

# frauenZEIT

## FREUNDSCHAFT



- Editorialia
- Freundschaft als Resonanzraum
- Blick der Wissenschaftlerin
- Frauen erzählen
- Freundschaft mit dem Körper
- Freundschaft mit Tieren
- Termine
- eintauchen & auftauchen

## 2 Editoria

### Wahre Freundschaft



**Christine Vonblon**  
ist Leiterin des  
Bereiches Lebens-  
gestaltung und Ethik  
der Katholischen  
Kirche Vorarlberg

Wer sehnt sich nicht danach? Nach einer Freundin, die einen versteht, die da ist, wenn man sie braucht und mit der man sich über das Leben austauschen kann - mit allen Höhen und Tiefen. Freundschaften sind überlebenswichtig, geben Kraft für den Alltag und stärken das eigene Selbstvertrauen. Frauenfreundschaften können sehr starke Beziehungen sein, zwischen starken Persönlichkeiten, keine Frage. Freundschaften sind aber auch oft sehr zerbrechlich und in der Welt von WhatsApp und Facebook deutlich unverbindlicher geworden. Überlegen Sie: Wann haben Sie das letzte Mal ausführlich mit einer Freundin telefoniert? Wann waren Sie mit Ihrer Freundin auf einen Kaffee?

Diese frauenZEIT bietet Ihnen spannende und vielfältige Einblicke ins Thema Freundschaft. Und ja: Vielleicht rufen Sie nach der Lektüre gleich Ihre beste Freundin an, und plaudern mit ihr übers Leben.

Der Soziologe Hartmut Rosa sieht Freundschaft als Resonanzdraht, der vibriert, wenn sich zwei Menschen gut verstehen. Dieser Spur ist Annamaria Ferchl-Blum in ihrem Artikel nachgegangen.

Eine Freundschaft zwischen Hund und Mensch? Wie schaut die aus? Mirjam Steinbock erzählt von ihrem liebsten Weggefährten und warum sie immer die Chefin in dieser Beziehung ist.

„Am Sterbebett werden wir sicher nicht bereuen, nicht drei Mal in der Woche beim Sport gewesen zu sein – sondern eher, dass wir nicht gelernt haben, das Leben in seinen kleinen und großen Momenten zu genießen.“ Die Ärztin Michaela Fabianek spricht im Interview über die Freundschaft mit dem eigenen Körper und wie wir zu einer Körperzufriedenheit kommen können. Mit ganz einfachen Mitteln.

Was ist der Unterschied zwischen Freundschaft und Ehe/Partnerschaft? Ist Freundschaft zwischen Mutter und Tochter möglich? Und was hat das Smartphone damit zu tun? Diesen wichtigen Fragen hat sich die Theologin Angelika Walser gestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der frauenZEIT.

Christine Vonblon



### frauenZEIT für die Zukunft?

Wenn Sie nicht zu den KirchenBlatt-Abonnetntinnen gehören und dennoch weiterhin Bezieherin der frauenZEIT sein möchten, dann brauchen wir aufgrund der neuen Datenschutzgrundverordnung Ihre Zustimmung. Geben Sie uns diese bitte online unter [www.kath-kirche-vorarlberg.at/frauenzeit](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/frauenzeit) bekannt. Natürlich dürfen sich hier auch neue frauenZEIT-Abonnetntinnen melden. Der Bezug der frauenZEIT ist weiterhin kostenlos.

### 3 Freiheiten der Freundschaft

## Freundschaft als Resonanzraum



**Annamaria Ferchl-Blum** ist Religionspädagogin und lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Lochau

Freundschaft hat keinen verpflichtenden und vertraglichen Charakter. Das macht sie zu einem besonderen Resonanzraum.

ANNAMARIA FERCHL-BLUM

Meine Freundin - ich nenne sie hier Doris - lernte ich vor zehn Jahren auf einem Kurs kennen. Zu Beginn nahm jede von uns - verhaftet in der eigenen Unsicherheit - die andere als besonders starken Charakter wahr. Wir waren voneinander fasziniert, obwohl wir oberflächlich betrachtet sehr verschieden sind. Bald merkten wir, wie gut wir miteinander reden können und dass wir uns viel zu sagen haben. Seit der dreijährige Kurs zu Ende ist, haben wir nicht mehr oft die Gelegenheit uns zu sehen.

Wir verbringen nun einmal im Jahr ein paar Tage miteinander, auf die wir uns beide freuen. Dann wird über alles gesprochen, was uns beschäftigt, was uns Sorgen macht, was uns freut. Wir hören einander stundenlang zu und gehen aufeinander ein. Dabei unternehmen wir nicht viel, genießen die gemeinsamen einfachen Mahlzeiten und eine gute Flasche Wein. Wenn wir zum Bummeln in die Stadt aufbrechen, tätigen wir ein paar Einkäufe, wobei jede für die andere Ausschau hält nach einem schönen Stück, das ihr gut passen könnte und das sie sich unbedingt gönnen sollte. Nach den Tagen bei Doris fühle ich mich reich beschenkt. Doris lebt alleine und ruft mich aus Rücksicht auf mein volles Familien- und Arbeitsleben nur selten an und ich telefoniere an sich nicht besonders gerne. Unsere Freundschaft hält diese Funkpausen gut aus. Obwohl wir lange nichts voneinander mitbekommen, höre ich immer wieder einmal ihre Stimme in mir. Doris begleitet mich mit ihrer Klugheit, ihrem Stil und ihrem Humor, auch wenn wir uns lange nicht sehen.

