

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 12 (1936-1937)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Einfach aber kultiviert  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066211>

### **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:** 19.01.2026

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



# Einfach aber kultiviert

*Von Helen Guggenbühl*

Eine Szene aus einem Film, dessen Handlung in der Wiener Nachkriegszeit spielt, und in dessen Mittelpunkt eine verarmte Adelsfamilie steht, ist mir noch in guter Erinnerung: Die Familie versammelt sich in der Dachkammer der bescheidenen Mietwohnung zum Nachtessen. Der Tisch ist mit prachtvollem geblumtem Geschirr bedeckt und in der Mitte steht eine silberne Schüssel mit gekochten Kartoffeln, die, wenn auch als einziges Gericht des Essens, von der Familie mit der gleichen Würde verspeist werden, als wenn es sich wie früher um ein Diner von sechs Gängen gehandelt hätte. Die Szene hatte nicht nur etwas Groteskes, sondern wirkte ausserordentlich rührend. Die wenigen, aus der guten Zeit hinüber geretteten Requisiten halfen hier mit, die früheren Tischzeremonien und damit auch eine gewisse innere Haltung zu bewahren inmitten der äusseren Not.

Gewiss besteht eine Beziehung zwischen dem häuslichen Kulturniveau und dem Geldbesitz. Es ist selbstverständlich


unmöglich, ohne einen gewissen minimalen Wohlstand das Niveau zu wahren.

Aber erstens ist gerade bei uns in der Schweiz ein minimaler Wohlstand in den allermeisten Fällen vorhanden, so dass diese Einschränkung hier wegfällt, und zweitens zeigt das gleiche Beispiel, wie wenig im Grunde genommen echte Kultiviertheit vom Geldbesitz abhängig ist, und diese Tatsache ist es, die uns hier vor allem interessiert.

Jede Familie lebt innerhalb ihres bestimmten Lebensstandards mehr oder weniger kultiviert. Nun sind wir aber in unserer menschlichen Schwäche sehr leicht geneigt, Luxus und Komfort mit Kultur zu verwechseln. Man entzieht sich schwer dem Eindruck, ein luxuriöses Haus mit Perserteppichen und Diensten, mit grossem Aufwand an Möbeln, Silber und Geschirr sei auch gleichzeitig die Wohnstätte einer gewissen Kultur. Aber ist denn wirklich Reichtum und äussere Gepflegtheit an sich schon identisch mit Kultur? Sicher nicht, genau so wenig, wie beschränkte Verhältnisse Unkultiviertheit bedeuten.

Wir haben eine viel zu grosse Achtung vor dem Geld und vor der Lebenshaltung, die durch das Geld bedingt ist. Ist Autofahren kultivierter als Tramfahren, oder als zu Fuss gehen? Es ist nur schneller und bequemer. Ist die Dame im Pelzmantel gebildeter? Sie kann einfach mehr Geld ausgeben für ihre Kleider.

Auch der Komfort ist nicht das,



**En richtige Sunntigs-Dessert!**



**ROCO-Fruchtsalat.** Es ist etwas Herrliches, hier mithalten zu dürfen. Die einzelnen Früchte behalten ihr eigenes, unverdorbenes Fruchtroma. Jedes Löffelchen davon ist ein Genuss.

$\frac{1}{4}$  Büchse **Fr. 1.35** mit Rabatt

CONSERVENFABRIK RORSCHACH A.-G.

**Cachets von D<sup>r</sup> Faivre**

unübertroffen bei:  
**Kopfwch  
 Zahnwch  
 Rheumatismen  
 Neuralgien**  
 und anderen Schmerzen



**12 Cachets Fr. 2.-**  
**1 Cachet 0.20**  
 in allen Apotheken



**rein vegetabil**

**NUSSELLA - Kochfett**  
 gleichfalls.  
**NUXO-Mandelpüree**  
 für Mayonnaisen und für  
 Fruchtmilch.

Nuxo-Werk J. Kläsi,  
 Rapperswil

worauf es ankommt. Der eine hat Zentralheizung, der andere heizt jeden Tag in seinem Zimmer den Ofen. In der Stadt haben wir fliessendes Wasser im Haus, und auf dem Land gibt es Dörfer, wo sich die Leute das Wasser vom Brunnen holen. Kultur aber kann ebensogut da und dort sein, denn Kultur heisst Form und wird von Sitte und Tradition getragen und nicht von Geld und Komfort.

