

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 26 (1950-1951)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Selbstgespräch  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070439>

### **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:** 05.04.2026

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



ISA HESSE

# Selbstgespräch

VON HELEN GUGGENBÜHL

**M**AN sollte nur zu zweit Holunderbeeren abzupfen. Wie viel schneller wäre ich fertig damit! Leider sitze ich aber ganz allein im Garten mit zwei großen Zainen voller Holunder neben mir. Schade um den schönen Nachmittag! Übrigens mache ich sehr wenig selber ein, dieses Jahr nur den Holundersirup, und das nur, weil man ihn nirgends kaufen kann und ihn alle, besonders mein Mann, so gerne haben. Außerdem wächst der Holunder wild, üppig und gratis in den Wiesen ums Haus herum.

Eigentlich ist es lustig, wie die schwarzen Beeren munter in die weiße Schüssel kugeln. «Life is dull without something childish.» Ich finde das auch. Wir alle haben Freude an kindischem Tun, in der Phantasie und in Wirklichkeit, nur getrauen wir uns selten, es zu zeigen. Gelassen schreiten wir auf dem Randstein des Trottoirs dahin — wenn es uns gelingt, bis zuletzt nie auf einen Strich zwischen den Steinen zu stehen, so wird es ein Glückstag. Auch wenn wir einen Kuchen, der durch Ungeschicklichkeit beim Herausnehmen aus der Form sich als klägliche Ruine präsentiert, wie Plastillin kunstgerecht wieder in die ursprüngliche Form drücken und die Schäden unter einer schneeweißen Glasur begrä-

ben, fühlen wir uns in unserm Element. Man kann im Tram alle Frauen anders frisieren (in Gedanken) oder ihre Hüte auswechseln (auch nur in Gedanken). Ja, wir treiben, geheim und offen, viele unterhaltsame Spiele; wir spielen sogar die korrekte, tüchtige, alles wissende Hausfrau, nur nimmt man uns leider dabei viel zu ernst.

**TELEPHON.** Es ist nicht leicht, mit den von Holundersaft triefenden, dunkelvioletten Händen bis zum Apparat zu gelangen, ohne an den Türen Spuren zu hinterlassen. Auch der Hörer wird blau. «Also diese Woche nicht? Gut, dann halt nächste!» — Ich installiere mich wieder draußen bei den Holunderkörben, die mir unvermindert voll scheinen. Merkwürdig, wie wenig Zeit jeder hat, und eigentlich vor allem wenig Zeit für seine Freunde. Man freut sich, beieinander zu sein; aber es ist unglaublich schwer, in den so vollbesetzten, geschäftigen Tagen die passenden freien Stunden dazu zu finden. Man übersieht so oft, daß jede nahe menschliche Beziehung einer zarten, empfindlichen Pflanze gleicht, die mit Liebe gepflegt werden muß, weil sie sonst abstirbt. Dazu braucht es natürlich viel Zeit, dieses kostbarste Gut, das wir besitzen. Freundschaften sind dieses Opfer wert. Wie schwer

aber fällt es uns, mit der Zeit richtig umzugehen, wie oft spart man am falschen Ort und verliert dabei etwas, wofür es kein Fundbüro gibt! Vielleicht könnte man sich fest vornehmen, diesen Winter...

... **IMMER** genug Zeit zu haben? Viel zu kurz (durch meine Schuld), aber nett war es gestern bei den A's. Etwas ist mir aufgefallen. Alles ist dort mit Liebe und Geschmack eingerichtet, ein reizender Teetisch, eine alte, blaue Fayence-Vase, handbemalte Zürcher Teetassen; aber auf dem Tablett, als Stiefkind, eine ordinäre, weiße Teekanne. Wieso kommt sie in diese Umgebung? Wieso, wo doch drüben in der Vitrine, neben andern Kostbarkeiten, eine schöne silberne Biedermeier-Kanne steht?

