

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 21 (1945-1946)
Heft: 9

Artikel: Entfesselung
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069491>

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: 02.04.2026

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



ENTFESSELUNG

Von
Helen Guggenbühl



Die geschäftliche Ausbeutung des Muttertages, der gerade hinter uns liegt, hat uns Plakate und Inserate beschert, die alle ein spezielles Idealbild der Mutter darstellen. Wenn es darauf ungefähr so heißt: Der Mutter — einen Blumenstrauß, oder — eine Flasche Kraftwein, so schaut uns die zu beschenkende Mutter meistens zwar mit freundlichen Augen, aber aus einem sehr verarbeiteten, sehr müden und alten Gesicht heraus an. Und wie Schatten sieht man hinter diesem Gesicht den Mann und die Kinder, in der Sorge um deren Wohlergehen die Mutter offenbar so müde geworden ist.

Merkwürdigerweise aber glauben nicht nur die Männer, die solche Werbebilder geschaffen haben, sondern auch

sehr viele Frauen, eine gute Mutter sei es sich selber und der Familie schuldig, so abgearbeitet ins Leben zu schauen, wie es jene geplagten Mütter von der Plakatsäule auf den Beschauer herab tun. Wie auffallend anders sieht auf Abbildungen in amerikanischen Zeitschriften die amerikanische Mutter aus! Nämlich frisch, lebensfreudig und relativ jung. Woher dieser Unterschied?

Die amerikanische Mutter scheint auch in Wirklichkeit auf jeder Altersstufe jünger, als wir das tun, weil sie nicht nur ihre Arbeit, sondern auch sich selber, die eigenen Interessen und nicht zuletzt das eigene Wohlergehen wichtig nimmt. Wir sind viel moralistischer eingestellt. Zuerst kommt bei uns die Arbeit und an zweiter Stelle wieder die Arbeit. Uns selber fällt das nicht besonders auf, doch hört man es von den Ausländern, die in unser Land kommen: «Eure Frauen arbeiten den ganzen Tag. Auch wenn die Männer im Wirtshaus sitzen, bleiben die Frauen zu Hause.»

So schlimm, wie es manchem Beobachter scheinen mag, ist es allerdings nicht. Auch der Mann trägt seine Arbeitslast. Es geht bei uns nicht so zu, wie zum Beispiel in Nordafrika, wo ich einmal folgende Szene sah: Auf der endlosen, heißen Landstraße reitet ein Eingeborener auf dem Esel voraus, und hinter ihm her schleppt sich im Staube seine Dienerin, die Frau, mit Bündeln beladen.

Bei uns arbeiten auch die Männer intensiv, intensiver als in den meisten

andern Ländern. Trotzdem sind die Lasten auch bei uns nicht ganz richtig verteilt, und zwar vor allem deshalb, weil die Frau sich nicht genug Erholung gönnt.

Die Arbeitszeit des Mannes ist geregelt. Auf den Arbeitstag folgt der Feierabend. Wann ist Feierabend in der Haushaltung? Er kommt spät und ist nie vollständig. Deshalb sollten wir unbedingt zu irgendeiner andern Tageszeit unsere eigene Feierstunde einschalten. Wenn sie uns ein Vergnügen bedeutet, so ist sie deswegen keine Sünde. Wir verbringen die Ruhepause so, wie es uns am angenehmsten ist: Mit Schlafen, Lesen oder Nichtstun. Es kann auch ein ganz gewöhnlicher Mittagsschlaf sein, der aber genau so zu respektieren ist wie der eventuelle Mittagsschlaf des Herrn des Hauses. Auf jeden Fall macht man es sich restlos bequem, nur dann ruht man sich

richtig aus. Statt in den Fauteuil zu sitzen, liegt man aufs Sofa oder aufs Bett.

Wir wollen uns also klar sein, daß es heute so viele müde und nervöse Frauen gibt, weniger, weil sie zuviel arbeiten, als weil sie sich zu wenig ausruhen.

Unsere freie Stunde ist aber nicht die einzige Gelegenheit des Tages, es uns wohl sein zu lassen. Hier sei uns der Mann ein Vorbild, der zwar nicht alles besser versteht als wir, aber ganz sicher die Kunst, es sich bei jeder Gelegenheit bequem zu machen. Seine angeborene Bequemlichkeit erleichtert es ihm. Ohne Bedenken läßt er sich nach Möglichkeit im tiefsten «Ohrenmüggler» nieder. Er geniert sich nicht, stets zwanglos dazusitzen, das Sofa in seiner ganzen Tiefe und die Lehne in ihrer ganzen Höhe auszunutzen. Etwas mehr Egoismus in dieser Beziehung würde auch uns Frauen besser anstehen als der merkwürdige Drang, stets den



*Mit Maggi's Bouillonwürfeln
kocht sich's leichter!*

Im Nu bereiten Sie daraus eine kräftige Bouillon, die Ihre Gemüsesuppen und Gemüsegerichte viel schmackhafter macht. Verwenden Sie Maggi's Bouillonwürfel vor allem zu Kohl- und Lauchgerichten, Bohnen, Rüben, Rotkraut, Saucenkartoffeln usw.