In seinem Buch „Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung“ analysiert der renommierte Soziologe Hartmut Rosa Freundschaft als Beziehung, in der zwischen zwei Menschen ein Resonanzdraht aus Sympathie und Vertrauen vibriert. Im Unterschied zu familiären oder partnerschaftlichen Beziehungen haben Freundschaften keinen verpflichtenden, vertraglichen Charakter. Sie sind



nicht institutionalisiert wie Ehe und Familie, in der eine Reihe alltäglicher Aufgaben und Fürsorgepflichten zu bewältigen sind. Rosa betont, dass die besondere Resonanz der Freundschaft sich gerade deshalb leichter einstellt, weil Freundschaften bewusst als freie, außeralltägliche Begegnungsräume inszeniert und gestaltet werden. Natürlich besteht in Freundschaften auch die Gefahr des sich gegenseitigen Verletzens. Gerade weil man sich zu berühren und zu bewegen vermag, können auch Kränkungen passieren. Diese hindern den Resonanzdraht dann zeitweise oder gar für immer am Vibrieren. Man zieht sich zurück und lässt sich vom anderen nicht mehr erreichen, außer es gelingt der Vorgang des Verzeihens, den Rosa als eine „Verflüssigung der verhärteten Beziehung“ schildert.

In meinem Leben haben Freundschaften immer eine wichtige Rolle gespielt. Ich bekomme kein vollständiges Bild von mir, ohne an die vibrierenden Resonanzdrähte zu meinen Freund/innen zu denken. Manche von ihnen sind mittlerweile zu wichtigen Zeug/innen meiner Lebensgeschichte geworden. Sie spiegeln mir mein eigenes Werden und die Kontinuität, in der sich alles immer wieder zum Guten gewendet hat. In Zeiten von Selbstzweifel und Brüchigkeit geht im Resonanzraum der Freundschaft dann oft wie von selbst eine Tür zu neuer Lebensfreude auf.

## 4 | 5 Der Blick der Wissenschaftlerin

## Vom Wesen der Freundschaft



**Angelika Walser**  
ist Professorin für  
Moraltheologie und  
Spirituelle Theologie  
an der Universität  
Salzburg

Freundschaft kann auch wissenschaftlich untersucht werden. Was dabei herauskommt, zeigt die Theologin Angelika Walser.

DIE FRAGEN STELLTE PATRICIA BEGLE

**Können Arbeitskolleg/innen auch Freund/innen sein?**

Aber sicher! Freundschaft hat viele Farben, und eine davon passt sicherlich für die diversen Beziehungen am Arbeitsplatz. Gemeinsame Freuden und Ärgernisse verbinden. Im Mittelpunkt steht bei der Arbeit allerdings schon die Konzentration auf die Sache. Insofern muss man nicht notwendigerweise mit jedem Kollegen/jeder Kollegin im eigentlichen Sinne befreundet sein. Das ändert aber nichts daran, dass freundschaftliche Verhältnisse am Arbeitsplatz im Gegensatz zu hierarchischen Konstellationen grundsätzlich etwas sehr Inspirierendes und Konstruktives haben.

**Worin unterscheiden sich Freundschaft und Partnerschaft?**

Mit einem (Ehe)partner/partnerin ist man immer befreundet. Mit einem Freund/einer Freundin ist man nicht immer in einer Dauerbeziehung. Eine Ehe/eine Partnerschaft hat einen weit höheren Verbindlichkeitsgrad und ist klar für andere Menschen erkennbar. Sie ist exklusiv und beansprucht damit für sich auch einen sozialen Schutzraum, den Dritte als Zeichen für eine besondere Zusammengehörigkeit respektieren. Eine Freundschaft ist dagegen weit unverbindlicher, nicht unbedingt auf Dauer hin angelegt, letztlich auch sehr individuell und häufig sogar nicht einmal direkt als „Freundschaft“ benannt. Der Grad individueller Freiheit in einer Freundschaft ist weit höher, die Pflichten normalerweise ausschließlich moralischer und nicht rechtlicher Natur.

**In Freundschaften wird in erster Linie das Gemeinsame gesehen – ob Interesse oder Weltsicht oder Musikgeschmack. Gleichzeitig gibt es immer auch Differenzen. Wie können wir damit umgehen und welcher Wert steckt in ihnen?**

Unterschiedliche Temperamente haben Menschen noch nie von Freundschaften abgehalten, im Gegenteil. Wir erleben es als durchaus bereichernd, wenn eine die Ruhe

weg hat und die andere eher Dampf macht. Anders ist das mit Differenzen im Hinblick auf bestimmte Grundhaltungen und Werte, die beispielweise unsere moralischen und/oder politischen Überzeugungen wiedergeben: Wenn ein Freund/eine Freundin mir gegenüber beispielsweise immer offener Fremdenfeindlichkeit äußern würde, käme schnell der Punkt, wo sich unsere Wege trennen würden.

