Zeitschrift: Schweizer Frauenblatt
Band: - (1989)
Heft: 10

Heft

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 09.05.2025

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

ZEITSPIEGEL

FRAU

Schweizer Frauenblatt

Ausgabe 10 / Dez. 89 / Fr. 5.

5258

KULTUR:
KUNST VON FRAUEN IN DER GEGENWART

GESUNDHEIT:
KREBS: ZUERST HATTE ICH EINE GROSSE WUT

POLITIK:
MEHR FRAUEN IN KOMMISSIONEN

KINDER:
TATORT IST MEIST DER SCHOSS DER FAMILIE

Beilage
Gesundheit und Pflege

Reto aus Sent kann bis heute nicht verstehen, warum Leute in Urlaub fahren.

Reto hat gut lachen, der muß nicht erst wegfahren, um Urlaub zu machen, der hat Urlaub vor der Haustür. Reto wohnt in Sent, in Graubünden, und dort verbringt er auch seinen Urlaub.

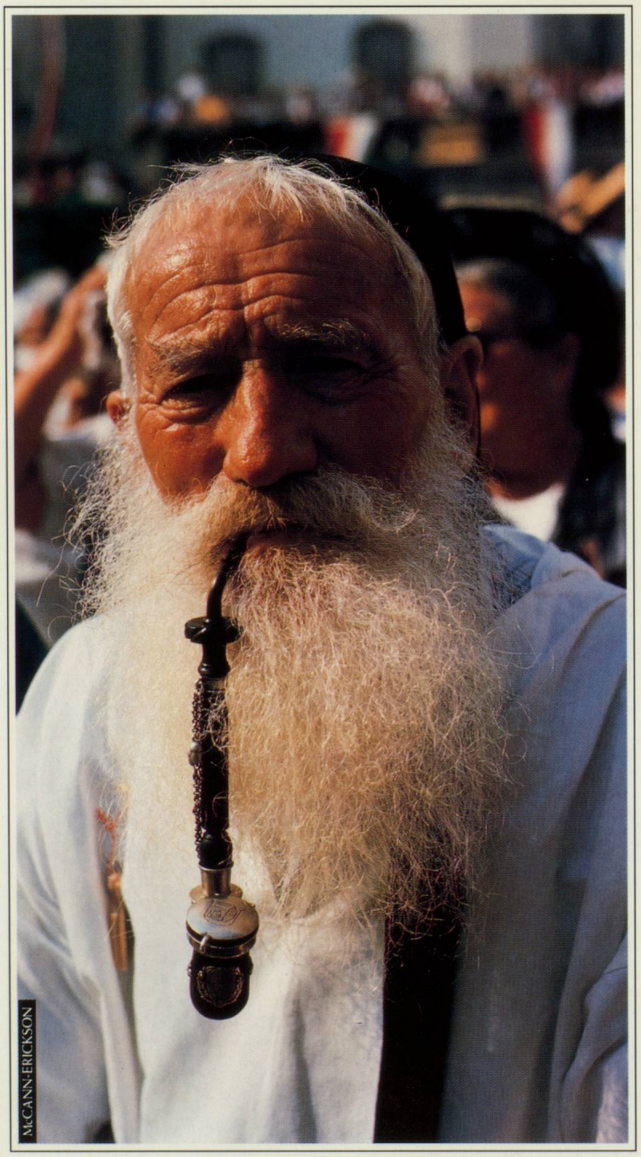
Nicht etwa aus Bescheidenheit, wie er erzählt, sondern vielmehr, weil es für ihn unter dem Himmel keinen schöneren Platz gibt.

Das Wetter spielt meistens mit, denn Sent liegt auf einer sonnigen Terrasse über dem Inn. So kann er ganz gemütlich vor seinem Haus (auf den Giebel im Barockstil ist er besonders stolz) in der Sonne sitzen.

Die Menschen hier möchte er auch nicht missen, in Graubünden lebt man nicht stur nebeneinanderher, sondern miteinander.

Wenn einem also der Sinn nach Unterhaltung steht, so meint er, schlendert man einfach zum Dorfplatz, dort trifft man immer ein paar Leute, mit denen man über Gott und die Welt plaudern kann. Und ob man sich kennt oder nicht, zu lachen gibt´s immer was.

Und auf die Frage, ob ihn der Rest der Welt nicht interessiere, fängt Reto herzlich an zu lachen. "Ja sicher, da steig´ ich auf unseren Kirchturm, da seh´ ich doch die ganze Welt. Die Berge, die Täler, die Wiesen mit den weidenden Geißen, die Flüsse und Seen, das nächste Dorf und wie morgen das Wetter wird."



Wenn Sie mehr über uns wissen wollen, kreuzen Sie die für Sie interessantesten Orte an und schicken Sie uns den Coupon oder rufen Sie an:
Verkehrsverein Graubünden, Alexanderstr. 24, CH-7001 Chur, Tel.: 00 41/ 81 - 22 13 60, oder Schweizer Verkehrsbüro, Kaiserstr. 23, 6000 Frankfurt/M., Tel.: 069/ 25 60 01.

- ☐ Arosa
- ☐ Bad Scuol Tarasp-Vulpera
- ☐ Bergell
- ☐ Brigels Waltensburg-Andiast
- ☐ Celerina
- ☐ Chur
- ☐ Churwalden
- ☐ Davos
- ☐ Disentis
- ☐ Flims
- ☐ Ftan
- ☐ Klosters
- ☐ Laax
- ☐ Lantsch/ Lenz
- ☐ Lenzerheide-Valbella
- ☐ Maloja
- ☐ Parpan
- ☐ Pontresina
- ☐ Poschiavo
- ☐ San Bernardino
- ☐ St. Moritz
- ☐ Samedan
- ☐ Samnaun
- ☐ Savognin
- ☐ Sedrun
- ☐ Sent/ Surrein
- ☐ Sils i. E.
- ☐ Silvaplana
- ☐ Tschiertschen
- ☐ Vals-Valsertal
- ☐ Zuoz
- ☐ Ferien auf dem Bauernhof
- ☐ Pauschalangebote
- ☐ Kurzreisen
- ☐ Wandertips
- ☐ Jubiläumsprogramm 100 Jahre Rhätische Bahn

GRAUBÜNDEN
Die Ferienecke der Schweiz

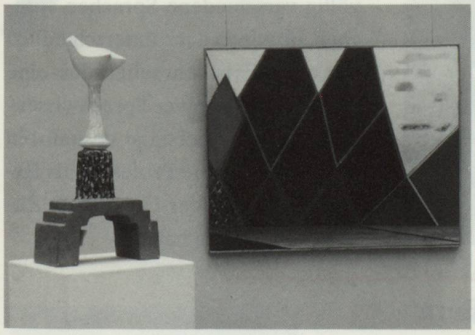
ZEITSPIEGEL
FRAU
Schweizer Frauenblatt

DEZEMBER

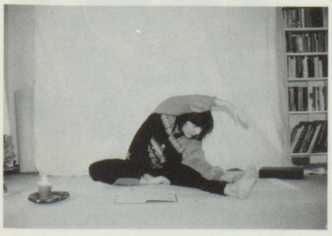
TITELBILD:
Ellen Schuster:
Melting Clock/TIB

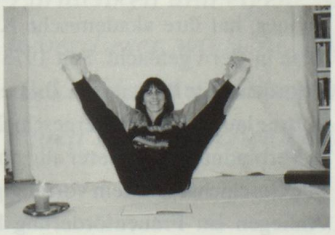
PORTRAIT:
Sigrid Pallmert,
Konservatorin am
Schweizerischen
Landesmuseum

KINDER:
Tatort ist meist
der Schoss der
Familie



KULTUR:
Polyester-Skulptur von Erica Leuba





GESUNDHEIT UND PFLEGE: Yoga-bewegt

PORTRAIT 6
- Sigrid Pallmert:
  Mode als Brücke vom Gestern zum Heute

BERICHTE UND REPORTAGEN 10
- Mehr Frauen in Kommissionen:
  Zwei Frauen berichten über ihre Aufgaben in einer Kommission auf Bundesebene
- Leitfäden für Frauen
- Krebs:
  Mehr Wissen rettet Leben
  Zuerst hatte ich eine grosse Wut
  Von der traditionellen Medizin zur Eigenverantwortung
  Vorsorgen
- Laure Wyss: Das blaue Kleid
- Wolkenschwalben im Winter
- Spiegelbilder gelebter Existenz:
  Helena Brunners Botanical Collagen
- Tatort ist meist der Schoss der Familie
- Wie erleben andere Frauen die Weihnachtszeit?
- Literatur fürs Ohr: Eine Frau im Plattengeschäft

KULTUR 40
- Kunst von Frauen in der Gegenwart

FORUM 46
- Verein Feministische Wissenschaft Schweiz, II. Teil

RECHTSFRAGEN 20
- 10. AHV-Revision – Kein Systemwechsel in Sicht

GESUNDHEIT UND PFLEGE 21
- Yoga – bewegt

ESSEN UND TRINKEN 34
- Geniessen ohne Gewissensbisse:
  Ein Festmenu für Diabetiker und Linienbewusste

BEILAGE 22
Gesund genug, um schön zu sein
Aus dem Tagebuch einer Kuraufenthalterin
Vier Frauen, die von Berufs wegen der Kosmetik verschrieben sind
Kosmetische Chirurgie
Augen-Blicke unter dem Messer

VERANSTALTUNGEN 49

VORSCHAU / IMPRESSUM 50

FRAU DES MONATS

Michele Crider

Als Gewinnerin des Simon-Estes-Award kam die junge amerikanische Sopranistin 1987 nach Zürich ans Internationale Opernstudio, nachdem sie schon neben dem berühmten Bariton aufgetreten war. **Seit September dieses Jahres nimmt sie am mehrteiligen, höchst anspruchsvollen Gesangswettbewerb CIEM in Genf teil.** Bereits in der ersten Runde, in der 30 Konkurrenten je fünf Arien mit Klavierbegleitung zu singen hatten, riss sie das Publikum zu Ovationen hin und versetzte die Jury in Erstaunen. Im zweiten Durchgang hiess es, an drei Abenden auf der Bühne des Grand Théâtre je eine Arie mit Orchesterbegleitung unter Armin Jordan zu singen. Als dritte Runde steht ihr noch eine Vorstellung von Verdis «Troubadour» in Dortmund bevor, wohin dann die ganze Jury reisen wird. Drei der 30 Kandidaten aus der ersten Runde sind noch **im Rennen um den Grand Prix Lyrique, einen der begehrtesten Opernpreise – darunter Michele Crider.**

Inzwischen interessieren sich viele – auch Schweizer – Theater für die hochbegabte junge Sopranistin: So wird sie u.a. im Dezember in Bern im «Troubadour» zu hören sein, danach in Genf mit Paul Dukas' «Ariadne et barbe-bleu». Ab Mai gastiert sie mit der äusserst schwierigen Partie der Lucrezia in Verdis selten gespieltem Werk «I Due Foscari», in St. Gallen. Michele Crider steht am Beginn einer hoffnungsvollen Karriere. Stimme und Persönlichkeit sind in reichem Masse vorhanden...

Jüngste Kommissionssekretärin der Bundesversammlung

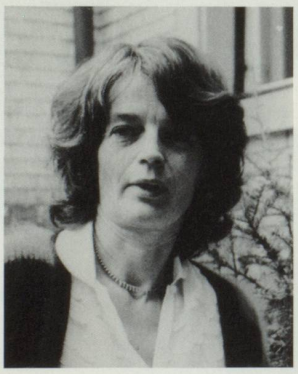
Brigitte M. Gadient ist knapp 29 Jahre alt, Heimweh-Churerin und entstammt einer seit Generationen politisch engagierten Bündnerfamilie. Die mit einem Journalisten verlobte Juristin denkt aber noch nicht ans Heiraten. «Momentan arbeite ich für die parlamentarische Untersuchungskommission Kopp. Diese Arbeit ist faszinierend, doch mehr möchte ich dazu nicht sagen.»

Dozentin für Filmwissenschaft

Ordentliche Professorin und Inhaberin des neugeschaffenen Lehrstuhls für Filmwissenschaft an der Universität Zürich ist **Christine Brinkmann** (51). Sie war während 15 Jahren Dozentin für Anglistik und Amerikanistik, sowie Initiantin filmwissenschaftlicher Veranstaltungen an der Universität Frankfurt. Ihre Lehrtätigkeit in Zürich beginnt sie mit einem Proseminar über die Filmanalyse sowie einem Kollegium für Fortgeschrittene zum Thema «Die Theorien des Melodramas aus feministischer Sicht». Ringvorlesungen, das heisst, der Öffentlichkeit zugängliche Veranstaltungen zum Thema sind erst für spätere Semester geplant.

Extraordinaria in Zürich

Karin Ebert (54), die dunkelhaarige, attraktive Nordfriesin, ist Nachfolgerin von Prof. Meinrad Scheller am Institut für allg. Sprachwissenschaft der Universität Zürich. Ihr Spezialgebiet sind exotische, nichtindoeuropäische Sprachen, zu denen auch das Tibetische gehört. Seit 5 Jahren arbeitet sie an einem Forschungsprojekt in Ostnepal. Dort untersucht sie eine Sprache, die bis anhin völlig unbekannt war. Bereits zuvor befasste sie sich mit einer ebenfalls unbekannten Sprache im Tschad (Afrika), hat diese systematisch untersucht, dazu eine Grammatik geschrieben, ein Lexikon gemacht und einen Textband herausgegeben. Im Wintersemester 1989/90 hält sie Vorlesungen über Strukturen tibetobromanischer Sprachen. Schon während der Schulzeit setzte sich Karin Ebert mit der Frage auseinander, wie es wohl sei, wenn wir völlig verschiedene Sprachen sprächen, ob wir da auch unterschiedlich denken? «Es ist sehr selten, dass eine Stelle in allgemeiner Sprachwissenschaft ausgeschrieben ist, deshalb bin ich glücklich, eine Professur als Extraordinaria an der Universität Zürich gefunden zu haben.»



Ein Novum für Bern

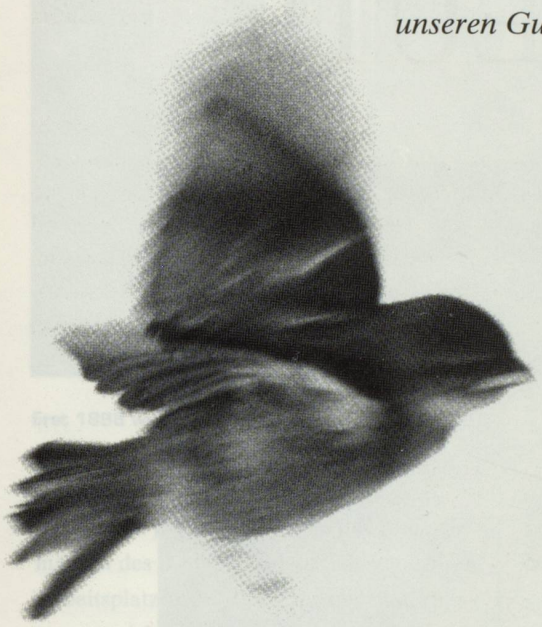
Seit 1. Oktober dieses Jahres hat die Universität Bern eine Vizedirektorin. **Beatrix Mesmer** (58) Historikerin und Mutter eines erwachsenen Sohnes, hat ihre akademische Karriere in Bern gemacht. Seit 1973 ist sie ordentliche Professorin. Ihr Lehrauftrag lautet: «Schweizergeschichte in Verbindung mit neuerer allgemeiner Geschichte». «Mein vorrangiges Anliegen ist: Frauenförderung bereits von der Basis her aufbauen, damit die jungen Frauen ihr Leben nicht wie einen Flickenteppich zusammenstückeln müssen.»

EDITORIAL

Lassen Sie die Chancen nicht vorüberfliegen....

Ist es nicht so, dass wir beherzt handeln, weil wir wissen, dass wir Spuren graben? Es sind bald zwanzig Jahre seit der Einführung des Frauenstimmrechts. Und es sind zehn Jahre verstrichen, seit der Gleichberechtigungsartikel angenommen wurde.

Für uns Frauen hat sich im Vergleich mit der Zeit vor dem zweiten Weltkrieg Revolutionäres ereignet. Mit Bärenstärke gegen alle Widrigkeiten haben sich viele Frauen und auch einzelne Männer für Veränderungen zu unseren Gunsten eingesetzt. Sie galten vielerorts mit ihrem «Emanzengeschrei» als Verräterinnen an traditionellen Werten. Doch gerade ihnen haben wir vieles zu verdanken, denn ohne seine eigene Position deutlich und gezwungenermassen auch einmal überdeutlich zu machen, ist kein Erfolg möglich.



Frau sein Ende 1989 heisst für uns, mannigfache Chancen in Ausbildung, Ehe und Familie, in Beruf und Politik wahrnehmen können. Wir haben die Chance und damit die Wahl, uns vielerorts einzusetzen. Im Artikel «Mehr Frauen in Kommissionen» auf Seite 10 erfahren Sie, wie zwei Frauen aus ganz verschiedenen Sprachregionen unseres Landes ihr Wissen und Können in Arbeitskommissionen auf Bundesebene einbringen und dadurch zentrale Zukunftspolitik mitlenken. Die Möglichkeit zur Mitarbeit in Kommissionen auf Gemeindeebene steht heute allen Frauen offen; was hier zählt, ist das konkrete Interesse an der Entwicklung des eigenen Wohnorts. Etwas kantig in den Aussagen, auch auf die Gefahr hin, Protest auszulösen, tönt es im Beitrag auf Seite 32, «Tatort ist meist der Schoss der Familie». Sexuelle Ausbeutung von Mädchen und Knaben führt zu «Trümmerkindern», die schweigend ihr Selbst verlieren – die oft nie gelernt haben, lautstark nein zu sagen. Die auch als Erwachsene ihre Wut nicht geltend machen können.

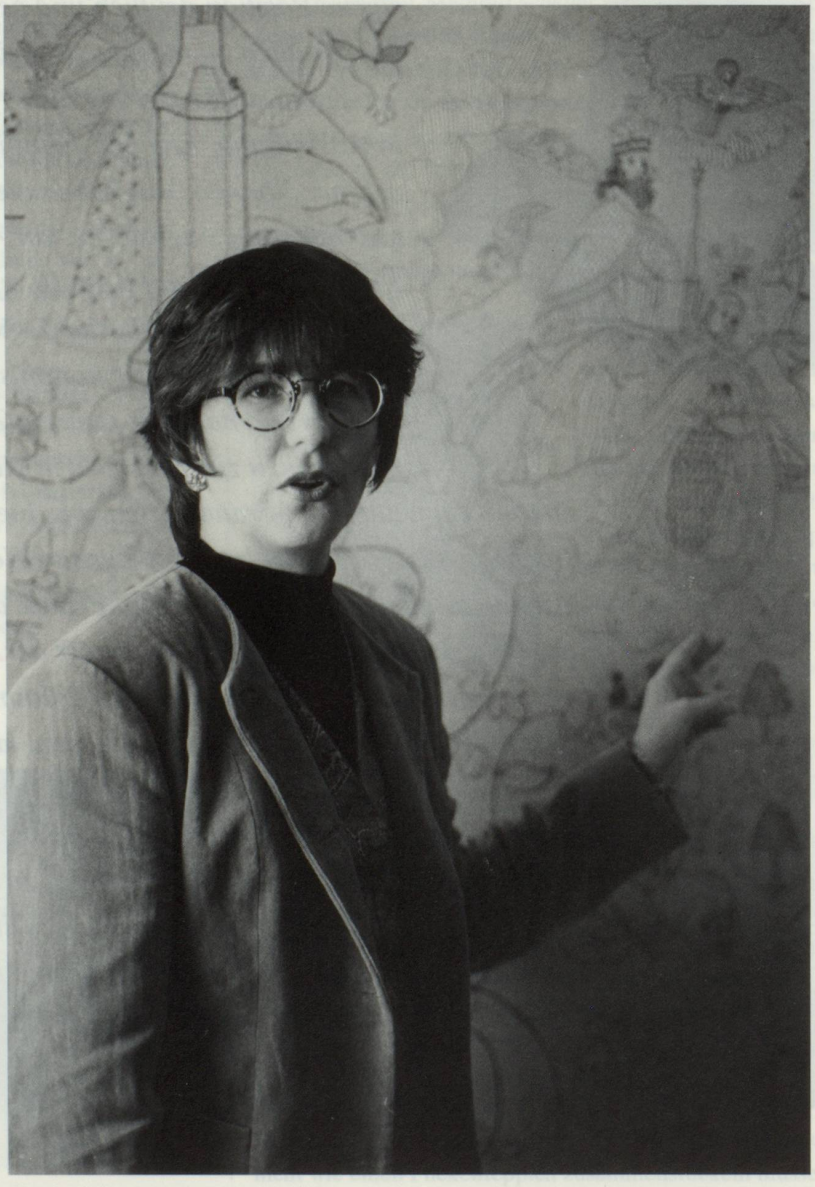
Frau sein Ende 1989 heisst auch, Freude, Enttäuschung, Hoffnung, Zärtlichkeit und eigene Meinungen offen zu zeigen. Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich, dass Sie Fortschritte und Defizite dieses Jahres rückblickend als Stützpunkte einsetzen und es Ihnen gelingen wird, im neuen Jahr Entscheidendes zu verwirklichen.

Sigrid Pallmert

Mode als Brücke vom Gestern zum Heute

Textilien, Schmuck und wissenschaftliche Instrumente prägen ihre Berufswelt – Mode, Film und moderne Kunst ihre Freizeit. Sie ist seit bald sechs Jahren Konservatorin am Schweizerischen Landesmuseum und ein Beweis dafür, dass Museumsarbeit weder verstaubt noch verträumt, sondern abwechslungsreich und anstrengend ist und in engem Bezug zur Gegenwart steht.

Von Annemarie Stüssi



Sigrid Pallmert, lic. phil. I, Kunsthistorikerin, seit sechs Jahren Konservatorin am Schweizerischen Landesmuseum

Erst 1898 wurde das Landesmuseum fertiggestellt

Die Museumsstücke müssen gepflegt, archiviert und katalogisiert werden

Eine junge Frau, die in den alten Gemäuern des Schweiz. Landesmuseums ihren Arbeitsplatz und ihr Tätigkeitsfeld hat, könnte man sich wohl als eine Art nostalgisch verwunschene Prinzessin vorstellen. Wenn diese junge Frau dann noch die Sparten Textil, Schmuck, Spielzeug betreut, rundet sich das romantische Bild ab. Doch das Cliché ist natürlich falsch. Einmal ist das Landesmuseum noch keine hundert Jahre alt, sondern wurde im historisierenden Stil der Jahrhundertwende 1898 fertiggestellt und zum anderen ist Sigrid Pallmert eine hart arbeitende Konservatorin, welche disponieren, organisieren, sorgsam mit Geld umgehen und – last but not least – durch ihr Wirken, beispielsweise durch das Gestalten von Sonderausstellungen, Leute ins Museum bringen soll. «Besucherzahlen wie ein Kunstmuseum können wir allerdings nie aufweisen», meint sie bedauernd gegenüber dem «Zeitspiegel». Eigentlich erstaunlich, denn vermutlich haben mehr Menschen Interesse an der Vergangenheit und ihren Zeugnissen als beispielsweise an den neuesten Kunstrichtungen.

Bei Sigrid Pallmert gibt es nun gerade zwischen diesen beiden Gebieten keinen Bruch. Sie, die über die Rezeption des Werkes des hochbegabten, ja genialen Berners Adolf Wölfli (1864–1930), der sein Leben mehrheitlich in psychiatrischen Anstalten verbracht hat, ihre Lizentiatsarbeit schrieb, ist ausserordentlich interessiert an moderner Kunst. Der Besuch entsprechender Ausstellungen bedeutet für sie ein echtes Bedürfnis und steht in den Freizeit-Aktivitäten sozusagen an erster Stelle.

WESHALB GERADE DAS LANDESMUSEUM?

Eigentlich fragte sich Sigrid Pallmert dies auch, als am Ende ihrer Studienzeit an der Universität Basel ihr Professor sie auf die Ausschreibung ihres heutigen Postens aufmerksam machte. Irgendwie schienen ihr die Trauben zu hoch zu hängen. «Ich hatte Glück», war wohl auch hier die Reaktion – die typisch ist für Frauen – als sie die Stelle tatsächlich erhielt.

Die Studienfächer Kunstgeschichte, Klassische Archäologie und Volkskunde befähigten sie aber durchaus, eine solche Stelle zu versehen, auch hatte sie bereits Volontariate in London und München absolviert.

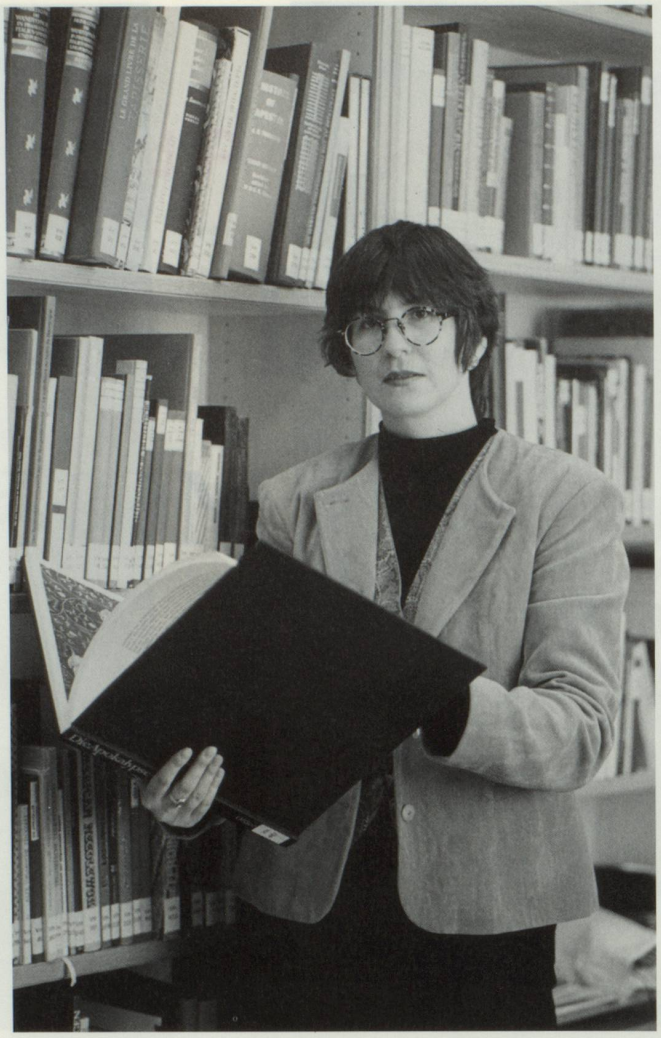
Bald fühlte sie sich restlos gepackt von ihrer Aufgabe und diese spielt sich nun keineswegs im Elfenbeinturm ab. Der Kontakt mit Menschen gehört zur Tagesordnung. Das Landesmuseum fühlt sich als nationale Institution verpflichtet, jedem Bürger, jeder Bürgerin bei einer sinnvollen Anfrage Auskunft zu erteilen, und das geschieht oft im persönlichen Gespräch. Sodann kommen immer wieder Geschenksangebote auf das Landesmuseum zu, die im direkten Kontakt geprüft werden müssen. Da ist eine alte Dame, die ein Taufkleidchen aus dem letzten Jahrhundert weggeben möchte. Für eine wertvolle Tracht

wird ein Platz gesucht. Die Krippenfiguren der Urgrosseltern können infolge Platzmangel weder aufbewahrt noch aufgestellt werden. Nun ist das Landesmuseum zwar froh und dankbar für Geschenke und Vergabungen. Nur: Die Objekte müssen strengen Qualitätsanforderungen genügen. «Anfangs war es für mich entsetzlich schwierig, die Menschen zu enttäuschen und ein grosszügiges Angebot abzulehnen. Heute bin ich da erfahrener und weiss den richtigen Ton zu finden. Oftmals sind lokale Heimatmuseen der richtige Platz für Stücke, die keine nationale Bedeutung haben, aber sehr wohl in ihrer Region Freude und Interesse wecken können. Was wir nicht machen, sind Preisschätzungen. Wer etwas verkaufen möchte, sollte uns ein Angebot unterbreiten. Dann lehnen wir ab oder schlagen zu. Allerdings, wir wollen niemanden übervorteilen; ist ein Preis zu niedrig angesetzt, machen wir den Anbieter darauf aufmerksam.»

