

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 17 (1941-1942)
Heft: 6

Artikel: Der Ernst der Zeit erfordert Heiterkeit
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1067065>

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>



Der Ernst der Zeit erfordert Heiterkeit

Von Helen Guggenbühl

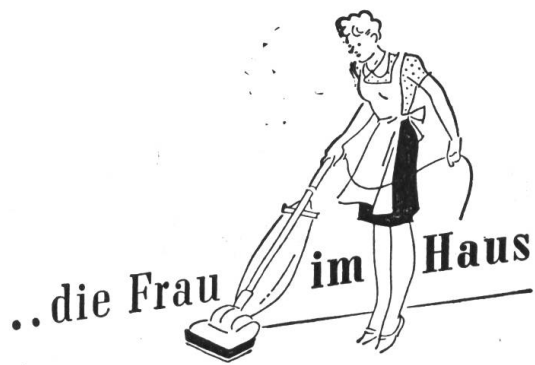
«Die Frauen erfassen den Ernst der Zeit nicht», heißt es heute, wenn eine Frau während des Geschirrabwaschens «*Freut euch des Lebens*» singt.

«Sie leben sorglos in den Tag hinein, wie wenn nichts wäre», meint jemand, wenn eine andere, schön von Kopf bis Fuß, mit einer Freundin in der Stadt Einkäufe besorgt.

Das ist nicht richtig. Auch die Frauen wissen, was heute vorgeht. Sie versuchen aber, auf ihre Art damit fertig zu werden.

Ich kenne zwei Männer, die Abend für Abend gemeinsam mit dem Abhören der Kriegsnachrichten des Radios verbringen. Alle möglichen Sender werden eingestellt, und der Verlauf der Kriegsoperationen wird auf der Landkarte verfolgt. Wenn der Radio schweigt, besprechen sie die allgemeine Kriegslage, tauschen ihre Besorgnisse über die politische und militärische Entwicklung aus und legen sich schließlich sorgenbeladen zur Ruhe. Der Krieg und seine Folgen lasten so sehr auf ihnen, daß es ihnen schwer fällt, ausnahmsweise einen Abend auszuspannen, um ihn zum Beispiel in Gesellschaft von Freunden zu verbringen.

Zum Glück sind die Menschen verschieden. Es ist für die wenigsten, und am allerwenigsten für die Frauen, sinnvoll, sich dauernd mit Gefahren zu be-



ist nicht vom Kalender abhängig. Sie erhält sich das Gefühl der Sicherheit und der Frische an allen Tagen

Camelia
+

die ideale Reform-Damenbinde

Camelia-Fabrikation St.Gallen . Schweizer Fabrikat



THO-RADIA ist keine Neuerscheinung: Seit Jahren verwenden es Millionen Frauen in Frankreich und andern Teilen der Welt.

THO-RADIA Tagescrème ist die gesunde, unsichtbare Unterlage für den Puder. THO-RADIA Nachtcrème kräftigt Ihre Haut.



THO-RADIA

In allen guten Geschäften erhältlich.

Generalagentur für die Schweiz: **Parana S. A., Genf**

schäftigen, die nicht unmittelbar drohen, und gegen die nichts unternommen werden kann. Selbstverständlich ist das Kriegsgeschehen eine ständige Belastung. Es ist denkbar, daß auch unser Land in Not gerät, aber es besteht kein Gebot, ständig daran zu denken. Im Gegenteil, die Angst vor dem Kommenden erschwert es, das zu unternehmen, was der Augenblick erfordert.

Die Frau besitzt die Fähigkeit, trotzdem sie sich drohender Sorgen und einer düsteren Zukunft bewußt ist, und auch wenn sie selber mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat, durch Erfüllung der nächstliegenden Aufgaben eine sorglose Heiterkeit aufzubringen. Das ist kein Laster, es ist eine Tugend. « Ohne Sorgen kann kein Menschenleben sein, sondern mit Sorgen, oft sogar mit viel Sorgen, sorglos zu leben, das ist die Lebenskunst. » Im Sinne dieses Hilty-Wortes ist die Frau eine bessere Lebenskünstlerin als der Mann.

* * *

Ein französischer Schriftsteller, der vor einigen Monaten aus Amerika in sein Vaterland zurückgekehrt war, stellte erstaunt fest, daß es bei seinen Leuten kein anderes Gesprächsthema mehr gab als die tägliche Nahrung. « Wie, Sie kochen Bohnen? Wenn Sie mir sagen, wo sie zu haben sind, werde ich Ihnen angeben, wo Gruyère zu kaufen ist. » Und so weiter — das gleiche Thema in endlosen Variationen. Aber schon nach einer einzigen Woche wunderte er sich über gar nichts mehr. Er war froh, wenn er von einem Bekannten, den er auf der Straße traf, ein Restaurant in Erfahrung bringen konnte, worauf er diesem die Cremerie bezeichnete, wo er selber am Tage vorher gegessen hatte.

