



Freundinnen  
sind das  
größte  
Glück



Verlag am Eschbach



# INHALT

<b>Du bist eine wie keine</b> Einzigartig und unverwechselbar	6
<b>Wir zwei – einfach unzertrennlich</b> Es ist so schön, dass es dich gibt	26
<b>Ganz entspannt</b> Bei dir kann ich sein wie ich bin	42
<b>Das Leben ist kunterbunt</b> Mit dir an meiner Seite	58
<b>Wir stehen in Verbindung</b> Und überwinden alle Distanzen	78
<b>Wir sind uns Anker und Hafen</b> Für einander da in haltlosen Zeiten	100
<b>Ein großer Schatz</b> Freundschaft ist das schönste Glück	120
Quellennachweis	134



Du bist eine  
wie keine

Einzigartig und unverwechselbar



## MEINER FREUNDIN

Zu jeder Zeit kann ich dich fragen,  
kommst auch vorbei an trüben Tagen.  
Und wenn ich großen Kummer hab,  
wischst du mir meine Tränen ab.  
Du weckst mein Lächeln immer neu  
und freust dich mit, wenn ich mich freu.  
Kein Traum von mir bleibt dir verborgen,  
teilst meine Freuden, meine Sorgen.  
Kennst meine Ängste ganz genau  
und machst mir Mut, dass ich mich trau.  
Sind meine Worte mal zu knapp,  
du liest sie von den Augen ab.  
Fragst nie, was ich dir geb' dafür,  
bekommst zu wenig meist von mir.  
Kann dir vertrauen, ohne Schranken.  
Deshalb will ich dir heute danken  
und sagen: Weißt du's wirklich nicht?  
Du bist ganz einfach ein Gedicht!

*Eva Mutschler*



## LASS DIR'S GESAGT SEIN

Mit dir kann man Unfug treiben  
trotz Regenwetters fröhlich bleiben  
reden bis die Nacht vergeht  
und der Mond am Himmel steht  
Mit dir kann man auch traurig sein  
sich wütend fühlen oder klein  
und auch vor Lachen explodieren  
sich Blaubeersaft an Finger schmieren  
in Wiesen liegen, an Träumen bauen  
stundenlang aufs Meer rausschauen  
in Pfützen springen, an Rosen riechen  
entdeckungslustig in Höhlen kriechen  
Du bist eine Frau mit Herz und Mut  
Lass dir's gesagt sein: Du tust gut

*Carola Vahldiek*

## DARUM

Weil du so bist  
wie du bist  
mit deinem Lachen  
und deinen Worten  
mit deinen Tränen  
und deiner Umarmung  
mit deiner liebenswerten  
Verrücktheit  
und deiner Ehrlichkeit  
mit deinen Träumen  
und deinem Tun  
mit deiner Leichtigkeit  
und deiner Magie  
mit deinen Höhen  
und deiner Tiefe  
mit deiner Offenheit  
und deinen Geheimnissen  
mit deiner Begeisterung  
und deiner Stille

Weil du so bist  
wie du bist  
mag ich dich so sehr

*Marion Schmickler-Weber*

## SOLITÄR

Du bist ein Solitär  
dein Strahlen hebt dich heraus  
aus der Menge  
der Freundinnen  
du leuchtest und funkelst  
aus der Tiefe deines Inneren  
wie helles Feuer  
das meine Seele wärmt

*Maria Sassin*



## DEIN LICHT

Der Raum wird heller  
wenn du hier bist  
gelb leuchtet dein Kleid aus Freude  
prickelnd wie kühle Limonade  
wirbelt dein Lachen  
die blaue Luft  
an einem Sommertag.

