



Thomas Knodel



# Lass uns die Zeit verpfeifen

Glücksgedichte zum Genießen  
und Verweilen

Verlag am Eschbach



## SO WÜNSCHE ICH ES DIR

Das Glück ist ein Hüpf,  
manchmal ein Tüpf.  
Ein Leicht und ein Schweb,  
ein Lassen und Geb.  
Ein Lachen, ein Wir.  
So wünsch ich es dir.

Das Glück  
ist ein Hüpf



## WAS BRAUCHST DU DENN ZUM GLÜCKLICHSEIN?

Vielleicht gar nicht so viel:

Den Blick zum Himmel wünsch ich dir  
und das Gefühl: Ich bin gern hier.

Den Morgen, der dich frisch erweckt  
zu einem Tag, nicht nur perfekt.

Den Freund, der gern sein Ohr dir leiht,  
so wird das Enge manchmal weit.

Den Menschen, der gern bei dir ist  
und den du, wenn er fehlt, vermisst.

Das Brot, das dir zum Leben reicht,  
und Liebe, die nicht von dir weicht.

Den Abend, der dir Ruhe schenkt.  
Die Nacht, die manches überdenkt.

Ein gutes Wort, vielleicht von mir?  
Ich schenk es gern von Herzen dir.

## LEBENSGLÜCKSMOMENT

Es ist kostbar und hat keinen Preis.  
Es ist der Moment, an dem ich es weiß:  
Der Ort, an dem ich bin,  
der Augenblick voll Sinn.  
Der Atem, der sich gibt,  
das Leben, das mich liebt.



## TU SO

Tu so, als wäre das Leben  
jeden Tag neu:  
Der Blick durch das Fenster  
Der Duft von Kaffee  
Der Wind vor dem Haus  
Die Blume im Garten  
Die Berge am Horizont  
Das Kind, das lacht  
Die Menschen an deiner Seite  
Tu so, als wäre das Leben  
jeden Tag neu.

Lebensglücksmomente



## PAUSENÜBUNG

Mach doch einfach einmal Pause,  
reib die Augen, streck dich aus,  
saug Luft ein wie ein Lurch,  
atme tief und ruhig durch.

Fühl dich wie ein Fliegenflügel,  
schaue jetzt den Wolken nach.  
Leicht und luftig und beschwingt  
hörst du, was nun in dir singt.

Dehne dich mit off'nem Munde,  
gähne was das Zeug jetzt hält.  
Wie der Esel beim I-A  
bist du wieder wach und da.

Schicke die Gedanken weiter.  
Gönne dir den Augenblick.  
Mach dir selbst ein Kompliment.  
Nimm die Pause als Präsent.



### **Zum Autor:**

**Thomas Knodel**, geboren 1953, arbeitete als Diakon in der Kinder-, Jugend- und Gemeindearbeit der Evangelischen Kirchengemeinden Backnang und Illingen bei Vaihingen/Enz. Von 2004 bis 2018 war er als Bildungsreferent und Geschäftsführer des Evangelischen Bildungswerks Mühlacker tätig. Heute lebt er im Ruhestand und widmet sich freischaffend seiner Leidenschaft für Sprache und Musik. Er schreibt Gedichte, verfasst Liedtexte und komponiert Songs, die er als Liedermacher gemeinsam mit seiner Frau Rotraut Knodel auf Konzerten im Großraum Stuttgart präsentiert. Weitere Informationen unter [www.dieknodels.de](http://www.dieknodels.de)

### **Bildnachweis:**

Gestaltet mit Bildern von:

iStock: Oksana Bashlieva, Purple-Bird, stellalevi, zzorik.

shutterstock: Anastasia Lembrik, Anastasia Nio, anitapol, lisima, Nature Notes, Oksana Alekseeva, Val\_Iva.

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

**[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)**

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-211-3



Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert.

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos finden Sie auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen

Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website

[www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.  
Individuell und mit Liebe gemacht.

