

Freundinnen
sind das
größte
Glück



Verlag am Eschbach



INHALT

Du bist eine wie keine

Einzigartig und unverwechselbar

6

Wir zwei – einfach unzertrennlich

Es ist so schön, dass es dich gibt

26

Ganz entspannt

Bei dir kann ich sein wie ich bin

42

Das Leben ist kunterbunt

Mit dir an meiner Seite

58

Wir stehen in Verbindung

Und überwinden alle Distanzen

78

Wir sind uns Anker und Hafen

Füreinander da in haltlosen Zeiten

100

Ein großer Schatz

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 Mutscher



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 Hundebürste bereicherte.

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

„Weißt du“, sagte sie eines Abends, als wir vor ihrem Spiegel saßen und uns gegenseitig die Haare kämmt und bürsteten, „weißt 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, miakiev, 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

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

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.