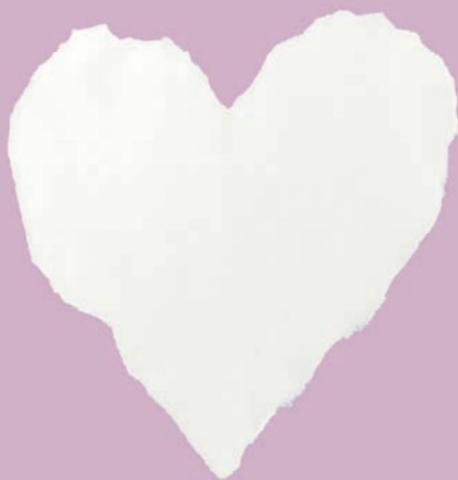




A wie *Allerbeste* bis  
Z wie *Zusammenhalt*

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



**V**ertrauen 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**

**M**an 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

**D**er 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

**W**ie 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!