

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 42 (1966-1967)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Mitte : Rückblick mit 40  
**Autor:** Germann, Laura  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079664>

#### 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:** 10.01.2026

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

# Mitte

Rückblick mit 40

Von Laura Germann



ein 40. Geburtstag war ein Tag wie jeder andere. Wenn es heißt, eine Frau sei an diesem Tag traurig, so traf das jedenfalls für mich ganz bestimmt nicht zu. Ich war aber auch nicht besonders fröhlich – ich dachte überhaupt erst an meinen Geburtstag, als mein Mann mittags mit einem Strauß Rosen heimkam und der 15jährige Peter mir sein selbstgebundenes Photoalbum überreichte. Mark, unser 12jähriger, lag mit einer Lungenentzündung im Bett – und wenn diese Krankheit heute auch viel von ihrem einstigen Schrecken eingebüßt hat, so verbrachte ich doch beinahe den ganzen Tag damit, Marks Durst mit heißem Tee zu löschen und seine fieberheiße Stirne mit einem naßen Waschlappen zu kühlen. Abends kam der Arzt noch einmal, um die Wirkung der verschriebenen Antibiotika zu überprüfen, und nachdem ich, gegen elf Uhr nachts, zum letzten Mal die Temperatur gemessen und mich vergewissert hatte, daß dem kleinen Patienten weiter nichts fehlte, sank ich todmüde aufs Bett und fiel in einen unruhigen und leichten Schlaf, bereit, beim leisesten Geräusch aus dem Nebenzimmer zu Mark zu eilen.

Bis es meinem Sohn wieder gut ging, hatte ich den Geburtstag längst vergessen, und als von einer Freundin ein verspäteter Glückwunsch eintraf mit dem Hinweis, jemand hätte mir doch bestimmt den Roman «Die Frau von 2 x 20» geschenkt, fand ich die Bemerkung witzig und lachte darüber.

Erst geraume Zeit später wurde mir bewußt, daß ich die Vierzigergrenze, die ja als Markstein im Leben einer Frau bezeichnet wird, ganz unbemerkt überschritten hatte. Wie das im Leben meistens ist, kam mir dieser wichtige Gedanke in einem ganz banalen Augenblick. Ich räumte – auf einer Leiter balancierend – eines Nachmittags eines der oberen Wandkästchen auf, als mir eine Kartonschachtel in die Hände fiel, auf die ich mit großen Druckbuchstaben «Wickel» geschrieben hatte. Jahrelang wäre diese Schachtel aus meinem Leben nicht wegzudenken gewesen. Bildete ich es mir nur ein – oder waren meine Buben wirklich anfälliger als die Kinder unserer Bekannten? Jedenfalls habe ich kiloweise heißen Lehm um ihre dünnen Hälschen gewickelt, habe ungezählte Male die fieberheißen Körper in glattgestrichene, kalte Wasserwickel gepackt und Essigstrümpfen um die Waden gebunden. Jetzt aber liegt die Schachtel – verstaubt und vergessen – in dem dunklen Kasten, weil ihr Inhalt nicht mehr gebraucht wird. Während ich – in Gedanken versunken – die alten Woll- und Leinenresten betrachtete, durchzuckte mich plötzlich die Erkenntnis: «Wie schnell doch die Zeit vergeht! 20 Ehejahre liegen schon hinter dir – wie viele oder wie wenige mögen noch folgen?» Der Gedanke packte mich, nistete sich ein, ließ mich nicht mehr los. Mechanisch beendete ich meine Arbeit, stieg langsam von der Leiter, klappte sie zusammen und versorgte sie im Besenkasten. Dann brühte ich mir in der Küche eine Tasse Kaffee an. Während mir das Aroma verführerisch in die Nase stieg, überdachte ich die eben erst erfaßte Situation. «Gut», sagte ich mir. «Ich bin jetzt 40. Wenn man eine Lebenserwartung von 70 Jahren annimmt, stehe ich bereits jenseits der Mitte. Und zieht man nur die Erwachsenenjahre in Be-



Illustration Silvia Jucker



tracht, so liegt vielleicht noch gut die Hälfte der Zeit vor mir.» 20 Jahre vielleicht, 25, 30... Hatte ich die vergangene Zeit gut genutzt? Während ich, mit aufgekrempten Ärmeln und umgebundener Schürze in der Küche saß und Kaffee trank, zog ich die Bilanz meines bisherigen Lebens.

