serif font.

**ES IST TRAUIG, WIE VIELE  
MENSCHEN SICH LIEBEN,  
ABER NICHT ZUSAMMEN  
SIND UND WIE VIELE  
MENSCHEN ZUSAMMEN  
SIND, SICH ABER NICHT  
LIEBEN.**

Traurig sein verbirgt viele unerfüllte Wünsche.

© Katharina Eisenlöffel (1932 - 2019)



Menschen lieben  
dich so lange, bis  
sie dich nicht  
mehr brauchen.

Fatalismus ist an und für sich grenzenlos traurig.

Alexander Iwanowitsch Herzen (1812 - 1870)

A black and white photograph of a person sitting on a long wooden pier extending into a body of water under a cloudy sky. The person is seen from behind, sitting on the edge of the pier, looking out over the water. The sky is filled with dramatic, streaked clouds, suggesting a long exposure or a storm. The water is calm and reflects the light from the sky. The pier is made of weathered wooden planks that lead the eye from the foreground towards the person and the horizon.

Eines der schwierigsten  
Dinge im Leben ist es,  
stark zu bleiben,  
obwohl man innerlich  
fast zerbricht...

Dem Melancholiker kommt jede Farbe traurig vor.

© Martin Gerhard Reisenberg (\*1949)



Ich weiss nicht  
was du **GEWONNEN**  
hast,  
aber ich hoffe es  
hat sich gelohnt  
für das was du  
**VERLOREN** hast.

Mühselig ist das Leben  
Und traurig wie der Tod.

Ferdinand von Saar (1833 - 1906)

Traurig, Dich zu verlieren.  
erleichtert, Dich erlöst zu wissen  
dankbar, mit Dir gelebt zu haben.

Traurig für den, der zu Trauer nicht fähig.

© Nico Liebe (\*1980)

**NICHT ALLE SIND  
GLÜCKLICH, DIE GLÜCKLICH  
SCHEINEN. MANCHE LACHEN  
NUR UM NICHT ZU WEINEN.**



MILAMAGAZIN

Sei nicht traurig, daß du ein fehlerhafter  
Mensch bist. Um fehlerlos zu sein, müßtest  
du tatenlos leben – und das wäre  
nun wirklich traurig.

Unbekannt

Manchmal  
überlege ich,  
wenn ich jetzt  
gehen würde,  
ob man mich  
überhaupt  
vermissen  
würde.

Es gibt Tage, wo man so traurig ist,  
daß man sich noch trauriger machen möchte.

Gustave Flaubert (1821 - 1880)

