

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Pro Senectute : wie Mann sich entfaltet  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724485>

### **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**

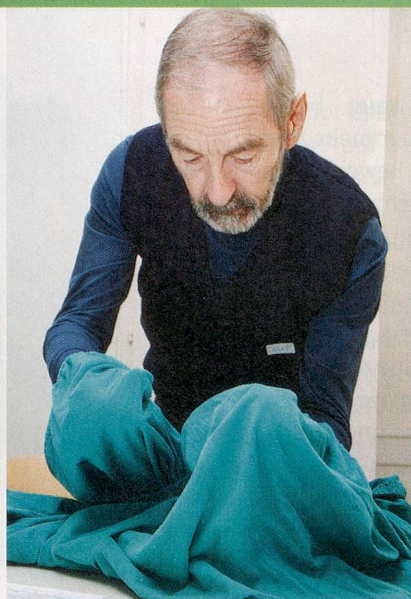
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 04.05.2025

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



## Wie Mann sich entfaltet

Was Hänschen nicht gelernt hat, lernen Hans, Sepp oder Ruedi im Kurs «Bügeln für Männer» von Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland. Mit Engagement und einer grossen Prise Humor gewinnen sie den Kampf gegen die Falten – vom Taschentuch bis zum Herrenhemd.

Die Bügeleisen und Bügelbretter stehen in Reih und Glied. Acht Männer sitzen am grossen Tisch im altehrwürdigen Broderhaus im «Städtli» Sargans, wo sonst junge Frauen seit genau hundert Jahren die Kunst des Haushaltens erlernen. Sibylla Scherrer, Hauswirtschafts- und Handarbeitslehrerin, begrüsst ihre Kursteilnehmer: «Bügeln ist ja so eine Sache ...» Die Männer nicken und grinsen. Die meisten haben schon versucht, Hemden und Hosen, T-Shirts und Taschentücher mit Hitze und Dampf zu bändigen. Mit so zweifelhaftem Erfolg, dass sie es jetzt von der Fachfrau richtig lernen wollen.

«Mein Hemd sah nach meinem Bügelversuch schlimmer aus als vorher», berichtet Heinz. «Das Einzige, was ich kann, sind Taschentücher.» Mit den «cheibe Nastücher» hat wiederum Johann Mühe, der selber bügelt, seit seine Frau gestorben ist. «Einfach so aussehen, dass man unter die Leute kann», beschreibt ein anderer seine Bügelwünsche. Der bald pensionierte Stefan hat mit seiner noch berufstätigen Frau abgemacht, dass er jetzt

«den Hausmann macht» und sich hier das noch fehlende Know-how holt. Ruedi, der auch einen Kochkurs besucht, will endlich seine «Investition in eine Bügelausrüstung amortisieren» und Sepp seine Tochter entlasten, die seit dem Tod seiner Frau seine Wäsche besorgt. Und Robert schliesslich möchte seine Partnerin, die noch arbeitet, mit einer Beige gebügelter Wäsche überraschen – von seiner Kursanmeldung hat er ihr nichts verraten.

Sibylla Scherrer hat diese Erwartungen notiert, die vom Küchentuch bis zu Hemden, Blusen, Bundfaltenhosen reichen. Sie beginnt ihre Lektion mit einer wichtigen Grundregel: «Gut aufgehängt ist halb gebügelt.» Es lohne sich, sich für das Wäscheaufhängen Zeit zu nehmen – diese spare man beim anschliessenden Bügeln locker wieder ein. Sie stellt Kistchen mit Socken, Frotteetüchern und Unterwäsche auf den Tisch und zeigt die Grundlagen des Zusammenlegens. Wichtig: Wer die Wäschestücke immer gleich faltet, erhält einen schönen Stapel im Schrank, wo natürlich immer die Stoffbrüche nach vorne schauen müssen.

«Das sieht ja schon sehr gut aus», lobt die Kursleiterin und macht Platz für die nächste Übung: Fixleintücher. Auch damit haben, nach den Reaktionen zu schliessen, wohl schon einige Herren gerungen. Sibylla Scherrer erklärt, wie man mit den Zeigefingern voraus erst in die unteren, dann in die oberen Ecken fährt, alles gut schüttelt und schön zusammenlegt. Die Männer ziehen, falten, bündeln und streichen glatt, wobei mann sich gegenseitig hilft. Sibylla Scherrer gibt Tipps und rückt da und dort etwas mit einem routinierten Handgriff zurecht. «Zu unserer Zeit war der Haushalt noch eindeutig Frauensache», erinnert sich Ruedi, «heute aber lernen zum Glück auch die Buben kochen, waschen und bügeln.» Die Hauswirtschaftsfachfrau weiss: «Vieles ist eine Frage der Übung und der Routine, auch hier fallen keine Meister vom Himmel.»

