



Zum Glück gibt's Freundinnen

Ausgewählt und zusammengestellt
von Claudia Peters

Illustriert mit Papierfiguren
von Dorothea Siegert-Binder





Liebe Leserin und lieber Leser,

Was wäre ein Leben ohne Freundin(nen)?

Gar nicht auszudenken, wenn ich nicht die liebe langjährige Freundin an meiner Seite wüsste, die mit mir durch Dick und Dünn geht, die mich kennt mit meinen Stärken und Schwächen, die mich mag und zu mir hält, was auch passiert, die den Kontakt pflegt auch über große räumliche Distanz und allein deren Stimme zu hören, mir guttut. Nicht umsonst besagt ein Sprichwort: „Ein Leben ohne Freunde ist wie eine weite Reise ohne Wirtshaus.“ Eine gute Freundin stärkt mich in allen Lebenslagen und lädt mich immer wieder ein, oft bei einer Tasse Tee oder Kaffee, eine Pause einzulegen, innezuhalten, zu erzählen, wie es mir geht und was mich bewegt. Sie lässt mich aufleben.

Schon Wilhelm von Humboldt ehrte den kostbaren Wert der Freundschaft, und sagte:

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Viele Autorinnen und Autoren haben in diesem Buch die besondere Verbindung zwischen Freundinnen ganz unterschiedlich beleuchtet und auf ihre Weise liebevoll ihre Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck gebracht.

Endlich ist mal formuliert, was ich meiner Freundin immer schon sagen wollte:

Zum Glück gibt's Freundinnen, zum Glück gibt's dich!

*Herzlichst verbunden,
Claudia Peters*

FREUNDIN

Wenn ich von dir komm', bin ich froh
Und danke Gott, dass es dich gibt!
Ich fühl mich angenommen und geliebt
Und bin mir sicher, dir geht's ebenso.

Wir können reden, schweigen, nah uns sein.
Wir sind verschieden,
Doch empfinden oft auch ähnlich.
Du bist so offen, so erfrischend und natürlich,
Ich teil' dein Lachen,
Deine Träume und dein Traurigsein.

Du bist die Freundin, die ich einfach mag.
Du bist die Schwester, die mir lang gefehlt!
Das feste Band Vertrauen ist es, was hier zählt.
Es ist schon lange an der Zeit, das ich dir das mal sag'!

Elke Schumacher

*Beziehung macht stark –
wir staunen über diese Kraft*



EINER FREUNDIN

Das Beste, was ich habe
Das habe ich durch dich
Du bist wie eine Sonne
Bist immer da für mich
Du zeigst mir meine Stärken
Wenn ich sie nicht mehr sehe
Du fragst so lange nach
Bis ich mich selbst verstehe
Du kannst so herrlich lachen
Das tut mir immer gut
Dir kann ich alles sagen
Du bist so voller Mut
In Freude und Verzagtheit
Kann ich auf dich stets zählen
Wenn wir zwei uns nicht hätten
Da würde mir was fehlen

Doris Bewernitz

ALLES IST MÖGLICH

Du schaffst das
Sagst du
Ich weiß es
Du bist stark
Trau dich
Sagst du
Und weil ich dir
Schon immer
Geglaubt habe
Traue ich mich
Und schaffe es

Doris Bewernitz

DANKE

dass ich vor dir
so sein darf wie ich bin
dass ich keine Masken zu tragen brauche
dass du meine Schwächen verstehst
und mich stark machst
und dass meine Stärken
dich stärken
dass wir teilen dürfen
Sorgen und Ängste
Freude und Glück
authentisch
ehrlich
grenzenlos vertrauend

Anna Tomczyk

GEMEINSAM

Manchmal
hält uns nur die Freundschaft,
dieses Wundergebilde
aus Liebe und Vertrauen,
das aus den Seelen kriecht
und Hand in Hand
im Licht des Morgens verkündet:

Gemeinsam werden wir es schaffen

Cornelia Elke Schray

FÜR DEIN GLÜCK

Die Freude eines Menschen zu einem anderen –
wir haben sie gespürt, spüren sie hoffentlich tagtäglich.
Dass dieser Mensch da ist, nicht unbedingt bei mir,
sondern, dass er überhaupt lebt
und dann auch in Verbindung zu mir –
diese Freude ist gut.
Zähl dir an zwei Händen Menschen auf, die du für ein Glück hältst.

Traugott Giesen

*Ein bisschen Freundschaft
ist mehr wert
als die Bewunderung
der ganzen Welt.
Otto von Bismarck*

DANKE

Hab ich dir eigentlich gesagt
Wie dankbar ich dir bin?
Du gehst mit mir durch jedes Tal
Du gehst durch Dick und Dünn
Mit mir, du lässt mich niemals los
Auch wenn ich Sorgen hab
Du nimmst mich ernst, du hältst
mich fest
Und manchmal auch auf Trab
Stets bist du da, wenn ich dich
brauch
Mit dir macht alles Sinn
Hab ich dir eigentlich gesagt
Wie dankbar ich dir bin?

