

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 36 (1946)
Heft: 26

Artikel: Zweckmässige und kraftsparende Haltung bei Haushaltarbeiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-645769>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.11.2024

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

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 ein paarmal 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.



Das flüchten ist eine Arbeit, die gewöhnlich stehend erledigt wird. Dieser Kraftaufwand ist gegenüber dem Verhältnis zum geleisteten Werk zu hoch. Man sollte sich helfen, indem man sich hinsetzt, wie dies aus dem Bild hervorgeht. Hat man nur ein Brett, dann soll dasselbe flach auf das Bügeleisen auf einem Tisch stehen. So wird das Bügeln zum ruhigen und wir ersparen uns Pfeifensbildung oder sogar eine Venenentzündung.



Eine sinnliche Geschichte — dass wie leicht kippt der Stuhl, man sich nicht verstreuen lässt. Besonders Frauen, die ein Kindchen erziehen, sollten sich helfen, indem sie „Akrobatik“ zu treiben!



Unsere Jugend ist doch fast und bequem, entriest sich vielleicht die Schwiegermutter, wenn sie die junge Frau antrifft, die sitzend Gemüse rüsst. Und doch — diese zweckmäßige Anordnung, die richtige Haltung bedeutet Kraftersparnis und Zeitgewinn!



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 Küchensstuhl, 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 besprochene.



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

Zweckmäßige und kraftsparende Haltung bei Haushaltarbeiten

Mehr denn je wird eine Mutter und Hausfrau beansprucht, sei es, dass sie drei Funktionen auszuüben hat: Hausfrau, Mutter, Berufsfrau. Das ist neben der Haushaltung hat oder sogar den ganzen Tag Hausarbeit ist und nur nebenbei arbeiten kann.

Es kommt daher sehr darauf an, wie sie diese Hausarbeit verrichtet. Es ist ja leider so, dass die meisten Frauen, die sich nicht für die Führung einer Haushaltung im allgemeinen als eine leichte Tätigkeit, sondern gerade von den beverrahteten Frauen, angesehen wird. Man hat die Ansicht, dass man nicht nur von den Männern, die einen weniger oder fast nichts verstehen, sondern gerade von den beverrahteten Frauen, angesehen wird. Man hat die Ansicht, dass man nicht nur von den Männern, die einen weniger oder fast nichts verstehen, sondern gerade von den beverrahteten Frauen, angesehen wird.

Natürlich kann sich nicht jede Hausfrau einen Staubsauger, einen elektrischen Blecher oder eine Waschmaschine 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.

Es ist ja leider so, dass die meisten Frauen, die sich nicht für die Führung einer Haushaltung im allgemeinen als eine leichte Tätigkeit, sondern gerade von den beverrahteten Frauen, angesehen wird. Man hat die Ansicht, dass man nicht nur von den Männern, die einen weniger oder fast nichts verstehen, sondern gerade von den beverrahteten Frauen, angesehen wird.

Schädigungen und die Stoffwechselschläcken, 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 geatmet. Dieses einfache, aber vorzügliche Mittel wird den Kindern die gesunde, ruhige Mutter erhalten — und was das wert ist, weiss jede Mutter am besten selbst.

Das Knie ist nicht nur anstrengend, sondern fördert Knteschäden. Hausfrauen, die 25 Jahre lang auf ihren Knien den Boden gewischt haben, wissen davon zu erzählen. Auch hier geht es gut auf diese Weise. Das zweckmäßige Gerät ist ein Strupper mit einem Lappchen, das man mit einem Spachtel den Boden geben und nachher gut verreiben.

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 — lange jung! Und welche Frau möchte das nicht!



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!

