

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 31 (1955-1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wie die Frau es erlebt  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072378>

### **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>**



## Wie die Frau es erlebt

von Helen Guggenbühl

**W**ie hast denn Du den 60. Geburtstag Deines Mannes erlebt?» fragte mich vor einigen Tagen ein Freund. Zuerst erstaunte mich diese Frage, dann erfüllte sie mich mit Freude. Einmal, weil mir in diesem Fall die Anteilnahme gar nicht so selbstverständlich schien, und ich sie deshalb besonders schätzte. Außerdem gab sie mir die Anregung, alles rückblickend im Zusammenhang nochmals zu erleben. Auch die Distanz vom Erlebten – der Geburtstag war vor vier Wochen – ist heute günstig. Und weil ich gerade jetzt einen Artikel für den «Schweizer Spiegel» zu schreiben habe, gab mir diese freundliche Frage außerdem den Anstoß, einige Gedanken über diesen Anlaß auch meinen Leserinnen und Lesern mitzuteilen.

**E**in Geburtstag mit Zeitungs-Publizität ist wirklich etwas Besonderes, auch für die Frau des Jubilars. Wie der große Tag für mich begann? Ganz anders als ich es mir vorgestellt hatte, nämlich mit dem schrillen Läuten der Hausglocke, morgens um halb sechs Uhr – erschrecktes Erwachen, was ist passiert? Wer meldet sich so früh? Mein Mann kehrte nämlich erst am Nachmittag seines Geburtstages aus Dänemark zurück, und ich war nur auf seine Rückkehr, und auf gar nichts anderes eingestellt, besonders nicht auf ein Gratulations-telegramm in aller Morgenfrühe. So mußte ich denn als allererstes Erlebnis ungewollt früh aufstehen, und obschon ich es ungern tat, war das ein Glück.

Denn bald regnete, schneite und stürmte es ins Haus herein – von Telephonanrufen, Postsendungen, herrlichen Blumensträußen und unerwarteten Besuchen. Meine Umstellung von dem friedlich freudigen Tag, den ich erwartet

hatte, auf den hektischen Betrieb ging langsam vor sich. Aber endlich war ich doch so weit. Allmählich freute ich mich riesig, besonders auch schon zum voraus für meinen Mann, über alles, was ins Haus flog. Ich begann die nötige Organisation, die unter anderem die Anweisung an das Telegraphenamt betraf, nur zweimal im Tag, aber jeweils alle Sendungen zusammen abzuliefern, sowie das Öffnen und Ordnen der Geschenkpakete, der unzähligen Briefe usw. Immer schöner wurde schließlich der Tag. Er brachte viele reizende Überraschungen, wie zum Beispiel einen ungewöhnlich bunten Strauß, der, wie ich später von der Frau erfuhr, die ihn selber in ihrem Garten gepflückt und meinem Mann gesendet hatte, genau 60 verschiedene Blumen und Zweige enthielt. Und als der Jubilar heimkam, führte ihn sein Weg ins Haus sogar über einen reizenden Blumentepich, den unsere Nachbarsfamilie beim Eingang so liebevoll zurechtgelegt hatte. Wie oft im Leben werden uns Blumen auf den Weg gestreut? Dieses seltene Wunder erlebte an diesem Tag mein Mann, einerseits in natura, in Form von duftenden Pfingstrosenblumenblättern, zudem auch symbolisch durch den Inhalt von Briefen aller Art.

**T**ag für Tag ärgert man sich über sein Versagen da und dort. Wie sehr plagt einen diese ewige Selbstkritik, so wie hin und wieder auch die Kritik der Umwelt. Und dann kommt plötzlich ein Tag, an dem man das Gegenteil erlebt. Welch ein Segen! So wie die Sonne den Schnee verzehrt und den Nebel, so verzehren Lob und Anerkennung der Mitmenschen, für eine Zeitlang wenigstens, die nagende Selbstkritik. Lob und Anerkennung: gesendet aus dem Vollen



## Auch das Militär

– nicht nur die Frau –  
benützt massenweise  
Just-Fußcrème und der  
Handarbeiter die Just-  
Handcrème. Bestellen  
Sie bitte bei Ihrem  
JUST-Berater

Ulrich JÜSTRICH, Just, Walzenhausen App.

Just-Depots für telefonische Bestellungen  
an allen größeren Plätzen.

