

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 29 (1925-1926)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Alleinstehende ältere Frauen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-664219>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

zurückreflektierten Welle gerade getroffen wird. Es ist nun wahrscheinlich, daß die Wellen um so tiefer in das ionisierte Medium der oberen Luftschichten eindringen, je weniger stark die Ionisation ist. Es ist weiterhin bekannt, daß das ionisierte Medium mit dem Sonnenzustand schwankt. Untertags ist eine bestimmte Ionisationsdichte schon in relativ geringer Höhe zu erwarten, während nachts die ionisierte Schicht in viel höhere Regionen hinaufsteigt. Deshalb

wird der Reflexionswinkel dauernd wechseln. Will man aber zwei Stationen miteinander unter günstigster Ausnutzung der Sendekraft verbinden, so kann man diesem Wechsel Rechnung tragen, indem man eben die Wellenlänge ändert. Es gibt für jede Tageszeit und jede bestimmte Entfernung eine einzige günstigste Welle, die mit der eine bestimmte Entfernung überbrückt werden kann, und zwar liegt diese Welle auf jeden Fall unter 40 Meter."

### Allein stehende ältere Frauen.

Nicht immer ist es für eine allein stehende ältere Frau leicht, sich ihr Leben so zu gestalten, daß sie sich, obgleich sie auf sich allein angewiesen ist, dennoch ein behagliches Dasein zimmert. Doch wenn auch, um dies zu erreichen, einige Anstrengungen notwendig sind, so ist das Ziel es wohl wert, sich zu bemühen. Nichts ist trauriger, als vereinsamte Menschen zu sehen, denen die Freudlosigkeit, die Trostlosigkeit des Verlassenseins auf dem Gesichte geschrieben steht.

Häufig finden wir diese Unbefriedigten unter jenen Frauen, die Zeit ihres Lebens ganz und gar in der Fürsorge für ihre Angehörigen aufgegangen sind, deren Töchter und Söhne nun verheiratet oder durch Berufspflichten gezwungen sind, in der Ferne zu weilen. Es ist stets hart für eine aufopferungsfreudige Mutter, wenn die Zeit herankommt, wo die Jungen, flügge geworden, dem Neste entfliehen, wenn die Kinder beginnen, auf eigenen Füßen zu stehen. Nicht jeder Frau wird ja das große Glück zu Teil, in diesen Jahren ihren Lebensgefährten zur Seite zu haben! Und dann schleicht sich so leicht in das vereinsamte Herz das bittere Gefühl des Überzähligseins, der Zwecklosigkeit des Daseins, wenn es nicht gerade durch die Gegenwart von Enkelkindern für die Einsame dennoch etwas zu sorgen, zu sinnen, zu schaffen gibt.

Darum taten diese selbstlosen Mütter sich selbst in ihrem früheren Leben das größte Unrecht an, wenn sie es vergaßen, auch an sich selbst zu denken, ihre eigenen Interessen zu pflegen, sich den Sinn aufnahmefähig zu erhalten auch für geistige, außerhalb ihres häuslichen Wirkungskreises liegende Dinge, und sei es irgend eine Liebhaberei, die aus der Mädchenzeit mit hinübergenommen wird in den Ehestand. Darum werden sich jene Frauen, die ihr Interesse auch auf fernerliegenden Gebieten von jeher betätigt und bekundet haben, viel

leichter hineinfinden, wenn sie auf sich allein angewiesen sind, und es gilt, sich selbst einen Lebensinhalt zu schaffen. Bei etwas gutem Willen aber ist es einer jeden, noch so Vereinsamten möglich, dies zu erreichen, solange sie sich guter Gesundheit erfreut und nicht gerade mit der Sorge für den Lebensunterhalt zu kämpfen braucht.

Eine jede Frau sollte sich sagen, auf wie unendlich viel Gebieten der Wohltätigkeit, hilfreiche, tatkräftige Frauenhände willkommen sind!

Wie viele freudlose Menschen wandern durch den grauen, öden Alltag, denen so leicht etwas Sonnenschein in ihr trauriges Einerlei gezaubert werden könnte. Dann vergift sich das eigene Leid, das Ich tritt gänzlich zurück, neue Interessen, Pflichten vermehren die Lebensenergie; die Sorge für andere ist wie ein Jungborn, aus dem eine Quelle der Lebensfreude emporquillt.

Niemand sollte fürchten, er sei zu alt dazu: warum sollte man nicht auch im späteren Lebensalter Neues hinzulernen und kennen lernen? Die Gewohnheit kann ein arger Hemmschuh sein, wenn man sich ihrer Macht allzu sklavisch unterwirft. Oft entdecken Frauen erst in dieser Zeit, wo sie aufhören, nur den häuslichen Obliegenheiten zu leben, allerlei Fähigkeiten und Gaben in sich, von deren Vorhandensein sie selbst bisher nichts wußten, noch ahnten. Wenn nur erst das Gefühl der Unsicherheit, jene Scheu überwunden ist, von der manche Frau bei dem ersten Gedanken an Unbekanntes ergriffen wird.