In manchem einfachen Landgasthof fühlt man sich wohler als im Palace-Hotel, eben weil es dort echt und schön ist, währenddem der Luxus des Palace auf hohler Repräsentation beruht, die in gar keiner organischen Beziehung zum wirklichen Leben steht.

Unabhängig vom materiellen Wohlergehen kann also jede Familiengemeinschaft von ästhetischer und moralischer Kultur durchdrungen sein und ihre Umgebung danach gestalten. So gibt es alte Bauernstuben von äusserster Einfachheit, deren Schönheit uns heute noch ergreift. Und wieder eine andere nicht weniger eindrucksvolle Art von häuslicher Lebensform zeigt uns Pestalozzi in der armseligen Hütte von Lienhard und Gertrud, wenn er zum Beispiel schreibt:

« Der Maurer Lienhard, der am Morgen früh ins Schloss gegangen war, war nun auch wieder zurück und bei seiner Frau. Diese hatte sich beeilt, ihre Samstagsarbeit zu vollenden, ehe ihr Mann wieder zurückkäme. Sie hatte die Kinder gekämmt, ihnen die Haare geflochten, ihre Kleider durchgesehen, die kleine Stube gereinigt und während der Arbeit ihre Lieben ein Lied gelehrt. Das müsst ihr dem lieben Vater singen, wenn er heimkommen wird, sagte sie den Kindern, und die Kinder lernten gern, was den Vater freuen würde, wenn er heimkäme. Mitten in ihrer Arbeit, ohne Mühe, ohne Versäumnis, ohne Buch sangen sie es der Mutter nach, bis sie es konnten. Und da der Vater jetzt heimkam, grüsste ihn die Mutter und sang dann, und alle Kinder sangen mit ihr: Der du von dem Himmel bist ... »

Die häusliche Kultiviertheit in ihren

verschiedenen Formen wird durch das Verhalten der Eltern und ganz besonders durch das der Frau bestimmt. Was kann nun eine Frau heute zur Gestaltung eines innerlich gepflegten Haushaltes und sei er noch so « einfach », beitragen?

Wichtig sind sicher nicht Spitzenleistungen, sondern die unermüdliche Einwirkung auf das ganz gewöhnliche häusliche Leben an jedem einzelnen Tage. Es kommt zum Beispiel auf den Ton an, der in der Familie herrscht und *« auf eine Art von Haussitte und Anstand, welche man im „Welsche hinger“ nicht lernt, welche zusammengesetzt ist aus Gütmütigkeit und gegenseitiger Achtung, die zur andern Natur geworden, von den Kindern gegen die Eltern geübt und von den Eltern gegen die Kinder, und zwar, wenn sie unter sich sind und unter fremden Leuten. » (Gotthelf: Geld und Geist.)*

Jeden Tag versammelt sich die Familie zwei-, dreimal zum gemeinsamen Essen, wobei die *Tischsitten* eine grosse Rolle spielen. Sie haben nichts mit

der Anzahl der Gänge und der Zahl der gewechselten Teller zu tun, und es ist eine falsche, wenn auch gerade bei uns Schweizern nicht sehr seltene Ansicht « bei uns kommt das nicht so darauf an. Ja, wo verschiedene Diensthofen da sind, wo ein üppiges Essen umständlich serviert wird, da muss man natürlich gewisse Anstandsregeln beachten. Wir aber machen es bei uns zu Hause, wie es uns am bequemsten ist. »

Gehören nicht, im Gegenteil, die üblichen Tischzeremonien zu jeder guten Kinderstube, und liegt nicht in der Tischzucht ein Segen für die ganze Familie?

Man verlangt von den Kindern, dass sie sauber am Tisch erscheinen. Das Waschen der Hände ist aber nicht nur eine hygienische Angelegenheit, sondern im Grund eine religiöse Handlung, ähnlich wie die Fusswaschung des Mohammedaners vor dem Eintritt in die Moschee nicht den einzigen Zweck hat, die schönen Teppiche des Tempels zu schonen.

