

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 5

Artikel: Mehr Sonntag - weniger Weekend
Autor: Gysin, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074205>

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: 02.04.2026

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

FRAUEN-SPIEGEL



MEHR SONNTAG — weniger Weekend

von Barbara Gysin

Die Gestaltung des Sonntages ist für Ehepaare mit kleinen Kindern, die also mehr oder weniger ans Haus gebunden sind, kein einfaches Problem. In vielen Fällen herrscht die ganze Woche hindurch keine so gereizte, enervierte Stimmung und gibt es so leicht Streit wie an diesem besonderen Tag. Aller angestaute Ärger, Kopfweh und Föhn scheinen sich auf den Sonntagnachmittag zu konzentrieren. Die Schwierigkeiten kommen zum Teil daher, daß der Vater den ganzen Familienrummel nur sonntags so recht erlebt und jedesmal aufs neue erstaunt ist, wie ungeheuer laut und lärmig seine Kinderschar sein kann. Von den Kindern aber möchte jedes den Vater für sich in Beschlag legen, und dieser aber einmal in der Woche gemütlich mit seiner Frau plaudern. Der Tag scheint aus einem einzigen endlosen Kleinkampf zu bestehen, jedes möchte den Sonntag auf seine Art genießen, und wenn sechs Personen versuchen, ihre Spezialwünsche zu verwirklichen, so entsteht ein unbeschreibliches Chaos.

Die Qualen einer Familie, in der alle vom Sonntag profitieren wollen und keines eine Unbequemlichkeit des Sonntags wegen auf sich nehmen will, beginnen schon beim Aufstehen. Während die Eltern versuchen, wenigstens einmal pro Woche auszuschlafen, toben die Kinder schon früh in allen Variationen von nackt bis vollständig angezogen im Haus herum. Sie

streichen Brote und plündern den Eiskasten und leeren Milch aus. Selbst die dickste Türe kann nicht verhindern, daß die Eltern nach dem lauten Klirren von Geschirr aufstehen.

Auch ist es für die Eltern nicht leicht, herauszufinden, was der Hauptteil der Familie will. Sitzt der Vater gemütlich rauchend am Tisch, so sind Mutter und Kinder wie auf geheime Verabredung plötzlich zum Ausgehen bereit. Badet man, so wird geklopft, da im Badezimmer etwas gebastelt werden soll. Die einen wollen spielen, die anderen schlafen, die Mutter möchte ausgehen, der Vater aber gemütlich im Garten liegen. Alle Voraussetzungen zu einem anstrengenden, ungefreuten Sonntag sind vorhanden.

Die Stützen des Sonntags

Den Grund, wieso der Sonntag für viele junge Familien so mühsam ist, kann man mit Leichtigkeit erkennen. Wir haben als junge moderne Generation die Sonntagstraditionen als veraltet abgelehnt, sie aber durch nichts ersetzt.

Nicht ersetzt heißt: Wir sahen im bequemsten Weg auch den richtigen und ließen der Geschichte ihren Lauf, die ganz individuelle Sonntagsgestaltung wurde allgemein üblich. Bei kinderlosen Ehepaaren und solchen mit ein bis zwei Kindern läßt sich das noch vertreten

und durchführen. Aber in einer großen Familie drängt sich eine straffer organisierte Lösung auf, die zudem die Gemeinschaft deutlicher betonen soll, am einzigen Tag in der Woche, da alle beisammen sind.

Die englischen Weihnachtstage sind berühmt. In unzähligen Romanen wurde der Tagesablauf immer und immer wieder beschrieben und von allen Leuten auch gerne gelesen. Man liest von großen Familien mit vielen Tanten und Großmüttern, von unzähligen Kindern, einer festlichen, freundlichen Festtagsstimmung. Das ist nicht etwa so schön, weil der Plum-Pudding so gut ist, und gewiß auch nicht darum, weil die Scharaden und «lebenden Bilder» besonders geistreiche Spiele sind. Es ist schön, weil es die ganze Familie verbindet.

Bei uns auf dem Lande ist der Sonn- und Festtagskoller viel weniger verbreitet. Festlich angezogen geht man zur Kirche. Der gemeinsame Kirchenbesuch mit den Angehörigen und Bekannten und das zum voraus bestimmte, gemeinsame Mahl verbindet die Leute und läßt in ihnen nicht das kämpferische Gefühl des Individualisten aufkommen, der vor allem für sich selber möglichst viel aus diesem Tag heraus schlagen will.