### Gegen Würmer im Darm

der Kinder das Spezialmittel **Vermocur-Sirup** Fr. 3.90, Kur 7.30. Das gut verträgl. Vermocur hat hochgradige Wirkung u. vernichtet Ascariden und Oxyuren. Für Erwachsene **Vermocur-Dragees** Fr. 2.85, Kur 8.60. Lindenhof-Apoth., Rennweg 46, Zürich 1

### Verstopfter Darm?

Abends 1 **Tipex-Pille** u. dann tritt der Stuhl prompt am andern Morgen ohne Schmerzen ein. **Tipex** für 80 Tage Fr. 3.65 **Tipex** für 40 Tage Fr. 2.10, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

### Weissfluss-

Leidende gesunden mit der auf doppelte Weise wirksamen **Paralbin-Kur** zu Fr. 11.25 komplett, erhältl. bei Ihrem Apotheker und Droglsten.



in zahllosen Geburtstagsbriefen und Telegrammen, zum Teil in ehrlicher, zum Teil in übertriebener Form. Aber auch da schweigt ausnahmsweise die Kritik, und läßt sieben gerade sein. Der Sechzigjährige erntet an seinem Geburtstag schrankenlos die wohlverdiente Ehre und wärmt sich an der strahlenden Sonne, die nun einmal auch für ihn, ja besonders für ihn (nicht nur für alle, wie sonst!) scheint.

Im Gleichnis von den anvertrauten Pfunden heißt es: Arbeitet mit dem Pfund! Welch große Genugtuung, feststellen zu dürfen, daß man das anvertraute Pfund nicht im Schweiß Tuch verwahrt hielt, wie es einer der Knechte tat, sondern daß nach bestem Können dem Gebot Folge geleistet und mit dem Pfund gearbeitet wurde.

Ein solcher Geburtstag ist, untermauert durch die Teilnahme weiter Kreise, ein Meilenstein auf der langen Pilgerstraße. Ein besinnlicher Halt wird eingeschaltet. Man schaut auf Vergangenes zurück und blickt hinaus auf die kommenden Tage. Ja, es ist, wie wenn man an diesem Tag auf einem Berg stünde, und der Blick auf die Landschaft, die sich unter einem ausbreitet, ist die Schau über die geleistete Arbeit. Und die Frau steht daneben, denn gemeinsam zu zweit wurde der Berg bestiegen. Oft half eines dem andern über besonders schwierige Klüfte hinweg.

Einem Geburtstagskind hält man einen Spiegel vor. Das erlebte ich eindrucklich in den über zwanzig Reden (keine einzige war zu lang, keine einzige war langweilig, ganz im Gegenteil. Hier ein Lob der guten Rede!) an der schönen Feier, die später in einem größeren Kreise stattfand. Man weiß, und besonders jede Frau weiß es: es gibt verschiedene Arten von Spiegeln. Der eine schmeichelt und zeigt uns im besten Licht, auf dem andern entdeckt man genau, allzugenau jedes Fältchen, jeden kleinsten Schönheitsfehler. Der Super-Spiegel für den Mann scheint mir heute sein sechzigster Geburtstag zu sein. Unvollkommenheiten und Fehler, kleine und große, gibt es da keine zu sehen. Nur das Gute und Schöne spiegelt sich, und so soll es wohl sein.

«Ich wußte bis jetzt gar nicht, daß mein Mann so unendlich viel gute Eigenschaften hat», sagte die Frau einer unserer Freunde, eines Schulkameraden meines Mannes vom gleichen Jahrgang, am Schluß seiner sechzigsten Geburtstagsfeier zu uns Eingeladenen.

Ähnliches erlebt wohl jede Jubilars-Gattin an einem solchen Fest. Die Zuhörer der schönen Reden sind tief gerührt und überwältigt von der totalen Würdigung, und ganz besonders ist es die Frau. Wie glücklich ist sie, ihren Mann auf einen Ehrenthron erhoben zu sehen – dabei aber, über alle Lobesreden hinweg, genau zu wissen, daß ihr Gatte dennoch kein Übermensch ist. Hätte sie es sonst so lange bei ihm ausgehalten? Wäre sie nicht schon längst vor lauter Minderwertigkeitsgefühlen (oder wohl auch vor lauter Langeweile) von der Bildfläche verschwunden?

**W**er nun aber auf einem runden Hügel steht in üppigem Grün, schöne Häuser sieht im Tale und an den Bergwänden prächtige Bäume, ein lieblich reich Gelände, dem wird es schwer, an den Kampf zu denken, in welchem diese lieblichen Täler und Hügel geboren oder gebildet wurden; und zwingt er sich, daran zu denken, so beugt er sich vor der Allmacht Gottes, die nicht bloß im Aufruhr der Elemente sich kündigt, die am größten ist im stillen, lieblichen Schaffen, im Wandel einer Wüste zum freundlichen Garten.»

