

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 36 (1960-1961)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wie die Hausfrau die Brücke zur Umwelt findet  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074194>

#### **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>**

# F R A U E N - S P I E G E L



## *Wie die Hausfrau die Brücke zur Umwelt findet*

von HELEN GUGGENBÜHL /

Warum lesen sehr viele Frauen in der Schweiz mit größtem Interesse die Beschreibung jeder Einzelheit des Empfanges des Fürstenpaars von Monaco in Bern und bewundern eingehend die Struktur der Kopfbedeckung und den Nerzmantel der charmanten Fürstin Grace? Warum nehmen sie zutiefst gerührt Kenntnis von der fabelhaften Geburt des Thronerben Persiens – und vergessen dabei, daß der soeben Neugeborene der Schwägerin für sie eigentlich tausendmal wichtiger und interessanter ist? Diese außergewöhnliche Anteilnahme am mondänen Weltgeschehen ist meistens ein Ausdruck der eigenen Ausgeschlossenheit von seiner nächsten Umwelt, einer gewissen Isoliertheit, an der manche Frauen leiden.

Mit diesem Problem mußte ich mich, dank meines Doppelberufes Redaktorin und Hausfrau, nie selber auseinandersetzen. Aber ich weiß, daß es sehr viele Hausfrauen, junge, mittelalterliche und ältere beschäftigt. Ein kleines

Beispiel unter vielen andern ist der folgende Abschnitt eines Briefes, den ich letzthin von einer Leserin des Schweizer Spiegels erhielt:

«... und jetzt bin ich seit sechs Jahren verheiratet. Meine zwei kleinen Kinder machen mir große Freude. Zuerst nahmen sie und mein Haushalt mich völlig in Anspruch, meine Zeit war stets reichlich ausgefüllt, und vor lauter Freude an meinem neuen Beruf, an meinen neuen Pflichten vermißte ich nichts. Erst in letzter Zeit, seit etwa einem Jahr, empfinde ich manchmal eine gewisse Leere. Da sitze ich am Abend zu Hause, die Kinder sind im Bett, mein Mann ist beruflich drei Tage abwesend (was häufig vorkommt), und während ich am Pullover für meinen ältesten Bub stricke, überfällt mich eine leise Traurigkeit. Warum bin ich so oft ganz allein und kann mit niemandem reden? Es ist nicht Langeweile, die mich plagt, sondern das Gefühl völliger Isoliertheit. Das muß anders werden. Was soll ich tun? ...»

Sicher geht es dieser jungen Frau schon

**Wir  
behandeln  
mit Erfolg**

**Müdigkeitserscheinungen**

Rheumatismus  
Kreislaufstörungen  
Nervenentzündung  
Nervenschwäche  
Herzbeschwerden  
Darm-, Magen-, Leber-  
und Gallenstörungen

**Sennrúti**

Degersheim/SG

Leiter und Besitzer:  
F. Danzeisen-Grauer  
Tel. (071) 5 41 41  
Ärztliche Leitung:  
Dr. M. von Segesser  
Tel. (071) 5 41 49

**Blitzerfolge bei  
Schlankheits-Kuren?**

Das gibt es nicht, denn der Körper kann nur allmählich die Fettpolster abbauen. Das Zuviel an Körperfettgewicht können Sie nicht wie Butter an der Sonne zerschmelzen. Je einfacher das Schlankwerden vor sich geht, je besser ist es für den Organismus. Wenn Schlankheit das Ziel ihrer Wünsche ist, dann trinken Sie eine Zeitletzt täglich Ihr Tässchen TALLEN-Tee. Dieser vielbewährte Schlankheitstee ist eine Mischung ausgesuchter Heilkräuter, welche das Gewebe entfetten und entwässern, ohne irgendwelche Organe anzugreifen. Das Ergebnis ist, dass der unerwünschte Fettansatz und das Körperfettgewicht reduziert werden. — Der TALLEN-Schlankheitstee ist ein seit vielen Jahren erfolgreiches Entfettungsmittel. Machen Sie einen Versuch damit. Sie werden vom Erfolg überrascht sein. Die Originalpackung TALLEN-Schlankheitstee kostet Fr. 3.— und ist durch alle Apotheken und Drogerien zu haben.

