

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 38 (1962-1963)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Möglichkeiten der Lebensgestaltung von Hausfrauen über 40  
**Autor:** Fröhlich, Irma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074140>

#### 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>**

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



## Möglichkeiten der Lebensgestaltung von Hausfrauen über 40

von Irma Fröhlich

Seit die Buben erwachsen sind, bin ich daheim einfach unterbeschäftigt», bekannte eines Tages meine Freundin. Sie hatte nach der Heirat ihren Beruf – sie ist Apothekerin – ganz an den Nagel gehängt und griff ihn dann als 42jährige wieder auf, um zwei Mal in der Woche eine Kollegin in einer Apotheke zu vertreten. «Ich weiß», fuhr sie fort, «daß die meisten Leute finden, wenn eine Frau für einen Mann und zwei Söhne zu sorgen habe, sei sie vollbeschäftigt. Das ist aber einfach nicht wahr. Wir tun alle so, als müßten wir unter den genau gleichen Bedingungen arbeiten wie unsere Mütter und Großmütter; dabei verfügen wir heute über ausgezeichnete technische Hilfsgeräte, und wir haben eine Bekleidungs-

und Lebensmittelindustrie, die uns von Jahr zu Jahr mehr Mühe abnehmen.»

### Zeit- und Kraftverschwendungen sind keine Tugenden

Hausarbeit läßt sich raffen oder ausdehnen. Ich bin überzeugt, daß in vielen unserer Haushaltungen, diesen ganz unkontrollierbaren Betrieben, unnötig viel Zeit und Kraft verbraucht wird. Was trödeln wir doch bisweilen herum an gewissen Arbeiten, die wir andere Male – zum Beispiel wenn wir ausgehen wollen oder jemand treffen müssen – im Handumdrehen erledigen! Berufstätige Frauen, darunter auch

Wir suchen auf 1. September oder später

## Verlagssekretärin

Intelligente, geistig bewegliche Bewerberin, die gut maschinenschreiben und stenographieren kann, findet bei uns interessante Stelle. Offerten mit Zeugnisabschriften, Foto und Angabe der Gehaltsansprüche sind zu richten an den

**Schweizer Spiegel Verlag**  
Hirschengraben 20, Zürich 1      Tel. 32 34 31

DR. MED.  
CHRISTOPH WOLFENSBERGER



### Antworten auf unbequeme Kinderfragen

Eine Hilfe für Eltern zur sexuellen Aufklärung  
der Kinder bis zur den Pubertätsjahren

Fr. 5.80

### Liebe junge Mutter

Die Betreuung und Erziehung von Kindern  
bis zu zwei Jahren

4.-6. Tausend. Fr. 4.80

### Wenn Dein Kind trotzt

Ein Wegweiser zur Überwindung von  
Erziehungsschwierigkeiten bei Kindern im  
3. bis 6. Jahr

Fr. 4.80

**SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG**  
ZÜRICH 1

Bäuerinnen, können sich schwer vorstellen, daß wir Nur-Hausfrauen wirklich vollbeschäftigt seien; sie, die an strenge Arbeitsdisziplin und feste Zeiteinteilung gewöhnt sind, erledigen in einer einzigen Stunde ungleich viel mehr Hausarbeiten als die anderen, sehen sofort das Dringliche und absolut Nötige, unterscheiden Wichtiges von Überflüssigem.

Wir verschwenden in unseren Haushaltungen auch immer noch zu viel Kraft, setzen die zahlreichen Maschinen, Apparate und Geräte – die ja zu unserer Entlastung ausgedacht und gekauft wurden – nicht ein, um unsere Hausarbeit zu verringern, sondern führen mit ihnen zusätzliche Arbeiten aus: Während man früher die Teppiche höchstens wöchentlich einmal reinigte, führen wir heute den Staubsauger täglich spazieren; mit einer raffinierten Nähmaschine werden Monogramme gestickt, an die man früher gar nicht gedacht hätte; wer eine Bügelmaschine besitzt, glättet die Küchentücher, die vorher einfach gestreckt und zusammengefaltet wurden.

Wer aber alle maschinellen Neuheiten zunutze zieht, um damit nur wirklich notwendige Arbeiten zu erledigen, der muß zugeben, daß es mit der oft beseufzten Arbeitslast nicht mehr so weit her ist. Meiner Ansicht nach (die in vielen Frauengesprächen an einer Elternschule bestätigt wurde) ist das Malaise unter den Hausfrauen nicht auf ein Zuviel sondern auf ein Zuwenig an wirklich notwendiger Arbeit zurückzuführen, auch wenn wir das sehr ungern eingestehen oder gar hartnäckig das Gegenteil behaupten.

