

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 19 (1943-1944)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Angst vor dem Alleinsein  
**Autor:** Battier, Cécile  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066646>

#### Nutzungsbedingungen

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

#### Conditions d'utilisation

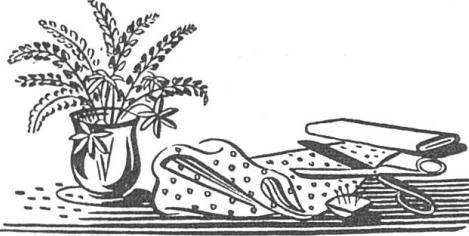
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

#### Terms of use

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

**Download PDF:** 15.01.2026

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



# FRAU UND HAUSHALT

## DIE ANGST VOR DEM ALLEINSEIN

*Von Cécile Battier*

Wenn ich die Inserate in den Tageszeitungen, Modejournalen und Familienblättern lese, scheint es mir, als sei eine neue Krankheit aufgekommen, eine moderne Krankheit, die immer weiter um sich greift: die Furcht vor dem Alleinsein. Abgesehen von den Heiratsannoncen, die wohl zum größten Teil auch auf diese Erscheinung zurückzuführen sind, fallen mir vor allem die vielen Gesuche alleinstehender Frauen auf, die sich nach einer Freundin sehnen, die die Freizeit mit ihnen verbringt, die einen Briefwechsel mit einer Gleichgesinnten anbahnen oder eine Gefährtin zur Besprechung der Probleme des täglichen Lebens ausfindig machen möchten.

Wie oft höre ich von Frauen meiner Bekanntschaft die Klage: « Wie schrecklich sind die einsamen Abende! » oder « Nur keinen Sonntag allein zu Hause sein müssen! »

Als unverheiratete Frau, die für sich allein wohnt, sollte ich mich ganz besonders gut in diese Stimmung hinein-

versetzen können, aber — bin ich ganz anders geartet als alle meine Geschlechtsgenossinnen, oder habe ich mich gar zu den verschrobenen Eigenbröttern zu rechnen? Denn ich muß gestehen: Nichts freut mich mehr, als einen Abend oder gar einen Sonntag für mich allein zu haben. Ich muß vielleicht beifügen, daß ich berufstätig bin und, wenn ich abends heimkomme, einen anstrengenden Arbeitstag hinter mir habe, der mich mit vielen Menschen zusammenbringt. Aber eine Hausfrau, die sich tagsüber mit den Kindern abgibt, den Dienstboten, und an der Haustüre Rede und Antwort steht und die Ausgänge besorgt, hat ja auch ein « wohlgerüttelt Maß » an Arbeit zu erledigen und kommt mit sehr vielen Leuten in Kontakt. Und doch wird man selten eine verheiratete Frau finden, die — wenn ihr Mann im Dienst oder anderweitig in Anspruch genommen ist — gern einen Abend bei sich allein verbringt. Diejenigen Frauen meiner Bekanntschaft, die allein in ein Konzert oder Theater gehen, kann ich an den Fingern einer Hand abzählen. Viel lieber schließen sie sich jemandem an, wenn auch der Betreffende vielleicht eine Vorliebe für Opern hat, während sie unmusikalisch sind, oder sie gehen im Schlepptau von Freunden in einen Vortrag, obwohl sie es bei weitem vorziehen würden, sich ein Orchesterkonzert anzuhören. Aber allein ausgehen? — Ausgeschlossen! Schließlich kommt es darauf hinaus, daß solche Frauen entweder ihre Individualität verlieren durch das ewige Sich-Anpassen an die Geistesrichtung anderer Leute, oder daß sie

außerstande sind, auch nur eine Stunde allein zu verbringen. Wer kennt nicht die Frau, die von einer Verabredung zur andern jagt aus Furcht, allein in ihren vier Wänden sitzen zu müssen (obwohl sie sich dies nicht eingesteht)? Ist sie berufstätig, so trifft sie sich zum Mittagessen mit Freunden und zieht nach dem Nachtessen, das womöglich bei Bekannten eingenommen wird, nochmals zu einem gemeinsamen Ausgang los. Ist sie verheiratet, so müssen manchmal die guten Werke herhalten, um dem Alleinsein entgegenzuwirken: Basare und Rotkreuzarbeit. Oft werden sogar Abendandachten und Kirchenkonzerte nicht etwa zu der so nötigen Einkehr, sondern lediglich dazu benutzt, um «unter die Leute» zu kommen.

