

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 39 (1963-1964)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Viel Glück zum Dreissigsten  
**Autor:** M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073846>

#### **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:** 15.02.2026

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

*Liebe Ruth*

Längst wäre ein Brief an Dich fällig gewesen. Unsere früheren lebhaften Kontakte haben sich je länger je mehr auf ein ausgedehntes Telephongespräch, so alle Monate einmal, reduziert. Gespräch ist schon etwas viel gesagt, belangloses Geplauder wäre wohl zutreffender.

Sicher wären ein Gespräch oder ein Brief, die mehr zum Inhalt gehabt hätten als nur alltägliches Geschehen rund um unseren Haushalt, wertvoller gewesen, doch sind wir ja beide vollauf beschäftigt durch unsere in rascher Folge eingetroffenen Kinder, durch Probleme, Sorgen und Verpflichtungen im Zusammenhang mit der Arbeit unserer Ehemänner. Bei Euch wie bei uns ist jeder Tag bis zum Rand ausgefüllt – und immer gibt es noch Zehnerlei zu besorgen, wenn wir reif wären für eine Stunde Lektüre, ein paar Töne Musik, wenn wir uns hinsetzen möchten für einen Brief, oder wenn wir einmal ohne Kommissionetasche einen Gang machen wollten in die Stadt. Wir müssen uns gefaßt mit der Tatsache abfinden, daß sich an dieser Situation noch während etlicher Jahre nicht viel ändern wird.

Wir haben beide im letzten halben Jahr unseren dreißigsten Geburtstag gefeiert. Ich habe Dir dazu nicht einmal gratuliert. Das möchte ich nun nachholen; aber statt der üblichen Glückwunschformeln möchte ich Dir anvertrauen, wie mir seit meinem Eintritt ins vierte Dezennium zu Mute ist. Du kennst mich ja und weißt, daß ich damit nicht eine systematische Abhandlung zum Thema «Die Lebensalter, Abschnitt von der Jugend zur Lebensmitte» verfassen will. Ich registriere lediglich einige meiner neuen Empfindungen.

«Die ominöse Dreißig!» Was hat es nur auf sich, daß mit dieser Zahl im Leben einer Frau so viel Aufhebens gemacht wird? Am Geburtstag selber habe ich mich gar nicht von dem etwas beschwörenden Unterton, der diesem Ausdruck anhaftet, beirren lassen. Ich habe die drei großen Kerzen auf dem Gußelhopf in bester Laune und unter vehementer Beihilfe der drei Kinder ausgeblasen und – den Kuchen darauf mit Appetit verzehrt. Weit davon entfernt war ich, zu denken, mit dem Beginn des dreißigsten

*Viel Glück  
zum  
Dreißigsten  
von M. R.*

Lebensjahres werde sich nun vieles in meinem Leben schlagartig ändern. An solche radikalen Wandlungen glaubte ich mit fünfzehn Jahren, fest überzeugt, mit den verklingenden Tönen der Kirchenglocken, die am Sylvester das alte Jahr auslüteten, würden auch meine unerfreulichen Eigenschaften, denen ich mit neuem, ernstgemeintem Vorsatz den Kampf ange sagt hatte, in die unendlichen Tiefen der Vergangenheit hinuntersinken!

Und doch – seit meinem dreißigsten Geburtstag sind erst wenige Monate vergangen, und schon stelle ich fest, daß sich in der letzten Zeit Einiges langsam aber grundlegend geändert hat. Ob es Dir ähnlich geht?

Zuerst das Augenfällige: Zu meiner Garderobe gehört neuerdings ein eleganter schwarzer Mantel, dazu seit kurzem auch noch ein ebensolches Kleid. Jedesmal früher, wenn ich in einem Laden mit einem schwarzen Kleid liebäugelte, hörte ich in Gedanken die

Stimme meiner Mutter sagen: «Was willst du schon Schwarz tragen, dazu bist du dann mit Dreißig alt genug», und ich ließ den Kauf bleiben.

Nun bin ich also dreißig Jahre alt, besitze einen schwarzen Mantel und ein «kleines Schwarzes» und fühle mich tatsächlich darin wohl und «richtig angezogen», was vor ein paar Jahren mit Bestimmtheit nicht der Fall gewesen wäre. Mit leichtem Unbehagen wäre ich mir sicher darin etwas deplaciert vorgekommen im Bewußtsein, nicht ganz mich selber zu sein in damenhaftem Schwarz.

Weitere Merkmale: Ich sitze beim Coiffeur. Er ist mit einer ziemlich zeitraubenden Prozedur beschäftigt, nämlich, mir ein paar «mèches», die ich mir wenige Wochen zuvor, einer übermüdeten Laune nachgebend und um ein wenig von meiner zum vierten Mal nicht mehr vorhandenen Taille abzulenken, hatte blondieren lassen, wieder in die ursprüngliche Haarfarbe zurück zu tönen.

