

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 23 (1947-1948)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Aufwertung  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069194>

### **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:** 22.01.2026

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



*Große Ideen können mit der Zeit so selbstverständlich werden, daß ihr Wert verloren geht wie der Wert abgeschliffener Münzen. — Es steht in unserer Macht, zu versuchen, die abgelebten Ideen aus dem Gebiet der Hausarbeit immer wieder aufzuwerten.*

Die Gewohnheit macht blind. Das Merkwürdige dabei ist, daß man meint, zu sehen und doch nicht sieht.

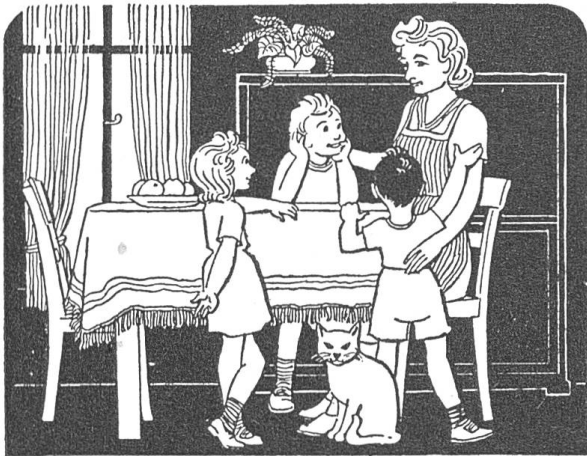
Ein Gemälde hängt im Zimmer. Es wurde einst gekauft, weil einem gerade dieses Bild besondere Freude machte: eine

Bucht am See, zwei Ruderschifflein, am Ufer ein Mann. Nun hängt es seit langem an der gleichen Wand und ist ihr Bestandteil geworden, ein Farbfleck, wohlvertraut wie der Lehnstuhl in der Ecke, aber inhaltslos. Dann kann es eines schönen Tages geschehen, daß es wie Schuppen von den Augen fällt. Da ist ja dieses Bild. Plötzlich weiß man wieder, wie die Ruderschiffe sachte wiegend im Wasser liegen, wie der See blaßblau glänzt, warum der Mann gerade so am Ufer stehen muß. Wenn man es so anschaut, wenn man es richtig anschaut, sehend und nicht mit vom Nebel der Gewohnheit getrübbten Augen, strahlt es die gleiche Wirkung aus wie beim ersten Anblick.

So ist es mit vielen Dingen, nicht nur mit dem Bild an der Wand unseres Zimmers. Gewohnheit und Erfahrung stumpfen ab und trüben die wahre Erkenntnis.

Ein Sechsjähriger erlebt zum erstenmal die Feier des ersten August. Die Eltern erzählen ihm von ihrer Bedeutung. Am Tag hat er geholfen, Holz herbeizuschaffen für das Feuer; abends sammeln sich die Leute. Lieder werden gesungen, auf den Bergen ringsherum leuchten andere Feuer. Der Knabe ist von der schönen Nacht begeistert und zum erstenmal von einer geheimnisvollen Liebe zu den Bergen und zu den Leuten — zu seinem Vaterland — erfaßt.

Der sechzigjährige Politiker begeht die gleiche Feier. Er hat in seinem langen Leben zahllose Augustfeiern mitgemacht und bei diesem Anlaß schon zahllose schöne Worte gesprochen. Heute mischt er sich



## Mutter ist erschöpft

### sie muß sich stärken

Man kann nicht immerfort streng arbeiten, ohne sich die nötige Stärkung und Erholung zu gönnen. Jetzt ist es wieder Zeit für sie zu einer Kur mit

## Zellers Kraftwein

dem bewährten Kraftspender und Blutbildner für Geschwächte, Überanstrengte, Nervöse, Altersschwache, Erholungsbedürftige, Blutarme, werdende und stillende Mütter, Kopf- und Schwerarbeiter. Blutbildend, nerven- und muskelstärkend, appetitanregend.

**Zellers Kraftwein  
gibt neue Kraft und Energie**

Die Flasche Fr. 6.50. Die Kur (4 Flaschen) Fr. 21.50.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Ein Qualitätsprodukt von

**MAX ZELLER SÖHNE**  
**Romanshorn**

Fabrik pharmazeutischer Präparate — Gegr. 1864



anonym unter die Teilnehmer. Er findet den Gesang zu lang, die Rede mittelmäßig, und ist froh, als die Feier endlich aus ist und er mit seinen Freunden den Abend mit einem gemütlichen Jaß beschließen kann. Er erlebt nichts Besonderes; er, der Erfahrene, ist blind, der Kleine in seiner Freude hingegen sehend, auch wenn er das Gefühl, das ihn bewegt, nicht in Worte fassen kann.

