

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 12 (1936-1937)
Heft: 11

Artikel: Weniger wäre mehr
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066258>

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: 15.01.2026

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



Weniger wäre mehr

Von Helen Guggenbühl

Letzthin bekam ich ein Albumblatt geschenkt, gemalt auf Pergamentpapier im Jahre 1745. Eine reizende Blumenguirlande in unendlicher Kleinarbeit, zierlich und liebevoll ausgeführt. Und doch nur ein Albumblatt.

Heute sind Albums noch unter Kindern üblich, doch nehmen wir einmal an, auch wir hätten eines. Was würden von hundert Freundinnen neunundneunzig antworten auf die Bitte, uns etwas ins Album zu zeichnen? « Gerade jetzt habe ich keine Zeit. »

Wie war es früher. Man schrieb sich Bände von Briefen. Frauen malten tagelang Erinnerungsblätter oder Porzellantässchen, man hatte Zeit für Bücher und Spaziergänge in der Natur, alles zur blossen Unterhaltung und Freude, ohne Zweck.

Und heute? Wir haben die modernen Verkehrsmittel, das Telephon, das uns manchen Gang und viel Arbeit abnimmt, wir haben arbeitsparende Apparate, Staubsauger, Eisschrank und einen elektrischen Teekoher. Wir haben wenig Kinder, eine kleine Wohnung, praktische Fussböden und rationelle Arbeitsmethoden. Aber wo bleibt das ersparte Gut, die kostbare Zeit? Die meisten Frauen sind heute

recht überlastet. Es gibt Tage, wo wir ziemlich gehetzt von einer Tätigkeit zur andern springen und doch nie recht fertig werden. Man unternimmt vieles und kommt im Grunde dennoch zu nichts. Selten bleibt uns ein wenig Zeit für das, was wir eigentlich möchten. Woher kommt das?

Wohl ist die traditionelle Arbeitslast kleiner als früher, aber einerseits sind mit der neuen Zeit die Bedürfnisse grösser geworden und deren Befriedigung zahlen wir mit einem guten Teil unserer Beschaulichkeit. Lohnt sich das Opfer? Ich glaube nicht.

Andererseits treibt uns eine innere Unruhe zur Betriebsamkeit. Weil die Gegenwart enttäuscht, sucht man das Glück an einem andern Ort. Je mehr Unfriede, desto mehr Betrieb. Eine endlose Schraube.

An den Abenden, die man früher « Feierabend » nannte, gibt es Radionachrichten, Zeitungen und « Illustrierte » zum Lesen, eine Arbeit zum Fertigmachen, einige Telefongespräche. Aus dem langen ruhigen Sonntag zu Hause wird ein geschäftiges Weekend mit Autofahren und Sportbetrieb.

Weil man zuviel hintereinander macht, bleibt für das einzelne wenig Zeit. So war früher zum Beispiel der Kirchengang ein wichtiger Teil des Sonntags. Es wurden dazu äusserlich und innerlich umständliche Vorbereitungen getroffen. Man zog zu Ehren dieser wichtigen Handlung seine besten Kleider an, man nahm sich Zeit zum Hinweg und noch mehr Zeit zum Rückweg. Der ganze Vormittag war ja nur dazu da. Heute eilt man,



Das
seit mehr
als
10 Jahren
bewährte,
rein
pflanzliche

ENTFETTUNGS-MITTEL OHNE SONDER-DIAT

Erhältlich in allen Apotheken der
SCHWEIZ.

Schweizerische Trachtenstube

erteilt Auskunft in allen Trachtenfragen, vermittelt
Anfertigung von Schweizertrachten, veranstaltet
Vorträge über Volkstrachten, Volksgesang,
Volkstanz, Volkskunst, Kostümkunde

Permanente Ausstellung von Volkstrachten

Verkauf von Schweizer Erzeugnissen: Tessiner-
und Walliserhalstücher und Schürzen, Goldbro-
kate, unbeschwerte reine Seidenstoffe

Geöffnet von 9—12 Uhr und 2—6 Uhr,
ausgenommen Sonntag nachmittags

Neumarkt Nr. 13

Haus zum „Mohrenkopf“

*Ich
bleibe bei*

ODOL

ODOL COMPAGNIE A.-G., GOLDACH - ST. GALLEN

wenn es langt, zwischenhinein schnell in die Kirche, mit oder ohne innere Sammlung.

Es ist unvermeidlich, dass manche Männer durch ihren Beruf zu Zeitsklaven werden; aber die meisten Frauen stehen ja ausserhalb des Berufslebens und hätten dadurch die Möglichkeit, durch eine andere Einstellung einen gewissen Ausgleich zu bringen.