Doris Bewernitz

*Ein wahrer Freund ist der,
der deine Hand nimmt,
aber dein Herz berührt.*

Gabriel García Márquez

BEI DIR

Bei dir fühle ich mich
als hätte ich durch dich
die Selbstvertrauensweste
wärmend um meine Schultern
Worte die mich ermuntern
sind Balsam für mein Herz
und jeder tiefe Schmerz
behutsam angeschaut
wird tragbar und erträglich
wenn er dir anvertraut
du nimmst dir Zeit für mich
das macht dir gar nichts aus
bei dir fühle ich mich
als wäre ich zu Haus

Anna Tomczyk

ACH JA

... und im sehr zart Zusammenhalten
haben wir uns gut verhalten,
doch unwahrscheinlich gut gehalten
und können uns an Händen halten.
Das Glück, es lässt sich nicht festhalten,
doch können wir das Bild behalten,
als wir zusammen in den Spiegel blickten
und Hoffnung in den Himmel schickten.

Kein Mensch weiß wirklich, wie das Leben geht,
doch gut ist es, wenn man zusammensteht.

Komm, lass uns tanzen, lass uns sehr lebendig sein.
Wir sind jetzt du und ich, und keine mehr allein.

Cornelia Elke Schray

WAS ICH UNS WÜNSCHE ...

dass wir es immer wieder schaffen
Orte zu finden
die uns verbinden
Zeiten zu suchen
uns zu besuchen
uns Raum zu geben
zu feiern das Leben

Anna Tomczyk

Mit Texten von:

Doris Bewernitz: S. 6, 8, 13, 16, 20, 21, 26, 30, 32, 33, 36, 41, 44, 48, 49 © bei der Autorin. **Thomas Romanus:** S. 16 © beim Autor. **Petrus Ceelen:** S.45 © beim Autor. **Traugott Giesen:** S. 8f. aus: ders., Hiersein ist herrlich, © 2003 by Radius Verlag, Stuttgart. **Annedore Großkinsky:** S. 55 © bei der Autorin. **Almut Haneberg:** S. 36 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 50 © beim Autor. **Klaus Huber:** S. 54f. © beim Autor. **Claudia Peters:** S.52 © bei der Autorin. **Marcel Proust** (1871–1922): S. 40. **Gudrun Pausewang:** S. 26 © Martin Wilcke. **Cornelia Elke Schray:** S. 7, 10, 24, 46 © bei der Autorin. **Elke Schumacher:** S. 4 © bei der Autorin. **Eva Strittmatter:** S. 34, aus: dies., Sämtliche Gedichte. Erw. Neuauflage © Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2015 (Das Gedicht erschien erstmals 1975 in E. S.: Mondschnee liegt auf den Wiesen, im Aufbau-Verlag, Berlin und Weimar). **Anna Tomczyk:** S. 7, 9, 10, 53 © bei der Autorin. **Sabine Ulrich:** S.3 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 42 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 12, 14, 17, 19, 24, 25, 28, 33, 37, 41, 45, 52 © bei der Autorin. **Annemarie Zeyen:** S.12 © bei der Autorin.

Zur Herausgeberin:

Claudia Peters, geb. 1968, liegt die Vermittlung von Ichfreundlichkeit und Lebensfreude am Herzen. Als Lektorin und Autorin veröffentlichte sie dazu schon zahlreiche Titel. Neben ihrer Verlagstätigkeit ist sie zertifizierte Iyengar®Yoga-Lehrerin und leitet seit vielen Jahren Yoga-Gruppen in Freiburg im Breisgau. Zuletzt erschienen von ihr im Verlag am Eschbach: *Bewegte Frauen* 978-3-86917-522-5, *Yoga kennt kein Alter* 978-3-86917-594-2, *Sei gerne du* 978-3-86917-628-4, *Ein Kochbuch für die Seele* 978-3-86917-688-8, *Raus aus alten Mustern* 978-3-86917-764-9.

Zur Künstlerin:

Dorothea Siegert-Binder, geb. 1957, hat sich ganz dem Material Pappmaschee verschrieben. Die Faszination, aus nichts etwas zu machen, begeistert sie seit vielen Jahren. So entstehen immer neue Wesen, Skulpturen, Personen. Das „Weibliche“ hat es ihr dabei besonders angetan. Mit einem Augenzwinkern gießt sie Begegnungen und kleine Alltagsgeschichten in Form und zaubert Figuren voller Lebensfreude, Lebensfülle und Leichtigkeit, die sich selbst und das Leben nicht so ernst nehmen. Ihre Werke lassen sich auf zahlreichen Ausstellungen besichtigen. Weitere Informationen unter www.siegert-binder.de

Fotografien:

Alle Fotos von Bertram Walter. S. 47 von Andreas Bähring.

Bildnachweis:

Gestaltet mit folgenden Aquarellhintergründen: iStock: Anagramm, marimo, GoodGnom. shutterstock: Nadin Chopeniuk, TairA.

ISBN 978-3-86917-836-3

© 2021 Verlag am Eschbach,

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 und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland



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





