

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 11 (1935-1936)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Meine Zeiteinteilung : zwei Frauen - zwei Wege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065856>

### **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:** 03.04.2026

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

---

# M E I N E   Z E I T E I N T E I L U N G

Zwei Frauen — Zwei Wege

---

## I. Die berufstätige alleinstehende Frau mit zwei Kindern

Als ich seinerzeit plötzlich vor die Aufgabe gestellt wurde, eine vollamtliche Bureaustelle zu versehen, die Haushaltung allein zu besorgen und dazu noch zwei kleine Kinder zu erziehen, erachtete ich dies als fast ausgeschlossen; aber es ging doch.

Meine Wohnung ist immer sauber, ordentlich und vor allem sehr behaglich. Aber mit der gleichen Konsequenz wie aller Schmutz ist auch aller nicht unbedingt notwendige Glanz verpönt. Glanz ist höchstens bei den Fensterscheiben gestattet, weil das die Helligkeit erhöht; aber für die Böden nehme ich die billigste Bodenwische, die ich aufreiben kann, einen Blocher besitze ich keinen mehr, und der Fussboden sieht trotz der wenigen Zeit, die darauf verwendet wird, anständig aus. Die Kupfer- und Messingpfannen habe ich verkauft, Küchen- und Badzimmerboden werden nie gewischt oder geblocht, sondern nur jeden Tag aufgewaschen. Dafür essen wir aber auch nie in der Küche, sondern

sogar das Morgenessen wird im Esszimmer eingenommen, und zwar nicht auf einem Wachs-, sondern einem richtigen Tischtuch, allerdings meistens auf einem farbigen. Das Essen ist fast die einzige Zeit, wo ich mit den Kindern ruhig beisammen sein kann, und da wollen wir es gemütlich haben und nett.

Am Morgen stehe ich um 6 Uhr auf. Sofort nach dem Ankleiden fache ich im Winter im Esszimmer das Feuer an, das über Nacht mit eingewickelten Briketts unterhalten wird; dann reinige ich Treppenhaus und Korridor. Inzwischen sind die Kinder erwacht und ziehen sich an. Sobald die Kinder das Schlafzimmer verlassen haben, etwa um  $\frac{1}{4}$  7 Uhr, lege ich das Bettzeug zum Verlüften vor das Fenster. Die Kinder haben unterdessen das Morgenessen fertig gemacht, und schon etwas vor 7 Uhr sitzen wir beim Frühstück, das ungefähr 20 Minuten dauert. Nach dem Morgenessen mache ich die Betten und bringe das Schlafzimmer in Ordnung, und während dieser Zeit haben die Kinder den Tisch abgedeckt, die Brosamen zusammengewischt und das Ess-

**Tuchfabrik**  
**Schild A.-G.**  
**Bern und Liestal**

**Kleiderstoffe**  
**Wolldecken**

Grosse Auswahl

Fabrikpreise

Verlangen Sie Muster

Versand an Private

Annahme von Wollsachen

SARSAPARILL

# Modélia

das wohlschmeckende  
Blutreinigungsmittel

Ein halbes Jahrhundert Erfahrung  
und Erfolg sind seine beste Empfehlung  
als Blutreinigung, bei schlechter  
Leberfunktion, Darmträgheit,  
chronischer Verstopfung  
und deren Folgen: unreiner  
Haut und Ausschlägen.

Kursl. Fr. 9.—, 1/2 Fr. 5.—

In allen Apotheken, oder  
**Central-Apotheke**  
Madlener-Gavin GENÈVE



ATAR

WOEINGER



Im  
natürlich  
vom **Merkur**

zimmer noch einmal gelüftet. 20 Minuten vor acht sind wir fast immer mit allem fertig und gehen 10 Minuten später alle drei zusammen fort, die Kinder in die Schule und ich aufs Bureau.

Am Mittag bin ich meistens zuerst zu Hause und stelle sofort das vorher vorbereitete Mittagessen auf das Feuer. Unser Essen ist immer einfach, aber recht zubereitet und nett angerichtet, so dass man ihm das Pressieren nicht ansieht. Inzwischen sind die Kinder auch heimgekommen und haben nach dem Händewaschen sofort den Tisch gedeckt. Das Fertigmachen des Mittagessens nimmt etwa eine halbe Stunde in Anspruch, so dass wir meistens 20 Minuten vor 1 Uhr am Tische sitzen. Wir essen gemütlich und ohne Hast, und ich schaue bei den Kindern sehr auf gute Manieren.