Was können wir nun tun, wenn wir alle Nachteile des üblichen Wettrennens eingesehen und uns auf Besseres besonnen haben? Natürlich ist es schwer, liebe, gewohnte Bedürfnisse einzuschränken und noch schwerer, dem innern Gehetztsein zu entinnen. Der Geister, die man rief, wird man so schnell nicht los.

Versuchen wir einmal ernsthaft, weniger zu machen, aber das Wenige intensiver! Es muss ja besser herauskommen dabei!

Qui trop embrasse, mal étirent. Es gibt Leute, die es sich in einer Gemälderausstellung zur Pflicht machen, jedes Bild zu besichtigen. Das ist möglich, aber ein Unsinn. Wer in der gleichen Ausstellung vielleicht nur ein einziges Bild richtig aufnimmt, hat unendlich mehr davon.

Es sind vierzehn Tage für eine Italienreise vorgesehen. Ich bin überzeugt, dass man das Land besser kennenlernt, wenn man alle vierzehn Tage irgendwo in einem kleinen italienischen Städtchen zubringt, anstatt im Sturmesschritt die berühmtesten Sehenswürdigkeiten von Florenz, Rom, Neapel und Pompeji zu durchheilen.

Das Glück liegt sehr oft in der Beschränkung. Es gilt, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Wir durchlaufen verschiedene Epochen in unserm Leben, und zu jeder Zeit widme man sich dem Gebiet, wo es am notwendigsten ist. Die Erziehung von kleinen Kindern ist absorbierend, doch lohnt es sich, alle Kräfte darauf zu verwenden. Früh genug kommt eine Zeit, wo man für anderes frei ist.

Die Pflege der Beziehungen zu Freunden und Bekannten ist eine Aufgabe für sich. Auch da wäre weniger mehr. Weniger, aber intensiver. Eine richtige Geselligkeit kommt nur auf, wenn man dann, wenn es nötig ist, viel Zeit darauf verwendet, wenn man lang beieinander ist. Wie schön ist es, in einem kleinen oder grossen Kreis einmal eine ganze, lange Nacht miteinander zu verbringen! Doch es gibt immer Leute, die trotz der allgemeinen Stimmung von zehn Uhr an unruhig werden, alle fünf Minuten auf die Uhr schauen und zu der Zeit, die man sich vorgenommen hatte, das Haus verlassen, obschon sie wissen, dass ihr unsoziales Verhalten auf die Gesellschaft auflösend wirkt. Aber man hat doch «keine Zeit»!

Bei einem Einzelbesuch ist oft ein Abend sehr kurz. Wie wäre es, einmal bei den Freunden zu übernachten und noch den Morgen zusammen zu verbringen? Ein anderes Mal bleibt man über Samstag und Sonntag und hat viel mehr davon als von einem üblichen Besuch, schon weil man sich, wenn auch nur kurze Zeit, dem Lebensrhythmus des andern anpassen muss.

Es gibt eine schöne Einrichtung: die Ferien. Aber auch da löst bei vielen Leuten einfach eine Hetze die andere ab. Mit der gleichen Anspannung, wie die Arbeit, absolviert man das grosse Pensum von Ferienvergnügen. Vielleicht könnten wir gerade jetzt in der Ferienzeit einmal probieren, uns unbeschränkt Zeit zu nehmen für das, was wir schon lang gern möchten. Unsere Ferientage werden erstaunlich lang und schön sein. Vielleicht brauchen wir zur Verwirklichung des guten Vorsatzes kein Automobil und keine Eisenbahn. Wir müssen nicht unbedingt in den Bergen oder am Meer oder in einem fremden Lande sein. Es geht auch zu Hause. Nur eines braucht es unbedingt: ein gewisses Mass an innerm Frieden.

Kochen
ist eine Kunst

und zum guten Gelingen braucht es gute Kochgeschirre.

Verwenden Sie daher Kochgeschirre aus emailliertem Gusseisen. **+6F+**

Verkauf durch Fachgeschäfte

G 98



Erhalten Sie Ihrer Tochter das Selbstvertrauen.

Sie wird sich auch in kritischen Tagen nicht zurückgesetzt fühlen, wenn Mutter ihr ein Paket Cella-Binden gibt. Sie wissen ja, daß die Cella-Füllung alles aufsaugt und immer mollig weich bleibt. Wichtig ist die einzigartig zarte Tricot-Hülle und der Vorteil der leichten Vernichtung.

Die zuverlässige **Cella**
gegen Geruch **Cos**
10 Tropfen **Damenbinde**

In Apoth. u. Drog. Muster gratis durch Flawil, Flawil

Wenn Sie **Cella** und **Cos** noch nicht kennen, so machen Sie bitte sofort Gebrauch von untenstehendem

Gutschein an
Verbandstoff-Fabrik A.-G., Flawil

Senden Sie mir unverbindlich und franko je
1 Gratismuster Cella und Cos

Genaue Adresse:

.....

.....