

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gedankenlosigkeit : Hauptfeind der Lebensgestaltung  
**Autor:** Müller-Guggenbühl, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073353>

### **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:** 16.01.2026

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

# FRAU UND HAUSHALT



Gedankenlosigkeit –

## Hauptfeind der Lebensgestaltung

Von Elisabeth Müller-Guggenbühl

Ich mußte dreimal läuten, bis sie mir die Türe öffnete – im Morgenrock. Sie hatte tatsächlich noch geschlafen! – Ich war dreizehn Jahre alt, der Mathematiklehrer war krank, und ich hatte die freie Stunde von neun bis zehn Uhr morgens dazu benützt, um einer Freundin meiner Mutter ein Buch zurückzubringen.

Im Moment war ich nicht etwa entrüstet, nur maßlos erstaunt. Meine Mutter war immer schon angekleidet, wenn ich zur Schule ging, auch wenn ich um halb sieben Uhr weg mußte. Am Morgen steht jede Hausfrau frühzeitig auf, so schien mir. Es war doch halb zehn Uhr, und Frau X. hatte ein zwei Monate altes Baby, warum blieb sie also so lange im Bett?

Sie bat mich herein zu kommen, und weil sie mir mein Erstaunen anmerkte, sagte sie: «Erst gegen Abend beginne ich, so richtig munter und leistungsfähig zu werden. Darum gehe ich sehr spät – oft erst gegen zwei Uhr – ins Bett und stehe spät auf. Seit wir Monika haben, muß ich allerdings um sechs Uhr schnell auf, um es zu stillen und zu wickeln, nachher schlafe ich aber sofort wieder ein. Wenn es größer wird, werde ich mich natürlich mehr nach dem Kinde richten müssen, vorläufig aber genieße ich es, so zu leben, wie es mir entspricht.»

Diese kleine Episode gehört zu jenen scheinbar bedeutungslosen Erlebnissen, die mein späteres Leben beeinflussten. Es wurde mir dabei nämlich zum ersten Male bewußt, daß es angezeigt, ja sogar gut ist, in gewissen Dingen einfach so zu leben, wie es einem liegt, und daß nicht für alle das gleiche richtig ist.

Es war ja ganz einfach: Meine Mutter war immer früh auf, weil sie gerne früh aufstand;

ihre Freundin schlief so lange, weil sie gerne spät ins Bett ging.

Ich bin nicht konventionell erzogen worden, meine Eltern lebten in mancher Hinsicht ungewöhnlich, und sie begründeten ihre Befehle nie mit: Weil «man» es so macht. Das konnte mich aber wie alle Kinder nicht daran hindern, das meiste in der Lebensweise meiner Eltern als allgemeingültig zu betrachten. Nicht etwa, weil einem Kind alles und jedes, das die Eltern tun, zum vorneherein als das einzig Richtige erscheint, sondern vor allem deshalb, weil es ja gar nichts anderes kennt und keine Vergleichsmöglichkeiten hat.

Niemand wird einem Kind diese Beschränktheit zum Vorwurf machen. Leider aber ist es so, daß wir Erwachsene zu häufig im gleichen Spital krank sind.

★

Frau Irma Fröhlich schrieb in der letztjährigen Juninummer des Schweizer Spiegels unter dem Titel: Was die Leute sagen, ist nicht wichtig: «Wie häufig ertappen wir Hausfrauen uns dabei, daß wir unsere Arbeiten nach dem Muster der Nachbarinnen ausrichten, und, uneingestanden oder nicht, die unausgesprochene Frage ‚Was werden die Leute dazu sagen‘ über uns schwebt.»

Sicher gibt es solche Frauen, und wir alle gehören manchmal zu ihnen. Nur scheint mir nicht dies der Hauptgrund zu sein, warum wir unser Leben viel zu wenig so leben, wie es uns gefällt. Es liegt nicht nur an der Angst vor dem Gerede der Leute oder am Mangel an Selbst-



### **Sogar Verwöhnte schmunzeln**

**Etwas vom Zartesten  
sind Pilze, ganz  
besonders Stofer-  
Pilze. Appetitlich,  
schmelzend, herrlich  
im Aroma, einfach  
ein Prachts-Schmaus!  
Da können auch  
Kenner nicht wider-  
stehen.**

**Das Essen  
wird zum Fest mit  
**Stofer**  
Pilz-Konserven**

**Rezepte erhalten Sie gratis  
durch die  
Pilz-Konserven AG.,  
Pratteln**

bewußtsein. Es ist viel schlimmer: Es liegt fast immer an unserer grenzenlosen Gedankenlosigkeit. Was uns fehlt, sind Wille zur Lebensgestaltung und ein Minimum an Phantasie.

Es ist kaum zu glauben, aber wir nehmen uns höchst selten die Mühe, bei Verrichtungen, die wir im Tramp der Gewohnheit tage- und jahrelang tun, uns ein einziges Mal zu fragen: «Warum mache ich das, und warum auf diese bestimmte Art? Gehört diese Arbeit zum Nötigen, Wesentlichen? Bereichere ich dadurch mein Leben oder das derer, die mir lieb sind?»