**Gerade Frauen mit kleinen Kindern sind zeitlich oft sehr eingeschränkt, sodass kaum Raum für die Freundschaftspflege bleibt. Was raten Sie ihnen?**

Jedes Kind ist immer ein Neuanfang und bringt seinen Eltern ein ganz neues Leben, und damit auch neue Freunde und Freundinnen. Natürlich will Frau dennoch weiterhin zumindest mit den wichtigsten Menschen in ihrem Leben in Kontakt bleiben. Mein Mann und ich haben uns damals in Ermangelung naher Verwandtschaft mit Hilfe einer Leihoma von Anfang an die Freiheit genommen, regelmäßig auch einzeln mit uns wertvollen Menschen auszugehen, sofern das irgendwie organisierbar war. Das hat uns immer gut getan und unseren Freundschaften auch.

**Schon bei Aristoteles heißt es, dass Freundschaft auf das Wohl der Gesellschaft ausgerichtet ist. Trifft das heute noch zu? Wie kann eine Gesellschaft dies fördern?**

Freundschaft ist niemals nur eine rein individuelle Sache, sie hat immer politischen Charakter. Leider stelle ich fest, dass mit der zunehmenden Tendenz, abends ausschließlich vor Internet und Facebook zu verbringen und zwar mit Menschen, die ohnehin in die eigene digitale Blase hineinpassen, die Fähigkeit zu Beziehungen eine zunehmend bedrohte Fähigkeit wird. Narzissten trifft man daher vielleicht nicht umsonst immer öfter. Sie taxieren andere nur noch nach ihrem Nützlichkeitswert für die eigene Selbstbefriedigung. Solche Tendenzen gefährden auf Dauer soziale Kompetenzen und damit eine Gesellschaft insgesamt - insbesondere in ihrer Fähigkeit, Menschen zu integrieren, die irgendwie „anders“ sind, seien sie Fremde oder Menschen mit Behinderung. Es ist daher auch durchaus politisch wichtig, vor allem für Kinder und Jugendliche echte Begegnungsräume zu schaffen, in denen sie ohne Smartphone reale Beziehungen üben können.



**Wenn Sie Frauenfreundschaften vergleichen mit Freundschaften zwischen Frauen und Männern - erkennen Sie darin grundlegende Unterschiede?**

Das kommt sicher auf den Grad des Begehrens an. Wenn Begehren in einer Freundschaft zwischen Mann und Frau, in der sich beide erotisch voneinander angezogen fühlen, sehr dominant wird, dann kann es unterschiedlich schwierig werden. Begehren erzeugt Abhängigkeiten, dementsprechend auch sehr starke Gefühle. Zwei heterosexuell empfindende Freundinnen haben da klarerweise ein entspannteres Verhältnis zueinander. Es gibt meines Wissens nach aber keine groß angelegten empirischen Längsschnittstudien zum Thema gemischtgeschlechtliche Freundschaften. Ich würde einmal die Hypothese wagen, dass das Alter hierbei eine erhebliche Rolle spielt.

**Können Mutter und Tochter Freund/innen sein?**

Das Mutter- Tochter-Verhältnis ändert sich das ganze Leben durchgehend. Ab dem Erwachsenenalter ist ein freundschaftliches Verhältnis sicherlich möglich und sehr erfüllend. In Kindheit und Jugend ist das Verhältnis zwischen beiden aber zunächst einmal ein asymmetrisches: Ein Kind ist auf die Fürsorge seiner Mutter angewiesen, um überhaupt gesund aufwachsen zu können. Erst langsam erfolgt eine Angleichung bezüglich Kräften, Erfahrung, Wissen, Können. Dann aber steht einer Freundschaft nichts im Wege, ja im Gegenteil: Die italienische und französische Philosophie der Geschlechterdifferenz weist sogar darauf hin, dass ein liebevolles Verhältnis zur eigenen Mutter der Schlüssel zu einem geglückten Frauenleben ist.

**Ein Blick in die Zukunft: Wohin entwickeln sich Freundschaften?**

Meine Prognose ist, dass sie zunehmend mit familiären Bindungen verschwimmen und diese hier und da sogar ersetzen werden. Familie wird es Gott sei Dank immer geben, aber sie verändert ihr Gesicht derzeit sehr schnell. Egal ob bei Wahl- oder Blutsverwandtschaft: Vieles wird davon abhängen, ob wir es riskieren, auch in Zukunft verbindliche Beziehungen miteinander zu wagen. Hoffentlich gehen wir achtsamer und bewusster mit unseren guten Freundschaften um! Das würde ich mir zumindest wünschen.