*«Es ist ein allgemeiner Wahn,  
daß man nach Jahren Klugheit mißt.  
Erfahrung ohne Klugheit ist  
ein Blinder auf gewohnter Bahn.»*

\* \* \*

Alles, was man zum erstenmal erlebt, besitzt einen eigenartigen Reiz. Die abstumpfende Macht der Gewohnheit aber macht sich überall geltend. Ein Gebiet, das sie besonders gefährdet, ist das Arbeitsgebiet der Frau, die Haushaltung. Vergleichen wir nur den leuchtenden Anfang unserer Tätigkeit mit dem blassen Heute!

Die ersten Monate des Hausfrauenlebens bleiben, auch wenn dieses nicht in allen Stücken erfolgreich war, als Gipfel- punkt in der Erinnerung eingepägt.

Wenn die ganz junge Frau zum aller- erstenmal beim Metzger schüchtern zwei Huftbeefsteaks auswählt; wenn sie zum erstenmal beim Tischdecken zwei Gabeln und zwei Messer auf den Tisch legt; wenn der ganz junge Gatte ihr zum erstenmal das Salär heimbringt; wenn die glückliche Mutter zum erstenmal ihr Kind spazieren führt: dann erlebt sie alles zutiefst und nach seinem eigentlichen Gehalt, mit klaren Augen und wachem Bewußtsein.

Die Reaktion bei «erfahrenen» Freunden, die Zeugen solcher Szenen sind, ist ein gerührtes Lächeln und vielleicht die Bemerkung: «Ihr seid Idealisten!» Sie meinen damit: Ihr seid jung und unerfahren, ihr lebt in einem Traum und wißt nicht, wie das Leben ist.

Nein, gerade das ist nicht wahr. Das junge Ehepaar, welches das Leben zu zweit noch als Abenteuer auffaßt, die junge Hausfrau, für die das Kochen eine Sen-

sation und das Abwaschen ein spannendes Ereignis bedeuten, sie haben den Sinn für das wahre Geschehen. Sie sind die Realisten.

Ja, und dann? Jedes junge Paar wird älter, jede Hausfrau erfahrener. Die Arbeit wird langsam zur Routine und verwandelt sich in mechanisches Tun. Sachte, sachte senkt sich der graue Mantel des Philistertums über alle Bereiche der einst so geschätzten Arbeit.

Wie heißt es doch?

Suppentöpfe, Küchendampf, schmutziges Geschirr, ewiges Kindergeschrei, Windeln waschen, häusliche Unordnung, kleineliches Sparen — Inbegriffe trostloser Langeweile. Es sieht so ganz anders aus als am Anfang. Warum? Nicht weil die Arbeit an sich anders geworden wäre (natürlich ist sie angewachsen, aber dafür sind wir ja geschickter geworden), sondern nur weil die Frau, durch die ewige Wiederholung gleichgültig geworden, verlernt hat, ihren Sinn zu verstehen.

Also müssen wir etwas unternehmen, um dem verheerenden Einfluß der Routine zu entgehen. Das große Geheimnis, die Hausarbeit auch noch nach Jahren sinnvoll und mit Liebe zu verrichten, läge darin, zum Anfang zurückzukehren. Da sich aber das Rad der Zeit nie zurückdrehen läßt, sollten wir versuchen, die Arbeit immer wieder neu zu sehen und damit den Sinn für ihre Realität zu wahren. Dann behielte die Hausarbeit ihren wahren Wert.

\* \* \*

Jede Abwertung ist betrüblich. Eine, die in ungeheurem Ausmaß das moderne Leben beeinflußt, ist zum Beispiel die stete Abwertung des Geldes. Alle wissen es: der Franken im Jahre 1908 war ein anderer als der Franken im Jahr 1948. Zur Aufwertung des Geldes können wir nichts beitragen. Zu einer ändern, die in unserem Leben eine ebenso wichtige Rolle spielt, hingegen sehr viel. Es steht in unserer Macht, zu versuchen, die abgelebten Ideen aus dem Gebiet der Hausarbeit immer wieder aufzuwerten.



### **Das kann lachen,**

das Aronal-Kindli — schon jetzt pflegt seine Mutter das erste Zähnchen mit Aronal.