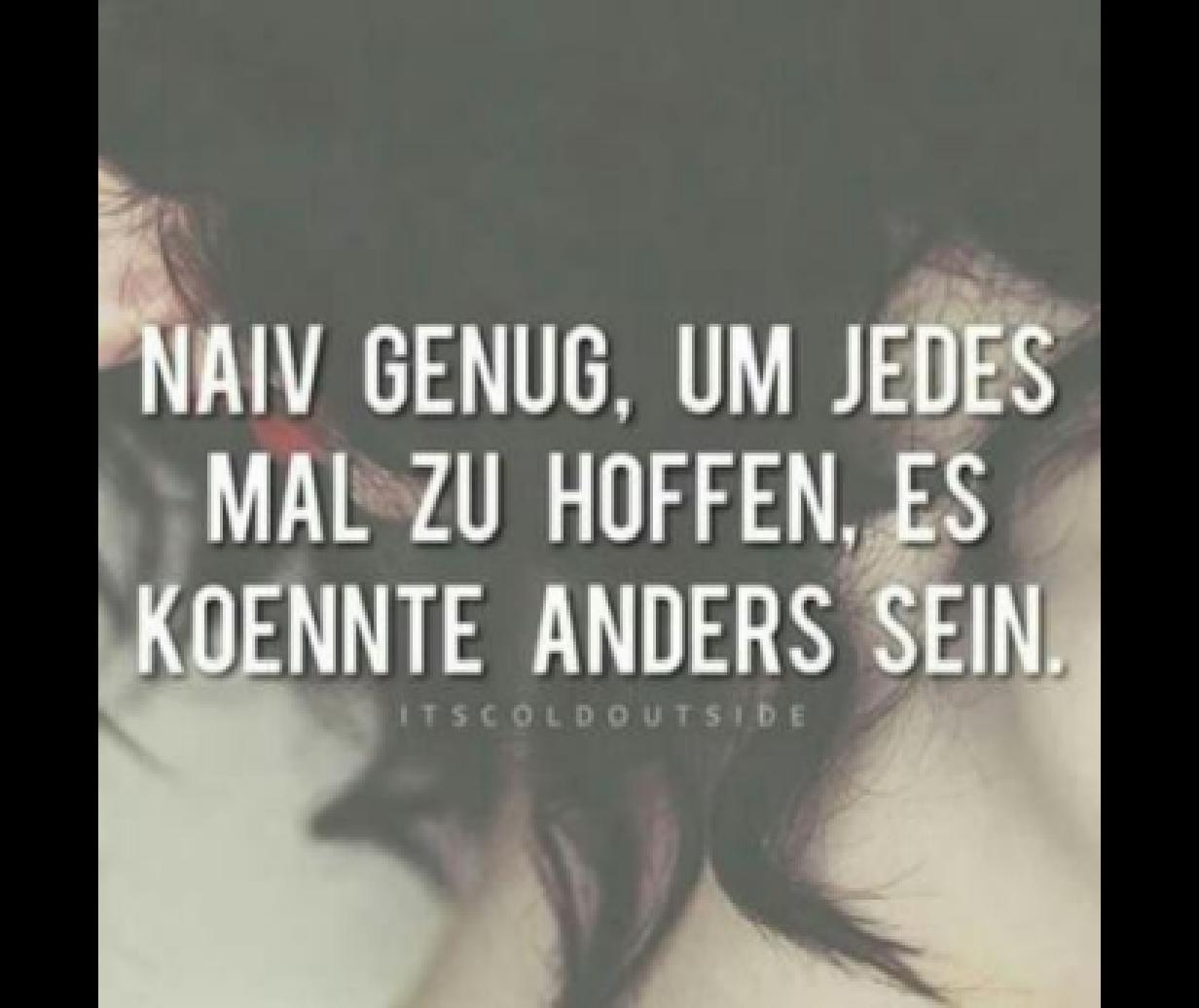


**MENSCHEN WERDEN  
STILL, WENN SIE SICH  
ÜBERFLÜSSIG FÜHLEN**

**ZIKOLLEKTIV**

Traurig, einen Menschen zu verlieren,  
obwohl man ihn hat.

© Erwin Koch (\*1932)



**NAIV GENUG, UM JEDES  
MAL ZU HOFFEN, ES  
KOENNTE ANDERS SEIN.**

ITSCOLDOUTSIDE

Es ist so traurig, daß der Mensch ein  
Feind des Menschen ist.

Multatuli (1820 - 1887)

***Ich bin Traurig,***

***dass Du von mir gingst,***

***aber dankbar,***

***dass es Dich gab.*** 

***Meine Gedanken***

***kehren in Liebe***

***immer zu Dir***

***zurück.***



Jugend ohne Begeisterung ist so traurig,  
wie Alter ohne Erfahrung.

Unbekannt

Es gibt Leute,  
die sprechen  
fließend  
Scheißdreck.



**Sterben ist nicht traurig, ...  
aber dieses Kranksein ist so ermüdend!**

**Multatuli (1820 - 1887)**



**BEZIEHUNGSSTATUS:  
ERFOLGREICH AUF DIE  
FRESSE GEFALLEN.**

Der Tod eines Traumes ist nicht w  
eniger traurig, als wirklicher Tod

Unbekannt

Eine der bittersten  
Lektionen, die ich im Leben  
lernen musste, ist diese:

Je **gutmütiger** du bist,  
desto öfter wirst du am Ende  
auch ausgenutzt, verletzt  
und verarscht...

