

Zweckmässige und kraftsparende Haltung bei Haushaltarbeiten

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **36 (1946)**

Heft 26

PDF erstellt am: **20.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-645769>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Autorität in der Erziehung

„Meine Kinder“, behauptete letzthin die Frau Nachbarin, „benehmen sich frei und ungezwungen, und dies ist mein Werk. Wir müssen die Jungen heute doch etwas tun lassen, auch auf die Gefahr hin, dass sie gelegentlich Seitensprünge machen. Die Hauptsache bleibt, dass sie sich vor den Eltern in acht nehmen und sie einmal zuhören könnten, wie ich meine Buben ins Gebot nehme, und wie ich ihnen die Folgen des kindlichen Ungehorsams vor Augen führe.“

„Bis die Tränen fließen?“

fragte neckisch eine andere Nachbarin.

„Nein, Tränen gibt's bei uns nicht“, gab sie zurück, „ich will auch keine Tränen sehen bei meinen Buben. Aber wenn sie sich diese und jene Einwendung erlauben, habe ich Gelegenheit genug, mich mit der Sache auseinanderzusetzen, und schließlich streiten wir um die Sache solange, bis ich Siegerin bleibe.“

„Sie streiten?“ Sie lassen sich mit ihnen auf das Disputieren ein?“ sagte die andere.

„Wissen Sie denn nicht, dass dies jede Autorität untergründet? Da gibt es genügend Mütter, die sich keine Autorität verschaffen können, während die gleichen Kinder dem Vater aufs Wort folgen. Wissen Sie warum? Sie reizen nur den Widerspruchsgeist der Kinder, sie drohen ihnen einpaarmal mit Strafen und lassen beim fünften Mal die Sache beim Alten oder fahren dann zornig drein. Ich kann Ihnen sagen, Frau Meier, die richtige Autorität der Eltern muss eine unbeschränkte sein. Wer sich dabei in Unterhandlungen einlässt, erfährt bald, dass alles nur beim frommen Wünsche bleibt.“

„Ja, meinen Sie denn, nur die Väter vermögen sich Autorität zu verschaffen?“

entsetzte sich meine Nachbarin.

„Ja und nein“, bekam sie zur Antwort. „Dem richtigen Vater wird es ein Leichtes sein, sich Autorität zu verschaffen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass der unbedingte Gehorsam der Kinder, der keine Konzessionen kennt, ganz wesentlich von der Hochachtung der beiden Eltern entspringen muss. Wir wollen nicht Diktatoren sein, sondern eben Väter und Mütter. Dadurch erzieht uns die Pflicht, diese Hochachtung stets zu erhalten, was nur dadurch erreicht wird, dass das Verhalten der Eheleute unter sich keinen Schatten werfe. In einem Eheleben mit dem rechten Geist der Liebe und der gegenseitigen Hochachtung wird man sich kaum über den Ungehorsam der Kinder zu beklagen haben.“

„Das stimmt“, fügte ich nun bei. „Nur derjenige ist befähigt, Kinder zu erziehen, der fortwährend an seiner eigenen Erziehung arbeitet. Aber eines möchte ich hinzufügen. Wenn die Autorität der Eltern gegenüber dem Kinde beim Vater mehr auf die Ehrfurcht vor seiner Macht und seiner tätigen Hand bestehen mag, kräftigen diese Gründe sein. Und darum, meine lieben Frauen, müssen wir immer wieder an uns selbst weiterarbeiten.“

E. J.

sen Sie warum? Sie reizen nur den Widerspruchsgeist der Kinder, sie drohen ihnen einpaarmal mit Strafen und lassen beim fünften Mal die Sache beim Alten oder fahren dann zornig drein. Ich kann Ihnen sagen, Frau Meier, die richtige Autorität der Eltern muss eine unbeschränkte sein. Wer sich dabei in Unterhandlungen einlässt, erfährt bald, dass alles nur beim frommen Wünsche bleibt.“

„Ja, meinen Sie denn, nur die Väter vermögen sich Autorität zu verschaffen?“ entsetzte sich meine Nachbarin.

„Ja und nein“, bekam sie zur Antwort. „Dem richtigen Vater wird es ein Leichtes sein, sich Autorität zu verschaffen. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass der unbedingte Gehorsam der Kinder, der keine Konzessionen kennt, ganz wesentlich von der Hochachtung der beiden Eltern entspringen muss. Wir wollen nicht Diktatoren sein, sondern eben Väter und Mütter. Dadurch erzieht uns die Pflicht, diese Hochachtung stets zu erhalten, was nur dadurch erreicht wird, dass das Verhalten der Eheleute unter sich keinen Schatten werfe. In einem Eheleben mit dem rechten Geist der Liebe und der gegenseitigen Hochachtung wird man sich kaum über den Ungehorsam der Kinder zu beklagen haben.“

„Das stimmt“, fügte ich nun bei. „Nur derjenige ist befähigt, Kinder zu erziehen, der fortwährend an seiner eigenen Erziehung arbeitet. Aber eines möchte ich hinzufügen. Wenn die Autorität der Eltern gegenüber dem Kinde beim Vater mehr auf die Ehrfurcht vor seiner Macht und seiner tätigen Hand bestehen mag, kräftigen diese Gründe sein. Und darum, meine lieben Frauen, müssen wir immer wieder an uns selbst weiterarbeiten.“



Das folgende ist eine Arbeit, die gewöhnlich stehend erledigt wird. Dieser Kraftaufwand ist gegenüber keinem Verhältnis zur geleisteten Arbeit. Deshalb soll man beim Bügeln sitzen, wie dies aus dem Bild hervorgeht. Hat man nur ein Brett, dann soll dasselbe flach auf das Bügelisen auf einem Tisch stehen. So wird das Bügeln zum leichteren und wir ersparen uns Pfeifensbildung oder sogar eine Venenleiden.