« Ventre affamé n'a pas d'oreille » heißt ein französisches Sprichwort. Es ist selbstverständlich, daß, wenn irgendwo wirkliche Not herrscht, die meisten Frauen Tag und Nacht nur mehr der einzige Ge-

danke beherrscht: Was tun, daß meine Familie genug zu essen hat. Wenn heute in den Ländern, wo es schlecht geht, bei der Bevölkerung das rein wirtschaftliche Denken alles bestimmt, so möchte ihnen deswegen niemand einen Vorwurf machen. Aber wir müßten uns selber mit Recht eines groben Materialismus bezichtigen, wenn schon die kleinen Einschränkungen, die uns auferlegt werden, uns dazu führen würden, plötzlich alles kulturelle und ästhetische Interesse über Bord zu werfen.

So haben wir auch heute nicht nur für das leibliche Wohl der Familie besorgt zu sein. Die Pflege der häuslichen Kultur ist fast noch wichtiger als früher. Wir dürfen, nein wir sollen weiterhin Geburtstagsfeste veranstalten, Ostern oder Weihnachten feiern. Daß es nötig ist, auf manchen Anlaß hin eine Zeitlang systematisch zu sparen, erhöht nur die Freude am Fest selber.

Noch lange nicht alles, was dem häuslichen Leben Schönheit und Größe gibt, darf als bloßer Luxus dem Ernst der Zeit geopfert werden. Auf keinen Fall darf es soweit kommen, daß sich aller Aufwand in der Durchführung von praktischen Maßnahmen erschöpft.

Die Gefahr ist groß, sich unter dem Deckmantel einer Notlage gehen zu lassen. Dabei sind aber Haltung und Form nie von größerer Bedeutung, als wenn es äußerlich schlecht geht.

An einer andern Stelle dieses Heftes wird gezeigt, wie man einen Tisch am zweckmäßigsten ohne Tischtuch benützen kann. Es genügt nicht, das Tischtuch einfach wegzulassen. Gerade, wo ohne Tischtuch gegessen wird, soll besonders sorgfältig gedeckt werden. Auch Blumen gehören dazu.

Ähnlich verhält es sich auf dem Gebiet der Mode. Sparmaßnahmen, Einschränkungen, ja — aber weiterhin alles so schön wie möglich. Die unentwegte Pflege des Schönen in unserer Umgebung und an uns selber ist eine der Quellen, aus denen Heiterkeit und Zuversicht strömen.

* * *

Arterienverkalkung

Symptome



Schwindelanfälle
Blutandrang
Atemnot
Wallungen
Herzbeklemmung
Druck im Magen
Blähungen
Verdauungsbeschwerden
Gliederstechen
schwankender Boden

Meist setzt das Übel schon in den 40er Jahren ein, wenn auch die Beschwerden sich oft erst später bemerkbar machen. Deshalb kann man mit der Bekämpfung der Arterienverkalkung nicht früh genug anfangen.

Die Heilmittel



MISTEL
reduziert den Blutdruck, reguliert den Kreislauf
KNOBLAUCH
reinholt das Blut, entschlackt die Gefäße
SCHACHTELHALM
fördert die Regeneration der Adergewebe
WEISSDORN
beruhigt das Herz und den Puls der Arterien

In der ärztlich erprobten Dosierung, in der gegenseitigen Ergänzung dieser vier Heilpflanzen liegt das Geheimnis der reinigenden, regenerierenden Kraft von Arterosan.

Arterosan

Die Normalkur verlangt:
3 Originaldosen zu Fr. 4.50 = Fr. 13.50
oder eine Kurdose mit 3fachem Inhalt
zu Fr. 11.50 (Fr. 2.— billiger!)

In allen Apotheken erhältlich.

AMBROSIA
Das feinste Speiseöl



Die prächtigen Erfolge im Vorjahr mit Müller's Samen lassen heute tausende reger Gartenfreunde den Ausspruch tun: «Mir pflanzed witer».

Auch Sie werden schon beim ersten Versuch mit Müller's Samen nur gute Erfahrungen machen. — Verlangen Sie daher noch heute unsern praktischen «Leitfaden zur Gemüse- und Blumenzucht». Diese kleine Gartenfibel ist voll nützlicher Winke, enthält Saatkalendar, genaue Kulturanleitungen und das Verzeichnis der für unser Klima u. unsere Bodenverhältnisse bestgeeigneten Sämereien. Gratiszustellung.