DIE MUSEUMSSTÜCKE MÜSSEN GEPFLEGT WERDEN

Wie sieht der Tageslauf von Sigrid Pallmert sonst noch aus? Das Archivieren, Katalogisieren und Kontrollieren der Objekte ist eine wichtige Arbeit. Was nicht wissenschaftlich erfasst ist, kann seine Aufgabe als Dokumentationsmaterial nicht erfüllen. Gut gepflegt werden müssen gerade Textilien, damit sie die Jahrhunderte überleben. «Wir haben zwei hervorragende Restauratorinnen – Marlis Schaer und Ursula Schuppli–, welche bereits 26 bzw. 21 Jahre hier arbeiten. Mit ihnen verbindet mich fachlich und menschlich ein richtiges Vertrauensverhältnis; auf ihre Kenntnisse und Erfahrungen kann ich mich rundum verlassen.»

«Oft sind Donatoren enttäuscht, wenn sie ihre Objekte nicht in den Vitrinen oder an den Wänden sehen. Aber: Was wir im Depot haben, stellt weitaus den grössten Teil unseres Besitzes dar. Und dieser ist für die wissenschaftliche Arbeit enorm wichtig. Wir stehen in ständigem Austausch von Informationen mit in- und ausländischen Museen, Universitäts-Instituten, historischen Gesellschaften, Studenten. Auch die Zürcher Zünfte gelangen immer wieder mit Anfragen an uns.» Sigrid Pallmert bemüht sich, im Rahmen ihrer zeitlichen Möglichkeiten wissenschaftlich zu arbeiten und in Fachzeitschriften zu publizieren. «Dann bin ich oft für einige Tage für niemanden erreichbar und konzentriere mich restlos auf die gestellte Aufgabe.»



Dass die Bibliothek öffentlich zugänglich ist, wissen viele nicht

MODE – BÜCHER – FILM

Nun ist das Landesmuseum einerseits unser nationales historisches Museum und andererseits auch das Museum des Standes Zürich. Das bedeutet aber nicht, dass man sich hier mit einem schweizerischen bzw. zürcherischen Gärtchen zufrieden gibt. «Wir sammeln nicht nur, was in der Schweiz entstanden ist, sondern auch, was hier getragen bzw. benützt wurde. So könnten wir beispielsweise durchaus ein Pariser Haute Couture Modell aus den 50er oder 60er Jahren in unsere Sammlung aufnehmen, wenn eine Zürcher Familie uns dieses aus ihrem Besitz schenken würde». Mode ist es denn überhaupt, welche Sigrid Pallmert den Zugang zu den Kostümen und sonstigen Textilien finden liess. Mode hat sie schon immer angesprochen, und sie kleidet sich selbst sehr apart, indem sie den jeweiligen Trend ihrem persönlichen Stil anpasst.

«DER BEZUG ZUR GEGENWART IST MIR WICHTIG»

Arbeitet sie, wie dies nicht nur bei Managern, sondern auch bei Führungsfrauen üblich ist, 50 bis 60 Stunden die Woche? «Nein, ich glaube, dass es für mich persönlich und gerade auch für meine Arbeit sinnvoller ist, wenn ich in der Freizeit etwas anderes tue.» So geht sie (neben den bereits erwähnten Besuchen von Museen und Ausstellungen) gerne ins Theater und ins Kino, wo sie sich vor allem moderne Studio-Filme ansieht. «Ich habe eine schöne Wohnung in einem rund hundertjährigen Haus, von der aus ich zu Fuss an meinen Arbeitsplatz gehen kann. Wohnen bedeutet mir viel. Auch lese ich regelmässig und durchaus nicht nur Fachliteratur.»

Sigrid Pallmert gehört zu jenem kleinen

Mittelmedaillon von Wollstickerei mit Darstellung der Konstanzer Familie Morell-Ossenrot, 1601

Ballkleid, Seidenmoiré, um 1820

Kreis von Menschen, welche das Gesamtwerk von Marcel Proust gelesen haben; ein Erfahrungszuwachs, den sie hoch einstuft. «Proust lehrte mich, das Leben und die Welt besser zu verstehen.» Dass sie daneben durchaus für gute Comics Sinn hat, zeigt ihre geistige Offenheit.

Aufgewachsen ist Sigrid Pallmert in Luzern, wo sie die Schulen bis zur Matur besuchte. Ihr Entschluss, Kunstgeschichte zu studieren, erweckte bei den Eltern keinerlei Widerspruch. Die Familie besuchte schon immer gemeinsam Museen und Ausstellungen und zwar in einer Art und Weise, welche den Kindern keinen «Verleider anhängte». Bedenken zur Studienrichtung äusserte hingegen die Akademische Berufsberatung und zwar wegen des unsicheren Stellenmarktes. «Allerdings hätte ich selbst nie gedacht, dass ich eine so sichere Stelle finden würde und habe mir während des Studiums tatsächlich immer wieder Gedanken über die wirtschaftliche Zukunft gemacht. Damals wie heute bin ich jedoch davon überzeugt, dass ein junger Mensch seine Berufswahl nach Neigungen und Fähigkeiten und nicht nach der momentanen Stellenbörse treffen muss. Wie rasch sich die Situation auf dem Stellenmarkt ändern kann, sieht man am besten bei den Lehrern.»

STICHWORT «PLATZSPITZ»

Die Tatsache, dass unmittelbar hinter dem Landesmuseum die grauenvolle Zürcher Drogenszene beginnt, macht auch Sigrid Pallmert zu schaffen. «Ich mache mir immer wieder Gedanken zur Situation dieser Menschen, auch wenn ich, um meine Aufgabe zu bewältigen, Distanz zum Elend, das sich da praktisch unter meinen Augen abspielt, halten muss. Da die ganze Drogenfrage nachgerade ein Politikum ersten Ranges geworden ist, möchte ich mich aber an dieser Stelle nicht näher zum Problem äussern. Mit Gewaltmassnahmen lässt sich jedoch keinesfalls etwas erreichen.»

STICHWORT «ZUKUNFT»

Wie sieht die Zukunft aus? Sigrid Pallmert ist sich bewusst, dass sie aus ihrer persönlichen Sicht heraus eine Wunschstelle bekleidet und denkt deshalb nicht an Veränderung. «Ich arbeit sehr gerne in einem grossen Team. Der Kontakt mit den verschiedensten Kollegen und Kolleginnen aus allen Altersklassen bedeutet mir viel. Apropos Kolleginnen: Gerade mit ihnen verbindet mich ein besonders gutes Verhältnis. Unter uns vier Konservatorinnen herrscht tatsächlich so etwas wie Frauensolidarität. Wir verstehen uns ausgezeichnet, obgleich wir sehr verschieden voneinander sind.» Sigrid Pallmert bringt durch ihre Persönlichkeit und ihr Wirken die Liebe zur Tradition und das wache Interesse an der Gegenwart zum Ausdruck. Sie ist eine Gesprächspartnerin, die Nachdenklichkeit und Konzentrationsvermögen ausstrahlt, dabei gleichzeitig die Fähigkeit besitzt, spontanes Engagement oder Begeisterung zu äussern.

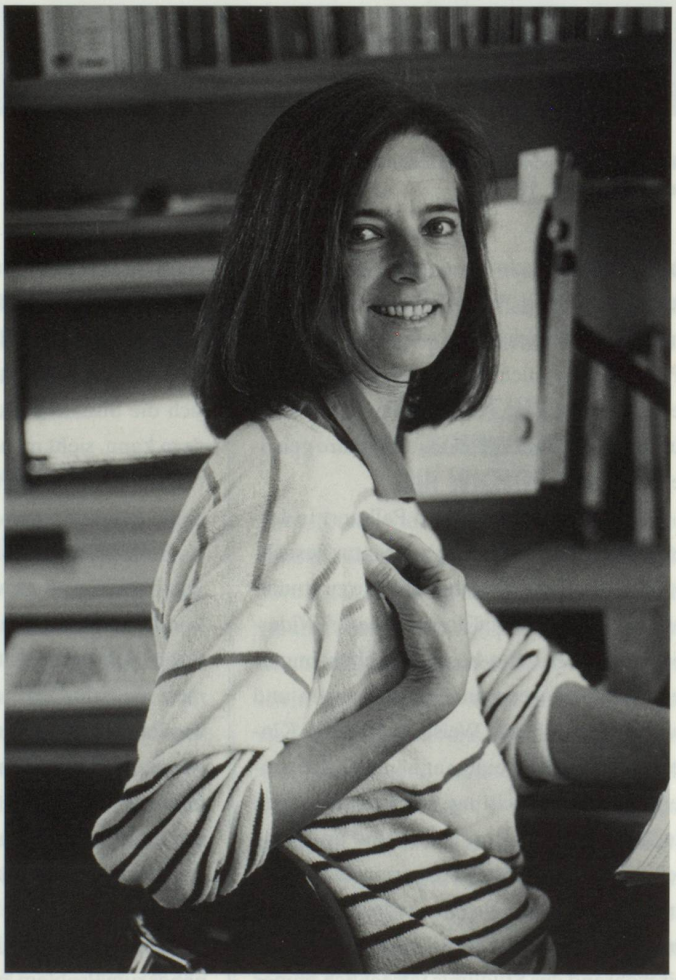
MEHR FRAUEN IN KOMMISSIONEN !

Wer sich für Politik und öffentliche Anliegen interessiert, jedoch Mühe hat, sich einer Partei anzuschliessen, wer das Gerangel um einen Listenplatz nicht mitmachen mag, ist in einer Arbeitskommission am richtigen Ort. Spezialkenntnisse sind dort gefragt und Parteibücher spielen nur eine untergeordnete Rolle. Es ist an der Zeit, dass vermehrt Frauen ihr Wissen und ihre Lebenserfahrungen in entsprechenden Kommissionen einbringen. Zwei Frauen – Ursina Fried-Turnes und Rita Perraudin-Pacifici – berichten, wie sie Mitglieder einer Kommission auf Bundesebene wurden und welche Aufgaben auf sie zukamen.

Von Verena E. Müller

In unserem Land wird entscheidende politische Arbeit hinter den Kulissen, auf Gemeinde-, Kantons- und Bundesebene, von Arbeitsgruppen erbracht, die für Sachfragen Lösungen zu suchen haben.

Vor bald drei Jahren stürmte die Luzerner Nationalrätin Judith Stamm, inzwischen Präsidentin der Eidg. Kommission für Frauenfragen, Bundesrat Cottis Büro, um ihrem Unmut Luft zu machen: Schon wieder hatte die Landesregierung eine reine Männerkommission ernannt! Und so kam es, dass kurze Zeit später, vier Tage vor dem ersten Sitzungstermin, das Telefon bei Ursina Fried-Turnes läutete...



Ursina Fried, Dr. phil. I,
Mitglied der «Sprachenkommission» auf Bundesebene.

Rita Perraudin, Dr. phil. I, seit einem Jahr Mitglied der Schweizerischen UNESCO-Kommssion

VIERSPRACHIGE SCHWEIZ IN GEFAHR

Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer sind sich bewusst, dass unsere kleinen Landessprachen bedroht sind. Zur Erhaltung der viersprachigen Schweiz braucht es eine gezielte Politik. In diesem Sinne sollte die Kommission Empfehlungen ausarbeiten, die langfristig zu einer Neufassung des Artikels 116 der Bundesverfassung führen und der Sprachpolitik neue Impulse geben.

Ganz wie zu Aschenbrödels Zeiten geht es heute nicht mehr zu, auch wenn Ursina Fried-Turnes bescheiden meint, sie sei «zufällig» eingeladen worden. Nachdem sich Herr Cotti von der Notwendigkeit einer Frauenvertretung hatte überzeugen lassen, entsprach die ausgebildete Sprachwissenschafterin, die alle vier Landessprachen beherrscht, geradezu ideal dem Anforderungsprofil. Sie musste nur noch um ein paar Ecken herum aufgestöbert werden.

Fachkompetenz im grossen oder kleinen scheint allgemein das Schlüsselwort. Lange bevor Umweltschutz Mode war, befasste sich die Luzernerin gewissermassen als Hobby mit diesem Problemkreis. Als er zum Politikum geworden war, wurde Ursina Fried von einer Partei gebeten, in ihrem Fachausschuss mitzumachen. – Ein prominentes Beispiel findet sich in der Aids–Hilfe. Eine Mitarbeiterin des Universitätsspitals Basel kannte sich in diesem Bereich nach jahrelangen praktischen Erfahrungen mit Patienten so gründlich aus, dass der Bundesrat selbstverständlich an sie gelangen musste, als er auf nationaler Ebene tätig werden wollte: Niemand verstand mehr von der Sache als sie.

40 MÄNNER UND NUR 5 FRAUEN!

Seit einem Jahr ist Rita Perraudin Mitglied der Schweizerischen Nationalen UNESCO-Kommission, auch dies ein Organ, das der Bundesrat ernennt. Hier stehen fünf Frauen vierzig Männern gegenüber. Während ihrer Ausbildung an der Universität Florenz war Rita Perraudin in Studentenorganisationen aktiv – es waren die 68er Jahre und mit ihrem gesellschaftspolitischen Engagement lag sie ganz im Trend der Zeit. Anders als viele ihrer Kollegen blieb sie ihren Idealen treu und machte als junge Lehrerin überzeugt in ihrer Berufsorganisation mit, als sie 1970 ins Wallis heiratete. Nach einiger Zeit dehnte sie ihren Einsatz folgerichtig auf Westschweizer Gremien aus. Als erste Frau war Rita Perraudin Mitglied des Ausschusses des «Institut de recherche et de documentation pédagogiques» (IRDP) in Neuenburg.

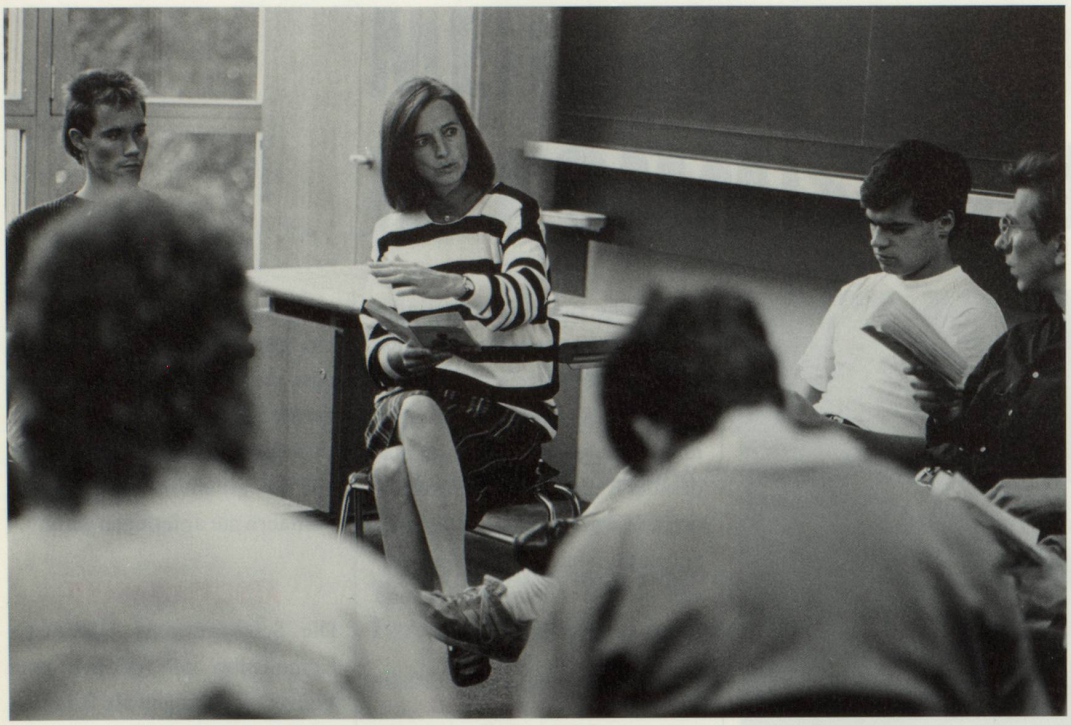
In ihrer Dissertation hatte sie sich mit pädagogischen Fragen befasst und die Verbindung von Theorie und Praxis liegen ihr seither am Herzen. «Harte Knochenarbeit» stecke dahinter, betont sie energisch, vermerkt aber gleich, dass man ihr erstaunlicherweise nie Steine in den Weg gelegt habe. Und schmunzelnd: «Ich habe mich immer gleichberechtigt, den Männern nie unterlegen gefühlt.»

ARBEITSAUFWAND

Die Schweizerische UNESCO-Kommission hält jährlich zwei Vollversammlungen ab. Rita Perraudins Fachbereich «Gesellschaft und Erziehung» trifft sich, ebenso wie eine Untergruppe, weitere sechsmal. Gelegentlich wird Rita Perraudin noch an andere Versammlungen abgeordnet. Nächstens reist sie beispielsweise an einen Kongress über Menschenrechte nach Portugal. Die Sprachenkommission führte 16 Sitzungen durch, bekam aber anspruchsvolle Hausaufgaben, da sie als Expertenkommission den Schlussbericht selber verfasste. Ursina Fried-Turnes Kollegen kamen von der Hochschule, verfügten also über Institute, Assistenten und Sekretärinnen. Für eine berufstätige Familienmutter sieht das etwas anders aus: Sie muss «nebenbei» sogar jedes Buch selber aus der Bibliothek holen, jedes Blatt fotokopieren – adieu Wochenende!

PARTNERSCHAFT

Glücklicherweise verreiste ihr Mann mehrmals mit dem Sohn, damit sie ungestört arbeiten konnte. Rückblickend ist sie überzeugt, dass sie es ohne die tatkräftige Unterstützung durch ihren Mann



Beide Frauen sind hauptberuflich Gymnasiallehrerinnen: Ursina Fried während des Unterrichts an einem Zürcher Gymi.

nicht geschafft hätte, der in «kritischen» Phasen die Familie übernahm.

Rita Perraudin lacht herzlich, wie ich sie auf die Mithilfe ihres Gatten im Haushalt anspreche. «Er ist zwar auch ein Kind der 68er Bewegung, doch hatte er nie gelernt, etwas im Haushalt zu tun, das war halt früher so.» Sie brauche wenig Schlaf, stehe früh auf, könne prima organisieren. Nachdenklich ergänzt sie: «Ich hatte immer seine psychologische Unterstützung, und das ist mir viel wichtiger als Mithilfe im Haushalt. Und dann war er auch nie eifersüchtig.» Nachdem sie so oft unterwegs sei, all diesen interessanten Menschen begegne, sei dies gar nicht so selbstverständlich: «Ich bin ihm dafür sehr dankbar.»

DER PERSÖNLICHE GEWINN

Die Tagespauschale, die Kommissionsmitglieder für ihre Arbeit zuhause beziehen, ist ein Taschengeld; der Bund geht davon aus, dass der Arbeitgeber für das Gehalt aufkommt! Persönlich war für Ursina Fried-Turnes die Erfahrung der Gleichberechtigung im Team der wichtigste Gewinn. Brillante Universitätsprofessoren hörten ihr zu – sie gewann an Selbstbewusstsein. Durch die intensive, ernsthafte Arbeitsweise in den Sitzungen hat sie auch fachlich viel gelernt.

Für Rita Perraudin sind die Kontakte innerhalb der Schweiz und über die Landesgrenzen hinweg die erfreulichste Seite ihres Engagements. Immer mehr fühlt sie sich berufen, etwas für die Menschenrechte zu tun und sie glaubt, auf Grund ihrer Position diesem Anliegen in Schweizer Schulen besseres Gehör verschaffen zu können.

«ERGREIFEN SIE DIE CHANCE»

Beide Frauen möchten andere ermutigen, ebenfalls in der Öffentlichkeit tätig zu werden. Ursina Fried-Turnes hat in ihrem Quartier in der Arbeitsgruppe für Tagesschulen angefangen. Sie setzt grosse Hoffnungen auf die allmählich entstehenden Amtsstellen für Gleichberechtigung. Dort könnten die Namen von Frauen gesammelt werden, die in irgend einem Bereich kompetent sind! Bis es so weit ist, sollten sich interessierte Frauen möglichst häufig hörbar zu Wort melden. Rita Perraudin schwört auf ihren Weg über die Berufsorganisationen, kann sich aber auch ein Engagement anderswo denken.

Als bei Ursina Fried-Turnes damals das Telefon läutete, wollte sie spontan abwehren, gab sich aber den berühmten Schupf. Heute ermuntert sie alle Frauen: «Ergreifen Sie die Chance, wenn sie bei Ihnen anklopft.»

Verena E. Müller, lic.phil.I, Historikerin, Redaktorin von «Gymnasium Helveticum» und «Die Staatsbürgerin», arbeitet zur Zeit an einer Biographie der ersten Schweizer Ärztin Marie Heim-Vögtlin

Who is Who?

Ursina Fried-Turnes unterrichtet Fremdsprachen an einem Zürcher Gymnasium. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn im Primarschulalter.

Rita Perraudin unterrichtet Geschichte und Italienisch an einem Gymnasium in Sitten. Als Redaktorin betreut sie die Zeitung des CARESP, ihres Berufsverbandes. Sie ist ebenfalls verheiratet, ihre Kinder sind 17 und 19 Jahre alt.

Der Bericht
«Zustand und Zukunft der viersprachigen Schweiz». Abklärungen, Vorschläge und Empfehlungen einer Arbeitsgruppe des Eidgenössischen Departementes des Innern» kann bei der Eidgenössischen Drucksachen- und Materialzentrale 3000 Bern bezogen werden.

LEITFÄDEN FÜR FRAUEN

Von Ursula Oberholzer

Auf Anregung des diesjährigen Symposiums «Taten statt Worte» in Bern haben sich etwa zwanzig Frauen zusammengetan, um ihre Probleme rund um die «Teilzeit-Anstellung» zu diskutieren. Es sind vor allem Mütter, die trotz Teilzeitarbeit Aufstiegschancen haben wollen. Und gerade da hapert es. Wie will eine Prokuristin bei 50 prozentiger Präsenzzeit ihren Job zufriedenstellend ausfüllen? Wie kann eine Teilzeitdirektorin ihre Abteilung im Griff haben? Hier wussten viele nicht mehr weiter – bis aus den Gesprächen Beispiele zur Sprache kamen, wo es sich ganz klar zeigte, dass es Wege gibt, die zum gewünschten Ziel führen, wenn sich frau nur genügend informieren würde!

Beratung, Vermittlung, Begleitung

Unter dem Namen BALance arbeitet seit 1986 eine Gruppe von Frauen zusammen, die in St. Gallen und in Zürich ein Netz aufgebaut haben, um Frauen bei der Realisierung des Wiedereinstiegs zu helfen, Arbeitsplätze zu vermitteln und sich für die Schaffung von qualifizierten Teilzeitstellen einzusetzen.

Dass frau innerlich wirklich bereit sein muss, vielleicht nach nahezu zwanzig Jahren, wenn die Kinder erwachsen sind, sich in der Berufstätigkeit ein-, und dem Zeitplan unterordnen zu können, ist jedoch oberste Voraussetzung.

Bei den jüngeren Frauen, die gar nie aufgehört haben, in ihrem Beruf aktiv zu sein, jetzt aber – meistens weil sie eine Familie haben – nur noch Teilzeit übernehmen, liegen die Probleme anders. Sollen sie abends, wenn ihre Familie zuhause ist, noch einen Weiterbildungskurs besuchen? Könnte dieser nicht in die Arbeitszeit eingebaut werden, mit der Bedingung, sich abschliessend durch eine firmeninterne Prüfung auszuweisen? Ich kenne eine Grossbank, die einer Mitarbeiterin einen zweimonatigen Französischkursus in Paris ermöglichte. Als sie zurückkam, musste sie jedoch eine recht anspruchsvolle firmeninterne Prüfung bestehen, sonst hätte sie einen grossen Teil der Finanzierung zurückbezahlen müssen!

Für die Frauenzentralen kein neuer Schnee

Unsere Frauenzentralen bieten immer wieder Kurse und Seminare an, die den Neuanfang im Beruf, den Wiedereinstieg, die Laufbahnplanung oder berufliche Veränderung zum Thema haben. Im ZEITSPIEGEL Frau können Sie sich jeweils über Ort und Datum informieren. Wünsche haben und Wünsche verwirklichen ist bekanntlich nicht immer dasselbe: Eine fachmännische Beratung bei der Stellensuche, bei der Finanzierung einer Weiterbildung, ist ein grosses Muss, besonders wenn die Familie die nötige Unterstützung bieten sollte. Die gegenwärtige Konjunkturlage kommt den Frauenanliegen entgegen – nur sollte das, wofür sich eine Frau entscheidet, wohlüberlegt sein, so dass sie durchhält, auch wenn phasenweise Stresssituationen aufkommen. Disziplin ist dringend nötig; die Befriedigung wird nicht auf sich warten lassen! Die breite Palette von Möglichkeiten für Frauen aufzuzeigen, ist für die Beratungsstellen der Frauenzentralen geradezu alter Schnee. Der Weg dorthin lohnt sich.

Frauenforderung nach Frauenförderung

Das Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann hat mit der neusten Publikation «Frauenforderung nach Frauenförderung» einen Leitfaden zur Verwirklichung der Chancengleichheit in der Arbeitswelt herausgegeben.

Das schmale, übersichtlich gestaltete Büchlein wendet sich an Unternehmungen und Verwaltungen, Personalverbände und Gewerkschaften. Direkt an die Frauen wendet sich dieser Leitfaden mit dem Aufzeigen der Wege, die den beruflichen Wiedereinstieg erleichtern, mit Vorschlägen für eine gezielte Laufbahnplanung, die ihre Chancen verbessern können. Im allgemeinen Teil werden Voraussetzungen für eine möglichst grosse Wirkung der Frauenförderungsprogramme genannt.
(Zit.)–

– Die Benachteiligung von Frauen darf nicht primär auf individuelle Schwierigkeiten zurückgeführt werden. Gleichstellungskonzepte sollen vielmehr strukturelle Verbesserungen aufweisen.

– Frauen sind keine «defizitären» Männer. Verbesserte Berufschancen für Frauen dürfen nicht mit dem Zwang einer vollständigen Anpassung an die heutige Arbeitswelt gekoppelt sein. Ein ganzheitliches Lebenskonzept mit Berufsarbeit, Familie und Kindern bleibt anzustreben.

