

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 23 (1947-1948)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Gestaltung des Sonntags : Antworten auf unsere Rundfrage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069241>

### **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:** 23.02.2026

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



## Die Gestaltung des Sonntags

*Antworten auf unsere Rundfrage*

### *Kinder im Auto*

An schönen Sonntagen stehe ich zuweilen an einer großen Autostraße und lasse alle die großen und kleinen, die roten und grünen, die sportlichen und die herrschaftlichen Wagen an mir vorbeiflitzen. Zwar flitzen nicht alle, manche rattern und pusten, nur wenige sind geräuschlos, und keiner ist ganz geruchlos.

Nicht minder interessant als die Autos sind die Leute, die darin sitzen. Zwischen dem gemütlich kutschierenden Großpapa im Ford-Wägelchen und dem grimmigen Kilometerfresser im hochglanzverchromten Stromlinien-Zweisitzer sind alle Typen

vertreten. Eine oft gesehene Erscheinung ist der Familienvater, der Frau und Kinder spazierenführt. Den Kindern gilt denn auch meine besondere Aufmerksamkeit. Aus offenen Wagen hört man bisweilen ihr fröhliches Jauchzen, sieht man kleine Fähnlein und Tüchlein, die sie im Winde flattern lassen. Sonntagsausfahrten in vernünftig bemessenem Tempo sind für Eltern und Kinder eine Freude und ein Genuß, die noch erhöht werden, wenn es der Vater versteht, da und dort einen Halt und vielleicht einen Abstecher zu Fuß einzuschalten.

Wo die Eltern aber nur Auto fahren um des eigenen Vergnügens willen, um an einem Sonntag möglichst viele Pässe und

Kilometer zu « machen », wo sie die Kinder nur mitnehmen, weil man sie nicht allein zu Hause lassen kann, ist die Freude der Kleinen weniger groß.

Gar oft sieht man plattgedrückte Nasen an den Autoscheiben und große Augen, die von der allzu schnell vorüberhuschenden Landschaft etwas aufzunehmen und zu behalten suchen und die doch so wenig erkennen können. Die Eindrücke sind zu kurz und wechseln zu rasch. Es reicht nicht einmal zu der klassischen Frage: « Mutter, was ist das? » Die Mutter hätte ohnehin gerade nichts gesehen und darum den Kleinen nicht belehren können. Man fährt weiter, Hansli sitzt eingepfercht zwischen Onkel Theodor und Tante Mina, die man eingeladen hat, damit die Spesen für das Benzin sich besser verteilen. Er hat keine Ahnung, über welche Pässe und durch welche Täler man fährt.

Eine kleine Begebenheit ist mir in Erinnerung geblieben. An einem heißen Sommernachmittag saß ich im Garten eines bekannten Landgasthofes. Vor dem Hause standen viele Autos, und gerade schwenkte eine elegante Limousine in die Reihe ein und hielt an. Ihr entstiegen zuerst zwei stattliche Herren und zwei nicht minder « gewichtige » Damen, dann ein kleines Mädchen. Die Kleine strich mit offenbar geübten Händchen das Kleidchen glatt, und mit ebensolcher Geschicklichkeit ordnete sie die blonden Locken.

Inzwischen hatte mit einem kecken Sprung noch ein etwas größerer Knabe das Auto verlassen. Trotz des heißen Wetters trug er einen geschlossen Kragen und eine sehr korrekte Krawatte. Sogleich entdeckte er auf der angrenzenden Wiese einen Verschlag mit jungen flaumigen Entlein, rannte hin und kniete begeistert davor nieder. « Fritzli, kumm do ane! Me goht doch nit in jede Drägg, laß die Viecher in Rueh! » Fritzli kam folgsam zurück und setzte sich mit der Familie an einen Tisch.

Die ganze Zeit, während ein üppiges Zabig verzehrt und viel und laut geplaudert und gelacht wurde, blieb er mitsamt seinem Schwesterchen auf den Stuhl gebannt. Kein fröhliches Rennen und Spielen


mit den andern anwesenden Kindern war ihnen gestattet, weder die Pferdeweide noch den Ententeich durften sie sich ansehen. Alles Bitten, Hälserecken und Herumrutschen auf dem Stuhl war umsonst. « Das isch nüt fir euch, ihr bruuched nit dräggig z'werde », hieß ungefähr die Absage. Nach einer Weile brach die Familie auf und setzte die Autofahrt fort.

Ich blieb zurück mit der Frage, welche Freude diese Salon-Kinder wohl haben konnten an solchen Sonntagen!

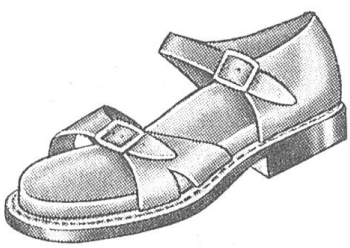
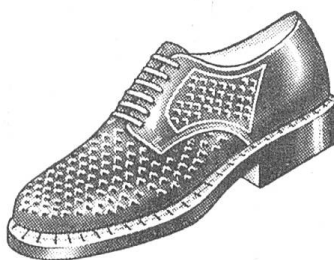
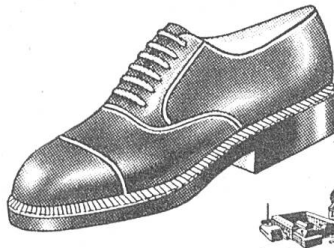
In Feld und Wald, auf kleinen Pfaden in der Umgebung der Stadt sehe ich mit Vergnügen eine andere Art Familiensonntag. Viele Eltern machen mit ihren Kindern Spaziergänge über Land. Im Kinderwagen, zu Fuß oder teilweise auf den Schultern des Vaters gelangen diese Kinder in eine Welt, die ihnen während der Woche verschlossen ist. Oder kann eine Mutter ihr kleines Mädchen in der Stadt lehren, einen Strauß Feldblumen zu pflücken? Gewiß nicht. Solche Freuden gehören zum Sonntagsausflug, und die Kleine hält dann stolz den Strauß im Händchen, um ihn daheim in die Vase zu stellen. Vielleicht hat es sogar einige der gepflückten Blumen mit dem Namen kennen gelernt.