**Angelika Walser: In deiner Nähe geht es mir gut.**  
 Warum Freundschaften lebensnotwendig sind.  
 Tyrolia Verlag 2017,  
 128 Seiten, € 14,95

## 6 | 7 Frauen erzählen

## Unter „besonderen Umständen“



**Bianca Jäger-Schnetzer** ist Religionspädagogin und lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Klaus.

Es gibt Situationen, in denen Freundschaften eine besondere Bedeutung bekommen. Lebensumstände, die den Blick auf Freundschaften schärfen. Drei Frauen erzählen von ihren Erfahrungen unter „besonderen Umständen“.

## Mama sein. Freundin sein.

Es gibt keine Zeit in meinem Leben, in der mir Freundschaften nicht wichtig waren. Ich möchte sagen, ohne Freundschaften gibt es mich eigentlich gar nicht richtig. Oder andersherum formuliert: Ich bin mehr ich, wenn ich Freundin bin.

Da gibt es Zuflucht, Zustimmung, Zumutung auch. Da gibt es gemeinsames Leben, Lachen, Blödsinn machen. Weinen und Klagen, das gibt es auch. Es gibt Kaffee trinken und mit Worten die Welt verändern, sich von neuen Liedern erzählen, das neu ins Leben Eingetretene zur Sprache bringen, neues Vokabular erfinden. Inspirieren, reflektieren gibt es - und selbst die Stille wird manchmal zur Besucherin.

Die andere Seite ist: Wie viel Zeit braucht die Freundschaft? In welchem Kosmos können wir uns begegnen? Im Familien-, Partnerschafts- und Kinderkosmos? Im Berufs-, Schul-, Alltags- und Arbeitskosmos? Im virtuellen Email- und WhatsApp-Kosmos? Weil das je eigene kleine Universum schon so mit Themen angefüllt ist, dass da zeitweise gar kein Freundschaftskosmos mehr Platz findet.

Hey, wie schön ist es dann, wenn dir ein Jemand ab und an die Auszeit ausruft und du die Zeit ganz hemmungslos mit beiden Armen an dich raffst und in diesem freien Zeitdings dann deine Freundin Platz nimmt und da ist und du da bist und es grad gar keine Rolle spielt, dass du so viele Rollen spielst, weil Freundin sein, das kannst du einfach so!

Und dann fällt mir ein, wie es sich anfühlt, wenn ich meiner vierjährigen Tochter Elea in die Augen schau und ihr sage: „Elea, du bist grad meine allerliebste Freundin...“. Erwidert sie, ganz selbstverständlich: „Aber Mama, du bist doch nicht meine Freundin! Du bist meine Mama!“

Fühlt sich an wie: Ich will beides sein. Mama. Freundin.  
Gleichzeitig. Abwechselnd.  
Zwischendurch.  
Ab und zu. Immer wieder einmal.  
Jetzt.



**Martha Bonnet Dunbar**, in den USA und Deutschland aufgewachsen, in Schottland und England studiert, in Italien und Österreich gelebt, steht kurz vor dem Umzug nach Südspanien.



**Hanni Gantner-Mäser** ist Lehrerin und lebt mit ihrem Mann in Dornbirn.

## Freundschaften überall

Meinen Freund/innen kommt eine sehr zentrale Rolle zu. Da meine Familie in den USA lebt, bin ich auf Freundschaften angewiesen, sonst wäre ich auf mich allein gestellt. Ich bin multi-heimisch, habe schon an vielen Orten gelebt und kann mich gut anpassen. Ich kenne das gar nicht anders.

Wichtig ist es, offen zu sein. Mich interessieren die Erfahrungen und Ansichten von anderen. Auch wenn sie vielleicht eine andere Einstellung haben, gebe ich uns die Chance, einander kennenzulernen. Dabei versuche ich, aufmerksam zu sein. Mitzudenken, zuzuhören und das Gesagte auch abzuspeichern. Dann kann ich mich daran erinnern und anderen davon erzählen. So lasse ich Menschen teilhaben, auch an meinem eigenen Leben. Das Gegenüber lernt mich dadurch kennen. Das baut Vertrauen auf.

In Momenten, an denen ich an eine Freundin oder einen Freund denke - ob sie nun in der Nähe wohnen oder weit weg -, versuche ich es sie wissen zu lassen. Mit einem Anruf, einer Postkarte, einer SMS oder einem kleinen Geschenk. Das ist für mich nur ein Gedanke, ein paar Minuten, einige Euros vielleicht, die sehr große Wirkung haben. Im Zweifelsfall versetze ich mich in die andere Person und denke: Freut sie sich über die Nachricht? Über die E-Mail? Die Erfahrung zeigt: es lohnt sich. Immer.

Und wenn ich die Person fünf oder zehn Jahre nicht sehe, können wir die Gelassenheit und auch dieses Vertrauen haben, dass es passt. Dass Freundschaft da ist.