Nach dem Essen räumen wir alle das Geschirr zusammen. Dann wasche ich ab, die Kinder trocknen das Geschirr, und obschon ich sehr schnell arbeite, habe ich noch immer Zeit, mit den Kindern die am Tisch begonnenen Gespräche weiterzuführen. 10 Minuten vor 2 Uhr sind wir wieder fertig.

Für das Abendessen wird fast immer nur aufgewärmt, oder wir machen Rohkost oder sonst etwas sehr Einfaches. Nach dem Essen schaue ich die Schulaufgaben durch, dann räumen wir wieder alle zusammen ab. Während sich die Kinder waschen und die Zähne putzen, mache ich das Esszimmer zurecht. Die Teppiche werden wenn nötig ausgeschüttelt, der Fussboden sauber gemacht, der Ofen für die Nacht zubereitet usw. Jeden Abend sitze ich eine halbe Stunde bei den Kindern, während sie sich ausziehen und vor dem Einschlafen. Ich lese ihnen vor, erzähle eine Geschichte, oder wir singen zusammen. Diese halbe Stunde lasse ich mir unter keinen Umständen nehmen. Um acht Uhr wird das Licht gelöscht, und ich gehe wieder in die Küche, wo ich noch fertig Ordnung schaffe und das Essen für den nächsten Tag vorbereite. Etwa um 9 Uhr bin ich fertig und sitze dann noch ungefähr

eine Stunde beim Handarbeiten oder Flickern. Oft mache ich noch ein wenig Toilette, und wenn ich zu Bett gehe, brauche ich kein Schlafmittel.

Jeden Freitagnachmittag habe ich eine Frau, die mir die beiden Zimmer gründlich macht (allerdings auch ohne Hochglanz!) und ebenso Küche und Badzimmer reinigt. Wir besitzen keine unnötigen Möbel und keine Staubfänger, und so gibt auch das Putzen weniger zu tun. Am Freitagabend habe ich dann « frei ». Gewöhnlich kommt Besuch zu mir, oder ich gehe ein wenig aus.

Samstag und Sonntag verbringe ich fast ausschliesslich mit den Kindern. Wir machen grosse Spaziergänge oder arbeiten im Sommer im Garten.

Alle fünf Wochen habe ich grosse Wäsche. Die Leibwäsche besteht fast nur aus Tricot und wird jeden Samstagabend gewaschen. Die grosse Wäsche wird am Freitagabend eingelegt, und dann muss ich den Samstagnachmittag opfern zum Waschen. Aufhängen und Waschküche reinigen besorgt mir gegen kleines Entgelt eine Nachbarin. Das Plätten besorge ich zwischenhinein am Abend. Geplättet wird aber nur, was unbedingt nicht anders geht; Küchentücher, Handtücher, Leintücher usw. werden nur schön glatt gestrichen und ordentlich aufeinander geschichtet, zu mehr langt es leider nicht.

Jedes Frühjahr und im Herbst gibt es dann Generalputzete, für die ich jemand anstelle. Die Kinder sind sehr ordentlich gewöhnt und helfen mir gern arbeiten, was sie können; wenn sie aber etwas nicht recht machen oder zerbrechen, mache ich keine grosse Geschichte. Ich habe mir angewöhnt, sehr konzentriert zu arbeiten und alles so einfach wie möglich zu machen; aber vor allem, ich lasse nie die Arbeit sich anhäufen, sondern mache immer alles sofort. *Frau \*\*\**

## II. Eine Familie mit sechs Personen und dennoch Zeit zur künstlerischen Ausbildung

Ich weiss, dass in einem Haushalt mit einigen Kindern genug Arbeit vorhanden wäre, um von morgens früh bis