**Für die Frau: Helvesan-Kräuterbad Nr. 5**

zur intimen Pflege, stärkt Gewebe und Zellen. Helvesan-Gesundheitsbäder entziehen dem Körper Giftstoffe, fördern die Ausscheidung durch die Haut, aktivieren Haut-Atmung und Haut-Durchblutung, lindern gleichzeitig Entzündungen und beleben als Voll- oder Teilbad die Gesundheit durch die Kraft wertvoller Kräuter-Essenzen. Fr. 3.90, Sparflasche Fr. 15.—, erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**LINDENHOF-APOTHEKE, Rennweg 46, ZÜRICH 1**

heute besser. Sie war selber bereit, etwas zu unternehmen. Darauf kommt es an.

Nun gibt es tatsächlich Menschen, die ihr Leben lang wirkliche Außenseiter sind. Sie stehen am Rande der Menschheit, seelisch abgeschlossen von der Umwelt. Es gibt keinen Ausweg, sie – fast alle – sind unglücklich. Andere hingegen befinden sich mitten drin an der Quelle des Lebens. Gerade diese Vorzugsstellung besitzt die Hausfrau und die Mutter. Sie steht dem Zentrum des Lebens vielleicht näher als der Delegierte einer Nation, der im Konferenzsaal der UNO über das Schicksal seines Landes entscheidende Verhandlungen führt, oder als der Chemiker, der für die Menschheit ein neues Arzneimittel entdeckt, also näher als mancher weltberühmte Mann.

Warum fühlt sich aber nun oft gerade sie, die Bevorzugte, zeitweise isoliert? Innere Veranlagung, gewisse Familienverhältnisse oder auch äußere Umstände können die Ursache sein. Zur Überwindung dieses Zustandes braucht es vor allem mehr Liebe zum Mitmenschen, Interesse und Anteilnahme an der nächsten Umgebung, also auch an dem, das außerhalb der vier eigenen Wände vor sich geht.

**Enger Horizont**

Der Mann, und meistens auch die berufstätige Frau, kommt Tag für Tag weg von der Familie, weg vom häuslichen Leben. Er begegnet anderen Menschen in anderer Umgebung. Nicht so die Hausfrau. Sie lebt, zusammen mit ihrer Familie, wie auf einer kleinen Insel. Bei gesundem Klima kann das Leben auf dieser Insel schön und bereichernd sein. Und doch sehnt sich auch der glückliche Inselbewohner, so sehr er die ihm nahestehenden Menschen, seinen Wohnort und die nächste Umgebung gern hat, manchmal nach dem Festland, nach andern Menschen und anderer Landschaft, nach Abwechslung. Gerade das ist der Wunschtraum vieler Hausfrauen. Wie aber wird die Brücke geschlagen über den breiten Fluß, der die Insel von der übrigen Welt trennt?

Die naheliegendste Möglichkeit: Mehr Kontakt pflegen mit andern Menschen. Natürlich geschieht in dieser Hinsicht meistens etwas durch die Familie. Da ist erstens der Gatte, der Berufskollegen oder Freunde mit nach Hause bringt. Zweitens sind es die eigenen Kinder, die gern Spiel- oder Schulkameraden

zu sich heimnehmen, was bald auch eine Verbindung zwischen den Müttern schafft. Außerdem trifft man beim Einkaufen häufig Nachbarinnen, und hie und da wohnen auch Verwandte am gleichen Ort.

Aber alles das genügt nicht. Auch die Hausfrau hat ihr Eigenleben, ihre besonderen Interessen, die sie nicht ausnahmslos mit den Familiengliedern teilen kann. Und wenn die Frau wirklich Wert darauf legt, diese Interessen dennoch zu befriedigen, so muß sie zu diesem Zweck selber ans Werk gehen, selber versuchen, verschiedene Brücken zu errichten.