Natürlich spreche ich nicht von den Müttern kleiner Kinder; diese sind, besonders in engen Stadtwohnungen, ein paar Jahre lang tatsächlich in einer argen Zwickmühle. Ich denke an Frauen, deren Kinder groß sind, das jüngste vielleicht schon 16jährig.

Ich war 40 Jahre alt, als ich selber so weit war. Ich hatte einfach keine Lust, den Arbeiten im Haushalt (den ich an und für sich mit Freude besorge) eine größere Bedeutung zuzumessen, als ihnen nach meinem Empfinden zukommt, hätte aber lügen müssen, wenn ich mir unter diesen Umständen als vollbeschäftigt vorgekommen wäre. Zuerst konnte ich noch einen gewissen Nachholbedarf decken: ich las und las, nahm mein Klavierspiel wieder ernsthaft auf, besuchte Kurse und Vorträge. Aber auf die Dauer befriedigte mich dies alles nicht; ich kam mir irgendwie als unzeitge-

mäße Müßiggängerin vor. Ich überlegte mir zudem, daß bei der heutigen höheren Lebenserwartung vielleicht noch drei bis vier Jahrzehnte vor mir liegen könnten, und ich sozusagen in der Lebensmitte schon eine Art Pensionierten-Dasein fristete. Es regte sich in mir der Wunsch nach produktiver Arbeit; ich suchte und fand außerhäusliche Betätigung – jede Frau, die ernsthaft sucht, findet heute ja glücklicherweise ein ihr angemessenes Arbeitsfeld.

Sehr bald spürte ich die wohltuende Wechselwirkung zwischen häuslichen Beschäftigungen und Fürsorge für die Familie einerseits und außerhäuslichen, sozialen und beruflichen Aufgaben anderseits.

### Neuer Lebensabschnitt mit 40'

Ich finde, es sollte sich jede Frau mit 40 Jahren nach irgend einer Tätigkeit umsehen, die jenseits ihrer vier Wände liegt; die Unterbeschäftigung rächt sich sonst bestimmt in irgend einer Form. Frauen mit viel Energie und starken inneren Kräften laufen zum Beispiel Gefahr, ihre großen Kinder und oft auch den Ehemann mit Bemutterung und Hingabe zu überfüttern. Ich denke da an zwei mir bekannte zu sehr behütete Töchter, die unter solchen Umständen weltfremd, um nicht zu sagen lebensuntüchtig, geworden sind.

Viele Frauen nehmen allerlei kleine körperliche Gebrechen zu wichtig. Ich kenne eine, die häufig über Migränen klagte, diese aber fast ganz verloren hat, seit sie halbtagsweise wieder als Zahnarztgehilfin tätig ist.

Versteckte Unzufriedenheit als Folge der Unterbeschäftigung kann sich auch in Hässigkeit und zunehmender Nörgelei äußern. Es heißt dann etwa: «Sie wird halt bald mit den Wechseljahren zu tun haben!» Ihrem Mißmut wäre bald abgeholfen mit einer aktiven Erweiterung des Lebens- und Interessenkreises. Was nur schon die Genugtuung ausmacht, als Frau und Mutter nicht nur immer von den andern Angehörigen Anregungen zu empfangen, sondern selber etwas gesehen und gehört zu haben, selber etwas Interessantes berichten zu können, selber etwas beizutragen zu einem lebendigen Familiengespräch!

Jene jungen Mütter, die heute ja fast alle einen Beruf erlernt haben, ihm oft nachtrauern und im Haushaltgräbel zu versinken meinen,

AG. Gust. Metzger, Wäsche- und Kragenfabrik, Basel

Sicherheitshalber

für die Reise

immer

**AMERICAN EXPRESS  
TRAVELERS CHEQUES**

Dolmetscherschule Zürich und Uebersetzer- und Dolmetscher-Institut Schloss Lieburg ob dem Bodensee      Lengwil TG Schweiz  
Tel. (051) 28 81 58 und Tel. (072) 8 15 77

Diplomausbildung für: Korrespondenten (1 Jahr) Wirtschafts-, Sozial-, Presse-, Agrar-, Naturkund- und Kulturübersetzer (1½–2 Jahre). Verhandlungsdolmetscher und Höheres Uebersetzerdiplom (2½–3 Jahre). Kongressdolmetscher (3 Jahre).

LYCEUM mit Studienattest kaufmännischer, neusprachlicher und klassischer Richtung als Vorkurs für Studierende ohne Mittelschulabschluß.

Zürich: Externat, Tages- und Abendschule  
Lieburg: Pension im Schloss

würden sich sicher ihren Familienpflichten lieber widmen, wenn sie sich vornähmen, mit 40 Jahren wenigstens teilweise noch etwas anderes zu tun als den halberwachsenen Töchtern Pullover zu stricken und Fußböden und Fenster auf Hochglanz zu polieren.