*Haywood*



**Ist der Mensch auch kein Genie,  
traurig drüber ist er nie.**

**© Erhard Horst Bellermann (\*1937)**

Manchmal habe ich das Gefühl,  
dass ich keine Kraft mehr habe und  
verdränge alles, doch irgendwann holt  
es mich doch wieder ein, manchmal weiß  
ich nicht was ich fühle, weshalb ich so fühle  
und will alleine sein, aber dann wieder doch  
nicht, manchmal weiß ich nicht, was mit mir  
los ist, oder ich weiß es, aber will es nicht  
wahrhaben, manchmal brauche ich Hilfe,  
doch ich will niemanden belasten, manchmal  
fühle ich mich so einsam und brauche Zeit  
für mich selbst, aber meistens denk ich an  
die Menschen, die ich liebe und muss für  
sie stark sein „UND“ manchmal lache ich,  
obwohl meine Seele weint...

*Sprüche aus dem Herzen*

Weinen ist besser als Lachen.  
Wer traurig ist, kennt die Welt.

Unbekannt

Manchmal ist Schweigen  
die einzige Möglichkeit,  
auszudrücken, wie  
verletzt man ist



21kollektiv

**Freue dich mit mir! Es ist so traurig,  
sich allein zu freuen.**

**Gotthold Ephraim Lessing (1729 - 1781)**

Die schlimmste



Form der

[www.depressionende.de](http://www.depressionende.de)  
[facebook/depressionende](https://facebook.depressionende)

Traurigkeit ist die,  
die man niemanden  
erklären kann. Nicht  
mal sich selbst!

Dem Unglücklichen erscheint alles traurig,  
alles blutet wie das eigene Herz.

Arthur Maria Freiherr von Lüttwitz (1829 - 1924)

*Die Zeit heilt keine Wunden,  
man gewöhnt sich nur  
an den Schmerz.*



Es ist traurig, daß man seine  
Geographiekennntnisse anhand der  
jeweiligen Kriegsschauplätze  
erweitert bekommt.

© Lore Zepf

Wirst du geboren,  
sind alle  
glücklich... 

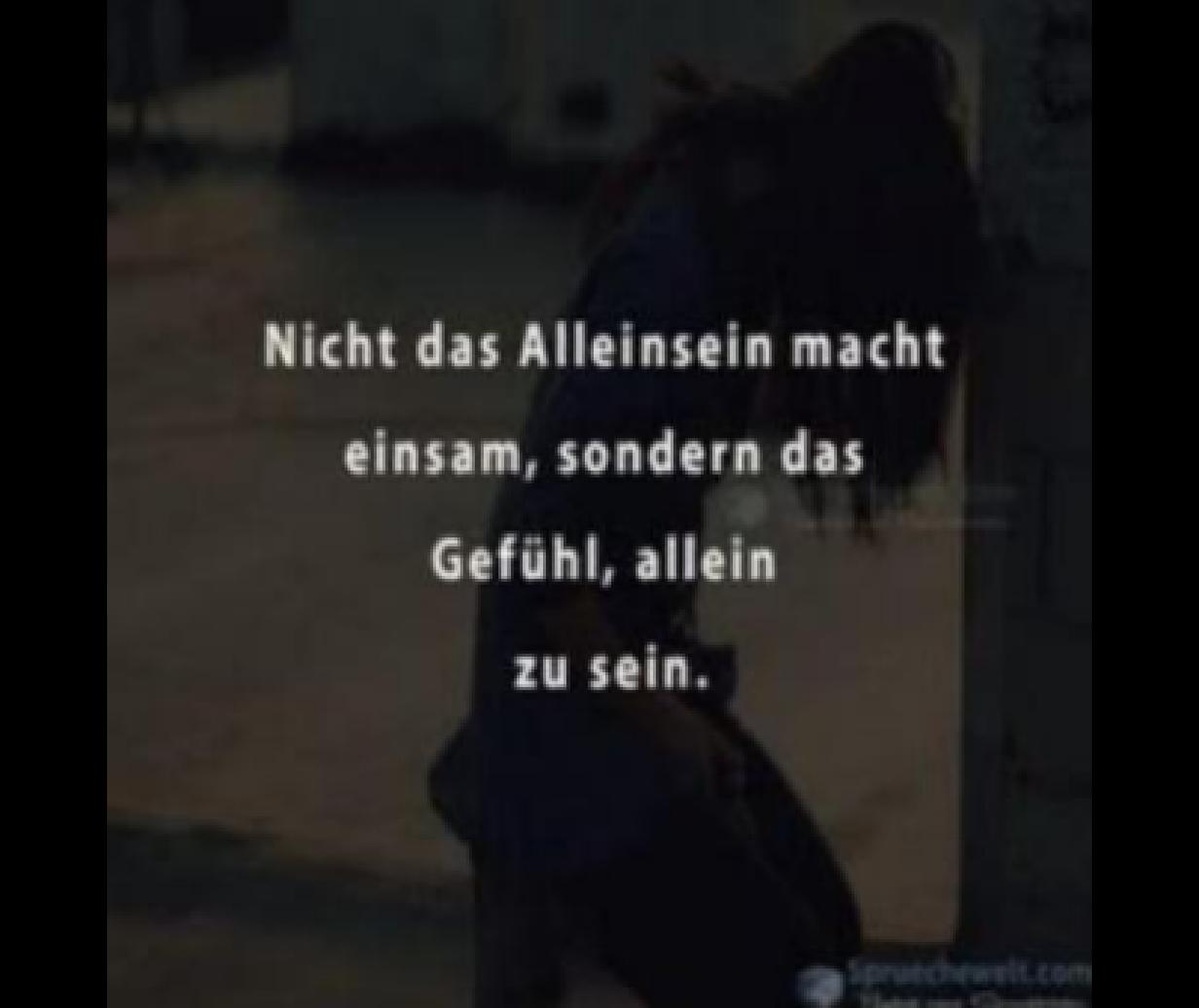
Stirbst du, sind  
alle traurig... 