Zusammen mit den Geschwistern staunt es über die tollen Sprünge eines Eichhörnchens, freut es sich an der Eidechse, die auf einem Stein in der warmen Sonne schläft und, durch Geräusche geweckt, flink unter den Büschen verschwindet. Ein glücklicher Zufall bringt vielleicht sogar einmal einen Hasen oder ein Reh in Sichtnähe. Welch ein Ereignis für ein Stadtkind! Welch ein Stolz auch für den kleinen Buben, wenn er eine Weidenpfeife erhält, die ihm der Vater während der Rast am Waldrand mit viel Geschick und Geduld selber geschnitzt hat. Oft führt der Weg durch ein Dorf oder an einzelnen Bauernhöfen vorbei. Immer gibt es Neues und Interessantes zu sehen. Welches Kind hätte nicht Freude an den gelben, piepsenden Kücken, die lustig um die Henne herumtrippeln und bei Gefahr unter

\* EINE SEIT JAHRZEHNEN \*  
GEFLECHTE TRADITION HANDWERKLICHER SCHUHMACHERKUNST NACH DEN GEH- UND STEH-  
UNIONEN MODELLE



**PROTHOS**  
*wahrt die Interessen  
der Kunden*



LÖW UND PROTHOS AG. BASEL 1906

*Prothos baut die  
Formen nach dem Tuss*

Besser gehen und stehen in Prothos

Gut bedient im SCHUHHAUS LÖW-PROTHOS

Basel Gerbergasse/Falknerstrasse 12	Genf Place du Lac 1	Thun Bärlia 32	Zürich Vaterstr./Lindenscherg. 8
Bern Amthausgasse 16	Lausanne Rue de Bourg 29	Olten LÖTHY, Kirchplatz	Zürich CENTRAL, Limmatquai 112
Baden Bruggstr. 12	St. Gallen LÖTHY, Neugasse 5	Luzern ROPMANN, Weggisgasse 28	Winterthur LINDENHOF, Marktplatz

die Fittiche schlüpfen. Kinder lieben junge Tiere.

Auf die Gefahr hin, rückständig zu wirken, meine ich, daß auch Stadtkinder zunächst einmal lernen sollten, mit Sicherheit eine Ziege von einem Schaf zu unterscheiden, und erst später einen Mercedes von einem Buick.

M. L.

### *Wir lassen uns Zeit*

Zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen zähle ich die sonntäglichen Familienausflüge auf die Höhen des Schaffhauser Randens. In aller Frühe zogen wir jeweils aus, Vater, Mutter und die beiden Buben. Ohne uns allzusehr an die Wege zu halten, durchstreiften wir Wälder und Matten. Siegfried-Karte und Feldstecher durften nicht fehlen und machten uns das Marschieren kurzweilig. Irgendwo auf einer Wiese ließen wir uns nieder zur Mittagsrast. Während nach dem Mittagbrot der pater familias sein wohlverdientes Mittagsschläfchen hielt und die Mutter die im Rucksack mitgenommenen Zeitungen der vergangenen Woche durchging, schauten wir Buben aus nach Hase und Reh oder suchten den Boden ab nach seltenen Versteinerungen. Höhepunkte dieser sommerlichen Wanderungen bildeten jeweils die Besteigung einer der weit ins Land schauenden Randentürme, der Imbiß in der ländlichen Gartenwirtschaft oder die Heimfahrt im holperigen Überlandtram. Die Wanderziele wechselten in bunter Folge, und uns Kindern ward stets ein gewichtiges Mitspracherecht bei ihrer Bestimmung eingeräumt.

Mit weniger Wonne denke ich an die Sonntage der Mittelschulzeit zurück. Wie mancher Feiertag mußte, aus eigener oder fremder Schuld, der Erledigung der Hausaufgaben geopfert werden! Noch sehe ich mich verzweifelt in meinem Zimmer sitzen, den Federhalter zwischen den Zähnen zernagend, krampfhaft auf der Suche nach Ideen für den Hausaufsatz, der unfehlbar am Montag früh abzuliefern war. Aus dem Garten herauf klang derweil das

fröhliche Lachen der übrigen Familienglieder, die sich mit Freunden aus der Nachbarschaft beim Croquette- oder Boccienspiel vergnügen.

Leider waren in jenen Jahren die Wochen mit sieben Werktagen nicht selten. Heute scheint es mir, daß die darauffolgenden Studienjahre umgekehrt Wochen mit lauter Feiertagen aufwiesen, und der Ruhetag verblaßte zu einer Reihe oft ziellos veranener Stunden.

Erst der Eintritt ins berufliche Leben und im besondern in den Ehestand lehrten mich, den während der Studienzeit oft vergessenen Sinn des roten Kalendertages aufs neue zu erkennen. Zusammen mit meiner Frau freue ich mich nun wieder auf das Wochenende.