Die erste Brücke dient der Verwirklichung des Vorsatzes, häufiger mit eigenen Bekannten und Verwandten zusammen zu sein. Also geht von der Hausfrau aus die Anregung: «Kommt diese Woche zu mir. Ich freue mich so sehr darauf, euch zu sehen. Ich bin nicht gern allzu oft allein.» Eingerostete Freundschaften leben wieder auf und haben häufig auch neue Bekanntschaften zur Folge. Dadurch wird der Horizont weiter. Die Frau atmet auf. Das Gefühl, im Exil zu leben, verschwindet.

Was hat die Frau während viel zu langer Zeit an der Pflege von Geselligkeit nach eigenem Bedarf verhindert? Wahrscheinlich vor allem Mangel an Initiative. Und vielleicht bildete der Gatte ein Hindernis. Von Anfang an die Einstellung der Frau auf ihn allein, auf seine Interessen, auf seine Bedürfnisse. Kommt die Hausfrau dabei zu kurz, so soll sie selber etwas unternehmen. Die Lockerung, das Glücksgefühl, das sie später dank ihrer eigenen Beziehungen erfüllt, kommt der ganzen Familie zugute.

### *Nur wer sät, kann auch ernten*

Ein Brief kann das Samenkorn sein, und die Ernte wertvolle menschliche Beziehungen. November, Dezember, Januar, das sind die Monate, da am meisten Briefe geschrieben werden. Das Briefschreiben während der Weihnachts- und Neujahrszeit ist alte Tradition. Man schreibt lieben Verwandten und Freunden im Ausland. Jeder mit innerer Anteilnahme geschriebene Brief ist ein hochwillkommenes Geschenk, deshalb opfern wir dem Schreiben gerne lange Winterabende.

Doch – «wer sät und die Saat nicht pflegt, der hat umsonst die Hand bewegt». – Was geschieht das Jahr hindurch? Immer seltener schreibt man ausführliche, persönliche Briefe.

### Tricotwäsche aus

**RHOVYLON**



IKS-Nr. 21615

RHOVYLON-Wäsche ist sehr angenehm im Tragen, filzt nicht und geht nicht ein. Mottenecht.

RHOVYLON-Wäsche wirkt schmerzlindernd und heilend bei rheumatischen Beschwerden und Arthritis, fördert aber auch bei Gesunden das körperliche Wohlbefinden.

RHOVYL ist eine vollsynthetische Faser mit NYLON verstärkt zu RHOVYLON.

Fabrikant: **A. Naegeli AG**

Tricotfabriken Berlingen und Winterthur

100 Jahre Tradition

Seit



1860

**VELTLINER**

*Kindschi*

KINDSCHI SÖHNE AG DAVOS

Seit 1860



**erfreut den Gaumen  
schont den Magen!**

ZWIEBACK- UND BISCUITSFABRIK HUG AG. MALTERS



**Für Kinder**



Fabrik neuzeitlicher Nahrungsmittel Gland VD

Wertvolle Fäden entgleiten unseren Händen, zum Beispiel die Beziehung zu einer im Ausland verheirateten Freundin. Wahrscheinlich kommt die Einsicht zu spät, wie falsch es war, sei es aus bloßer Trägheit, das Briefschreiben vernachlässigt zu haben. Denn auch Korrespondenz ist gerade für die Hausfrau eine wichtige Brücke zur Umwelt. Bringt ihr der Briefträger Tag für Tag nur noch Drucksachen statt öfters einen Brief mit einer vertrauten handgeschriebenen Adresse ins Haus, so trägt das bei zum unbehaglichen Gefühl der Isoliertheit. Niemand denkt an mich. Ich bin allein.

