

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 36 (1960-1961)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Weiteres zum Malaise der Hausfrau  
**Autor:** Heim-Aebli, Kungolt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074230>

### 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:** 17.01.2026

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

# Weiteres zum MALAISE der Hausfrau

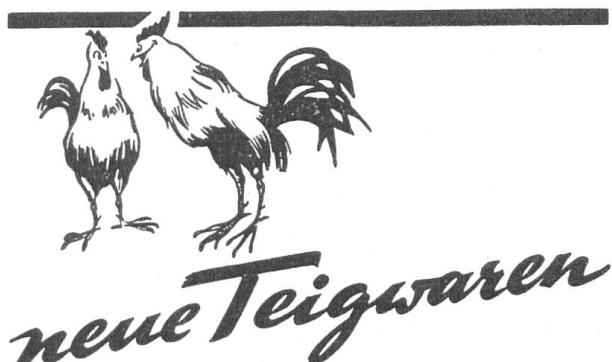
Von Küngolt Heim-Aebli

In der letzten November-Nummer ist von Frau Guggenbühl ausführlich über die Unzufriedenheit der Hausfrau geschrieben worden. Es ist dabei klar geworden, daß diese ungute Lage nichts mit Oberflächlichkeit und nichts mit seichter Langeweile zu tun hat. Die gründlich veränderten Verhältnisse im Haushalt haben sozusagen einen Rumpfberuf zurückgelassen. Es ist verständlich, daß viele Frauen mit dem Überrest unbefriedigt und unglücklich sind, denn es ist unmöglich, den Verlust an Echtem und Grundlegendem mit Steckenpferden – wie es so oft versucht und propagiert wird – auszufüllen.

Abhilfe, echte Hilfe, kann einzig und allein durch eine bewußte Änderung der Lebensform und Lebenshaltung gebracht werden. Und zwar, das ist das Schwierige daran, muß sich die Hausfrau diese Hilfe selber bringen . . . Sie muß alle ihre Ideen daran setzen, um in erster Linie aus der Enge ihres Haushaltes herauszukommen. Seit der einstige Sippenverband zur Mietwohnung zusammengeschmolzen ist, sind der kleinen Familie die Anregungen von außen, die mitmenschlichen Einflüsse abgeschnitten. Vor allem die Hausfrau leidet unter der Isolierung, denn sie kommt nicht – wie Mann und Kinder – tagsüber unter die Leute. Sie steht in der Gefahr einzutrocknen, den Kontakt zu verlieren. Zwar ist immer noch der Ruf laut nach der Frau und Mutter, die im häuslichen Bereich eine Zuflucht für die Ihren sein soll – und das auch heute sicher zu Recht. Ich glaube aber, sie kann nur dann immer noch eine gültige Zuflucht sein, wenn sie weiß, was auch außerhalb ihrer vier Wände vorgeht (weiß sie sonst, wovor sie Mann und Kinder beschützen soll?). So paradox es tönt: sie kann sicher nur dann eine vollwertige Frau an ihrem Herd darstellen, wenn sie ab und zu aus dem Bereich ihres Herdes heraustritt.

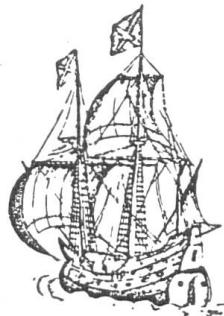
Meist sehen wir Frauen gar nicht, daß die Möglichkeiten zum Heraustreten zu Dutzen den vor unserer Tür liegen. Da wohnen wir zum Beispiel zu sechs Partien in unserm Haus. Wir kommen gut aus miteinander, manchmal reden wir miteinander eine Viertelstunde im Treppenhaus, manchmal leihen wir uns ein Ei oder eine Zitrone. Dariüber hinaus aber haben wir rein nichts miteinander zu schaffen. Und es wäre doch so notwendig . . . Denn ich weiß: da sitze ich und tippe auf meiner Schreibmaschine, zwei Stockwerke darüber sorgt eine Großmutter für zwei Buben, während die verwitwete Mutter ihrem Betrieb vorsteht. Nebenan ist erst kürzlich eine junge Frau mit zwei ungeheuer wilden Buben eingezogen; sie ist Chemikerin von Beruf und arbeitet daheim wissenschaftlich, sieht ihre Arbeit aber von Tag zu Tag durch die wilden Söhne in Frage gestellt. Zu unterst lebt Mann, Frau und Tochter, – eine sehr ruhige und gepflegte Familie. Bestimmt wäre die Großmutter froh, wenn man ihr die Buben ab und zu für einen Morgen abnähme. Geradezu selig wäre die junge Chemikerin für eine Erleichterung. Die Frau mit der einzigen Tochter aber leidet oft unter Unterbeschäftigung. «Ich kann doch nicht immer stricken», klagte sie mir, «meine Tochter besitzt jetzt schon zehn Pullover». Warum tun wir uns nicht zusammen? Warum einigen wir uns nicht auf einen gemeinsamen Kinderhütt-Plan? Warum strickt die Nachbarin nicht einmal einen Pullover für andere? – In solchen Dingen sind wir Frauen ungeheuer phantasie-los. Wir scheuen die Arbeit für andere. Unsere ganze Bestrebung geht – wie das in allen Berufen der Fall ist – nach Verminderung und Erleichterung von den Mühen. Dadurch saugen wir noch mehr Lebenskraft aus unserm Boden. – Eine ältere, alleinstehende Dame, die ich kenne, hat ihr ganzes Leben der Hilfsbereitschaft gewidmet. Sie hat Buben erziehen lassen, hat Stipendien ausgerichtet, junge Bekannte in ihrem Haus wohnen lassen, die Braut eines Neffen ausgestattet. Sie hat sehr viel Unruhe und Last in ihr Leben gebracht, das an sich ruhig und geschützt hätte sein können, aber sie ist froh darüber. Heute steht sie im Mittelpunkt eines großen Kreises und ist durch die Erfahrungen und Nöte der andern (die sie selber nie hätte machen müssen) alt und weise geworden.