Beispiele, kleine und große, gibt es, wenigstens in der Schweiz, tausendmal mehr als es Frauen gibt: Da ist zum Beispiel die Frau, die ziemlich viel liest und ein großes, breites Büchergestell voller Bücher besitzt. Seit ihrer Jugend war sie, nach dem Vorbild ihrer Eltern, während des Lesens sorgsam darauf bedacht, die Schutzhüllen tadellos zu erhalten – bis sie plötzlich merkt, daß ihr die Buchumhüllungen zutiefst zuwider sind und Bücher ohne Umschlag sie viel mehr ansprechen.

Oder die Frau, die einstige Kindergärtnerin, die unermüdlich Sachen bastelt mit ihren Kindern und plötzlich erkennt, daß etwas an ihrer Geschäftigkeit nicht stimmt, daß sie nämlich viel eher das Bedürfnis hätte, für die Kinder einfach nur da zu sein, äußerlich unaktiv, und daß sie durch ihr ehrliches Sich-Selbst-Sein den Kindern mehr bieten könnte.

Oder die Frau, die zwar gerne kocht aber ungern stundenlang in der Küche steht. Sie gibt sich mittags und abends Mühe, etwas sorgfältig Zubereitetes auf den Tisch zu bringen. Sie ist dreizehn Jahre lang verheiratet und hat vier Kinder, bis sie durch Zufall erfährt, daß gar niemand in der Familie darauf versessen ist, unbedingt zweimal im Tag eine warme Mahlzeit zu essen. Am Betten-sonnen-Tag, an dem es Savelats, Püürli und Kirschen gibt, verkündet die Kinderschar einstimmig: «Muetter, so öppis Guets häsch no nie kochet!» Die Familie beginnt darauf, an jedem schönen Sommertag im Garten, unten auf den Mäuerchen, zu picknicken, und die Mutter entdeckt, daß das nicht nur ihrem eigenen, sondern auch dem Lebensstil ihrer Familie entspricht.

Oder die Frau, der es tiefes Bedürfnis ist, jeden Tag eine Stunde zu lesen. Selbstverständlich liest sie am Abend, nach getaner Arbeit. Dabei schläft sie ebenso selbstverständlich immer wieder ein, weil sie zu müde ist, etwas richtig in sich aufzunehmen. Warum liest sie nicht

am Morgen zwischen zehn und elf Uhr und läßt dafür – nicht nur für einmal, wie es in manchen Frauenblättern so kühn vorgeschlagen wird – das Abstauben sein, sondern verschiebt grundsätzlich das Betten im Elternschlafzimmer, das ja tagsüber nicht gebraucht wird, auf den Abend?

Nein, ich gehe nicht völlig mit Frau Irma Fröhlich einig, wenn sie behauptet, die meisten Frauen getrauten sich etwas Derartiges nicht, nur aus Angst vor dem Gerede der Nachbarinnen. Wer sieht denn die zurückgeschlagenen Betten, wer bemerkt, daß wir jeden Morgen um zehn Uhr ein Bad nehmen, wer weiß, daß wir leidenschaftlich dem zeitraubenden Hobby des Blumeneinstellens frönen? Wenn wir ehrlich sind, müssen wir doch zugeben, daß es nicht nur Ängstlichkeit ist, die uns verhindert, in vielen Dingen zu tun, was uns richtig scheint oder uns Freude macht, sondern daß wir uns fleißig an zufällige Schemata halten – gedankenlos.

★

Einzelne Leser werden sich vielleicht entsetzen über eine solche Haltung. Sie fragen sich möglicherweise voller Entrüstung, wie eine Frau, die sich dermaßen wichtig nimmt, dennoch eine liebende und aufopfernde Gattin und Mutter sein kann. Wir sind doch nicht auf der Welt, sagen sie, um es persönlich möglichst nett zu haben?

Gewiß nicht, aber es geht ja auch gar nicht ausschließlich um egoistische Durchsetzung persönlicher Wünsche. Selbstverständlich steht eine Frau morgens um sechs Uhr auf, um mit ihrem Mann eine Tasse Kaffee zu trinken, wenn sie weiß, daß ihm diese morgendliche Viertelstunde Beisammensein viel bedeutet. Selbstverständlich kocht sie jeden Tag einen Topf voll Suppe, wenn die Familie das sehr gerne hat. Selbstverständlich glättet sie die Leintücher, wenn der Mann es haßt, in ungeglätteten Leintüchern zu schlafen. Ja, sie strickt sogar weiße Strumpfhosen, wenn sie weiß, daß die Kinder sich sonst genieren, in die Sonntagsschule zu gehen «wegen den Leuten».