Das gilt natürlich auch fürs Bügeln. Jeder Teilnehmer richtet sich einen Arbeitsplatz ein, wobei darauf zu achten ist, dass die Arbeitshöhe stimmt, der Wassertank gefüllt und das Kabel keine Stolperfalle ist, dass das Licht von links einfällt –



Sibylla Scherrer erklärt den Jungbüglern, wie man selbst schwierige Falten zum Verschwinden bringt.



Bilder: Ursula Müller

bei Linkshändern von rechts – und Abstellflächen bereitstehen. Wenn das orange Licht erloschen ist, sind die Eisen heiss genug für ihren ersten Einsatz: eine Serviette. Geduldig zeigt Sibylla Scherrer, wie man den Stoff schön zurechtlegt und mit leichtem Druck nicht zu schnell bügelt, wobei man den geglätteten Teil auf dem Brett von sich wegschiebt. Küchentücher sind die nächsten Übungsstücke und lehren den Umgang mit Nähten und Ecken, die keinesfalls vorstehen dürfen. «Das meiste bügeln wir auf der linken Seite, sonst gibt es hässliche Glanzstellen», erklärt Sibylla Scherrer. Ein gezielter Dampfsprühstoss hilft, eine besonders hartnäckige Falte zu glätten.

Die Männer beobachten genau, fragen nach, arbeiten konzentriert und üben, bis die Bewegungen immer leichter gehen. Da und dort staunt einer, dass sich das, was kinderleicht aussieht, beim Sel-

bermachen als gar nicht so einfach erweist. «Ich weiss nicht, ob Bügeln mein neues Hobby wird», witzelt Teilnehmer Urs, «wohl eher eine Hassliebe.» Heinz und Stefan sind sich einig: «Wir lassen uns das Bügeln lieber von einer Fachperson zeigen als von der eigenen Frau...»

Höhepunkt sind die T-Shirts. «Packt sie auf beiden Seiten an der Ärmelnaht und schüttelt sie zurecht», erklärt Sibylla Scherrer. «Arbeitet mit beiden Händen, wobei die linke dafür sorgt, dass der Stoff schön gerade vor dem Bügeleisen liegt.» Beim T-Shirt-Stoff, der gestrickt und nicht gewoben ist, gilt: Das Bügeleisen wird leicht angehoben und fast schwebend über den Stoff geführt, sonst gibts Falten. Hans ist nur mässig zufrieden mit seinem Resultat. Sibylla Scherrer meint tröstend, dass sie schliesslich schon seit vierzig Jahren bügle. «So viele werden es bei mir nicht mehr», prophezeit Stefan trocken.

«Sehr gut fürs erste Mal», lobt die Kursleiterin, als alle Shirts schön gefaltet und die Arbeitsplätze aufgeräumt sind. Zum zweiten Kursteil in einer Woche bringen alle eigene Wäschestücke mit und werden quasi als Meisterarbeit lernen, wie man ein Herrenhemd nach allen Regeln der Kunst bügelt – eine Anleitung in 28 Schritten mit Fotos hängt an der Wand.

«Die Männer machens toll», lobt Sibylla Scherrer. «Sie sind motiviert und gehen ganz ohne Berührungsängste zur Sache.» Selbstverständlich könne Hans im Alter noch lernen, was Hänschen in jüngeren Jahren verpasst hat. Aber mit dem Bügeln sei es wie mit unbekanntem Essen: Man müsse es mehrfach auftischen, bis man auf den Geschmack komme. «Liebe auf den ersten Blick erlebe ich selten, aber viele sehen gern, wie etwas Schönes entsteht.» Gerade älteren Menschen, sagt die Schulleiterin, die im Herbst selbst pensioniert wird, sei es wichtig, für sich selbst zu sorgen und Verantwortung zu übernehmen. Daraus wiederum entstehe Selbstbewusstsein, und man erfahre Anerkennung. Und: «Manche Männer merken erst, wenn sie selbst dafür zuständig sind, wie viel Organisation, Timing und Wissen hinter einem gut laufenden Haushalt stecken.»

Annegret Honegger

## Weitere Informationen

Die Kurs- und Gruppenangebote von Pro Senectute Kanton St. Gallen ermöglichen Menschen im Alter, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie die Bedürfnisse nach Bildung, Kultur, Bewegung, Gesundheit und Geselligkeit abzudecken. Sie finden uns an den Standorten Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil und Gossau. Die Adressen stehen vorne im Heft oder unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

Der nächste Kurs «Bügeln für Männer» findet im Herbst statt. Kontakt und Information: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Bahnhofstrasse 29, 9470 Buchs, Telefon 081 750 01 50, Mail [kurse.rws@sg.pro-senectute.ch](mailto:kurse.rws@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Ehemalige gesucht: Am 9. Juni feiert die Haushaltungsschule Broderhaus Sargans ihr 100-Jahr-Jubiläum. Ehemalige SchülerInnen melden sich bitte bei Carol Klingler, Telefon 081 723 12 39, Mail [carol.klingler@bzsl.ch](mailto:carol.klingler@bzsl.ch)