

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 7-8

Artikel: Alltagsgestaltung in der dritten Lebensphase : waschen, putzen und nähen statt Vorspeise, Hauptgang und Dessert
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724550>

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: 13.01.2026

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

Waschen, putzen und nähen statt Vorspeise, Hauptgang und Dessert

Text und Bilder
von Usch Vollenwyder

Bereits zum zweiten Mal fand in der Berner Gemeinde Münchenbuchsee ein Kurs zur Haushaltsführung und Alltagsgestaltung für Männer im Seniorenalter statt. Im Zentrum standen dabei nicht das Kochen, sondern alltägliche Haushaltarbeiten wie waschen, putzen und bügeln.

Der Wasserkocher wird in der Männerrunde herumgereicht. Von allen Seiten wird er betrachtet, seine Vor- und Nachteile diskutiert, nach dem besten Entkalkungsmittel gefragt, über seinen Energieverbrauch gerechnet, gegen die Mikrowelle abgewogen. Doch nicht nur über den Wasserkocher machen sich die zwölf Männer, die am Kurs «Selbstständig haushalten...aber wie?» teilnehmen, ihre Gedanken. Der Hauswirtschaftslehrerin Heidi Hausammann stellen sie die verschiedensten Fragen, zu allen entsteht sofort eine lebendige Diskussion: Wie wird ein Glas Silberzwiebeln nach Ablauf des Verfalldatums entsorgt? Darf Salatsauce ins WC gespült werden? Wie lange muss das berühmte Ogi-Dreiminutenei im

Wasser kochen? Kann Backtrennpapier mehrmals verwendet werden? Was bedeutet die Fadenstärke für die Einstellung der Nähmaschine? Wie werden Wildlederschuhe geputzt? Viele der Fragen beantworten sich die Männer gleich gegenseitig mit eigenen Tipps: So sollen die Schuhe mit Benzin geputzt und mit Silikonfett imprägniert werden. Energisch verschiebt Heidi Hausammann die Fragen rund ums Schuheputzen auf einen späteren Kursabend und kommt auf ihre erste Frage zurück: «Was ist seit dem letzten Kursabend gelungen, wo gab es Schwierigkeiten?» Die Kursteilnehmer erzählen von ihren kleineren und grösseren Erfolgserlebnissen: «I ha's gnosse», sagt einer von ihnen, dessen Frau während einer Woche in den Ferien gewesen war. Selber hätte er gebügelt und in seine Hose eine messerscharfe Bügelfalte gemacht!

Alltagsarbeiten im Haushalt

Lange Zeit hatte Heidi Hausammann für Männer im Seniorenalter nur Kochkurse angeboten. Dabei war sie immer wieder dem Bedürfnis nach mehr Kenntnissen in Haushaltsführung und Alltagsarbeiten begegnet. Deshalb erarbeitete sie ein Konzept für «Männer ab 55 Jahren, die mit guter Technik, Kopf und Humor den Haushalt mitgestalten oder selbstständig führen wollen». Als Trägerschaft des ausgeschriebenen Kurses zeichnete die bernische Gemeinde Münchenbuchsee in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Amt Fraubrunnen und dem regionalen Verein Forum 60 plus. An neun Kursabenden vom Januar bis zum März dieses Jahres lernten die zwölf angemeldeten Senioren aus der Region in der Schulküche von Münchenbuchsee nicht nur einfache Nachtessen selber kochen, sondern auch waschen, bügeln und flicken, putzen und reinigen. Grossen Wert legten sie dabei auf ein umweltgerechtes Verhalten. Sie bekamen Tipps in Krankenpflege und zur Verhütung von Unfällen im Haushalt. Sie lernten bei der Planung der

Auch einfache Krankenpflege gehört zum Kurskonzept von Heidi Hausammann: Die Anwendung eines Wadenwickels wird geübt.



Hausarbeiten mit Zeit, Geld und Kraft umzugehen und sollten nach dem Kurs in der Lage sein, einen einfachen Haushalt auch selbstständig zu führen.