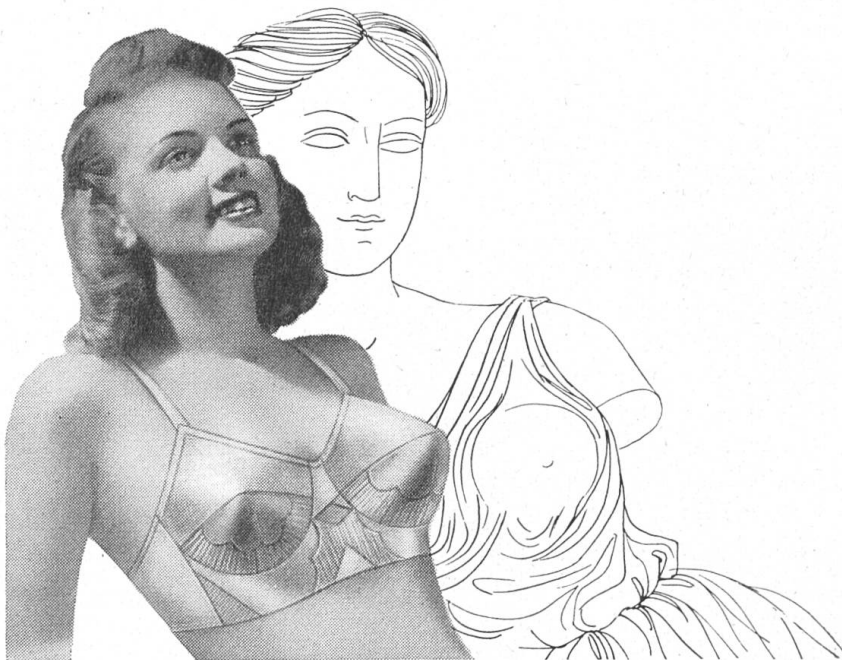
Die Erklärung ist leicht. Die Silberkanne bleibt natürlich wie üblich für festliche Anlässe reserviert. Man benützt also die schöne, zu den Teetassen passende Porzellankanne. Dann verliert sie, wie es ja kommen mußte, den Deckel; eine gleichwertige Nachfolgerin vielleicht bald darauf eine Ecke vom Ausguß — und die Besitzerin zuletzt die Geduld. « Die

Teekanne muß einfach billig sein, weil man sie täglich dreimal braucht und deshalb oft Ersatz nötig ist.» Darauf wird ohne viel Überlegung im erstbesten Geschäft irgendeine Kanne gekauft.

Ähnliches passiert aber nicht nur bei A's, auch bei B's, bei mir, überall. Immer wieder bemerken wir in einer netten Umgebung, wo man sichtlich Wert auf gute Sachen legt, einzelne unschöne Gegenstände des Alltagsgebrauchs, die unangenehm herausstechen. Das Dumme ist nur, daß uns selber im eigenen Haushalt das häßliche Teekännli so wenig stört, ja daß man es gar nicht sieht. Ich glaube, ich sollte daraufhin einmal in meinem eigenen Haushalt, aber mit den Augen einer Freundin, die bei mir zu Besuch ist, die Dinge betrachten.

Ist denn nicht das, was man am meisten braucht, am wichtigsten, also z. B. die Gefäße für Tee, Kaffee, Milch und Zucker? Die Form dieser Gegenstände, die 365 Tage im Jahre sichtbar sind, verleihen dem gedeckten Tische den Charakter. Sie prägen sich den Kindern ein und bilden ihren Geschmack, und nicht das, was wohlbehütet im Schrank bleibt.

*Unsichtbar als Halter — aber sichtbar in der Wirkung*



**GOTHIC**  
*Corset*

Das Prinzip der schönen Figur: **GOTHIC** führt fünf *Büstengrößen* — klein, junior, mittel, mitteltief, voll — und jede in allen *Umfangsgroßen*. So paßt sich **GOTHIC** der Grundform jeder Büste an und stützt und formt sie zwanglos zur bewundernten **GOTHIC-Silhouette**. — Wer einmal **GOTHIC** trägt, sagt wie die Amerikanerin:

**GOTHIC for ever —  
nur noch GOTHIC.**

Jedes Fachgeschäft besorgt Ihnen **GOTHIC** gerne. Die Liste der Depositäre und den aufklärenden Prospekt B 1 erhalten Sie durch die

Lizenzherstellerin:  
*Korsettfabrik AG.,  
St. Gallen.*

Was wäre nun die richtige Lösung? Einerseits gibt es für den alltäglichen Gebrauch Gegenstände, die formschön und doch billig sind; nur braucht es meistens Mühe, sie zu finden. Diese Mühe lohnt sich. Wenn aber Silber oder Versilbertes, oder etwas aus einem andern schönen Metall da ist, z. B. eine Zuckerdose oder eine Teekanne, sollte das täglich gebraucht werden. Metall leidet wenig Schaden. Auf jeden Fall löst es sich nicht in Scherben auf und kann immer wieder aufgefrischt werden.

