

# Arenenberg: Frauenfreundschaften sind eine Kraftquelle

**Eine gute Freundin kann inspirierend sein. Sie unterstützt und teilt Erfahrungen. Sie steht in allen möglichen Situationen an der Seite der Freundin oder macht einfach nur glücklich. Manche Freundschaften halten ein Leben lang. Über Frauenfreundschaften diskutierten Landfrauen und Bäuerinnen am BäuerinnenZmorge am Arenenberg.**

*Text und Bilder: Manuela Olgiati*

«Mit dem BäuerinnenZmorge möchten wir einen Rahmen bieten, um eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen und mit anderen Frauen über ein bestimmtes Thema zu diskutieren», sagte Regula Böhi-Zbinden, die Präsidentin der Landfrauen Thurgau. Der Anlass wurde von der Kommission «Frauen in der Landwirtschaft des Verbandes Thurgauer Landwirtschaft organisiert. Das Bedürfnis nach Austausch nach der langen, coronapandemiebedingten Pause war an der fünften Ausgabe des BäuerinnenZmorge vom 1. März 2022 am Arenenberg gross. Die Frauen genossen gemeinsam die Leckereien vom Buffet. Dazu diskutierten sie und pflegten untereinander weitere Freundschaften. Anschliessend hörten die rund 60 Bäuerinnen und Landfrauen dem Vortrag von Susanna Vogel-Engeli, Coach, Beraterin und Kursleiterin aus Münchwilen, zum Thema «Frauenfreundschaften – eine Kraftquelle» aufmerksam zu.

## Selbstliebe und Fürsorge

«Wenn ich mir selbst eine liebevolle Freundin bin, erblühen auch meine Beziehungen», sagte die Referentin. Das bedeute auch, innerlich zur Ruhe zu kommen. Wie das geht, zelebrierte sie gemeinsam



Sylvia Dennenmoser, Susanna Vogel, Marina Niederer und Josua Neuhaus diskutierten in der Talkrunde über Freundschaften.

mit den Teilnehmerinnen mit einer kleinen Mediation. «Ich habe in meinem Umfeld bei den Frauen nachgefragt, was ihnen bei Freundschaften mit Frauen wichtig ist», sagte Vogel. Sie erzählte von ihrer Mutter, die als Bauernfrau mit wenig Freizeit noch Frauenfreundschaften pflegte. Das braucht auch heute ein grosses Engagement. Vogel betonte einen ihrer Leitsätze: «Ich höre meiner Freundin aufmerksam und wertfrei zu.»

## Den Wert einer Freundschaft erkennen

Manche Frauen im Saal pflegen seit Jahren Frauenfreundschaften und sprechen begeistert davon. Andere gehen mehr auf Distanz. In der «Talkrunde», die Regula Böhi-Zbinden moderierte, diskutierte der einzige Mann im Saal, Landwirt Josua Neuhaus, mit. Er sagt: «Männerfreundschaften sind anders.» Männer fokussieren andere Themen als Frauen. Unter Männern zeige man eher eine verletzbare Seite und gehe aus der Komfortzone raus. Wichtig sei unter Freundschaften, auch nach längerem Unterbruch wieder auf den anderen zugehen zu können.

## Zuhören können

Unter den weiteren Talkgästen waren Sylvia Dennenmoser, deren beste Freundin in einer schwierigen



Regula Böhi-Zbinden stellt in der Talkrunde ihren Gästen Fragen.



Aufmerksame Zuhörerinnen am BäuerinnenZmorge.

Lebensphase für sie da war. Dennenmoser sagte: «Diese wertvolle Freundschaft pflege ich seit Jahren.» Auch Marina Niederer hat seit zehn Jahren eine Freundin, die sie während ihrer Ausbildung kennenlernte. Ähnliche Interessen, trotz unterschiedlicher Charaktere, verbinden die beiden Frauen. Hinzu komme, dass sich auch ihre Ehemänner und die Familien gut verstehen.

Der vierte Talkgast, Susanna Vogel, sagte, dass der erste Schritt, um neue Freundschaften aufzubauen, gemeinsame Tätigkeiten sein können. Der Aufbau einer tiefen Freundschaft ist danach mit Anforderungen verbunden. Mit ehrlich gemeinter und beständiger Unterstützung könne jedoch erst Vertrauen entstehen. Danach sei man bereit, alles für die beste Freundin zu tun. Die Frauen diskutierten auch in kleinen Gruppen darüber, was sie sich von Freundschaften

wünschen. Für die einen ist es der Austausch, für andere sind die Bedürfnisse auf Ehrlichkeit und Offenheit ausgerichtet. Manche suchen Verständnis in einem Gegenüber, oder auch Fürsorge zu finden.

---

**«Ich interessiere mich dafür,  
wie es meiner Freundin wirklich  
geht und wie sie die Welt sieht.»**

*Susanna Vogel*

---

### Sprache des Herzens

Vogel ermahnte die Frauen, auf sich selber zu achten. Zu sich selber lieb sein sei mit Wertschätzung verknüpft. Sich selber wertfrei zuzuhören sei die Sprache des Herzens. Den Kraftquellen komme eine Frau auf die Spur, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse kenne und den Mut habe, diese laut auszusprechen. Dies könnte auch bedeuten, andere zu brüskieren. Als Beispiel nannte sie eine Einladung zu einem Essen bei Freunden. Um 22 Uhr habe die Gastgeberin gesagt, dass sie nun zu Bett gehe, die Gäste dürften aber gerne noch verweilen und mit ihrem Mann weiterplaudern. Vogel sagte dazu: «Ich interessiere mich dafür, wie es meiner Freundin wirklich geht und wie sie die Welt sieht.» Dann komme noch Toleranz und der Umgang mit Konflikten ins Spiel. Zur Wunschliste der Frauen zählen ehrliche Worte und auszusprechen, wenn sich eine Freundin verletzt fühlt.

Das Referat hat die Frauen gestärkt und sie kehrten mit einem guten Gefühl nach Hause.



Die Referentin Susanna Vogel-Engeli sprach über Frauenfreundschaften.