– Der Anspruch auf gleichen Lohn für gleichwertige Arbeit, eine gute Mutterschaftsversicherung und Elternurlaub bleiben unverzichtbare Forderungen auf dem Weg zur Chancengleichheit in der Arbeitswelt.

– Förderungsprogramme haben auf allen Ebenen der organisatorischen Hierarchie anzusetzen. Sie dürfen nicht ein Karriere- und Elitekonzept sein, sondern sollen stattdessen dort ansetzen, wo sich Frauen heute im Betrieb befinden.

– Die betroffenen Frauen sollen von der Planung bis zur Durchführung eines Frauenförderungskonzeptes mitarbeiten und an der Entscheidfindung mitbeteiligt sein.

Es lohnt sich, für Arbeitgeber wie Arbeitnehmerinnen, diese Publikation eingehend zu studieren, um besser informiert, aber auch um offen und bereit zum Einschlagen neuer Wege zu sein.

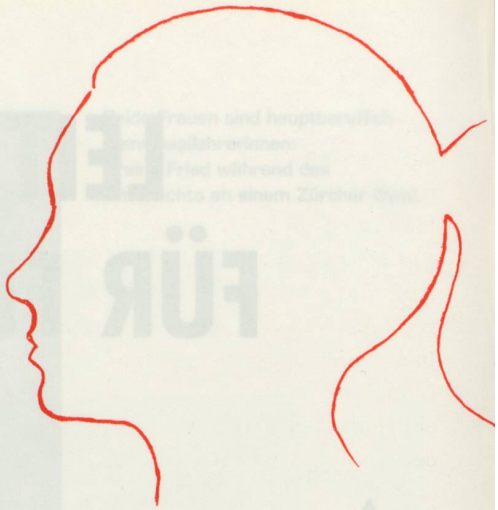
Interessiert?

«Frauenforderungen nach Frauenförderung» ist auf Deutsch, französisch und Italienisch erschienen und kann bei der Eidg. Drucksachen-und Materialzentrale, 3000 Bern, kostenlos bezogen werden.

BALance netz Zürich, Militärstr. 83a, 8004 Zürich
BALance netz St. Gallen, 9303 Wittenbach

Frauenzentralen Aargau, Appenzell, Basel, Baselland, Kanton Bern, Kanton Glarus, Graubünden, Luzern, St.Gallen, Schaffhausen, Kanton Solothurn, Kanton Thurgau, Winterthur, Kanton Zug, Zürich.

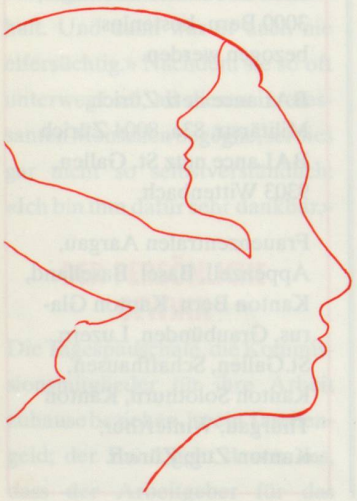
KREBS : MEHR WISSEN RETTET LEBEN



Jeder fünfte Mensch leidet gemäss Statistik an Krebs. Brustkrebs ist eine der häufigsten Todesursachen bei Frauen. Jede von uns kann es treffen.

In der Schweiz sterben jährlich 1600 Frauen an Brustkrebs. Nur in den USA ist diese Quote noch höher. Bekannt ist auch, dass übergewichtige Frauen eher an Brustkrebs erkranken als schlanke. Obwohl Krebs ein Sammelbegriff ist für etwa hundert verschiedene Arten von «stillen» wie «bösartigen» Tumoren, kann Früherkennen lebensrettend sein. Leider wird aber das Thema Krebs von den meisten betroffenen Frauen als eine Krankheit tabuisiert, deren frau sich schämt und über die sie keine Auskunft gibt.

Zwei Frauen, beide von Brustkrebs befallen, haben dieses Tabu durchbrochen und berichten, im Bestreben, anderen Frauen zu helfen und sie zu ermutigen, über ihren Umgang mit Krebs. Im persönlichen Ernstfall bleibt letztlich immer die verzweifelte Frage: Warum gerade ich?



Zuerst hatte ich eine grosse Wut

Von Ruth Kocherhans

S. R. ist eine zierliche, 45jährige Frau, die im Kanton Obwalden wohnt. Sie gebar drei Kinder, die sie stillte. Sie geht regelmässig zum gynäkologischen Untersuch. Im April 1989 stand fest, dass sie an Brustkrebs leidet. Sie wurde operiert und therapiert, im November ist die Therapie zu Ende. «Ich habe mich noch auf keinen Frühling so gefreut wie auf diesen November», meinte sie beim Gespräch mit «Zeitspiegel Frau».

«Im Januar beim gynäkologischen Untersuch war noch alles in Ordnung. Eines morgens im Bett betastete ich meine Brust und stellte eine kleine Stelle fest, die ich als ungewöhnlich betrachtete und dem Arzt zeigen wollte. Eigentlich war ich ganz sicher, dass es sich nicht um Krebs handeln könnte; ich dachte an eine Zyste.» Der Hausarzt hegte ebenfalls keinen Verdacht auf Krebs, veranlasste aber, dass eine Mammographie gemacht wurde.

«Die Herstellung dieser Mammographie habe ich als sehr unangenehm in Erinnerung. Ich weiss, die Leute haben viel zu tun, eine Patientin ist einfach eine Nummer mit einem Stück Fleisch daran, das untersucht werden muss. Trotzdem.....» Drei Tage später rief der Arzt die Patientin an und teilte ihr mit, dass ihrer beider Optimismus unbegründet war. Er verabredete sich mit ihr und ihrem Mann.

Zusammen führten sie ein intensives und umfassendes Gespräch über die allenfalls bevorstehende Abnahme der einen Brust, über die anschliessende Therapie, über die Möglichkeit, eine Prothese zu tragen oder später einen künstlichen Brustaufbau zu machen.

WARUM GERADE ICH?

«Ich trinke nicht, rauche nicht, achte seit Jahrzehnten auf eine gesunde Kost mit ausreichend Faserstoffen, Vitaminen. Ich schlafe genug und bewege mich viel auf Bergtouren, Wanderungen und beim Velofahren. Eine Veranlagung zu Krebs sehe ich nicht, keines meiner elf Geschwister, niemand in der Verwandtschaft hat Krebs. Ich bin normalgewichtig, hatte Kinder. Also warum dann gerade ich? Zuerst hatte ich eine unheimliche Wut. Unterdessen bin ich fast sicher, dass ich mir diesen Brustkrebs angeärgert habe, dass Schwierigkeiten in der Familie, mit denen ich nicht richtig umzugehen wusste, dieses Geschwür mindestens mitverursacht haben.»

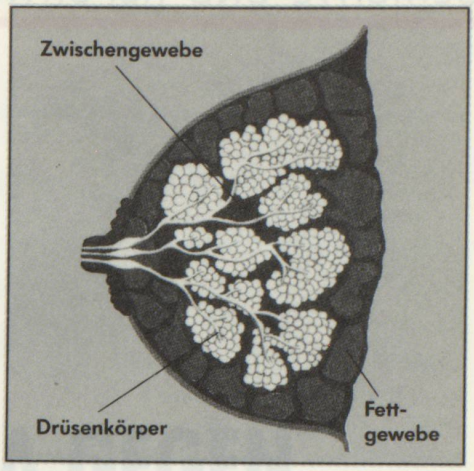
ALLE WUSSTEN RAT

«In meiner Wut hätte ich ohne weiteres meine Kleider zerfetzen können. Ich erhielt Dutzende von Ratschlägen und wusste, dass ich mir selbst zurechtlegen musste, wie ich mit der Tatsache umgehen wollte. Am meisten halfen mir die Gespräche mit einer Bekannten, die vor etwa sechs Jahren das Gleiche erlebte.»

MANCHMAL FÜHLE ICH MICH ELEND

Die Operationen im April, es waren zwei, überstand R. recht gut. Sie konnte schon am 2. respektive am 4. Tag wieder aus dem Spital entlassen werden. «Die Therapie ist schlimmer als die Operation– obwohl die Chemotherapie genau auf meinen Zustand zugeschnitten ist, fühle ich mich oft elend, allumfassend schlecht. Dies hindert mich daran, so kreativ, fidel und lustig zu sein, wie ich (und andere) das von mir gewöhnt bin. Zwar laufe ich viel, therapiere

mich selbst mit Arbeit und wirke mit anthroposophischen Mitteln den Schäden, die die chemischen Mittel der Leber, den Nieren und den Haaren zufügen, entgegen. Aber ich bin froh, wenn im November die Therapie vorüber ist. In mentaler Hinsicht hat mir die Einstellung meiner Familie und ein Kurs der «Silva mind control», den ich in Zürich besuchte, viel geholfen. Unterdessen bin ich auch schon etwas an die Brustprothese gewöhnt, die genau der gesunden Brust angepasst ist und denke, dass ich auf einen künstlichen Aufbau verzichten werde. Dies vor allem darum, weil allenfalls bei erneutem Befall die einfache Kontrolle – wie jetzt – gar nicht mehr möglich wäre.



Von der traditionellen Medizin zur Eigenverantwortung

Von Ursula Vogt

Unter allen medizinischen Fachrichtungen ragt die Gynäkologie am meisten in den sozialen und individuellen Alltag hinein. Fehlentscheide von Ärzten gibt es leider immer wieder: Man denke nur an unnötige Brustamputationen oder Gebärmutterentfernungen.

Ärzte, insbesondere Gynäkologen, treffen oftmals von einer selbstherrlichen und zugleich hilflosen Position aus Entscheide, die nicht in jedem Fall medizinisch notwendig sind, die jedoch das psychische und physische Leben von Frauen massiv beeinträchtigen. Es erstaunt daher nicht, dass Patientinnen, denen es ans Lebendige geht, ihre Eigenverantwortung stärker wahrnehmen wollen. Viele weichen von der Schulmedizin aus auf Alternativen. Doch dies braucht Mut, Selbstbewusstsein und die Bereitschaft, Mühseligkeiten in Kauf zu nehmen.

AUSGELIEFERT-SEIN?

Frau Judith M. aus der Innerschweiz hat bewusst einen anderen Weg gewählt, als sie vor zwei Jahren zum erstenmal eine Verhärtung in ihrer linken Brust spürte. Da sie einen medizinischen Beruf gelernt hatte, den sie heute in Teilzeit immer noch ausübt, kennt und fürchtet sie die «Maschinerie Krankenhaus», wie sie es ausdrückt, und das Gefühl des «Ausgeliefert-Seins».

Doch der Knoten in der Brust war eine Realität. Ein Jahr nach Entdeckung ergab sich immer noch kein definitiver Befund, obwohl Judith M. die Ärztinnen des Zürcher Frauenambulatoriums und eine Homöopathin konsultiert hatte.

Da die Verhärtung jedoch grösser wurde, riet ihr das Frauenambulatorium zu einer Mammographie oder einer Gewebsuntersuchung. Beides lehnte Judith M. aus Angst vor einer Reizung der eventuell bösartigen Zellen kategorisch ab. Die Ungewissheit bezüglich der Gefährlichkeit des Knotens sowie die Unsicherheit, wie darauf zu reagieren sei, stürzten sie in panische Angst. Durch Zufall stiess sie Ende 88 auf eine deutsche Theologin und Psychotherapeutin Jungscher Schule, die auch Körperarbeit in ihre Therapien miteinbezieht.

WOHIN MIT DER WUT?

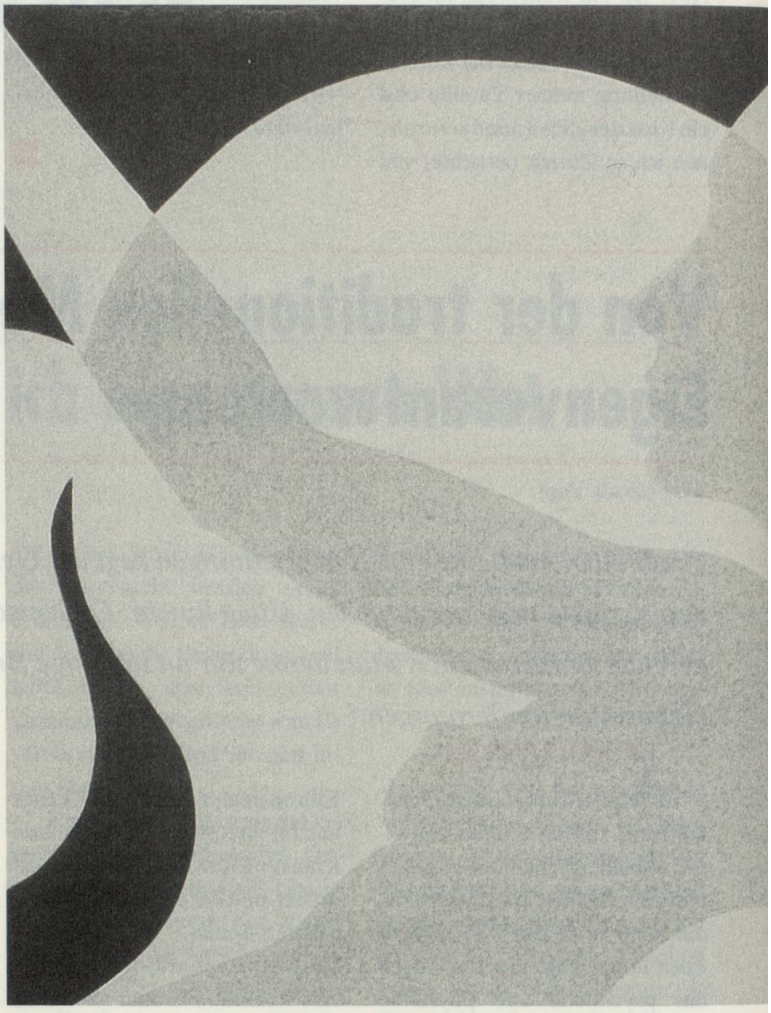
Diese Therapeutin verhalf Judith M. zu einem Schlüsselerlebnis. Sie erkannte für sich, dass «die Wut, die man nicht lebt, Blockierungen ergibt, die krank machen». Sie wusste nun, dass es höchste Zeit zu handeln sei. Sie suchte einen Berner Arzt auf, der nach Abtastungen und Thermographien eine Operation empfahl. Sie war unter dem Vorbehalt einverstanden, dass ihre Brust nicht entfernt würde, falls das Gewebe bösartig sei, und liess sich kurz darauf in einer Berner Privatklinik operieren.

Judith M. ist im September 89 bereits ein zweitesmal operiert worden. Sie weiss, dass sie keinerlei Gewissheit über den weiteren Fortgang haben kann, zumal sie jetzt vor der Entscheidung steht: Bestrahlungen – ja oder nein. Da Judith M. bestrebt ist, «die psychische Ursache für den Krebs zu finden», besucht sie seit der ersten Operation eine Psychotherapie. Ihre Therapeutin, die im Raum Zürich ihre Praxis hat, arbeitet analytisch und körperbezogen; ihr Hauptinstrumentarium ist das Visualisieren (schöpferische Imagination). Seit Monaten spritzt sich Judith M. zudem regelmässig Iscador, ein Mistelpräparat, das zwar nicht den Krebs bekämpft, dafür ohne Nebenwirkungen das Immunsystem stärkt. Ausserdem ernährt sie sich ausschliesslich von vegetarischer Vollwertkost und trinkt täglich einen Kräutertee, der auf indianischem Wissen aufbaut.

DISTANZ VOM MACHBARKEITSWAHN

Judith M. bekennt nüchtern: «Genützt haben die Massnahmen bis jetzt nichts», denn inzwischen ist ja bereits die zweite Operation erfolgt. Trotzdem zieht sie viel Kraft aus der momentanen Grenzerfahrung. Viele Werte haben sich für sie gewandelt. Wenn sie die zwei vergangenen Jahre betrachtet, findet sie, dass sie sich grundsätzlich richtig verhalten habe. Dennoch ist sie überzeugt, dass viele Ängste nicht hätten ausgestanden werden müssen, «wenn ich früher Kenntnisse über Alternativen gehabt hätte» und ergänzt: «Ich habe einen anderen Weg gebraucht und gesucht, und es war mir sehr wichtig, die Selbstverantwortung nicht abzugeben.»

beobachten



EINE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEUGT VOR

Von Annelise B. Truninger

Vernünftige Essgewohnheiten können viel zur Erhaltung der Gesundheit beitragen und sind somit ein wichtiger Faktor auf dem Weg, ein lebenswertes Alter zu erreichen. Die Wissenschaft kann heute eindeutig beweisen, dass Krebsrisiko, wie auch Herz- und Kreislauferkrankungen signifikant erhöht werden durch Fehlernährung. Und es klingt paradox, dass in unserm Land der unbegrenzten Möglichkeiten bei manchen Menschen eigentliche Mangelernährung festzustellen ist.

Die bei den Jungen so beliebten Pommes Frites können, wenn nicht genügend Obst und Gemüse mitgenossen wird, zu Vitaminmangel führen. Ältere Leute begnügen sich oft mit Butterbroten und Milchkaffee, was ebenfalls Mangelerscheinungen bewirkt. Auch für berufstätige Frauen könnte diese Gefahr bestehen, denn jede will sich möglichst rasch verpflegen und greift halt zum Fixfertigen oder zumindest zu sogenannten Halbfertigprodukten aus dem Tiefkühler. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn alles in vernünftigem Mass geschieht, bzw. entsprechend mit vollwertigen Nahrungsmitteln ergänzt wird.

Essen ist zudem ein angenehmes Zwischenspiel, und es ist schliesslich Gewohnheitssache, was den Geschmack betrifft. Deshalb ist es so schwer, einmal eingefahrene Ernährungsweisen zu ändern. Der menschliche Körper braucht Nährstoffe, wie Fett, Eiweiss, Kohlenhydrate, pflanzliche Faserstoffe, dazu Vitamine und Mineralstoffe. Und zwar regelmässig und in der richtigen Mischung.

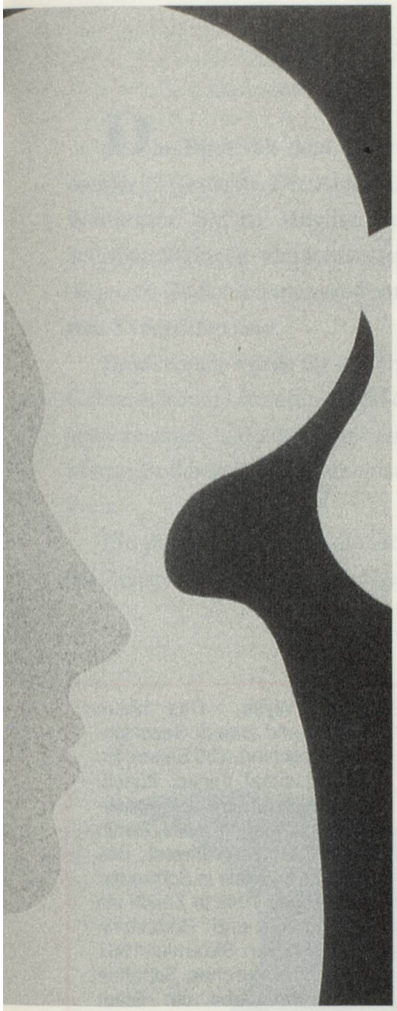
Noch ein Wort zu den Kalorien: Die Standardforderung für eine Frau lautete bislang: 2500 kcal/Tag. Bedingt durch Bewegungsunlust und sitzende Tätigkeiten benötigen wir heute im Durchschnitt kaum mehr als 1800 kcal/Tag. Weil das Angebot so gross ist, essen wir aber oft mehr. Über längere Zeit, Jahre hinweg führt das zum Übergewicht.

Statistisch erwiesen ist: Je grösser das Ernährungswissen, desto besser ist die Gesundheit. Oder anders ausgedrückt: Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, zeigt weniger körperliche Abnutzungserscheinungen.

Was heisst nun gesund? Die Lebensmittel möglichst naturnah belassen, also weniger Weissmehl, blanchierter Reis, dafür Vollkornprodukte. Eher mit Kräutern denn mit Salz würzen. Nicht mit Zukker, sondern mit Birnendicksaft u.ä. süssen. Täglich Obst und Salate oder Gemüse essen, ebenso Milch- und Milchprodukte.

Neueste medizinische Erkenntnisse aus den USA haben nun einen «Hauptverantwortlichen» für gewisse Zivilisationskrankheiten entdeckt: das Fleisch. In der Schweiz liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei rund 100 kg Fleisch im Jahr. Dies ist eine ausgesprochene Wohlstandserscheinung.

– vorsorgen



Fleisch sollten wir deshalb öfters mal durch Fisch, Käse, Eier und andere Eiweissprodukte, z.B. Soja oder Hülsenfrüchte, ersetzen.

Vollwertprodukte sind heute nicht mehr nur im Reformhaus erhältlich, sondern vielfach auch bei Grossverteilern. Kalorientabellen können leicht beschafft werden. Das Angebot kommt dem Nachfrage-Trend zur Vollwerternährung immer stärker entgegen. Mit bewusstem Einkaufen und Kochen kann jede Frau beitragen zur vernünftigen Ernährung und damit zum körperlichen Wohlbefinden.

Unter diesem Motto hat die Europäische Gemeinschaft EG dieser Geissel der Menschheit den Kampf angesagt. Ziel ist eine verbesserte Aufklärung aller Bevölkerungsschichten.

Bei der Schweizerischen Krebsliga, Monbijoustrasse 61, Postfach 8219, 3001 Bern, Tel. 031/ 46 27 67 sind folgende Unterlagen erhältlich:

Informationen zur Selbstkontrolle der Brüste, Literatur zum Thema «Krebs und Ernährung» sowie eine Broschüre mit Entwöhnungsmethoden für Leute, die aufhören wollen zu rauchen.

EUROPA GEGEN DEN KREBS

Trotz therapeutischer Fortschritte gilt immer noch: Je früher desto besser. Krebserkrankungen haben fast epidemisch zugenommen. Das hat mit der Altersstruktur der Bevölkerung zu tun; mit zunehmendem Alter ist das Risiko grösser, dass sich im Körper bösartige Tumore entwickeln. Schätzungen gehen davon aus, dass bei gleichbleibender Entwicklung im Jahre 2000 jeder/jede dritte irgendwann an einem Krebs erkrankt.

Die Aufklärungskampagne soll europaweit koordiniert werden. Sie wurde initiiert vom Deutschen Bundesamt für gesundheitliche Aufklärung unter Zusammenarbeit mit der EG-Kommission. Dabei bleiben Wissenschafter nicht mehr in ihrem Elfenbeinturm, sondern suchen die direkte Begegnung mit der Bevölkerung. So wurde etwa mitten in München ein Informationszelt aufgestellt. Namhafte Mediziner, Spezialisten der Dermatologischen Klinik und Poliklinik der Technischen Universität, geleitet von Prof. Siegfried Borelli, standen Wissbegierigen und Besorgten zur Verfügung. Sie führten sogar bei Verdacht auf maligne (bösartige) Hautveränderungen Diagnosen durch und sorgten wo nötig für präzise Abklärung.

Früherkennung ist gerade bei Hautkrebs ein Zauberwort. Krebs hat bekanntlich die Eigenschaft «zu streuen», d.h. an verschiedenen Stellen im Körper bilden sich Geschwüre, ausgehend von einem ursprünglichen Herd missgebildeter Zellen. Erkennt man den Herd früh genug, sind die Heilungschancen erheblich. Zu achten ist etwa auf Muttermale, die sich entzünden oder sonstwie verändern. Diese Art Krebs ist auffallend häufig in fortgeschrittenem Alter. Die bayrischen Dermatologen (Hautärzte) schätzen, dass pro Jahr rund 4000 Neuerkrankungen mit Hautkrebs zu verzeichnen sind. Genaue Zahlen fehlen, da keine Meldepflicht besteht. In der Schweiz sind es ca. 400. Nebst dem chirurgischen Eingriff stehen heute eine ganze Reihe von Therapiemitteln zur Verfügung. Meist wird eine Kombination verschiedener tumorhemmender Substanzen – Interferone, Interleukine etc. – eingesetzt.

Die Ergebnisse haben ihre Bewährungsprobe in der Praxis allerdings noch zu bestehen.

So kann die Aufklärung der Joker sein im Kampf gegen bösartige Hautveränderungen und andere Krebsarten. Die in ganz Europa geplante Kampagne wird es weisen.

Quelle: Scientific News Agency GmbH, München

LAURE WYSS: DAS BLAUE KLEID

Von Marie-Louise Lüscher

«Das blaue Kleid» ist das achte Werk aus der Feder der bekannten Journalistin und Schriftstellerin. Neun Geschichten berichten in einer subtilen und nuancenreichen Sprache von Menschen in Frankreichs Provinz, der Charente Maritime, dieser Gegend am Atlantik mit dem zweitwärmsten Klima Frankreichs, wärmer ist nur die Côte d'Azur.

Der ferne dahinziehende Golfstrom lässt Pinien, Kastanien und Mimosen wachsen, auch wenn Stürme des unfreundlichen Atlantiks über Sümpfe, Kanäle und die Wasserstrassen bei Ebbe dahinziehen und im Schilf rauschen. Wenn die Flut die Meereswellen wieder hochtreibt, glänzen die Marais silbern im Mondschein.

Hier hat Laure Wyss immer wieder Ferien verbracht, lange Märsche gemacht, die weissen Kühe auf den Weiden mit ihren grossen dunklen Augen als treue Kulisse. Da leben Menschen, von denen berichtet wird. Menschen, die ihr Lebensschicksal meistern, mit Vergangenem konfrontiert werden und sich trotzdem nicht in Sentimentalität verlieren. Diese südwestfranzösische Atmosphäre spricht aus dem geschriebenen Wort, nicht laut, schon eher zwischenzeilig.

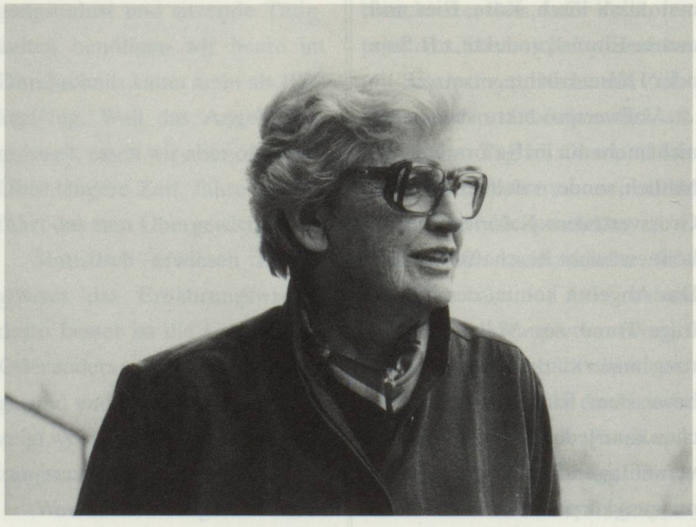
Eine Geschichte kann so oder so ausgehen: Was ist mit Nadine von der Bar im Hotel-Restaurant «Du Port», oder mit Marguerite,, ihrem Sohn und ihren Arbeitskolleginnen? Dann ist da die alte Frau, die nicht mehr ins Altersheim zurückkehrt. Es gibt auch ein blaues Kleid, das nicht ausgezogen werden will. Sagt da ein Kind: «Ich kann meine Wörter auch mit dem Wind schicken, durch die Luft»..