Ilka Haederle





DU

genau du  
mit den unzähligen Sommersprossen  
den ungebändigten Haaren  
den breiten Kurven und Rundungen  
den zu kurzen Beinen  
und dem auch  
mal wild davon galoppierenden Herzen  
du passt nicht in eine Modelgröße  
und erst recht in keine Schublade  
du spürst die champagnerprickelnde Lust  
nach Leben und Wildheit  
und manchmal das Loch der Angst  
bist unzufrieden mit dem Unrecht  
und der Leere

genau du  
bist ein Geschenk des Himmels  
ein Bild der Schöpfung  
wie du bist und sein wirst

bewahre es im Herzen

*Cornelia Elke Schray*

## DIE SACHE MIT DER HALSRINNE

Meine beste Freundin war meine beste Freundin, weil sie mein Leben

- a) um die Halsrinne,
- b) um die Hundebrille bereicherte.

Ich muss vorausschicken, dass sie eigentlich nie existiert hat. Ausgedacht? Aber das mit der Halsrinne und der Hundebrille stimmt wirklich. Ich bin zwar alles andere als ein Tugendbold, aber bestimmt kein Lügenbold.

„Weiβt du“, sagte sie eines Abends, als wir vor ihrem Spiegel saßen und uns gegenseitig die Haare kämmten und bürsteten, „weiβt du, was ich an Kindern so mag?“

„Mit Kindern hab ich nichts am Hut“, sagte ich. Aber so (wie denn?) hatte sie es nicht gemeint.

„Das, was ich an dir so mag.“

Lieber Himmel, war ich dafür fünfundvierzig geworden? Jetzt begann ich, Krach zu schlagen. Wieder hatte sie es so nicht gemeint.

„Deine Halsrinne“, sagte sie. „Man sieht sie nicht bei jedem Lichteinfall, aber heute Abend kann ich sie auf einmal sehr gut sehen. Eine Art tiefer Schatten.“

Ich spitzte die Ohren. Im Spiegel sah ich ihren Blick zärtlich über meinen Hinterkopf wandern. „Du hast ja keine Ahnung“, sagte sie, „Was für eine Hübsche Halsrinne du hast. Ehrlich wahr, ich lüge nicht. Ich werde immer ganz fröhlich, wenn ich sie sehe. Und es gibt kaum Erwachsene, die sie noch haben. Entweder verwächst sie sich vor dem

zwanzigsten Lebensjahr, oder sie tragen eine Frisur, die sie verdeckt. Tu mir den Gefallen und bearbeite in Zukunft deinen Nacken mit dem Rasierer.“

Und sie begann, eine gedachte Linie von meinem unteren Haaransatz zum Höcker meines Obersten Nackenwirbels zu ziehen, schnurgerade runter. Erschrocken sah ich sie im Spiegel an, weil ich nicht wußte, ob ich für so etwas in der richtigen Stimmung war. Strahlend lächelte sie zurück. Und noch einmal und noch einmal. Schauer liefen mir über den Rücken.

„Das ist die Halsrinne“, sagte sie. „Spürst du sie?“

Ich erwiderte: „Jetzt reicht's aber. Gleich fängt es noch zu regnen an, und darauf ist eine solche Rinne bestimmt nicht eingerichtet.“

„Was?“, rief sie erstaunt aus. „Gehen denn deine Schleusen hinten auf?“

*Charlotte Mutsaers*



Von allen Dingen, die das Glück des Lebens ausmachen, schenkt die Freundschaft uns den größten Reichtum.

*Epikur*



Freundschaft, das ist wie Heimat.

*Kurt Tucholsky*

**Bildnachweis:**

Gestaltet mit Bildern von:

iStock: Alexey Yaremenko, barkarola, Hanna Perelygina, Iryna Pasichnyk, Kateryna Firsova, LenLis, marabird, Margolana, Mary Long, MashaStarus, miakievy, Ruslana Chub, Val\_Iva, Veronika\_Bu.

shutterstock: Aigul Igembayeva, Angelina Bambina, Blueastro, BRO.vector, Corocacus, Flash Vector, friendlyvector, GoodStudio, HappyPictures, JoyImage, Katakari, mentalmind, MITstudio, Nadia Grapes, Nadiyka U, Olga Tashlikovich.

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)**

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 978-3-98700-214-4

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.