*Jugendfrischen  
Teint  
Sleckenreine zarte  
Haut*

durch die leicht  
schäumende,  
lieblich duftende

BERGMANN'S  
*Lilienmilchseife*  
MARKE : 2 BERGMANNER

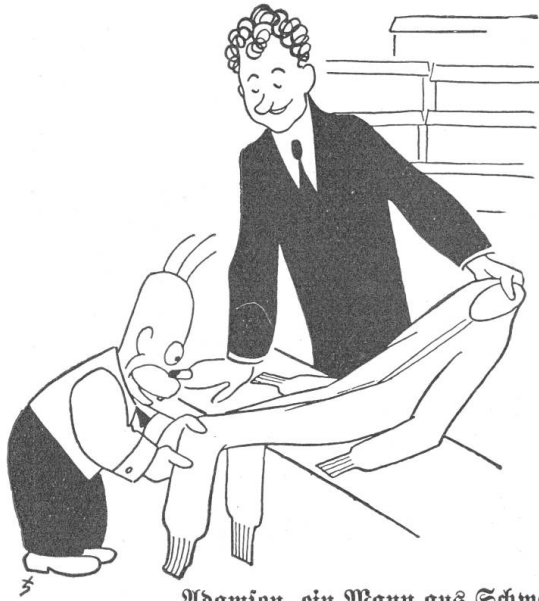
BERGMANN & CO ZÜRICH · GEGR. 1891



**DIE BEINHAUT**  
heisst nur so: doch mit dem Bein  
- hat sie gar nichts zu tun!... Man  
denkt ja meist auch gar nicht dran,  
dass - man sie hat: doch wehe,  
dreimal wehe!, wenn sie eines schö-  
nen Tags zu rebellieren anfängt! Alle  
Englein hört man dann im Himmel  
singen!... Nein! Man muss durchaus  
nicht wissen, dass man - eine Beinhaut  
hat: wer regelmässig seine Zähne  
pflegt und putzt, der spürt sie  
niemals!... Und der kräftig-  
frische Duft, der aus der guten Pasta  
strömt, ist - Goldes wert!...

**TRYBOL**  
Zahn-Pasta Fr. 1.20

"Probier'es und-du bleibst dabei!"



Adamson, ein Mann aus Schweden,  
 Ihn kennt jeder, er kennt jeden,  
 Das von Cosy und per Bahn  
 Kam er acht Uhr dreißig an.  
 Und er sah und war betroffen.  
 Prüfte, fühlte, sagte offen:  
 Diese mollig warmen, weichen  
 Unterkleider ohnegleichen  
 Zieh, ich schwör's bei meinen Haaren,  
 Ich erst aus nach zwanzig Jahren.

*Man ahnt es...  
 er trägt*

**cosy**  
 Unterkleider MD

ORIGINALENTWURF ADAMSON. REKLAMESERVICE MAX DALANG A.-G

Schweizer Küchenspezialitäten  
**Rezepte aus allen Kantonen**  
 von Helen Guggenbühl  
 Ein schönes Geschenk - Preis Fr. 5.80  
**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG**

**Die Zähne werden wohl gepflegt,  
 das Zahnfleisch wird vergessen**

Zahnfleisch-Massagecrème

**pyodent**

wirkt vorbeugend und heilend bei Alveolarpyorrhoe (Paradentose). Aufschlussreiche Broschüre kostenlos. Preis: 1 grosse Tube Pyodent-Pasta Fr. 2.60, eine kleinere Tube Fr. 1.60.

**Victoria-Apotheke Zürich**

Bahnhofstrasse 71 Telephone 72.432  
 Zuverlässiger Stadt- und Postversand

abends spät Betätigung zu finden. Ich muss aber gleich vorausschicken, dass ich keine Musterhausfrau bin und meine Zeiteinteilung deshalb kein Vorbild für diejenigen Frauen ist, die sich ganz ausschliesslich auf ihre Familie einstellen.

Neben der Familie und dem Haushalt widme ich mich nämlich der Musik. Ich lasse mich im Singen ausbilden und nehme auch Klavierstunden, da ich besonderer Umstände wegen in meiner Jugend nicht genügend Stunden nehmen konnte. Es braucht viel, um etwas in der Musik zu erreichen, und nur wenn man regelmässig übt, hat es überhaupt einen Sinn, sich dahinter zu machen.

Deshalb gehe ich darauf aus, jeden Tag etwas Zeit für mich zu erübrigen, ohne dass der normale Gang meiner Haushaltung darunter leidet.