Wiederum bilden die gemeinsamen Wanderungen unser köstlichstes Sonntagsvergnügen, und wie früher ziehen wir aus mit Stock und Rucksack, und statt meiner

Mutter liest nun meine Frau bei der Mittagspause die zurückgelegten Zeitungen oder auch Bücher. Die Witterung und unser noch nicht marschtüchtiges Töchterlein gestatten allerdings nicht, daß diese Wandersonntage zur Regel werden. Die Sonntage, die keine markanten Begebenheiten aufweisen, sind uns aber nicht weniger lieb. Aus dem Mosaik vieler unscheinbarer Kleinigkeiten entsteht eine gemütliche Sonntagsstimmung. Wir lassen uns Zeit zum ruhigen Erwaschen, Zeit für ein ausgedehntes Morgenessen, Zeit zur Körperpflege. Äußerlichkeiten wie das Sonntagskleid, die handgemalten Mokkatassen zum sonntäglichen « Schwarzen » geben dem Tag ein besonderes Gesicht. Damit wir trotz spätem Aufstehen nicht aus dem täglichen Rhythmus fallen, wird die Hausarbeit auf das Unumgängliche beschränkt. Nicht selten vereinigen wir Morgen- und Mittagessen zu einem einzigen Mahl.



*Seht diese Buben  
sie trinken stets*

*stark und froh,  
nur Banago!*

# BANAGO

*Bananenkakao  
mit Vitaminen B' und D, Traubenzucker, Kalk und Phosphor*





PETER MEYER

# EUROPÄISCHE KUNST- GESCHICHTE

In zwei einzeln käuflichen, in sich  
abgeschlossenen Bänden

I. Band:

Vom Altertum

bis zum Ausgang des Mittelalters

384 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln  
und 183 Zeichnungen im Text  
420 Seiten, Ganzleinen Fr. 42.—  
Band II erscheint im Herbst 1948

Umfassende Behandlung, Originalität,  
wissenschaftliche Zuverlässigkeit und die  
flüssige, allgemeinverständliche Art der  
Darstellung verbinden sich hier zu einem  
Werk für Fachleute und Laien, das ohne  
Zweifel zu den bedeutendsten seiner Art  
gezählt werden muß.

« Neue Zürcher Zeitung »:

Schon eine flüchtige Durchsicht wird den  
Leser davon überzeugen, daß er es hier  
mit einem sehr gründlich vorbereiteten  
und wohlüberlegten Unternehmen zu tun  
hat. Man wird gerne bekennen, daß  
manche Seiten geradezu spannend zu le-  
sen sind. Eine sinnlich schöne, bildhafte  
Sprache, die ihre starke Wirkung ausübt.

« National-Zeitung »:

Ein Buch, das sich geradezu spannend  
liest und das uns besonders wertvoll durch  
die ausgezeichneten Bildtafeln ist, auf de-  
nen mit kleinen Abbildungen die jeweils  
typischen Schritte der Stilentwicklung  
äußerst instruktiv dargestellt werden.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG  
ZÜRICH

Was mir wichtig scheint für die sinn-  
volle Sonntagsgestaltung ist das gemein-  
same Verbringen der Mußestunden, ver-  
bunden mit dem kompromißlosen Verzicht  
auf die Werktagsarbeit. H. R.

## Die « Wohnstube »

Jeder Sonntag ist für uns ein kleiner  
Festtag, auf den die ganze große Familie  
sich freut. Es ist stillschweigend voraus-  
gesetzt, daß er ein Tag der Ruhe und Be-  
sinnung ist.

Am Kirchgang beteiligen sich manch-  
mal alle, manchmal nur einzelne Familien-  
glieder, aber freiwillig. Die Hausarbeit wird  
aufs Allernotwendigste beschränkt, darum  
bringen die Kinder ihre Betten und Zim-  
mer vom dritten Schuljahr an selbst in  
Ordnung (es ist dafür gesorgt, daß nicht  
allzu schweizerisch « pützet » wird!). Das  
Menu darf nicht viel Arbeit geben, wird  
aber aus dem Alltag herausgehoben durch  
ein Dessert und ein gutes Zvieri. Nach  
dem Mittagessen wird immer eine Siesta  
von 1 bis 2 Stunden eingeschaltet — wir  
Eltern haben sie nötig, und die Kinder  
haben sich daran gewöhnt, sich ruhig zu  
verhalten, seitdem sie keinen Mittagsschlaf  
mehr machen. Bücher sind ihnen dabei  
gute Helfer.

Als die Kinder klein waren, widmete  
ich mich ihnen meistens am Nachmittag  
— damals hatte der Vater selten frei am  
Sonntag. Wir machten Spiele, schauten  
Bilderbücher an, ich las ihnen vor, oder wir  
zogen aus, den Blumen und den Bächlein  
nach. Jeden Sommer gab es einige « Ganz-  
tägige » mit dem Vater, aber nicht im  
Sonntagsstaat auf der Heerstraße. Pick-  
nicks am Waldrand, Flüge von Papier-  
schwalben an einem Abhang, Wettfahrten  
von Schiffchen (vom Vater zurechtgestutzte  
Holzstücklein) auf Bächen bleiben in  
schönster Erinnerung.

Mit den Jahren traten die gemein-  
samen Unternehmungen zurück, statt des-  
sen nahm die Liebhaberei eines jeden Kin-  
des einen immer breiteren Raum ein:

Bastelarbeiten, Malen und Zeichnen, Musik, Briefmarkensammlung, Photographieren usw. Wir fördern diese Interessen, und bei allen ist der Vater ein höchst begehrter Mitarbeiter. Wenn auch am Sonntag nicht in der Werkstatt gearbeitet werden darf, so geben diese Liebhabereien doch immer allerlei zu planen und zu ordnen. Auch sind alle unsere Kinder eifrige Pfadfinder und bringen von dort viel Anregung heim. Seit sie an der Führung beteiligt sind, haben sie daheim manches vorzubereiten und zu besprechen; denn bei dem ungezwungenen sonntäglichen Zusammensein in Haus und Garten gibt sich prächtig Gelegenheit zu Gesprächen. Alles kommt zur Sprache, von persönlichen Fragen bis zu den Weltproblemen. Oft sind die Debatten sehr lebhaft und lustig — ein Glück, daß wir allein im Hause sind! An Gesellschaftsspielen und Spaziergängen nimmt teil, wer Lust hat dazu. Gemeinsam klingt der Sonntagabend aus bei Hausmusik.