Die wohlschmeckende neue Zahnpasta Aronal enthält die wichtigen Vitamine A und D. Sie verhindert den Ansatz von Zahnstein, das Bluten des Zahnfleisches und erhält dem Schmelz seinen Perlen-glanz. Deshalb

### **Für jedes Alter**

# **Aronal**

**die Zahnpasta mit Vitamin**

Überall erhältlich: die Tube Fr. 2.25



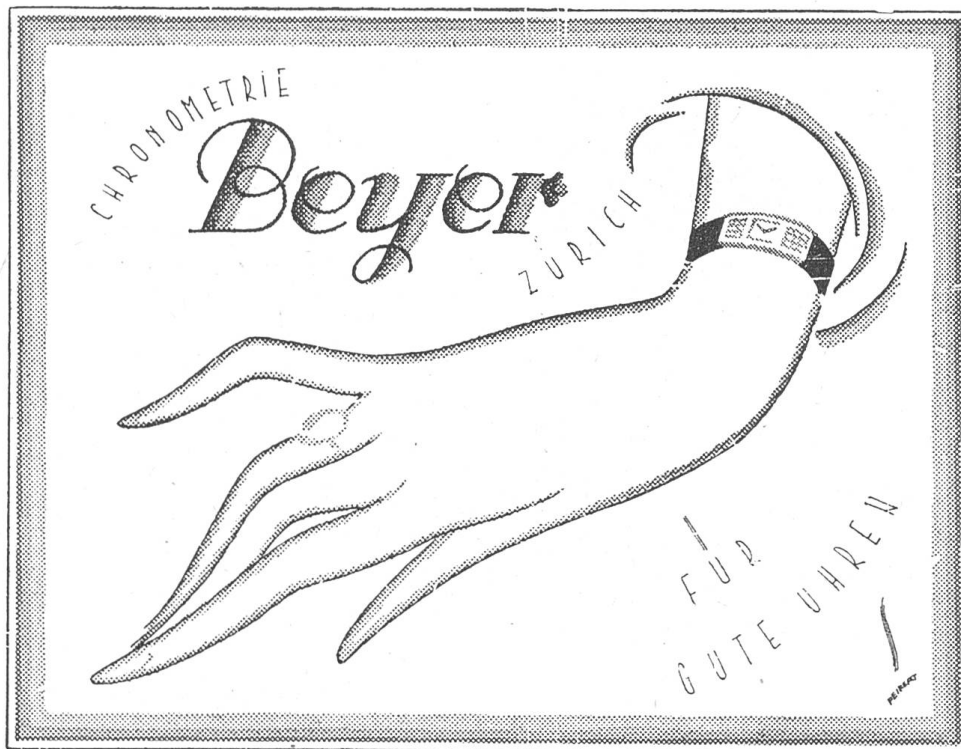
**GABA AG., BASEL**

Das ist nicht über alle Maßen schwer. Wir sind zum Glück in dieser Beziehung (wie übrigens in mancher andern) in unserm Beruf begünstigter als der Mann. Wir haben die Gestaltung unserer Arbeit weitgehend in der eigenen Hand. Die Hausfrau ist eine Königin in ihrem Reich. Es liegt in ihrem Ermessen, zu ändern, was und wo sie will.

Um die Hausarbeit weniger nur durch die Brille der Gewohnheit anzusehen, ist vor allem Anregung von außen notwendig.

Die Frau gehört nicht immer ins

Haus. Räumliche Entfernung gibt Distanz, und diese lehrt das Wesentliche wieder erkennen. In den Ferien und auf Reisen gibt es außerdem die Möglichkeit, Vergleiche zu ziehen. Wie geht es den Kindern, die eine Zeitlang von zu Hause weg waren? «Du machst den Kartoffelstock doch am besten. Und mein Zimmer möchte ich mit keinem andern tauschen», heißt es da. Ein Unterbruch in der Gewohnheit ist ausgezeichnet. Wie für die Kinder, so auch für die Mutter. Man sieht nachher alles wieder mehr so, wie es ist. Auch das Bild,



**Möri**  
Maison de coiffure

**ZÜRICH**

Hottingerstraße 8  
Telephon 32 04 12  
vormals C. Schweikert

**PARIS**

Maison alliée

**ZÜRICH**

Rämistrasse 5  
Telephon 32 33 86  
vormals O. Wonesch



an eine andere Wand gehängt, wirkt anders, es wirkt wieder.