Wie gesagt, die Prozedur ist zeitraubend und nicht billig, aber weder habe ich ein schlechtes Gewissen dabei, noch reut mich das Geld sonderlich. Vor ein paar Jahren noch hätte ich mich geschämt über eine derartige Zeit- und Geldverschwendug und darüber, meine Aversion gegen solch künstliche Eingriffe in das Persönlichkeitsbild außer acht gelassen zu haben. Jetzt aber sitze ich in bester Laune beim Coiffeur und amüsiere mich ein wenig dabei, mein gewohntes natürliches Aussehen gegen gutes Geld wieder zurück zu bekommen.

Auf dem Heimweg versuche ich, diese mir selbst neue Einstellung zu ergründen und glaube, sie folgendermaßen erklären zu können: Was die finanzielle Seite betrifft, verhält es sich so, daß ich mir eher als früher eine unnötige, ja manchmal sogar kostspielige Ausgabe erlaube – obwohl mein heutiges Sackgeld

bescheiden erscheint im Vergleich zu der Summe, die ich vor zehn Jahren, noch frei und ledig, für mich zur Verfügung hatte – darum nämlich, weil ich mir nicht ganz ohne Stolz bewußt bin, wie viel besser ich unterdessen mit dem Geld umgehen gelernt habe. Es scheint mir, daß ich dieses für mich zusätzlich beanspruchte Geld eigentlich erspart habe durch überdachtes und rationelles Arbeiten im Haushalt, und daß ich es folglich hie und da zur Erfüllung ganz persönlicher Wünsche beanspruchen darf, ohne schlechtes Gewissen, die Familie komme dadurch zu kurz.

Fürs andere scheint mir eine solche Dummheit nicht mehr weltumstürzend – ich gebe sie lachend zu.

Hie und da passiert es mir jetzt, daß junge Mütter, die zuhause ihr erstes Wickelkind liebevoll und mit Hingabe pflegen und dessen Vater beinahe und die Haushaltung völlig vernachlässigen, fragen, wie es mir denn möglich sei, neben vier kleinen Kindern den Haushalt noch einigermaßen ordentlich zu pflegen, oft Freunde auf Besuch zu haben, ein neues Kleid zu nähen (und einen Artikel für den Schweizer Spiegel zu schreiben)? Solch unverhohlene Bewunderung wirkt besser als teure Schönheitscrème! Die Fragerinnen vergessen, daß die vier Kinder nicht auf einmal das Haus bevölkert haben, sondern daß bei jedem neuen Zuwachs die älteren Geschwister sich in ihrem jungen Leben schon etliche Selbständigkeit erworben hatten. Aber auch mein Können und meine Kräfte sind gewachsen. Vieles ist zur selbstverständlichen Routinearbeit geworden und benötigt nur noch einen Bruchteil der früher dazu aufgewendeten Energie.

Wie Du weißt, kommt in meinem Fall nun noch

ANGELA KOLLER / VERONIQUE FILOZOF

## HANNIBAL, DER TOLGGI

Die entzückende Geschichte eines weißen  
Spielzeugbären.

Mit 32 Illustrationen Fr. 11.65



Die National-Zeitung schreibt: «Dieser Verlag bemüht sich unbekümmert um den finanziellen Erfolg um die Herausgabe künstlerisch und textlich wertvoller Kinderbücher und nimmt damit mutig den Kampf gegen den üblichen Bilderbücherkitsch auf. Seine neueste, ganz entzückende Kreation... bildet mit den dazugehörenden Bildern eine wundervolle Einheit.»

ein wichtiges Novum dazu: Wir haben seit einigen Wochen eine Haushalthilfe. Noch vor zwei Jahren haben Peter und ich uns energisch gegen den sporadisch auftauchenden Wunsch, zu meiner Entlastung eine dauernde Hilfe zu suchen, gewehrt. Abgesehen davon, daß zu jenem Zeitpunkt die finanzielle Belastung schwer tragbar gewesen wäre, war vor allem die Abneigung ausschlaggebend, in unseren jungen Haushalt eine fremde Person aufzunehmen zu müssen. Wir befürchteten, dadurch würde unser persönlicher Lebensstil und die Intimität innerhalb der Familie ganz empfindlich gestört.

