

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (2002-2003)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Kummerkasten

### **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:** 27.01.2026

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

## Liebe FRAZE

Ich bin Managerin in einer Firma und habe einen grossen Verantwortungsbereich. Meine Aufgabe macht mir grossen Spass. Aber mein Chef mobbt mich und sähe es gerne, wenn ich besser heute als morgen die Firma verlassen würde. Ich ertrage diese Situation bereits seit geraumer Zeit und halte es beinahe nicht mehr aus. Wie soll ich mich verhalten?

(Esther, 42 Jahre)

## Liebe Esther

Sie machen Ihre Arbeit wahrscheinlich so gut, dass Ihr Chef dadurch seine eigenen Fähigkeiten in Frage gestellt sieht. Das muss Sie aber nicht kümmern. Was Sie sich überlegen sollten, ist: ob es sich für Sie noch lohnt, in dieser Firma weiter zu arbeiten und ob Sie noch gewillt sind, die täglichen Schikanen auszuhalten. Denn daran wird sich wahrscheinlich nichts ändern. Bestimmt haben Sie ein grosses Potential, und vielleicht sollten Sie dieses besser in einer anderen Firma einsetzen. Haben Sie keine Angst zu kündigen, gönnen Sie sich wenn möglich einige Wochen Ferien, denn auf Sie warten bestimmt neue, spannende und faire Herausforderungen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Entscheidung, wenn Sie sich noch unsicher fühlen. Glauben Sie aber auch an sich und lassen Sie sich Ihr Selbstvertrauen nicht durch einen misgünstigen und ängstlichen Vorgesetzten nehmen. Viel Kraft und Mut für Ihren nächsten Schritt.

## Liebe FRAZE

Mein Mann ist so ein richtiger Mann, wenn er unter Männern ist. Jeden Abend sein «Firabig-bierli», dummes Geschwätz mit seinen Kum-pels usw. Zuhause mutierte er dann zum richtigen Softi. Ich bringe die beiden Männer einfach nicht zusammen. Was kann ich tun?

(Andrea, 25 Jahre)

## Liebe Andrea

Für Männer, besonders für «emanzipierte» Männer ist es immer noch schwierig, sich in neuen Männerbildern zu finden und eine stimmige Persönlichkeit zu bilden. Sie wollen vielleicht den Bildern entsprechen, haben sich bestimmt auch mit dem neuen Mannsein auseinandergesetzt. Aber manchmal gestaltet sich die Vereinbarung verschiedener Lebensstile schwierig. Mit Ihnen kann Ihr Mann sich ganz anders geben als mit seinen Freunden, die anscheinend noch in einem «alten» Männerbild verhaftet sind. Gegenüber seinen Freunden möchte er aber den Macker markieren, dass heisst, er ist sich seiner selbst noch nicht sicher. Haben Sie schon mit ihm darüber gesprochen? Ist er sich überhaupt bewusst, wie er sich verhält und was er damit auslöst? Gespräche sind in solchen Momenten meistens eine Erleichterung für beide Seiten. Sie werden sich eher verstehen können und anders aufeinander zu gehen.

## Liebe FRAZE

Ich bin seit 8 Jahren Single. Nun naht wieder der Frühling und überall sind sie, diese frisch Ver-

Frau Dr. FRAZ...

# Kummerkasten

...alias «Liebe FRAZE» beantwortet Ihre Fragen:

lieben. Am liebsten würde ich mich bis zum nächsten Herbst verkriechen und doch habe ich natürlich jedes Jahr von Neuem die Hoffnung, endlich auch zu den Glücklichen zu gehören. Ich will einen Mann, aber wie finde ich IHN?

(Regula, 28 Jahre)

## Liebe Regula

Ja, diese Frühlingsabende haben es in sich und geben einem das Gefühl, ganz alleine auf dieser Welt zu sein. Aber lassen Sie sich dadurch nicht die lauen, schönen Abende verderben. Gehen Sie aus, machen Sie sich schön, rufen Sie ihre Freundinnen und Freunde an, laden Sie Leute zu einem «openhouse» ein, machen Sie, was Ihnen Spass macht, und nicht das, was Sie glauben tun zu müssen. Auch im Internet gibt es gute Kontaktmöglichkeiten... Planen Sie ihr Leben, richten Sie es sich so ein, dass es Ihnen gut geht, und machen Sie ihr Glück nicht abhängig von der Liebe zu einem Mann. Wenn die dann auch noch Einzug hält in Ihr Leben, um so besser. Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling.

## Liebe FRAZE

Beruflich bin ich sehr unglücklich. Ich versuche mich über meine Hobbies zu bestätigen, aber irgendwie funktioniert das nicht. Wie finde ich endlich meinen Traumjob?

(Caroline, 35 Jahre)

## Liebe Caroline

Das Selbstwertgefühl eines Menschen ist in unserer Gesellschaft stark über das berufliche Image geprägt. Hobbies, Freizeit, menschliche Nähe usw. zählen erst in zweiter Linie. Vielleicht haben sie für sich etwas gefunden, dass Sie voll und ganz ausfüllt, gesellschaftlich aber wenig Wertschätzung erfährt. Es bedarf eines hohen Selbstwertgefühls, dieser äusserlichen Anerkennung nicht zu bedürfen. Dies zum ersten Punkt. Nun aber: Wie finden Sie zu Ihrem Traumjob? Unterdessen kennen Sie sich wahrscheinlich schon sehr gut und wissen im tiefsten Inneren, was Sie gerne machen würden. Dieses Wissen können Sie sich durch eine gute Lauf-

bahnberatung auch bestätigen lassen. Vielleicht ist es noch ein langer Weg dahin, aber vertrauen Sie auf ihr Gefühl und wagen Sie sich an die neue Herausforderung. Viel Glück.

## Liebe FRAZE

Ich war 25 Jahre verheiratet, habe in sehr traditionellen Rollenverhältnissen gelebt und stehe sowohl beruflich wie auch privat ziemlich auf verlorenem Posten. Meine Kinder sind erwachsen und meine Berufserfahrungen habe ich vor allem im Geschäft meines Ex-Mannes gesammelt. Was kann ich machen, um meinem Leben einen sinnvollen, neuen Gehalt zu geben? (Finanziell bin ich abgesichert.)

(Silvia, 50 Jahre)

## Liebe Silvia

Es ist sehr mutig, sich nach einer so langen Zeit zu trennen. Sie brauchen in erster Linie Zeit, sich an die neue Lebenssituation, die nicht mehr durch Ehemann, Kinder und Haushalt geprägt ist, zu gewöhnen. Besinnen Sie sich auf Ihre Leidenschaften und Interessen. Schliessen Sie sich anderen Frauen mit ähnlichen Interessen an, vielleicht auch Singlefrauen: denn mit ihnen verbinden Sie aktuelle Themen und Interessen. Was Ihre berufliche Zukunft betrifft, hören Sie sich am besten bei Ihren Bekannten um. Vielleicht haben die gute Kontakte und können Sie weitervermitteln. Zögern Sie auch nicht, sich auf jede Ihnen interessant scheinende Stelle zu bewerben oder nochmals eine Ausbildung ins Auge zu fassen.

Frau Dr. FRAZ, alias «Liebe FRAZE», alias Diana Joss ist hauseigene Redaktorin.