Laure Wyss kann ihre Worte und Sätze «mit dem Wind» schikken. Sie kommen an, sie verletzen nicht, sie machen aber neugierig, wie bei der Geschichte: «Morgen kommt Ludmilla». Am Ende der Erzählung kommt dieser langersehnte Morgen...

Die Schriftstellerin Laure Wyss hatte ein erfülltes Leben. Da ist kein Bedauern hinterher, nur eigentlich Freude über den Reichtum des Erlebens. Denn, sagt sie,«alles ist Reichtum, was man erlebt hat. Mit dem Erlebten kann man andere verstehen und andern helfen. Als sie wieder in die Charente fuhr, wurde ihr der Arbeitskoffer aus ihrem Auto gestohlen. Mit sämtlichen Manuskripten, Papieren, Briefen... und blieb unauffindbar.

Der ganze, zu Papier gebrachte Reichtum war dahin. Doch der erlebte Reichtum konnte ihr ja nicht gestohlen werden. Teile davon schenkt sie uns in ihrem neuen Buch.

Laure Wyss, «Das blaue Kleid»–und andere Geschichten, broschiert, 150 Seiten, Fr. 24.–, Limmat Verlag, Zürich. Laure Wyss, in Biel aufgewachsen, studierte in Paris, Berlin und Zürich. Während des Krieges lebte sie in Schweden und ist seit 1946 in Zürich als Journalistin und Redaktorin tätig gewesen. Sie erhielt 1987 für ihr literarisches Schaffen eine Ehrengabe der Stadt Zürich.



Laure Wyss auf einem ihrer geliebten Spaziergänge durch die Charente.

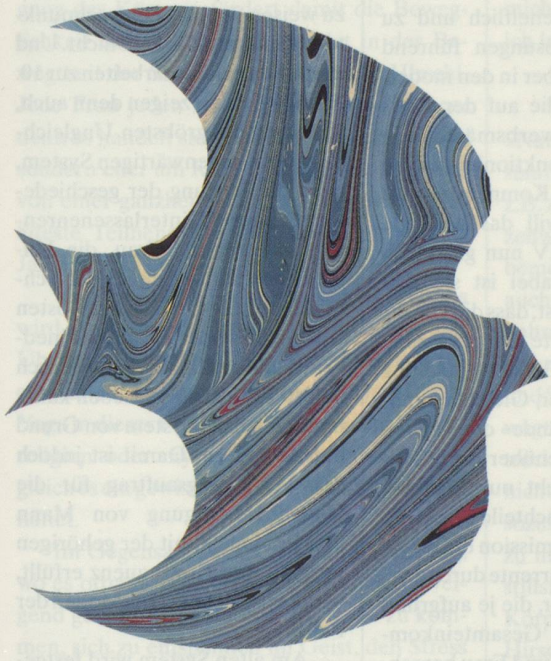
Wolkenschwalben im Winter

Im Herbst 1989 erschien, als Lyra Druck 1, ein neuer, bibliophil gestalteter Gedichtband von Heidi Keller.

Das Buch mit dem Titel «Wolkenschwalbe» enthält 32 Gedichte. Die Autorin lebt und arbeitet in Winterthur. Sie ist Mitglied des Schweizerischen Schriftstellerinnen- und Schriftsteller-Vereins und hat bis jetzt 6 Gedichtbände veröffentlicht, wovon die ersten 5 vergriffen sind.

Heidi Keller wurde für ihr lyrisches Schaffen mit Gaben aus dem Literatur-Kredit des Kantons Zürich ausgezeichnet und zuletzt mit einer Ehrengabe der Martin Bodmer- Stiftung für einen Gottfried Keller-Preis.

Ein paar Gedichte für die langen Winterabende hat Zeitspiegel Frau für Sie ausgewählt.



Die Buchgestaltung und den handmarmorierten Umschlag schuf Markus Keller, Atelier für handwerkliches Gestalten in Winterthur. Erhältlich ist das broschierte Werk bei Lyra Drucke, 8408 Winterthur, Burgst. 48 oder durch eine Buchhandlung.

Wer?

Der Nebel
löscht die Feuer im Garten
und schmiegt sich
an aufgebrochene Schollen.
Er schmeichelt
um starres Gesträuch
behängt den Borretsch
mit Perlen
legt seine Seide
auf Nacktheit und Tod.

Wer aber
wird die Schneebeeren bitten
nicht zu erschlaffen?
Wer die Glut
einer letzten Blüte entfachen?

Schnee

Eingehüllt
aber hell ist die Stube
vom Schnee
von den Tüllschleiern mit Noppen
die niederwehen
über alle Dächer wirbeln
eine Nacht
diesen Tag.

Nicht nur am Himmel
geschieht die Verwandlung
in Weiss
sie begann mit der einen
vergänglichen Flocke
schon gestern
auf der rissigen Rinde
am Baum.

Lautlos und mit grossem Glanz
erbauen sich Kristalle
ihre Welt.

Die Schneebraut

Siehst du
die wehenden Haare
der Die Schneebraut draussen
vor der Glastür zum Garten?

Da sitzt sie geduckt
im Gestöber und lacht
weil die Haube
aus weissen Sternblüten wächst
und wächst
und ihr pelziges Kleid
im Schneelicht blendet.

Nur ein paar hungrige Vögel
hat die Braut sich geladen
zum Fest..

Einer jungen Tanne

Wir legten dir
über die Zweige Schmuck:
Aus Kindertagen den stummen
silberglänzenden Vogel
ganz nah an der Spitze
aus lauem geblasenem Glas
die schwebenden Kugeln
den Friedensengel
der mit dem Strohstern zu tanzen beginnt
um die Wette und lächelt.
Auf jedem Ast
die Flämmchen der Freude
im Dunkel–
und wissen es doch:
Du bist für uns
ein Mahnmal geworden
eine brennende Fackel des Abschieds
für jene Bäume
die den Tod schon tragen
in ihrem Geäst..

10. AHV-Revision – Kein Systemwechsel in Sicht

Von Margrith Patt, lic. iur.

Im Jahre 1986 unterbreitete der Bundesrat dem Parlament einen Bericht über das Rechtsetzungsprogramm «Gleiche Rechte für Mann und Frau» Dieser Bericht enthält die Summe all dessen, was an Gesetzgebung auf eidgenössischer und kantonaler Ebene getan werden müsste, um den in Art 4 BV verankerten Verfassungsauftrag für die Gleichberechtigung von Mann und Frau in die Tat umzusetzen. Und dieser Bericht ist – leider – nachwievor brandaktuell. Aber eben, zwischen dem politisch Wünschbaren und dem real Machbaren klaffen Welten. Unser Parlament geht einen gemächlichen Weg, betreibt eine Politik der Schritte und die sind in der Regel eher zaghaft denn forsch. Niemand kann diesem Parlament Beine machen, eine Tatsache, die den Neuenburger Staatsrechtler Jean Francois Aubert einmal in einem Aufsatz zur etwas resignierten Bemerkung veranlasst hat, es wäre ehrlicher, nicht mehr von Verfassungsaufträgen zu sprechen, sondern von Verfassungsprogrammen (Aufträge sollte man ja bekanntlich erfüllen). Nehmen wir als Beispiel die Sozialversicherung. Ihr ist im erwähnten Bericht eine stattliche Seitenzahl gewidmet. Seit bald zehn Jahren schon steht die 10. AHV-Revision zur Debatte. Bundesrätliche Vorschläge, Expertenmodelle, Parteithesen, alles liegt auf, füllt mittlerweilen ganze Büroregale. Aber den angesagten Reformprogrammen fehlt der politische Schwung. Das ist eigentlich nicht verwunderlich. Denn unter dem Aspekt der Gleichstellung von Mann und Frau geht es bei dieser 10. AHV-Revision nicht nur um mehr Rechte für die Frau, sondern auch um mehr Pflichten, ja sogar um Leistungseinbussen, sofern man die angesagten Reformen kostenneutral verwirklichen will, und das steht ausser Diskussion. Unsere AHV, gepriesen als grösste sozialpolitische Leistung der Nachkriegsjahre, mutet, was die Stellung der Frau betrifft, tatsächlich äusserst grossväterisch an: Sie operiert mit der Familienrente beispielsweise noch auf der Basis des alten Eherechts aus dem Jahre 1912. Der Mann hat für die Frau zu sorgen und ohne ihn ist die Frau hilflos und bedürftig, einem kargen Witwendasein ausgesetzt, was dann den guten Staat veranlassen soll, der armen Person eine Witwenrente auszuzahlen. Nicht zu denken ist in diesem altväterischen Modell an Scheidung. Dies führt nun dazu, dass eine geschiedene Frau bei der Berechnung ihrer Altersrente zwar über die vollständigen Beitragsjahre verfügt, dass ihr als Einkommen aber nur angerechnet wird, was sie während ihrer Ehe selbst erworben hat. Folge davon kann sein, dass eine Frau, die fünf Kinder grossgezogen hat und dann geschieden wurde, im Alter mit einer Minimalrente vorlieb nehmen muss. Bleibt die Ehe aber bestehen, so bezieht der Mann, und nur er ist grundsätzlich anspruchsberechtigt, im Pensionsalter eine Ehepaarrente, die 150 Prozent einer einfachen Altersrente beträgt. So kann er auch noch im Alter für seine ihm angetraute Frau sorgen. Zweifellos, das geltende AHV-Gesetz, das die Menschen nach Geschlecht und nach Zivilstand unterscheidet, ist nicht mehr zeitgemäss. Gewiss gibt es sie noch, auch in unserer Zeit, die patriarchalisch durchstrukturierte Familie, in der die Frau Haus und Herd nie verlässt und ganz und gar in der Familienbetreuung aufgeht, während der Mann zeitlebens allein den Familienunterhalt bestreitet. Selbst dann aber sieht das heute geltende Eherecht eine Beteiligung der Frau am Einkommensüberschuss des Mannes vor. Diese Beteilung, in der Praxis ist das bei mittleren Einkommen die Hälfte, sollte der Frau bei der Berechnung ihrer Rente nach einer Scheidung als Einkommen zugerechnet werden, was nach geltendem Recht nicht möglich ist. Man sieht, selbst für das althergebrachte Rollenmuster passt das geltende AHV-Recht nicht mehr. Erst recht unbehelflich und zu ungerechten Lösungen führend erweist es sich aber in den modernen Familien, die auf der Basis einer–auch erwerbsmässigen–Partnerschaft funktionieren. Die eidgenössische Kommission für Frauenfragen will das geltende System der AHV nun gründlich reformieren. Dabei ist sie sich durchaus bewusst, dass die von ihr geforderte strikte Durchsetzung des Postulates «Gleichbehandlung der Geschlechter, Gleichbehandlung der Zivilstände» den Frauen geldmässig gegenüber der heutigen Lösung nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile bringt. So schlägt die Kommission die Ablösung der Ehepaarrente durch zwei Einzelrenten vor, die je aufgrund der Hälfte des Gesamteinkommens von Mann und Frau berechnet wird. Diese sogenannte Splitting-Lösung führt jedoch effektiv zu niederen Renten, da die Berechnungsgrundlage, das Gesamteinkommen, eben hälftig auf die Partner verteilt wird. Erst sehr hohe Gesamteinkommen stellen die Rentenbezüger beim Splitting-Modell besser als bisher. Für ein Doppelverdiener-Ehepaar ist diese Lösung folglich vorteilhafter, für das althergebrachte Familienmodell insgesamt dagegen nachteiliger als die bisherige Ehepaarrente. Der Bundesrat lehnt das Splitting-Modell denn auch ab. Die Kommission möchte dieser Verschlechterung allerdings mit einem sogenannten Betreuungsbonus und einer Änderung der Rentenformel begegnen. Danach würde die Grundrente für Personen, die Kinder oder Verwandte betreuen, heraufgesetzt. Allerdings würde diese Korrekturmassnahme 200 Millionen Franken kosten. Obwohl mit dem zivilstandsunabhängigen Splitting-modell die Stellung der nichterwerbstätigen Ehefrau deutlich verbessert werden könnte und auch die Probleme der geschiedenen Frau gelöst wären, scheint diese Lösung heute chancenlos zu sein. Höhere Kosten, riesige Vollzugsprobleme, komplizierteste Berechnungen und effektiv kaum Vorteile. Dies sind schlagwortartig die Hauptargumente der grossen gegnerischen Mehrheit. Gewiss, von der Hand zu weisen sind die Schwachpunkte des Splitting-Modells nicht. Und die politischen Vorarbeiten zur 10. AHV-Revision zeigen denn auch, dass man die gröbsten Ungleichheiten am gegenwärtigen System, etwa die Stellung der geschiedenen Frau, die Hinterlassenenrente einzig für die Frau, die Ungleichbehandlung der Geschlechter im Beitragsbereich auf Kosten des Mannes oder die unterschiedliche Pensionsaltersregelung, auch Schritt für Schritt aufheben kann, ohne gleich das System von Grund auf zu ändern. Damit ist jedoch der Verfassungsauftrag für die Gleichberechtigung von Mann und Frau nicht mit der gehörigen Sorgfalt und Konsequenz erfüllt, wie dies beim Splitting-Modell der Fall wäre.

Am alten System wird festgehalten, einzig die gröbsten Unebenheiten werden abgeschliffen. Aber eben, man sollte nicht mehr von Verfassungsaufträgen, sondern – etwas unbestimmter – von Verfassungsprogrammen reden.

YOGA - BEWEGT

Yoga wird heute vielerorts betrieben. In grossen und kleinen Zentren; im abgeschiedenen Kämmerlein wie in der ländlichen Turnhalle. Die Seins- und Bewegungslehre aus dem Osten ist auf den westlichen Menschen zugeschnitten worden und hat – insbesondere unter Frauen – viele Anhängerinnen gefunden. Was ist an Yoga so faszinierend? Stellvertretend für zahlreiche andere hat Zeitspiegel FRAU die Yogalehrerin Gertrud Hirschi-Arnold befragt.

Von Annelise B. Truninger

«Yoga bewegt. Es ist eine gezielte Bewegung des Körpers, fördert damit die Beweglichkeit des Geistes und mündet in der Bewegtheit der Seele,» erklärt Gertrud Hirschi. Jede Frau jeden Alters kann Yoga machen, denn es handelt sich nicht um Leistungssport, sondern eher um Körperübungen, ausgehend von einer ganzheitlichen Lebenshaltung. Die älteste Teilnehmerin in ihren Kursen ist 82 Jahre alt.

Yoga ist ein vielformiger Begriff. Bei uns wird vorwiegend Hatha-Yoga betrieben, ein Übungssystem, das Gelenke und Organe gesund erhält und das Körperbewusstsein stärkt. Yoga in dieser Form ist sicherlich nicht Ersatzreligion oder mystische Versenkung, wenngleich es ein gewisses Mass an Meditation beinhaltet.

Im Gegensatz zur sportlichen Betätigung, wo es oftmals laut zugeht, wird Yoga schweigend geübt. Man versucht, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen im Geist, den Stress abzubauen, sich innerlich und äusserlich zu sammeln, seinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf zu lassen. Das hat eine wohltuende, entspannende Wirkung.

Frau Hirschi hat diese Erfahrung selbst gemacht. Nach einer Ausbildung als Heimerzieherin arbeitete sie während einigen Jahren mit älteren Leuten und mit Kindern. «Das hat mich schon etwas geprägt,» lächelt sie, «denn ich lehre gerne, vermittle gerne.»

SELBST ER-FAHREN

«Natürlich hatte ich Zeiten, in denen mich sämtliche negativen Gefühle überwältigten, z.B. Angst, Stress.... Wegen Asthma konnte ich zeitweise niemanden besuchen, der Tiere hielt,» bemerkt sie rückblickend, «aber ich spürte auch eine tiefe, innere Sehnsucht.» Diese Sehnsucht versuchte sie auf ausgedehnten Reisen zu stillen. Sie bereiste monatelang Nord- und Südamerika, trampte rund um Australien, wagte sich nach Kuwait, Syrien, dem Irak, treckte in Nepal und Indien. Es war offenbar nicht das, was sie suchte. So begab sie sich sozusagen auf eine innere Reise. «Ich beschloss, zu meditieren. Da merkte ich, dass ich nicht stillsitzen konnte, mich schlecht bewegte, mein Körper zu schmerzen anfing,» erklärt Frau Hirschi, die heute zusammen mit ihrem Mann immer noch abenteuerliche Reisen unternimmt.

Sie experimentierte mit sich allein, las viel über Yoga und die Weisheit des Ostens – «ich musste aber alles selbst er-fahren, denn ich war recht kritisch eingestellt.» Sie begann, einigen Kolleginnen Yogaunterricht zu erteilen, absolvierte nebenher die Ausbildung zur Yogalehrerin in Deutschland. Nach dem Abschlussdiplom ist sie heute Mitglied beim Bund Deutscher Yogalehrer BDY, dem grössten Verband in Europa; die Schweiz ist dahin orientiert. Gesetzliche Vorschriften existieren nämlich kaum, d.h. jeder und jede, der/die will, kann Yogaunterricht erteilen.

«Es ist wichtig, deshalb eine Lehrperson zu finden, die eine anerkannte Ausbildung hinter sich hat und Yoga bis zu einem gewissen Grad auch vor-lebt,» betont Gertrud Hirschi. Sie erteilt heute in einem Lokal in Zürich mehrere Kurse pro Woche in Kleingruppen, vorwiegend Frauen. Für jede Unterrichtsstunde, die 75 Minuten dauert, bereitet sie sich exakt vor. Ihr Übungsablauf ist abwechslungsreich, bietet immer wieder neue Varianten. Besonders achtet sie auf Leute mit unklaren Rückenbeschwerden, von denen sie schon manchen helfen konnte–und darauf, dass alle Körperteile, insbesondere die Gelenke, beweglich und geschmeidig bleiben. «Ich mache also eher Karamas, d.h. Bewegungsübungen, weniger Asanas, d.h. Stellungen, wo man verharrt,» erläutert sie und fügt strahlend hinzu: «Jemanden, der regelmässig Yoga macht, sollte man daran erkennen, dass er/sie grosszügiger ist mit sich selbst und mit den Mitmenschen, etwas mehr Gelassenheit und weniger Gehetztheit ausstrahlt.»

Yoga - Begriffe

SAD = reines Sein, Leben in der Gegenwart, die Vergangenheit wird losgelassen

CID = reines Bewusstsein, reine Gedanken, unvoreingenommen dem andern gegenüberstehen

Ananda = reinste Wonne, jeden Augenblick geniessen, sich selbst und andern eine Freude machen

Bücher

zum Thema Yoga, die sich zum Selbststudium und als Einführung anbieten, gibt es viele. Der Heyne Verlag München hat in Taschenbuchformat eine ganze Reihe herausgebracht, die sich vorzüglich eignet, näheres über Yoga und die Wirkung auf uns Menschen der westlichen Zivilisation zu erfahren. Einige davon sind auch ausgezeichnete Anleitungen mit vielen praktischen, leicht nachvollziehbaren Übungen.

Gesund genug,

Gesundheit bedeutet für uns alle mehr als «nicht krank» sein. Frauen verbinden heute ihren Anspruch auf Schönheit und Gesundheit mit innerer Zufriedenheit und Spannkraft. Sie suchen ihr eigenes Konzept, das ihren Bedürfnissen als Frau Rechnung trägt: Eine kreative Selbstverwirklichung, welche Individualität und Beziehungsfähigkeit vertieft – im Verbund mit einem Verständnis für Schönheit, das nicht aus der Optik des Mannes, sondern vielmehr aus der erotischen Selbsterfahrung der Frau wächst. Ein Verständnis von Schönheit, das schon in der griechischen Philosophie als Einheit von körperlicher und geistiger Harmonie gefeiert wurde. Wir stellen Ihnen vier Frauen vor, die sich beruflich in den Dienst der Pflege unserer Schönheit stellen. Dass Schönheit machbar geworden ist durch «Schönheitsoperationen», erfahren Sie im nachfolgenden Artikel auf Seite 26 einmal als kritischen Report und einmal als Erlebnisbericht. Kuren waren schon immer «in» – wenn auch mit kurzen oder längeren Seitenblicken auf ihren gesellschaftlichen Status. Eine unserer Mitarbeiterinnen wollte es am eigenen Leibe erfahren und hat für uns Tagebuch geführt während ihrer Schönheitskur.

Aus dem Tagebuch einer haltlosen Kuraufenthalterin

Die Wahl hatte ich zwischen «Schlank und fit», «Schönheit und Regeneration», «Sauna-Wickelkur» und «Die Traumfigur». Selbstverständlich habe ich mich für das letztere entschieden!

Nach dem Begrüssungscocktail, wo sich die 23 Damen und die zwei verlegenen Ehemänner rundum begutachteten, gings zur Generalinspektion bei der Farm- und Kurleiterin persönlich: Madame Polly, diskret gepflegt, faltenlos lächelnd, schlank, wendig, strahlend, kurz, so wie wir nachher auszusehen hofften. Nein, die Traumfigur würde sie mir nicht empfehlen, aber eine spezielle Oberschenkel-Wickel-Schwitzkur mir dringend ans Herz legen, kombiniert mit einer Reduktionsdiät, d.h. 500 Kcal-Kost (!), salzlos und mindestens 3 Liter Kräutertee zur Entschlackung täglich.

Wie es sich für's erste Haus am Platz gehört, ist für das Dinner Garderobenwechsel von Kopf bis Fuss notwendig. Offensichtlich hat es nicht nur Kur- und Diätgäste, sondern auch normale Menschen. Meine Tochter weigert sich, sich von ihren Jeans und der zerknitterten Blondinobluse zu trennen – für diesen «noblen Teig». Was sie hingegen loswerden möchte, sind 8 kg Baby-Speck.

Karg, aber mit Goldrand

Wir versuchen, so zu tun, als ob wir keinen Hunger hätten. Es ist bereits 8 Uhr; seit einer halben Stunde nippen wir am Selterwasser und atmen Gediegenheit. Dann endlich die Vorspeise; auf einem mit Goldrand verzierten Teller inkl. Unterteller drei Salatblätter, 5 Karottenrädli, 10 Erbsen. Anschliessendin einer Mokkatasse eine klare Brühe. Wir schauten schon mit Fassung dem Hauptgericht entgegen, einem Viertel einer halben Forelle, liebevoll mit Dill bestreut, einer halben, aus dem Wasser gezogenen Kartoffel und einer farblich aussortierten, zutatenlos gedämpften Kleintomate. Die letzte Hoffnung war das Dessert; Diätspeiseeis, welcher Provenienz konnten wir uns aber nicht einigen, nur dass es eisig war.

Tempel der Schönheit: Polly's Vital Center

Für's Schlafengehen fassen wir noch je eine Literthermosflasche Entschlackungstee, grüngräulicher Färbung, Zinnkraut, entwässernd, harntreibend, lungengewebefestigend, zum Trinken grusig grässlich, zuckerlos selbstredend. Ich fühle mich bereits schon mehr hässig als rein.

Schlaf in Etappen

Gnä' Frau, es ist 6.45 Uhr, ein recht schöner Morgen. Geschlafen habe ich in zweistündigen Etappen – wegen der Harntreibung. Leider hatte meine Tochter nicht den gleichen Rhythmus. Um 7 Uhr Wassergymnastik. Mit halbgeschlossenen Augen finde ich dank dem Lift den Swimmingpool. Lasse mich ins kalte Wasser gleiten – und werde zusehends munterer bei den lachenden Kommandos der Sigi, einem fröhlichen Kärntnermadel. Ich muss gestehen, dass es auch eine äusserst angenehme Art ist, ganz wach zu werden. Bald fühle ich mich prickelnd wohl. Und alle sind wir von einer so zwangslosen, natürlichen Schönheit, nur gekämmt und gewaschen, mit vor Anstrengung geröteten Wangen wie auf einer Milchschokoladenreklame!

Morgenstund mit Verwöhnung

Um 8.00 Uhr bereits der nächste Termin: Saunawickel zur Entschlackung (schon wieder), fettzellenabbauend, gewebefestigend und figurenformend. Vielversprechend. Zuerst Bestandesaufnahme; Gewicht, Ausmasse, Blutdruck, alles genau festgehalten, dann in die Bio-Sauna, d.h. schön angenehm auf nur 50 Grad erhitzt. Wie Hochsommer in der Türkei. Man taut auf und kommt sich näher. Letztlich aber unterhält uns dann die Dozentengattin aus Basel fast alleine, weil sie sicher

um schön zu sein

den Urlaub am nötigsten hat. Sie ist eigentlich immer gestresst. Ihre beiden Kinder sind auch hier, ja und der Gatte auch, selbst das Kindermädchen durfte mit, nein das Dienstmädchen giesst zu Hause die Blumen und füttert die Hunde. Vor allem aber stressen tun sie die Pferde,Rennrössli, trotz des Stallmädchens, nein, die sind nicht da. Ihre sonstigen Termine bekomme ich leider nicht mit , weil ich zum Wickeln abgeholt werde.

Eine ausgebildete Heilmasseuse reibt mich zuerst mit einer kühlenden Kräuterlotion ganz ab und umwickelt mich dann von Kopf bis Fuss mit dampfend heissen Elastbinden, wobei sie jeden Tag enger anziehen werde. Ich habe schon jetzt das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Dann werde ich in eine Riesengummihose gesteckt, zwecks Beschleunigung des Schwitzvorganges und die ganze nicht sehr vorteilhafte Mumie für weitere 30 Minuten wieder in die Sauna zurückgeschoben. Eine wohltuende Ruhe breitet sich aus, die ich aber nicht recht geniessen kann, weil eine Art Klaustrophobie in mir aufsteigt. Dann

Kräutertee-Bar

die grosse Befreiung; entfesselt, kalt abgeschreckt, gewogen (650 g weniger Lebendgewicht, vermutlich nur Wasser), ausgemessen (3,5 cm gesamthaft weniger Umfang), ein Gefühl, als ob man Flügel hätte und am letzten Tag dann schwebe ich wahrscheinlich davon... Anschliessend erhalte ich eine halbstündige Interferenzmassage, so verwöhnt bin ich noch nie worden.

Paradies, auch für die Seele

Vorerst gönne ich mir ein Schläfchen – nach diesem Stress – und freue mich auf das Mittagessen. Im Programm steht: Salatbuffet oder Suppe oder Früchte. Das oder unübersehbar fettgedruckt. Wir entschliessen uns dann halt für das Und-Menü, d.h. Salat und Suppe und etc. – und versuchen, mit unserer Haltlosigkeit fertig zu werden bei einem Bummel durch Kitzbühel. Ich habe mir ganz ungewohnte Eigenheiten zugelegt; mit Todesverachtung ignoriere ich die schicken Boutiquen, dafür leide ich vor Wurstereien, Spezereien und Konditoreien. Gottlob drängt die Zeit, ich hätte für meine Standhaftigkeit keinen Fünfliber gewettet. Um 16 Uhr steht Pediküre auf dem Programm. Was wir da alles für überflüssige Haut mit uns herumtragen. Nun werde ich die zwei nächsten Monate barfuss nur noch auf hochflorigen Teppichen herumlaufen können, da ich an den Fusssohlen nun dieselbe Haut habe wie auf den Wangen. Ein wohltemperiertes, regenerierendes Kohlensäurebad wartet bereits auf mich. Das Zimmer ganz in rosa getaucht. Farblichtbehandlung nennt sich das. Eigentlich sind es bloss zwei rote Glühbirnen. Es soll sich nervenstärkend auswirken und hätte mich die Ulla nicht geweckt, ich wäre in den rosa Fluten ertrunken. Dann werde ich auf ein Bett gehievt und erhalte eine Lymphdrainage deren Zweck ich nicht mehr ganz mitbekomme, da ich sanft entschlafe. Und hätte man mich gelassen, hätte ich vermutlich eine Chance gehabt, den Hunger bis zum Morgen zu vergessen. Aber so stehe ich schon wieder «zmitzt» im Stress mit Haare waschen, Make-up-Montage, Umziehen.... Madleina ist wenigstens zu einem Kompromiss bereit; Jeans mit Seidenbluse.

