

Emanzipation Tag für Tag

Wie strukturiert der Beruf den Alltag? Welche Themen interessieren die Gruppe, zu der man sich zugehörig fühlt – einer Partei, einem Verband, ...? Was sind praktische Alltagsstipps für eine Aktivistin? Gruppenkalender helfen mit spezifischen Informationen, entscheidenden Terminen im Jahresverlauf und liefern wichtige Adressen. Aus der Vielzahl möglicher Gruppenkalender wurden hier Frauenkalender aus unterschiedlichen Zeiten ausgewählt. Die Kalender spiegeln das Selbstverständnis der Frauen und die ihnen gesellschaftlich zugeschriebenen Rollen der jeweiligen Zeit wider. Es sind spannende sozialhistorische Quellen.

Der *Fortuna Frauenkalender* im Stil eines alten Hausbuches für Frauen bietet verschiedene Tipps für die Welt der Hausfrau: vitaminbewusste Ernährung, Backen oder Putzen. Gleichzeitig werden in diesem Frauenbild durchaus konträre Vorstellungen der modernen Frau aufgezeigt. Einerseits die Rolle der eleganten, sich selbstverwirklichenden Frau und andererseits die Mutter und Ehefrau, die sich um das Zuhause und die Familie allein zu sorgen hatte. Neue Materialien und technische

Hilfsmittel werden beworben, die der modernen Frau Ende der 1950er-Jahre zumindest kurze Freiräume während der Hausarbeit schaffen sollen – etwa um Zeit zu finden zum Entspannen; für Sport, einen Beruf oder gesellschaftliches Engagement.

1958 wurde die Gleichberechtigung von Mann und Frau im Bürgerlichen Gesetzbuch festgeschrieben. Im *Fortuna Frauenkalender* als Beginn der »Zeit der Gleichberechtigung« betitelt, aber gleichzeitig auch als Verlust eines Teils des Frau-seins beklagt, als »gesetzlich verankerte enterotisierte Partnerschaft von Mann und Frau«, würde die Frau zu einem Kumpel umdefiniert. Das neue Bild der Frau, warmherzig, erotisch und knallhart ihren Vorteil kalkulierend, werde im »Fortuna Frauenkalender« der jungen Frau als Leitfaden für ihr neues, frisches, adrettes Leben vorgeführt, so Eva Brachert in ihrer Analyse des Jahrgangs 1959. Der Mann werde als Frauenbeschützer und erfolgreicher Geschäftsmann dargestellt, dem es im Zuge der sich etablierenden Fünf-Tage-Woche möglich wurde, eher seine Freizeit weiter auszugestalten als im Haushalt eine Rolle zu übernehmen.

Der neuen Frauenbewegung, die in ihren Anfängen eng mit den Studentenprotesten 1968 in Deutschland verknüpft war, gelang es ab Mitte der 1970er-Jahre, eigene Strukturen und Medien zu schaffen, um ihre Ideen zu verbreiten. Frauenzentren wurden aufgebaut, Frauen-Cafés oder Frauenkneipen eingerich-

tet. Eigene Zeitschriften wurden herausgegeben und Frauenverlage gegründet, in denen feministische Literatur und Frauenkalender veröffentlicht wurden. Ende 1974 erschien der erste Frauenkalender der Bewegung, herausgegeben von Alice Schwarzer und Ursula Scheu. Alice Schwarzer wurde und ist ein bekanntes Gesicht der Frauenbewegung. Sie gab ab 1977 die für die Bewegung bedeutende Zeitschrift *Emma*, die bis heute publiziert wird, heraus. Der Frauenkalender erschien bis ins Jahr 2000.

Es handelt sich dabei um einen Taschenkalender und nicht um eine Zeitschrift, wie dies etwa bei den Jahrbüchern der früheren Frauenbewegung der Fall war oder beim *Fortuna-Frauenkalender* von 1959. Das Kalendarium spielt eine entscheidendere Rolle. Die Tagesmeldungen erinnern an bedeutende Frauen und Daten der historischen Frauenbewegung. Auf Sonderseiten wird Bezug auf die aktuellen Ideen und Ereignisse der Bewegung genommen. Der Anhang listet eine Reihe für die Bewegung relevanter Institutionen und Anlaufstellen mit den entsprechenden Adressen auf, etwa Frauenzentren und -projekte. Das Maskottchen des Kalenders hieß Hedwig, benannt nach Hedwig Dohm, der berühmten Frauenrechtlerin der ersten Frauenbewegung. Die Kalender dienten der gruppenspezifischen Information über wichtige Ereignisse im Jahr sowie zur Erinnerung an die vorangegangenen Zäsuren und Akteurinnen der Bewegung. Sie spiegeln das Bild dieser Interessengruppe von sich selbst und von gesellschaftlichen Rollenvorstellungen im jeweiligen Jahr wider und sind auch eine spannende Quelle für Kommunikationswege innerhalb der Frauenbewegung. Es wird deutlich, mit welchen Themen sich die Aktivistin in ihrer Zeit neben Beruf und Familie beschäftigen soll und kann. Im *Fortuna-Frauenkalender* zeigt sich zumindest



Der *Fortuna Frauenkalender*. *365 wertvolle Tage* aus dem Jahr 1959 bietet verschiedene Tipps für die moderne Hausfrau (WLB, ZC 2517-1959).

punktuell, dass technischer Fortschritt im Haushalt neue Zeitfenster für die moderne Frau der Zeit eröffnet.