Eine schöne Sitte ist das Tischgebet,



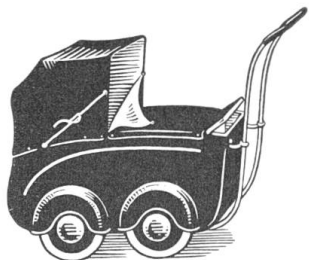
*Heidi ist da!*

Groß und klein kennt das fröhliche Heidi von Johanna Spyri und alle haben es gerne. Diesem Heidi zu Ehren haben wir jetzt eine Heidi-Suppe geschaffen – eine treffliche Knorr-Spezialität mit vielen gesunden Gemüse-Zutaten. Eßt also tapfer die neue Heidi-Suppe, damit Ihr stark und munter werdet wie das Heidi auf der Alp.

6 Teller kosten nur 35 Cts.

**Knorr Heidi-Suppe**

Eltern, fragen Sie nicht nach irgend einem Kinderwagen,  
fragen Sie nach dem **IMPERIAL**



Imperial, das wundervolle, allerneuste Modell, ist selbst  
der ersten Marke **WISA-GLORIA** ebenbürtig  
Gratiskatalog durch alle einschlägigen Geschäfte

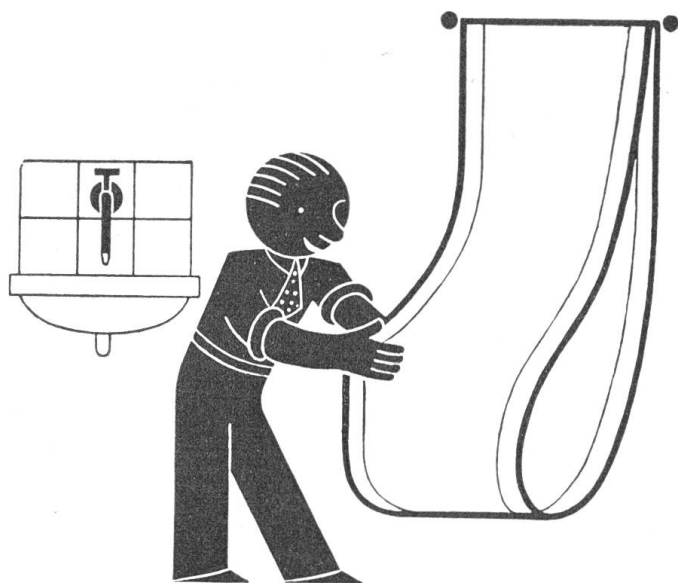
Keine kalten Füße mehr! Wärme heilt! Ersetzen Sie  
deshalb Ihren Fussboden durch den wirklich hygienischen,  
sehr warmen gleitsicheren und schalldämpfenden

**Korkparkett**

**Kortisit**

von Dürrenäsch

Kork AG.



Auch unsere Hand- und Küchentücher sind aus  
erstklassigen Garnen gewoben. Nur so ist ihre  
überdurchschnittliche Saugfähigkeit und Lebens-  
dauer erklärlich.

Dabei im Preis so vorteilhaft wie unsere be-  
währten, kompletten Brautaussteuern.

Verlangen Sie unverbindlich Muster und Preise von

**SCHWOB & Cie., BERN 15**

die Besinnung darauf, dass man (auch in  
einem Haushalt, wo das « tägliche Brot »  
in jeder gewünschten Form auf telepho-  
nische Bestellung ins Haus kommt) das  
Essen nicht sich und seinem Geld allein  
verdankt.

Andere Tischsitten betonen die *Ge-  
meinschaft*: nicht anfangen zu essen, be-  
vor alle serviert sind, nicht zwischen-  
hinein den Tisch verlassen, nicht vom  
Tisch weggehen, bis die andern auch be-  
endet haben usw. Nicht ob man den klei-  
nen Finger so oder so hält, ist wichtig,  
sondern die Rücksichtnahme auf die  
übrige Familie, dass man zum Beispiel  
mit seinen Ellbogen die andern nicht  
stört.

Es gibt Nationen, bei denen es als  
fein gilt, auf dem Teller einen ansehn-  
lichen Rest des Menus übrig zu lassen.  
Diese Sitte hat mir immer sehr missfal-  
len, werden doch bei uns die Kinder  
daran gewöhnt, sauber aufzuessen. Diese  
Achtung vor der Nahrung im allgemei-  
nen und dem Brot im speziellen, ist auch  
eine Tradition, die verdient, hochgehal-  
ten zu werden, und die man sich von un-  
serer häuslichen Kultur nicht wegdenken  
kann.