SAMEN-MÜLLER
ZÜRICH Weinplatz 3 Tel. 5 68 50

hamol
Fettcreme

*der Allerweltshelfer
in der Familie*



**Zur Reinigung u. Auf-
frischung** von polierten,
lackierten und gebeizten
Möbeln können Sie nichts
Besseres verwenden als
die altbewährte

**RADIKAL
MÖBELPOLITUR**

1/2 Flasche Fr. 2.—
1/1 Flasche Fr. 3.50
Erhältlich in Drogerien

HERSTELLER G. WOHNICH, DIETIKON

Gastfreundschaft und Geselligkeit sind heute so wichtig wie früher. Es sind kleinliche Bedenken, die eine Hausfrau von der Ausübung der Gastfreundschaft abhalten. «Ich kann meine Freundin nicht mehr zum Zvieri einladen wie früher, woher den Kaffee, die nötige Milch und Zucker nehmen?» Oder: «Ach nein, kommen Sie lieber nicht am Freitag, er ist ja fleischlos.»

Gäste zu empfangen ist kein Problem, wenn man den Grundsatz hat, sich zu behelfen, wie es geht. Übrigens darf man nicht vergessen, daß die Bewirtung von Gästen in der Hauptsache symbolischen Charakter hat. Sie ist ein weltliches Abendmahl. Man teilt sein Brot mit Geladenen.

Als wir einmal einer Araberin in ihrem Zelt lange beim Weben eines Gebetsteppichs zugeschaut hatten, schenkte sie uns beim Weggehen zwei Eier, die neben ihr in einer Schale lagen. Es war das einzige, was sie besaß. Wir aber schätzten diese Auszeichnung so sehr, wie wenn uns jemand anders unter andern Bedingungen zum Nachtessen eingeladen hätte.

Sicher bedeutet jede Gastfreundschaft heute ein gewisses Opfer, selbst wenn Mahlzeitencoupons ausgetauscht werden. Soll uns das verhindern, gastfreundlich zu sein? Vergessen wir nicht, daß es Länder gibt, wo die Leute hundertmal ärmer sind als wir, die dennoch ohne Bedenken alles, was sie haben, mit dem Gast teilen. Außerdem gilt hier der weise Spruch: Ein gutes Mittel gegen die ökonomischen Sorgen ist das systematische Geben.

Leider neigen viele Leute dazu, sich seit dem Krieg noch mehr als früher von der Umwelt abzuschließen. Zum Teil sind äußere Gründe, unter denen zum Beispiel die Verdunkelung eine große Rolle spielt, daran schuld. Und doch wäre der Zusammenschluß von Gleichgesinnten heute noch wichtiger als früher.

* * *

Natürlich kann der Haushalt nicht auf die alte Art weiter geführt werden. Wir müssen uns anpassen: Man darf nicht mehr als die Rationen brauchen. Die Vorräte sind zu erhalten und wenn möglich noch zu vergrößern. Es wird anders gekocht, und die Wäsche wird anders gewaschen. Sogar mit den neuen Textilien machen wir uns, wenn auch langsam, vertraut. Alle notwendigen Änderungen heute schon möglichst geschickt durchzuführen, ist ein Gebot der Vernunft mit Rücksicht auf die Zukunft.

Aber wir wollen uns immer wieder vornehmen, innerhalb des beschränkteren Rahmens der Haushaltsführung stets mit Phantasie und Heiterkeit zu walten. Es geht uns ja immer noch so gut! Die Dankbarkeit für diese Tatsache läßt sich am besten dadurch ausdrücken, daß jede Umstellung, selbst wenn sie liebe langjährige Gewohnheiten betrifft, mit Zuversicht und ohne melancholische Betrachtungen durchgeführt wird.

Jetzt bietet sich so recht die Gelegenheit, auch in der Haushaltung den schöpferischen Erfindungsgeist Wunder wirken zu lassen. Beim zeitgemäßen Kochen entstehen neue Gerichte. Da ist zum Beispiel das Kapitel der Suppen. Auf Grund von Brühe aus zehnmal ausgekochten Knochen entsteht mit allen möglichen Beilagen immer wieder Neuartiges. Für gute Eintopfgerichte sind die Möglichkeiten überhaupt unerschöpflich.

Man stellt sich auf die Textilknappheit ein, indem man im Rahmen des Möglichen noch mehr Mühe aufwendet als bisher. Aus alter Wolle entsteht ein moderner Pullover, aus abgetragenen Stoffen werden neue Pantoffeln. Auf allen Gebieten gibt es tausenderlei Gelegenheiten, mit dem Geist kleine Wunder zu schaffen.

Sich umstellen heißt übrigens nicht, sich einfach einzuschränken. Wir verstehen unser Handwerk besser als jene ungezählten Wirte, die aus lauter Bequemlichkeit an den fleischlosen Tagen einfach das Fleisch aus dem Menü streichen, so daß das, was vom Essen bleibt,



Schönheit
braucht einen passenden Rahmen.

