

Heute heiter bis glücklich

Gedichte, Gedanken und Geschichten
zum Wohlfühlen



Verlag am Eschbach

INHALT



Für
GlücksZeiten

72

Für
AusZeiten

88

Für kommende
Zeiten

104

Für
alle Zeiten

120





ZUPF DIR EIN WÖLKCHEN

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf

Joachim Ringelnatz



Für
GuteLauneZeiten



ANLEITUNG ZUM VERGNÜGT SEIN

Leg dich in Sommersonnenstrahlen
Schwimm auf dem Rücken in der See
Lach ab und zu mal über dich,
denn das befreit und tut nicht weh!

Und hie und da versuch zu fluchen,
wenn dir ein Malheur geschieht,
genieße Eis und Erdbeerkuchen,
und singe laut ein schräges Lied.

Freu dich, wenn Kinder klingend lachen
und über Blumen sowieso.
Besonders über nette Post
aus Feuerland und anderswo.

Und kriech mal in ein schönes Buch
mit gutem Ende, nicht so dick,
und wenn dazu die Katze schnurrt,
dann seufze tief vor Abendglück.

Setz dich an einen klaren Bach,
lass spritzend deine Zehen zappeln,
und schaue zu, wie Ameisen
in langen Schnüren waldwärts krabbeln.

Saus voller Wonne mit dem Rad
den Berg hinunter, dass es zischt,
und danke still, wenn alle husten
und dich hat's diesmal nicht erwischt!

Und wenn der Himmel überblau ist
und kleine Wolkenschafe schweben,
leg dich auf eine grüne Wiese
und lass dein Herz Gefühle weben ...

Lass dich von Gänsehaut berieseln,
bei hell klingender Musik,
und dass du siehst und riechst und schmeckst,
ist doch das allergrößte Glück!

Hermine Geißler



GUTE AUSSICHTEN

Der Nachrichtensprecher erklärte vorhin:
Gerade habe man sich aus Vernunftsgründen
auf einer internationalen Konferenz
auf den baldigen Weltfrieden geeinigt.
Gemeinsam würden in den nächsten fünf Tagen
sämtliche auf der Erde verfügbaren Waffen
verschrottet werden.
Man werde sie einschmelzen und
Spielplätze daraus bauen.
Auch das Problem des Hungers
werde innerhalb eines Monats
vollständig gelöst werden, indem man die
in den reichen Ländern vorhandene Überproduktion
an Lebensmitteln fürs Erste kostenfrei abgabe,
dorthin, wo sie gebraucht würde,
dann den armen Ländern ihre Schulden erlasse,
mit ihnen auf Augenhöhe zusammenarbeite
und gemeinsam voneinander lerne.
Weiter sei es in Zukunft sowohl verboten,
irgendein Lebensmittel zu vernichten,
als auch Samen zu patentieren oder
die Erde in jeglicher Form zu vergiften.
Ferner werde jeder Mensch, der dies wolle,
ein kleines Stück Land erhalten, eine Kuh,
eine Ziege und ausreichend Saatgut.



Man sei übereingekommen,
ergänzte der Nachrichtensprecher,
dass jeder Mensch dieser Erde,
unabhängig von seiner Herkunft, seinem Geschlecht,
seinem Glauben, seinem Alter,
seinem Gesundheitszustand und seinen Ansichten
gleich wertvoll sei und die gleichen Rechte habe, und,
genau wie jedes Tier, freundlich und schonend
zu behandeln sei,
und man sei überzeugt, dass dies der Zukunft
der Menschheit mehr nützen würde als alles,
was bisher beschlossen wurde.
Nachdem der Nachrichtensprecher,
der recht zufrieden aussah, dies verkündet hatte,
rückte er seine rosa Krawatte zurecht, lächelte,
sprach den Wetterbericht und sagte,
auch dort gäbe es gute Aussichten:
ein Mix aus Sonne und Regen.

Doris Bewernitz

ABSTAND SCHAFFEN

Ab und zu
nimm dich mal selber
auf den Arm –
das verschafft dir
den nötigen Abstand
zu deinen Problemen
und schenkt dir obendrein
noch gute Aussichten

Eva-Maria Leiber

REGENBOGENTAG

Heute
Trage ich mein Herz rot auf der Zunge
Lächle lebenslustig Orange in fremde Gesichter
Fange gelblachende Sonnenscheinchen
Pflanze grüne Hoffnungsschimmer
Träume himmelblau
Tanzte um den Flieder
Male mit weitem Strich
Einen Regenbogen
Über die Welt

Carola Vahldiek

LEBENSWUNDERLAND

Barfuß unter Sternen tanzen
tausend Apfelbäume pflanzen
laut dem Glück entgegen lachen
viele bunte Dinge machen

einen Regentropfen fangen, einen
diese Welt verändern erst im Kleinen
Frieden sagen, Frieden buchstabieren
lautstark singend geh spazieren

und gib die Sorgenleine aus der Hand
du brauchst sie nicht

in diesem Lebenswunderland

Cornelia Elke Schray



Die Heiterkeit ist das gute Wetter
des Herzens.

Samuel Smiles

Bildnachweis:

Titelbild: iStock/piranka.

Der Innenteil wurde gestaltet mit Bildern von:

iStock: 495034370, CSA-Printstock, DrAfter123, Elena Medvedeva, Gokcemim, h2o_color, izumikobayashi, Jorm Sangsorn, piranka, saemilee, stellalevi, taehoon bae, YOTUYA.

shutterstock: AHMAD HIDAYAT RANGKUTI, Anna Gar, Cristina Conti, Ekaterina Chebotareva, ghenadie, illustratordreamer, Jolliolly, Katerina Tyshkovskaya, Long Summer, Oleksandr Shatokhin, omeon1, Orange Studio, Painterstock, samantha cheah, Undrey, whatever it takes, Yuliya Derbisheva.

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

Konzept und Redaktion: Ilka Osenberg-van Vugt, Verlag am Eschbach
Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-98700-215-1

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

Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen

Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website

www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de



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