Mehr oder weniger ins gleiche Kapitel gehört die Gastfreundschaft. Wir sind gewöhnt,



## GOLDZÖPFLI

500 gr. nur Fr. 1.35  
mit JUWO-Punkten



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**

Gäste fast nur unter dem Augenwinkel der Pflicht anzusehen. Man lädt ein, weil man auch eingeladen war. Man lädt Untergeordnete ein, weil es sich so gehört, und man fühlt sich geehrt, wenn Vorgesetzte eine Einladung annehmen. Dabei könnte man die Gastfreundschaft viel weiter ausdehnen, so weit, daß sie auch etwas mit «Freundschaft» zu tun hätte. In England ist das so. Fast jeden Abend schneit dieser oder jener Freund oder Nachbar herein, und man sitzt zusammen, weil es einen freut, miteinander zu reden, zu einer simplen Tasse Tee. Man könnte auch sonntags einen Kollegen einladen, weil er Junggeselle ist. Oder man könnte die Sekretärin des Betriebes abends zum Platten-Hören kommen lassen. – Im allgemeinen sind Männer hierin viel spontaner. Im Lauf langer Ehejahre habe ich mir angewöhnt, bei der unvermuteten Ansage von fünf Männern zum Znacht kein langes Gesicht zu ziehen. Auch nehme ich meist für Sonntag ein Beefsteak mehr als nötig, weil ich weiß, daß meinem Mann fast immer noch jemand in den Sinn kommt, den man eigentlich einladen könnte.

Meist müssen wir Frauen uns nach einer Einladung, die uns viel Arbeit gekostet hat (wie Einsparen an Arbeitsaufwand möglich ist, darüber wurde im Artikel in der März-Nummer «Wenn man nicht gerne kocht» berichtet), gestehen, daß auch uns der Anlaß viel Freude und Befriedigung gebracht hat. Und wir müssen einsehen, daß es lächerlich und dumm ist, auch auf diesem Gebiet der Arbeit des Kochens und Putzens zu scheuen. Denn durch die Gastfreundschaft kommt ebenfalls jenes fremde Element zu uns herein, unter dessen Fehlen wir Hausfrauen oft so leiden. Wenn wir eine offene Türe haben, lernen wir jene Welt kennen, in der sich unser Mann tagsüber bewegt, und von der wir oft gar nichts wissen. Wir hören ihn fachsimpeln, lernen seine Kollegen kennen, und verlieren vielleicht sogar die Eifersucht auf seine Sekretärin, wenn wir sie ab und zu an unserm Tisch sehen.