Idene-Strümpfe wirken wie ein wundervoll passender Rahmen, der die Anmut der Linien zur höchsten Geltung bringt. Sie sitzen wie angegossen, umgeben das Bein mit einem zarten Seidenschimmer, der seine Plastik diskret betont.

Idene-Strümpfe idealisieren Ihre Beine

HERSTELLER: J. DÜRSTELER & CO. AG. WETZIKON-ZÜRICH

nämlich Kartoffeln und wässriges Gemüse, niemand befriedigt. Lernen wir statt dessen von der guten vegetarischen Küche, dann sind die fleischlosen Tage eine angenehme Abwechslung!

Versuchen wir uns doch im Kleinen so zu verhalten, wie es bei der Industrie im Großen gemacht wird! Auch da läßt man den Kopf nicht hängen. Ist es nicht großartig, welch schöne Gewebe die Textilindustrie aus den neuen Spinnstoffen herstellt? Ist es nicht phantastisch, wie schnell und gut es die Schuhindustrie verstanden hat, aus Holz und Stoff kühne Schuhmodelle herauszubringen?

Ich glaube, der Grundsatz der heiteren Anpassung an die Anforderungen auf dem Gebiete der Haushaltung hilft am besten über die Gefahr hinweg, daß aus dem Bewußtsein der wachsenden wirtschaftlichen Not heraus auch bei uns nach und nach das Bestreben, die materiellen Bedürfnisse zu befriedigen, allzu sehr in den Mittelpunkt rückt.

* * *

An einem Straßenbord vergnügen sich zwei kleine Buben auf großen Schneehaufen. « So, habt Ihr nichts Gescheiteres zu tun, als Blödsinn zu treiben? Wartet nur, bis ein Polizist kommt! » sagt eine Vorübergehende mit hämischer Stimme zu den zwei Kleinen. Moralisten, für die hinter jeder Fröhlichkeit ein Unrecht lauert, gibt es immer und überall, doch ganz besonders machen sie sich in bewegten Zeiten bemerkbar. So gibt es vereinzelte Frauen, die die Geselligkeit, das Feiern von Festen, die Freude an einer besonderen Mahlzeit, ja jede Äußerung von Heiterkeit und Lebensfreude überhaupt, als den Zeiten der Not nicht angepaßt, verurteilen. Lassen wir uns diese säuerliche Lebensauffassung nicht aufdrängen. Wir lehnen es ab, alles grau in grau zu sehen.

Ebenso sehr wollen wir uns davor hüten, unser bescheidenes Frauenschicksal ins Dramatische zu erhöhen. Der Sol-

dat, der seinen Militärdienst leistet, nimmt manches Opfer auf sich, aber er weiß genau, daß seine Tat ein Kinderspiel ist im Vergleich zu dem, was die Soldaten im Krieg zu leisten haben. Er empfindet es deshalb immer als stoßend, wenn man ihn von irgendeiner Seite aus falscher Sentimentalität als Helden preist.

Gewiß bringen auch die Frauen in der Schweiz Opfer. Wie klein und unscheinbar sind sie aber im Vergleich mit den furchtbaren Lasten, die auf den Schultern der Frauen der kriegführenden Länder ruhen! Deshalb wollen wir uns, so wenig wie die Soldaten, nicht in eine unechte Heldenpose drängen lassen, sondern ohne falschen Pathos auch weiterhin unsere Arbeit tun.

Übrigens erweisen wir uns gar nicht als bessere Europäer, wenn wir stets eine Leichenbittermiene zur Schau tragen. Wenn wir aber gegenüber denen, welchen es heute schlecht geht, eine Verpflichtung empfinden, so geben wir diesem Gefühl am besten Ausdruck durch eine tatkräftige Unterstützung des Internationalen Roten Kreuzes oder durch die Aufnahme eines kriegsgeschädigten Kindes.

Es ist durchaus nicht herzloser Egoismus, auch in den schweren Zeiten der Gegenwart zu versuchen, die Werte der häuslichen Kultur, auf die wir früher so stolz waren, weiterhin aufrecht zu erhalten. In biblischen Zeiten bewahrte die Arche Noah eine Anzahl Menschen und Tiere vor der Zerstörung durch die Sintflut. Als Arche Noah kann vielleicht in der heutigen Kriegszeit die Schweiz in aller Bescheidenheit europäische Kulturwerte über das Kriegschaos hinweg in bessere Zeiten retten. Ebenso hat die Frau unseres Landes die schöne Pflicht, als unermüdliche Hüterin der häuslichen Kultur und Familientradition, das übernommene Gut hochzuhalten, um es einst unverseht an eine friedliche Welt weitergeben zu können.

Illustration von Anni Frey.

**Unsere Erzeugnisse sind
gut
gediegen
preiswert**

Gegründet

1908



Wir zeigen Ihnen mehr als 200 Musterzimmer