Da gewisse Berufsarten eine Unterbrechung schlecht ertragen, müßte man sich beizeiten auf die Wiederaufnahme des erlernten Berufes vorbereiten. Ich weiß von einer Dolmetscherin, die jetzt, solange ihre beiden Kinder klein sind, daheim Übersetzungen für ein Büro besorgt, um wenigstens schriftlich in der Übung zu bleiben. Ich kenne eine Bibliothekarin, Mutter von vier Kindern, die ihren Beruf wöchentlich ein Mal abends in einer kleinen Bücherausgabe ausübt und stets eifrig alle Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt studiert, weil sie den festen Vorsatz hat, später wieder vollamtlich viele Menschen in ihrer Lektüre zu beraten und sie zu guten Büchern hinzuführen.

### **Denkgewohnheiten sind hartnäckig**

Nun stehen aber solchen außerhäuslichen Bestrebungen oft Widerstände entgegen. «Es sähe aus, als hätte ich es nötig, Geld zu verdienen», ist ein Gegenargument, das noch und noch ertönt. Als ob es vor allem ums Geld verdienen ginge, als ob die Zufriedenheit und Ausgeglichenheit einer Frau nicht viel mehr zählte!

Bisweilen erschweren auch die Paschas und Muttersöhnchen im Manne eine außerhäusliche Tätigkeit. Die Frau soll einfach da sein, wenn der Mann vom Geschäft aus anruft oder zu einer unerwarteten Stunde heimkommt; die Frau soll Rübchentorten und Leberknödel nach Mutters Rezepten herstellen; die Frau soll zwar eine interessierte und aufgeschlossene, moderne Partnerin sein, gleichzeitig aber alle häuslichen Tugenden der Gattinnen früherer Zeiten in sich vereinigen.

Diese Männer wollen nicht einsehen, daß sich nun einmal die Umstände gründlich geändert haben, und die Lebensführung darum auch nach neuen Formen verlangt. Unsere Ahninnen zogen oft eine größere Kinderschar auf als wir und waren in ihren Haushaltungen mit unumgänglichen Tätigkeiten wie Weben, Backen, Kerzenziehen und Seifensieden voll auf beschäftigt. Sie konnten in ihrem kleinen

Reich durchaus zufrieden sein, weil sie auf der ganzen Linie produktive Arbeit leisteten. Wir können zwar noch weiterhin die Rolle der produktiven Hausfrau spielen, Eierzöpfe backen, Pyjamas nähen und Konfitüre einkochen. In einem versteckten Winkel unseres Inneren wissen wir aber, daß diese Geschäfte nicht mehr wirklich notwendig wären und sind darum auch weder ganz überzeugt noch ganz befriedigt von unserer Arbeit. Vor etlichen Jahren konnten wir vielleicht noch mit mehr oder weniger Recht behaupten, Selbstfabriziertes sei besser und vorteilhafter – heute können auch eingefleischte Alles-selber-machen-wollende nicht mehr übersehen, daß die Industrieprodukte sich von Jahr zu Jahr vervollkommen. Übrigens ist alles nur Sache der Einstellung. Es läßt sich schließlich beim Sonntagstee bei einem gekauften Kuchen genau so gemütlich plaudern, genau so anregend diskutieren wie bei einem Hefegugelhopf, der uns eine Stunde Küchenarbeit gekostet hat. Mir scheint, daß manche Traditionen doch auch eine gewisse Überbewertung materieller Dinge enthalten; die behagliche Atmosphäre eines Heimes hängt nicht nur von Äußerlichkeiten und vom Heraufbeschwören alter Erinnerungen ab.

Wichtiger für die Gegenwart ist sicher, daß auch 40- und 50jährige Frauen ihre Kräfte sinnvoll einsetzen, daß sie aktiven Anteil am Leben und an der Arbeit der menschlichen Gesellschaft nehmen können. Es kommt doch ebenso sehr dem Mann und den selbständig gewordenen Söhnen und Töchtern zugute, wenn die Frau und Mutter aus ihrer häuslichen Isoliertheit heraustritt und im Bewußtsein eines nach allen Seiten hin erfüllten Daseins zufrieden und glücklich ist.

*Anmerkung der Redaktion: Was in diesem Artikel Frau Irma Fröhlich den verheirateten Frauen über Vierzig empfiehlt, ist zweifellos für viele der richtige Weg zu sinnvoller Lebensgestaltung. Wir teilen aber die Auffassung der Autorin insofern nicht ganz, als es unserer Ansicht nach auch andere Wege gibt. In der nächsten Nummer des Schweizer Spiegel wird zum gleichen Thema ein weiterer Artikel erscheinen, der im Sinne einer Ergänzung die aufgeworfene Frage von einem etwas anderen Standort aus zu beantworten sucht.*

E. M.-G.