Seitenblicke, nicht nur auf den Teller...

Wir höckeln dann auch rechtzeitig zurechtgebüschelt beim Kerzenlicht und fiebern dem Tageshöhepunkt entgegen – dem Dinner, das wir bereits eigehend studiert haben: Escalopes de saumon à l'anethe et au poivre vert – potage au parfum d'été – médaillons de chevreuil aux airelles rouges avec soufflé de pommes de terres et carottes aux coriandre – fromage blanc avec des variations de fruits. Uns ist halb schwindlig! Was uns dann erwartet: Ein Scheibchen Lachs, so dünn wie ein Löschblatt, dazu natürlich weder Toast noch Butter, dafür ein Zweiglein Dill – ein Tässchen Suppe, die vielleicht nach Sommer duftet, aber nach nichts schmeckt – ein Rehrükkenfilet, fünflibergross und auch so dick, ein Kartoffelsoufflé in einem Fingerhut überbakken! Da konnten uns auch die karamelisierten Karotten nicht mehr trösten. Den Quark mit Früchtevariationen wollte ich zuerst ausschlecken, habe mich aber dann beherrscht und nur das Porzellan zerkratzt.

Spezialität des Hauses: Sauna-Wickelkur

Die beiden mitgeschleppten Ehemänner, die beide in unserer Sichtweite plaziert waren, hatten doch beide die ungalante Angewohnheit, à la carte zu essen mit schönen französischen Weinen. Ich muss gestehen, dass ich mindestens einmal mit dem Gedanken gespielt habe, um auf andere Gedanken zu kommen, ob es mir nicht möglich wäre, wenigstens ein Blickverhältnis anzufangen mit meinem beleibten Nachbar zur Linken, einer Kreuzung zwischen Telly Savalas und einem bayrischen Hochwildjäger, wenn er mir die Hälfte seines dicken Médaillons à la Bernaise und seinem echten Kartoffelgratin überlassen würde. Er hat auf alle Fälle meine schmachtenden Blicke mit einem maliziösen Lächeln quittiert. Was bin ich nur für ein haltloses, abhängiges, undiszipliniertes Frauenzimmer niedrigster materieller Gesinnung!

Bilanz

Bilanz meines Schönheits-Schwitzwickel-Diät-Kuraufenthaltes, den ich notabene (ohne Verlust meiner Unschuld) durchgestanden habe: 1,8 kg Gewichtsverlust, 16 cm Umfangreduktion (gemessen überall zwischen Kinn und Knie) und ein «Täng» wie ein Babyfudi, dank der herausgespülten Giftstoffe – nur aus der Seele hat's mir leider nicht alle weggeschwemmt.

Ein Monat danach

2,3 kg zugenommen in einem befreienden Nachholrausch!

Polly's Vital-Center
Im Hotel Schloss Lebenberg
Lebenbergstrasse 17, A-6370 Kitzbühel
Tel.: 0043 5356 4301

Von Berufs wegen der Kosmetik verschrieben?

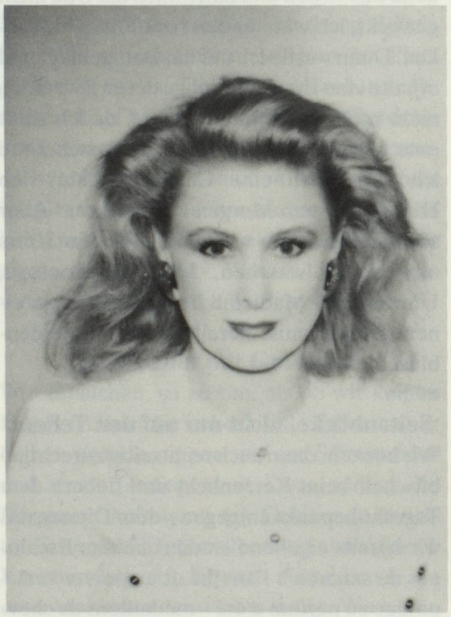
Welche Beziehung entwickeln Frauen zur Kosmetik, wenn sie sich beruflich ausschliesslich mit Kosmetik in irgend einer Form beschäftigen? Verfolgen sie im Privatleben eine völlig andere Linie, oder identifizieren sie sich hundertprozentig mit den Produkten ihres Berufsinhaltes? Zeitspiegel Frau wollte von vier Kosmetikprofis die Wahrheit wissen.

Doch zuerst sollte vielleicht überhaupt der Begriff «Kosmetik» definiert sein: Laut Brockhaus-Lexikon ist Kosmetik die Kunst der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der Schönheit des menschlichen Körpers, insbesondere des Gesichts. Daraus entwickelte sich die Gesichtspflege im speziellen, auch Make-up genannt. Sehr viel persönlicher drückt es jedoch die bekannte **Visagistin Chris Silber** aus:«Eine kosmetische Idee haben heisst, sich in seiner Haut und in seinem Erscheinungsbild so zu präsentieren, dass man sich von ganzem Herzen darin wohlfühlt.»

Aus diesem Teil ihrer Persönlichkeit wurde für Chris Silber eine Berufung: «Es ist für mich ein tiefes Bedürfnis, ja, mehr ein persönliches denn ein berufliches Anliegen, Frauen zu einer Verbesserung oder Perfektion ihrer kosmetischen Bemühungen hinzuführen.»

Für Chris Silber gehört zur täglichen Pflege, die Haut sauber und funktionsfähig zu erhalten und dort entsprechend dem Hautbedürfnis Kosmetika anzuwenden, wo die Haut selber nicht arbeiten mag. Und mit ein wenig Make-up das zu tun, was angezeigt ist. Gepflegte Haare sollten eine Selbstverständlichkeit sein.

Obwohl Visagistin und als solche darauf spezialisiert, mit Kosmetika das beste aus jedem Typ herauszuholen, heisst ihre Grunddevise: «Eine Frau, die ein Make-up macht, sollte gut aussehen und nicht etwa das Make-up als solches sollte gut sichtbar sein.» Warum? «Make-up hat damit zu tun, Verantwortung für sein eigenes Erscheinungsbild zu übernehmen. Die Produktelinie sollte Frau nach objektiver Beratung in bezug auf ihre Hautfunktionen selbst wählen können», betont Chris Silber. «Es gilt doch für mich wie für alle Frauen dasselbe, dass sie ein zeitgemässes Aussehen haben, eines, das den anbrechenden 90er Jahren entspricht.»



Chris Silber: «Make-up hat damit zu tun, Verantwortung für sein eigenes Erscheinungsbild zu übernehmen.»

Als Kosmetikerin begann **Ingrid Arbenz** ihre Laufbahn vor 29 Jahren bei Juvena, bei der sie heute als **International Training Director,** sozusagen als Botschafterin der Schönheit in alle Welt reist. «Ich glaube nicht, dass ich meinen Beruf, meine Aufgabe in der Kosmetikbranche solange hätte ausüben können, wenn mir die Kosmetik als solche gleichgültig wäre», sagt Ingrid Arbenz mit Nachdruck.

«Anders als bei Kosmetikerinnen, muss man als Ausbildnerin nicht nur über Fachkenntnis verfügen, sondern auch über Persönlichkeit und Durchsetzungsvermögen. Sicherheit gibt mir dafür mein gepflegtes Aussehen, das als Bestandteil der täglichen Körperpflege ebenso systematisch geschieht, wie etwa Duschen oder Zähneputzen.»

Und was beinhaltet die Pflege konkret? «Ich erachte mich als ein Natura-Typ – was aber nicht heisst, dass ich nichts mache. Ich bin weder kahlgewaschen, noch überschminkt. Bei mir überwiegt das Bedürfnis, auch für mich allein immer gepflegt auszusehen. Das bedeutet konkret das Auftragen von einer Tagescreme, etwas Mascara und Lippenstift. Das gehört einfach so zu mir!» Dass sie dabei primär Juvena-Produkte verwendet, gesche-

Ingrid Arbenz: «Bei mir überwiegt das Bedürfnis, auch für mich allein immer gepflegt auszusehen.»

Doris Schwizer: «Bei männlichen Kollegen denke ich mir oft, ihren bleichen Gesichtern täte etwas Make-up gut.»

he aus Überzeugung und nicht aus Loyalität zum Arbeitgeber, indes auch hin und wieder Konkurrenzprodukte von ihr «getestet» werden.

Doris Schwizer, bis dato bei Exphar SA Directeur Commercial im Bereich Marketing in der Schweiz, steigt Ende Jahr als **International Director** in **Italien** weiter die Karriereleiter hinauf.

Dass die Kosmetik auch für diese Frau schon immer sehr wichtig war, liegt eigentlich auf der Hand. «Selbstverständlich gehört für mich dazu in erster Linie das Reinigen und Pflegen der Haut und auch das Schminken, wenn man unter Leute geht», umschreibt Doris Schwizer. «Für mich besteht der persönliche Wert der Kosmetik darin, Zeit für sich selbst zu nehmen – in unserem hektischen Alltag manchmal fast zu «stehlen», um sich morgens und abends ein paar «Streicheleinheiten» zu gönnen». Doris Schwizer pocht also auf den psychologischen Wert der Kosmetik, der heute vielleicht wichtiger ist denn je. «Trotzdem geniesse ich in meinen eigenen vier Wänden und bei engsten Freunden auch Tage, an denen ich mich nicht schminke», erzählt sie schmunzelnd, «denn beruflich muss ich natürlich immer sehr gepflegt und zurechtgemacht erscheinen».

Beim Schminken ist heute starkes Auftragen passé, ein wenig Fonds de Teints, Blush und Wimperntusche nebst Lippenstift genügen, denn es gilt nicht mehr, ein Gesicht zu verändern. «Ausserdem lassen sich mit Schminke allfällige Stress-Spuren ausgezeichnet vertuschen», gibt Doris Schwizer gar am Ende ein kleines Geheimnis preis: «Bei männlichen Kollegen denke ich mir oft, ihren bleichen Gesichtern täte etwas Make-up gut.» Doris Schwizer nach der Marke zu fragen, wäre rein rhetorisch, denn sie benützt Phas privat ebenso überzeugt, wie sie es beruflich vertritt.

Eliane Bachenheimer hat seit kurzem für Clarins die **Public Relations** für die deutsche Schweiz übernommen. Wer Eliane Bachenheimer kennt, der weiss, dass sich in ihrer Erscheinung und in ihrer Haut sowohl viel Sport, frische Luft und eine positive Lebenseinstellung widerspiegeln. Und auch eine gewisse Unkompliziertheit, wie ihre Aussage punkto persönlichen Gebrauch von Kosmetik beweist: «Für mich gehört die tägliche Anwendung von Kosmetik ebenso zu meinem Morgenrhythmus wie Duschen oder Zähneputzen. Dabei bediene ich mich der Kosmetik, um meine Persönlichkeit zu optimieren, eventuelle Anzeichen von Müdigkeit oder Hautunreinheiten zu kaschieren».

Indes kommt letzteres eher selten vor, denn Eliane Bachenheimer erfreut sich einer «pflegeleichten» Haut, deren Pflege sie mit dem gerade richtigen Minimum betreibt. Dabei bleibt sie – ob für sich allein zuhause oder in Gesellschaft – ihrem Grundsatz treu: «Selbst in Jeans erfreue ich mich gerne eines gepflegten Spiegelbildes».

Eliane Bachenheimer: «Ich bediene mich der Kosmetik, um meine Persönlichkeit zu optimieren».

Schönheits-Erfolg

Schönheit bringt Erfolg, oder unterstützt ihn zumindest... und Schönheit ist machbar. Durch Kleidung, Kosmetik und Chirurgie. Gutes Aussehen wird mit Dynamik und Fitness gleichgesetzt und ist deshalb für den beruflichen Aufstieg unabdinglich.

Schönheit ist etwas Subjektives und Veränderliches
Schmuck SWAROVSKI CRYSTAL

Die moderne Medizin macht's möglich: Busen und Nasen vergrössern oder verkleinern, mit Fettabsaugen schlanke Oberschenkel erreichen, durch Wegschneiden überflüssiger Teile die Gesichtshaut straffen. Der Körper wird zum – entpersönlichten – Modell. Der Chirurgen-Künstler benutzt statt des Meissels ein Skalpell, um sein «Bild zu hauen».

In den USA und in der Bundesrepublik sind sogenannte «Schönheitsoperationen» schon lange Alltag. Schauspielerinnen wie Christine Schuberth, 45, (neue Nase), Iris Berben, 39 (Busen), Raquel Welch, 49, (Gesicht), Barbara Valentin, 49 (Augen) haben es vorgemacht. Prominenz aus Politik und Wirtschaft zieht nach. Rund 30% der «Gelifteten» in Amerika sind Männer. Chirurgische Eingriffe zur körperlichen Verschönerung sind ein Geschäft wie jedes andere. Eigentliche Kliniken sind entstanden, Die Kosten sind unterschiedlich: Kleinigkeiten wie Augenlider oder Bauch und Hüften ans Ideal anpassen sind für 6 000 bis 12 000 Franken zu haben.

Es kann auch schiefgehen. Das in den Busen gespritzte Silikon verrutscht, das Gesicht erstarrt zur Maske, Körperteile werden unempfindlich, weil Nervenbahnen durchtrennt wurden, Blutergüsse erzeugen hässliche Flecken.Und dennoch: Eine erfolgreich durchgeführte Schönheitsoperation garantiert Verjüngung, hält etwa zehn Jahre lang an. Menschen lassen sich gerne blenden, leben vom Schein. Der einzige, der sich nicht täuschen lässt, ist der Coiffeur: Die Narben einer Gesichthautstraffung (Facelifting) sind am Haaransatz sichtbar.

Und noch etwas: Wer einmal mit der Körper-Reparatur angefangen hat, kann nicht mehr aufhören, denn wie wirkt ein jugendliches Gesicht auf einem alternden Körper? Um das Aussehen – und vielleicht das Ansehen – zu wahren, muss der ganze Körper immer wieder unters Messer.

Da Komplikationen nicht selten sind, empfiehlt es sich, eine sorgfältige Wahl des Arztes vorzunehmen. In der Schweiz sind Schönheitschirurgen in einem Verband zusammengeschlossen. Die Schweizerische Gesellschaft für plastische und wiederherstellende Chirurgie hat eine Adressliste publiziert, Postfach, 1001 Lausanne.

Entscheidungshilfen, Analysen und Alternativen bietet das Buch der Medizinjournalistin Margaret Minker: Schönheitsoperationen, Brigitte-Buch, Mosaik-Verlag, München 1988.

FORTSETZUNG BEILAGE «Gesundheit und Schönheit» Seite 29

WELEDA

Citrus Körperpflege

mit der Frische der Citrus-Gewächse in den wirklich naturgemässen Weleda-Präparaten

Citrus
- **Deodorant**
- **Hautgel**
- **Hautöl**
- **Hautcrème**
- **Bademilch**

Die ideale Körperpflege

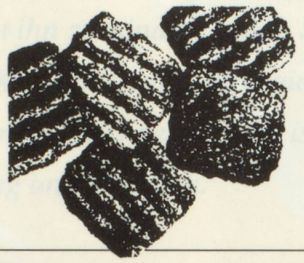
Fliegen Sie nicht

auf jeden Bienenhonig! Denn die Qualitätsunterschiede sind enorm. Stichfeste Informationen zum Thema gewinnen Sie in unserer Honig-Info, kostenlos.

DELINAT
Werdstrasse 24, 9410 Heiden, 071 91 22 66

Gerber
Reformbiscuits
Zweisimmen

Hafer- Hirse-Vierkorn-Biscuits



Unsere Biscuits entsprechen in Ihrer Zusammensetzung den Grundsätzen neuzeitlicher Ernährungslehre. Möglichst naturbelassene Rohstoffe

ergeben bei sorgfältiger Verarbeitung diese herrlich mundende und bekömmliche Nahrung.

Erhältlich in Reformhäusern

Gerber

IHR HOTEL
IM HERZEN
DER STADT ZÜRICH

Nur ein paar Gehminuten von Zürich HB, Universität, ETH, Einkaufs- und Geschäftszentren und See.
Das preiswerte, komfortable Hotel Garni. Alle Zimmer mit Direktwahl-Telefon, Farbfernseher, WC/Dusche oder Bad.

HOTEL RÜTLI Zürich

Zähringerstrasse 43 8001 Zürich
Tel. 01-251 54 26 Telex 816037

EIN ZFV BETRIEB

Naturgesunde Ferien.
Angebote für Fitness, Sport, Schlankheit, Schönheit.
Biologische Kuren, Vollwertkost, Diät.

S'isch immer Zit für BIOFIT

Prospekte gegen Fr. 1.– Rückporto von:

Traumhaft schöne Angebote!

BIOFIT Reisebüro für moderne Kur- und Fitnessferien

Kantonsstrasse 71
6048 Horw/Luzern Telefon 041-42 14 41

Ihr Partner für gesunde Nahrung

Sucanina

- der neue Vollrohrzucker
- der erste aus biologischem Anbau
- Ihren Zähnen zuliebe...

In unserer Kundeninformation Nr. 8 erfahren Sie mehr darüber. Anruf genügt.

BIOFARM

4936 KLEINDIETWIL
Tel. 063/56 20 10

Apropos Wein.

Für 15 Franken sind zwei Flaschen guter Bio-Wein und ein informativer Bericht Dein.
Dieses Angebot gilt pro Person nur einmal.
Porto inbegriffen.

DELINAT
Werdstrasse 24, 9410 Heiden, 071 91 22 66

Feminin.

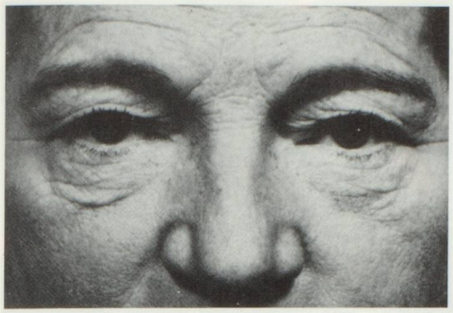
Farbig.

Frech.

Mode ab Grösse 42

Madame

Bahnhofstrasse 63 / Bleicherweg 17, Zürich



Augen-Blicke unter dem Messer

Auf der einen Seite sträubte sich etwas in mir, zu denjenigen Leuten zu gehören, die erste Alterszeichen nicht wahrhaben wollen, anderseits bereiteten mir meine Schlupflider zusehends Mühe.

Oben: Vor der Operation. Kleine Wülste über und unter den Augen...
Unten: ...wurden entfernt und das Augenlid gestrafft.

«Ein Augenlifting ist nicht **nur** eine Operation für ältere Leute», meinte der Chirurg, «es gibt viele junge Frauen mit starken Schlupflidern, das heisst, mit Lidern, die über den Augen kleine Wülste bilden. Vielfach gibt es auch unter den Augen Wülste, das ist schlaffe Haut mit eingelagerter Flüssigkeit. Es ist dies eine Veranlagung».

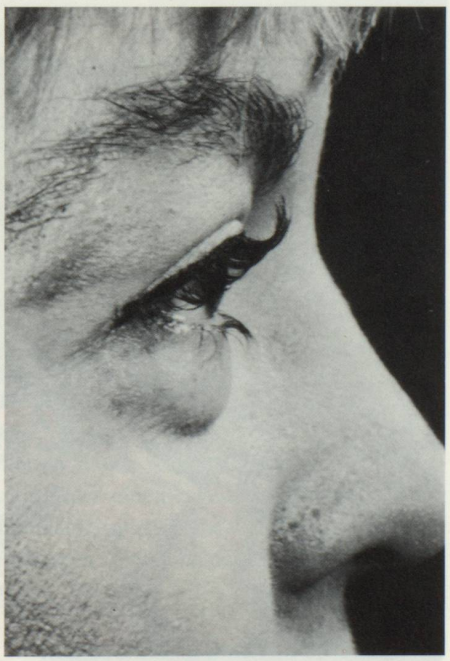
Ich habe schwere Oberlider, eigentliche «Säckli», die nur operativ entfernt werden konnten, so lautete die Diagnose. Ich wäre nicht ehrlich, würde ich nicht zugeben, dass mein Herz, kaum lag ich auf dem Schragen, dröhnend klopfte, obwohl ich inzwischen überzeugt war, dass dieser Eingriff eine positive Veränderung bringen könnte und dass das Auge als Sehorgan in keiner Weise tangiert würde. Mit einer feinen Nadel wurde zuerst das ganze Augengebiet unempfindlich gemacht. Ich spürte weder die Spritze, noch den Schnitt parallel zur Augenfalte des Lides. Nachdem die überflüssige Haut und die Straffung des Muskels an beiden Lidern vorgenommen wurde, gab es eine ganz feine Naht, die kaum sichtbar war.

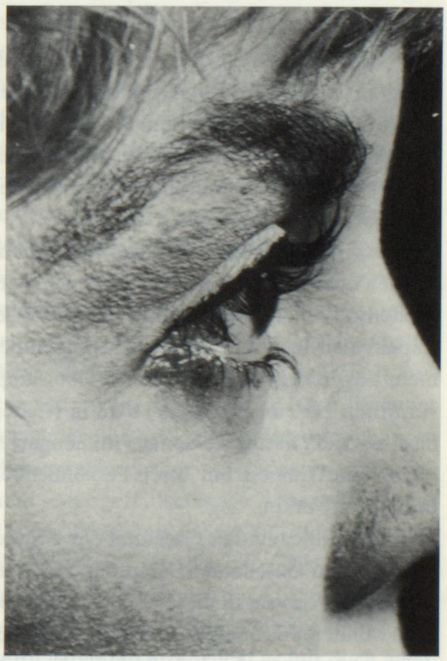
Der Eingriff dauerte 2 Stunden. Das Augenlifting wird meist ambulant durchgeführt, das heisst, die Patientin oder der Patient – auch letztere sind sehr zahlreich – werden nach der Operation einige Stunden überwacht und erst wenn kein Komplikationsrisiko besteht und keine Schmerzen aufgetreten sind, wird man nach Hause entlassen. Mit Eisbeuteln auf beiden Augen und liebevoll in Decken verpackt, wurde auch ich bis zum Abend überwacht. Zu Hause musste ich die ersten Tage fleissig Eis auflegen, damit die Schwellungen sich zurückbildeten. Zudem musste ich die ersten Tage eine Sonnenbrille tragen. Am 5. Tag wurden die Nähte entfernt. Nach einer Woche konnte ich meine Arbeit wieder aufnehmen.

Ich hatte kein verfremdetes Aussehen und konnte allen Ammenmärchen zum Trotz die Augen schliessen und öffnen wie zuvor. Die so ausgeführte Operation bezweckt nebst der Straffung des Augenlides auch ein Modellieren des Auges, und das verleiht dem Gesicht einen aufgehellten Ausdruck.

Seit dem Eingriff sind mehr als drei Jahre vergangen. Eine Augenkorrektur hält zwischen 5 und 10 Jahren. Kostenpunkt: 3 000 bis 7 000 Franken.

Mitarbeiterinnen dieser Beilage:
Myriam Engler
Barbara Moll-Géczy
Ursula Oberholzer
Annelise B. Truninger
Edith Zust

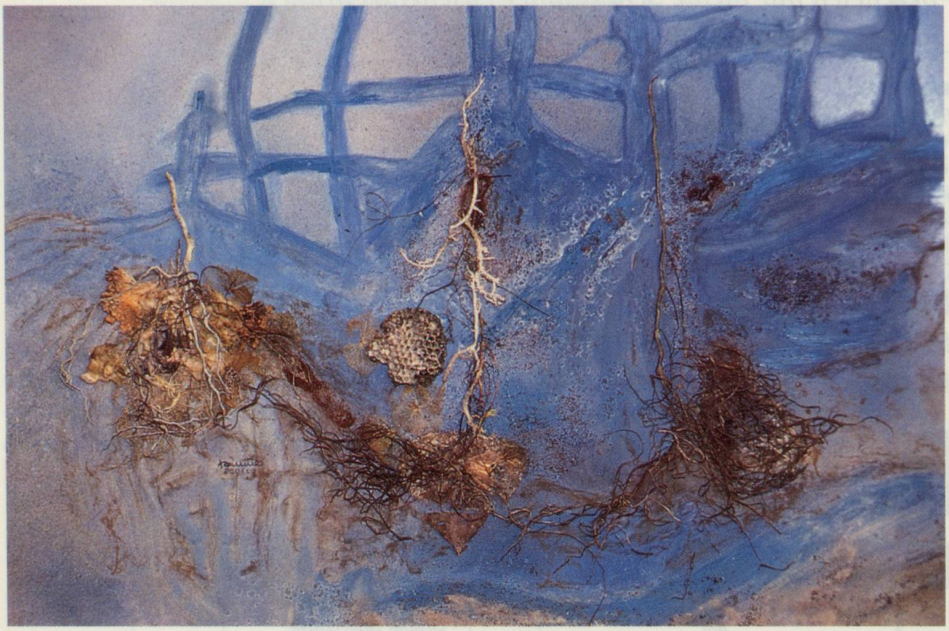




Links: Die Wulst unter dem Augenlid ist gut sichtbar.
Rechts: Der kleine Schnitt parallel zur Augenfalte ist kaum sichtbar.

Helena Brunners Botanical Collagen:

Spiegelbilder gelebter Existenz



Komposition in blau

Helena Brunner zu begegnen, bedeutet, einer lebenszugewandten, fröhlichen und temperamentvollen Frau gegenüberzustehen. Ihre immense Lebensfreude vermittelt die zierliche Vierzigerin durch ihre «Botanical Collagen». Diese dreidimensionalen Bildkompositionen entwickelte die gelernte Floristin durch Experimentieren mit «gewöhnlichen» Maltechniken und vorwiegend Pflanzenteilen.

Von Barbara Moll-Géczy

Ihre durch und durch vitale Botschaft bringt Helena Brunner im Grunde genommen mit gegenteiligen Mitteln zum Ausdruck: Die «Botanical Collagen» fertigt sie nämlich aus allerlei natürlichen Materialien, die ansonsten dem Verrotten anheimfallen würden.

Vertrocknete Blätter, Äste, abgefallene Rinden oder Moosstückchen, aber auch leere Bienenwaben und ausgediente Wurzelstöcke stapeln sich in ihrem Atelier, das eigentlich mehr Lagerraum denn Atelier ist. Überhaupt vermittelt Helena Brunners Heim in Niederhasli mit dem naturbelassenen Blumengarten davor eine Einheit mit ihrer Persönlichkeit und ihren Werken.