**MAGGI^s
BOUILLONWÜRFEL**

unbequemsten Stuhl auszulesen, oder in bequemen möglichst unbequem auf der Kante zu balancieren.

Ich sah einmal im Tessin jeden Tag eine Frau an unserm Hause vorbeigehen. Sie trug einen riesigen, schwerbeladenen Kratten auf dem Rücken. Das war aber nicht alles. Trotzdem der Weg stark bergauf ging, strickte sie während des Gehens. Ich sah sie jedesmal mit großer Bewunderung; denn ich wußte, daß sie als Witwe fünf Kinder ernähren mußte. Die gleiche fleißige Frau sah ich später an schönen Abenden regelmäßig auf dem Bänklein vor ihrem Haus am Dorfplatz sitzen, mitten unter ihren spielenden Kindern, aber ohne Arbeit in den Händen. Da bewunderte ich sie noch mehr.

Ebenso nötig wie die Ruhepause ist ein wenig *freie Zeit für seine Liebhaberinnen*. Theoretisch treibt die moderne Frau Sport. Das ist in jeder Frauenzeitschrift zu lesen. Sie turnt, schwimmt, macht Bergtouren oder fährt Ski. In Wirklichkeit leisten sich wenige Frauen, die für Haushalt und Familie zu sorgen haben, auch dann, wenn ihre Kinder nicht mehr klein sind, so zeitraubende Späße. Es fehlt ihnen vor allem am Mut, den Fesseln des Haushaltes zu entrinnen.

Die schlimmsten Fesseln sind die täglichen Mahlzeiten. Der Vormittag ist viel zu kurz, der Nachmittag selten lang genug, wenn zweimal täglich richtige Mahlzeiten bereitet werden. Darauf sollte die Familie im Interesse der Frau Rücksicht nehmen.

Es wird von niemandem als Ungeheuerlichkeit aufgefaßt, wenn der Mann einmal wegen einer geschäftlichen Sitzung, ein andermal, weil er einen Freund besuchen geht, den Abend nicht zu Hause verbringt. Die gleiche Freiheit gebührt wohl auch der Frau. Es steht nicht in den Sternen geschrieben, daß tagtäglich die gewohnte Mahlzeit zu gewohnter Zeit bereitstehen muß. Warum soll nicht die Frau auch einmal ohne schlechtes Gewissen während des Essens abwesend sein dürfen? Sie kann ja entweder das Essen vorkochen oder die Mahlzeit kalt herrichten oder aber ganz



DER HAARPFLEGENDE
COIFFEUR

Zürich

Coiffeur pour Dames
Talacker 11 / Zürich
Tel. 27 29 55

LMK

Maruba **SCHAUMBAD**

BAIN DE MOUSSE

Gepflegt und jugendfrisch aussehen durch
MARUBA-SCHÖNHEITS-SCHAUM!
Erstes Gebot jeder **Teintpflege** ist absolute
Reinlichkeit! Maruba löst den sich täglich neu
bildenden, häßlichen Körperalg, der die Haut
welk, grau und faltig werden läßt.

Verlangen Sie die vorteilhafte 1/4-Flasche à
Fr. 20.50 oder 1/2-Flasche à Fr. 11.75, ausreichend
für 120 bzw. 60 Vollbäder, oder die belieb-
ten Flaschen à Fr. 5.25, Fr. 2.80 und Fr.—.60.

In Apotheken, Drogerien, Parfumerien
und beim guten Coiffeur

einfach erklären: Ich bin heute nicht bei euch, kocht einmal selber, was ihr am liebsten wollt! Das Opfer, das die Familie dabei bringen muß, ist sicher herzlich klein.