Die Kette der ruhigen Sonntage wird hier und da unterbrochen durch Besuch oder Sporttage. Die Woche bringt allen genug Betrieb und Abwechslung (der Vater ist an keinem Wochenabend bei der Familie), darum sind uns am Sonntag Ruhe und ein Zusammensein in aller Freiheit am liebsten. Wir halten es mit Pestalozzis Wohnstube.

Wir Eltern waren lange in der Fremde, und heute treten die Kinder bereits in unsere Fußstapfen. Diese Erlebnisse und Erfahrungen bereichern unser Leben und schützen uns vor Langeweile. *E. St.*

### *Als der Großvater die Großmutter nahm*

Ich weiß, man klagt allgemein darüber, früher sei der Sonntag würdiger gefeiert worden als heute. Das ist aber bestimmt nur einer dieser Irrtümer, die so gern aufkommen, wenn es sich darum handelt, Gegenwärtiges mit Verganzen zu vergleichen. Es ist wahr, vor 60 Jahren war in Zürich, wo ich aufwuchs, noch manche

*Während die Dame ausgeht...*



besorgt in Hunderttausenden von Haushaltungen auf der ganzen Welt der Bendix-Waschautomat selbsttätig und ohne Aufsicht die Wäsche. Der

## **BENDIX** Waschautomat

arbeitet hinter hermetischem Verschuß; er verursacht keinen Dampf, keinen Rauch und keine nassen Böden. Sie füllen die schmutzige Wäsche ein, drehen den Schalter, geben das bevorzugte Waschmittel bei, und alles andere besorgt der Bendix-Waschautomat. Wenn Sie von einem Ausgang heimkehren, können Sie die saubere Wäsche aufhängen. Mit Bendix schonen Sie Ihre gepflegten Hände, überhaupt Ihre Gesundheit. Sie gewinnen Zeit und sparen außerdem heißes Wasser und Seife. Seit 11 Jahren hat sich Bendix bewährt; mehr als eine Million Apparate stehen im Betrieb. Schreiben Sie noch heute um eine Gratisvorführung an die Generalvertretung für die Schweiz:

### **APPLICATIONS ELECTRIQUES S.A.**

Genève, Boulevard Helvétique 17, Tel. (022) 513 85

Filiale in Zürich, Manessestr. 4, Tel. (051) 23 57 28

Regional-Vertretungen in der ganzen Schweiz



DER HAARPFLEGENDE  
COIFFEUR

*Zürich*

Coiffeur pour Dames  
Talacker 11 / Zürich  
Tel. 27 29 55

LMK



gute Tradition der Sonntagsheiligung erhalten, die heute verschwunden ist. Man ging häufiger zur Kirche, das feierliche Sonntagskleid wurde von allen Leuten, die etwas auf sich hielten, getragen usw. Aber im übrigen war von einer eigentlichen Sonntagsheiligung gar keine Rede. In zahllosen Fabriken wurde am Sonntag gearbeitet. Aber auch in den Handelsgeschäften hielt man es nicht anders. Mein Vater und die zwei Prokuristen waren jeden Sonntagmorgen im Büro, um die Post zu erledigen, und seine Geschäftsfreunde hielten es auch nicht anders.

Einen Sonntags-Ladenschluß gab es nicht; ein großer Teil der Detailgeschäfte war geöffnet, und zwar bis spät am Abend. Es ist richtig, keine Autos störten die sonntägliche Stille; dafür aber waren die Straßen der Altstadt erfüllt von dem Grölen Betrunkener. Einen Sonntagabend ohne Rauschmannen konnte man sich gar nicht vorstellen. Es ist also doch nicht alles schlechter geworden.

Prof. E. S.

### *Kinder wollen nicht ausschlafen*

Der Sonntag im Elternhaus gehört für mich und meine Schwester zum unangenehmsten Teil der Jugenderinnerungen. Warum? — Es fing schon am Morgen mit dem Ausschlafen an. Kleine Kinder, auch jüngere Schulkinder haben in den allerseltensten Fällen das Ausschlafen am Sonntag nötig. Unsere Mutter aber war der Auffassung, daß man am Sonntag mindestens bis 10 Uhr schlafen sollte. Für sie war dies kein Kunststück; denn sie mußte die Woche hindurch streng arbeiten und war deshalb stets müde.

Für uns Kinder aber war die lange Sonntagsruhe unendlich langweilig — wir durften nicht das geringste Geräusch von uns geben, denn im Elternschlafzimmer hörte man alles. Ja wir konnten nicht einmal die Vorhänge und die Fensterläden öffnen. Schlug die Uhr endlich, endlich 10 Uhr, so kam die unangenehme Fortsetzung. Natürlich ist es um diese Zeit zu



spät, um sich schön anzuziehen und gemütlich an den Frühstückstisch zu sitzen. Das Mädchen brachte deshalb jedem sein Morgenessen ans Bett. Für viele Erwachsene bedeutet dies den Gipfel des Verwöhntwerdens, für uns Kinder war es eine Tortur. Zudem gab es zum Kaffee nur Käsebröte, weil wir mit Konfitüre das Bett hätten verschmieren können.