Solange du lebst,  
bist du vielen  
egal... 

Es ist jedesmal unsagbar traurig,  
wenn Geld über Leben und Tod entscheidet.

© Andrea Mira Meneghin (\*1967)



**Nicht das Alleinsein macht  
einsam, sondern das  
Gefühl, allein  
zu sein.**

Ach, die bleiche Sonne Wintersonne!  
Sie ist traurig wie eine glückliche Erinnerung.

Gustave Flaubert (1821 - 1880)



WENN ES IM  
HERZEN  
REGNET

FALLEN  
TROPFEN  
AUS DEN  
AUGEN

VON FRAUSCHWEIZER.DE

Herz, mein Herz, warum so traurig,  
und was soll das Ach und Weh?

Johann Rudolf Wyss (der Jüngere) (1782 - 1830)

A romantic night scene. In the foreground, a couple is shown from behind, embracing on a grassy hill. A large, dark tree stands to the right. In the background, a large, bright full moon hangs in a dark blue sky. A small red heart floats in the air between the couple and the tree. The overall mood is nostalgic and loving.

*Ich vermisse*  
den Klang deiner  
Stimme. Ich vermisse  
es mit dir zu reden.

★ Ich vermisse dich ★

Herz, mein Herz, warum so traurig, u  
nd was soll das Ach und Weh?

Johann Rudolf Wyss (der Jüngere) (1782 - 1830)

# Wer nie

Herz über Kopf Sprache

durch meine Augen gesehen,  
durch meine Ohren gehört und mit  
meinem Herzen gefühlt hat,  
kann gar nicht wissen,  
was in mir vorgeht.



Alle Tiere sind nach dem Geschlechtsverkehr t  
raurig, außer der Frau und dem Hahn.

Galenos von Pergamon (um 119 - 216)



**Liebe ist wie ein Gummiband.  
Beide ziehen, einer lässt los und  
es tut demjenigen weh, der  
daran festgehalten hat.**

Es wäre traurig, wenn die Tüte wertvoller wäre  
als das darin verpackte Fleisch. □

© Albert Einstein (1879 - 1955)



MEINE SEELE BRENNT,  
DOCH MEIN HERZ  
SCHWEIGT UND FÜGT  
SICH.

**Der wahre Mensch ist immer traurig;  
seine Freuden sind Blitze in der Nacht.**

**Wilhelm Heinse (1746 - 1803)**



Dieser traurige Moment,  
wenn dein Herz dir  
ganz leise zuflüstert:

**„Können wir kurz aufhören  
stark sein zu wollen.  
Ich kann nicht mehr.“**

Es ist traurig, guten Wein im Keller  
zu haben und in der Stube keine Gäste.