Die Bilder sind das Resultat der Erinnerungen, dem Geschauten, Empfundenen und Visionären, das sie in dieser Umgebung lebt. Wen wundert's da noch, wenn Helena Brunner mit verschmitztem Lächeln erzählt, dass ihre Sammelgüter aus Feld, Wald und Garten nur ein Teil ihrer Bildingredienzen bilden: «Da ich

Mit Öl- und Aquarellfarben ausarbeiten

Moos, leere Bienenwaben, Rinde, verblühte Rosenblätter..... ergänzen sich zu einer «Botanical Collage»

Dreidimensionale Bildstruktur im Entstehen

Helena Brunners nächste Vernissage

Wer sich den Genuss nicht vorenthalten möchte, Helena Brunners «Botanical Collagen» mit eigenen Augen zu sehen und zu entdecken, der hat gleich im Januar 1990 die Möglichkeit dazu: In der Galerie Dr. Dolezal, Wehntalerstrasse 462, 8046 Zürich sind Helena Brunners Werke vom 12. Januar 1990 (Vernissage) bis und mit 8. Februar 1990 zu sehen. Die Öffnungszeiten der Galerie sind wie folgt: Dienstag bis Freitag 10.30 Uhr bis 18.30 Uhr, Samstag 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

mit offenen Augen durch die Welt gehe, stosse ich oft auf gute Gelegenheiten! Beispielsweise ging ich einmal zufällig zu einem Orchideengärtner, der unglücklicherweise durch Spritzmitteleinsatz die Hälfte seiner Zucht ruiniert hatte. Für mich indes waren die verbrannten Blätter in sich schon ein Kunstwerk, sodass mein Herz einen regelrechten Freundenhüpfer machte und ich den Mann – sehr zu seinem Erstaunen – gleich um die kaputten Orchideen bat.»

Kompositionen innerer Prozesse

In ihrem Heim in Niederhasli verfügt Helena Brunner weder über ein ausgebautes Dachstockatelier mit Staffelei, noch stehen augenfällig Farbtöpfe und Pinsel auf einem grossen Werktisch umher. «Hier in meinem Arbeitszimmer male ich zuerst einen Haufen Hintergründe. Ich arbeite ja nicht nur mit Öl- oder Aquarellfarben, sondern integriere auch alles mögliche aus dem Haushalt. Für Spezialeffekte bei Hintergründen hab ich auch schon Salz verwendet. Dieses fällt zwar wieder vom Papier ab, hinterlässt aber dafür eine kristallisierte Struktur.» Sind diese Hintergründe einmal fertig, stehen und liegen sie manchmal monatelang umher. Irgendwann kommt dann die zündende Idee oder sie findet unterwegs just den einen Wurzelstock, der sich perfekt in den Hintergrund einfügt. Die Betrachter dieser Bilder würden nie erahnen, dass sie in zwei Etappen entstehen: zuerst als «leere» Hintergründe, auf die dann die aus der Natur zusammengetragenen Sammelgüter geklebt werden.

«Einmal hörte ich den Kommentar zweier Damen in einer kleinen Galerie, die schnurgerade an meinen Bildern vorbeigingen: <Diese müssen wir uns gar nicht anschauen, die haben nicht einmal einen Titel> Ebenso individuell wie dieses Urteil ist auch die Interpretation der Bilder. Was für mich vielleicht ein Berggeist in seiner Höhle ist, mag für einen anderen ein Drache sein. Ich will dem Betrachter die Freiheit lassen, das Bild selber zu entdecken und seine eigene Version des Sinnes zu finden.»

Vernissagen – Momente des Abschieds

«Es gibt Bilder, zu denen ich so etwas wie Liebe auf den ersten Blick entwickle», erzählt die Künstlerin, «so kann ich manchmal an fünf, sechs Bildern gleichzeitig arbeiten. Dann gibt es wieder Momente und Bilder, bei denen ich einfach nicht vom Fleck komme. Die können dann ein ganzes Jahr in der Versenkung liegenbleiben.» Und wenn es ihr dann überhaupt nicht mehr gefällt? «Dann wird es vernichtet. Ich kann keine Bilder aufbewahren oder gar verschenken, wenn ich nicht mehr dahinter stehen kann.» Ein Irrtum sei unmöglich, zumal sie noch an keiner Ausstellung je ein Bild verkauft hätte, zu dem sie kein gutes Gefühl gehabt bzw. sich nicht damit identifiziert hätte. Diese Verbindung zu ihrer Kundschaft verwundert nicht, denn wer Helena Brunner kennenlernt, merkt sofort, dass sie sich ihren Mitmenschen weder verschliessen will noch kann – der gefühlsmässige Austausch stimmt einfach. Dies mag auch der Grund sein, dass die Künstlerin letztlich ihre Bilder weggibt: «Auch wenn es für mich ein Ablösungsprozess bedeutet, die Bilder zum Verkauf einer Galerie zu geben, so ermöglicht es mir doch auch, Neues zu schaffen und in meiner künstlerischen Entwicklung weiterzugehen.»

TATORT IST MEIST DER SCHOSS DER FAMILIE

Von Ursula Vogt

Kinder, die sich wehren können – und gelernt haben, nein zu sagen – sind eher geschützt

Foto Ursula Markus

In der Schweiz werden jährlich zwischen 40 000 und 45 000 Kinder und Jugendliche sexuell missbraucht. Diese Zahlen verdanken wir einer Hochrechnung der Kindernachrichtenagentur kinag, die 1987 in Bern die erste schweizerische Fachtagung zu dieser Thematik organisiert hatte. In Luzern fand 1989 ebenfalls eine Fachtagung zur sexuellen Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen statt. Ziel war, Fehleinschätzungen und Vorurteile aus dem Weg zu räumen, auf die Notwendigkeit von gezielter Fachhilfe hinzuweisen und den gesellschaftlichen Hintergründen und Voraussetzungen in bezug auf sexuellen Kindsmissbrauch nachzugehen.

«Ich war 11 Jahre alt, als mich mein Vater sexuell missbraucht hat. Es geschah nur einmal. Lange Zeit dachte ich: Was mache ich für ein Theater daraus, es hätte ja viel schlimmer sein können. Ich hatte das Gefühl, ich sei gewiss selber schuld. Heute bin ich soweit, dass ich versuche, mich ernst zu nehmen, wenn das ganze Elend wieder hochkommt; dass ich weine und nicht zu bagatellisieren versuche. Mein Vater hat mir meine Seele kaputt gemacht, das bisschen Selbstvertrauen, das da war, zerstört.»

Was Magda (27) hier aus ihrem Leben erzählt, ist ein Fall unter Zehntausenden: Nach einer Hochrechnung der Kindernachrichtenagentur «kinag» erleben jährlich 40'000 bis 45'000 Kinder und Jugendliche sexuelle Ausbeutung am eigenen Körper. Diskutiert wird darüber erst seit ca. zehn Jahren, was zu einer teilweisen Enttabuisierung beigetragen hat. Trotzdem muss noch viel an Öffentlichkeitsarbeit geleistet werden, damit die umfassende Problematik in unserem Bewusstsein verankert wird und eine adäquate Vorbereitung der Gesellschaft erreicht werden kann. Dort hapert es am allermeisten.

«DU DARFST ES NIEMANDEM SAGEN»

Um die Öffentlichkeitsarbeit voranzutreiben organisierte der «Verein zum Schutz misshandelter Frauen», Luzern, in Zusammenarbeit mit der lokalen Tagesschule für Sozialarbeit

eine Fachtagung für Frauen und Männer im sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereich. Der Einladung nach Luzern folgten über 80 Interessierte.

Zum Thema «Sexuelle Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen» referierten Christina Beglinger, ehemals Redaktorin der kinag, Bern, Ursula Baumgardt, Psychoanalytikerin, Lehranalytikerin und Dozentin am C.G. Jung-Institut und Ursula Wirtz, Psychotherapeutin und Dozentin am C.G. Jung-Institut.

Christina Beglinger, die einen Überblick über die ganze Problematik gab, gebrauchte als Definition für sexuelle Ausbeutung folgende Formulierung: «... eine sexuelle Handlung des Erwachsenen mit einem Kind, das aufgrund seiner emotionalen und intellektuellen Entwicklung nicht in der Lage ist, dieser sexuellen Handlung frei zuzustimmen. Dabei nützt der Erwachsene die ungleichen Machtverhältnisse zwischen Erwachsenen und Kindern aus, um das Kind zur Kooperation zu überreden oder zu zwingen. Zentral ist dabei die Verpflichtung zur Geheimhaltung, die das Kind zur Sprachlosigkeit, Wehrlosigkeit und Hilflosigkeit verurteilt.» Sie führte weiter aus, derzeitige Studien belegten, dass 90 Prozent der Ausbeuter männlichen Geschlechts seien, etwa drei Viertel der Opfer weibliche Kinder und Jugendliche und fatalerweise ca. 85 Prozent der Täter enge Vertrauens- oder Bezugspersonen.

KOMMT IN DER BESTEN FAMILIE VOR

Tatort ist also meist der Schoss der Familie. Im Gegensatz zum eingangs zitierten Erlebnis sei die Tat selten einmalig, sondern erstrecke sich häufig über Monate, ja Jahre. Ferner reiche die Zeitspanne vom Säuglingsalter bis zum Zeitpunkt, wo der/die Jugendliche das Elternhaus verlasse. Und als weiteres Charakteristikum gelte, dass sexuelle Ausbeutung in jeder Gesellschaftsschicht vorkommen könne. «Die Folgen eines solchen Erlebnisses wirken ein ganzes Leben lang», so Christina Beglinger. «Das erlittene psychische Trauma, welches das Kind meist nur indirekt in Verhaltensauffälligkeiten oder -veränderungen ausdrücken kann, bewirkt einen Vertrauensbruch, Misstrauen, Probleme mit der Sexualität, Stigmatisierung und Selbstschuldzuweisung und löst Ängste und Depressionen aus.»

Die Ursachen für den Kindsmissbrauch seien in der Familienstruktur zu finden: «Sexuelle Ausbeutung ist Ausdruck erheblicher Beziehungsstörungen innerhalb der Familie. Die sexuelle Ausbeutung verhindert das Aufbrechen der Konflikte. Zu beobachten ist dabei oft eine Verkehrung der Rollen: Betroffene Mädchen fungieren für ihre Väter als Partnerinnenersatz und als Mutterersatz für den Rest der Familie.» Weiter gebe es innerhalb des Familienverbandes zusätzliche Risikofaktoren, welche die Wahrscheinlichkeit des Missbrauchs erhöhen können: eine sexualfeindliche Erziehung, rigide moralische Vorstellungen innerhalb des Familienverbandes, der Mangel an elterlicher Zärtlichkeit, sowie einen Stiefvater zu haben. Welche Rolle die Mutter des betroffenen Kindes spielt, ist erst bruchstückhaft untersucht worden.

RAUB DER KINDHEIT

Als «Raub der Kindheit» bezeichnete Ursula Baumgardt in ihrem Referat über die psychische Situation des betroffenen Kindes die Tat der sexuellen Ausbeutung: «Die Erfahrungen, die das betroffene Kind macht, führen dazu, dass es seine Kindheit nicht mehr oder nur mehr rudimentär leben kann.» Die Degradation des Kindes zum Gebrauchsgegenstand – «je jünger das Kind ist, desto stärker ist der Körper gemeint» – beeinträchtige dessen Willensbildung und provoziere ein gestörtes Verhältnis zum Selbstwert. Mit anderen Worten: «Ein sexueller Übergriff trifft das Kind in seiner ganzen Persönlichkeit.»

Ursula Baumgardt verdeutlichte in ihrem Referat die verschiedenen Ambivalenzen, in die das ausgebeutete Kind hineingerät: «Auf der einen Seite nimmt das Kind innerhalb der Familie eine Sonderstellung ein, andererseits wird es aber als Objekt benutzt. Der Selbstwert kann nicht richtig eingeschätzt werden. Weiter wird es dadurch irritiert, dass eine enge Vertrauensperson etwas Verbotenes tut und es zum Schweigen verpflichtet wird.

Durch das Erlebte fällt schliesslich auch das Weltbild, welches es sich bereits aufgebaut hat, zusammen. Damit wird auch die eigene Denkfähigkeit in Frage gestellt.» Ein Charakteristikum der sexuellen Ausbeutung von Kindern ist, dass verschiedene Ebenen verrutschen und Werte umgepolt werden. Ursula Baumgardt, die sich seit sechs Jahren mit sexuell missbrauchten Kindern beschäftigt, meint: «Der Umgang mit betroffenen Kindern führt immer wieder zur Entdeckung von neuen Ambivalenzen.»

ERZIEHEN WIR UNSERE KINDER ZU OPFERN?

Innerhalb der Problematik sexueller Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen kommt der Prävention ein hoher Stellenwert zu. Ursula Wirtz forderte deshalb in ihren Ausführungen, dass die Thematik in jedem Ausbildungsgang von Fachleuten (TherapeutInnen, PädagogInnen, KindergärtnerInnen, JuristInnen, usw.) verankert sein müsste oder zumindest in der Fortbildung enthalten. Ferner sollten spezielle Unterkünfte für Kinder geschaffen werden, und innerhalb von sozialen Stellen müsste eine optimale Vernetzung erreicht werden. Ferner brauche es mehr Anlaufstellen mit anonymer Beratung. Und grundsätzlich bedeute es auch – so Christina Beglinger – «eine radikale Hinterfragung gesellschaftlicher Lebensbedingungen». Denn die weibliche Sozialisation erziehe nach wie vor weibliche Kinder zu Opfern und sexuell ausgebeutete männliche Kinder zu späteren Tätern. «Kinder müssten adäquat vorbereitet werden; sie sollten als eigenständige Persönlichkeiten geachtet werden, die auch das Recht auf das Nein-sagen haben.» Und mittels breit angelegter Öffentlichkeitsarbeit müsste endlich eines klar gemacht werden: Christina Beglinger: «Sexueller Missbrauch hat mit Sexualität als solcher nichts zu tun, ist nicht aggressive Sexualität, sondern sexualisierte Gewalt. Es handelt sich um ein Kontroll- und Unterwerfungsritual, welches sozusagen die letzte Konsequenz des gesellschaftlich anerkannten Kampfes um Anerkennung, um die Herrschaft darstellt..»

WER HILFT?

- Informationsstelle Prisma Zürich
  Verein gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen
  Postfach 610, 8052 Zürich
- Selbsthilfegruppe Zürich 01/252 30 36 (Di 13.30 – 16.00, Fr. 9.30 – 16.30)

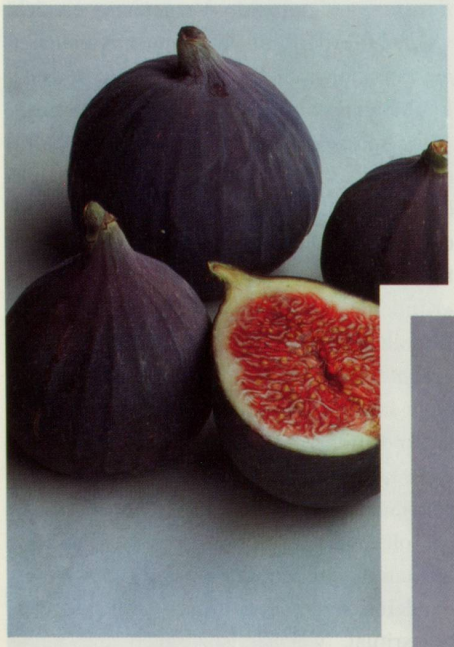
Elternnotruf St. Gallen	071/22 47 47
Elternnotruf Zug	042/22 22 05
Elternnotruf Bern	031/64 21 11
Elternnotruf Basel	061/691 99 88 (Inselspital, Fr. Schmid verlangen)
Kinderklinik Winterthur	052/82 21 21 (Dr. U. Hunziker)

Schlupfhuus Zürich (für Jungendliche zwischen 13 und 17 Jahren)
Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich 01/251 06 11

Sorgentelefon Zürich	01/47 21 21
Sorgentelefon für Kinder	034/45 45 00
Notaufnahme-Gruppe für Kinder und Jugendliche	031/25 70 03

GENIESSEN OHNE GEWISSENSBISSE

Ein Festmenü für Diabetiker und Linienbewusste



Für eine Hausfrau, die in ihren Menüplan eine Diabetes-Diät einbeziehen muss, stellen sich vor den Festtagen jeweils zusätzliche Probleme. Wie kann sie auch geladene Gäste mit einem speziellen Festessen überraschen, ohne sich den Stress eines «Zweitmenüs» aufzubürden?

Von Myriam Engler

Wir haben hier ein Weihnachtsessen zusammengestellt, das auf Diabetes-Diät basiert, von «Aussenseitern» aber sicher nicht als solches erkannt wird, also in vollen Zügen genossen werden kann. Im Laufe der Zeit hat sich die Diabetes-Diät immer mehr zu einer «gesunden Ernährung für alle», also auch für Nicht-Diabetiker entwickelt. Ursprünglich galt als einzige Regel: «Kein Zucker». Das hat sich aber inzwischen geändert, und die Ernährungsempfehlungen für Zuckerkranke sind umfangreicher geworden. Sie beinhalten folgende Forderungen an eine die Gesundheit erhaltende Nahrungszusammensetzung:

- Viel faserreiche Kohlehydrate, also Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Früchte.
- Wenig Fette, besonders wenig «gesättigte», d.h. pflanzliche Öle und Fette verwenden, jedoch sparsam.
- Mässig Eiweisse (auch Einschränkung des Fleischkonsums), dafür pflanzl. Eiweisse(enthalten in Brot, Kartoffeln, Trockenbohnen, Getreide).

Forderungen, die wir alle mehr zu Herzen nehmen sollten in einer Zeit, wo ein zu hoher Cholesterin-Spiegel und Herzkranzgefäss-Verengung einen grossen Prozentsatz des Krankheitsbildes ausmachen.

Deshalb möchten wir Ihnen, gerade in diesen Dezember-Wochen, wo wir uns ohnehin alle zu sehr den lukullischen Freuden hingeben, ein Menü vorschlagen, das nicht nur ausgezeichnet schmeckt, sondern auch noch gesund ist.

Crevetten-Champignon-Salat an Kräutersauce

***

Gemüse-Bouillon mit Mark und Kerbel

***

Kalbs- od. Schweinsmedaillons mit Spargelspitzen an Limonenschaum-Sauce

***

Exotischer Früchteteller mit Vanilleeis

Crevetten-Champignon-Salat

360 g	Crevetten
100 g	Champignon
1	Kopfsalat
2	Zitronen
2	Eigelb
20 g	Olivenöl
2 EL	saurer Halbrahm
2 EL	Fitmayonnaise
1/2 TL	Tomatenpüree
1 EL	Cognac
1	Tomate und viel Dill

Kopfsalat und Champignons putzen und waschen. Champignons in feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft, Kräutern, Pfeffer, Salz und Öl abschmecken. Crevetten darunter mischen und auf die mit Salatblättern ausgelegten Schalen verteilen.

Sauce: 2 Eigelb mit 1 dl Öl schaumig schlagen, 2,5 dl Sauerrahm darunterrühren und mit 1 Teelöffel Senf, Essig, etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer, 1/2 Teelöffel Tomatenpüree und den restlichen Kräutern abschmecken. Sauce separat in Saucière servieren.

(1 Portion: 1 EW + freies Gemüse + 1/4 FW)

Gemüse-Bouillon

1 l	Rindsbouillon
2	Markknochen
50 g	Karotten
20 g	grüne Erbsen (tiefgek. oder aus ungez. Konserve)
70 g	Sellerie, 85 g Lauch
120 g	Tomatenwürfeli
	reichlich Kerbel

Das Gemüse waschen, schälen und in feine Streifen, die Tomaten enthäutet in kleine Würfel schneiden. Alles in der Bouillon weichkochen, abschmecken und vor dem Anrichten Kerbel, Markscheiben und Tomatenwürfeli roh zugeben.

(1 Portion: 1/2 GW)

Kalbs- oder Schweinsmedaillons mit Spargelspitzen und Limonenschaum-Sauce

600 g	Kalbs- od. Schweinsmedaillons
30	frische Spargeln (oder aus der Dose)
2	Limonen (grüne, nicht gespritzte. Zitronen)
2 EL	Kaffeerahm
2 EL	Schlagrahm
4 EL	Weisswein od. Bouillon
50 g	Butter, 2 EL Öl
	Salz und Pfeffer

Etwa 1 EL hauchdünn in feine Streifen geschnittene Limonenschale vorbereiten. Frische Spargeln schälen, binden und weichkochen. Medaillons würzen und in heissem Öl von beiden Seiten goldbraun, von innen rosafarben braten; aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Bratensatz mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, reduzieren, flüssigen Rahm zugeben, wieder reduzieren und Limonenschalenstreifen und Limonensaft zugeben. Noch etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann Pfanne vom Feuer nehmen und vorsichtig den Schlagrahm darunterziehen. Eventuell mit etwas Salz abschmecken. Medaillons und Spargeln auf einer Pfanne schön anrichten und die Medaillons mit der Limonenschaum-Sauce überziehen.

(1 Portion: 2 EW + 1/2 OW + ca. 1 1/2 FW)

Exotischer Früchteteller mit Vanille-Eis

Pro Person:

30 g	frische Feigen
30 g	Kiwi
30 g	Mango
30 g	Clementinen

Kiwi und Mango schälen, Feigen ungeschält in Scheiben schneiden, Clementinenschnitzli enthäuten. Früchte schön auf Teller anrichten, mit einigen Tropfen Kirsch beträufeln und eine Portion Diabetiker-Vanille-Glace (erhältlich in Milch- und Fachgeschäften) in die Mitte setzen.

(1 Portion: 2 OW)

Das Menü ist für 6 Personen berechnet.

WIE ERLEBEN ANDERE FRAUEN DIE WEIHNACHTSZEIT?

Alle Jahre wieder im November lassen sich die einen vom Weihnachtsfieber packen oder vom Trubel kleinkriegen, während die anderen auf Besinnlichkeit schalten oder dem Stress aus dem Weg gehen. ZEITSPIEGEL FRAU hörte sich um.

Umfrage: Katja Fink

Inge Wurmitzer (36),
Zollikon
Hausfrau und Mutter einer 6jährigen Tochter und eines 15jährigen Sohnes

«In meiner Kindheit in Kärnten waren die Zeiten hart und wir Kinder auch mit wenig zufrieden. Heute versucht jeder den anderen zu überbieten - beim Schenken und auch sonst. Ich lasse es mir nicht nehmen, lange vorher zu guetzlen und unseren Weihnachtsbaum ein paar Tage vorher auf dem Bauernhof zu holen. Das Tannengrün ist für mich das Schönste am Fest. An das Christkind glaubt selbst meine Tochter nicht mehr und so hat der Heilige Abend einen prosaischen Charakter. Wir ziehen uns zwar festlich an, trinken auch ein Glas Sekt, erfreuen uns an den Geschenken, aber nicht einmal etwas Besonderes zu essen gibt es, und nach der Bescherung kann

«Das Tannengrün ist für mich das Schönste am Fest»

jeder tun und lassen, was seinem Temperament und seiner Tagesstimmung entspricht.»

Helen Hurschler (50),
Daiwil LU
Landwirtin/Journalistin
Mutter von acht Kindern zwischen 12 und 28 Jahren

«Leute, die sich im Hinblick auf die Festtage hetzen lassen, müssen bestimmt eine innere Leere füllen. Ich geniesse bereits die Zeit davor, stimme mich sowieso immer für Allerseelen ein. Meine Kinder würden die Familienbräuche vermissen-vom Guetzlen bis

«Es kann auch mal die Autovignette sein»

zur Luzerner Chügelipastete am 25. Dezember. Wir auf dem Land sind halt konservativer. Der Weihnachtsbaum symbolisiert immer noch Wärme und Geborgenheit. Obwohl fast die ganze Familie in die Mitternachtsmesse geht, habe ich persönlich mit der biblischen Geschichte Mühe. «Heiligabend ist bei uns etwas Fröhliches. Wir singen, necken uns, nehmen eine Kleinigkeit zu uns, tauschen mehrheitlich praktische Geschenke aus – das kann mal auch die Autovignette sein.»

Rita Haas (44),
Bern
Buchhändlerin/Redaktorin

«Als ich im Buchhandel arbeitete, war der Dezember eine sehr hektische Zeit, und ich musste nach Stimmung und Stille ringen. Ich wünsche mir wie jedes Jahr, dass die Menschen mehr in sich hineinhören, weniger arrogant und natürlicher, offener für zwischenmenschliche Beziehungen werden. Es wäre schön, wenn sie vom hohen Sockel heruntersteigen würden, und das Fest der Feste wieder zu dem machen, was es einmal war: In der Stille hört man nämlich so viele Dinge, die im Trubel untergehen. Für mich und meine Familie ist Weihnachten ein religiöses Fest, das wir mal bei der Mutter, mal bei der Schwester oder

«Es wäre schön. wenn sie vom hohen Sockel heruntersteigen würden»

bei mir verbringen. Wir legen Wert auf einen hübsch gedeckten Tisch. Der festliche Rahmen lässt den Alltag abstreifen und er ist ein Zeichen des Respektes gegenüber dem Herrgott. Stille, Besinnung und Freude bereiten, bleiben für uns keine leeren Worte: Es wird die Weihnachtsgeschichte vorgelesen, wir singen und gehen anschliessend in die Mitternachtsmesse.»

HEIDI BONO (46),
Brittnau AG
Publizistin
Mutter von drei Kindern
zwischen 9 und 25 Jahren

«Bei meiner Stiefmutter und meiner Gotte, die Bäuerin war, habe ich gelernt, Weihnachten traditionell zu feiern. Den traditionellen Rahmen versuche ich auch für meine Kinder aufrecht zu erhalten, erst recht nach dem Tod meines Mannes vor vier Jahren : Das bedeutet z.B. Guetzli backen – aber nicht zwölf Sorten, wie Papi es tat; am Heiligen Abend mit meiner Mutter schmückt ein Familienglied den Christbaum, den wir ein paar Tage vorher auf dem Baummarkt holen und der nicht hoch genug sein kann. Wir lesen aus der Bibel, wir musizieren, wir essen wie alle Jahre wieder Fondue chinoise, wir öffnen Päcklis, bevor wir dann zur Kirche gehen. Im Freundes- und Bekanntenkreis haben wir die Geschenke zwar reduziert, aber unter uns darf es mal ein Buch oder sogar ein kleines Schmuckstück sein. Am 25. Dezember kommt dann unsere grosse Familie- wir waren acht Kinder daheim-zusammen.»

«Wir essen wie alle Jahre wieder Fondue chinoise»

Regula Zurbuchen (40),
Matten BE
Mutter von drei Töchtern
zwischen 13 und 22
Jahren

«Für mich als Einzelkind war das Weihnachtsfest etwas besonders Schönes: Denn obwohl sich meine Eltern scheiden liessen, an dem Tag gaben sie sich besonders Mühe. Das Zusammengehörigkeitsgefühl, das an Weihnachten stärker ist, will ich auch meinen Kindern vermitteln. Ich nehme es mit der Ruhe, lasse mir dennoch auch ein gutes Essen einfallen, ohne dass ich lange in der Küche stehen muss und vom Abend nicht viel habe. Ich finde es schade, dass die Geschäfte bereits Ende Oktober Weihnachtsstimmung beschwören wollen - bei mir kommt

«Das Zusammengehörigkeitsgefühl will ich auch meinen Kindern vermitteln»

sie erst auf, wenn der erste Schnee fällt. Meine Jüngste beginnt zwar früh, ihre Geschenkli für die Grosseltern, die Gotte und den Götti zu basteln. Und auch ich fing heuer früh an, wenn sie in der Schule war, an einem Pullover zu stricken, den sie sich gewünscht hat. Damit wir die Bedürfnisse aller unter einen Hut bringen, dürfen an einem Tag die Kinder ihre Freunde einladen. Dann ist die Stimmung lockerer als am Abend, wo das Omi da ist. Da wir eine sehr skibegeisterte Familie sind, gehen wir sicher auch mal auf die Piste. Am Heiligen Abend geniessen wir die Geborgenheit unserer Stube, und im Kerzenschein werden wir auch an all die Menschen denken, die von uns gegangen sind.»