Was aber machte unser Vater? Nun, der liebte das Ausschlafen gar nicht. Er stand um 8 Uhr auf, badete, ließ sich vom Mädchen das Frühstück servieren und ging spazieren. Leider teilte er die Meinung der Mutter, daß Jugend viel Schlaf nötig habe, und unternahm nichts zur Verbesserung unseres sonntäglichen Loses!

Bis nun jedes gewaschen und gestriegelt im Sonntagsröcklein steckte, gab es meistens Zank und Streit, denn wir Kinder waren zu diesem Zeitpunkt bereits in einer recht trotzigten Laune. — Um 13 Uhr war das Mittagessen, und zwar ein möglichst kompliziertes, das viel Mühe verursachte. Zum Dessert gab es Patisserie, die Papa heimbrachte. Der Mohrenkopf, den jedes von uns bekam, verbesserte unsere Laune so weit, daß wir ohne Murren weiße Strümpfe, Lackschuhe und Piquéhütchen anzogen. Anschließend kam der Spaziergang, natürlich irgendein gutbürgerlicher Spaziergang ins nächste Dorf, wo man unterwegs Bekannte antreffen konnte. Ziel war ein Zvieri im «Sternen» oder «Löwen». Natürlich durften wir unterwegs nicht nach Herzenslust herumrennen; denn wehe, was wäre dabei aus den gestärkten Röcklein und weißen Strümpfen geworden!

An weniger schönen Nachmittagen ging man in ein Restaurant in der Stadt, wenn möglich mit Tee-Konzert, und das war noch schlimmer. Hier traf man Dr. X und Direktor Y und wollte allen seine hübschen, wohlerzogenen Töchterchen vorführen ... Vom Sonntagabend will ich gar nichts mehr schreiben, denn unsere Eltern waren bis dahin meistens darin einig, daß sie sehr schlecht erzogene Kinder hätten!

Als wir älter wurden, fingen wir an, unseren eigenen Willen durchzusetzen. Während der Dauer des Konfirmanden-



## Was wollen eigentlich die Männer?

Verwöhnt wollen sie sein, stets Zeit soll man für sie haben. Dazu soll aber im Haushalt alles tip-top klappen.

Den „Rank“ fand ich in der neuen EXPRESS-Methode, die mir beim Waschen und Reinigen so viel Arbeit erspart und mich der Sorge enthebt, daß irgend etwas mißraten könnte.

Alte Kleider kann ich jetzt wieder wie neu auffrischen, das Heim sieht viel schöner aus und erst noch habe ich mehr Zeit um mich zu pflegen. Das ist es ja, was die Männer wollen: Tip-top sein mit wenig Geld.

Das verdanke ich der neuen EXPRESS-Waschmethode von Sträuli - Winterthur.



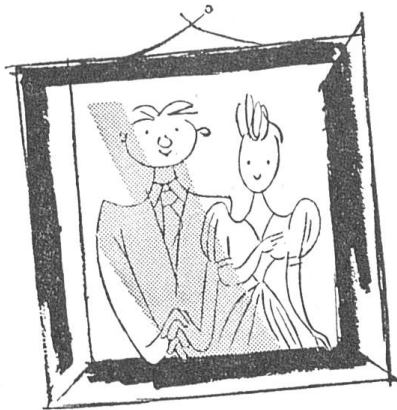
# EXPRESS

**mit JUWO-Marken  
zum Gratis-Reisen**

# Knorr

REISMEHL  
WEIZENMEHL

*Couponfrei!*



### Warum dieses Glück?

Weil sie eine tüchtige Hausfrau ist, die alle Speisen im Flex-Sil zubereitet, denn im Flex-Sil kochen heißt schneller, besser, gesünder und schmackhafter essen. Warum erfahren Sie bei Großenbacher & Co., Haushalt-Apparate, Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich

Besser als 1



sind 2 Flex Sil



unterrichtes war es Vorschrift, jeden Sonntag den Gottesdienst zu besuchen. Ich wurde eine der eifrigsten Kirchgängerinnen, wohl nur, um endlich dem Zwange unseres Familien-Sonntagmorgenprogramms zu entkommen. Frömmigkeit dieser Art ist bestimmt nicht sehr wertvoll, doch geschadet hat mir der regelmäßige Kirchgang nicht, denn nach der Konfirmation behielt ich diese Gewohnheit, die mir lieb geworden war, noch so gerne bei. Mit der Zeit hatte ich viele unbekannte Spazierwege gefunden und stille Plätzchen im Wald und am See, die ich jeweils nach der Kirche aufsuchte, denn ich mußte nicht vor 12 Uhr zu Hause sein. Endlich feierte ich meinen eigenen Sonntagmorgen!

Anders war es mit dem Nachmittag. Da blieben unsere Eltern unerbittlich. Nie durften wir mit Freundinnen auf eine Berg- oder Skitour gehen, und auch als ich schon längere Zeit verlobt war, mußten mein Bräutigam und ich darum kämpfen wie die Löwen, um am Sonntagnachmittag allein spazieren gehen zu können.

Was ich hier über den Sonntag im Elternhaus schrieb, tönt vielleicht recht kritisch und unbarmherzig. Trotzdem trage ich meinen Eltern nichts nach und bestrebe mich statt dessen, es in meiner eigenen Familie besser zu machen. F. A.

### Der Tag des Herrn

Im Schaufenster eines Möbelgeschäfts steht neben alten, buntbemalten Truhen und Bauernschränken eine blankgescheuerte und in ihren Messingbeschlägen glänzend polierte hölzerne Milchbrente. In ihr hat vor Jahrzehnten der Bergbauer die köstliche Milch in die Käshütte getragen. Aber jetzt steht sie da, mitten in der Stadt, und sie wird Käufer finden. Sie wird in die stilvoll eingerichtete Wohnung gestellt werden. Dort, unter dem Kleiderständer, wird sie ihren Platz haben. Als Schirmständer wird sie dienen! Das schöne Werkstück, das einst für die Milch nicht sauber genug innen und außen gepflegt sein konnte, wird herabgewürdigt zum bloßen Schirmbehäl-

ter. Die einstige Milchbrente ist degradiert zum Gefäß, mit dem die Menschen umgehen, wie es ihnen paßt.