Ich rede selbstverständlich hier nicht von jungen Mädchen, die das Bedürfnis haben, möglichst viele Menschen kennen zu lernen und so oft als es angeht «auszugehen»; ich rede auch nicht von den Ausnahmefällen, also von Frauen, die beispielsweise in eine fremde Stadt «verschlagen» werden, keine Familie haben oder aus andern Gründen niemanden kennen. Sondern es handelt sich hier um die Frau in reifern Jahren, die «Sturm und Drang» hinter sich hat. Mit 20 Jahren stürzt man sich sozusagen in die Welt hinaus, möchte alles wissen und können, mit 30 kennt man seine Neigungen und hat sich den Kreis ausgesucht, in den man hineingehört. Geht es gegen 40, so wird einem klar, daß die Jahre kostbar sind und daß man, will man dem Leben einen Inhalt abgewinnen, eine weise Beschränkung walten lassen muß. Man wird die Geselligkeit auf die guten Freunde reduzieren und neue Freundschaften nur anknüpfen, wenn man die Beziehungen aufrechterhalten kann und sie einem als eine Bereicherung erscheinen. Vor allem aber sollte man regelmäßig einige Stunden für sich und seine Interessen freihalten.

Seit Jahren nehme ich mir z. B. vor, gewisse Klassiker gründlich zu studieren, «später einmal, wenn ich Zeit habe».

**Lebensmittel-Rationen  
besser ausnützen**  
und erst noch Geld sparen mit  
dem

**Therma**  
**Kühlschrank**  
mit Tiefkühlabteil

Wie, zeigt Ihnen unser neuer  
Prospekt, den Sie vom konzes-  
sionierten Elektrofachmann oder  
von uns erhalten.

THERMA AG. Schwanden  
KÄLTEBÜRO ZÜRICH  
Hofwiesenstrasse 141 Telefon 616 06

## Zucker und Konfitüre

Heute kann jede anspruchsvolle Hausfrau ihre Konfitüre ohne Bedenken mit zuckersparenden Tabletten einmachen, wenn sie die Qualitätsmarke Agis-Tutti-Frutti mit den vielen Vorteilen wählt. Durch die ausschließlichen Vorteile der **echten Agis-Tutti-Frutti** erhalten Sie mit wenig Zucker je nach Frucht bis zu viermal mehr Konfitüre: gesüßt, geliert, konserviert, ungeahnt haltbar, fabelhaft im Fruchtaroma und natürlichen Geschmack. Sie dürfen volles Vertrauen haben. Den Generalvertrieb hat die für Qualität wohlbekannte Agis. Damit Sie auf feine, hausgemachte Konfitüre stolz sein können und keine Enttäuschungen erleben, empfehlen alle Geschäfte jetzt Agis-Tutti-Frutti. Jeder Schachtel zu 90 Rp. ist das beste Einmachrezept gratis beigelegt. Wo nicht erhältlich, direkt durch Hersteller Dr. Müller, Römer-Apotheke, Abt. W, Langstraße 136, Zürich 4.