Sylvia Canovo (42),
Zürich
Direktionssekretärin
Mutter einer 17jährigen
Tochter

«Jahrelang - vor allem nach dem Tod meines Vaters, der die Seele unserer Feste war -, hatte ich fast Angst vor den Festtagen. Heute stimmt mich das Ganze Drum und Dran sentimental, aber nicht traurig, es berührt mich einfach. Am liebsten verbringe ich den 24. Dezember mit Freunden in meinen vier Wänden. Da ich nur 80 Prozent arbeite, klappt es mit den Vorbereitungen problemlos. Dabei lasse ich mir gern von Kollegen und Geschwistern helfen- sei es um den Tannenbaum auf dem Land zu holen, aber auch sonst. Meine Freunde wissen, dass ich es festlich mag, und sie kommen entsprechend angezogen. Ich koche immer etwas Feines, aber ich weiss nie im voraus, was es gibt. Der Baum wird schon ein paar Tage vorher geschmückt, so dass bei uns am eigentlichen Festtag Ge-

«Vielleicht werde ich auch einmal meinen Traum von Weihnachten am Meer und ohne Baum verwirklichen»

mütlichkeit grossgeschrieben wird. Tamara spielt Klavier, wir hören Weihnachtslieder ab Platte und schauen uns vielleicht einen Film an. Ich freue mich, dass meine Tochter diesen Abend mit mir verbringt. Sollte sie einmal andere Pläne haben, werde ich vielleicht auch meinen Traum von Weihnachten am Meer ohne Baum verwirklichen.»

Helga Oestreicher, verantwortlich für die Reihe «Literatur und Musik»
Foto: Elfie Wollenberger

LITERATUR FÜRS OHR

Eine Frau im Plattengeschäft

Von Ruth Binde

Es ist selten, dass eine Plattenfirma für fast jede neue Produktion den renommierten «Preis der Deutschen Schallplattenkritik» erhält. Die Leuberg Edition in Wermatswil bei Uster hat das mit ihrer Reihe «Literatur & Musik» geschafft. Verantwortlich für dieses «Wunder» ist eine Frau: Helga Oestreicher.

Helga Oestreicher stammt ursprünglich aus Garmisch-Partenkirchen. Sie kam vor 29 Jahren durch die Heirat mit Hans Oestreicher, dem Direktor der Turicaphon, in die Schweiz. In den ersten Jahren betreute sie seine Musikverlage, und als die drei Töchter kamen, setzte sie ihre Arbeit abends oder während der Schulzeit der Kinder fort. Heute sind diese erwachsen und haben Helga Oestreicher zur sechsfachen Grossmutter gemacht. Es fällt einem allerdings schwer, das zu glauben.

Seit jeher waren die Oestreichers grosse Kulturkonsumenten, und oft sagten sie sich beim einen oder anderen Theaterbesuch, dass man bestimmte Schauspieler eigentlich auf Platten «festhalten» sollte. Vor vier Jahren hielten sie den Moment für gekommen und gründeten die Leuberg Edition. (Den Namen verdanken sie der Strasse, an der sie wohnen.) Die erste Platte war ein Tucholsky-Programm mit Wolfgang Reichmann. «Was ich an ihm so schätze und wofür ich ihm auch immer dankbar sein werde, ist sein Mut, bei einer neu gegründeten Schallplattenfirma einen Vertrag zu unterschreiben. Für unseren Start hätten wir keinen besseren Künstler bekommen können», meint Helga Oestreicher. Sie ist stolz, dass gleich die ersten zwei Platten, die sie überhaupt produzierte, mit dem Preis der Deutschen Schallplattenkritik ausgezeichnet wurden. «Das war so umwerfend, so unglaublich, dass ich das Gefühl überhaupt nicht in Worten ausdrücken kann. Das gab mir natürlich eine grossartige Motivation zum Weitermachen.»

MIT EINER NASE FÜR RARITÄTEN

Und sie machte weiter. Durch die Zusammenarbeit mit dem Musikredaktor und Regisseur Walter Andreas Schwarz erfuhr sie, dass er Bänder mit Thomas Mann-Reden aus den Kriegsjahren besass und dass andere noch bei der BBC in London lagen. Sie kümmerte sich um die Rechte, und bald darauf erschienen als aussergewöhnliches historisches Tondokument die Radioansprachen von Thomas Mann aus dem Exil 1940 – 45. Auch diese Produktion wurde ausgezeichnet. Es folgten Chansons mit Topsy Küppers und Texte von Ludwig Thoma, gesprochen vom kürzlich verstorbenen Fernsehliebling Robert Lembke. Mit über 6 000 verkauften Tonträgern ist Reichmanns Tucholsky zum «Bestseller» geworden, und diese Aufnahme liebt Helga Oestreicher von all ihren «Kindern» am meisten. Während sie sich vor allem um Auswahl und Produktion, Künstlerbetreuung und Promotion kümmert, berät ihr Mann sie bei der Herstellung der Tonträger. Mit Ausnahme der kürzlich erschienenen Literaturkassetten sind nämlich alle Produktionen als Schallplatte, CD und Kassette erhältlich. Da es in der Schweiz noch kein geeignetes Studio mit Digitalerfahrung gibt, werden die Aufnahmen bis auf weiteres in Stuttgart produziert, wo Helga Oestreicher ein eingespieltes Team von Regisseur und Tonmeister aufgebaut hat. Bei der im Sommer 1989 erschienenen Platte «Mein Schtetele – Geschichten und Melodien aus einer versunkenen Welt», führte André Kaminski Regie, von dem auch die Textauswahl stammt. Für die Musik zeichnet Cedric Dumont verantwortlich, während Wolfgang Reichmann «die Texte mit seinem unerhört variablen Organ wie ein Töpfer zu plastischer Form und Fülle bringt», wie die Zeitschrift «tele» schrieb. Kein Wunder, dass auch diese Aufnahme ausgezeichnet wurde.

AUF DER SUCHE NACH NEUEN HERAUSFORDERUNGEN

Es spricht für Helga Oestreicher, dass sie sich nicht auf ihren Lorbeeren ausruht, sondern im Gegenteil neue Herausforderungen sucht und dafür auch Wagnisse eingeht. Vor kurzem hat sie unter dem Motto «Literatur fürs Ohr» die ersten drei Kassetten mit moderner Literatur herausgebracht. Wolfgang Reichmann liest Texte von Herbert Rosendorfer, Peter Härtling, Jakov Lind, Herbert Heckmann, Eva Zeller, Johannes Bobrowski und Stephan Hermlin, also ein anspruchsvolles Programm. Helga Oestreicher traf die Auswahl zusammen mit Wolfgang Reichmann. Sie stösst dabei manchmal auch auf Schwierigkeiten, da es Verlage gibt, die ohne Angabe von Gründen die Rechte verweigern. Glücklicherweise sind sich andere der Chance besser bewusst, die eine Verbreitung durch Kassetten bedeutet: Eben hat Helga Oestreicher die Rechte für Esther Vilars Einfraustück «Die amerikanische Päpstin» eingeholt. Sie steckt auch sonst voll neuer Pläne: Im historischen Bereich gibt es eine zweite Thomas Mann-Platte, zwei Chanson-Produktionen werden geprüft, mit Helmut Lohner wird verhandelt... Lachend fügt sie hinzu: «Und natürlich habe ich bereits wieder verschiedene Geschichten für Wolfgang Reichmann in der Reihe «Literatur fürs Ohr».

LITERATUR UND MUSIK
Leuberg Edition

Gruss nach vorn!
Texte von Kurt Tucholsky
gesprochen von Wolfgang Reichmann

Jahrmarkt der bunten Träume
Brandneue und uralte Lieder
gesungen von Wolfgang Reichmann

Deutsche Hörer!
Radiosendungen aus dem Exil 1940–45
Original-Tondokumente von Thomas Mann

Wolfgang Reichmann singt Chansons

Christian Morgenstern
Lyrical
Hans Kemner (Stimme)
Christian Kaiser (Gitarre)

Robert Lembke liest
Geschichten von Ludwig Thoma
und aus eigenen Werken

Mein Schtetele
Wolfgang Reichmann erzählt
Geschichten aus einer
versunkenen Welt

Mein Schtetele
Reduka Klezmer Band
Melodien aus einer
verklungenen Welt

Alle Aufnahmen erhältlich als Platte,
CD oder Kassette (durch MusiKontakt,
Wetlistr. 2, 8032 Zürich, Tel. 53 02 95)

LITERATUR FÜRS OHR

Registerarie für Leporello LMC 28611
Erzählungen von Herbert Rosendorfer,
Hans Christoph Buch und Eva Zeller

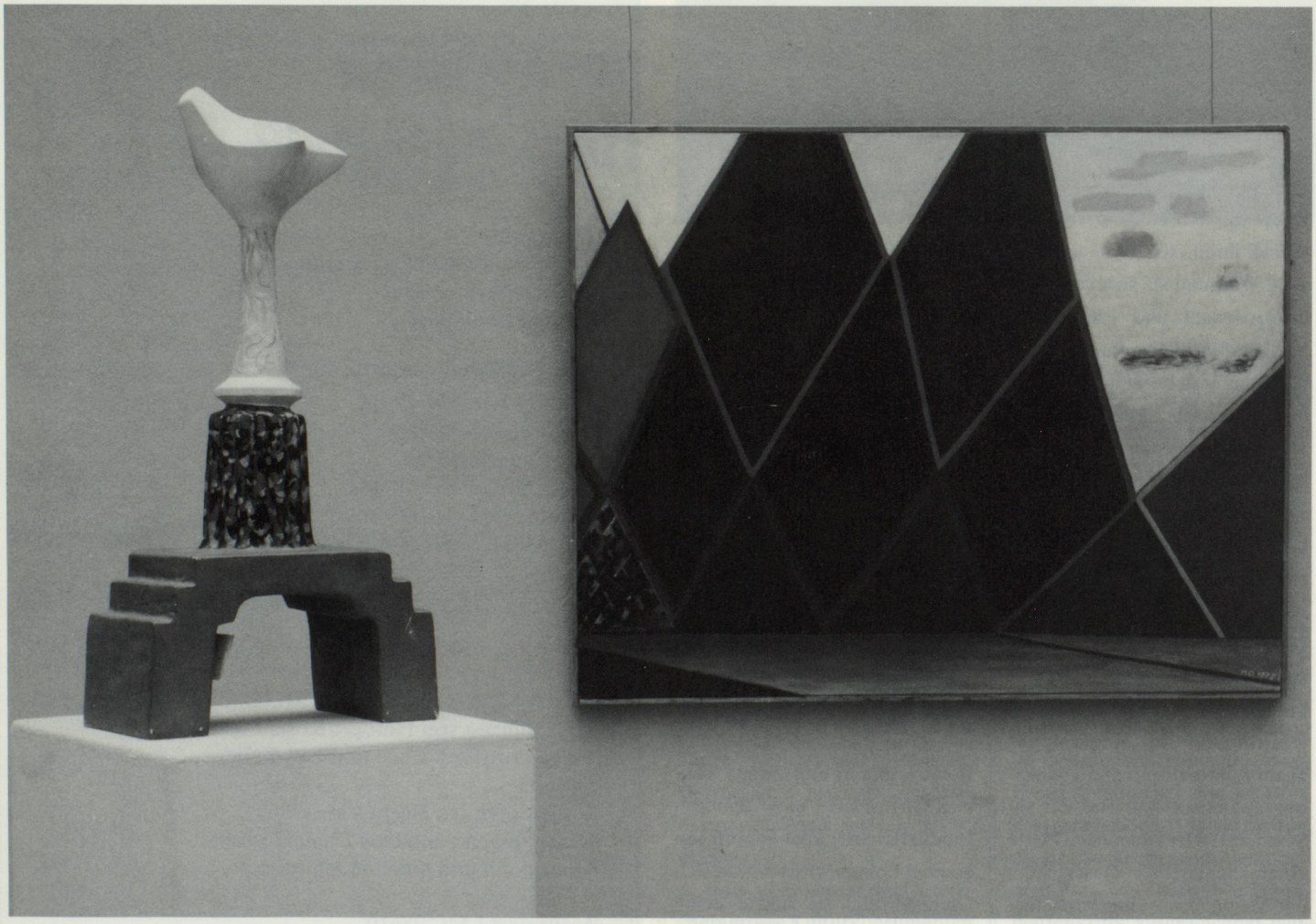
Reise durch die Nacht LMC 28609
Erzählungen von Jacov Lind, Herbert
Heckmann und Stephan Hermlin

Mäusefest LMC 28610
Erzählungen von Johannes Bobrowski,
Franz Hohler und Peter Härtling

Gelesen von Wolfgang Reichmann.
Als Kassette erhältlich.

KUNST VON FRAUEN IN DER GEGENWART

Von Annelise Zwez



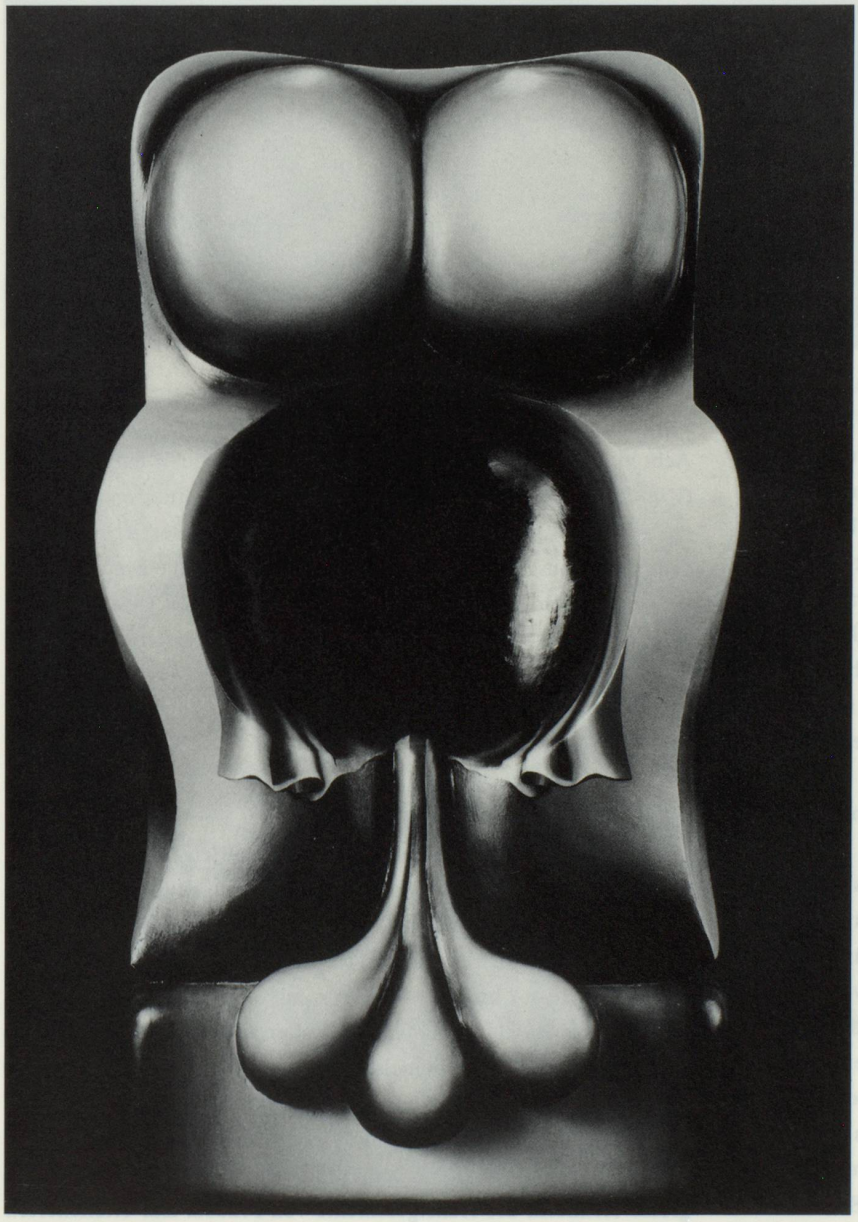
Eine der Pionierinnen ich-bewussten weiblichen Schaffens in der Schweiz war zweifellos Meret Oppenheim. Die beiden abgebildeten Werke «Wolke auf Brücke» und «Dunkler Berg» befinden sich im Aargauer Kunsthaus.
(Foto: Jörg Müller, Aarau)

Unter dem Einfluss der 68er Bewegung hat sich die Zahl der bildenden Künstler und Künstlerinnen in den letzten 20 Jahren vervielfacht. Hochinteressant, als Erkenntnis aber noch nicht voll anerkannt, sind die spezifisch weiblichen Ausdrucksformen innerhalb dieses Aufbruchs. Von den Schwierigkeiten der Künstlerinnen, sich mit ihrer Kunst durchzusetzen, ist im Folgenden die Rede.

Eine der Pionierinnen ich-bewussten weiblichen Schaffens in der Schweiz war Meret Oppenheim. In ihrer legendären Ansprache, gehalten 1975 anlässlich der ersten Verleihung des Basler Kunstpreises an eine Frau, vertrat sie die Meinung, dass jedes «grosse Werk» männliche und weibliche Aspekte in sich trage, forderte andererseits die Frauen auf, «durch ihre Lebensführung zu beweisen, dass man die Tabus, mit welchen die Frauen seit Jahrtausenden in einem Zustand der Unterwerfung gehalten wurden, nicht mehr als gültig ansieht.» Meret Oppenheim hat in ihrem Spätwerk einen wesentlichen Teil der künstlerischen Entwicklung der letzten zwei Jahrzehnte vorweggenommen.

Erforschung des weiblichen Ich

Stichdaten für den grossen Aufbruch der Kunst von Frauen sind die unter anderem für die Freiheit der Entfaltung kämpfende 68er Bewegung und die Einführung des Frauenstimmrechts (1971). Sie sind Ansatzpunkte für wachsendes weibliches Selbstbewusstsein. Sie waren für viele Frauen Motor ihrer Selbstfindung. Dass sie dabei der Erforschung des weiblichen Ich viel Gewicht gaben (geben mussten), war aus der Situation heraus zwingend. Sie mussten sich von der einseitigen Projektion auf geistlich-männliche Werte lösen und dem als minderwertig erachteten Geistig-Weiblichen neuen Wert geben. Sie mussten sich in ihren künstlerischen Äusserungen vom Nachempfinden männlicher Denkschemen lösen und die eigenen zu Tage fördern. So wurden Tag- und Nachtträume zu Bildinhalten, innere Ich-Bilder drangen nach aussen, Flügel und Häutungen wurden zu Symbolen, Körperformen wurden aus der Perspektive des eigenen Empfindens neu befragt, die Position des weiblichen Ich im Kreislauf von Werden – Sein – Vergehen gesucht, die Kräfte des Mystischen und die Kräfte der Natur in Kräfte der Kunst umgesetzt. Der Faden, die Linie wurde auf ihre Qualitäten als «Lebensfäden» hin geprüft, textile Materialien fanden neue Verwendungsformen. Feministische Politik wurde zum Kunst-Thema.

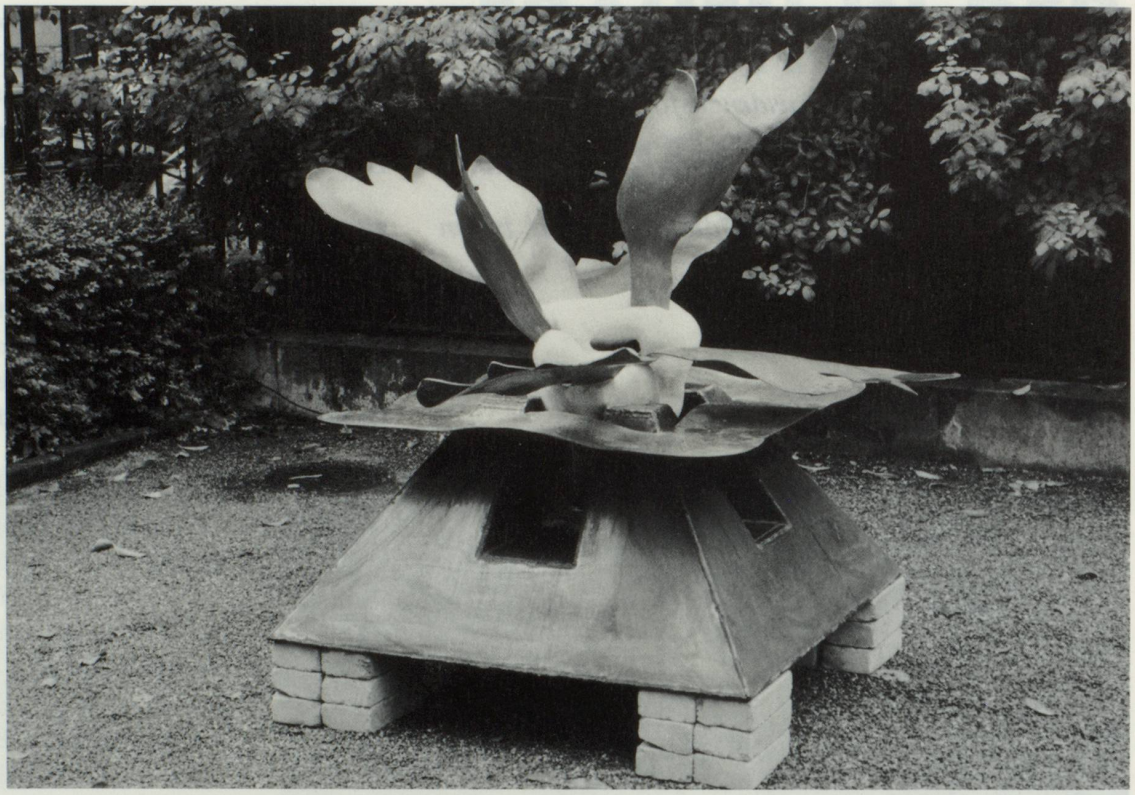


Aufbruch bedeutete für die Künstlerinnen der 70er Jahre unter anderem kritische Befragung des eigenen Körpers. Unser Bild zeigt eine Polyester-Skulptur von Erica Leuba aus dieser Zeit.
(Foto: Tula Roy, Zürich)

Keine Museums-Ausstellung zum Thema

Der künstlerische Aufbruch der Frauen umfasste in den 70er Jahren immer weitere Kreise, verästelte sich mehr und mehr und fand direkt und indirekt in allen künstlerischen Ausdrucksformen und -stilen seinen Niederschlag. Von der (männlich geprägten) Kunstgeschichte wurde er indes kaum wahrgenommen. Es gab bisher in keinem Schweizer Museum eine Ausstellung, die versucht hätte, das Phänomen dieser

künstlerischen Entwicklung zu fassen und zu dokumentieren. Gründe dafür gibt es viele. Man kann männliche Macht-Strukturen dafür verantwortlich machen, man muss aber auch sehen, dass dieser künstlerische Aufbruch keine formale Angelegenheit ist. Die Kunst von Frauen untersucht künstlerische Entwicklungen der Zeit unter ihren Gesichtspunkten. Sie ist aber immer ein Teil einer Gesamt-Strömung. Weil dieser Teil aber nicht bewusst genug wahrgenommen wird, werden Frauen bei Übersichtsausstellungen zu wenig berücksichtigt. Sie befinden sich mit ihrer Kunst aufgrund ihrer weiblichen Eigenart am Rande von den von Männern formulierten Hauptströmen und sind darum (scheinbar) irrelevant. Eine Ausstellung müsste darum thematisch konzipiert werden.



Zahlreiche Künstlerinnen der Aufbruch-Generation nahmen «Flügel» zum Symbol für ihre Befreiung. Unser Bild zeigt eine Bronze-Skulptur zum Thema von Gillian White. (Foto: Marlen Perez)

Herausforderung für die Männer

Für die Männer war (und ist) der Aufbruch der Frauen eine Herausforderung und auch eine Bedrohung, da er unzweifelhaft eine Neu-Strukturierung der Gesellschaft anstrebt. Dass da auch bei Museumskonservatoren Abwehr- und Verdrängungsmechanismen spielen, ist leicht verständlich, umsomehr als ihnen in den Werken dieser bewusst als Frauen schaffenden Künstlerinnen eine Welt entgegentrat (und tritt), die ihnen fremd war (und ist). Denn weit stärker als die Frauen haben die Männer durch ihre Erziehung weibliches Denken, weibliches Empfinden in sich selbst ausradiert, als «minderwertig» verdrängt. Und dementsprechend schwieriger war/ist es für sie, dieses schachmatt gesetzte «Weibliche» zu reaktivieren und mit männlichem Denken gleichwertig anzuerkennen.

Die Nicht-Anerkennung brachte viele Künstlerinnen der Aufbruch-Generation an die Grenze ihrer psychischen und physischen Kräfte. Es kam hinzu, dass engagiertes Künstlerinnen-Sein sich schlecht mit einer bürgerlichen Ehe verbinden liess; heute ist da Einiges aufgebrochen. So ist es denn verständlich, dass viele dieser Künstlerinnen nicht durchgehalten haben, geschweige denn bekannt geworden sind.

Auch heute ist die Anerkennung gering – der Begriff «Frauen-Kunst», der die Kunst von Frauen, die sich in ihrem Schaffen mit ihrem Frau-Sein auseinandersetzen, meint, hat einen negativen Bei-Geschmack und zwar sowohl bei Frauen wie bei Männern. Es wird wenig – zu wenig – beachtet, wie künstlerisch wichtig dieser Aufbruch war, wie sehr er die Basis gelegt hat für die Kunst von Frauen in den 80er Jahren.

Fehlende Solidarität

Ein Faktor ist bei allen Schwierigkeiten von Künstlerinnen nicht ausser Acht zu lassen: Die fehlende Solidarität der Frauen untereinander (Künstlerinnen, Kunsthistorikerinnen, Kunstvermittlerinnen, Kunstschreiberinnen). Aufgrund einer im intellektuellen Bereich auf männliche Werte ausgerichteten Erziehung haben auch die Frauen Mühe, den «weiblichen Minderwert» zu überwinden und das Geistig-Weibliche nicht nur im «Ich»-Bereich sondern auch nach aussen als gleichwertig zum Geistig-Männlichen anzuerkennen. Diesen Lernprozess haben Frauen so wenig abgeschlossen wie Männer.

Neue Aspekte ab 1980

Die Aufbruch-Generation hat in den 70er Jahren trotz allem vieles bewirkt. Um 1980/81 war das Bewusstsein gegenüber weiblichem Kunstschaffen ein verändertes. Jüngere Künstlerinnen drangen mit ihren Werken vereinzelt bis auf Museumsebene vor. Einen Akzent setzte 1981 Jean-Christoph Ammann mit seiner Ausstellung «Acht Künstler aus Basel», darunter 6 Künstlerinnen (u.a. Miriam Cahn, Hannah Villiger, Rut Himmelsbach, Anna Winteler). Allen diesen Künstlerinnen gelang auf dieser Basis der Sprung in die internationale Kunstszene . «Kunst entsteht nicht nur aufgrund von Begabungen, sondern auch aufgrund von Möglichkeiten», sagt Hanna Gagel, die grosse Kennerin der Kunstgeschichte von Frauen. Zur erleichterten

Ein weites Feld eröffnete sich den Künstlerinnen in dem von Tradition unbelasteten Feld der Performance und des Video. Unser Bild zeigt Anna Winteler in Aktion. (Foto: Niklaus Stauss, Zürich)

Lust am weiblichen Ich prägte die Arbeiten der frühen 80er Jahre von Klaudia Schifferle.