Ich habe drei schulpflichtige Kinder. Wir bewohnen ein Einfamilienhaus mit Garten. Um alle Arbeit, die mir mein Haushalt bringt, bewältigen zu können, muss ich meine Zeit sehr gut einteilen, um nicht von der Arbeit aufgeessen zu werden. Ich habe als Hilfe ein ziemlich unselbständiges, junges Mädchen. Die Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Geheimnis, stets Zeit zu haben (in meinem Fall also Zeit zum Singen), wenn nicht gerade alles sich dagegen verschwört, dieses ist:

1. Morgens regelmässig sehr früh aufstehen. Um frisch zu sein, nehme ich jedesmal ein niederes, lauwarmes Bad, darauf eine ausführliche kalte Dusche. Es ist herrlich, genügend Zeit für die Toilette zu haben.

2. Am Morgen früh den Tagesplan für das Dienstmädchen und für mich selber machen. Sobald die Schlafzimmer frei und gelüftet sind, sie sofort in Ordnung bringen.

3. Die täglich wiederkehrenden Arbeiten möglichst rationell zu erledigen.

4. Bei jeder Arbeit stets plötzlich abbrechen können, wenn es nötig ist.

Ich nehme mir von 9 $\frac{1}{2}$ —10 $\frac{1}{2}$  Uhr, zur Zeit also, wo die meisten Hausfrauen

Wichtiges zu tun haben, eine Stunde Zeit zum Üben. Jeden zweiten Morgen gehe ich in meine Singstunde und übe dann nach dem Essen, sobald die Kinder in der Schule sind. An den schulfreien Nachmittagen bin ich gewöhnlich zu Hause, damit ich mich um die Kinder kümmern kann. Sie beschäftigen sich selbst, doch sind sie in meiner Nähe, währenddem ich nähe, flicke oder schreibe. Die Kinder haben sich daran gewöhnt und wissen, dass sie mich bei der Arbeit nicht stören dürfen.

Es hat genug harte Kämpfe gebraucht, bis ich mich behaupten konnte, doch fügte sich meine Familie in das Unabänderliche. Ob nun grosse Wäsche ist, oder ob Besuch kommt, oder ob furchtbar viel zu tun ist, zur bestimmten Zeit schüttle ich einfach alles ab und gehe unbeschwert, entweder ans Üben oder in die Stunde. Wenn ich heimkomme, stürze ich mich in die Arbeit, da, wo ich sie abbrechen musste. Natürlich ist die Art, wie ich es mache, nicht jedermanns Sache. Ich schreibe hier vor allem für diejenigen, die vielleicht ebenfalls irgendeine künstlerische Begabung haben und schon weit waren in ihrer Ausbildung, oder die eine Tätigkeit ausübten und dann mit der Verheiratung und besonders als Mutter alles aufgaben. Ihnen allen möchte ich zurufen: «Lasst euch nicht abhalten, damit ihr nicht verkümmert! Nehmt euch die Zeit, es gibt sie euch niemand. Nie ist man fertig in der Haushaltung, immer gäbe es noch zu tun.»

Das eine tun und das andere nicht lassen, scheint mir das Richtige. Ich muss übrigens sagen, dass mir neben meiner künstlerischen Betätigung die Arbeit in der Haushaltung Gesundheit und viel Freude bringt. Euch andern Hausfrauen aber, die ihr jahraus, jahrein unverdrossen alles für eure Lieben macht, euch bewundere ich. Aber es sind nicht alle Menschen gleich geartet. In des Herrgotts Garten sind verschiedene Kräutlein gewachsen, die, alle ihrer Bestimmung nach, leben und gedeihen müssen.

*Frau G. P.*



**Reifende Jugend**  
**fühlt sich wohl**  
**und gedeiht prächtig**  
**beim täglichen Genuss von**  
**Kathreiner**  
**mit Milch.**

**Kochrezept auf dem Paket lesen!**

Warum sich das mühsame

## Zügeln

noch erschweren durch Herumschleppen der schmutzigen Wäsche u. Vorhänge, anstatt sie vom alten Domizil d. bekannten

**Waschanstalt Zürich AG.**  
**Zürich - Wollishofen**  
 zu senden, oder abholen und sauber in die neue Wohnung zustellen zu lassen!