

**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:** 02.04.2026

**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 ungewungen, 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 führe.»

«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 jedes Autorität untergrübt? Da gibt es genügend Mütter, die sich keine Autorität verschaffen können, während die gleichen Kinder dem Vater aufs Wort folgen. Wissen Sie warum? Sie reizen nur den 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 Nachbarin.

«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.»

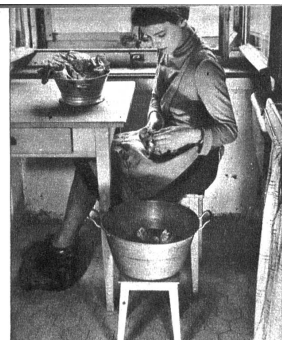
E. J.



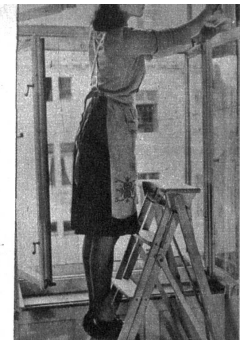
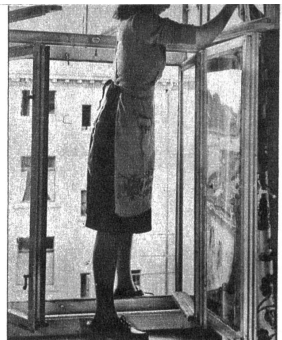
Das Bügeln ist eine Arbeit, die gewöhnlich stehend erledigt wird. Dieser Kraftaufwand ist aber in keinem Verhältnis zur geleisteten Arbeit. Deshalb soll man beim Bügeln sitzen, wie dies aus dem Bild hervorgeht. Hat man nur ein Bügeltischchen, dann soll dasselbe flach liegen; das Bügeleisen auf einem Tabouret stehen. So wird das Bügeln zur Lust — und wir ersparen uns Plattfußbildung oder sogar eine Venenentzündung.



Eine wacklige Geschichte — denn wie leicht kippt der Stuhl und wie leicht verstreckt man sich. Besonders Frauen, die ein Kindchen erwarten, sollten sich hüten, solche «Akrobatik» zu treiben!



«Unsere Jugend ist doch faul und bequem», entrüstet sich vielleicht die Schwiegermutter, wenn sie die junge Frau antrifft, die sitzend Gemüse rüftet. 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 Waschkessel 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.

## Zweckmässige und kraftsparende Haltung bei Haushaltarbeiten

Mehr denn je wird eine Mutter und Hausfrau beansprucht, sei es, dass sie drei Funktionen ausüben hat: Hausfrau, Mutter, Berufsfrau, sei es, dass sie neben der Haushaltung noch Heimarbeit zu verrichten hat oder sogar den ganzen Tag berufstätig ist und nur «nebenbei» die Haushaltung und die Kinder beugen kann. Es kommt daher sehr darauf an, wie sie diese Hausarbeit verrichtet — d. h. wie viel Kraft unnütz verbraucht wird oder wie viel Kraft sie sparen kann. Es sind sicher Kleinigkeiten, aber wenn man bedenkt, wie viele Kilometer eine Hausfrau in ihrem Leben nur allein in ihrer Wohnung zurücklegt, oder wie oft sie sich bückt, streckt, auf den Knien aufwäscht usw., dann begriff man, dass dieses Kapitel sehr wichtig ist.

Es ist ja leider so, dass die Führung einer Haushaltung im allgemeinen als eine leichte Tätigkeit, davon weniger oder fast nichts verrichteten Frauen, angesehen wird. Diese Ansicht ist irrig, denn man führe an jede Frau andere Anforderungen an Körper- und Nervenkraft stellen, als in der guten alten Hausarbeit vereinfachen, was aber nicht heisst: die Hände in den Schoss legen, sondern die Freizeit für andere Interessen, die ebenfalls der Familie zugute kommen, verwenden.

Das Knien ist nicht nur anstrengend, sondern fördert Knieschäden. Hausfrauen, die 25 Jahre lang auf ihren Knien den Boden erzühnen haben, wissen davon zu erzählen. Auch hier geht es gut aus, diese Arbeit ein Strupper mit einem Lap-ten oder weissem Papier umwickelt. Die Wische wird mit einem Spachtel auf den Boden gegeben und nachher gut verrieben.

Natürlich kann sich nicht jede Hausfrau einen Staubsauger, einen elektrischen Blocher oder eine Wäschemaschine leisten, aber sie kann sehr wohl, durch einfache Arbeitsmethoden ihre Kraft sparen und zudem die Arbeit erleichtern. Jede Arbeit, die im Sitzen erledigt werden kann, soll sitzend ausgeführt werden, auch wenn die Mutter die Tochter schmält und ihr vielleicht sogar «Bequemlichkeit» vorhält, denn gerade durch das anhaltende Stehen, und zwar Jahre hindurch, entstehen die Fuss- und Beinleiden.

Hausfrauen, die viel nähen, sollen ihre Ruhepausen durch Sport, wie Wandern, Schwimmen oder im Winter Skilaufen, ausgleichen. Es ist grundfalsch, die Freizeit mit einem Buche, wiederum sitzend, in schlechter Haltung, zuzubringen. Es ist darum kein Wunder, dass die körperlichen Kräfte nicht wieder hergestellt werden.

Schädigungen und die Stoffwechselschlacken, 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 Augen- und Nasenpartie wird ein 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 Hausfrau einen bestimmten täglichen Arbeitsplan entwirft, den Küchensettel überdenkt und sich daran hält, nicht stupide, aber doch so, dass in ihr das Gefühl der Ordnung vorherrscht. Auf diese Weise erspart sie sich und ihrer Familie viel Ärger und Verdross und bleibt — lange jung! Und welche Frau möchte das nicht!



Warum diesen Kraftaufwand? Nur um den Staub zusammenzukehren?



So aber geht es leichter und ruhiger, und zudem bietet diese Stellung jedem Beschauer einen weit graziöseren Anblick!