So stellt Gotthelf den Zustand während der Erschaffung der Welt der schönen Landschaft gegenüber, die an einem prächtigen Sommertag das Auge erfreut. Birgt der Rückblick auf ein Leben, nach einem in allen Ehren gefeierten 60. Geburtstag, nicht ein ähnliches Gefühl in sich, nicht nur vom Standpunkt des Mannes, sondern auch von dem seiner Frau aus? Sie machte ja mit beim Kampf um den Aufbau seines Lebenswerkes, erlebte ihn von Stufe zu

Stufe und ist dankbar für den freundlichen Garten, in dem sie sich heute gemeinsam mit ihrem Mann befindet. Allerdings geschieht der Ausblick in die liebliche Landschaft nicht im Sommer, das wäre wohl etwas zu früh, sondern erst im beginnenden Herbst.

Sehr viele Reden wurden an unserer Feier gehalten, aber keine einzige Frau meldete sich von sich aus zum Wort. Wie schade! Wir Frauen machten uns unsere Gedanken darüber. Und als Abschluß eines Gespräches über dieses Thema erhob sich dann doch noch eine Frau, zur großen Freude aller und ganz besonders der Frauen, und brachte den Mut auf, ohne jede Vorbereitung, also im Gegensatz zu den gewandten männlichen Rednern, ein paar Worte zu sagen. Warum reden sogar an einem solchen Anlaß nur immer die Männer? Wohl vor allem deshalb, weil es uns Frauen, genau wie früher, eigentlich gar niemand richtig zutraut. Vielleicht wird das sich doch einmal ändern. Werden zum Beispiel am 60. Geburtstag unseres Sohnes auch einige Frauen eine schöne Rede halten? Ich hoffe es.

**N**och immer, auch heute noch, leben wir im Glanz des vergangenen Geburtstages. Es hängen neue Gemälde im Haus, alle von den Gratulanten höchst eigenhändig gemalt oder gezeichnet, schöne Gefäße aus Rubin- und anderem Glas verschönern da und dort unsere häusliche Umgebung und erinnern uns jeden Tag an ihre Geber. Im Garten steht ein riesengroßer Hortensienbusch voll zauberhaft blauer Blüten, und so viele edle Zigarren wie gerade jetzt hatten wir überhaupt noch nie im Haus.

5



**Für mich stets**

*Mettler*

**Qualität**

**Handfaden „ALBION“**  
**Maschinenfaden „SIXCORD“**





Der Frühstücks-Güggel hat sein Ei gelegt:

## Ergebnisse unseres Frühstücks-Testes!

223 425 Antworten sind auf unsern Frühstücks-Test eingegangen. Eine geradezu unglaubliche Zahl! Dazu die Tausende, welche die Fragen nur für sich beantwortet haben, ohne uns ihren Talon einzusenden. Gibt es einen bessern Beweis für die grosse Bedeutung von Ernährungsfragen?

### Aus den Ergebnissen:

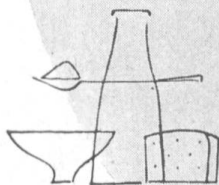
- 52,1 % der Testteilnehmer fühlen sich beim Erwachen müde und stehen nur ungern auf;
- 62,3 % hasten, d. h. nehmen sich zum Frühstück zu wenig Zeit;
- 32,2 % fehlt am Morgen die richtige Arbeitslust;
- 58,7 % verspüren während des Vormittags Hungergefühle oder Lust auf Süßigkeiten und Zigaretten;
- 50,4 % haben eine kurze Mittagspause;
- 46,4 % haben Mühe beim Einschlafen oder schlafen unruhig;
- 29,9 % bereitet der Magen Sorge;
- 95,7 % sind überzeugt, dass eine natürliche, gehaltreiche Nahrung das Richtige wäre...

Mahnen diese eindeutigen Zahlen nicht zur Besinnung?

Wie sieht es bei Ihnen und Ihrer Familie aus?

Einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise kommt mit der zunehmenden Zivilisation eine immer grössere Bedeutung zu. Und das Frühstück, als «wichtigste Mahlzeit des Tages», spielt hier eine entscheidende Rolle. Ein natürliches, gehaltreiches Frühstück, in Musse eingenommen, ist ein guter Start zu einem guten Tag.

Alle Testteilnehmer erhalten in diesen Tagen die versprochene kleine Anerkennung, unsere neue Frühstücks-Fibel, die noch viele bedeutsame Hinweise enthält. Den 100 vom Glück Begünstigten werden zudem noch die ausgelosten Ferien- und Reisegutscheine im Gesamtwert von Fr. 10 000.— zugestellt. Die Veröffentlichung der genauen und ausführlichen Testergebnisse und der vollständigen Gewinnerliste haben wir — als Dank — unsern Wiederverkäufern vorbehalten, die sich freudig für das Gelingen des Testes eingesetzt haben.