«Aus dir wird nie eine rechte Hausfrau», pflegte meine Arbeitsschullehrerin zu sagen, während sie meine krummen Nähte wieder auftrennte. Wie oft habe ich an diesen Ausspruch gedacht, wenn ich neue Knie in alte Bubenhosen einsetzte oder wenn ich den obligaten Sonntagszopf buk oder kiloweise Beeren und Früchte einkochte! Zugegeben – es hat mich viel Mühe gekostet, aus dem unerfahrenen jungen Mädchen, das kaum je etwas anderes als Milchkaffee gekocht hatte und weder Leinen von Baumwolle noch Sellerie von Krautstielen zu unterscheiden vermochte, eine ganz passable Hausfrau zu werden. Aber mit gutem Willen läßt sich vieles erreichen. 20 Jahre lang, Tag um Tag, Woche um Woche, Monat um Monat bin ich – wie Zehntausende anderer Hausfrauen auch – meinen Haushaltspflichten nachgekommen und habe dabei gelernt, meine Arbeit zu mestern und – was viel schwerer war – meinen Egoismus zu bekämpfen.

Nach der Geburt meines zweiten Sohnes war ich längere Zeit krank. Doch fühlte ich mich auch nach meiner Genesung noch sehr müde. So kam es, daß ich meine Arbeit freudlos verrichtete und keinerlei Energie für irgendwelche zusätzlichen Anstrengungen aufbrachte. Lustlos ging ich durch den Tag, hüllte mich in meine Müdigkeit ein wie in einen schützenden Mantel. Auch als es mir gesundheitlich längst wieder gut ging, kapselte ich mich ein in meine eigene kleine Welt und ließ die Umwelt nicht an mich herankommen.

Nach längerer Zeit begleitete ich meinen Mann wieder einmal zu Freunden. Wir trafen dort einen Kreis uns gleichgesinnter Menschen, mit denen wir uns früher immer wieder zu anregendem Gedankenaustausch getroffen hatten. Doch an diesem Abend konnte ich nicht mitreden, nachdem die üblichen Fragen nach dem Wohlergehen der Kinder beantwortet waren. Ich kannte keinen der neuen Autoren, die erwähnt wurden – mir waren nicht einmal die Buchtitel bekannt! – ich hatte kein einziges Theaterstück gesehen, war nie mehr im Konzert gewesen, hatte keine Ahnung, was in der Politik geschah – kurz, ich saß da wie ein Mauerblümchen am ersten Ball, unberührt von der angeregten Fröhlichkeit der andern. Und da begriff ich, daß es so nicht weitergehen konnte. Plötzlich erkannte ich klar, daß ich mit meiner Interesselosigkeit meine Ehe aufs Spiel setzte, daß mein Mann, wenn ich mich weiterhin so abkapselte, bald nicht mehr zu dem Kreis gehören würde, in dem wir einst so gerne verkehrt hatten.

Mit der Einsicht kehrte auch die Kraft zurück, mich aufzuraffen. Um Zeit für die Lektüre eines guten Buches zu gewinnen, verrichtete ich meine Arbeit rascher und gewann damit meine alte Freude am Organisieren, am reibungslosen Tagesablauf wieder. Es gab kaum eine Ausstellung, die ich nicht besuchte. Meine Anteilnahme am Schicksal unserer Freunde ver-

Der Seidelbast

Im Walde wiegt der Seidelbast  
Sich leise her und hin.  
Seitdem du mich vergessen hast,  
Vergeß ich, daß ich bin.

Ich weiß nicht, was mir hängt im Haar,  
Ob Schleh, ob gelber Schuh.  
Ich singe scheu und sonderbar  
Und hör mir selber zu.

Seitdem du mich vergessen hast,  
Träum ich so tief und schwer.  
Im Walde wiegt der Seidelbast  
Sich leise hin und her.

