

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 46 (1971)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Helen Guggenbühl nach 25 Jahren Schweizer Spiegel :  
"...hauptsächlich durch die Lektüre der eigenen Artikel"  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1080191>

### **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:** 17.02.2026

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



## Ihr Hobby: Teppichknüpfen

Kennen Sie schon unsere herrlichen  
Tip-Top-Tapis?

Die Teppiche der Schaffhauser Wolle  
mit den wunderbaren Dessins und Farben?

Ein neues, ganz einfaches Knüpfsystem macht das  
Teppichknüpfen jedermann zum Vergnügen, zu einem  
Vergnügen übrigens, auf das Sie noch lange Jahre  
stolz sein können ...

Sehen Sie sich unsere Kollektionen TIP TOP TAPIS,  
SCHAFFHAUSER- und SPINNERIN-WOLLE in Ihrem  
Wollfachgeschäft an. Dieses wird Ihnen bei der Aus-  
wahl gerne behilflich sein.



## Helen Guggenbühl nach 25 Jahren Schweizer Spiegel

Hätte mir jemand, als ich 18jährig  
war, gesagt, dass ich einmal Redak-  
torin des hauswirtschaftlichen Teils  
einer Zeitschrift würde, so hätte ich  
ihn ausgelacht: «Du kennst mich aber  
schlecht!»

Nur zwei Dinge glaubte ich genau zu  
wissen: Ich will selbständig sein, und  
ganz sicher will ich nichts mit Haus-  
haltung zu tun haben.

In den Vereinigten Staaten machte es  
mir einen unauslöschlichen Eindruck,  
wie Mrs. B. im untern Stock und Mrs.  
F. im Haus gegenüber sehr schnell,  
etwas ungenau, aber über alle Massen  
efficient und natürlich ohne fremde  
Hilfe ihre Arbeit bewältigten. Sie  
scheuten für das Wohl der Familie  
und der Gäste keine Anstrengung.  
Für das Thanksgiving-dinner z. B.  
brachten sie einen wundervollen tur-  
key auf den Tisch, und für uns Swiss  
friends machten sie öfters die kompli-  
zierte Mincepie (bis wir diesen süßen  
Fleischkuchen zuletzt gerne hatten).  
Trotzdem wurden sie nie müde, sich  
hübsch anzuziehen, in die Stadt zu  
gehen und am Abend zu Hause lustige  
Parties zu arrangieren. Das gefiel mir.  
Und aus lauter Begeisterung begann  
ich mich für neue hauswirtschaftliche  
Einrichtungen und Methoden zu inter-  
essieren, ich las viele Frauenzeitschri-  
ften, liess Prospekte kommen und be-  
suchte Household-Institutes. Die Ra-  
tionalisierung der Haushaltung in ih-  
rer damals noch sympathischen Form  
faszinierte mich.

Zweieinhalb Jahre später, nach unse-  
rer Rückkehr aus den USA, wurde der  
«Schweizer Spiegel» gegründet. Ich  
übernahm den hauswirtschaftlichen  
Teil. Etwas unsicher, denn ich sagte  
mir: Das kann ich doch gar nicht! Im-  
merhin bereitete es mir Freude, etwas  
anderes zu tun, als mich ausschliess-  
lich dem eigenen Haushalt zu widmen,  
trotzdem unterdessen drei Kinder da  
waren.

Es gibt Mathematiker, die in der Ma-  
thematik genial sind, aber miserable  
Stunden erteilen. Sie haben Mühe,  
einen Lehrsatz zu erklären, sie reden  
über die Köpfe der Schüler hinweg  
und schlagen dabei ein Tempo an, als

## «... hauptsächlich durch die Lektüre der eigenen Artikel»

ob sie ein Rennen gewinnen müssten. Wie viel besser kann oft ein Schüler, dem die Mathematik Mühe macht, eine sich mit grosser Anstrengung erarbeitete Regel seinem Nachbarn erklären! Ging es mir nicht ähnlich? Über die Kittel und Röcklein, die ich für meine Kinder nähte, lächelt meine heute erwachsene Tochter, wenn sie diese meinen Enkeln anprobiert, mit Recht, und meine Kuchen werden immer noch oft ganz anders, als ich sie mir vorgestellt hatte.

Doch vielleicht gerade, weil ich selber so gar keine «geborene» Hausfrau war, konnte ich mir die Schwierigkeiten anderer Frauen gut vorstellen und an ihnen teilnehmen. Ihre Nöte sind meine Nöte.