Die Praxis zeigt nun, daß diese Befürchtungen zwar nicht unbegründet waren, doch vermag ich *heute* (um wieder zur Kernfrage zu kommen) mit dreißig Jahren auch viel eher das Positive, das im Zusammenleben mit einem «fremden» Menschen liegt, zu sehen: zuerst natürlich die tatsächliche und allerorts spürbare Entlastung im Haushalt, daneben aber die Bereicherung, welche die ganze Familie durch die Auseinandersetzung mit dem Wesen und den Problemen des jungen Mädchens erfährt. Ich war früher geiziger mit meiner Zeit, mit meinem Ratschlag und mit meiner persönlichen Anteilnahme.

Zur Illustration, wie ich mich geändert habe, will ich Dir von einer wenig erfreulichen Episode, die sich vor ungefähr zehn Jahren abgespielt hat, erzählen.

Meine Mutter hatte mich gebeten, an der Weihnachtsfeier eines kleinen Frauenkomitees, das ehrenamtlich eine Volksgaststätte leitete, einen kleinen Beitrag in musikalischer Form zu leisten. Diese Feier in der Reihe «von Christbaum zu Christbaum» war mir in tiefster Seele zuwider; ich befand mich damals in einem höchst selbstkritischen Stadium, und mein Klavierspiel kam mir gräßlich dilettantisch und hoffnungslos unbegabt vor – kurzum, ich weigerte mich auf das entschiedenste, den Abend auf irgendeine Weise zu verschönern, und alle Einwände meiner Mutter, die Damen seien gewiß dankbare und nicht sehr kritisch eingestellte Zuhörer, trafen auf taube Ohren. Zuletzt setzte es sogar Tränen der Wut ab.

Irgendwie kam dann doch noch die bessere Einsicht; ich spielte schlecht und recht ein paar Stücke, die Frauen waren gerührt und beglückt, und ich war ungeheuer erleichtert, den Weg gefunden zu haben vom hohen Berg herab, auf dem ich mich zu jener Zeit, in Trotz und wehleidiger Selbstbetrachtung befangen, aufzuhalten pflegte.



Auf froher Ferienfahrt löschen Sie mit Kaffee oder Mineralwasser ihren Durst. Am Ziele aber genießt selbst Jeanette die köstliche Anregung eines echten, alten Scotch Whisky – des WHITE LABEL von DEWAR's. Beide wissen: savoir vivre heißt, die guten Dinge zur rechten Zeit geniessen. Sind auch Sie dieser Meinung, dann gehören Sie zum «Club du Savoir Vivre». Verlangen Sie die gleichnamige Clubzeitschrift kostenlos durch

JEAN HAECKY IMPORT AG BASEL 18  
Generalagent für Dewar's  
White Label Scotch Whisky

3



So scheint mir denn doch, daß sich zu unserem dreißigsten Geburtstag für uns am Baume der Erkenntnis schon etliche Blüten geöffnet haben. Es dünkt mich, daß die Freude darüber so groß ist, daß kein Raum mehr bleibt, um jene Dinge zu bedauern, die sich uns allmählich verschließen und uns nicht mehr geziemen: lange, flatternde Haare bis auf die Schultern, rosarote Roben, die uns nicht mehr ganz Jungen zum etwas abgeschleckten Zuckerstengel machen, ein Bikini, wenn wir nicht wirklich gertenschlank geblieben sind.

Diese Kleinigkeiten vermögen mich nicht zu grämen – dann schon eher die Tatsache der Gewöhnung ganz allgemein und im besonderen die Gewöhnung an und das Verlangen nach einem gewissen Luxus. Unzweifelhaft stellen sich mit zunehmendem Alter höhere Ansprüche an den Komfort ein als früher, und dies sicher nicht zu unserem Besten! Der Maßstab, mit dem wir messen, ist nicht mehr derselbe wie vor zehn Jahren, er ist so viel länger geworden.

Völlig unbekannt sind mir leider heute die Regungen des Neides nicht jederzeit. Wie anders war das

früher! Mit zwanzig Jahren schienen mir hundert Türen und Tore offen zu stehen, der Glaube an meine Möglichkeiten war groß und die Erwartungen der Umwelt noch unpräzis und nicht sehr verpflichtend. Junge Leute rechnen, wenn ihnen etwas mißlingt oder in jugendlichem Übermut daneben gerät, ganz selbstverständlich mit dem Wohlwollen und dem verstegenden Verzeihen ihrer Familie und ihrer Freunde.

Nicht so, wenn man älter wird. Wir kennen unsere Grenzen weit besser und sehen uns manchmal etwas resigniert der Tatsache gegenüber, daß es uns kaum gelungen ist, einen kleinen Teil der hochfliegenden Pläne zu verwirklichen. Im täglichen Leben sind wir jetzt fest eingespannt und gebunden an die Familie, darüber hinaus auch an mancherlei berufliche und gesellschaftliche Verpflichtungen. Aus eben dieser Gebundenheit heraus ist es vielleicht verständlich, wenn der Blick hie und da abschweift zu jenen Nachbarn, deren Wünschen und Möglichkeiten keine Grenzen gesetzt scheinen.