Bei Freunden, die man öfters sieht, ist die Auseinandersetzung im Gespräch das Übliche, und trotzdem kann auch da, wenn es sich um besondere Anliegen handelt, ein Brief am Platz sein. Sehr vieles lässt sich schriftlich ausdrücken, nicht aber mündlich. Und oft noch weniger am Telephon, so bequem und zeitsparend dieses für uns sein mag. Der persönliche Brief ist auch heute noch, für uns alle, ein unersetzbliches Verbindungsmittel zum Mitmenschen.

Jedem Lebenskreis sind gewisse Schranken gesetzt, also auch dem der berufstätigen Frau. Deshalb freuen sich beide, die Hausfrau und die Berufstätige, wenn sie in eine Gesellschaft kommen, die ihnen Anregung, interessante Erlebnisse und manchmal sogar neue Freundschaften bringt. Dazu verhelfen gewisse Frauen-Organisationen, wohltätige oder gesellschaftliche. Wie anregend zum Beispiel ein Club berufstätiger Frauen sein kann, bestätigt mir die eigene Erfahrung. Persönlichkeiten treffen sich auf freundschaftlicher Basis. Die Einsicht in neue, bisher unbekannte Welten ist unsäglich wertvoll.

Im Gegensatz zum konservativen England, wo – trotzdem – fast jede Frau irgendeiner weiblichen Organisation angehört, stehen den Frauen bei uns im allgemeinen auch heute noch zu wenig Gelegenheiten offen, Geselligkeit unter sich zu pflegen. Der Mann nimmt seinen Stammtisch, seinen Verein bitter ernst. Ist es nicht ein Ausdruck vom längst veralteten «Männerstaat», Frauenveranstaltungen als lächerlich hinzustellen? Die Frau soll sich dagegen wehren. Sie hat menschliche Gesellschaft außerhalb der Familie so nötig wie der Mann.

Selbstverständlich geht es auch da nicht ohne Opfer. Ein solches muß die eigene Familie bringen, nämlich die zeitweise Abwesenheit der Frau. Und zudem: nur wer selber investiert – Zeit, Arbeit, Initiative – zieht Gewinn

daraus. Somit trägt jede gute Organisation, der man wirklich aktiv angehört, irgendwelche Früchte.

Die Brücke der Umwelt schlägt man zuerst für sich selber. Doch mit allem, das die Hausfrau in dieser Beziehung unternimmt, das heißt um ihren Horizont über die Familie hinaus zu erweitern, kann sie gleichzeitig auch andern etwas bieten. Die Einladung, der Brief, die Mitarbeit in einer Frauengemeinschaft – man nimmt und gibt zugleich.

Oder aber man denkt einmal zu allererst an andere. Wem und wie kann ich Freude bereiten? Selten fühlt sich die Hausfrau, die gerne und oft bereit ist, andern beizustehen, allzu lange isoliert, auch wenn sie am Abend allein am Pullover strickend zu Hause sitzt. Vielleicht hat sie zum Beispiel tagsüber neben den eigenen Kindern auch die der erholungsbedürftigen Nachbarin gehütet, was sie trotz der Müdigkeit immer noch mit innerer Genugtuung erfüllt. Oder sie denkt bereits darüber nach, welches Gericht sie den beiden Negerstudenten, die sie jede Woche einmal zum Nachessen einlädt, um den Fremdlingen Land und Leute näher zu bringen, am nächsten Tag aufzischen könnte. Hilfsbereitschaft findet stets dankbaren Boden zur Entfaltung. Überdies schafft sie Verbindung von Mensch zu Mensch.

### Die Sperrre

Natürlich erlebt man immer und überall Enttäuschungen. Es kann eine Brücke da sein, man geht darüber und es führt zu nichts. Ein anschauliches Beispiel erlebte ich selber vor einigen Monaten. In den Herbstferien fuhr ich mit fünf Enkelkindern nach Winterthur, um von dort aus zur Kyburg zu wandern. Die Vorfreude, diese ehrwürdige Burg besuchen zu können, war groß. Drei Stunden lang waren wir unterwegs, auf einsamen, schönen Waldwegen. Zuletzt erreichten wir das Tößtal. Der Turm der Kyburg, den wir jenseits der Töß auf dem waldbedeckten Hügel sahen, und das wilde Rauschen der Töß erhöhte die Spannung der Kinder. «Wo ist die Brücke, wann sind wir dort oben auf der Burg?» Und dann war die Brücke da. Im Eiltempo wurde sie überquert, und siehe da, eine rot-weiße Barriere versperrte uns den Weg. «Durchgang zur Kyburg und zum Dorf wegen Maul- und Klauenseuche verboten.» Zuerst traurige Gesichter und Schweigen. Dann wildes Geschimpfe, nach und nach