**Nivada**

GRENCHEN  
SUISSE

MONTRES ANGRÉE QUALITÉ  
MONTRES AUTOMATIQUES  
MONTRES PLANCHES  
MONTRES JOAILLERIE  
NOUVEAUTÉS

Wann ist dieses Später, und wann werde ich mehr Muße haben? Wann werde ich die psychologischen Studien, die ich seit einem Jahrzehnt aus Zeitmangel auf «später» verschoben habe, aufnehmen? Dabei ist nicht etwa mein Interesse eingeschlafen, im Gegenteil, es erscheint mir noch immer als das Begehrenswerteste, meinen Liebhabereien nachgehen zu dürfen. Der Gedanke, daß dieses «Später» vielleicht nie eintreten wird, wenn ich meine Freizeit nicht mit Energie anders einteile, hat mich in den letzten Jahren zuerst flüchtig, dann immer eindringlicher beschäftigt, bis ich an meinem 40. Geburtstag den folgenden Beschuß faßte, den ich bis jetzt auch getreulich befolgt habe:

Ich reserviere unter allen Umständen zwei Abende in der Woche für mich allein. Obwohl ich von Natur gesellig bin, baue ich unbarmherzig alles ab, was keinen Gewinn für mich bedeutet. Konzert- und Theaterbillette, die mir angeboten werden, damit der Platz «abgesessen» wird, werden freundlich abgelehnt, wenn mich die Veranstaltungen nicht interessieren, Zusammenkünfte mit früheren Schulkameradinnen, die man zufällig auf der Straße trifft und die «es nett fänden, wenn man sich wieder einmal sähe» und ähnliche Zusammenkünfte werden von vornherein umgangen. Ich wage es auch, wohlgemeinte Aufforderungen, Leuten Gesellschaft zu leisten, «damit man nicht allein zu Hause sitzen müsse», abzusagen mit der Bemerkung, daß ich einen Abend für mich brauche. Desgleichen ist mir meine Zeit zu kostbar, um mir Musiker und Literaten zweiten Ranges anzuhören, was einem in jüngern Jahren zu Vergleichszwecken nichts schadet.

Auch gehe ich «allen Gewalten zum Trotz» allein in die Ferien, nehme alle Bücher mit, die ich während des Jahres nicht zu lesen Zeit fand und widme die Regentage allen meinen Liebhabereien. Wenn im Hotelgarten eine mitfühlende Seele auf mich zueilt und mich in meiner Lektüre unterbricht mit der Bemerkung: «Ich sehe, Sie sind allein, darf ich mich

zu Ihnen setzen?» so erwartet sie eine höfliche, aber ablehnende Antwort. Ebenso geht es dem guten, alten Herrn, der sich mir auf dem Spaziergang anschließen will, «um mir die Gegend zu erklären». Ich bin eine leidenschaftliche Fußgängerin, suche mir die Wege aber gerne selbst aus und möchte die Natur ohne Beihilfe genießen.

Ich glaube, daß wir es alle nötig haben, uns auf die Einsamkeit, die früher oder später unser Los sein wird, vorzubereiten; dann werden wir im Alter nicht in die bekannte Klage: «Wir sind so schrecklich einsam» verfallen. Die Stunden, die man ruhig bei sich verbringt und die einem Einkehr in sich selbst und Konzentration ermöglichen, zu denen einem der Trubel des täglichen Lebens nicht kommen läßt, werden zu einer Kraftquelle, die nicht nur einem selbst, sondern auch andern zugute kommt. Menschen, die nie zu sich selbst kommen und beständig als Herdentiere leben, werden zu diesen unruhigen Geistern, die dauernd bei andern abreagieren müssen, weil sie außerstande sind, die Lösung ihrer Probleme durch ruhiges Überlegen selbst zu finden.

Meine Ansicht ist die, daß jede Frau einen Teil ihrer Freizeit dazu benützen sollte, um ihre «hobbies» auszubauen, handle es sich um Strick- oder Kochrezepte, fremdsprachige Lektüre und Übersetzungen, Familiengeschichte oder Blumenpressen, Garten oder freie Natur. Man wird bald darauf kommen, daß man von diesen Stunden mehr hat als von vertrödelten Abenden mit gleichgültigen Bekannten, ferner, daß man, wenn man Leuten mit gleichen Interessen begegnet, wirkliche Freunde finden kann und vor allem, daß die Angst vor dem Alleinsein überwunden ist.

---

### Lösung von Seite 11 «Kennen wir unsere Heimat?»

1. Haselwurz, überall in den Auenwäldern der Flüsse
2. Nagelfleck, in Buchenwäldern gemein
3. Hecht