Silja Walter

Mitte

## Sie machen erst die Hygiene «RUND»

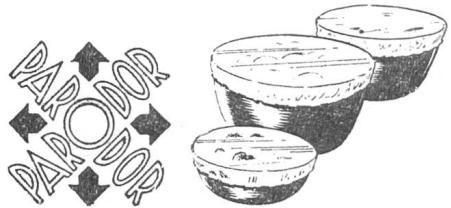
### die PARODOR-Topfhäubli

aus starkem Plastik mit dem soliden 16fädigen Gummi-EINFASS.

Der hygienische Schutz Ihrer Nahrungsmittel

- in Küche und Keller vor Staub und Bakterien,
- im Kühlschrank vor Gerüchen und vorm Austrocknen,
- beim Camping vor Insekten.

Bezugsquellen-Nachweis gerne durch E. Gutenberg, Zürich 6, Stapferstr. 25 Telefon 28 24 25



Bettina Truninger

## Nastja und das ABC

Die Geschichte eines ungewöhnlichen Pferdes. Ein Bilderbuch für schulpflichtige Kinder und für erwachsene Freunde guter Zeichnung. 36 Seiten. 20 schwarz-weiße Tuschzeichnungen. Fr. 7.80.

Schweizer Spiegel Verlag Zürich

dichtete sich. Ich begann zu schreiben, meine Gedanken aufzuzeichnen. Ich übernahm ehrenamtliche Aufgaben in unserer Kirchengemeinde, hielt Vorträge in einem Literaturklub und redigierte den Küchenteil einer Frauenzeitschrift. Und dies alles neben meiner normalen Tätigkeit als Hausfrau und Mutter. Ich hatte ein großes Geheimnis entdeckt, das mich fürderhin auf meinem weiteren Lebensweg begleitete: daß Freude eine große Macht besitzt, die Macht, brachliegende Kräfte in uns freizumachen.

Wir hatten wieder einmal phantasiert, Luftschlösser gebaut, Ferienreisen nach Übersee geplant und von einem eigenen Haus geträumt. Und trotz aller Gewißheit, daß es sich dabei um unerfüllbare Wunschträume hande, lag ihnen doch ein Quentchen Hoffnung zugrunde, später einmal würde dieses Wunschdenken wenigstens teilweise Erfüllung finden. Dann erkrankte Peter schwer. Mit der ärztlichen Diagnose «Hirnhautentzündung» konzentrierte sich unser ganzes Fühlen und Denken derart auf die Gesundheit unseres Kindes, daß uns alles übrige unwichtig erschien. Monate-, ja jahrelang gab es für uns nur eine Hoffnung, nur die bange Frage: «Wird sich unser Peter wieder auffangen? Wie stark ist sein Denkvermögen in Mitleidenschaft gezogen? Wird sich sein Charakter unter der ständigen Einwirkung von Medikamenten ändern?» Seltsam – als die Prüfung vorbei war, als langsam offenbar wurde, daß unser Kind gesundet war und normal bleiben würde, kehrte die Lust, Luftschlösser zu bauen, nicht mehr zurück. Das neue Auto, der Pelzmantel, das komfortable Einfamilienhaus hatten jede Bedeutung verloren. Nur eines zählte – die Gesundheit.

Können Bücher einem helfen? Ändern sich Menschen unter dem Einfluß des geschriebenen Wortes? Ich glaube, es hängt ganz davon ab, in welcher Lebenssituation man sich im entsprechenden Augenblick befindet. Mir jedenfalls hat ein Buch einmal sehr geholfen.

Ich bin von Natur aus Frühaufsteherin. Wenn ich genug geschlafen habe, liege ich höchst ungern noch im Bett. Mich lockt es, den Tag zu beginnen, dies umso mehr, als mir die Arbeit am frühen Morgen am besten von der Hand geht. Anders mein Mann. Er kann nächtelang aufbleiben, lesen, arbeiten, diskutieren und morgens, wenn er nicht zur Arbeit muß, ebenso lange im Bett bleiben. Meistens schläft er dann bis spät. Aber auch wenn er relativ früh erwacht, liebt er es, im Bett zu liegen, Radio zu hören oder zu lesen, indes ich schon lange im Hause herumhantiere.