Jede Veränderung ist erfrischend, weil sie aus der Gewohnheit, der tödlichen, herausreißt. Es kann auch nur eine Veränderung der Umgebung sein.

Wissen Sie, wie es unsere Kollegin in den USA macht?

Kein Jahr vergeht, ohne daß nicht ein Zimmer ummöbliert wird. Manchmal macht es die erwachsene Tochter. Außerdem spielt das «colour scheme» eine große Rolle, das heißt die Auswahl der Farben in der Innendekoration. Die Vorhänge im Wohnzimmer werden anders gefärbt und dazu passende Kissen fabriziert oder das Kindertischli und die Stühle hellgelb angemalt. Die

Hauptsache ist, daß es anders und noch schöner ist als vorher. Das Planen macht Freude, und das Wohnen und Haushalten ist ein neues Vergnügen. Gewiß, wir sind keine Amerikanerinnen, aber vielleicht wäre es doch gut, weniger schwerfällig zu sein, innerhalb unserer vier Wände mehr zu wagen.

\* \* \*

Im jungen Haushalt geht die Arbeit deutlicher als später (auch das verwischt die Gewohnheit) um das Wohnen und um das Essen, und gerade das ist ein Teil ihres Reizes. Die Zivilisation schwächt diese Freude an der Befriedigung der na-



1 Müde Haut  
2 Grobe Poren  
3 Scharfe Falten

**Bei festlichen Anlässen ist Ihr Aussehen oft unter greller Beleuchtung den kritischen Blicken ausgesetzt**

Nie werden Sie Ihre unbefangene Sicherheit verlieren, wenn Sie sich sorgfältig gepflegt fühlen. Sie wissen, dass Ihr gutes Aussehen auf ständiger Pflege von innen heraus beruht und nicht nur auf äußerlichem Make-up. Wer sein Aussehen ständig überwacht und besonders die Stellen 1, 2 und 3 kontrolliert, wird die Tiefenwirkung der VITAMOL-Hautpflege bald konstatieren.

*Vitamol*

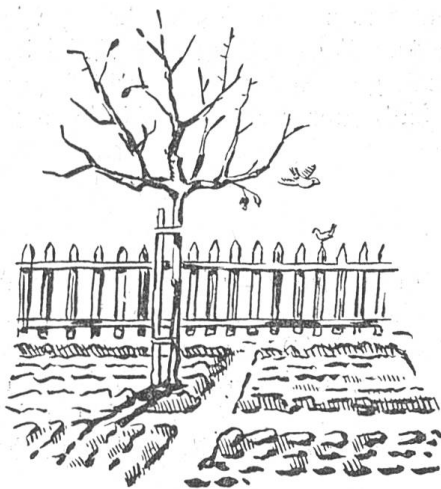
1. Nährcreme, grüne Tube, zur Haut-Regenerierung über Nacht  
2. Tagescreme, blaue Tube, zum Schutz der Haut über Tag  
Tube Fr. 3.75

## Das Schweizer-Spiegel-Haushaltsgesetzbuch 1948

Preis Fr. 4.20

*Es ermöglicht die Aufstellung eines Budgets und monatliche automatische Kontrolle über Zuviel- oder Zuwenigverbrauch am Schlusse jedes Monats. Es verlangt keine Buchhaltungskenntnisse. Der Zeitaufwand ist gering.*

**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG, ZÜRICH 1**



## *In der gemüsearmen Zeit*

eine gute, gemüsehaltige Maggi-Suppe, wie z. B. Maggi's Gemüse-, Grünkerns mit Rübli-, Lauch-, Schwyzer-, Tapioka-Julienne-Suppe usw. Mit diesen beliebten Gemüse-Suppen lassen sich auch allfällige Gemüse-resten vorteilhaft verwenden, indem man sie der kochenden Suppe beifügt.

**MAGGI<sup>®</sup>**  **SUPPEN**

türlichen Lebensbedürfnisse ab, doch die Sehnsucht danach bleibt und wird auf Bergtouren, beim Kampieren im Zelt und beim Wohnen in der Alphütte befriedigt. Das Erlebnis des primitiven Lebens schärft den Sinn für das eigentliche Ziel der Hausarbeit. So kann zum Beispiel das Bänkchen am Kaminfeuer im Tessiner Bauernhaus, wo man die Polenta isst, die hohe Warte sein, von der aus betrachtet das eigene, so anders geartete «Herdfeuer» wieder seinen Sinn bekommt.