Es scheint mir allerdings notwendig, daß wir in unseren Bemühungen um die Umwelt nicht nur die Helferin unseres Manne spielen, sondern mitunter auch selbständig vorgehen. Schließlich sind moderne Ehemänner so viel abwesend, und ein großer Teil ihrer Arbeit wird uns immer fremd bleiben, daß das, was dann noch zu uns Frauen dringt, notwendigerweise Bruchstück bleiben muß. Zu gering, als

daß wir uns damit zufrieden geben dürften. Da brauchen wir denn doch mehr, – etwas, das unsern eigenen Neigungen entspricht, etwas, das unser Wesen bereichert, und das möglicherweise auch Ehemann und Kinder (die meist sehr dankbar auf außerhäusliche Anregungen der Mutter reagieren) interessiert. – Ich habe früher gelächelt, wenn die Rede auf Frauenvereine, auf Clubs und Gruppen kam, heute gehöre ich etlichen und verschiedenen selber an und muß immer wieder staunen, wieviel Arbeit in diesen Vereinigungen geleistet wird. Mich als vielbeschäftigte Mutter verschont man meist mit Arbeit, höchstens daß ich ab und zu einen Bericht in die Zeitung bringen muß oder bei der Zusammenstellung einer pädagogischen Schrift meine Meinung äußern soll, doch ich bin jeweils erschlagen von der Intensität, die viele Frauen, ganz still, im Dienst von solchen Organisationen leisten. Für die Flüchtlinge, gegen den Hunger, für die unterentwickelten Länder. Ich möchte nur hoffen, daß mit der Zeit immer mehr brachliegende weibliche Kräfte solchen Pflichten zugeführt werden können.

Schließlich bleibt noch ein drittes: die persönliche Weiterentwicklung auf ganz privatem Gebiet. Ich stelle an mir selber immer wieder mit Schrecken fest, wie sehr man doch als Hausfrau zur geistigen Erschlaffung neigt. Die immer gleichen Pflichten – die zudem meist Wiederherstellungsarbeiten sind, die keine Initiative verlangen (Betten machen, aufräumen, abwaschen, flicken) – schlafen ein. Man sieht gar keinen Grund, einmal wieder etwas Neues zu lernen, man kann alles, was man fürs weitere Leben braucht, und so lebt man dahin bis ins hohe Alter . . . Ringsum aber lernen Kind und Mann und stehen in einem unablässigen Wettbewerb, der sie angespannt, trainiert und elastisch erhält.

Wo man da ansetzen will, ist gleichgültig. Ob man gern schneidert und dem Mann am Ende der Woche stolz den tipptoppen Mantel präsentiert, den man dem Jungen aus dem Mantel des Vaters herausgezaubert hat, – oder ob man ganz im geheimen tadellos zehnfingrig und blind nach einer Anleitung hat Schreibmaschine schreiben gelernt, das ist unwichtig. Entscheidend ist der eigene Entschluß und die unbeirrte Durchführung. Man hat sich weiterentwickelt. Man hat vielleicht sogar etwas ganz besonders Unangenehmes in Angriff genommen. Damit möchte ich sagen: es sind

# URSUS

**der starke  
mercerisierte  
Nähfaden**

300 Farben



**le fil  
mercerisé  
de confiance**

300 nuances



**il filo  
mercerizzato  
di ottima qualità**

300 colori



ZWICKY & CO WALLISELLEN/ZH



**Zirkulan**

Für die erfolgreiche  
Bekämpfung von  
Kreislauf-Schäden  
besonders heilsam:  
Zirkulan.

1 Lit. 20.55, 1/2 Lit. 11.25  
4.95 in Apoth. und Drog.

**Lindenholz-Apotheke  
am Rennweg  
Zürich 1**

**46**

nicht Steckenpferde, denen wir obliegen sollen (hobbies sind zwar recht und gut, aber etwas für den Feierabend), sondern Notwendigkeiten aus unserm täglichen Leben, an denen wir oft feig vorbeisehen.

Eine Bekannte von mir hat auf Wunsch ihres Mannes autofahren gelernt. Sie fährt heute noch nicht gut und immer noch mit viel Besorgnis. Sie sagt jedoch, daß die Überwindung ihrer früheren Angst einen ganz andern Menschen aus ihr gemacht habe. Fast alle Frauen sind ja ängstlich, was ihr häufiges Alleinsein im Haushalt und mit den Kindern noch erschwert. Und es ist gar nicht unangebracht, sich auch im Sport – im Skifahren, beim Begehen von Gletschern (ein schwacher Punkt von mir), beim Klettern – Mut zu holen. Sogar ein Turnkurs kann da helfen, denn ein kräftiger, gewandter Körper verleiht jene Sicherheit, die den Grund legt zu jener uns so notwendigen Selbständigkeit und Angriffslust.