Die Interessen und Handlungen sollten also bei allen Familienmitgliedern möglichst die selben sein. Diese gemeinsamen Handlungen und Interessen sind ganz vorbildlich und einzigartig vertreten in den jetzt verachteten, veralteten Sonntagstraditionen. Das Samstagabendbad, der Kirchenbesuch, der Sonntagsbraten und der Sonntagsspaziergang, das sind die eisernen Stützen des Sonntags. Hier möchte ich nun für diese Stützen eintreten. Noch bis vor kurzem schienen sie mir, außer dem Kirchenbesuch, fragwürdig. Heute bin ich aber überzeugt von ihrer Notwendigkeit und ihrem tieferen Sinn.

Der Kirchenbesuch

Daß der Kirchenbesuch die Hauptstütze, der tragende Pfeiler ist, daran zweifelt, glaube ich, niemand. Wenn eine Familie wirklich gemeinsam zur Kirche geht, so sind die Nebenstützen immer noch sehr schön, aber nicht unbedingt notwendig.

Ich bin in einer kleinen Ortschaft auf dem Lande aufgewachsen, wo es wegen Lehrer und Pfarrermangel keine Sonntagsschule gab. Das war der Grund, weshalb die Eltern, sobald man

Alle ziehen TELA vor!

.....
Besonders praktisch:
 10 Stück
 als Reserve
 separat verpackt -
 bleiben frisch
 und sauber!



...die sammetweichen Balsthaler Tüchlein



Anti-bakteriell bestrahlt

Bei Schnupfen: mit Eukalyptus und Menthol imprägniert!



Jetzt auch farbig: Rosa, Gelb.

Die Mama ist begeistert, weil TELA-Tüchlein so sammetweich und trotzdem so ribbelfest sind. Für die Kinder sind TELA-Tüchlein besonders praktisch und hygienisch ... und der Papa schätzt vor allem, dass TELA-Tüchlein auch in feuchtem Zustand noch überaus reissfest sind.

Verlangen Sie das nächste Mal nicht einfach Papier-Taschentücher, sondern ausdrücklich TELA. Der angenehm luxuriöse «Textil-Griff» wird Sie verblüffen!

TELA

...eine Wohltat für empfindliche und verschnupfte Näschen!

2 x 10 Stück in der praktischen Sparpackung, weiss oder farbig
Fr. -.50. Mit Eukalyptus und Menthol imprägniert **Fr. -.60.**
 Überall erhältlich.



T TELA-Zellstoff-Tüchlein aus Balsthal, als einzige von A-Z in der Schweiz hergestellt. Man merkt's an der guten Qualität!

Fr. 198.—



Casana Clima 500

der grosse Luftbefeuchter

- 1** Für Büros, Werkstätten und grosse Räume ...
- 2** Für Lebensmittelgeschäfte, Molkereien, Metzgereien, wo genügend feuchte Luft nötig ist ...
- 3** Für Wohnungen mit Warmluft- oder Deckenstrahlungsheizung, wo keine Radiatoren vorhanden sind, an welchen die gewöhnlichen Casana-Modelle aufgehängt werden können ...

Zerstäubt pro Stunde 1/2 Liter Wasser
— Inhalt des Wassergefässes 3 1/2 Liter
— Air-Fresh kann beigefügt werden
— SEV-geprüft — Elektromotor 220 Volt / 40 Watt.

STÖCKLI

Alfred Stöckli Söhne, Metallwarenfabrik
 Netstal/Glarus Telephon 056 / 5 25 25

annehmen konnte, die Kinder würden einigermaßen ruhig sein, sie in den Gottesdienst mitnahmen. Genossen habe ich diese Kirchenbesuche gar nicht wegen der Predigt, aber es war wunderbar zu sehen, wie von allen gewundenen Sträßchen über die Hügel hinab die Leute langsam und feierlich auf die Kirche zukamen, in steifen Hüten, schwarzen Kleidern und Trachten. Der Einzug in die Kirche gefiel mir, und nachher vertrieb ich mir die Zeit wie die anderen Kinder auch. Ich bewunderte neue Schuhe, zählte die Balken und wartete. Nur hie und da stieg die Spannung ins Unendliche, nämlich dann, wenn wir zum Beispiel vorher einem anderen Kind eine tote Maus in die Tasche geschmuggelt hatten. Im allgemeinen aber waren die Kirchenbesuche langweilig für uns Kinder, wir gingen hin, ungerne und den Kopf voll tausend Dummheiten. Damals beschloß ich, meine Kinder nie in die Kirche mitzunehmen, außer sie wollten es von selbst.

