Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 36 (1946)

Heft: 26

Artikel: Zweckmässige und kraftsparende Haltung bei Haushaltarbeiten

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-645769

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: 22.11.2025

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

Die Autorität in der Erziehung

«Meine Kinder», behauptete letzthin die Frau Nachbarin, benehmen sich frei und ungezwungen, und dies ist mein Werk. Wir müssen die Jungen heute doch etwas tun lassen, auch auf die Gefahr hin, dass sie gelegentlich Seitensprünge machen. Die Hauptsache bleibt, dass sie sich vor den Eltern in acht nehmen und sie fürchten. Ich möchte, dass Sie einmal zuhören könnten, wie ich meine Buben ins Gebet nehme, und wie ich ihnen die Folgen des kindlichen Ungehorsams vor Augen

«Bis die Tränen fliessen?» fragte neckisch eine andere Nachbarin

«Nein, Tränen gibt's bei uns nicht», gab sie zurück. «ich will auch keine Tränen sehen bei meinen Buben. Aber wenn sie sich diese und jene Einwendung erlauben, habe ich Gelegenheit genug, mich mit der Sache auseinanderzusetzen, und schliesslich streiten wir um die Sache solange, bis ich Siegerin bleibe.»

«Sie streiten? Sie lassen sich mit ihnen auf das Disputieren ein?» sagte die andere. «Wissen Sie denn nicht, dass dies jede Autorität untergräbt? Da gibt es genügend Mütter, die sich keine Autorität verschaffen können, während die gleichen Kinder dem Vater aufs Wort folgen. Wis-

sen Sie warum? Sie reizen nur Widerspruchsgeist der Kinder, sie drohen Ihnen ein paarmal mit Strafen und lassen beim fünften Mal die Sache beim Alten oder fahren dann zornig drein. Ich kann Ihnen sagen, Frau Meier, die richtige Autorität der Eltern muss eine unbeschränkte sein. Wer sich dabei in Unterhandlungen einlässt, erfährt bald, dass alles nur beim frommen Wunsche bleibt.»

«Ja, meinen Sie denn, nur die Väter vermögen sich Autorität zu verschaffen?» entsetzte sich meine Nach-

«Ja und nein», bekam sie zur Antwort. «Dem richtigen Vater wird es ein Leichtes sein, sich Autorität zu bewahren. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass der unbedingte Gehorsam der Kinder, der keine Konzessionen kennt, ganz wesentlich der Hochachtung der beiden Eltern entspringen muss. Wir wollen nicht Diktatoren sein, sondern eben Väter und Mütter. Dadurch erwächst uns die Pflicht, diese Hochachtung stets zu erhalten, was nur dadurch erreicht wird, dass das Verhalten der Eheleute unter sich keinen Schatten werfe. In einem Eheleben mit dem rechten Geist der Liebe und der gegenseitigen Hochachtung wird man sich kaum über den Ungehorsam der Kinder zu beklagen haben.»

«Das stimmt», fügte ich nun bei. «Nur derjenige ist befähigt, Kinder zu erziehen, der fortwährend an seiner eigenen Erziehung arbeitet. Aber eines möchte ich hinzufügen. Wenn die Autorität der Eltern gegenüber dem Kinde beim Vater mehr auf die Ehrfurcht vor seiner Macht und seiner tatkräftigen Hand bestehen mag, so muss sie, um sich fürs Leben wertvoll aufzubauen, bei der Mutter auf Achtung vor deren Liebe und Güte begründet sein. Und darum, meine lieben Frauen, müssen wir immer wieder an uns selbst weiterarbeiten.»



Das Bügeln ist eine Arbeit, die ge Das Bügeln ist eine Arbeit, wir wöhnlich stehend erledigt in Dieser Kraftaufwand ist aber keinem Verhältnis zur geleistete Arbeit. Deshalb soll man beim Bi geln sitzen, wie dies aus dem Biger hervorgeht. Hat man nur ein Biger brett, dann soll dasselbe flach das Bügeleisen auf einem Tabourd stehen C. Stand Bügela zur Luis stehen. So wird das Bügeln zur Lus

- und wir ersparen uns Plathus
bildung oder sogar eine Venenen zündung.



wacklige Geschichte wie leicht kippt der und wie leicht «verfreckt, man sich. Besonders rauen, die ein Kindchen erolche Akrobatik» zu treiben!



bequem», entrüstet sich vielleicht die Schwiegermutter, wenn sie die junge Frau antrifft, die sitzend Gemüse rüstet. Und doch - diese zweckmässige Anordnung, die richtige Haltung bedeutet Kraftersparnis und Zeitgewinn





Links: Falsch, umständlich und gefährlich ist es, die Fenster so zu reinigen. Wie schnell ist ein Unglück passiert und wie unbequem diese Körperhaltung! - Rechts: Richtig und unfallsicher! Den Wasserkessel stellt man zudem auf einen Küchenstuhl, so dass man nicht immer hinauf und hinab steigen muss. Probieren Sie es einmal selbst aus. Sie werden erstaunt sein, wie viel leichter diese Methode ist, als die besprochene.