© Stefan Fleischer (\*1938)

**VERGEBEN UND VERGESSEN?**

**ICH BIN WEDER JESUS  
NOCH HABE ICH ALZHEIMER.**

Es ist traurig, wenn über einem Leben  
keine anderen Sterne stehen als Mahlzeiten.

Jeremias Gotthelf (1797 - 1854)



Wirklich traurig ist,  
dass die Menschen,  
die Depressionen  
nicht haben, sie  
eigentlich gar nicht  
verstehen können.

Mancher verlor seine große Liebe  
und ist traurig, weil er sie nicht vermisst.

© Paul Mommertz (\*1930)

Kennst du das Gefühl,  
wenn du in den Himmel  
schaust und ganz plötzlich  
Tränen in den Augen hast,  
weil du genau weisst,  
wer dir fehlt?!

**Wie traurig: Es gibt Dichter, die mit  
Herzblut schreiben –  
statt mit Talent!**

**Otto Weiß (1849 - 1915)**

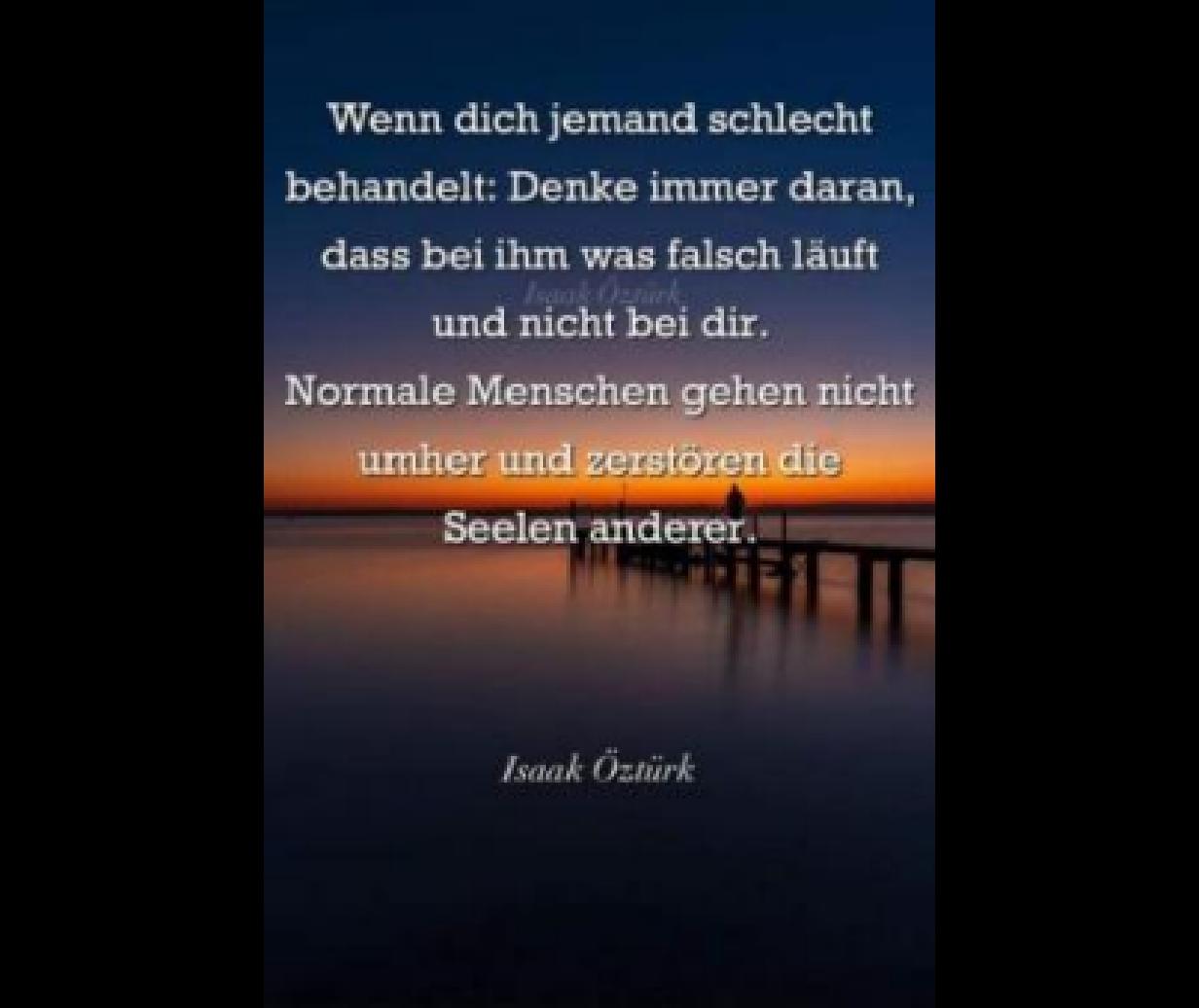


**SCHLIMM IST,  
WENN DU VON AUSSEN  
STRAHLST & KEINER MERKT,  
WIE DU INNERLICH WEINST**

ZIKOLLEKTIV

Wenn deine Grundsätze dich traurig machen,  
verlaß dich drauf: Sie sind falsch.

Robert Louis Stevenson (1850 - 1894)



Wenn dich jemand schlecht  
behandelt: Denke immer daran,  
dass bei ihm was falsch läuft  
*Isaak Öztürk*  
und nicht bei dir.

Normale Menschen gehen nicht  
umher und zerstören die  
Seelen anderer.

*Isaak Öztürk*

Zu vergessen und zu lächeln ist weit besser,  
als sich zu erinnern und traurig zu sein.

Christina Rossetti (1830 - 1894)

# Was bleibt



Ein Mensch, der uns verlässt,  
ist wie eine Sonne, die versinkt.  
Aber etwas von ihrem Licht bleibt  
immer in unserem Herzen zurück.

Es gibt keine traurige Kunst.  
Es gibt nur hilflose, schlechte, geistlose Kunst.  
Schauderhaft, schaurig - ja.  
Aber traurig ist etwas anderes.

© Peter Rudl (\*1966)



**MANCHMAL IST  
EIN RÜCKZUG NÖTIG,  
UM HERZ & SEELE  
ZU SCHÜTZEN**

ZINKOLLEKTIV