## Freundschaft in Krankheit

Was mir als erstes in den Sinn kommt, ist der Humor. Drei Freundinnen von mir haben sich während meiner Krebserkrankung die verrücktesten Sachen ausgedacht, sie waren da völlig unkonventionell. Dadurch haben sie eine Leichtigkeit in diese schwierige Situation hineingebracht. Einmal sind sie zum Beispiel als Matrosinnen verkleidet ins Krankenhaus gekommen - in Erinnerung an unseren gemeinsamen Urlaub auf einem Hausboot. Eine von ihnen hat ihr Cello mitgebracht und sie haben musiziert. Die ganze Station war in Aufregung!

Was mir noch einfällt, ist Großzügigkeit und eine Aufmerksamkeit dafür, was es gerade braucht. Ob das ein Buch war, das gerade haargenau gepasst hat oder eine DVD, tausend Kraniche, eine gute Suppe, Cashewkerne oder eine schöne Mütze - ich wurde immer wieder reich beschenkt.

Sie brachten mir keine unnötige Schonung entgegen und kein Mitleid, sondern Mitgefühl. Ich fühlte mich nie als das „arme Hascherl“, ich war ganz mit dabei. Sie trauten sich, Dinge ganz selbstverständlich anzusprechen. Das, was gerade war, darüber konnte auch geredet werden, ob traurig und schwer oder lustig und leicht.

Es ist nicht leicht, den Kontakt zu jemandem zu halten, der schwer erkrankt ist. Manche erlebte ich, was ich sehr gut verstehen kann, auch als hilflos. Meine Freundinnen aber fragten immer wieder nach, kamen vorbei, schickten mir einen Gruß, schenkten mir viel Zeit - das gab mir ein Gefühl der Verlässlichkeit. Sie trugen meine Krankheit mit und feierten mit mir, wenn ich wieder eine Etappe der langen Chemotherapie geschafft hatte. Es gelang ihnen, aus jeder Situation einfach das Beste zu machen: wenn das Spiegelei für mich zu groß war, gab es eben Wachteleier.

Mir ist bewusst geworden, was für ein wichtiger Teil meines Lebens solche Freundschaften sind - ein Schatz.

## 8 | 9 Freundschaft mit dem Körper

## Ich sehe was, was du nicht siehst...

... und das ist schön! Die Blonser Ärztin Michaela Fabianek erklärt im Interview, wie man lernen kann, sich so anzunehmen wie man ist.

CHARLOTTE SCHRIMPF



**Michaela Fabianek** (re.) ist praktische Ärztin in Blons. Die gebürtige Niederösterreicherin setzt auf ganzheitliche Behandlung, wie sie im frauenZEIT-Gespräch mit Charlotte Schrimpf erzählt.

**Freundschaft mit dem Körper... das ist ein echtes Frauenthema, oder?**

Früher war es das bestimmt. Da hat es aber einen massiven Wandel gegeben - inzwischen sind auch Männer davon betroffen.

**Ist diese Körperbetontheit eine Entwicklung der Neuzeit?**

Das hat es sicher früher auch gegeben, wenn man zum Beispiel an Kaiserin Sissi denkt und die Art, wie sie sich ihren Körper hat binden lassen. Aber die Intensitäten sind heute andere. Es ist schwieriger geworden, eine Grenze zu ziehen zwischen dem, was noch „normal“ und körperfreundlich ist, und dem, das ins Krankhafte geht.

**Haben wir verlernt, das Normale als normal zu erkennen?**

Auf jeden Fall! Ich begleite als Ärztin Fastenkuren nach Franz-Xaver Mayr und Menschen, die mehr oder weniger übergewichtig sind. Manche kommen jedes Jahr wieder, weil das Gewicht immer wieder zurückkommt. Da frage ich dann: Warum kannst du dich nicht

so annehmen, wie du bist? Wenn du gern isst, dann wiegst du vielleicht ein bisschen mehr, aber du bist doch genauso wertvoll! Warum darf man kein erfülltes Leben führen mit ein paar Kilo „zu viel“? Noch dazu, wo es Studien gibt, die zeigen, dass mit diesen paar Kilos mehr eine höhere Lebenserwartung verbunden ist? Ich glaube, dieses Sich-selber-annehmen-können ist ein großes Problem.

**Eins, das sich beheben lässt?**

Sicher – auch, wenn es keine leichte Aufgabe ist, die Eigenwahrnehmung wieder zu schulen. Viele spüren sich selber gar nicht und wissen nicht, was ihre echten Bedürfnisse sind. Die Werbung suggeriert uns mögliche Defizite und wir glauben, dass es uns glücklicher macht, wenn wir Produkt X oder Y kaufen. Aber das hält nicht. Wir müssen uns selber wieder genügen – zufriedener sein mit dem, was ist. In der Theorie ist es das natürlich viel leichter als in der Praxis...

**Bleiben wir trotzdem bei der Praxis: Wie schließt man Freundschaft mit seinem Körper?**

Zuerst muss man sich fragen: Wer bin ich - und was brauche ich wirklich? Einmal nicht in Nachbars Garten schauen, wo die Kirschen immer röter sind, sondern bei sich bleiben. Ich glaube, zu mehr Zufriedenheit kommt man nur, wenn man sich zurückzieht. Man braucht die Ruhe. Die Frauen früher haben abends ihre Handarbeit genommen, haben gehäkelt, gestrickt, gesponnen, gewoben, statt durch Social-Media-Feeds zu scrollen. In dieser Einkehr konnte viel wachsen.