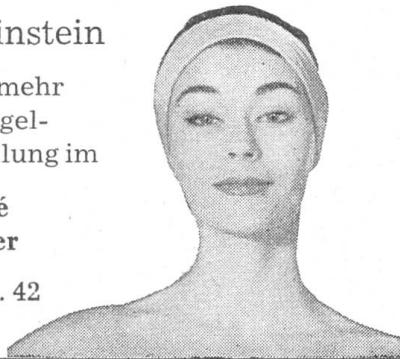
## Schönheit

Helena Rubinstein

schenkt Ihnen mehr Erfolg durch regelmäßige Behandlung im

**Salon de Beauté  
Maria Schweizer**

Zürich 1 Talstr. 42  
0 051 / 27 47 58



Ist Musik Ihr Hobby . . . dann . . .

## Stereophonie\* der beste Ton Bopp Zollikon

Dammstrasse 27 - Telephon 051/24 88 87

\* die vollendete Musikwiedergabe, kompromisslos höchste Qualität! Musikanlagen nach Mass: modern – antik. Spezialität: unsichtbaren Einbau in Neubau-Villen.

## Abnehmen: Doppelwirkung durch Amaigritol

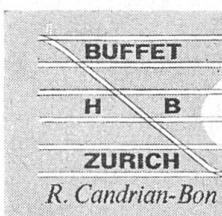
Die leicht einzunehmenden

### Amaigritol - Dragées

verursachen keine Beschwerden und keine unangenehmen Begleiterscheinungen.  
Kur Fr. 16.50, OPG. 6.25,  
in Apotheken und Drogerien

Ausserliche Behandlung:  
Schlankheits-Crème  
Amaigritol wirksam und sauber in der Anwendung, reizt die Haut nicht und hat ein diskretes Parfum.  
Fr. 6.55, Fr. 11.40  
Gratismuster verlangen.

**Lindenholz-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1**



schnell serviert –  
gut bedient

Beruhigung der Geister und zuletzt eifriges gemeinsames Beraten: Wohin wollen wir jetzt gehen?

So wird auch der Weg über die Brücke, die zu menschlichen Kontakten führen sollte, manchmal bei einer Barriere enden, zum Beispiel durch Absage, Uneinigkeiten, übereifrige Betriebsamkeit. Die beste Überwindung von solchen Enttäuschungen liegt in unermüdlich weitergeföhrter, aber stets gut überlegter Aktivität. Auch da stehen immer wieder andere Wege offen. Welchen wähle ich?

Ein anderes Hindernis, das uns die Beziehung zur Umwelt erschwert, ist der Neid. «Der Blick des Neides sieht zu seiner eigenen Pein, nur alles Fremde groß, und alles Eigene klein.»

Tatsächlich leiden manche Menschen, die Frau und der Mann, manchmal unter der Vorstellung: Am Tisch wo die andern sitzen, ist es interessanter. Auf der andern Seite des Flusses ist es viel schöner. Überall dort, wo man nicht selber ist, möchte man sein. Voller Sehnsucht denkt man an so vieles, das einem versagt ist. Dieses Gefühl beruht auf einer falschen Einstellung zum Leben. Und wenn diese eine der Ursachen ist, daß die Hausfrau im Vergleich

zu denen, die es «schöner» haben (vielleicht denkt sie an die Berufstätige, der selbstverständlich alle Türen offen stehen!), sich manchmal als Benachteiligte, Isolierte, vor kommt, so gibt es dafür nur ein Heilmittel: Selbst-Besinnung. An mir liegt es, daß es für mich und meine Familie an meinem Tisch so schön ist wie an jenem dort drüben.