In dieser degradierten Milchbrente wird uns deutlich, was das heißt: Säkularisation. Diese säkularisierte Milchbrente ist das treffende Gleichnis für ein ganz anderes Gefäß, das ebenso degradiert wird von unserer Zeit: Der Sonntag ist herabgewürdigt in seiner ursprünglichen Bedeutung. Der Tag des Herrn ist der Tag des Menschen geworden. Einst war der Sonntag das heilige Gefäß. In ihm wurde Menschen das Wort Gottes gereicht. Mit Sorgfalt und Treue haben frühere Generationen dieses heilige Gefäß rein und sauber gehalten.

Heute aber machen die Menschen daraus ein Gefäß, das ihnen vor allem Nutzen bringen soll. Der Sonntag wird angefüllt mit allem, was den Menschen unterhalten und zerstreuen kann. Wie in jener Brente statt Milch gewöhnliche Schirme stecken werden, so steckt im Gefäß des Sonntags für viele unserer Zeitgenossen nicht mehr Gottes Wort, sondern bloße Erholung. Wir stehen heute vor der Tatsache, daß der Sonntag nicht mehr der Tag ist, der heilig gehalten wird, weil er Gott, dem Herrn gehört, sondern daß der Sonntag nur noch Ruhetag ist.

*E. La Roche, Pfarrer.*

### *Die Fußwanderung zur «Unzeit»*

Wir wohnen in der Stadt. Die Erfahrung hat uns gezeigt, daß wir sonntags ebenso wenig auf frische Luft wie auf mehrere Stunden Ruhe verzichten können. Und wann ruht sich's besser als nach einer, allenfalls auch kleinen, Wanderung?

Wir machen also aus einem Sonntag zwei. Am Morgen bis über die Mittagszeit findet der Ausflugs-sonntag statt, nachmittags der beliebte Daheimsonntag. Die Kinder schätzen diese Stunden, die sie ihren Liebhabereien widmen, je mehr, desto größer sie werden. — Der Abmarsch richtet sich nach Jahreszeit und Wetter. Am



Arbeiten Sie von früh bis spät und fühlen Sie sich oft abgespannt? Ansehen darf man Ihnen das nicht — Sie müssen stets frisch und gepflegt aussehen, das wird Ihnen Ihre Arbeit und Karriere erleichtern. Eine einzige Stunde in der Woche wird genügen — denn die großartige Bea-Kasser-Behandlung ist durchgreifend, anhaltend und unübertrefflich.

## Bea Kasser

Bahnhofstraße 92, Haus Kino Rex, Zürich

Salons in Basel, Bern, Genf, St. Gallen.



die harmonische Ergänzung zum neuen Kleid, zum neuen Schuh

CUISTO FÜR KINDERNAHRUNG \* CUISTO FÜR DEN SPORTSMANN \* CUISTO FÜR DIE APOTHEKE  
 \* CUISTO FÜR DAS LABORATORIUM \* CUISTO FÜR DIE DROGERIE \* CUISTO FÜR DEN KONDITOR \* CUISTO FÜR DEN TEA-ROOM  
 \* CUISTO FÜR DAS RESTAURANT \* CUISTO FÜR JEDE FAMILIE \* CUISTO FÜR DIÄTKOST \* CUISTO FÜR DAS HAUSHALT

# Was der CUISTO

in Ihrer Küche alles leistet!

- Er schneidet und zerkleinert Obst und Gemüse,
- er schlägt Butter, Rahm, Mayonnaise, Omeletten und Biscuitsmassen,
- er schwingt Cremes und Desserts, Saucen und Mehlspeisen,
- er bereitet Suppen und Fruchtmüesli, Kinder-, Säuglings- und Krankennahrung,
- er mahlt Kaffee, Weizen, Mais usw.
- er hilft bei der Zubereitung von Konfitüren
- er liefert erfrischende Getränke, wie Cocktails, Apéritifs, Frappés, Limonaden und hunderterlei andere Dinge.



**280.-**

Trotz seinem starken Motor kostet er nur Fr.

Auf Wunsch auch im Abonnement zu Fr. 15.- monatlich



Sehen Sie — hier, im Gehäuse (das leicht zu reinigen ist) ist der starke CUISTO-Motor (300 Watt) eingebaut. Ja, so ein Motor ist überaus wichtig. Wie schnell ist der Motor verbrannt, wenn er zu schwach ist und zu viel leisten muss! Der CUISTO aber ist seiner Sache sicher. Er hat eine sinnreiche Lüftung, die ein Heisswerden ausschaltet, er hält jeden Dauerbetrieb aus. Alle Erfahrungen unserer langjährigen Fachtätigkeit sind im CUISTO restlos verwirklicht, daher kennt er praktisch keine Störungen. Dazu kommen noch seine leicht auswechselbaren Becher in 3 verschiedenen Grössen. Der 1-Liter-Becher in Glas ist im Preis inbegriffen. Die fruchtsäurebeständigen Metallformen von  $\frac{1}{2}$ , 1 und 2  $\frac{1}{2}$  Liter können Sie zusätzlich erwerben.