**Also: Hausaufgabe für alle Frauen – Social-Media-Fasten?**

Zum Beispiel. Unser Gehirn ist eh kaum in der Lage, diese ganzen Eindrücke zu verarbeiten. In der Schweiz hat es einmal ein interessantes Experiment gegeben: Eine Zeitlang haben die Medien nicht mehr über Suizide berichtet und die Suizidrate ist enorm zurückgegangen. Wenn man das einmal für die unrealistischen Körperideale in Zeitschriften und Co verordnen würde, wäre sicherlich viel gewonnen. Ich nehme allerdings an, dass sich die Wirtschaft dagegen sträuben würde...

**... weil nur die unzufriedenen die besten Kund/innen sind? Frei nach dem Motto: Wenn morgen alle Frauen**

aufwachen würden und zufrieden wären mit sich und ihren Körpern, würde die Weltwirtschaft zusammenbrechen?

Das glaube ich sofort! Es ist wirklich erschreckend, wie wir uns manipulieren lassen. Dabei muss man eigentlich nur einmal an den Strand oder in die Sauna gehen, um festzustellen: Hey, ich bin ja völlig normal! Wie viel Lebensqualität wir uns nehmen durch eine falsche Körperwahrnehmung! Am Sterbebett werden wir sicher nicht bereuen, nicht drei Mal in der Woche beim Sport gewesen zu sein - sondern eher, dass wir nicht gelernt haben, dass Leben in seinen kleinen und großen Momenten zu genießen.

Wie bringen wir das unseren Töchtern und Söhnen bei?

Indem man eine Körperfreundlichkeit vorlebt und ihnen immer wieder zeigt, dass man sie mag und annimmt wie sie sind. Es braucht nur Kleinigkeiten, um seine Wertschätzung auszudrücken - aber das ändert viel. Es kann auch helfen zu sagen: Zeichne dich doch mal, wie du dich siehst. Und wenn man dann merkt: Die Nase oder die Ohren sind viel zu groß, kann man fragen: Wieso nimmst du das so wahr? Und ich glaube, je früher man damit beginnt, desto weniger kann sich ein falsches Bild festsetzen.



## Buchtipp



**Elena Ferrante: Meine geniale Freundin**  
Suhrkamp Verlag 2016, 422 Seiten gebunden, € 22,70

Wer dem Ferrante-Fieber noch nicht erlegen ist, wird hiermit eingeladen, die Geschichte einer bewegten Frauenfreundschaft zu genießen. Lina und Elena sind Freundinnen, schon seit den Kindertagen. Beide wachsen in Neapel auf und sind sehr unterschiedlich: Lina ist die Unangepasste, diejenige, die sich nichts gefallen lässt, die Kämpferische. Elena ist die brave, strebsame, angepasste. Für beide unerwartet entwickelt sich ihr Leben schon früh auseinander. Während Elena weiterhin in die Schule gehen kann, wird Lina von ihrem Vater in der Schusterei angestellt. Männer stellen sich ein und sie heiratet schon früh. Elena fühlt sich als Außenstehende, schließlich kann sie mit ihrer Bildung nicht mehr dazugehören zu dem Leben, das sie ursprünglich in diesem Stadtteil gelebt hat. Nun verändert sich alles. Doch da verschwindet Lina ... und das ist der Anlass für Elena, um über die lebenslange Freundschaft nachzudenken. Elena Ferrante schreibt eine berührende Freundschaftsgeschichte zwischen zwei jungen Frauen, spannend und unterhaltsam bis zur letzten Seite. Ein echtes Lesevergnügen!

CHRISTINE BERTEL-ANKER

PS: Inzwischen sind drei weitere Bände von Elena Ferrante erschienen ...

## 10 Freundschaft mit Tieren

## Mit dem Spiegel spazieren. Eine tierische Beziehung.

Was für eine Freude, als ich die Einladung zu diesem Artikel erhielt! Über das Zusammenleben mit meiner Hündin Kilja und meinen Job als Rudelführerin schreiben zu dürfen, das geht mir lockerleicht von der Hand, dachte ich. Und auf des Pudels Kern „Freundschaft“ würde ich es schon bringen können. Dachte ich anfangs.

MIRJAM STEINBOCK



**Mirjam Steinbock** ist ausgebildete Goldschmiedin, Kulturarbeiterin und Texterin. Sie lebt in Bregenz, geht dreimal täglich mit ihrem Hund und nutzt die bewegte Zeit im Freien mittlerweile als Ideengenerator.

