

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 6

**Artikel:** So findet Mann sich im Haushalt zurecht  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724849>

### **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:** 04.05.2026

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

# So findet Mann sich im Haushalt zurecht

Was tun, wenn man als Mann plötzlich allein dasteht mit dem Haushalt? Hilfe holen oder selbstständig werden? In einem Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern haben acht Männer gelernt, wie man wäscht, putzt und bügelt.

Von Esther Kippe

«Über fünfzig Jahre lang war meine Frau stets gesund. Das könnte sich ja einmal ändern.» Diesen Gedanken hatte Josef Stirnimann immer wieder mal gewälzt, und als er Anfang 2008 vom Luzerner Pro-Senectute-Kurs «Mann managt Haushalt» hörte, beschloss der Rothenburger, seinem Unwissen in Sachen Hausarbeiten zu Leibe zu rücken. Zusammen mit sieben anderen Senioren trat er bald darauf im Schulhaus Schneckenrain in Sempach die «Rüebli-RS» an. An drei Nachmittagen würden die Männer während jeweils zwei Stunden das nötige Rüstzeug erhalten, um ihren Alleinhaushalt besser in den Griff zu bekommen oder die Lebenspartnerin bei den Hausarbeiten entlasten zu können.

Heute, am dritten Kursnachmittag, hat Kursleiterin Beatrice Fleischlin die Hauswirtschaftsschüler, alle zwischen 65 und 82 Jahre alt, zu sich nach Hause eingeladen. Putzen steht auf dem Programm. «Das lässt sich in einem echten Haushalt besser üben als in einem Schulraum», findet die Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten, die sonst ausschliesslich Oberstufenschüler unterrichtet. Sie arbeite gern mit der Männergruppe, sagt sie. Im Gegensatz zu Schulklassen müssten die Senioren nicht extra motiviert werden, «man kann sofort auf ein Thema eingehen».

Ausgerüstet mit Notizpapier und Schreibstift, sitzen die Männer um Familie Fleischlins grossen Esstisch. Die Lehrerin erzählt, wie sie selber beim Putzen vorgeht. Grundsätzlich gehe es ihr darum, möglichst wenig Zeit und Kraft für diese Tätigkeit aufzuwenden. Man könne sich eine Strategie zurechtlegen, die Arbeit planen. Beim Bodenputzen beispielsweise im hintersten Teil der Wohnung anfangen und sich rückwärts zum vorderen Teil durcharbeiten, damit man nicht immer wieder durch die gereinigten Abschnitte laufen müsse. Unnötige



## Mann managt Haushalt

Der Haushaltkurs für Männer wird im Herbst wiederholt.

**Daten:** Mittwoch, 5., 12. und 19. November

**Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach

**Leitung:** Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten

**Kurskosten:** CHF 115.–

**Anmeldung:** Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 88, [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

Wege sollten vermieden werden. Gleichzeitig demonstriert Beatrice Fleischlin die Putzmittel und Geräte, die heute auf dem Markt sind. «Man kann den Boden durchaus noch mit dem Schrubber und einem Putzlappen reinigen, wie man es früher gemacht hat», erklärt sie, zeigt aber, dass es mit modernen, beweglichen Geräten und Mikrofaserlappen leichter geht und dass dabei auf Putzmittel weitgehend verzichtet werden kann. «Mikrofaserlappen nehmen den Schmutz so gut auf, dass man geölte Böden nicht damit reinigen darf, sonst ist nachher die Ölschicht weg.»

Fenster streifenfrei reinigen, staubsaugen, Küche von Fett- und anderen Spuren befreien, Bad und WC zum Strahlen bringen, Boden säubern, Schuhe pflegen – dazu erhalten die lernwilligen Männer im ersten Teil des Nachmittags eine Menge Tipps. Dann gehts ans Umsetzen in die Praxis. Beatrice Fleischlin mahnt: «Auf die Körperhaltung achten, nie einseitig arbeiten, beim Staubsaugen und Bodenputzen beide Hände einsetzen und das Körpergewicht auf beide Beine verteilen.» Auch auf Unfallgefahren wie Stürze weist die Fachfrau hin, ausserdem sollen zu Hause die Putzmittel in der Höhe gelagert werden, damit Enkel und Haustiere nicht damit in Berührung kommen.