Es geht nicht darum, daß sich die Frau aus Eigensüchtigkeit möglichst viele egoistische Wünsche erfüllt. Es geht auch nicht darum, à tout prix anders und originell sein zu wollen; Originalitätssucht entspringt ja selten einem positiven Bedürfnis. Es geht nur darum, in Ruhe und Ehrlichkeit das herauszufinden, wie

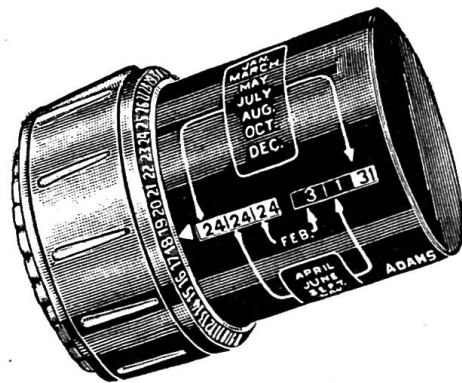


## In der ganzen Welt

gehört der **C. D. Indicator** zu jeder modernen Frau, er zeigt jeden Monat genau und zuverlässig die wenigen Tage an, an welchen eine Empfängnis für Sie möglich ist.

## Mutterschaft kein Zufall mehr . . .

Verlangen Sie unsere Gratisbroschüre, welche Sie darüber aufklärt, wie man heute — dank neuesten Forschungen — zum gewünschten Zeitpunkt gesunde Kinder mit dem besten Erbgut der Eltern erhält und



weshalb ein ungehindertes natürliches Eheleben Lebensfreude und die Schönheit der Frau erhöht.

Hunderttausende Ehepaare in der ganzen Welt gestalten mit dem C. D. INDICATOR ihr Leben glücklicher.

Aerztgutachten und Dankschreiben aus allen Erdteilen.

**N. GSCHWEND Abt. 22 Bahnhofstrasse 9 Herisau**

wir uns – unter den gegebenen Umständen und trotz Erfüllung unserer Pflichten – am besten entfalten können, zum Wohle aller.

Eine meiner Freundinnen, die am Morgen eine Ewigkeit braucht, bis sie wirklich wach und leistungsfähig ist, sitzt zum Beispiel im Morgenrock fast eine Stunde vor einer großen Tasse Kaffee, während zuerst ihre größeren Kinder, dann ihr Mann und zuletzt der Kleinste an den Tisch kommen, um sich ihren Porridge anzurichten oder vom Brot und Käse zu nehmen, die auf dem Tische stehen. Es ging jahrelang, bis sie merkte, daß die so gestaltete Frühstücksstunde die ideale Lösung ist, von der alle profitieren. Früher geschäftete sie am Morgen früh nervös und muff im Hause herum, ungeduldig mit den Kindern und unfreundlich mit dem Mann. Nun herrscht eine ruhige, friedliche Atmosphäre, und sie kommt dabei erst noch dazu, sich für ihren Arbeitstag zu sammeln und sich ruhig zu überlegen, was sie tun will.

Der Einwand ihrer Schwester: «Natürlich

hat sie gut reden; sie hat eine Hilfe, die das Frühstück zubereitet. Überhaupt ist es peinlich, daß Leute, die Zeit oder Geld haben, mit solchen unmöglichen Vorschlägen kommen. Ich kann einteilen wie ich will, aber solche Mätzchen kann man sich ohne Hilfe einfach nicht leisten» ist nicht stichhaltig. Es gäbe keine besseren Gegenbeweise als die eingegangenen Antworten auf die Rundfrage: Viele Kinder und keine Haushalthilfe. Die Beiträge – auch die vielen nicht abgedruckten – zu lesen, war ein Erlebnis. Nicht nur, weil sie zeigten, welche enorme Arbeit diese Frauen leisten, sondern viel mehr, weil sie alle etwas gemeinsam haben:

Trotz, oder vielleicht gerade weil diese Hausfrauen jede fünf Minuten ihrer Zeit genau einteilen müssen, ist es allen von ihnen klar, daß es für jede Frau, die ihrer Familie ihr Bestes geben will, nötig ist, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu lernen, in äußeren wie in inneren Dingen. Das kann sie aber nur, wenn sie ihre eigene Person nicht aufgibt und immer wieder versucht, sich selber zu sein.

## Lapidar 10

### Chronische Verstopfung

auch in hartnäckigen Fällen, verschwindet prompt und gründlich. In Apotheken und Drogerien.



#### *Ein vornehmes Schlafzimmer*

im Biedermeierstil, in ausgesuchtem Kirschbaumholz, matt, aus den bestbekannten Werkstätten der

#### **MEER-MÖBEL AG. HUTTWIL BE**

Verkaufsfiliale in Bern, Effingerstraße 21

Große Auswahl - Freie Besichtigung

#### **Zwei reizende Geschenke zur Verlobung**

**BERNHARD ADANK**

*Schweizer Ehebüchlein*

Aussprüche von Denkern und Dichtern

Entzückendes Geschenkbändchen. Geb. Fr. 6.—  
7.–8. Tausend

**ADOLF GUGGENBÜHL**

*Das Liebesgärtlein*

Ausgewählte Sprüche und Verse

Mit farbigen Original-Lithographien. 4. Tausend. Geschenkband Fr. 10.50

**SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1**