Leider können wenig Frauen immer weggehen, wenn sie es nötig hätten, und viele merken es gar nicht, daß sie es nötig hätten, nämlich nötig, neu anzufangen! Es gibt nur ein Gebiet, wo man es unfehlbar einsieht und wo zudem der äußere Zwang immer wieder nachhilft. Es ist die Mode. Sie duldet kein Abgleiten, kein Untertauchen in die Gewohnheit. Sie ist immer neu und hält immer in Spannung (manchmal in fast unerträglicher, z. B. wenn die Kleider lang werden), und solange eine Frau etwas auf sich hält, macht sie freudig mit; denn es ist einer der Wege, frisch zu bleiben.

In der Haushaltsführung und im Kampf um ihre stete Erneuerung aber sind wir auf uns selber angewiesen. Es gibt keinen äußeren Zwang, doch sind Helfer da. Man muß sie nur erkennen.

Die Mutter kann von den kleinen Kindern lernen. Sie sind die eigentlichen Weisen. Nur deshalb ist die kleine Welt der Stube voller Abenteuer! Sie nehmen die Dinge so wichtig, wie sie sind. Das zeigt sich, wenn Kinder «köcheln» oder «Müeterlis» machen. Und welche Freude haben Kinder am Kontakt mit der Umwelt! Der Briefträger ist für sie wichtig wie ein Bote, vom lieben Gott gesandt, und das freundliche Fräulein in der Metzgerei verehrungswürdig als königliche Verwalterin der guten Würste. Kinder erkennen eben nicht nur die Schönheit des Alltags im allgemeinen, sondern auch die des natürlichen Eingebettetseins in die Umgebung. Ja, wir, die verblendeten Sklaven der Gewohnheit, könnten viel von ihnen lernen.

Auch die Dichter helfen durch ihre Werke, hinter die Dinge zu sehen. Gottshelb, der das Leben der Emmentaler Bauern darstellt, ist deshalb ein großer Dichter, weil er den Sinn alles menschlichen Tuns offenbart. Er zeigt das am Beispiel des bäuerlichen Lebens; doch nicht die Bauern seiner Umgebung sind ihm wichtig, sondern das Leben in seiner Vielfalt.

Aber nicht nur die Vertiefung in die Dichtkunst, jede Versenkung wirkt Wunder. In der Natur: manchmal ein ganz gewöhnlicher Spaziergang. Oder in die Musik: Das Anhören einer Symphonie von Beethoven kann ein Erlebnis sein, das über sich selbst erhebt. Dabei rücken die Dinge an ihren richtigen Platz, und für uns Frauen verliert das Verhältnis zur Hausarbeit das Dumpfe, das es in der jahrelangen gewohnheitsmäßigen Ausübung der Arbeit bekommen hat.

\* \* \*

« La coutume est une seconde nature qui détruit la première » sagt Pascal. Wir haben gesehen, wie wichtig es ist, daß wir bewußt immer wieder zur ersten ursprünglichen Natur zurückkehren. Damit der Nebel der Gewohnheit die Sterne am Himmel, die unser Leben heiter machen, nicht verdeckt, damit er uns nicht blind macht, sind wir gegen die Routine in der Hausarbeit. Wir sind für ein Durchbrechen der Gewohnheit, für die Veränderung.

Nun besteht allerdings eine gewisse Polarität zwischen Veränderung und Tradition. Tradition, eine gefestigte, in der Überlieferung verankerte geistige Haltung gibt dem Familienleben und dem Haushaltbetrieb Form und Beständigkeit und ist deshalb nötig. Aber das Zerrbild der Tradition heißt Erstarrung, und die ist von Übel. Um sie zu vermeiden, heißt es: Einerseits ständige Erneuerung, andererseits Pflege der Tradition.

Die Aufgabe, hier stets den Ausgleich zu schaffen, das eine zu tun und das andere nicht zu lassen, ist unsere spannende Aufgabe.