**OVOMALTINE** stärkt auch Sie!

Dr. A. Wander AG, Bern

### Hier die Liste der ersten 10 Preisgewinner:

1. Preis im Werte von Fr. 500.—, Flugreise nach Nordafrika und 14 Tage Ferien in Tunesien: Herr Christian Rothenberger, Dübendorf (ZH)
2. Preis, 10tägige Nordland-Kreuzfahrt: Herr Raphael Simmen, Luzern
3. Preis, 7 Tage London: Herr Emil Kalt, Leuggern (AG)
4. Preis, 7 Tage Rom—Neapel—Capri: Fräulein Erna Mattes, Winterthur
5. Preis, 10 Tage Badeferien in Spanien: Frau Gertrude Rothen, Yverdon
6. Preis, 8 Tage Ferien in Nizza: Frau Hermine Clénin, Ligerz
7. Preis, 7 Tage Ferien in Holland: Herr Willy Dahinden, Bern
8. Preis, 10 Tage Ferien im Engadin: Schüler Claudio Terribilini, Gordola
9. Preis, 8 Tage Ferien in Lugano: Schülerin Rosmarie Steiner, Horgen
10. Preis, 8tägige Ferienreise nach Jugoslawien: Herr Hans Maier, Münchwilen (TG)



Das sind nur einige der vielen äußeren Zeugen der großen Teilnahme am Jubiläum. Sie alle haben nicht nur spontane Freude ausgelöst, sondern wirkten wohltuend auch in die Tiefe. Mein Mann ist sogar noch heute entspannter als vorher, und fast immer gut aufgelegt. Es wird aber gar nicht etwa bloß auf Lorbeeren geruht, im Gegenteil, mit noch größerer Freude geht er an seine Arbeit. Nicht etwa, daß er sich der Täuschung hingäbe, er sei nun tatkräftiger, ja sogar jünger geworden. Aber die Befriedigung und die Freude über die Anerkennung eines Lebenswerkes, von denen er – und ich – auch heute noch erfüllt ist, helfen mit, gestärkt weiterzugehen. So viele Tage gehen sonst wie Sand durch die Finger. Die Tage der letzten vier Wochen aber wurden aus Sand zu kleinen Edelsteinen, für deren Glanz und Schönheit wir noch lange dankbar sein werden.

**A**m Tage der Geburtstagsfeier kam natürlich die ganze Familie zusammen, und auf den

dringenden Wunsch der jungen Generation wurde eine Familienfotografie gemacht. Das, was nun diese Aufnahme im Bild darstellt, freut mich jedesmal, wenn ich an den 60. Geburtstag meines Mannes denke, ebenso sehr, ja im Grunde noch viel mehr, als alle Zeichen seines erfolgreichen Wirkens, des äußeren und inneren. Was wiegt der Erfolg beim männlichen Streben nach Macht, was der befriedigte Ehrgeiz oder sogar die Verwirklichung von Bestrebungen auf kulturellem Gebiet – so wichtig das alles in gewissen Fällen an sich auch sein möge – gegenüber dem Aufbau einer Familie, die zusammenhält und weitergibt, was uns so sehr am Herzen liegt? Das, was unsere Foto zeigt, die Familiengemeinschaft, die heute 13 Personen umfaßt, darunter zwei ältere, vier junge und sieben ganz junge, also von 60 Jahren herab bis zum Alter von fünf Monaten, dies zeugt von einer Leistung, die mich, besonders in diesen Tagen der gemeinsamen Besinnung, mehr freut als alles andere zusammen.

Foto: Barbara Kruck





*Ihre Hände sprechen*

*Glycelia*

LILIAN S.A. BERNE

Jedermann - jeder Mann - versteht die Sprache Ihrer Hände. Eine kaum merkliche Gebärde kann Erregung, Freude, Enttäuschung andeuten. Ihre Hände sprechen. Sie sind Ausdruck Ihrer Persönlichkeit, sie stehen im Blickpunkt Ihrer Umgebung - und sie verraten viel, wenn nicht alles, über Ihre täglichen Gewohnheiten. Ihre Hände sprechen - deshalb pflegen Sie sie sorgsam und klug.

*Eilige Hände* verlangen nach dem



fettfreien *Glycelia-Gelee*, mit dem wohltuenden Honigzusatz.

*Empfindliche Hände* verlangen nach der halbfetten *Glycelia-halbfett*, mit den wertvollen Wirkstoffen.

*Müde Hände* sollten von Zeit zu Zeit ein wenig verwöhnt werden - mit *Glycelia-Lanoline*.