Anerkennung in den 80er Jahren trägt auch bei, dass die Generation der heute 30- bis 35jährigen, vereinzelt auch älteren Künstlerinnen bereits aus einem anderen Frauen-Selbstverständnis heraus Kunst macht und sich damit neuen Themenkreisen zuwenden kann, die weniger stark auf Konfrontation mit den männlichen Strukturen ausgerichtet sind. Dennoch ist die Präsenz von Künstlerinnen in den Programmen der Schweizer Museen nach wie vor ausgesprochen klein. Selbst in den frauenfreundlichsten Museen steigt die Zahl der Künstlerinnen gewidmeten Ausstellungen nicht über 19 % (Glarus), 17 % (Kunsthalle Basel), 15 % (Karthause Ittingen).

Wie gross ist denn die Zahl weiblicher Kunstschaffender überhaupt, muss man sich fragen. Zahlen gibt es keine, doch ist bekannt, dass die Zahl der sich um ein Eidgenössisches Stipendium bewerbenden Künstlerinnen 1988 bei 45,8 % lag. Bedenkt man, dass die Grenzen zwischen angewandter und freier Kunst heute fliessend geworden sind, dass aber die Zahl der «angewandt» arbeitenden Künstlerinnen höher ist als diejenige der Künstler, so kann man behaupten, dass heute die Zahl weiblicher Kunstschaffender gleich gross ist wie diejenige ihrer männlichen Kollegen. Betrachtet man die Schüler-Zahlen an Akademien und Schulen für Gestaltung, so steigt der Anteil an Künstlerinnen bis auf 80 %. Ist es also nur eine Frage der Zeit, bis die Kunstszene weiblich dominiert sein wird? Wohl nein, denn die genannten Schüler-Zahlen sind vorsichtig zu beurteilen, da der Trend (zu Männern) zur Schule zu gehen statt Kräfte aus dem eigenen Innern zu entwickeln, bei Frauen immer noch sehr ausgeprägt ist.

Die Frage der Qualität

Bei einer Forderung nach stärkerer Präsenz von Künstlerinnen in der Kunstszene, darf man der Frage nach der Qualität selbstverständlich nicht ausweichen, obwohl sich der Begriff «Qualität» sehr oft als «Gummi»-Begriff erweist. Die Qualität der Kunst von Frauen ist ohne Berücksichtigung des Aspektes «Frau» nicht definierbar. Vereinfacht heisst das, dass Intellektuelles und Gefühlsmässiges gleich gewertet werden muss und die Verschiedenartigkeit der Erlebnishintergründe berücksichtigt werden muss. Weil das in unserer männer-kopf-lastigen

Die radikalste und für viele jüngere Künstlerinnen einflussreichste Kunstschaffende der späten 70er und frühen 80er Jahre ist zweifellos Miriam Cahn.

Zeit nur selten getan wird, hält Kunst von Frauen dem Qualitätsbegriff der Männer scheinbar nicht immer stand, und das führt zu einer Verzerrung der künstlerischen Leistungen von Frauen. Wie viel es noch braucht, bis von einer adäquaten Vertretung der Künstlerinnen auf Museumsebene gesprochen werden kann, spiegelt sich zum Beispiel auch in den Museums-Sammlungen.

Im 1983 erschienenen Katalog zur Aargauer Sammlung des 20. Jahrhunderts (im Aargau werden ausschliesslich Werke von Schweizer Künstlern angekauft), findet man unter den 370 vertretenen Künstlern gerade 32 Künstlerinnen. Im Schnitt der letzten Jahre wurden im Aargau gut 10 % des Budgets für Kunst von Frauen aufgewendet. Das ist immerhin doppelt so viel wie das Kunsthaus Zürich, wo in den Jahren 1983 bis 1987 in absoluten Zahlen 1,32 % bezogen auf Werke nach 1970 gut 5 % des Budgets für Werke von Frauen aufgewendet wurden. Pikanterweise wird aber im Sektor Gegenwartskunst der ständigen Sammlung des Zürcher Museums nicht ein einziges Werk einer Frau gezeigt (vorhanden wären Arbeiten von Klaudia Schifferle, Rut Himmelsbach, Ilona Rüegg, Barbara Hee, Cristina Fessler, Barbara Kruger, Christa Naeher, Miriam Cahn).

Aufbruch galt auch für die Textil-Kunst im weitesten Sinn. Unser Bild zeigt ein aus der Textilkunst heraus entwickeltes «Buch» von Beatrix Sitter-Liver.

Abschliessend muss festgehalten werden, dass das, was hier im Zusammenhang mit bildender Kunst geschrieben wurde, analog für alle künstlerischen Äusserungen gilt. Eine Veränderung der Situation ist dementsprechend nur im Gesamtkontext der Entwicklung der Frau in der Gesellschaft zu erwarten.

(Bei diesem Text handelt es sich um eine von der Autorin für «Zeitspiegel Frau» redigierte Kurzform eines umfangreicheren, im Auftrag des Schweizerischen Kunstbulletins erarbeiteten Artikels.)

*Anneliese Zwez (*1947) ist seit 1972 als Journalistin mit Schwerpunkt «Bildende Kunst» tätig. Sie ist Mutter dreier Kinder. Ihre Texte erscheinen vorwiegend in Tages-Zeitungen und Fach-Zeitschriften sowie in Katalogen. Da und dort hört man sie an einer Vernissage sprechen. Ihr Engagement gilt primär der zeitgenössischen Schweizer Kunst- und Kulturpolitik, wobei ihr der «Aspekt Frau» besonders am Herzen liegt. Wohn- und Arbeitsort ist das aargauische Lenzburg.*

DER VEREIN FEMINISTISCHE WISSENSCHAFT SCHWEIZ

Von Doris Stump

Fortsetzung von Seite 43
in ZEITSPIEGEL FRAU,
November 1989

Gemäss der Struktur der Universitäten ist der Verein Feministische Wissenschaft in Sektionen und Arbeitsgruppen mit grosser Autonomie gegliedert. Die wichtigste Funktion des nationalen Vorstandes und des Sekretariats besteht darin, die vielen Aktivitäten zu überblicken und die andern Arbeitsgruppen darüber zu informieren. Dazu dient der sechs- bis achtmal jährlich erscheinende zweisprachige Rundbrief. Aufgabe der Vorstandsfrauen ist es auch, die nationale Forschungspolitik zu beobachten und darauf zu reagieren. Sie haben bereits bei dem nationalen Wissenschaftsrat interveniert und auf die Untervertretung von Frauen und Frauenprojekten in deren Vergabungen hingewiesen.

EINE INTERVENTION BEIM WISSENSCHAFTSRAT

Als Beispiel soll hier die Intervention beim Schweizerischen Wissenschaftsrat im Zusammenhang mit den Studien zu FER dienen. Als die erste Runde der in Auftrag gegebenen Expertisen überhaupt keine Berücksichtigung feministischer Ansätze in der Forschung erkennen liess, protestierten die Vorstandsfrauen vehement und konnten veranlassen, dass drei zusätzliche Expertisen bei feministischen Forscherinnen in Auftrag gegeben wurden. Unterdessen liegen diese Arbeiten von Brigitte Studer zu «Frauen / Geschlechtergeschichte», von Anne Françoise Gilbert zu «Frau und sozialer Raum» und von Anita Fetz, Elisabeth Freivogel und Silvia Grossenbacher über «Strukturwandel der Gesellschaft und Veränderung der Frauenrolle» vor und können beim Wissenschaftsrat bezogen werden. Zudem wurde Brigitte Studer vom Wissenschaftsrat beauftragt, eine Studie über «Frauen an den schweizerischen Universitäten» zu erstellen. Erstmals wird in einem offiziellen Papier festgehalten, dass trotz gleichen Zulassungsbedingungen Frauen noch lange nicht auf allen Stufen der universitären Laufbahn entsprechend dem Anteil an den Studierenden vertreten sind. (vgl. Tabelle). Weiter werden verschiedene Erklärungsansätze vorgestellt und Vorschläge für Lösungsmöglichkeiten gemacht.

Zusammenfassend lässt sich aus den Zahlen feststellen, dass das Verhältnis zwischen Frauen und den akademischen Stufenleitern ein umgekehrt proportionales ist, d.h. je höher die Stufe, desto weniger Frauen sind dort anzutreffen.

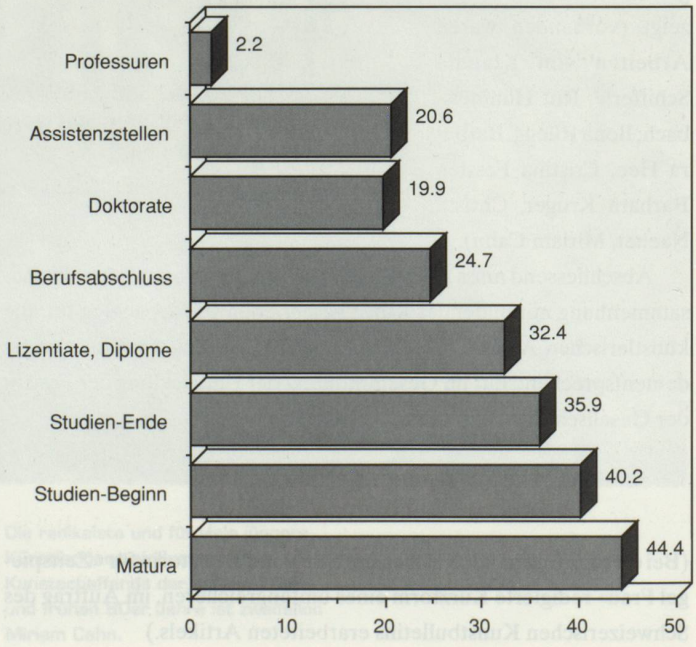
An der Generalversammlung 1989

Erarbeitung von Stellungnahmen zu aktuellen politischen Fragen

FRAUENFÖRDERUNG IST ANGESAGT

Das Wissen über die besondere Problematik von Frauen im akademischen Leben ist vorhanden, kann nicht mehr wegdiskutiert werden. Es müssten jetzt Konsequenzen gezogen werden, wie Brigitte Studer in der Schlussbemerkung festhält: «Wichtig ist der Wille, Frauen gleiche Chancen zu bieten, und das bedeutet nicht nur gleiche formale Rechte. Gerade auch weil es eine Sache der Mentalitäten ist, müssen Frauen speziell gefördert werden. (...) Das Bedürfnis, auch das weibliche Geschlecht an dem teilzuhaben, was Max Weber die «Entzauberung der Welt» nannte, ihren Geheimnissen auf die Spur zu kommern, ist manifest.»

Wie die Erfahrungen der verschiedenen Arbeitsgruppen an



den Universitäten zeigen, ist der Wille zur Veränderung noch sehr gering. Der Widerstand gegen Frauenförderungsmassnahmen hingegen ist gross, besonders in einer Zeit und in Fachgebieten, wo viele Männer auf Beförderungen und Habilitierungen hinarbeiten und sich von den Frauen, die auf gleiche Positionen aspirieren, bedroht fühlen. Der Verein Feministische Wissenschaft Schweiz wird noch lange nicht aufhören können, bei zuständigen Gremien zu intervenieren, die Diskussion um feministische Wissenschaftsansätze öffentlich weiterzutreiben, selber Tagungen und Vorträge zu organisieren und eigene Publikationen herauszugeben. Die Resultate der bisherigen Bemühungen stimmen optimistisch: Der Verein wächst, internen Diskussionen folgen Aktionen, Publikationen; die Präsenz in der Öffentlichkeit steigt.

Mit der Schriftenreihe will der Verein Feministische Wissenschaft feministischen Forscherinnen Mut machen und die Gelegenheit zur Veröffentlichung geben. Gefragt sind Forschungsarbeiten aller Richtungen. Eine Redaktionskommission von sechs Frauen betreut die Herausgabe der sehr schön gestalteten Bände.

PUBLIKATIONEN VON FEMINISTISCHEN WISSENSCHAFTERINNEN

Die Erfahrungen im Ausland haben gezeigt, dass der Aufbau von eigenen Publikationsmöglichkeiten für Feministinnen besonders wichtig ist, da sie oft von den etablierten Zeitschriften und Reihen übergangen werden. Dem will der Verein mit dem Werkverzeichnis und der Schriftenreihe entgegewirken.

Eben ist das neue Werkverzeichnis erschienen. Es enthält rund 500 Angaben zu Arbeiten und Publikationen von Mitgliedern des Vereins und ist eine Fundgrube für Interessierte aller Fachrichtungen. Das Adressverzeichnis ermöglicht einen schnellen Kontakt mit den Autorinnen. Es kann jetzt niemand mehr behaupten, es gebe keine Fachfrauen für Podiumsdiskussionen, Expertinnenberichte, Forschungsprojekte etc.

In der Schriftenreihe des Vereins Feministische Wissenschaft Schweiz ist bereits das zweite Buch erschienen. Die Reihe wurde eröffnet mit dem Dokumentationsband zur Veranstaltung «Ebenso neu als kühn, 120 Jahre Frauenstudium an der Universität Zürich». Der zweite Band enthält die Untersuchung von Marianne Ulmi «Frauenfragen Männergedanken, zu Georg Simmels Philosophie und Soziologie der Geschlechter»

Doris Stump, Dr. phil. I, Lehrerin an der Kantonsschule Wettingen/AG und ab Januar 1990 SP-Gemeinderätin. Autorin einer Biographie über die Schweiz. Frauenrechtskämpferin Meta von Salis und Herausgeberin der Autobiographie dieser Persönlichkeit. Verfasserin einer Arbeit über die Pionierinnen des Frauenstudiums an der Uni Zürich.

FER Studien + Bezugsadresse
Brigitte Studer, **Frauen-/ Geschlechtergeschichte**, 1987
Anne-Françoise Gilbert, **Frauen und sozialer Raum**, 1987
Anita Fetz, Elisabeth Freivogel, Silvia Grossenbacher, **Strukturwandel der Gesellschaft und Veränderung der Frauenrolle**, 1988
Diese drei Studien wurden vom Wissenschaftsrat herausgegeben und können an folgender Adresse bezogen werden:
Schweizerischer Wissenschaftsrat, Wildhainweg 9, Postfach 2732, 3001 Bern

Brigitte Studer, **Frauen an den Universitäten in der Schweiz**, 1988 erhältlich bei der Dokumentationsstelle für Wissenschaftspolitik, Wildhainweg 9, Postfach 2732, 3001 Bern, Tel. 031 61 96 55

Publikationen der Schriftenreihe
Ebenso neu als kühn, 120 Jahre Frauenstudium an der Universität Zürich, 1988, Fr. 29.80
Marianne Ulmi, Frauenfragen - Männergedanken, zu Georg Simmels Philosophie und Soziologie der Geschlechter, 1989,
Fr. 22.— (Feministische Wissenschaft, Postfach 2, 3000 Bern 26)

Publikation des Vereins
Rundbrief erscheint 6–8 Mal jährlich
Werkverzeichnis der mitglieder des Vereins Feministische Wissenschaft Schweiz, 1989.
Beim Sekretariat erhältlich für Fr. 15.- (Tel. 056/26 06 18)

Schätzen Sie Qualität in der Küche?

Dann müssen Sie unsere hochstehenden Küchenwerkzeuge kennenlernen. Wir haben das Beste für Sie zusammengestellt. Verlangen Sie kostenlos den Katalog *GUTE DINGE*.

DELINAT
Werdstrasse 24, 9410 Heiden, 071 91 22 66

MRS MANAGEMENT RELATED SERVICES AG
Dr. Monique R. Siegel

Witikonerstr. 105, P.O.B. 255, CH-8030 Zürich
Tel. 01/55 51 55 – Telefax 01/55 95 35

MRS

Lernen lernen

Mehr lernen und mehr behalten – und dafür weniger Zeit als bisher aufwenden: ist das nicht etwas, wofür es sich lohnt, einen Vormittag zu investieren?

Samstag, 20. Januar 1990, 8.30 – 12.30 h

Weiterbilden – weiterkommen

neben dem Beruf, unabhängig von Wohnort und Alter; Beginn jederzeit.

Maturitätsschule:
Eidg. Matur
eidg. Wirtschaftsmatur
Aufnahmeprüfung ETH, HSG.

Handelsschule:
Bürofachdiplom VSH
Handelsdiplom VSH
eidg. Fähigkeitsausweis

Höhere Wirtschaftsfachschule:
Eidg. Diplome Betriebsökonom HWV, Buchhalter, Treuhänder, Bankfachleute, Wirtschaftsinformatiker, Organisator

Schule für Sprachdiplome:
Universitäten Cambridge, Perugia, Barcelona; Alliance Française Paris, Zürcher Handelskammer (Deutsch)

Sprach- und Weiterbildungskurse:
Fremdsprachen, Informatik/EDV, Natur- und Geisteswissenschaften, Wirtschaftsfächer

Qualitätsnachweis: überdurchschnittliche Erfolge an staatlichen Prüfungen seit mehr als 30 Jahren.

AKAD

1187

Akademikergesellschaft für Erwachsenenfortbildung AG
Jungholzstr. 43, 8050 Zürich
Telefon 01/302 76 66
oder 01/252 10 20

An AKAD
Postfach, 8050 Zürich

Name/Adresse: 67

Senden Sie mir unverbindlich Ihr Unterrichtsprogramm

RITA KUEPFER TREUHAND
Telefon 01 261 94 34, 8024 Zürich, Oberdorfstr. 16b

Ihre Treuhandpartnerin für

- Firmengründungen
- Buchführung & Jahresabschlüsse (auf eigenem PC oder an Ihrem Domizil)
- Abschluss- & Steuerberatung
- Lohn - AHV - SUVA - Wust - BVG
- Beratung bei EDV-Einführung
- sämtliche übrigen Treuhandarbeiten

Als Fachfrau mit langjähriger Erfahrung und freier Kapazität garantiere ich für einwandfreie und kompetente Betreuung.

Tierpraxis für homöopathische und biologische Beratung

Barbara Padrutt
dipl. THP (BRD)
Buchserstrasse 44
5000 Aarau
Tel. 064 22 52 21

Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung
Montag bis Samstag 8.00 - 12.00 Uhr.

Mit öis chame rede.

Bank Neumünster BNZ

Hauptsitz Zürich:
8001 Zürich, Stadelhoferplatz, Tel. 01/254 83 83
Filiale in Greifensee:
8606 Greifensee, Meierwis, Tel. 01/940 66 11
Filiale in Glattbrugg:
8152 Glattbrugg, Schaffhauserstrasse 97, Tel. 01/810 30 91

+++ Veranstaltungs-Kalender +++

✔ Silvester – Neujahr auf Boldern / für Kinder und Erwachsene

Man wünscht sich gemeinsam Glück für's kommende Jahr. Glück, dieses magische und schillernde, ersehnte und vergängliche Phänomen wird von verschiedenen Seiten betrachtet, besinnlich und spielerisch. Ein Fest wird gefeiert und versucht, miteinander glücklich zu sein. Für Kinder ab vier bis zwölf Jahren gibt es ein besonderes Kinderprogramm.

Datum Freitag, 29. Dez. 1989, 16.00 Uhr bis Samstag, 1. Januar 1990, ca. 14.00 Uhr
Ort Boldern, Ev. Tagungs- und Studienzentrum, 8708 Männedorf
Kosten Unterkunft und Verpflegung Fr. 118.– bis Fr. 284.– (je nach Budget)
Informationen Boldern, Tel.: 01 / 922 11 71

✔ Winterliches in Gedicht und Prosa

Der Kurs ist als Ferienseminar geplant. Nicht Sprechen über den Text, sondern der stimmlich-sprecherische Umgang mit dem Text steht im Mittelpunkt. Es sind keine sprecherische oder literarische Vorkenntnisse nötig.

Datum Donnerstag, 28. Dez. 1989, 15.00 Uhr bis Montag, 1. Januar 1990, 13.00 Uhr
Ort Boldern, Ev. Tagungs- und Studienzentrum, 8708 Männedorf
Kosten Kursgebühr inkl. Textmappe Fr. 300.–, 2er-Zimmer Fr. 200.–
Anmeldung Boldern, Tel.: 01/ 922 11 71

✔ Arbeiten im Team

Teamarbeit hat einen wichtigen Stellenwert im heutigen Arbeitsleben. Teamfähige Mitarbeiterinnen sind gefragt. Es werden Prozesse und Faktoren analysiert, die die Dynamik im Arbeitsteam prägen. Gemeinsam wird erarbeitet, welchen Beitrag jede leisten kann, damit am Arbeitsplatz Kooperation und zwischenmenschliche Kommunikation gefördert werden.

Datum Freitag, 12.1.90, 14 – 21 Uhr (integr. Nachtessen)
Samstag, 13.1.90, 9 – 17 Uhr (integr. Mittagessen)
Ort BALance, Militärstrasse 83 a, 8004 Zürich
Kosten Fr. 360.–
Informationen BALance, Tel.: 01 / 291 23 31

✔ Begleiteter Wiedereinstieg

Ziel dieses Kurses ist das Realisieren des Wiedereinstiegs in die Arbeitswelt entsprechend dem persönlichen Potential und der familiären Situation. Die Ausgangssituation wird abgeklärt; Bedürfnisse, Erfahrungen und Grenzen kennengelernt, Einblick geboten in den aktuellen Arbeitsmarkt. Es werden aussagekräftige Bewerbungsunterlagen erstellt und Schnuppermöglichkeiten geboten.

Datum Samstag, 27.1.90 (ganzer Tag) und 4 Mo-Nachmittage oder Abende 5./19.2. und 5./19.3.90
Ort BALance, Militärstrasse 83 a, 8004 Zürich
Kosten Standortbestimmung (Samstag) Fr. 120.– Wiedereinstiegsplanung (4 Halbtage) Fr. 200.–
Informationen BALance, Tel.: 01 / 291 23 31

✔ Selbstvertrauen / ein Training für sicheres Verhalten

Sich selbst akzeptieren, sich selbstsicher einbringen, sich abgrenzen und durchsetzen ist für Frauen oft schwierig, weil die gängige Vorstellung von «Weiblichkeit» in Frage gestellt ist. In diesen Kursabenden wird geübt, die innere Sicherheit zu finden und die eigenen Ausdrucksfähigkeiten zu erweitern, Sicherheit zu erlangen im Ja-Sagen zur kompetenten und selbstbewussten Seite in uns.

Datum 12. Februar 1990 bis 9. April 1990 jeweils Montagabend von 19.00 – 21.30 Uhr
Ort BALance, Militärstrasse 83 a, 8004 Zürich
Kosten Fr. 480.–
Informationen BALance, Tel.: 01 / 291 23 31

✔ Reden und darüber reden

Jede hat ihren eigenen Redestil. Jede wird täglich mit dem Redestil anderer konfrontiert. Frauen haben gelernt, anders zu reden als Männer. Gemeinsam werden die Besonderheiten des weiblichen und männlichen Sprachverhaltens betrachtet (Vortrag, Video und Diskussion) und es wird versucht, Stärken und Schwächen des eigenen Redestils herauszuarbeiten und Strategien zu entwickeln, diesen zu verbessern.

Datum Donnerstag, 8. Februar 1990, 20.00 bis Samstag, 10. Februar 1990, 16.00 Uhr
Ort Villa Kassandra, Les Bornes, 2914 Damvant/Ju
Kosten Unterkunft u. Verpfl. (Team kocht) Fr. 90.– Kursgeld Fr. 173.–
Informationen Villa Kassandra, Tel.: 066 / 76 61 85

✔ Einführung in die Arbeit mit Betagten

Dieser Kurs richtet sich an folgende Interessenten:

- Personen ohne Heimerfahrung, welche sich im Sinne eines Zweitberufes auf die Übernahme eines Heimes oder einer anderen Institution zur Betreuung von Betagten vorbereiten möchten.
- Vertreter von Heimträgerschaften und Mitglieder von Heimkommissionen.
- LeiterInnen von Kleinheimen (Pensionen) der Betagtenpflege mit weniger als fünf Mitarbeitern.

Themen:
Die Situation des alten Menschen; körperliche und psychische Veränderungen im Alter; grundlegende Methoden der Betreuung alternder Menschen; Probleme der Animation.

Datum 19. Februar bis 29. Oktober 1990 (27 Montage zu je 4 Stunden)
Ort Institut f. Angew. Psychologie, Merkurstr. 43, 8032 Zürich
Kosten Fr. 2'240.– (Ermässigung mögl.)
Informationen Sekretariat Verein f. Schweiz. Heimwesen, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich, Tel: 01 / 383 49 48

+++ Veranstaltungs-Kalender +++

ZEITSPIEGEL

FRAU

Schweizer Frauenblatt

IM JANUAR/ FEBRUAR 1990

PORTRAIT

- Irmgard Rimondini

BERICHTE UND REPORTAGEN

- Gewalt gegen Frauen
- Kanadas Politik der Gleichstellung der Frauen in Gesellschaft und Wirtschaft
- Schreibende und dichtende Frauen
- Carola Meier-Seethaler: Für eine Kultur zwischen den Geschlechtern und zur Natur

KULTUR

- Miriam Cahn – mein Frausein ist mein öffentlichster Teil

KINDER

- Ein Leben für die Kinder

ESSEN UND TRINKEN

- Brotrezepte
  Das Alimentarium – Ernährung einst und jetzt

BEILAGE

- **Reisen**
  Frauen unterwegs: Selbstsicherheit schafft Reisefreude
  Gemeinsam auf Ferienreisen
  Der Orient – nur für Frauen
  Wanderleiterin Liliane Pfister: Vorliebe für islamische Länder
  Frauenhotel Artemesia, Berlin
  Reisebücher für Frauen
  Tourismus mit Einsicht

Die nächste Ausgabe ZEITSPIEGEL FRAU erscheint Anfang Februar 1990

BEILAGEN-THEMA der nächsten Ausgabe:

REISEN

Frauen unterwegs: Selbstsicherheit schafft Reisefreude

Gemeinsam auf Ferienreisen

Der Orient – nur für Frauen

Wanderleiterin Liliane Pfister: Vorliebe für islamische Länder

IMPRESSUM

Chefredaktorin:
Ursula Oberholzer

Verlag:
Gasser AG Druck und Verlag, Kasernenstrasse 1, 7007 Chur

Redaktion:
ZEITSPIEGEL FRAU, Aemtlerstrasse 201, 8040 Zürich
Tel. 01/491 21 30 Fax 01/493 11 76

Satz und Gestaltung:
Ursula Urban, MisterMac AG, 7007 Chur

Druck:
Gasser AG Druck und Verlag

Inserate:
Gasser AG Druck und Verlag, Kasernenstrasse 1, 7007 Chur
Tel. 081/23 52 26 Fax 081/23 52 98

Abonnementbestellung:
Tel. 081/23 51 11

Jahresabo:
Schweiz Fr. 49.–, Ausland Fr. 56.–
Einzelnummer Fr. 5.–