



A wie Allerbeste bis
Z wie Zusammenhalt

SIGRID ENGELBRECHT

DUDEN



Von _____

für _____



Freundinnen, die



WORTART: Substantiv

BEDEUTUNG: feinfühliges Wesen, die
einen verstehen; unbezahlbar

SYNONYM: Lieblingmenschen

Dudenverlag
Berlin



WORTART: substantiviertes
Adjektiv

HÄUFIGKEIT: gibt's nur
einmal, **ein echter Glücksfall**

BEDEUTUNG: **Person, die
bleibt, wenn alle anderen
kneifen**

SYNONYME: Gefährtin,
Kameradin, Verbündete,
Vertraute, Kumpanin,
Kumpeline

HERKUNFT: glückliche
Fügung; *manchmal auch*
Sandkasten



Alleer



beste, die

Sie ist für mich da, wenn alle anderen anderes zu tun haben. Sie ist die perfekte Beifahrerin in der Achterbahn des Lebens, die gute Fee, wenn ich mich fühle wie Aschenputtel, meine Vertraute in schwierigen Stunden. Jeder braucht eine – und nur eine verdient den Namen, nein, den Titel – Allerbeste.

AUSHEULEN



WORTART: schwaches Verb

HÄUFIGKEIT: gelegentlich –
danke für all die Male und dafür,
dass wir so stark sind, dass wir
auch Schwäche zeigen können!

BEDEUTUNG: **dein Herz**
ausschütten und wissen, da ist
jemand, der dich **versteht**

SYNONYME: anvertrauen, sich
etwas von der Seele reden,
manchmal auch ein Ohr abkauen

HERKUNFT: rührt aus Kummer
und Ärgernissen



Vertrauen ist die Voraussetzung. Vertrauen, dass da jemand ist, der mir zuhört, bei dem ich schwach sein, alles rauslassen kann. Reden, bis es keine Worte mehr gibt, weinen, bis sich der Herzensdruck gelöst hat. Sich mal ausheulen und sich trösten lassen zu können ist Balsam für die Seele, und jemanden zu haben, bei dem das geht – das ist einfach unbezahlbar.



bewundern



WORTART: schwaches Verb für starke Leistung

HÄUFIGKEIT: oft

BEDEUTUNG: für eine Person anerkennende Hochachtung empfinden; wo beginnen? – es fängt mit deinen Worten an, geht mit deinen Taten weiter **und hört mit deinem Herzen noch längst nicht auf ...**

SYNONYME: **zu jemandem aufsehen,** bestaunen, als außergewöhnlich betrachten

HERKUNFT: aus gegenseitigem **Respekt**

Man kann Menschen bewundern, die Leben gerettet oder große Kunst geschaffen haben. Das sind Vorbilder, die auf einem Sockel stehen. Aber man kann auch Menschen bewundern, die neben einem, mit einem leben – eine Freundin, die Mut und Kraft im Alltag beweist, Herzengüte und Leichtigkeit im Umgang mit Problemen. Sie ist kein Ideal, sondern einfach ein Mensch, der uns inspiriert.

Brunch, der



WORTART: Substantiv

HÄUFIGKEIT: reichlich

BEDEUTUNG: beliebte Nahrungsaufnahme unter Freundinnen

SYNONYME: Frühstück, das bis zum Nachmittag dauern kann, wichtiges Meeting, Tafelrunde, ausführliches Treffen

HERKUNFT: zusammengezogen aus breakfast und lunch; *scherzhaft auf Deutsch:* »Fressen«, aus Frühstück und Mittagessen

Der Brunch ist viel mehr als eine Mahlzeit. Er ist die bewusste Entscheidung, sich Zeit zu nehmen füreinander, gemütlich miteinander zu essen und ohne Zeitlimit vom Hundertsten ins Tausende zu kommen. Denn zu einem ausführlichen Austausch taugt weder der Snack in der Mittagspause noch der schnelle Espresso am Stehtisch.



bummeln



WORTART: schwaches Verb (ugs.)