Das Leben könnte ein guter Witz sein,  
wenn die Pointe nicht so traurig wäre.

© Karl Feldkamp (\*1943)

A person is standing in the rain, holding a dark umbrella. The scene is captured in a high-contrast, grainy style. The person's face is obscured by a white rectangular box containing text. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or a large rock, with raindrops visible. The overall mood is somber and reflective.

VIELLEICHT IST ES  
MANCHMAL BESSER,  
ALLES MIT EINEM  
LÄCHELN LOSZULASSEN,  
ANSTATT MIT TRÄNEN  
FESTZUHALTEN.

Wunder ist's, wenn jemand traurig ist,  
da er doch einen Freund besitzt!

Aus Persien

*Alles*

ist anders und  
Fb/ Unvergessen  
nichts ist mehr wie  
es einmal war,  
denn du bist nicht  
mehr da ...

*Du fehlst mir*

Fb/ Unvergessen

**Es muß unsagbar traurig sein,  
sein Leben ausschließlich der Zerstörung  
und dem Haß zu widmen.**

**Friedrich Kayssler (1874 - 1945)**

Ich würde jetzt  
gerne zu dir fahren  
und in deinen armen  
unter tränen  
zusammenbrechen,  
alles rauslassen. aber  
ich kann nicht.

Traurig bin ich, niemand da -  
betrinke mich mit Wasser,  
halte meine Hand.

© Andrea Mira Meneghin (\*1967)

A dark, atmospheric scene with two figures in black and white robes holding hands, a skull on a ledge, and a white cloud-like object hanging from the ceiling.

Ich weine nicht weil  
ich traurig bin, ich  
weine weil ich zu  
lange stark war.

Sie sind nur ein Durchschnittstyp?  
Nicht traurig sein, immerhin sind Sie  
eine statistische Größe.

© Erwin Koch (\*1932)

HAND AUFS HERZ  
IST FÜR VIELE  
EIN GRIFF INS  
**LEERE**

[quadrasophics.com](http://quadrasophics.com)

Das einzige, weswegen ich im Alter traurig  
sein könnte, sind die nicht genutzten  
Möglichkeiten.