In der Vorbereitung meldete sich bald der Anspruch, ein möglichst authentisches Bild unserer Mensch-Tier-Freundschaft zu geben. Zwei Aufgaben hatte ich mir dazu gestellt: Zum einen beschäftigte mich die Bedeutung von Freundschaft und zum anderen schaute ich mir im Umgang mit meinem Hund eine Weile selbst zu. Ich beobachtete, wie wir uns in der Natur und deren Rhythmus bewegen und mit wem wir Kontakt aufnehmen. Sprich, wie wir zwei als kleines Rudel mit uns und unserer Umwelt umgehen. Es tat sich eine Fülle an Entdeckungen auf. Wie eng wir miteinander sind, was jede von uns mag oder auch nicht und wobei wir den größten Spaß haben. Ich und mein Hund, mein Hund und ich. Eine Freundschaft für's Leben. Wirklich?

**Es bahnten sich** allmählich zwei Erkenntnisse ihren Weg. Die erste ist, dass ich Kilja mittlerweile nicht mehr als Freundin sehe. Ein wesentlicher Punkt für Freundschaft ist für mich die Gleichgesinnung und das Gespräch. Ich rede und diskutiere gern und mag den Austausch auf

Augenhöhe. Freundschaften sind mir viel wert, sie bleiben aber den Menschen vorbehalten. Kilja ist vielmehr meine Schutzbefohlene, Wegbegleiterin, Lehrerin, Schülerin, Fitnesstrainerin, WG-Kollegin, Spielgefährtin und sie ist als Haustier eine lebenslange Aufgabe. Hundesprachlich ausgedrückt stehe ich in der Rangfolge über ihr. Das habe ich mir hart erarbeitet und es ist leichter für unseren Umgang. Wie es andersherum ist, kennen wir aber auch. Es geht unglaublich schnell und manchmal unmerklich, dass der Hund das Kommando übernimmt und sein Mensch plötzlich folgen muss.

**Für mein Befinden** bin ich zur Zeit die Chefin, ich muss aber ständig beweisen, des Titels noch würdig zu sein. Haltung zeigen, Vorbild sein, für Futter sorgen, körperliche und geistige Beschäftigung bieten, Gesundheit erhalten, Ruhe einkehren lassen. Neben Spaß und Spiel ist Struktur wichtig. Wer fragt, der führt, heißt es nur im Managementtraining. Was für das zwischenmenschliche Arbeitsleben stimmen mag, ist in der Hundekommunikation kontraproduktiv. Unser Zusammenleben entspannt sich durch zeitlich passende Befehle, die ich körpersprachlich nachvollziehbar und mit gerechter Autorität äußern sollte. Bist du nicht klar in deinen Handlungen, mit dem Kopf woanders oder gar unsicher, enttarnt dein Hund das sofort. In Folge ist er verwirrt, aufmüppig oder gar hoch erfreut, so wie Kilja, die nur darauf wartet, dass ich meinen Posten verliere.

Wenn man es aber schafft, sich neu auszurichten, sich zu konzentrieren und mit etwas Wissen um den Hund und seine Bedürfnisse die Aufgaben zu meistern, ist das nicht nur für die Hundebeziehung von Vorteil. Es wirkt sich auch auf alles Andere aus. Menschen sind für klare Signale und Verständnis ebenso dankbar.

**Die zweite Erkenntnis** meiner kurzen Forschungsreise ist, dass Hundehaltung die Bezeichnung Lebensschule verdient. In allen Kursen läuft dein Spiegelbild quasi bei Fuß. Wenn dein Hund dir folgt, machst du es richtig. Läuft er davon, hast du nicht korrekt geführt und musst die Klasse wiederholen. So einfach ist das. Mit dem Hund ist diese Schule aber eine schöne, warmherzige und sehr spielerische: Kleine Lernerfolge und großartiges Gelingen - alles wird mit innigem Blickkontakt, einem übermütigen Sprung oder fröhlichem Schwanzwedeln quittiert. Sofort und unmittelbar. Ich meine, schöner kann ein Spiegelbild nicht sein.

## 11 Termine

### Juli

12. Juli, 16 Uhr bis 14. Juli, 16 Uhr. **Entdecke die Kriegerin in dir!** Ein Seminar für Mädchen von 12 bis 15 Jahren. Die eigene Kraft spüren und kennenlernen, mit Schwertarbeit, Hara- bzw. Qi-Übungen, Geschichten am Lagerfeuer u. a. Referentin: Marion Ebster. Kursbeitrag: € 80,-, Vollpension: € 59,60. Anmeldung: T 05523 62501-828, [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

### August

26. August, 14 Uhr, bis 28. August, 12.30 Uhr. **Qi Gong für Körper, Geist und Seele.** Bewegung, Atmung und Konzentration werden geschult, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen lösen auf sanfte Weise Blockaden und regen den Energiefluss (Qi = Lebensenergie) an. Referentin: Rosmarie Obojes. Kursbeitrag: € 120,00, Vollpension: € 132,00. Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung: T 05523 62501-828 [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

### September

20. September, 19 Uhr. **Warum Ihr Wohlbefinden im Kopf beginnt!** Herausforderung Pflege und Betreuung. Vortrag von Christiane Huber-Hackspiel. Eintritt frei. Bildungshaus Batschuns.