Es gibt eine demokratische Kultur  
wie eine aristokratische. Bei uns braucht  
es keinen Smoking zum Abendessen, und  
eine Tafel mit echten Brüsseler Spitzen,  
mit silbernen Messerbänklein und mit Kri-  
stallschalen für den Salat ist zwar auf  
alle Fälle üppig, aber mit Kultur hat  
Üppigkeit nichts zu tun.

Ein Stücklein Kultur hingegen liegt  
in der alten schönen Tradition, zu Ehren  
des Sonntags, vom Grossvater bis zum  
Säugling, regelmässig frische Wäsche und  
spezielle Sonntagskleider anzuziehen. Eine  
Tradition, die sich in der Stadt leider oft  
auf das Samstagbad und das frische  
Hemd am Sonntagmorgen beschränkt.

Sauberkeit, die schweizerische Na-  
tionaleigenschaft, ist auch eine Art von  
Gepflegtheit, aber ein *nur* sauberer Haus-

halt ist doch recht trostlos. Vielleicht wäre es erfreulich, wenn wir einen Teil der Intensität, die wir als Sauberkeitsfanatikerinnen verbrauchen, auf vermehrte häusliche Schönheitspflege verwendeten, denn daran fehlt es uns ein wenig. Sie braucht sehr wenig Geld zu kosten, hingegen Interesse, Beobachtungsgabe und Beweglichkeit. Die Liebe zu Blumen, zu einem schönen Bild, zu Farbenharmonie gibt in den Haushalt einen Strahl von jenem höheren Geist, der uns das Leben viel mehr erheitert als Sauberkeit und übertriebene Pflichterfüllung.

Im übrigen ist es gar nicht so wichtig, worin im Einzelfall die häusliche Kultur besteht, denn Tradition und Sitte, auf denen sie vor allem ruht, variieren je nach der Herkunft der Familie und auch nach den Verhältnissen, in denen sie lebt. Jede Sitte, die hochgehalten wird, hat etwas Gutes, indem sie die Verpflichtung des Einzelnen gegenüber der Gemeinschaft betont.

Die Anstrengungen aber, die wir Frauen, sei es nun mit einem grösseren oder kleineren Haushaltbudget, sei es bewusst oder unbewusst, auf die Pflege unserer häuslichen Kultur verwenden, haben selten einen in die Augen springenden Erfolg, und doch sind sie mindestens so wichtig, wie alle übrige Hausfrauentüchtigkeit zusammen. Aus der Kultur der einzelnen Familie, aus Ihrer, aus meiner und aus der des Nachbarn wächst die Kultur des ganzen Landes, wie ja auch nach Gotthelf das Haus allerletzten Endes überhaupt des Lebens Fundament ist: *« Es ist nicht der Staat, nicht die Schule, nicht irgendetwas Anderes des Lebens Fundament, sondern das Haus ist es. Nicht die Regenten regieren das Land, nicht die Lehrer bilden das Leben, sondern Hausväter und Hausmütter thun es; nicht das öffentliche Leben in einem Lande ist die Hauptsache, sondern das häusliche Leben ist die Wurzel von Allem, und je nachdem die Wurzel ist, gestaltet sich das Andere. »*



„Haushalten und doch schön bleiben - das ist das Geheimnis! Das kannst Du, wenn Du Deine Spannkraft und Frische erhältst. Eine Kur mit dem altbewährten ELCHINA hilft Dir dazu.“

**ELCHINA**  
Die goldene Regel:  
**ELCHINA**  
Dreimal täglich  
**ELCHINA**

ELCHINA, das altbewährte Elixir aus Chinarinde und Glycerophosphaten. - Originalflasche Fr. 3.75 - Doppelflasche Fr. 6.25 - Kurpackung Fr. 20.—. • Erhältlich in Apotheken.

## INSTITUT JUVENTUS

Zürich, Handelshof, Uraniastrasse 31-33  
Vorbereitung auf Maturität. Handelsdiplom.

## Bei Grippe

und ihren Erscheinungen wie Kopfweh,  
Fieber und Mattigkeit nimmt man

**Contra-Schmerz**

In allen Apotheken  
12 Tabletten Fr. 1.80, 100 Tabletten Fr. 10.50