Wie sehr aber die Macht der Gewohnheit regiert, zeigte sich an einer Klassenversammlung einer Mädchensekundarschule. Nach 25 Jahren war es die erste Zusammenkunft. Der Nachmittag war so angeregt und schnell vergangen, daß jemand den Vorschlag machte, zum Nachtessen beisammen zu bleiben. Knapp ein Viertel der Teilnehmerinnen fand sich bereit dazu. «Unmöglich», sagten die meisten andern bedauernd, «wir müssen zu Hause das Nachtessen kochen, es geht einfach nicht anders.» Eine einzige unter ihnen ließ sich schließlich überreden, zu bleiben. «Ich bin jetzt 20 Jahre verheiratet; aber heute ist es das erstemal, daß ich freiwillig allein einen ganzen Abend von zu Hause wegbleibe. Was wird wohl mein Mann dazu sagen?»

Ähnlich wie diese Frau handeln ungezählte andere. Sie fassen es als selbstverständlich auf, ihr Interesse dem der Familie vollständig unterzuordnen. Ja sie bringen es so weit, daß sie sich gar nichts mehr anderes vorstellen können.

Opferbereitschaft ist ein schöner Charakterzug der Schweizerin. Wenn sie aber soweit führt, daß das Eigenleben dadurch leidet, ist niemandem geholfen. Die unendlich vielen Frauen, die den Blumen gleichen, welche stets im Schatten der Bäume stehen und deshalb nie recht zur Entfaltung kommen, tragen nicht restlos zum Glück der Familie bei. Der Genre «alt Mütterchen» ist kein Ideal für eine Frau von fünfzig Jahren.

Weil die Haushaltarbeit eine Schraube ohne Ende ist, lechzt niemand so sehr nach Ferien wie die Frau. Sie hat richtige Ferien zugut, ganz ohne Haushaltsorgen, und wenn es nur für eine kurze Woche wäre. Falls gemeinsame Ferien in einer Ferienwohnung oder bei Verwandten vor-

G-SCHÖNHEITS-PFLEGE

COLD CREAM
NITOUCHE

Nitouche-Cold-Cream strafft die Haut und gibt ihr eine geschmeidige, jugendliche Frische.

CLERMONT ET FOUET

gesehen sind, wo die Sorge für den Haushalt nicht ausgeschaltet werden kann, sollte die Frau vor- oder nachher einige Tage richtige Erholung genießen. Die Familie kann sich viel besser, als alle meinen, allein zu Hause behelfen. Wahrscheinlich hat es sogar für den Gatten einen gewissen Reiz, eine beschränkte Zeit allein zu haushalten, und auch den Kindern bereitet es bestimmt Vergnügen, einmal der Bande der Mutterliebe ledig zu sein.

Der Mangel an Hausangestellten bindet uns in unserer häuslichen Arbeit noch mehr als früher ans Haus. Gerade deshalb heißt es: *Mehr Ruhestunden, mehr Zeit für Außerhäusliches, mehr Ferien!* Natürlich ist das nur möglich, wenn die ganze Familie ein Einsehen hat und nach Kräften mithilft. Es ist zum Beispiel ganz unstatthaft, nach einem anstrengenden Tage selber nach dem Nachtessen in der Küche zu hantieren, während der Mann auf dem Sofa die Zeitung liest und der heranwachsende Sohn sich mit seiner Schmetterlingssammlung beschäftigt. So wenig das Fegen des Bodens für die Frau eine unwürdige Arbeit darstellt, ebensowenig schadet es der männlichen Ehre, wenn nötig den Abwaschlappen zur Hand zu nehmen. Eine Frau kann nur entlastet werden, wenn alle mithelfen: der Mann, die Kinder, und zwar die großen so sehr wie die kleinen.

Dieses Mithelfen hat gerade für die Söhne einen großen erzieherischen Wert. Es wird ihnen dadurch bewußt, welche große Arbeit die Bewältigung eines Haushaltes bedeutet, und sie werden später einmal der Arbeit, die ihre eigene Frau leistet, viel mehr Anerkennung zollen.

Heute wird sehr viel über die politische Freiheit der Frau geschrieben. Ebenso wichtig scheint mir die Forderung nach mehr Freiheit im persönlichen Leben. Hier wäre Emanzipation am allernötigsten. Ohne mehr Recht auf Eigenleben, auf etwas freie Zeit, gibt es keine glücklichen Frauen, auch dann nicht, wenn sie den Stimmzettel in die Hand bekommen.

**Brennt
Ihr Magen
nach der Mahlzeit
(Sodbrennen) oder
leiden Sie an saurem
Aufstossen?**

Dann ist's Zeit für

ALUCOL

DR. A. WANDER A.G. BERN

Geld anlegen

Geld aufnehmen

**sind Geschäfte, die Sie diskret und
vorteilhaft erledigt wissen möchten.
Wenden Sie sich an uns, wir be-
raten Sie gern.**



SCHWEIZERISCHE VOLKSBANK