

Erfahrungsbericht: Wen kümmert's wer sich kümmert

26. September 2026 · Café Laden, Schwyz · fra-z Zeltreise 2026 · mit Alexandra, Claudia & Veronika

Care begleitet uns durch unser ganzes Leben. Wir kümmern uns um andere und sind gleichzeitig immer wieder auf Unterstützung angewiesen. Doch wie selbstverständlich ist es, Hilfe anzunehmen, die eigenen Bedürfnisse auszusprechen und füreinander da zu sein? Und was können die verschiedenen Generationen voneinander lernen?

Unter dem Titel «Wen kümmert's, wer sich kümmert?» luden die Grossmütterrevolution und fra-z an einem sommerlichen Herbsttag im September zum generationenübergreifenden Austausch ein. Im Zentrum standen persönliche Erfahrungen, unterschiedliche Lebensrealitäten und die Frage, wie Care-Arbeit sichtbarer und Solidarität unter Frauen gestärkt werden kann.

Ein besonderer Teil des Treffens war der gemeinsame Spaziergang zum Thema «Wirtschaft ist Care». Claudia führte die Teilnehmer*innen auf einem Stationenweg durch Schwyz. Es ging um Fürsorge und Ökonomie und wie die beiden Begriffe in Zusammenhang stehen oder stehen sollten. Unter anderem besuchten wir den Hauptplatz, die Hebammenpraxis als einen Ort des Gebärens und das Kollegiengebäude, das erst nach der Übernahme durch den Kanton für Mädchen zugänglich wurde. Dieser Spaziergang bot einen ungezwungenen Rahmen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und neue Perspektiven kennenzulernen. Die Größe der Runde (10) ermöglichte einen persönlichen und offenen Austausch, bei dem alle zu Wort kommen konnten.

Im schönen Café Laden Schwyz nahmen wir dann im fra-z Zelt auf der Terrasse statt. Nach einem Plausch mit weiteren Gästen des Cafés, die Interesse und Neugier an den Themen des Tages zeigten, eröffneten wir das Gespräch mit Alexandra und Veronika.

Die Rückmeldungen der beiden zeigen, wie wertvoll die Begegnungen des Tages waren. Während Alex insbesondere die Veränderungen zwischen den Generationen und die damit verbundenen Möglichkeiten reflektiert, richtet Veronika den Blick auf die Bedeutung von echter Neugier, gegenseitigem Zuhören und einer gelebten Frauensolidarität.

Zwei Perspektiven – gemeinsame Gedanken

“Ich habe den Austausch zwischen den Generationen sehr geschätzt. Gerade weil die Runde eher klein war, konnten wir sehr persönlich miteinander sprechen und wirklich alle ins Gespräch einbeziehen.” Alexandra

Was mir besonders geblieben ist, ist der Gedanke, dass Care uns das ganze Leben begleitet. Wir leisten Care-Arbeit und sind gleichzeitig immer wieder selbst darauf angewiesen, als junge Familie mit kleinen Kindern, bei älteren Angehörigen oder später vielleicht auch selbst. Auch Einsamkeit ist aus meiner Sicht ein Thema, das verschiedene Generationen betrifft, wenn auch jeweils auf andere Weise.

Gleichzeitig ist es überhaupt nicht selbstverständlich, dass Familie oder ein vertrautes Umfeld vor Ort sind, unterstützen können oder möchten. Und genauso wenig ist es selbstverständlich, Hilfe anzunehmen. Für mich hat die Diskussion nochmals gezeigt, wie wichtig es ist, die eigenen Bedürfnisse aussprechen zu können, um Hilfe zu bitten und auch offen genug zu sein, andere ein Stück weit ins eigene Leben hineinzulassen.

Als eine der jüngeren Frauen in der Runde ist mir aber auch sehr bewusst geworden, wie viel sich bereits verändert hat. Wir können Beziehungen stärker auf Augenhöhe gestalten und Themen wie Mental Load oder Gleichberechtigung überhaupt benennen und miteinander verhandeln. Wir können am Arbeitsmarkt teilnehmen, wirtschaftlich eigenständig sein, über unser eigenes Geld verfügen und unser Leben selbstbestimmter gestalten.

Das alles ist nicht selbstverständlich. Generationen von Frauen vor uns haben vieles davon erst möglich gemacht. Dafür bin ich sehr dankbar. Gleichzeitig nehme ich aus dem Gespräch auch mit, dass noch einiges zu tun ist und dass es an unserer Generation ist, darauf weiter aufzubauen.

“Danke für das Erlebnis vom Samstag. Euer Engagement und euer Feuer für fra-z bleiben mir positiv in Erinnerung.” Veronika

Den <Wirtschaft ist Care>-Spaziergang fand ich spannend. Er ermöglichte ungezwungene Gespräche innerhalb des Themas. Zu sehen, wie viel sich für Frauen in den letzten 50 Jahren positiv verändert hat, gibt mir Hoffnung. Ich war traurig, dass keine junge Frau aus der Schweiz anwesend war. Aber ich konnte auch keine begeistern. Warum?

Meine Vision ist eine Gesellschaft, in der wir neugierig sind, wie es den <anderen> geht. Wir trauen uns zu fragen: Wie geht es dir? Und wir können mit offenen Herzen und entspannten Ohren zuhören. Wir haben genügend Kraft, um den Raum zu halten, wenn wir eine ehrliche, authentische Antwort bekommen. Wir sind innerlich wertfrei und können die Solidarität zwischen uns Frauen spüren und wachsen lassen.

Diese Haltung lässt uns eine Solidarität entwickeln unter uns Frauen in jedem Alter. Diese Solidarität verändert unsere Gesellschaft, und ich freue mich darauf, viele dieser magischen Momente auf dem Weg zu etwas Neuem zu erleben.

Solidarität entsteht im persönlichen Austausch

Beide Rückmeldungen machen deutlich, wie wichtig es ist, Räume für Begegnungen zwischen Frauen unterschiedlicher Generationen zu schaffen. Es geht darum, voneinander zu lernen, Veränderungen anzuerkennen, unterschiedliche Lebensrealitäten zu verstehen und gleichzeitig Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Care ist eine gemeinsame gesellschaftliche Aufgabe. Sie braucht nicht nur Anerkennung, sondern auch die Bereitschaft, Verantwortung zu teilen, Unterstützung anzunehmen und füreinander da zu sein. Die Begegnung hat gezeigt, dass Solidarität dort wachsen kann, wo wir einander mit Offenheit, Neugier und Wertschätzung begegnen.

fra-z möchte solche Begegnungen ermöglichen und damit Räume schaffen, in denen aus persönlichen Gesprächen gegenseitiges Verständnis, neue Perspektiven entstehen können.