



The top of the cover features several colorful illustrations of butterflies and a flower. On the left, there is a large yellow butterfly with orange spots and a smaller pink butterfly. In the center, there is a green butterfly and a pink flower. On the right, there is a blue butterfly and a smaller green butterfly. The background is white with a light blue border.

Einfach leben, lieben, lachen

33 Dinge, die glücklich machen

Ausgewählt und zusammengestellt
von Ilka Osenberg-van Vugt

Mit Illustrationen von
Mila Marquis



Lebe
den Moment

Liebe
mit ganzem Herzen

Lache
jeden Tag



1. SICH FREUEN AN DER FREUDE

SOZUSAGEN GRUNDLOS VERGNÜGT

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
– Daß Amseln flöten und daß Immen summen.
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freu mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
– Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, daß ich ... Daß ich mich freu.

Mascha Kaléko

2. LEBEN, LIEBEN, LACHEN

heute

könnte ich vor Freude platzen
mich an den dicksten roten Luftballon klammern
und mit ihm die Wolken streicheln

heute

würde ich mir am liebsten ein Schild umhängen
mit der Aufschrift:
Umarmungen zu verschenken

heute

möchte ich mir einen Kranz aus Gänseblümchen
ins Haar flechten und unter Bäumen schaukeln
wie ein Kind

heute

lebe liebe lache
ich so gerne

Cornelia Elke Schray

3. IM AUGENBLICK LEBEN

Glück ist: im Moment verweilen,
so, als wenn's nur diesen gäb.
Glück ist: froh durch Wiesen eilen,
so, als wenn's nur Wiesen gäb.

Glück ist: lesen zwischen Zeilen,
Klee, der unter Steinen ist.
Glück ist lieben, Glück ist teilen,
was zu viel für einen ist.

Jörn Heller



4. SICH ZEIT SCHENKEN

Gönnen wir uns

jedes Jahr
den Sonnenmonat,

jeden Monat
die Sonnenwoche,

jede Woche
den Sonntag,

jeden Tag
die Sonnenstunde

und jede Stunde
einige Minuten,

die ganz und gar
uns selbst gehören.

Max Feigenwinter





5. KREATIV WERDEN

EINLADUNG

Lasst uns etwas Schönes schaffen,
das die Seele weiter macht,
etwas in die Wolken werfen,
das den Sonnenschein entfacht:

singen gegen schlechte Laune,
Kuchen backen gegen Frust,
Lieder dichten gegen Kummer,
malen für die Lebenslust,

musizieren gegen Missmut,
schreiben gegen Traurigkeit,
über nebelgraue Sorgen
Himmel spannen, blau und weit!

Lasst uns etwas künstlerischer,
etwas übermütig sein
und gemeinsam Frohsinn pfeifen!
Trübsal bläst sich von allein.

Jörn Heller

Textnachweis:

Maria Baldus-Cohen-Or: S. 22 © Benni Cohen-Or. **Doris Bewernitz:** S. 33 © bei der Autorin. **Charlie Chaplin:** S. 8f zugeschrieben. **Cornelia Gorenflo:** S. 38 © bei der Autorin. **Max Feigenwinter:** S. 6 © beim Autor. **Hermine Geißler:** S. 26f © bei der Autorin. **Ilka Haederle:** S. 32 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 5, 7, 23, 28 © beim Autor. **Mascha Kaléko:** S. 3f aus: dies., In meinen Träumen läutet es Sturm. Gedichte und Epigramme aus dem Nachlaß. © 1977 Deutscher Taschenbuch Verlag, München. **Carlo Karges:** S. 39 © unbekannt. **Ute Elisabeth Mordhorst:** S. 13 © bei der Autorin. **Eva Mutscher:** S. 10f, 15 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 4, 11, 29, 34 © bei der Autorin. **Waldtraud Thomas:** S. 30 © Wilhelm Verzagt. **Anna Tomczyk:** S. 10, 16 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 18 © bei der Autorin (www.lichtgedicht.de). **Doris Wohlfarth:** S. 17 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 14, 20, 35, 37 © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir leider nicht in allen Fällen den jeweiligen Rechteinhaber auffindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Zur Künstlerin:

Schon als kleines Mädchen hat sich **Mila Marquis** fantasievolle Traumwelten mit Stift und Pinsel erschaffen und konnte sich nichts Schöneres vorstellen, als Tag für Tag darin zu versinken. Seit ihrem Modedesignstudium an der HAW bringt sie ihre lustigen, hübschen oder verträumten Ideen zu Papier, die als Postkarten, Porzellan oder auch als Kalender viele Liebhaber gefunden haben. Sie lebt glücklich in Hamburg mit ihren zwei Söhnen, einem weißen Wuschelmonster, zwei frechen Meer-schweinchen und einer weisen Sumpfschildkröte und freut sich jeden Tag aufs Neue, einen so wundervollen Beruf ausüben zu dürfen!

ISBN 978-3-86917-596-6

© 2018 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr
Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