21. September, 8.30 bis 15 Uhr. **Ich pflege mich!** Herausforderung Pflege und Betreuung. Workshop mit Christiane Huber-Hackspiel. Kurs: € 45,-, Mittagessen: € 13,50. Bildungshaus Batschuns. Anmeldung: [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at) oder T 05522 44290.

22. September | 8. Dezember | 6. April 2019, jeweils 9.15 bis 17.30 Uhr. **Weg der weisen Frauen.** Jahresgruppe. Referentin: Jamila M. Pape. Kurskosten: € 360,- zzgl. Unterkunft/Verpflegung. Weitere Infos: [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at), [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at) oder Jamila M. Pape 0049(0)241-9571087.

### Vorausschau - November

14. November, 19 Uhr. **FrauenSalon Vorarlberg. Schön, wild und weise.** Die Kraft der Heldin lustvoll leben: Dazu gehört, die wilde Schönheit und tiefe Weisheit, die in allen Frauen schlummert zu erwecken, zu stärken und diesen inneren Reichtum großzügig mit andern zu teilen. An den Beispielen von Eva und Lilith, zweier Frauengestalten aus dem jüdisch-christlichen Schöpfungsmythos, und der Wolfsfrau zeigt die Referentin faszinierende und lebbar Visionen einer starken, wilden und weisen Weiblichkeit auf. Referentin: Dr.in Anna Gamma. Kursbeitrag: € 10,-. Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung: T 05523 62501-828 [E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)



### Komponistinnen-Festival

21. bis 24. Juni. **FRAUENGESCHICHTEN.** Ein Komponistinnen\*Festival erzählt und lässt aufhorchen. Das Frauenmuseum Hittisau und „Musik in der Pforte“ laden ein.

22. Juni, 20 Uhr. **Eröffnungskonzert.** Wien, Berlin, Paris an einem Abend. Pförtnerhaus Feldkirch.

23. Juni, 10 bis 15 Uhr. **Symposium.** Frauen: Musik/Geschichte. Eintritt frei.

23. Juni, 17 Uhr. **Konzert. Pforte im Frauenmuseum:** Lange Nacht der Komponistinnen.

23. Juni, 22 Uhr. **LICHT. Spielfilm von Barbara Alber.** Open Air Kino. Ein Film über die österreichische Pianistin, Komponistin, Sängerin und Musikpädagogin Maria Theresia Paradis (1759-1824).

24. Juni, 11 Uhr. **Jazzfrühstück.** Holler my Dear mit Laura Winkler (im Bild).

24. Juni, 17 Uhr. **Konzert. „Ich lebe grad, da das Jahrhundert geht.“** Eine Schatzsuche um 1900.

Infos und Anmeldung:  
[www.frauenmuseum.at](http://www.frauenmuseum.at)

### Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt

Auch für die frauenZEIT gelten die im KirchenBlatt Nr. 21 vom 24. Mai 2018 veröffentlichten Informationen zur neuen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sie finden diese unter [www.kirchenblatt.at/dsgvo](http://www.kirchenblatt.at/dsgvo)

Redaktion Mag.ª Patricia Begle, Mag.ª Christine Vonblon

Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-221

E [christine.vonblon@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:christine.vonblon@kath-kirche-vorarlberg.at)

[www.kath-kirche-vorarlberg.at](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at)

Fotos: S.1 rawpixel.com, S.2 Katholische Kirche Vorarlberg / Rinner, Begle, S.3 Katholische Kirche Vorarlberg / Schrimpff, pixabay.com, S.4 Katholische Kirche Vorarlberg / Begle, S.5 Kinga Cichewicz / unsplash.com, S.6 Salome Schnetzer, S.7 Caroline

Begle, Mäser, S.8 Katholische Kirche Vorarlberg / Begle, S.9 Malida Vigerova / unsplash.com, Suhrkamp Verlag, S.10 privat, S.11

ShootED, S.12 Samuel Zeller / unsplash.com

Quellen: S.12: Dorothee Sölle, Lob der Freundschaft. Aus: Dorothee Sölle, fliegen lernen. Verlag Fietkau 1979

## 12 eintauchen & auftauchen



### lob der freundschaft

freundschaft ist  
wenn abraham mit gott handelt  
um die stadt sodom zu retten  
wenn er den erhabenen herunterbringt  
von fünfzig auf zehn gerechte  
aus freundschaft

freundschaft ist  
wenn die fischer die netze weglegen  
und ziemlich ahnungslos mitgehen  
der anfang der organisation und des kampfes  
das ende des ziellosen lebens  
aus freundschaft

freundschaft ist  
wenn maria elisabeth aufsucht  
und bleibt bis die zeit zum abtreiben  
vorbei ist das würgen am morgen zu ende  
aus freundschaft

freundschaft ist  
wenn du absolut sicher bist  
dass sie nie nett sein werden zu dir

freundschaft ist  
verfügbar sein und verfügen  
reden können und nicht reden müssen  
fragen können und  
nicht verzweifeln wenn keine antwort kommt

Dorothee Sölle, aus: fliegen lernen. Gedichte, 1979.