© Damaris Wieser (\*1977)

*M* = Missachtet  
*Ü* = Überflüssig  
*D* = Depressiv  
*E* = Einsam

„Ja, ich bin bloss müde...“

Wissen Sie, zu wissen, daß Wissen so oft  
wissentlich mißbraucht wird,  
macht mich traurig.

© Stefan Wittlin (\*1961)

# ACHTE AUF DEINE EMOTIONEN

ENTSCHEIDE NICHT,  
WENN DU TRAUIG BIST



ANTWORTE NICHT,  
WENN DU WÜTEND BIST

VERSPRICH NICHTS,  
WENN DU GLÜCKLICH BIST



einfach **t**öglich



LIKE FÜR  
MEHR



[www.einfachmöglich.de](http://www.einfachmöglich.de)



MIT FREUNDEN  
TEILEN

Es ist traurig zu erkennen, dass ich das Glück  
ebenso wenig zu ertragen verstand als das Unglück.

Leo Tolstoi (1828 - 1910)



**Ich bin**  
*nicht eifersüchtig,*  
**es schmerzt nur,**  
**dass du andere**  
**zum Lachen**  
**bringst**  
**und mich**  
*zum Weinen.*

**Laß dich durch nichts auf Erden traurig  
machen, solange du noch lieben kannst.**

**Aus Ungarn**

# VERGISS NIE

DIESE 3 ARTEN  
VON MENSCHEN

1. WER DIR IN SCHWIERIGEN ZEITEN GEHOLFEN HAT.
2. WER DICH IN SCHWIERIGEN ZEITEN VERLASSEN HAT.
3. WER DICH IN SCHWIERIGE ZEITEN GEBRACHT HAT.

Solange es das noch gibt,  
diesen wolkenlosen blauen Himmel,  
darf ich nicht traurig sein.

Anne Frank (1926 - 1945)

Ich würde jetzt  
gerne zu dir fahren  
und in deinen armen  
unter tränen  
zusammenbrechen,  
alles rauslassen. aber  
ich kann nicht.

Traurig und traulich gibt sanft sich die Hand,  
denn Weinen und Heimkehr, das ist sehr verwandt!

© Thomas S. Lutter (\*1962)



An einem Punkt zu sein, an dem keine Träne mehr fließt, nicht weil man nicht will oder darf. Sondern weil man nicht mehr kann, ist der Punkt im Leben wo selbst dein Kopf die Reißleine zieht und einen "Schalter" umlegt und plötzlich fühlst du nichts mehr außer Leere.

Es ist mehr als traurig wie viele Tierhalter  
sich von dubiosen Tiergeistheilern belügen  
lassen! Auf der anderen Seite ...  
etliche Halter haben's wohl auch nicht  
anders verdient.  
Traurig ist dabei nur, daß mal wieder  
das Tier als Verlierer dasteht.

© Stefan Wittlin (\*1961)

*Behalte mich bitte in  
Erinnerung, denn  
eines Tages wirst  
du mich das letzte  
Mal sehen und es  
nicht wissen.*  *R*

Es ist traurig, daß wir so oft anfangen müssen.  
Es ist tröstlich, daß wir so oft anfangen dürfen.

© Ebo Rau (\*1945)

A scenic landscape featuring a waterfall cascading over rocks in the foreground. In the background, there are green hills and a large, dark mountain peak under a dramatic sky with a bright sun setting or rising, creating a lens flare effect. The overall mood is serene and majestic.

Jeder Mensch  
begegnet einmal  
dem Menschen  
seines Lebens,  
aber nur wenige  
erkennen ihn  
rechtzeitig!

Der zufriedene Mensch, wenn auch arm,  
ist glücklich; der unzufriedene Mensch,  
wenn auch reich, ist traurig.

Aus China

*Auch wenn du jetzt  
im Himmel bist  
werde ich immer mit  
leuchtenden Augen  
von dir erzählen.  
Heute, Morgen  
einfach immer ...*



**Traurig aber wahr:  
Viele Lehrer müssen ihren  
Schülern das beibringen,  
was sie selbst nicht wissen!**

**Otto Weiß (1849 - 1915)**