Das Ende meiner Arbeit ist nicht abzusehen, die schwarzen Dolden türmen sich in den Zainen noch fast wie am Anfang. Ich mache nicht schnell genug; denn seit ich kürzlich bei einer Führung im Landesmuseum vernahm, Holundersaft sei früher von den Frauen zum Färben verwendet worden, habe ich vor den kleinen tückischen Beeren, die beim schnellen Abstrupfen so gern am falschen Ort landen und sogar durch die schützende Hülle einer Schürze hindurch gefährliche blaue Flecken aufs Kleid machen, den größten Respekt.

Beinahe hätte ich übrigens jene interessante Führung verpaßt. Der Zeitpunkt war mir gerade sehr unbequem, und nur weil mich das Thema besonders interessierte, ging ich schließlich dennoch hin. Es war sehr anregend. Wie oft aber gehen wir in ähnlichen Fällen nicht: Es ist manchmal eine einmalige Gelegenheit, aber . . . ich wollte doch fertig glätten an diesem Nachmittag, oder das Nachtessen käme eine halbe Stunde später auf den Tisch. Macht das so viel?

Ich glaube, wir sollten uns einfach viel mehr Zeit nehmen für das, was uns interessiert, z. B. auch für den Besuch einer Ausstellung. Sie dauern meistens einige Wochen, man kann gehen, wann immer man will — merkwürdig, wie der Entschluß dazu dennoch manchmal richtig anstrengend ist! Zuerst türmen sich Hindernisse auf, dann schwindet allmählich das Interesse, weil der Anreiz der Neuheit vergeht, bis man sich einen Tag vor Schluß plötzlich doch noch zu dem Gang aufrafft und bedauert, nicht ein paarmal dagewesen zu sein.

Also öfters etwas gerade dann tun, wenn es einem noch Freude macht, Hindernisse hin oder her! Die meisten Frauen sind so viel besser aufgelegt, wenn sie ihre außerhäuslichen Interessen so wichtig nehmen wie die andern,



Seit den Tagen des Altertums bis in die moderne Zeit stand der Gurkensaft im Rufe eines einzigartigen Schönheitsmittels, dessen Wirksamkeit jedem künstlichen, chemischen Produkt weit überlegen ist.

- Gurken-Milch** zur Reinigung
- Gurken-Teintwasser** zur Belebung
- Gurken-Tage-Crème**, fettfrei
- Gurken-Crème**, fett (Nähr-Crème)

In jedem guten Fachgeschäft erhältlich

### Es lohnt sich immer!..

alte, jedoch noch gut erhaltene Kleider, deren Farbe etwas gelitten hat, färben zu lassen.

Wir bedienen Sie rasch, zuverlässig, vorteilhaft.



Annahme in unseren Filialen und Ablagen  
 Adr. für Postsendungen: Postfach Bahnhof, Lausanne

und wenn sie alles daran setzen (so viel Energie zum Beispiel, wie es zum Einkochen von Konfitüre braucht), sie zu befriedigen. Denn mit den geistigen Interessen ist es oft wie mit den Freundschaften: Sie erlahmen, wenn man sie nicht pflegt.

So viel Insekten überall! Sogar in meinem Holunder haben sich die verhaßten Ohrenmüggler eingeschlichen. Am ärgsten sind die Spinnen im Hause. Ich werde ihnen einfach nicht Meister. Kaum ist heute eine aus der Schlafzimmerecke weg, sind am andern Morgen zwei neue da. Also jeden Morgen Jagd auf die Spinnen machen? Nein, es gibt Wichtigeres. Überhaupt scheint mir der Grundsatz, die Dinge dann zu tun, wenn man sie sieht, gar nicht immer richtig. Ich möchte sogar behaupten, manchmal wäre es besser, sich zu bestreben, möglichst nichts zu sehen, die Spinnen an der Decke nicht, den Staub nicht, die schmutzigen Fenster nicht; es ist eines der Mittel, uns mehr frei zu machen von der Arbeit und zu verhindern, selber vorzeitig Staub anzusetzen.

**E**WIG Beeren abzupfen ist langweilig; aber Sirup muß sein, schon wegen des guten Gewissens. Ich habe keine vollen Geleegläser, nichts Heißeingefülltes und der Zwetschgenfülle gegenüber meine Pflicht schon gar nicht erfüllt. Aber ich werde stolz sein auf meine zwölf Flaschen voll Holundersirup. Er ist auch sehr gesund.

Sobald ich mit diesem langweiligen Holunder fertig bin, muß ich noch einige Manuskripte lesen. Vielleicht, hoffentlich ist ein

gutes darunter. Oft sehe ich es ihnen schon von außen an, ob es für uns in Frage kommt oder nicht.