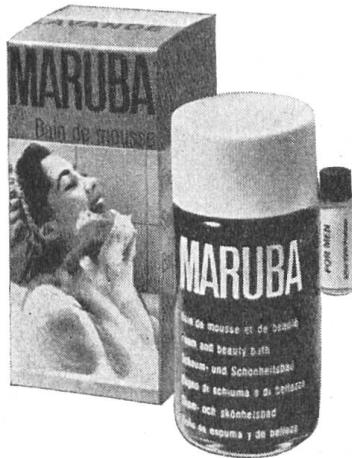
Letzthin hat man mich im Kreis von andern

schreibenden Frauen gefragt, was ich als mein Zentralanliegen betrachte, was ich mit meinem Schreiben überhaupt bezwecke. Ich schwieg vorerst ziemlich perplex. Zwar war mir bewußt, daß das Schreiben *meine* spezielle Hürde ist, an der ich meine geistige Trägheit zu überwinden habe. Denn nur zu gut weiß ich, daß ich immer erst dann mit mir zufrieden bin, wenn ich nach zwei Tagen schlechter Laune mich so weit gebracht habe, daß ich das, was mich schon lange geplagt hat, zu Papier bringe. Aber das zu sagen schien mir denn doch zu persönlich. – Mit Hilfe der andern Anwesenden brachten wir dann so viel klar, daß es uns allen wahrscheinlich um die Propagierung der oben dargestellten Ideen gehe. Wir wünschen uns keine Frau, die ihr Haus flieht – bewahre. Wohl aber eine Frau, die sich mit Bestimmtheit und Sicherheit außerhalb ihres Hauses zu bewegen versteht. Die einsieht, daß sie die Welt in ihr zu eng gewordenes Heim einbeziehen muß, damit sie dort drin zufrieden ist.

## Heile heile Säge

Alte Schweizer Kinderreime, herausgegeben von  
*ADOLF GUGGENBÜHL*

Entzückend  
broschiert Fr. 3.35  
11.-14. Tausend



**Ein Geschenk-Typ:**  
für Fr. 16.80 können  
Sie 60 (sechzig)  
MARUBA-Bäder schenken — 60 mal Jugend-  
frische und Schönheit!  
Und dazu 1 Fl. Maruba  
After Bath Perfume  
zu nur Fr. 9.75

## New Look im Badezimmer

Nach einem MARUBA Schaum- und Schönheitsbad fühlen Sie sich wie neugeboren – dank den reinigenden, belebenden und verjüngenden Ingredienzen und ätherischen Ölen, die Ihren Körper mild pflegen. Jetzt bietet MARUBA noch mehr: **Das Parfum nach Mass.**

Allen neuen Packungen liegen 1 oder 2 Musterflacons After Bath Perfume bei, was nach dem Bad eine individuell abgestimmte Parfümierung ermöglicht. Nun haben Sie das beruhigende Gefühl vollkommen erpflegtheit.

Produits MARUBA S. A. Zürich



### Susi probiert gern!

Hoppla, kleines Fräulein!  
Wer wird denn gleich so  
stürmisch zugreifen?  
Schau nur, wie es Mami  
macht: lieber ein biss-  
chen weniger, und dafür  
regelmässig. Deine Mami  
hat es auch von klein an  
so gemacht: jeden Tag  
Nivea!

Ab Fr. -.-75  
**NIVEA**

... und wenn ich ausgehe



ist natürlich meine neue LACAR-Tasche dabei. Da weiss ich mich modisch richtig und kann unbesorgt sein, denn das feine Leder ist unempfindlich, und die aparten Farben sind lichtecht. - Grund genug, auf die LACAR-Etikette zu achten.

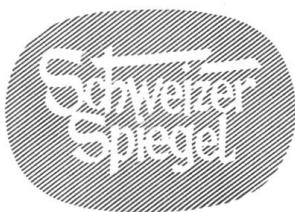


Hersteller des LACAR-Rindleders:  
Max Gimmel AG, Gerberei, Arbon,  
gegr. 1848

Mitglied der Schweizerischen  
Interessengemeinschaft für Ledermode

# *Das schönste Geschenk für Auslandschweizer*

ist ein Abonnement  
auf den Schweizer Spiegel



Wenn Sie Freunden, Verwandten und Bekannten im Ausland eine Freude machen wollen, schenken Sie ihnen ein Abonnement auf diese Zeitschrift. Sie treffen damit, wie die Erfahrung immer wieder beweist, das Richtige. Der Auslandschweizer findet im Schweizer Spiegel ein Stück Heimat. Er kann teil-

nehmen an den Erlebnissen seiner Landsleute, an den großen und kleinen Problemen, die sie beschäftigen. Der Schweizer Spiegel ist für die Schweizer im Ausland eine Brücke, die ihn Monat für Monat mit seinem Vaterland und den Menschen, die er dort zurückgelassen hat, verbindet.

*Ein Ausland-Jahresabonnement  
inkl. Porto kostet Fr. 28.40*

S C H W E I Z E R   S P I E G E L   V E R L A G   Z Ü R I C H