Kein Heilmittel aber gibt es gegen wahre Einsamkeit. In tiefstem Sinne einsam sein oder sich einfach von der Außenwelt etwas isoliert fühlen, ist etwas Grundverschiedenes. Jeder Mensch ist in gewisser Hinsicht einsam. Diese Einsamkeit kann von keinem Mitmenschen, auch vom Nächststehenden nicht, aufgehoben werden. Nur der Glaube hilft, er vereint uns mit Gott, und baut somit auch eine Brücke über den Abgrund des Todes. Denn den letzten Schritt im Leben macht jeder völlig allein.

Manchmal haben wir Einsamkeit nötig. Sie wirkt auf den Geist wie Diät auf den Körper. Sie ist ein reinigendes Bad. Wer aber allzu lange in der Wanne sitzt, verweichlicht sich. Also auch deswegen immer wieder und zur rechten Zeit zurück in die Gemeinschaft.



## ...weiss Bescheid in allen Küchenfragen!

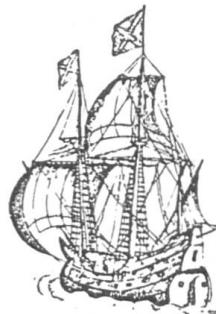
### Über Kaffee

Der französische König Ludwig XV. war ein grosser Kaffee- liebhaber. In Versailles wurden in Treibhäusern ein Dutzend Kaffeebäume gezogen, die bis 4 m hoch wuchsen und einen jährlichen Ertrag von 5-6 Pfund Bohnen lieferten. Am 6. Januar 1754 wurde dem Monarchen eine goldene Kaffeekanne für 4 Tassen mit silber-vergoldetem Dreifuss und einem Spiritusbrenner mit Docht, Griff und Löscher, alle Metallteile aus Gold, vorgelegt. Er pflegte in der Folge darin höchst eigenhändig den Kaffee zuzubereiten. In der Kanne ruhte am Boden das Pulver, das Wasser wurde zum Kochen gebracht. Jedesmal wenn die Flüssigkeit gestiegen war, nahm der König die Kanne vom Feuer; er stellte sie wieder hin, wenn sich der Sud gesetzt hatte. Dies wiederholte er bis zu zwölfmal. Auf diese Weise wurde der Kaffee eigentlich gekocht. Dank MOCAFINO können Sie einen viel besseren Kaffee in kürzerer Zeit zubereiten. Sie nehmen 1 Teelöffel MOCAFINO pro Tasse, giessen heißes Wasser darüber und schon steht ein herrlich duftender Kaffee vor Ihnen, der wie frisch gerösteter und eben gemahlener Bohnenkaffee mundet. MOCAFINO ist HACO-Qualität und nur MOCAFINO gibt so schnell so guten Kaffee.

PS: MOCAFINO ist der erste, in der Schweiz hergestellte, 100 % reine «Blitzkaffee» in vollendetem Qualität. Verlangen Sie direkt ab Fabrik Gratismuster und dazu das nützliche MOCAFINO-Rezeptbüchlein!

Telephon  
031/42061

HACO AG GÜMLIGEN



Wer an  
die Magie...

des Würzens glaubt, wird mit der LEA & PERRINS Worcester-Sauce zu gutem Erfolg gelangen. Diese nach alten indischen Rezepten hergestellte Gewürz- Sauce übt nicht nur eine würzende, sondern auch eine verdauungsfördernde Wirkung aus. Sie gehört zu den wichtigsten Küchenhilfsmitteln eines modernen Haushalts.

Verwenden Sie darum zu Suppen, Stews, Grills, Fleischsaucen, Fisch, Käse und ganz besonders zu Tomato Juice stets Worcester-Sauce. Verlangen Sie aber ausdrücklich LEA & PERRINS, die einzige echte Original-Sauce.

**LEA & PERRINS**