Etwas außerordentlich Tröstliches liegt in dem Bewußtsein, daß es vielen Anderen ebenso ergeht, daß auch sie sich nach einer teilnehmenden Seele sehnen. Es gibt so mancherlei Gelegenheiten, Gleichgesinnte und gleichfalls Allein stehende kennen zu lernen und sich durch gesell-



ligen Verkehr mit ihnen aufzufrischen und zu erheitern.

Oft erfüllt sogar diesen Zweck sehr wohl ein passendes Inserat in einem Blatte. Töricht würde es sein, diese bequeme Möglichkeit nicht auszunutzen und lieber einsam und freudlos dahinzuleben.

Gemeinsame Spaziergänge, Zusammenkünfte zu einem Plauderstündchen an drittem Orte allwöchentlich können auf diese Weise verabredet werden.

Im allgemeinen herrscht die Ansicht, daß es nicht gut sei, wenn eine Mutter ihren Wohnsitz mit in der Familie ihrer verheirateten Kinder nimmt. Jedoch diese Meinung konnte wohl nur deshalb Wurzel fassen, weil es so leicht die Eigenart der älteren Frau ist, ihre Erfahrungen dem jungen Völkchen aufdrängen zu wollen, wodurch eine „Schwiegermutter“, obgleich sie das Beste gewollt, zur Urheberin von Familienzwistigkeiten werden kann. Vermeidet sie diese Klippe, so fällt auch jene Befürchtung in sich zusammen, und ein Leben im Kreise der Kinder und Enkelkinder kann für die Großmutter tausenderlei Freuden mit sich bringen.

Heutzutage erwartet niemand mehr von der älteren Frau, daß sich bei ihr eine Art Verzicht auf das Äußere ausspricht. Auch der in höherem Lebensalter Stehenden steht es gut an, wenn sie Wert darauf legt, in ihrer Kleidung harmonisch zu wirken, und jede Gleichgültigkeit

auf diesem Gebiet ist zugleich ein Raub an dem eigenen Behagen. Ist es doch weniger eine Frage müßiger Eitelkeit, als eine Verpflichtung gegen unsere Nebenmenschen, nicht unsympathisch zu wirken durch Mißachtung der landläufigen Mode oder Unterschätzung solcher Äußerlichkeiten. Das Bewußtsein, unserer Eigenart gemäß gekleidet zu sein, ist sehr wohl von Einfluß auf die persönliche Stimmung, ebenso umgekehrt.

Unflug ist es überhaupt, sich den Lebensmut fast gewaltsam selbst zu schmälern, indem man sich selbst eine Art Schranke entgegensetzt mit dem nicht gerade ermutigenden Ausspruche: „Dazu bin ich zu alt!“

Es ist etwas Schönes um das Bewußtsein, ein tatenreiches, wohl ausgefülltes Leben hinter sich zu haben, doch die Gegenwart darf darüber nicht vergessen werden. Sie erfordert ihr Recht, und nichts vermag das Gegenwärtige mehr zu trüben und die Tatkraft zu lähmen, als fruchtlose Grübeleien über Vergangenes. Ein jedes Lebensalter hat sein Gutes, und so mancher wird Humboldt beistimmen, der den Ausspruch tat:

„Ich hatte mir das Alter immer reizend und viel reizender, als die früheren Lebensepochen gedacht, und nun, da ich dahin gelangt bin, finde ich meine Erwartung fast übertroffen!“

### Silvesterglocken.

Mitternacht entsteigt der Gruß,  
zerrt im Glockenturm am Stränge,  
daß die harte Winterluft  
tief erhebt vom ernsten Klange:  
Ist ein Jahr zur Ruh gegangen . . .  
Will das Herz euch denn nicht hangen?

Nun verhallt der Sterbeklang,  
und auf einer Sternlichtwelle  
zittert, voller Jubelschwang,  
von der fernen Dorfskapelle  
hell herüber neu' Geläute:  
Lieblich, lieblich ist das Heute!

Adolf Böttlin.

### „Rüterbueb.“

Von Reinh. Flachsmann.

Zu meinen schönsten Jugenderinnerungen gehört jene Zeit, als ich hoch oben im Kirchturm die Glocken schwingen durfte.

Mit fünf Kameraden hatte ich in der Gemeinde das Amt eines „Rüterbueben“. Als Entgelt erhielten wir alle Vierteljahre fünf Franken und am Sylvesterabend, wenn die Menschen einander alles Gute für die kommende Zeit wünschen, bekamen wir droben im

Turmstübchen zwischen dem Jahr-Ausläuten und Neujahr-Einläuten vom Metzger noch eine heiße Wurst mit Brot und ein Glas Most.

Manche glückliche Stunde haben wir im Kirchturm erlebt. Wenn man diesen betrat, gelangte man durch eine enge steinerne und dunkle Wendeltreppe zum Turmuhrboden hinauf. Da mußten wir mit einem Hebel das Uhrwerk aufziehen, und weh dem, der seine