Gegen diese manchmal aufkommende Mißgunst versuche ich zu kämpfen, indem ich an den Satz denke, den mir die Pensionsmutter meiner ledigen Jahre fast täglich, auf jeden Fall immer, wenn ich

---

Aus dem Süden,  
wo man zu  
leben versteht...

**Nuovo**

Dosen à 6 und 12 Stück  
In guten  
Lebensmittelgeschäften  
und bei Bell

---

# Cannelloni

...kommt das Rezept  
zu dieser fixfertigen  
Spezialität für Liebhaber  
einer pikanten  
Abwechslung

...von

**Bell**



mich sonntäglich angetan von ihr verabschiedete, mit auf den Weg gab: «Genieße es bewußt!» Dieses Bewußt-genießen hilft mir immer wieder, manchmal auch in ganz alltäglichen Situationen, zum Beispiel wenn ich am Abend vor dem Zubettgehen nochmals alle vier Kinder gesund und friedlich schlafend in ihren Bettchen betrachte.

In der Weltwoche habe ich eben das Resultat einer internationalen Umfrage nach der Zufriedenheit des Einzelnen mit seinem Leben (Beruf, Familie, sozialer Status) und mit der Stellung seiner eigenen Nation in der «Völkerfamilie» von heute gelesen. Stell Dir vor, die Schweiz steht mit dem Prozentsatz der Bevölkerung, der mit seinem Leben in persönlicher wie in nationaler Hinsicht zufrieden ist, unter sieben Ländern der westlichen Welt an der Spitze. Obwohl auch ich, falls ein Herr vom «Gallup International» bei uns geläutet hätte, die Mehrzahl seiner Fragen, die alle begannen mit: «Sind Sie zufrieden mit ...» kräftig bejaht hätte, war ich doch über das Resultat der Umfrage höchst erstaunt. Sagt man denn nicht gerade uns Schweizern den Hang zum ewigen Nör-

geln und zur Unzufriedenheit ganz besonders nach? Deckt nun diese Umfrage auf, daß dieser uns nachgesagte Zug gar nicht so echt ist, sondern viel eher in Unzufriedenheit «gemacht» wird, um den Wohlstand und das Glück des Einzelnen in einer Art falscher Bescheidenheit zu verhüllen und um den Neid der Götter abzuhalten?

So ergibt sich bei dieser anlässlich des dreißigsten Geburtstags erstellten Zwischenbilanz auch bei mir ein kräftiger Überschuß auf der Aktivseite. Kann man daraus nicht ein unerwartetes, aber nach der Umfrage Gallup dennoch schweizerisches Bekenntnis zur Zufriedenheit herauslesen?

Ich muß den Brief sofort abschließen, denn Peter besteht jetzt energisch darauf, mit einer Dame in Schwarz ein Bier trinken zu gehen.

*Herzlich  
Deine Madeleine*



**kochfertiger, süßer Hirseauflauf  
einfach in der Zubereitung  
reich im Gehalt**

Als Wäschetag-Menu oder zum Abendessen ist ein süßer Hirseauflauf stets willkommen. Die Kinder sind hell begeistert davon, und die Erwachsenen schätzen ihn, weil er gut nährt ohne zu belasten.

## HIRSANA

die reichhaltige Mischung für süße Hirscespeisen, ergibt im Nu einen nahrhaften Hirseauflauf oder ein feines Hirseköpfli. Ein Liter Milch als Zugabe genügt.

Hochwertige Naturprodukte bürgen für Vollwert-Qualität. HIRSANA besteht aus mineralstoffreicher Hirse, köstlichem Bienenhonig, Rohzucker, Haselnüssen, Sultaninen und weiteren edlen Zutaten.

Ueberraschen Sie gleich morgen, sei es zum Mittag- oder Abendessen, Ihre Familie mit einem süßen Hirseauflauf und Kompott.



HIRSANA erhalten Sie im Reformhaus und in führenden Lebensmittelgeschäften

**Nahrungsmittelfabrik E.ZWICKY AG  
Mühlheim-Wigoltingen**



Paket zu 300 g  
4 Portionen nur Fr. 1.80

# Inbegriff der echten Fleischsuppe



So gut — aus wertvollem Rindfleisch, köstlichen Gemüsen und erlesenen Gewürzen! So fein — Knorr Fleischsuppe spezial gibt dem Essen erst den richtigen Fleischgeschmack! So beliebt — Millionen Hausfrauen in aller Welt verwenden täglich Knorr Fleischsuppe spezial!

**Knorr**

**Knorr Fleischsuppe spezial — wie hausgemacht!**