Wadenwickel und Krankenteller

An jedem Kursabend erarbeitete Heidi Hausamann mit ihrer Männergruppe ein bestimmtes Thema. Streng achtete sie darauf, dass alle Aufgaben einen direkten Bezug zur Praxis hatten und sich im Alltag auch umsetzen liessen. Damit alle Männer zu tun hatten, liess sie sie meist in Gruppen arbeiten: Während sich die eine Gruppe Gedanken zur Organisation der Haushaltung während einer möglichen Krankheitszeit der Ehefrau macht, übt eine zweite die Anwendung fiebersenkender Wadenwickel und überlegt sich die zweckmässige Einrichtung eines Krankenzimmers. Eine dritte Gruppe bereitet einen kleinen Imbisssteller für eine kranke Partnerin vor, die vierte stellt einen Menüplan mit leichter Krankenkost für drei Tage zusammen. Anschliessend tragen die vier Gruppen ihre Ergebnisse und Erfahrungen den andern Teilnehmern vor. Lebhaft wird im Plenum diskutiert, oft schweift das Gespräch ab und Heidi Hausamann muss es wieder in die geplante Richtung lenken: Über Vor- und Nachteile verschiedener Fieberthermometer wird ebenso engagiert diskutiert wie über mögliche Bettflaschen, Schwitzkuren und die Einnahme von Vitamin C. Ein Teilnehmer



Bevor mit dem Kochen begonnen wird, studieren die Männer das Rezept und machen die Küchengeräte parat.

empfiehlt, bei längerer Krankheit der Partnerin einen Pflegekurs zu besuchen. «Und wie sollten wir eine sterbende Ehefrau pflegen?» fragt jemand. Betroffenheit wird spürbar, für einen Augenblick hängen alle ihren Gedanken nach.

Röschi statt Fünfgangmenü

Rund ein Viertel der Kursteilnehmer sind alleinstehende Männer und müssen mit ihrer Haushaltung allein zurechtkommen. Die anderen möchten sich, seit sie pensioniert sind und Zeit

haben, vermehrt in der Hausarbeit engagieren, einige haben sich auch schon mit dem Gedanken auseinandergesetzt, dass sie vielleicht einmal allein werden leben müssen. Die meisten der verheirateten Männer haben mit ihren Ehepartnerinnen trotz des Kurses eine feste Abmachung. Sie wollen ihre Frauen nicht übergehen und sich nicht in deren Arbeitsgebiet einmischen: «In der Haushaltung bleibt meine Frau der Chef.»

Im letzten Teil eines jeden Kursabends wird auch gekocht. Allerdings sollten dabei nicht mehrgängige komplizierte Menüs hergezaubert, sondern einfache Alltagsgerichte auf den Tisch gebracht werden. Heidi Hausamann verfolgt auch da den Grundsatz, dass die Menüs ohne grossen Aufwand geplant, eingekauft und gekocht werden sollen. Verschiedene Gerichte mit Kartoffeln und dazu eine Portion Wintersalat stehen auf dem Menüplan. Die Männer binden ihre Schürzen um, studieren aufmerksam die Rezepte und beginnen mit der Arbeit. Einigen Ungeübten zeigt Heidi Hausamann, wie eine Endivie gerüstet wird, und weist darauf hin, dass die «wüsten» Blätter entfernt werden müssen. Interessiert beobachten die Männer, wie ihre Lehrerin dabei vorgeht. Schliesslich fragt einer: «Nennst du uns bitte die Kriterien für «wüste» Blätter?» ■

Erwachsenenbildung mit älteren Menschen – ein neues Konzept

Bis jetzt war die Bildung von Seniorinnen und Senioren im Kanton Bern Teil der Erwachsenenbildung; jetzt soll sie vermehrtes Gewicht erhalten, indem sie ein eigenes Lehrmittel erhält. Darin sind die Fachbereiche Hauswirtschaft, Sprachen, Sport, Informatik und Gestalten mit je einem gerontologischen, psychologischen und methodisch-didaktischen Teil aufgearbeitet. Im Frühsommer 2000 wird das in Zusammenarbeit mit den kantonalen Stellen von Pro Senectute, der Volkshochschule und dem Hauswirtschafts- und Gewerbelehrerinnenverband ausgearbeitete Lehrmittel für Leiterinnen und Leiter

von Seniorenkursen herausgegeben. Finanziert wird das Lehrmittel von der Erziehungsdirektion; der Lehrmittelverlag übernimmt die Risikogarantie. Initiiert hatte dieses Projekt Heidi Hausamann, die 1998 ihre Diplomarbeit an der Akademie Erwachsenenbildung in Luzern zum Thema «Erwachsenenbildung mit älteren Menschen im Bereich Alltagsgestaltung-Hauswirtschaft» geschrieben hatte. Sie erteilt auch weitere Auskünfte:

Heidi Hausamann
Hofwilstrasse 15
3053 Münchenbuchsee