Heute sehe ich es anders an. Diese langweiligen Kirchenbesuche haben in mir einen so soliden Grundstock von Liebe und Vertrauen zu Gott gelegt, daß es mir unwichtig scheint, in welcher Verfassung und durch welchen äußeren Druck die Kinder zur Kirche gehen. Es ist auch unwesentlich, ob sie zuhören oder nicht, wichtig ist nur, daß sie dort sind.

Man versucht trotz moderner Erziehung heute genau wie vor hundert Jahren die Kinder mit mehr oder weniger Gewalt vor unerwünschten Einflüssen zu schützen. Wieso aber probiert man nicht auch, sie mit etwas Gewalt einem guten Einfluß auszusetzen?

Das Samstagabendbad

Ich glaube, es gibt viele Leute mit wunderbaren Badezimmern und allem erdenklichen Luxus, die jeden Tag baden und duschen und die trotzdem nie mehr das intensive Sauberkeitsgefühl haben wie in ihrer Jugend, da sie nur am Samstag badeten. Es kommt nicht auf die Menge Wasser und Seife an, sondern auf die Idee dieser Handlung. Darum ist es nicht dasselbe, ob man jeden Mittwoch und Freitag badet oder aber am Samstag.

Aus dem gleichen Grund haben auch Sonntagskleider einen Sinn. Man sollte sich zur Feier des Tages festlich und anders anziehen als am Werktag. Sonntagskleider bei Kindern und Erwachsenen müssen ja nicht weiß und gestärkt mit hohen Kragen sein. Es wird überall

unverhältnismäßig viel gesprochen und geschimpft über die weißen Socken und Schuhe, die man früher am Sonntag trug. Zum Teil gilt nun dieses Geschimpfe wirklich den weißen Kleidern, in denen die Kinder sich kaum bewegen durften, aber gleichzeitig drückt es das Bedauern vieler Leute aus, für die mit der Abschaffung der feierlichen Kleider und allen andern feststehenden Gewohnheiten der ganze Sonntag verschwunden ist. Es gibt heute eine Fünftage-Woche plus zwei Tage Ferien, aber keinen eigentlichen Sonntag. Es ist auch kein Zufall, daß das Wort Week-end immer mehr gebraucht wird, obwohl viele Leute damit doch nur den Sonntag meinen.

Die Kinder sollen also am Sonntag besondere, nur für diesen Tag reservierte Kleider anziehen. Sie sollten merken: Heute ist Sonntag, zu Ehren des Tages sind wir so schön gekleidet, und wir sind stolz darauf. Natürlich müssen die Kinder nicht mehr dauernd ermahnt werden, auf die Kleider aufzupassen. Heute, im Zeitalter der vollautomatischen Waschmaschinen und der Nylonkleider ist es wirklich falsch, ihnen den Tag durch unzählige Verbote zu verleiden. Auch ein ganz kleines Kind, das die Bedeutung der Sonntagskleider, wenn auch nur ganz unklar, erfaßt hat, zeigt am Abend noch mit Stolz der Nachbarin seine komplett von oben bis unten verschmutzten Kleider als seine schönen, wunderbaren Sonntagskleider. Sogar vollständig mit Erde bedeckte Sonntagsschuhe sind für die Kinder richtiger und besser als saubere Schuhe, die sie alle Tage tragen.

Es sind Äußerlichkeiten, sicher, aber notwendige, wenn man den Sonntag als Sonntag und nicht als Ferientag erleben will.

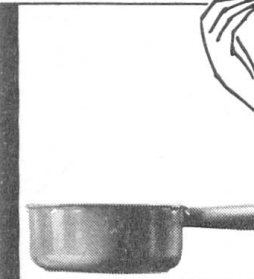
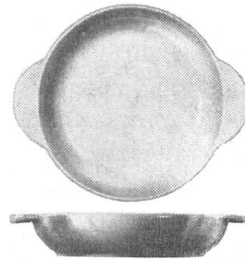
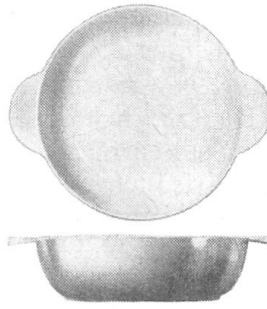
Der Sonntagsspaziergang

Auch der gemeinsame Sonntagsspaziergang ist von vielen Ehepaaren abgeschafft worden. Sie haben diesen in einer entarteten Form noch erlebt, das heißt wurden schwitzend in gestärkten Sonntagskleidern auf einer staubigen Straße von den Eltern hinter sich hergeschleppt.