Gratis-Vorführung in Ihrer Küche jederzeit mit nachstehendem Coupon

**Ed. Gerne**

Aktiengesellschaft Zürich 35  
 Sumatrasteig 3 / Sumatrastrasse 25  
 Tel. (051) 28 47 22 u. 28 48 22

**C O U P O N**

Ich wünsche gratis und unverbindlich eine CUISTO-Vorführung:

am \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_

Stunde ca. \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

evtl. Tel. Nr. \_\_\_\_\_

ERNY

schönsten ist es, in der Morgenfrühe ohne Frühstück ausziehen, mit Äpfeln und Brot im Sack. Nach etwa zwei Stunden, z. B. wenn wir die Steigung hinter uns haben, gibt's in der Wirtschaft ein Morgenessen. Das nenne ich Entlastung der Hausfrau! Zu Hause bereiten wir dann, manchmal erst mitten am Nachmittag, eine einfache Mahlzeit, und darauf folgt eine ausgedehnte Siesta.

Und wenn der Älteste in einem Jahr die Kinderlehre besucht? Dann werden wir je nach der Jahreszeit entweder vorher oder gleich anschließend eine Wanderung unternehmen. Zur Ausnahme kann man auch unterwegs in einem Dorf den Gottesdienst besuchen. Wie wunderschön ist doch in einer kleinen Landkirche ein stiller Halt mit Gebet, wo die ganze Familie mit Herz und Seele dabei ist!

Das frühe Aufstehen am Sonntag fällt oft schwer, aber es lohnt sich. Den Kult des Sonntagsm Mittagessens muß man allerdings aufgeben; denn gerade über die Mit-

tagszeit kann man so schön die üblichen Sonntagsspaziergänger — o schreckliche Erinnerung aus der Kindheit! — vermeiden. Schlimmer als die hoffnungslos unzufriedenen Gesichter der Asphaltstraßengänger am Sonntagnachmittag sind nur jene der todmüden Heimkehrer am Abend. Da lob ich mir unsere Wanderungen zur « Unzeit » auf abgelegenen Fußwegen, die man von jeder Tramendstation aus findet und durch die das Budget nicht mit hohen Bahntaxen belastet wird. G. H.

### *Die Freude an der schönen Heimat*

Wir haben vier Kinder, vom Erstkläßler bis zum Realschüler. Bei uns beginnt der Sonntag schon am Samstagabend. Die kleineren werden gebadet, die größeren putzen ihre Schuhe. Die Mutter richtet die Sonntagskleider. Beim Nachtessen werden Pläne geschmiedet für den anderen Tag. Das Wetter und die Jahreszeit spielen dabei natürlich eine Rolle.



Wie ein Anker auf gutem Grunde  
schützen Sie Ihre Versicherungen bei der

## NEUENBURGER

Sitz der Gesellschaft: Neuenburg, Tel. 5 22 03



Plagen Dich die heissen Tage  
kommt nur

## OVO KALT

in Frage



21



## Ohne es zu ahnen . . .

befremden manche Menschen ihre Umgebung — besonders in geschlossenen Räumen und an warmen Tagen — durch den peinlichen «odor corporis» (Transpirationsgeruch).

Die Amerikaner haben seit langem ein wirksames Mittel dagegen erfunden. Es heißt

## ODO·RO·NO

und ist heute in den folgenden 3 Formen erhältlich:

Odorono flüssig (abends anzuwenden):

Rot (stark) 8 Tage wirkend, weiß 2—3 Tage wirkend, Flaschen zu Fr. 2.75 und 4.—.

Odorono-Crème schnellwirkend, jederzeit anwendbar, Topf Fr. 1.75 und 3.50.

Odorono-Cologne, das neue geruchbindende Eau de Cologne ohne schweißverhindernde Wirkung Fr. 2.75, 4.60, 7.—.



En gros: PAUL MÜLLER AG., Sumiswald

Am Sonntagmorgen bereitet der Vater in der Regel das Morgenessen: Kakao, Butter, Konfitüre. Die größeren Buben machen ihre Schlafzimmer in Ordnung. (Es sind Pfadi!) Auch das Abwaschen wird der Mutter abgenommen. In der Regel besuchen die beiden kleineren die Sonntagsschule, die älteren die Kinderlehre. Ist kein größerer Bummel geplant, so machen die Kinder nachher Spiele, zeichnen, lesen und helfen der Mutter beim Abwaschen nach dem Mittagessen. Auch spielen sie gerne Klavier, oder ich begleite sie, wenn sie Flöte spielen. Nach einem Ruhestündchen der Eltern wird ein Spaziergang gemacht. Dabei benützen wir gerne Tram, Autobus oder die Bahn für die Rückfahrt.

In den Ferien oder an schönen Sommertagen brechen wir früh zu einem größeren Ausflug auf. Für wenig Geld fahren wir oft weit von unserer Nordgrenze ennet dem Rhein bis in die Voralpen hinein, besteigen einen Aussichtspunkt und freuen uns an unserer schönen Heimat. Da unsere vier Kinder unter 16 Jahren sind, kostet das Familienbillett für alle sechs nur das  $2\frac{1}{2}$ -fache eines gewöhnlichen Billettes. Der Vater zahlt die volle Taxe, die Mutter die halbe und jedes Kind  $\frac{1}{4}$  eines gewöhnlichen Billettes. — Wirklicher Familienschutz! — Der Proviant wird im Rucksack mitgenommen. Je nach Bedürfnis und Kassenbestand leisten wir uns an einem schönen Ort ein paar Flaschen Süßmost, Tee oder Kaffee.