↳ Petra Steymans-Kurz

Literatur

→ Eva Brachert: *Hausrat aus Plastic. Alltagsgegenstände aus Kunststoff in Deutschland in der Zeit von 1950–1959*, Weimar 2002; → <https://frauenmediaturm.de/neue-frauenbewegung/frauenzentren-emma-courage/>; → <https://www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/frauenbewegung/35287/ein-tomatenuf-wurf-und-seine-folgen/>; → Alice Schwarzer im Digitalen Deutschen Frauenarchiv (DDF): <https://www.digitales-deutsches-frauenarchiv.de/akteurinnen/alice-schwarzer/>; → zu den Frauenbewegungen seit 1800 bis heute: <https://www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/frauenbewegung/> [alle aufgerufen am 13.03.2024]

Fünf Minuten Gymnastik

Fast alle Sportarten sind an ein Gerät und an einen besonderen Platz zur Ausübung gebunden. Mit der Gymnastik da-

gegen haben wir ein Mittel in der Hand, ohne Aufwand und Kosten wertvollen Dienst an unserer Gesundheit zu tun.



Rückbeuge aus der Hocke: Wir gehen in die Kniebeuge, Knie geschlossen, Füße auf Zehen, Arme nach vorn gestreckt. Achten Sie darauf, daß Sie weder nach vorn noch nach hinten ausweichen, sondern sich genau über dem Becken aufrichten.

Indem wir nun die Arme aufwärts und nach hinten strecken, führen wir eine weite Rückbeuge aus. Vorsicht, nicht im Kreuz abknicken, sondern sich schön rund nach hinten oben dehnen. Und das Atmen nicht vergessen.



Die verhäkelten Beine: Die begehrte Bauchlosigkeit ist das Ergebnis durchdachter Übungen und eiserner Konsequenz. Wir setzen uns auf den Boden und umfassen mit der rechten Hand den linken Fuß, auf diese Weise entsteht vor unserem

Rumpf ein Kreis. Nun führen wir das rechte Bein, das zunächst gestreckt lag, durch diesen Kreis. Beide Beine schweben jetzt also in der Luft, nur die linke Hand darf sich aufstützen. Eine tüchtige Anspannung der Bauchmuskeln ist die Folge.



Das Wiegemeser: Bei dieser Übung wird es sich weisen, ob Ihre Arme und Beine in harmonischem Zusammenhang mit Ihrer Wirbelsäule arbeiten oder ob „etwas aushakt“. Von der Ausgangsstellung (linke Figur) neigen Sie den Rumpf vorwärts, dabei beide Arme bis zu den Zehen führend,

wieder aufrichten, sich langsam auf den Rücken legen, dabei behutsam Wirbel für Wirbel gegen den Boden drücken und schließlich beide Beine geschlossen heben, Arme über den Kopf (rechte Figur). Allmählich gelingt der Ablauf der ganzen Bewegung als weiches Wiegemeser.



VITAMIN-TABELLE

Monatliches Vitaminangebot durch jahreszeitlich greifbare Gemüse- und Obstsorten

Vitamin-Tagesmindestmenge für eine Person	A 2000 JE	B 1 1 mg	B 2 2 mg	C 70 mg	D 400 JE	E 3 mg
---	--------------	-------------	-------------	------------	-------------	-----------

Durchschnittlich verwendete Menge eines Nahrungsmittels zu einer Mahlzeit für eine Person:

Vitamin-Gehalt der angegebenen Nahrungsmittelmenge im Verhältnis zum Tagesmindestbedarf an Vitamin:
 1 = 100 % des Vitamin-Bedarfs, also voll gedeckt.
 X = weniger als 1/4 oder 25 % gedeckt.
 — = Vitamin fehlt od. unbekannt, ob vorhanden.

	roh g	gekocht g	VITAMIN					
			A	B 1	B 2	C	D	E
JANUAR								
GEMÜSE								
Chicorée	100		1 1/2	×	×	1/4	—	—
Endivien	100		1 1/2	×	×	1/4	—	—
Feldsalat	100		1	×	×	1/2	—	2
Kartoffeln o. Schale		200	×	1/4	×	1/4	—	×
KOHL:								
Blumenkohl		250	×	1/4	×	2	—	—
Grünkohl		250	9	×	×	3	—	—
Rosenkohl		200	4	1/4	×	3	—	—
Rotkohl	150		×	×	×	3/4	—	—
Weißkohl	150	250	×	×	×	1 1/2	—	—
		250	—	1/4	×	1	—	—
Lauch (Porree)		250	3	1/4	×	1/2	—	—
Möhren	100		4	×	×	×	—	—
		200	8	×	×	×	—	—
rote Rüben		200	×	×	×	1/4	—	—

97

Für die Gesundheit »ohne Aufwand und Kosten«: Tipps für Gymnastikübungen und eine Vitamintabelle im Fortuna Frauenkalender von 1959 (WLB, ZC 2517-1959).