Der Spaziergang müßte eigentlich nur geändert und modernisiert werden. Seinem Sinn nach ist er auch heute auf einer Asphaltstraße nichts anderes, als der Gang der Bauern über Feld am Sonntag, zum Dank und zur Ehre Gottes, und also richtig. Man sollte in bequemer Kleidung spazieren und zu einer der Fa-



Neue Formen frohe Farben



Bereiten Sie sich selbst und andern Freude mit dem neuen, form-schönen +GF+ Guss-email-Geschirr in den leuchtenden, frohen Farben. Es ist Koch- und Servicegeschirr zugleich, leicht zu reinigen, hygienisch und praktisch. Erhältlich in allen guten Haushalt-Geschäften.

Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen

Hg 109/1

milie angepaßten Zeit und nicht einfach nachmittags drei Uhr.

Mit kleinen Kindern, die sowieso früh aufstehen, wäre ein Morgenspaziergang noch vor dem Frühstück gut. Sie hätten ausgeschlafen, und im Sommer würde sie keine Hitze hässig und weinerlich machen. Ältere Kinder spazierten vielleicht lieber am Abend beim Eindämmern, daß, wenn man das Haus verließ, es noch hell wäre und beim Heimkehren dunkel. Außerdem wäre es ein ruhiger, friedlicher Abschluß des Sonntags. Der Spaziergang sollte auch immer ein bestimmtes Ziel haben. Ein Tennisplatz, bei dem man zehn Minuten zuschaut, wie gespielt wird, für kleinere Kinder ein Garten mit Steinburgen und Gartenzwerge oder ein Wäldli zum Tannenzapfen und Buchnüssli sammeln. Für Buben wäre ideal ein Bächlein oder Flußufer, und zwar immer an die gleiche Stelle. Im Frühling zum Fußbaden, im Sommer zum Staumauern bauen und im Winter um zu sehen, wie weit der Bach gefriert. Natürlich finden es die Kinder am Anfang langweilig, dasselbe Ziel zu haben, aber nach kurzer Zeit merken sie, was sich dort verändert. Sie sehen, daß der Busch größer geworden ist, die Kröten sind diesen Sonntag nicht zu sehen, und der große Stein ist ganz im Wasser. Die Kinder fangen zum Beispiel an, spezielle Hölzer dort zu verstecken, mit denen sie im Wasser stochern. Der Bach wird zu ihrem ihnen ganz vertrauten, persönlichen Sonntags-

bach. Sie fühlen sich an diesem bestimmten Ort heimisch, und das ist viel wichtiger, als daß sie alle Aussichtspunkte rund um den Wohnort kennen.

Der Sonntagsbraten

Auch der stundenlang geschmorte Sonntagsbraten hat eine symbolische Bedeutung. Früher war in ärmeren Familien der große Braten fast das einzige Fleisch, das auf den Tisch kam, und meiner Ansicht nach zu Recht am Sonntag. Heute neigt man eher dazu, während der Woche zu den verschiedenen Essen Fleischbeilagen zu geben, und so wird das Sonntagsessen entwertet und weniger festlich. Der Sonntagsbraten, wenn er überhaupt noch gemacht wird, unterscheidet sich nicht einmal durch die Quantität. Schon der einmalige Einkauf des großen Bratens am Samstag hatte eine ganz andere Bedeutung, als wenn heute eine moderne Hausfrau Käse, Salat und Yoghurt kauft für den Sonntag. Es ist auch nicht Zufall, daß es ein Braten ist, der als Sonntagsessen sich durchgesetzt hat über viele Generationen. Es sollte ein Stück sein, zu dem sich die Familie versammelt und von dem alle essen. Das Essen von einem Stück vereinigt, genau wie das Essen aus einer Schüssel. Jedes individuelle Gericht aber separiert. Das Sonntagsessen sollte also ein ganz betont gemeinsames Essen sein, und sich deutlich unterscheiden von anderen.

Die Idee des ausgiebigen picknickartigen

Berta Rabm

Vom möblierten Zimmer bis zur Wohnung

Anregungen für das Einrichten von Einzelräumen und Wohnungen.

Mit 230 Zeichnungen der Verfasserin

6.-7. Tausend. Reizender Geschenkeinband
Fr. 8.80

*Ein entzückendes Geschenk für Verlobte
und junge Eheleute.*

SCHWEIZERSPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

*Ein Buch, das in jede Schweizer
Familie gehört*

Wer das Bedürfnis hat, die Schweizergeschichte in großen Zügen und vor allem in ihren Zusammenhängen endlich einmal kennenzulernen, der wird mit Freuden nach diesem Buche greifen.