Zweckmäßige und kraftsparende Haltung bei Haushaltarbeiten

Mehr denn je wird eine Mutter auf Hausfrau beansprucht, sei es, dass sie drei Funktionen auszuüben hat: Hausfrau, Mutter, Berufsfrau. Sie hat neben der Haushaltung noch Heimarbeit zu verrichten. Diese Hausarbeit ist und nur nebenbei Hausarbeit. Es kommt daher sehr darauf an, wie sie diese Hausarbeit verrichtet. Sie soll nicht unnötig verstreuen, aber wenn man bedenkt, wie viel sie allein in ihrer Wohnung zurücklegt, auf den Boden sich bückt, streckt, auf den Boden aufwäscht usw., dann begriff man, dass dieses Kapitel sehr wichtig ist.

Es ist ja leider so, dass die Führung einer Haushaltung im allgemeinen als eine leichte Tätigkeit angesehen wird, sondern gerade von den verheirateten Frauen, angesehen wird. Wahre Arbeit ist irrtümlich, denn man kann an jede Frau andere Anforderungen stellen, als in der guten alten Hausarbeit vereinfachen, was aber nicht heißt: die Hände in den Schoß legen, sondern die Freizeit für andere Interessen, die ebenfalls der Familie zugute kommen, verwenden.

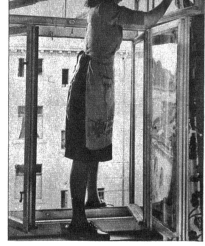
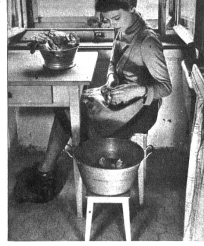
Das Knie ist nicht nur anstrengend, sondern fördert Kniebeschäden. Die Knie, die 25 Jahre lang auf dem Boden gewickelt sind, hier geht es gut auf diese Weise. Das zweckmäßige Gerät ist ein Strüpper mit einem Lappchen, das man mit einem Spachtel den Boden gegeben und nachher gut verrieben.

Natürlich kann sich nicht jede Hausfrau einen Staubsauger, einen elektrischen Blecher oder eine Wäschemaschine leisten, aber sie kann sehr wohl, durch einfache Arbeitsmethoden ihre Kraft sparen und zudem die Arbeit erleichtern. Jede Arbeit, die im Sitzen erledigt werden kann, soll sitzend ausgeführt werden, auch wenn die Mutter die Tochter schmilzt und ihr vielleicht sogar „Bequemlichkeit“ vorhält, denn gerade durch das anhaltende Stehen, und zwar Jahre hindurch, entstehen die Fuss- und Beinleiden.

Hausfrauen, die viel nähen, sollen ihre Ruhepausen durch Sport, wie Wandern, Schwimmen oder im Winter Skilaufen, ausgleichen. Es ist grundsätzlich, die Freizeit mit einem Buche, wiederum sitzend, in schlechter Haltung, zuzubringen. Es ist darum kein Wunder, dass die körperlichen Kräfte nicht wieder hergestellt werden.

Schädigungen und die Stoffwechselschlacken, die sich während einer Woche ansammeln, sollen am Sonntag ihren Ausgleich erhalten. Frauen, die viel stehen, werden mit Vorteil eine kleine Wanderung machen und nachher ruhen, d. h. ausgestreckt auf der Couch oder dem Bett liegen. Auf die Augen deckel wird in Essigwasser getränkte Watte gelegt, die Fenster weit geöffnet und tief getatmet. Dieses einfache, aber vorzügliche Mittel wird den Kindern die gesunde, ruhige Mutter erhalten — und was das wert ist, weiss jede Mutter am besten selbst.

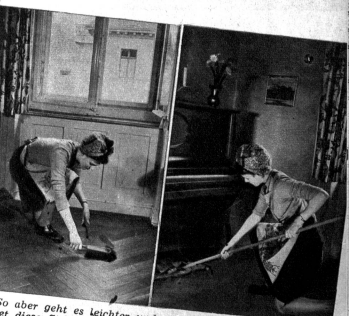
Ersparung an Nervenkraft bedeutet es auch, wenn sich jede Hausfrau einen bestimmten täglichen Arbeitsplan entwirft, den Küchenzettel überdenkt und sich daran hält. Nicht stupide, aber doch so, dass in ihr das Gefühl der Ordnung vorherrscht. Auf diese Weise erspart sie sich und ihrer Familie viel Ärger und Verdross und bleibt — langjünglich! Und welche Frau möchte das nicht!



Links: Falsch, unständlich und gefährlich ist es, die Fenster so zu reinigen. Wie schnell ist ein Unglück passiert und wie un bequem diese Körperhaltung! — Rechts: Richtig und unfallsicher! Den Wasserkessel stellt man zudem auf einen Küchenstuhl, so dass man nicht immer hinauf und hinab steigen muss. Problem! Sie es einmal selbst aus. Sie werden erstaunt sein, wie viel leichter diese Methode ist, als die beschriebene.



Warum diesen Kraftaufwand? Nur um den Staub zusammenzukehren?



So aber geht es leichter und ruhiger, und zudem bietet diese Stellung jedem Beschauer einen weit grazioseren Anblick!