Ich gestehe, daß mich diese Angewohnheit ärgerte. Ich versuchte zwar, ruhig zu bleiben, ich setzte mich strickend auf den Balkon – aber, komisch, ich konnte weder die sonntägliche Stille noch die wärmende Sonne genießen. Innerlich ärgerte ich mich, daß mein Mann sein Leben verschlief, statt es möglichst intensiv auszukosten.

Da fiel mir der Roman «Das Leben ist zu kurz» von John P. Marquand in die Hände. Darin vertritt der Autor die Auffassung, daß das Leben zu kurz sei, um andere ändern zu können, daß es sich nicht lohne und daß man auch gar nicht das Recht dazu habe. Den ganzen, dicken Roman hin-

durch taucht dieser Gedanke immer wieder auf. Schließlich begann ich darüber nachzudenken. Hatten die Franzosen mit ihrem «leben und leben lassen» nicht recht? Mit welcher Begründung wollte ich eigentlich die Angewohnheit meines Mannes ändern, zumal sie niemandem weh tut und niemandem Schaden zufügt?

Endlich begriff ich, was ich bis dahin als selbstverständlich hingenommen hatte, wie großzügig nämlich mein Mann mir persönlich das Recht einräumte, mein Leben so zu gestalten, wie es meinen Neigungen entspricht. Beim Überdenken des Leitmotivs des Romans erkannte ich plötzlich, daß es keinen besseren Beweis gegenseitiger Achtung geben kann als den, andere sich selbst sein zu lassen. Ich glaube, diese Einsicht ist eine der entscheidendsten, die ich in meinem Leben errungen habe. Sie hat mir zu besserem Verständnis anderer Menschen verholfen.

Noch immer saß ich an jenem Nachmittag in der Küche und rührte im inzwischen erkalteten Kaffee. Dabei fiel mein Blick auf die mit eingespritzter Wäsche gefüllte Zaine. Ich sollte ja bügeln ...

Plötzlich fühlte ich mich müde, unsagbar müde. Mechanisch überdachte ich die noch vor mir liegenden Arbeiten für diese Woche: «Bügeln, den Kasten in Marks Zimmer mit frischem Papier auslegen, an einem Jupe den Reißverschluß ersetzen, zwei Vormittage auf die Redaktion gehen, eine Reportage texten ...»



eine Freundin und ich reisten an die Riviera, um da unsere Ferien zu verbringen. Wir fuhren im Autobus dem Meer entlang, etwas müde von der langen Reise. Unterwegs stieg eine ältere Italienerin in den Bus. In der Hand trug sie einen prächtigen Rosenstrauß. Sie setzte sich uns gegenüber. Die Rosen leuchteten in herrlichen Farben und dufteten betörend, und ich bemerkte zu meiner Freundin: «Isch das e Pracht, e sonen Rosestruuß.» Die Frau konnte diese Worte sicher nicht verstehen, aber sie muß an unseren Blicken gemerkt haben, wie sehr wir ihre Blumen bewunderten.

Chivers Olde English  
Marmalade  
Keine gewöhnliche, sondern  
eine besonders feine Konfitüre. Sie ist von Chivers,  
und das heißt etwas.  
Das Geheimnis: sie ist nach  
echt englischem Hausrezept  
hergestellt. Wer sie einmal  
versucht, bleibt dabei.

# Stofer

Pilz-Konserven AG, Pratteln



Es braucht oft wenig

Die Frau mußte einige Stationen vor der unsrigen aussteigen. Sie erhob sich, und beim Hinausgehen legte sie blitzschnell den Strauß in meinen Schoß. Ehe ich richtig gemerkt hatte, was geschehen war, stand sie schon draußen und der Bus fuhr weiter. Die Frau aber eilte davon, ohne sich umzudrehen, so daß wir ihr nicht einmal mehr winken konnten. Diese überraschende, herzliche Geste kommt mir jedes Jahr wieder in den Sinn, wenn ich die ersten blühenden Rosen sehe.