ERNST FEUZ

Schweizergeschichte

In einem Band

7. Tausend. Mit 16 Tafeln
Gebunden Fr. 11.35

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG
ZÜRICH 1

Frühstückes war vor zwanzig Jahren etwas Außergewöhnliches, nach den korrekten Menus, die man die Woche hindurch kochte. Es war aber nur außergewöhnlich und viel zu wenig verbindend. Heute ist es nicht einmal mehr außergewöhnlich. Dadurch, daß die wenigsten Frauen noch Hausangestellte haben, vereinfachen sie die Mahlzeiten während der Woche. Es werden in vielen Familien so häufig café-complet-artige Essen serviert, daß auch ein üppigeres Picknick am Sonntag zu wenig sonnig wirkt.

Das heutige Sonntagsmenu sollte also festlicher sein, zum Beispiel: Eine große Fleischpastete mit Wein, Tee für die Kinder. Suppe, Siedfleisch mit Senffrüchten, kaltes Poulet mit Pommes Chips, Wein und Tee, selbstgemachter Gugelhopf mit Schokolade und geschwungenem Nidel.

Das wären Sonntagsgessen, die mit wenig Arbeit verbunden sind, und die man zudem am Samstag vorbereiten kann. Wenn die Kinder größer sind, könnte man eventuell zwischen zwei Menus abwechseln. Kleine Kinder aber haben viel lieber jeden Sonntag dasselbe. Natürlich sollte es dann außer Sonntags nie Pastete, kaltes Huhn oder Gugelhopf geben. Das wäre eine moderne Lösung, die weder das Budget noch die Freizeit einer Frau mit mehreren Kindern allzustark belastet.

Zudem könnte man auch andere, kleinere Fixpunkte in den Tag einfügen. Etwa jeden Sonntag ausnahmsweise einen Aperitif trinken, auch wenn nur zwei Erwachsene sind. Die Kinder bekämen dafür speziellen Sirup. Als Abschluß des Tages immer das gleiche befreundete Ehepaar nach dem Nachtessen zu sich zum schwarzen Café einladen oder jeden Sonntagabend bei den Großeltern verbringen.

Es ist nicht wichtig, was im einzelnen gemacht wird. Ob es ein Jaß ist oder ob man immer Gäste zum Frühstück hat, wichtig ist nur, daß es regelmäßig durchgeführt wird, auch wenn es nicht jedem Familienglied paßt. (Und es paßt sicher nie allen.)

Alles, was an einem Sonntag gemeinsam getan wird, vom Aufstehen bis zum Zubettgehen, fördert eine echte Sonntagsstimmung. Darum sollten die Sonntagsgewohnheiten fest geregelt sein. Eine Familie, die den Tag bequem und individuell verbringt mit Basteln und Spielen und Essen, wenn man Hunger hat, hat zwangloses Feriengefühl, aber erlebt nicht den Sonntag in seiner eigentlichen Bedeutung.

Gute Nachricht für die junge Mutter:

Sie können es leichter haben und trotzdem sparen — mit Baby-Tela!



Die sammetweichen, überaus saugfähigen Baby-Tela Windeln sind nassreissfest, deshalb fassern sie nicht und bilden keine Ribeli auf dem Körper. Sie brauchen sich nicht mit umständlichen Gaze-Netzli abzumühen und spezielle Windelhöschen sind überflüssig; denn Baby-Tela paßt für jede Wickelmethode. Was aber besonders praktisch ist: Sie können Baby-Tela selber zuschneiden — Form und Grösse der Windeln also Ihrem Kind individuell anpassen.

Neu!

* Die Verpackung:

Baby-Tela Windeln sind jetzt in einem hygienischen, soliden Plastiksack verpackt.

* Die Ausrüstung:

Die Zellstoff-Lagen sind jetzt randriert. Sie halten besser zusammen und lassen sich leichter zuschneiden.

* Der Preis:

Rolle für 70–80 Windeln nur Fr. 3.75. Eine wirklich bescheidene Auslage, wenn Sie an alle Vorteile denken.

⌞ Aus reiner Zellulose — ein Schweizerprodukt aus Balsthal. Man merkt's an der guten Qualität!

Für Bébé ist nur das Beste gut genug. Immer mehr fürsorgliche und praktisch denkende Mütter ziehen deshalb Baby-Tela vor.

Baby*Tela



Verkauf durch Apotheken, Drogerien, Fachgeschäfte, Warenhäuser