Die Hälfte der Gruppe geht anschliessend mit der Kursleiterin ins Badezimmer. Dort erfahren die Männer, wie Mann sich das Saubermachen von Dusche, Lavabo und WC erleichtern kann: zuerst Duschwände kalt abspülen, dann ein Entkalkungsmittel aufsprühen, einwirken lassen und derweil schon mal WC und Lavabo putzen. Die anderen Herren erobern inzwischen die Küche und den Wohn-Ess-Bereich. Teilnehmer Hermann Müller steht in den Finken auf dem Gartensitzplatz und übt gleich an den eigenen Schuhen den Umgang mit Schuhcreme und -bürste. Seine Frau habe ihn aufgrund eines Zeitungsinserts auf den Kurs aufmerksam gemacht, erzählt er. Sie könnte ja



einmal nicht mehr da sein... Jetzt habe er erfahren, was die Frauen ein Leben lang alles machen; darum habe er sich früher zu wenig gekümmert. In Zukunft wolle er sich daheim vermehrt an den Hausarbeiten beteiligen.

In der Küche macht sich Willy Zimmermann an den Ablageflächen und am Glaskeramikherd zu schaffen. Seine Lebenssituation als Witwer brachte ihn vor einem Jahr auf die Idee, Pro Senectute könnte einen Haushaltkurs für Männer organisieren. Nach dem plötzlichen Tod seiner Frau vor drei Jahren habe er den Haushalt so gut wie möglich bewältigt. «Ich habe eine Menge Putzmittel zu Hause», sagt er, aber seine Tochter habe immer wieder auf schmutzige Stellen hingewiesen. Weil er unabhängig werden wollte, wandte er sich an Pro Senectute, die seine Idee aufnahm. Und jemand bei Pro Senectute kannte die junge Sempacher Hauswirtschaftslehrerin und Familienmutter Beatrice Fleischlin. So kam alles ins Rollen. Inzwischen nimmt Willy Zimmermann auch an einem Kochkurs für Männer teil. Das Kursangebot von Pro Senectute begeistert ihn. Nicht nur wegen des Inhalts. «Man lernt auch andere Leute kennen, und es eröffnet sich einem viel Neues.»

Der erste hauswirtschaftliche Kursnachmittag für Senioren war dem Waschen gewidmet

Erinnerungen an die RS: Als es darum ging, Knöpfe anzunähen, griffen die Kursteilnehmer auf ganz frühe Erfahrungen zurück.

gewesen. Die Männer erfuhren eine Menge über Waschmittel, Enthärter, Bleichmittel und Weichspüler und lernten, die Wäsche zu sortieren, vorzubereiten und den Waschgang zu programmieren.

Für den zweiten Nachmittag brachten sie von zu Hause Wäschestücke zum Bügeln mit. Das sei für die Männer wohl der schwierigste Teil des Kurses gewesen, vermutet Beatrice Fleischlin. Klar: Es braucht Übung, bis neben der gebügelt Stelle in einem Hemd oder in einem Tischtuch nicht sofort wieder eine neue Falte entsteht. Dennoch: Der Kurs hat den angehenden Hausmännern gut gefallen. Fast ein wenig zu kurz seien die drei zweistündigen Unterrichtsnachmittage gewesen. Jedes Mal eine Stunde mehr hätte man gut anhängen können, finden sie.

Für die letzte Übung bekommen die Männer von ihrer Lehrerin noch ein Stück Stoff, Nadel und Faden. Sie sollen einen Knopf annähen. Da steigen Erinnerungen auf an die RS; dort haben sie schon mal gelernt. Im Nu sitzen die Knöpfe fest. Zum Schluss spendiert Beatrice Fleischlin noch ein Zvieri. Doch zuallerletzt erhält sie von ihren Schülern ein kleines Geschenk und einen herzlichen Applaus. Schöners in der Hauswirtschaftsschule.