# Anmut und Lebensfreude

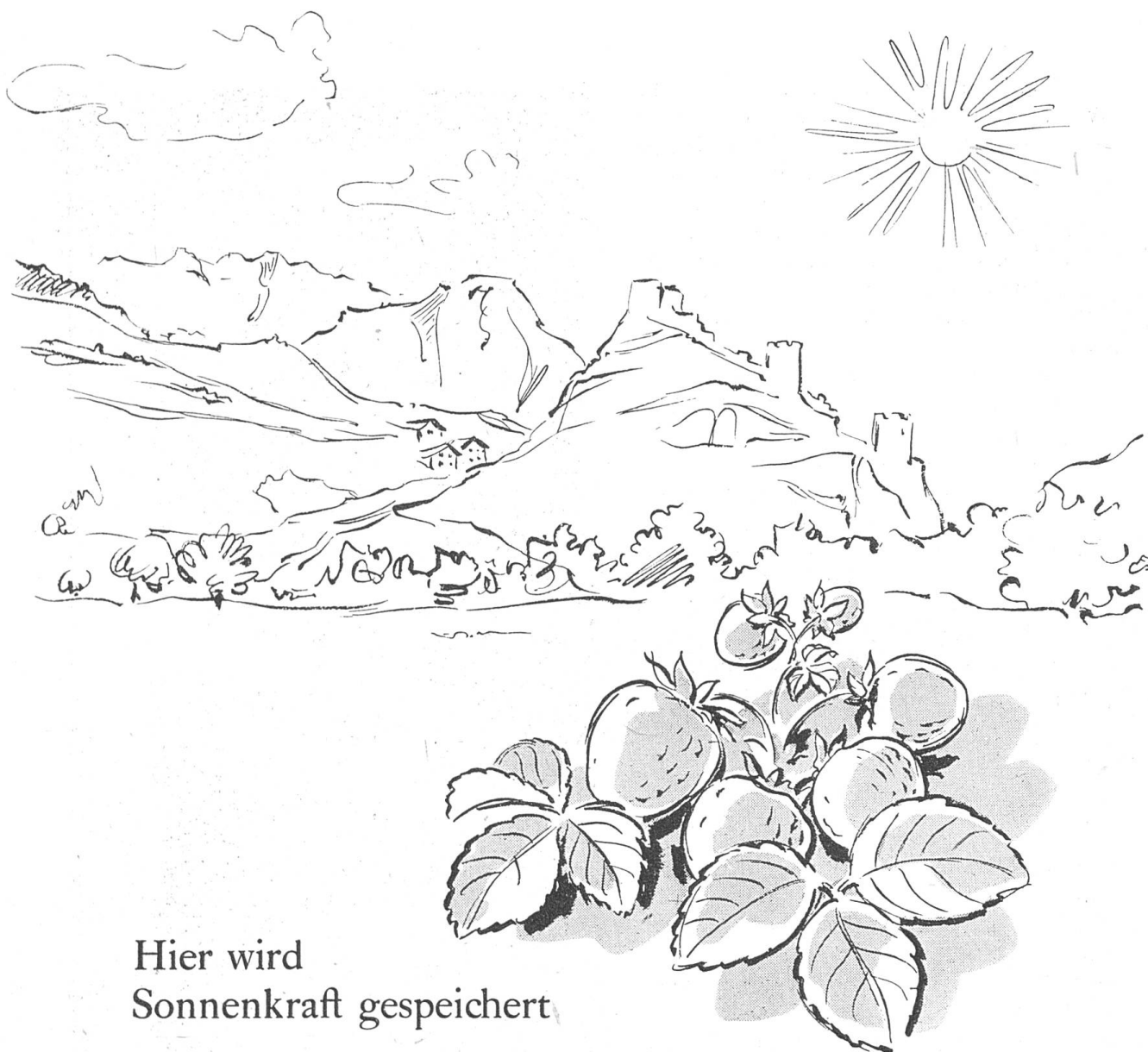
strahlen nur aus einem gesunden Körper.

Sorgen Sie dafür, daß Sie alle notwendigen Nährstoffe in leichtverdaulicher Form aufnehmen, trinken Sie täglich Banago. Die diätetische Kraftnahrung Banago stärkt Sie, ohne Fett anzusetzen. Dank seinem Gehalt an Vitamin B<sub>1</sub> und D bildet Banago die ideale Zusatznahrung für groß und klein.



Piv





## Hier wird Sonnenkraft gespeichert

Ein gottbegnadeter Flecken Erde - dieses Wallis - wo die Früchte in golden strahlendem Licht wie im sonnigen Süden reifen! Die SBB führt sie über Nacht direkt in die Roco-Fabrik und dort werden sie sogleich zur zuckerreichen köstlichen Confitüre verarbeitet. Und deshalb ist Roco-Confitüre auch der gute Krätespender!



... unser Krätespender



ROCO CONSERVENFABRIK RORSCHACH A.G.