^{(weckmässige} und kraftsparende Haltung ^{bei} Haushaltarbeiten

ustatig ist und nur «nebenbei»

aber wenn man bedenkt, wie leiden. Kilometer eine Hausfrau in Leben nur allein in ihrer

weniger oder fast nichts versondern gerade von den begen Frauen, angesehen wird. Ansicht ist irrig, denn man it leicht, dass die letzten in jede Frau andere Anfordean Körper- und Nervenkraft als in der guten alten Heute heisst es: Möglichst die beit vereinfachen», was aber heisst: die Hände in den legen, sondern die Freizeit ndere Interessen, die ebenfalls amilie zugute kommen, ver-

Knien ist nicht nur anstrensondern fördert Knieschäden. die 25 Jahre lang auf Knien den Boden gewichst her gut verrieben.

Mehr denn je wird eine Mutter Haufrau beansprucht, sei es, Hausfrau einen Staubeauger, einen elektrischen Blocher oder eine Hausfrau, Mutter, Berufsfrau, Wäschemaschine leisten, aber sie dass sie neben der Haushalt- kann sehr wohl, durch einfache noch Heimarbeit zu verrich- Arbeitsmethoden ihre Kraft sparen at oder sogar den ganzen Tag und zudem die Arbeit erleichtern. Jede Arbeit, die im Sitzen erledigt Haushaltung und die Kinder bewerden kann, soll sitzend ausgeführt werden, auch wenn die Mutter kommt daher sehr darauf an, die Tochter schmält und ihr vielsle diese Hausarbeit verrichtet leicht sogar «Bequemlichkeit» vorwie viel Kraft unnütz ver- hält, denn gerade durch das anhal-Wird oder wie viel Kraft sie tende Stehen, und zwar Jahre hinkann. Es sind sicher Kleinig- durch, entstehen die Fuss- und Bein-

Hausfrauen, die viel nähen, sollen ihre Ruhepausen durch Sport, ing zurücklegt, oder wie oft wie Wandern, Schwimmen oder im buckt, streckt, auf den Winter Skilaufen, ausgleichen. Es aufwäscht usw., dann begreift ist grundfalsch, die Freizeit nit dass dieses Kapitel sehr wich- einem Buche, wiederum sitzen in s ist ja leider so, dass die ist darum kein Wunder, dass die körperlichen Kräfte nicht wieder hergestellt werden. schlechter Haltung, zuzubringen. Es ist darum kein Wunder, dass die

selschlacken, die sich während einer Woche ansammeln, sollen am Sonntag ihren Ausgleich erhalten. Frauen, die viel stehen, werden mit Vorteil eine kleine Wanderung machen und nachher ruhen, d.h. ausgestreckt auf der Couch oder dem Bett liegen. Auf die Augendeckel wird in Essigwasser getränkte, Watte gelegt, die Fenster weit geöffnet und tief geatmet. Dieses einfache, aber vorzügliche Mittel wird den Kindern die gesunde, ruhige Mutter erhalten - und was das wert ist, weiss jede Mutter am besten selbst.

Ersparung an Nervenkraft bedeutet es auch, wenn sich jede Haus-frau einen bestimmten täglichen Arbeitsplan entwirft, den Küchenwissen davon zu erzählen. zettel überdenkt und sich daran hält geht es gut auf diese nicht stupide, aber doch so, dass in zweckmässige Gerät ist ihr das Gefühl der Ordnung vor-Strupper mit einem Lap- herrscht. Auf diese Weise erspart sie weissem Papier umwickelt. sich und ihrer Familie viel Aerger wird mit einem Spachtel und Verdruss und bleibt - lange Boden gegeben und nach- jung! Und welche Frau möchte das



Warum diesen Kraftaufwand? Nur um den Staub zu-



So aber geht es leichter und ruhiger, und zudem bietet diese Stellung jedem Beschauer einen weit graziö-