Die besten Artikel stammen von Leuten, die nicht berufsmäßig schreiben. Das ist ja das Einzigartige des «Schweizer Spiegels»: Wir bringen den Erfahrungsaustausch einer Lesergemeinschaft. Die Schwierigkeit besteht darin, unsere Leser und besonders auch die Leserinnen zum Schreiben zu bringen. Wie gut gerade Frauen schreiben können, zeigt sich bei den Antworten auf Rundfragen. Wenn sie sich schon zum Schreiben hinsetzen, so geschieht es im allgemeinen spontan, und der Artikel wird natürlich und anschaulich.

Wenn ich nur alle jene, die gerne von ihrer Arbeit erzählen, um andern damit zu helfen, veranlassen könnte, das, was sie bewegt, für den «Schweizer Spiegel» aufzuschreiben! Aus den Briefen, die ich bekomme, sehe ich, welch großes Interesse, wie unendlich viel guter Wille da ist, aber manchmal zu wenig Vertrauen in die eigene Begabung. Dieses Vertrauen möchte ich wecken können. Ich brauche ja immer wieder neue und auch junge Mitarbeiterinnen und bin dankbar für jeden Versuch einer interessierten Leserin, über irgendein Problem, das ihr am Herzen liegt und das auch andere Leserinnen angeht, zu schreiben.

**D**IE Zainen sind endlich leer, und ein großer Emailtopf ist voll glänzender schwarzer Beeren. Meine Hände sind blau, blau ist der Himmel und groß meine Freude, daß für heute diese Arbeit fertig ist.



*Was lachtet ächt die zwei esoo?  
De Ruedi bringt ene Banago*

BANAGO, diätetische Kraftnahrung aus Kakao, Bananen, Rohr- und Traubenzucker, Kalk- und Phosphorsalzen, reich an Vitaminen B<sub>1</sub> und D.

400 g Fr. 2.70    200 g Fr. 1.40

PW

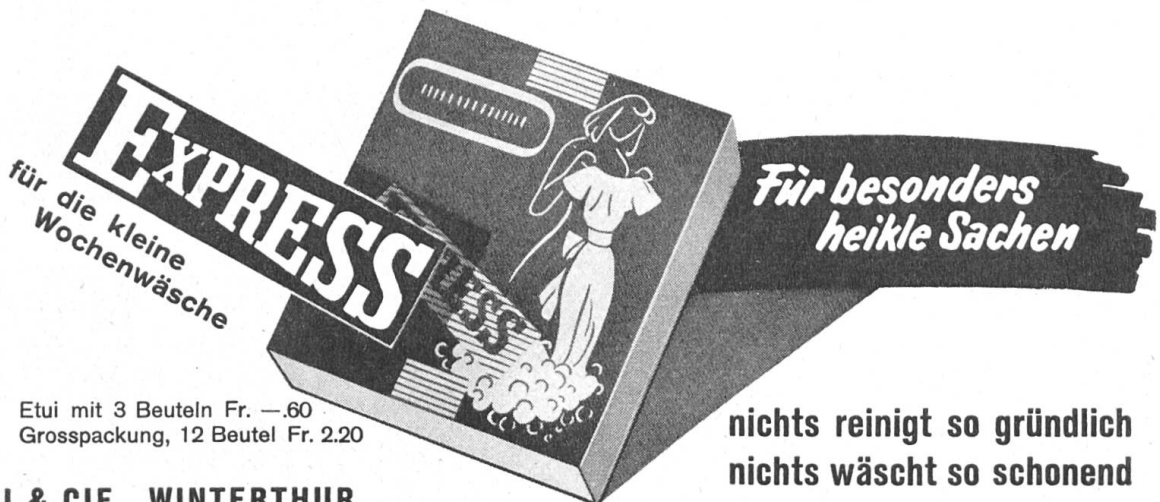


Das grosse Paket  
Fr. 1.30

## in hohem Masse textilschonend hervorragend in Reinigungskraft und Bleichvermögen

so lauten abschliessend die Prüfungsberichte No. 12798 & 12798a der Eidgen. Materialprüfungs- und Versuchsanstalt über PROGRESS, das dynamische Waschmittel für die Grosswäsche.

PROGRESS, die neueste Erfindung und glücklichste Lösung für einen erfolgreichen Grosswaschtag, reiht sich würdig an EXPRESS, das auch heute noch unübertroffene Waschbad für Feinwäsche.



Etui mit 3 Beuteln Fr. —.60  
Grosspackung, 12 Beutel Fr. 2.20

nichts reinigt so gründlich  
nichts wäscht so schonend

**STRÄULI & CIE., WINTERTHUR**