Und die Verbindung von Beruf und Haushalt? Oft werde ich gefragt: «Wieso fällt Ihnen immer wieder etwas ein? Ist es nicht schwer, stets neue Themen für Artikel zu finden?» Nein, das ist leicht, dafür sorgt die Praxis im eigenen Haushalt. Viel schwerer fällt es mir, den richtigen Ausgleich zu finden zwischen beruflicher Arbeit und der Arbeit für Familie und Haushalt, das heisst schwer fällt mir z. B. die Konzentration auf einen Aufsatz über Gastfreundschaft, wenn das Haus voll Gäste und voll Arbeit ist. — Trotzdem habe ich Glück, denn mein Beruf und die Arbeit im Haushalt befruchten sich. Ich habe nämlich, was das Haushalten betrifft, in den letzten 25 Jahren allerhand dazugelernt, und zwar hauptsächlich durch die Lektüre meiner eigenen Artikel. Jedem, der gute Ratschläge erteilt, geht es so: Zuletzt befolgt er das, was er jahrelang andern gepredigt hat, selber. Wer weiss, wenn ich noch sehr, sehr lange Redaktorin bin, werde ich vielleicht doch noch eine gute Hausfrau.

Weil der praktische Teil einen festen Bestandteil des «Schweizer Spiegels» bildet, ist auch er ein *schweizerischer* Spiegel. Seit 25 Jahren trete ich hier unentwegt für eine schweizerische Haushaltskultur ein, für schweizerische Tradition in der Erziehung, im Kochen usw.

In manchen Aufsätzen lernen wir von

der Ausländerin, wir schauen der Amerikanerin zu, wir hören, wie es die Schwedin und die Engländerin machen, es interessiert uns, was sie von uns halten, aber nur, soweit uns das hilft, uns auf unsere eigene schweizerische Art zu besinnen.

An diesem Bestreben hat sich nie etwas geändert, so wenig wie an meiner Einstellung zum Frauenstimmrecht. Ich bin nicht Mitglied des Frauenstimmrechtsverbandes, doch würde ich die Einführung des Frauenstimmrechtes sehr begrüssen. Aber wichtiger als die politischen Rechte ist eine Hebung unseres Selbstbewusstseins, eine Stärkung unseres Stolzes auf unsere Eigenart als Frau.

Jeder erlebt kritische Augenblicke. Oft, wenn ich einen Artikel zu schreiben habe, fühle ich mich völlig unfähig dazu. Kein Wort steht mir zur Verfügung. Ich bin bedrückt und warte einen Tag, zwei Tage. Es wird nicht besser. Und dann geschieht das Wunder. Ich bekomme einen freundlichen Brief einer mir unbekannten Leserin. Ich freue mich darüber, das Schreiben bekommt wieder einen Sinn, und am nächsten Tag wird der fertige Artikel zum Setzen geschickt.

## Reden-können macht glücklicher

Von Elisabeth Müller-Guggenbühl

Reden können bildet den Menschen, weil es das Denken erleichtert. Selbstverständlich gibt es stille und schweigsame Menschen, die über ein intensives geistiges Innenleben verfügen, und andere, die stundenlang hemmungslos Belanglosigkeiten daherschwatzen... Die meisten jedoch befreien sich aus einer gewissen geistigen Dumpfheit erst durch das Gespräch. Vielleicht sind die Italiener auch deshalb weniger griesgrämig als wir, weil sie nicht nur sich besser bewegen können, sondern auch besser reden können.

Ohne die Sprache würden wir, von einigen Sonderfällen intensiver Gefühls-



### Möbel-Pfister

SUHR b. Aarau, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen,  
Biel, Lausanne, Genf, Delsberg, Neuenburg,  
Winterthur, Zug, Luzern, Bellinzona

beziehungen abgesehen (die Mutter und ihr Neugeborenes, ein Liebespaar) nahezu beziehungslos nebeneinander herleben.

Das Nicht-Reden ist oft Nicht-reden-Wollen, das verschiedene Gründe haben kann: Selbstbezogenheit, Bequemlichkeit und häufig Feigheit. Wer redet, entblösst sich, sagt vielleicht manchmal etwas Dummes; wer nicht redet, geht auf Nummer sicher, ist aber oft ein Langweiler.

Jede Mutter will ihrem Kind helfen, sich zu entfalten. Eines der wichtigsten Mittel dazu ist die Förderung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit.

(Februar 1964)