HÄUFIGKEIT: Achtung, zu oft ist nicht gut für den Geldbeutel

BEDEUTUNG: gut gelaunt schlendern;

oftmals bei der Freundin untergehakt;
auch gemeinsam Schnäppchen jagen

SYNONYME: flanieren, **shoppen, shoppen, shoppen!**

HERKUNFT: aus dem Bedürfnis heraus, sich **Zeit** füreinander zu nehmen und **Spaß** zu haben

Wie die Glocke hin- und herschwingt, so schwingt, schlendert, spaziert man durch die Straßen, bleibt hier einmal stehen und da. Ohne Ziel, ohne Zeitdruck. Bummeln hat nur den einen Zweck: zusammen Zeit zu verbringen, einander auf Schönes aufmerksam zu machen, zusammen zu lachen, sich auf den anderen einzuschwingen.

© Duden 2018 D C B A
Bibliographisches Institut GmbH,
Mecklenburgische Straße 53, 14197 Berlin



REDAKTION: Juliane von Laffert
HERSTELLUNG: Ursula Fürst
KONZEPTION UND GESTALTUNG: Groothuis.
Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH | groothuis.de
DRUCK UND BINDUNG: Kösel GmbH & Co. KG
Am Buchweg 1, 87452 Altusried-Krugzell
Printed in Germany

ISBN 978-3-411-72342-3
www.duden.de



BILDNACHWEIS: S. 2: Dima Aslanian/Fotolia.com; S. 4 f.: gemeinfrei; S. 6 (Taschentuch): hideto111/Fotolia.com; S. 6 (Tränen): runLenarun/istock.com; S. 7: artJazz/istock.com; S. 8: Geshas/istock.com; S. 9: sathaporn/Shutterstock.com; S. 12: Michal Ludwiczak/Shutterstock.com; S. 13: gemeinfrei; S. 14: Nataly Studio/Shutterstock.com; S. 15: olindana/istock.com; S. 16 f.: cundra/istock.com; S. 18: seb_ra/istock.com; S. 19 oben: KariHoglund/istock.com; S. 19 unten: RomanStrela/Shutterstock.com; S. 20 f.: gemeinfrei; S. 22: Svetlana-Cherruty/istock.com; S. 23: PhotoMelon/istock.com; S. 24: Smileus/istock.com; S. 25: VladisChern/Shutterstock.com; S. 26: Povareshka/istock.com; S. 27: Dima Aslanian/Shutterstock.com; S. 28: IvanMikhaylov/istock.com; S. 29: busra Īspir/istock.com; S. 30: jacoblund/istock.com; S. 31: Homunkulus28/istock.com; S. 32: Mariia Ploshikhina/Shutterstock.com; S. 33: John-Alex/Shutterstock.com; S. 34: savageultralight/istock.com; S. 35: yukihipo/Shutterstock.com; S. 36: ConstantinosZ/Shutterstock.com; S. 37: Nykonchuk Oleksii/Shutterstock.com; S. 38: lenta/istock.com; S. 39: Povareshka/istock.com; S. 40: Rock and Wasp/Shutterstock.com; S. 41: Richard Brown/Thinkstock; S. 45: ipopba/istock.com; S. 46 f.: Christina Li/istock.com; S. 48: ANN PATCHANAN/Shutterstock.com; S. 49: iMoStudio/istock.com; S. 50: Tamara Kulikova/Shutterstock; S. 51: SergValen/istock.com; S. 54: wimammoth/istock.com; S. 55: Lumpkini/Shutterstock.com; S. 56 f.: gojak/istock.com; S. 58: forisana/istock.com; S. 59: RusN/istock.com; S. 60: pungem/istock.com; S. 61: oatintro/istock.com; S. 62 f. oben: yokeetod/istock.com; S. 62 f. unten: riggleton/Shutterstock.com





DAS FREUNDSCHAFTS-ABC

von A wie *Allerbeste*
bis Z wie *Zusammenhalt*

Freundschaft ist keine große Sache –
sondern eine Million kleiner Dinge:
von E wie Ehrlichkeit, L wie lachen, P wie
Pferde stehlen bis Z wie zuhören ...
Danke, dass es dich gibt!