E. K. in W.



Als unsere dreieinhalbjährige Charlotte am Straßenrand eine stark behaarte Raupe entdeckt, ruft sie entzückt aus: «Mami, lueg da, en Wurm mit eme PelzmanTEL!»

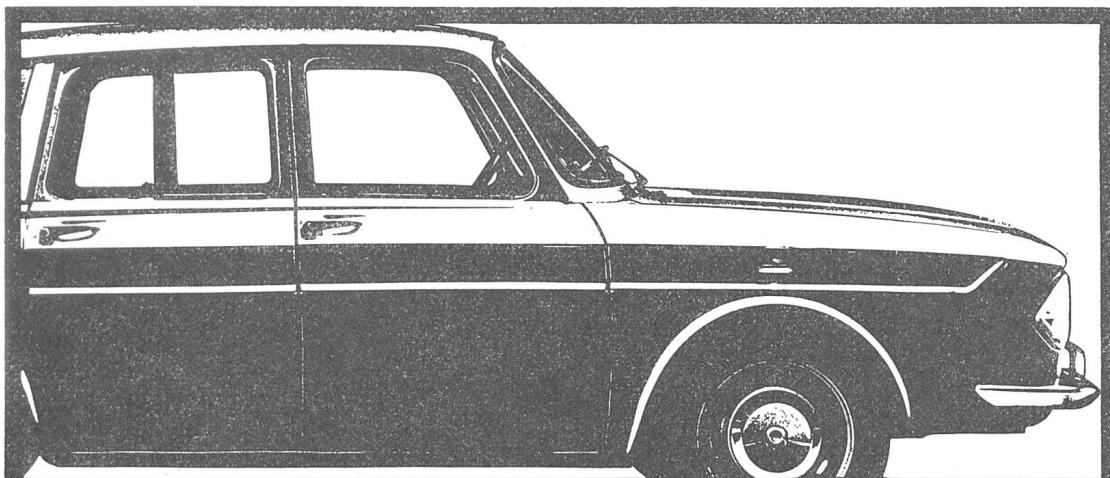
R. W.

Mitte

Ich raffte mich auf, räumte die Tasse weg, breitete das Bügeltuch aus, steckte das Eisen ein. Und während ich mechanisch die hundertmal geübten Handgriffe ausführte, spürte ich, wie mein Körper sich in neuer Lebensfreude spannte. Ich stehe jetzt im fünften Jahrzehnt – jawohl. Aber ich kann nichts Trauriges darin sehen. Noch steckt der Alltag voll kleiner Freuden, noch zaubert ein verspäteter Abendsonnenstrahl, der über den alten Flügel hinweg auf die Bücherwand fällt, eine Stimmung hervor, die mich an die Bilder alter Meister erinnert. Noch löst das Aufleuchten im Gesicht meiner Kinder in mir ein Echo von Freude aus. Noch genieße ich das augenerquickende Spiel einer Föhnstimmung über dem See. Noch beglückt mich ein Abend im Familienkreis bei eifriger Diskussion, bei frohem Gelächter. Noch regt mich ein ernsthaftes Gespräch mit Freunden an. Noch sind meine Tage erfüllt von Arbeit, Verantwortung und pulsierendem Leben.

Und so wird es auch in zehn Jahren noch sein. Und in zwanzig. Neue Freuden werden die alten ablösen, neue Aufgaben meine Tage erfüllen – heute, morgen, weiterhin. Während ich das Bügeleisen in raschen, regelmäßigen Zügen über die Wäschestücke gleiten lasse, reift in mir die Überzeugung, daß jedes Alter – einem geheimnisvollen Zauber folgend – auf seine Art das schönste ist.

Das Gedicht «Der Seidelbast» auf Seite 59 wurde dem Band entnommen: Silja Walter, Gedichte, Arche-Band 107/108, 6. erweiterte Auflage, erschienen im Verlag der Arche, Peter Schifferli, Zürich.



4 Türen, 5 Plätze, Rasse im Motor, hervorragende Strassenlage.  
Fr. 7450.–

**RENAULT** 10



10/106/1

**RENAULT (SUISSE) SA — ZÜRICH UND REGENSDORF**