So lernen unsere Kinder die Heimat kennen und lieben und sich an kleinere Strapazen gewöhnen. Oft kochen die Buben auch selber Suppe oder Tee. Hunderterlei Fragen über Namen von Bergen, Flüssen, Tälern, Ortschaften, Pflanzen, Tieren, Sitten und Gebräuchen tauchen auf, wollen beantwortet werden und helfen den geistigen Horizont erweitern. — Bald wird die Zeit kommen, wo die größeren Buben allein oder mit ihren Kameraden den Sonntag verbringen wollen. Dann lassen wir sie ziehen und freuen uns, daß sie selbständig geworden sind.

A. H.

## Schlußwort

Liebe Frau \*\*\*!

Ihr Brief — er wurde in der Aprilnummer veröffentlicht — hat die Anregung zu der Rundfrage über die Sonntagsgestaltung gegeben. Sie litten bis jetzt unter dem Gefühl, daß für Ihre Kinder der Sonntag der langweiligste Tag der Woche ist und hätten das gerne anders gemacht.

Und nun haben Sie eine Auswahl gelesen aus den vielen auf die Rundfrage eingegangenen Antworten der Leser und Leserinnen des «Schweizer-Spiegels», die das Problem «Sonntag» so ernst nehmen wie Sie. Keiner der gegebenen Lösungsversuche paßt für Sie — natürlich nicht. So viele Familien, so viele Lösungen. Aber ich weiß, daß Ihnen (und wie ich hoffe auch andern Lesern) die vorstehenden Beispiele einen Wegweiser für die Gestaltung des eigenen Familiensonntags geben.

Den Sonntag gestalten heißt in der Regel etwas gemeinsam unternehmen. Und nun kommt aber die große Schwierigkeit: Wie kann das geschehen, ohne jemanden von dem abzuhalten, was ihn gerade am meisten freut und was er vielleicht nur für sich allein machen kann? Für wieviele Kinder ist der Sonntag für ihr ganzes Leben belastet, weil er den Stempel der elterlichen Tyrannei trägt!

Die Lösung besteht wie bei den meisten Lebensproblemen darin, das richtige Maß zu finden, Tradition und Gemeinschaftsleben mit Freiheit zu verbinden.

Wichtig ist, daß irgendeine traditionell festgelegte sonntägliche Gemeinsamkeit vorhanden ist, auch wenn sie sich nur auf eine einzige Stunde beschränkt, sei es ein ausgedehnteres Frühstück, sei es ein feierliches Mittag- oder Nachtessen, sei es ein Spaziergang vor dem Ins-Bett-Gehen. Ist diese Tradition da, dann schaden Ausnahmen nichts. Es macht nichts, wenn das eine oder andere zeitweise seine eigenen Wege geht.

Das wäre der Wegweiser. Daß er Sie zu schöneren Sonntagen führen möge, wünscht Ihnen

Helen Guggenbühl.

Hurrah...  
Johnson's  
Baby-Puder  
ist wieder da!



Auf der ganzen Welt kennen Kinderärzte seine einzigartige Zusammensetzung und Wirkung. Jede Mutter, die Johnson's Baby-Puder probiert hat, will keinen andern mehr.

Standard-Dose Fr. 2.—

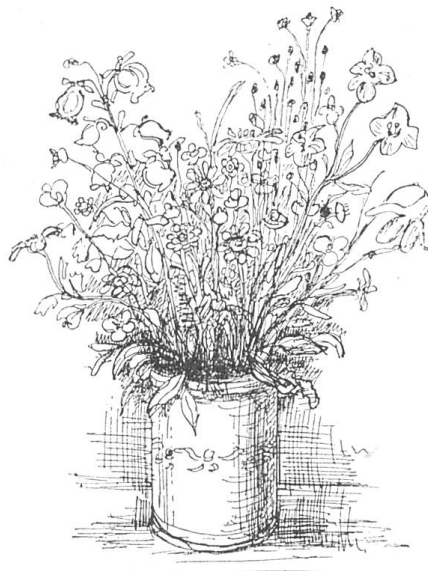
Riesen-Dose Fr. 4.—

Garantiert durch die Fabrikanten der weltberühmten Johnson's Baby-Lotion u. Crème.

In Apotheken und Drogerien. Wo nicht erhältlich, schreibe man an die Generalvertretung der Firma

Johnson u. Johnson

Opopharma, Zürich 1, Marktgasse 6



## *Ferienbücher*

PAUL WINTER  
Elektroingenieur SBB

### Dampfroßromantik am Gotthard

*45 Illustrationen von Hugo Laubi. Fr. 6.50*

Dreißig köstliche, reizvoll illustrierte Geschichten aus der Welt der alten Gotthardbahn. Mit sonnigem Humor erzählt, riechen sie nach Öl und Rauch, und man merkt es ihnen an: Der Autor, selbst Ingenieur vom Lokomotivenstall der SBB, ist mit Leib und Seele « Eisenbähnler ».

PETER MARTIN

### Der Kaufmann P B

*Ein Schweizer Kaufmannsleben zwischen zwei Weltkriegen*

*4. Auflage. Gebunden Fr. 8.60*

Das Buch führt in zwölf europäische Länder und nach Nordamerika. Es schildert die Geschäftswelt so anschaulich, daß es jeder angehende, aber auch jeder gewiegte Kaufmann mit Gewinn lesen wird.



Ein anderer Vorschlag: In den Ferien ein Buch studieren, dessen Lektüre Zeit erfordert, aber entsprechenden Bildungsgewinn bringt.

PETER MEYER

### Schweizerische Stilkunde

*Von der Vorzeit bis zur Gegenwart*

*Mit 173 Abbildungen. 6. verbesserte Auflage. Gebunden Fr. 13.50*

ERNST FEUZ

### Schweizergeschichte

*In einem Band. Mit 16 Tafeln. 5. Auflage. Gebunden Fr. 9.80*

Neuartig, fesselnd, zuverlässig

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH.