

Ein Lob auf Freundinnen

Sie sind einzigartig, empathisch, kreativ, hilfsbereit, lustig, erfolgreich, wortgewandt, gute Köchinnen, einfühlsame Zuhörerinnen, ideenreiche Ratgeberinnen, sie sind weise, sie können stricken, trösten, machen prima ihre Jobs, ziehen Kinder groß, gehen mit unserem Hund Gassi, können Kleider nähen und kaufen, mit uns lachen und heulen, sie kommen gerne mit, sind meistens ehrlich, ersetzen oft Coach und Therapeut, sie sind unsere spirituellen Begleiterinnen und Sorgen-zerstäuberinnen.

Sie gehen mit uns durch dick und dünn: unsre besten Freundinnen. Was wäre unser Leben ärmer, farbloser und langweiliger ohne sie an unsrer Seite.

Dorothea Siegert-Binder



★ HEUTE ...

sage ich einer Freundin, dass sie wie ein Adventstürchen für meine Seele ist:
jeden Tag eine kleine Freude, ein Spüren, dass ich nicht allein bin – und umarme sie herzlich.

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



WEIHNACHTSFREUDE

Ein Kind wird uns geboren
der Himmel ist uns gegeben
kommt, macht euch auf
werdet friedlich und freundlich
nichts heilt diese Welt mehr
als wenn wir einander umarmen
uns neue Lieder singen
und Engel werden
auf dem Weg durch die Nacht.

Cornelia Elke Schray

WIE EIN ZUHAUSE MITTEN IN DER WELT

Wie gut, dass du an meiner Seite bist,
auch dann, wenn Worte manchmal fehlen.
Du bleibst, wenn es nicht leicht und einfach ist,
und hilfst mir, wieder klar zu sehen.
In deiner Nähe wird mein Herz ganz ruhig,
weil ich nichts sein muss als ich selbst.
Freundschaft mit dir fühlt sich vertraut an,
wie ein Zuhause mitten in der Welt.

Claudia Peters



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

Wilhelm von Humboldt

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. Außerdem freut sie sich, durch ihre Energiearbeit (Emotionscode® / Body Code® / Belief Code® nach Dr. Bradley Nelson) mit vielen Menschen in Kontakt zu kommen und ihnen zu helfen.

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

Textnachweis:

1. und 2.12. **Carola Vahldiek, Beate Schlumberger, Cornelia Elke Schray**, © bei den Autorinnen.
3. und 4.12. **Dorothea Siegert-Binder, Anna Tomczyk, Cornelia Elke Schray, Claudia Peters** © bei den Autorinnen.
5. und 6.12. **Claudia Peters, Cornelia Elke Schray** © bei den Autorinnen.
7. und 8.12. **Gerhard Heilmann** © beim Autor. **Angelika Wolff** © bei der Autorin. **Regina Hesse** © Peter Hesse.
Clarissa Pincola Estes © bei der Autorin.
9. und 10.12. **Claudia Peters** © bei der Autorin. **Bodo Rulf**, aus: Das elfte Gebot, 1992 © beim Autor.
11. und 12.12. **Anna Tüne** © bei der Autorin. **Traugott Giesen**, aus: ders., Hiersein ist herrlich. Texte für jeden Tag des Jahres, © 2003 by Radius-Verlag, Stuttgart. **Beate Schlumberger** © Schlumberger Erben.
13. und 14.12. **Regina Giese, Claudia Peters** © bei den Autorinnen. **Gerhard Schöne** © BuschFunk Dr. Klaus Koch, Berlin.
15. und 16.12. **Peter Schiestl** © beim Autor. **Carola Vahldiek** © bei der Autorin.
17. und 18.12. **Claudia Peters, Tina Willms, Cornelia Elke Schray** © bei den Autorinnen.
19. und 20.12. **Claudia Peters, Doris Bewernitz** © bei den Autorinnen. **Annette Schulze**, aus: Frauen. Leben. Beten. Persönliche Gebete von Frauen, KDFB 2006 © bei der Autorin.
21. und 22.12. **Thomas Romanus** © beim Autor. **Monica Lockowandt** © bei der Autorin.
23. und 24.12. **Claudia Peters, Kathleen Frank** © bei den Autorinnen.

Trotz sorgfältiger Recherche war es uns leider nicht in allen Fällen möglich, die jeweiligen Rechteinhaber ausfindig zu machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

Bildnachweis:

shutterstock/Pipochka (Umschlag), photocase/suze (1./2.12.), iStock/Eerik (3./4.12.), iStock/ThomasVogel (5./6.12.), AdobeStock/cz (7./8.12.), iStock/CAP53 (9./10.12.), shutterstock/Svetlana Wall (11./12.12.), shutterstock/Sugarless (13./14.12.), iStock/Andrew_Mayovskyy (15./16.12.), AdobeStock/Floydine (17./18.12.), photocase/jock+scott (19./20.12.), iStock/ciceroastro (21./22.12.), Fotolia/Th. Matura (23./24.12.).

Fotografien:

Alle Fotos von Bertram Walter.

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
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr
Druck: Holzer Druck und Medien Druckerei und
Zeitungsverlag GmbH + Co. KG, Weiler im Allgäu
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-98700-239-7

