Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 5 (1901-1902)

Heft: 7

Artikel: Arbeit und Erholung [Schluss]

Autor: Boyd, Hamilton

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-663149

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: 16.10.2025

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

Reines Menschen Wort bricht diese Stille. Nur ein Bächlein, wenig Schritte rechts, Hör' ich rauschen; bei den Felsen murmelt's Unter Blumen immer vor sich hin.

Linde Luft umfächelt mir die Wangen; Fink und Amsel und den Specht zuweilen Aus des Waldes Tiefe her vernehm' ich. Zartbelaubte Buchen überragend Lassen hohe Föhren krause Wipfel Leise schwimmen auf des Himmels Grund! Schon zu blüh'n beginnt der wilde Kirschbaum.

Lieblich, o Natur, ist dein Erwachen! — Zwischen Stämmen öffnet sich der Blick, Ferne schau' ich Hügel, Dorf und Auen, Seh' den Raben mit den Wolken wandern — Meine Seele sühlt des Ewigen Hauch.

Arbeit und Erholung.

Bon Hamilton Boyd. (Schluß. — Eine ergänzende Gegenbetrachtung folgt.)

Aber bei den meisten geiftig arbeitenden Menschen bleibt es bei einem kleinen Spaziergang am Nachmittag, der für die Lungen und bie Cirkulation ganz ungenügend ift — und am Abend wird als Erholung wieder gelesen. Intereffante Zeitschriften und Bucher erfrischen allerdings ben Geift, aber sie schwächen die Augen, erschlaffen die Musteln und ruiniren den gänglichen Apparat; fie bilden den Geift und zerftören den Rörper, wenn derselbe nicht durch tägliche richtige Bewegung gefräftigt Man bente an ben ältern Disraeli, ber fo lange auf gebruckte Seiten blickte, daß er nach und nach, wohin er auch schaute, nichts als Druckseiten fah und dann erblindete. Man bedenke, mas für traurige Spezimen des menschlichen Geschlechtes in physischer Beziehung viele unserer edelften, fähigften Männer sind. Männer, die feine hundert Meter laufen könnten, ohne nach Atem gu ringen, die über feine fünf Fuß hohe Mauer zu springen vermöchten, selbst wenn ein wilder Stier fie verfolgte, die nicht fähig waren, gehn Minuten im Garten zu graben, ohne daß ihre Schläfen schmerglich klopften und ihr ganzer Rörper zitterte; die feinen Sack Rohlen zu tragen im ftande waren, auch wenn fie nie mehr ein Feuer sehen sollten, und die keinen einzigen Tag lang Arbeit

als Lastträger, Landarbeiter, Pferdewärter oder sonst etwas, das Muskelstraft erfordert, sinden würden; und die mit ihren schönen, erhebenden Gedanken die Herzen und den Geist von Tausenden rühren, bilden und veredeln.

All' ihr geistig arbeitenden Männer und Frauen, ich sage euch, daß ihr einen großen und verhängnisvollen Frrtum begeht, einen Frrtum, der sich schwer rächt, wenn ihr nicht für die eurem Körper notwendige Ersholung sorgt. Ihr gönnt eurem Geist Erholung nach des Tages Arbeit, sei es durch interessante Lektüre, oder vielleicht durch anregende Gesellschaft. Aber ihr verschafft euern Augen, euerm Gehirn, euerm Herzen, euern Lungen keine Erholung. Und daher werdet ihr schlaff, kurzsichtig, engsbrüstig, nervöß, neuralgisch, leidet an Congestionen, und werdet kahl und grau vor der Zeit.

Und nicht nur greisen all die Nebel, die daraus entstehen, daß ihr nicht für körperliche Erholung sorgt, euer Gemüt an, sondern sie machen euch außerdem noch reizbar, heftig, verstimmt und ungerecht in eurer Beurteilung von Menschen und Dingen. Ich habe allerdings von Leuten gehört, die, wiewohl sie beinah unaufhörlich körperlich litten, doch noch milde und hoffnungsvoll über die Zukunft der Menscheit denken konnten, vorurteilsfreie Ansichten über politische Fragen besaßen, und die einem armen Mann, der kam, um sich wegen irgend einer kleinen Verdrießlichkeit, die für ihn aber groß war, Rat zu holen, mit verständnisvoller Teilsnahme und gesundem, praktischem Kat beistanden.

Aber ich fürchte, daß im allgemeinen die meisten Menschen, deren Leber oder Magen frank ist, oder die auch nur an heftigen Zahnschmerzen leiden, sehr geneigt sind, ihre Dienstboten anzufahren, ihre Kinder zu ohrfeigen, und zu denken, daß ihr Land dem Untergang zusteuert.

Es muß allerdings in Bezug auf Erholung bemerkt werden, daß eine gewisse Klasse geitig arbeitender Menschen ihre jährlichen Ferien haben. Der August und September eines jeden Jahres bringen die großen Universitätsserien. Und es ist ein wahres Glück, daß den meisten Männern, deren Arbeit vom Sehirn geleistet wird, diese Ruheperiode zu teil wird. Da sie im Schnee der Alpen auf der Hochlandshaide oder auf den Wogen des Mittelmeers den erschöpften Körper stärken, und einen Vorrat von Kraft und Sesundheit aufzuspeichern suchen, um der Arbeit des Winters wieder entgegenzugehen. Aber dies genügt nicht. Man könnte ebenso gut sagen, daß man im August und September alle Nahrung, die uns das ganze Jahr hindurch erhalten soll, einnehmen wolle, als zu wähnen, daß man während dieser zwei Monate die ganze Erholung eines Jahres als donne bouche genießen könne.

Nein, die Erholung muß etwas sich täglich Wiederholendes sein, das jeder Tag, sowohl als seine Arbeit, mit sich bringt.

Es liegt viel praktischer Verstand in Thomas Mores "Utopia", wo er uns sagt, daß in dem Musterstaat die eine Hälfte für die Arbeit, die andere für gesunde ehrbare Erholung bestimmt sei.

Jeder Tag bringt in dieser Welt seine Arbeit mit sich für jeden, der sich nicht dem Müssiggang hingibt, und jeder Tag sollte auch seine gesunde und wohlberechtigte Erholung mit sich bringen, welche den Gedanken eine andere und heiterere Richtung giebt, und Körper und Geist belebt und erfrischt.

Aber bei den meisten geistig Arbeitenden, die schreiben und studiren, besteht diese Erholung wiederum in Lesen und Schreiben.

Nehmen wir einen vielbeschäftigten Juristen, der allerdings seine zwei Ferienmonate auf Reisen genießt. Aber trozdem, wie dünn ist sein Haar, wie blaß sind seine Wangen, wie mager die schlanken Hände, wie schlaff die Muskeln seiner Arme. Was er noch zu seinen zweimonatlichen Ferien haben sollte, ist tägliche körperliche Erholung. Denn in was besteht seine Erholung sonst, wenn er in der Stadt ist? Meist im Besuche von Gesellschaften, wo er zwar geistige Anregung sindet, aber nichts geswinnt an Krast und Clastizität. Auch Konzerte und Theater können geistig anregen, erfrischen, in gewißer Beziehung ausruhen und die Gesbanken von der Tagesarbeit ablenken, aber sie können die Bewegung nicht ersehen. Wenigstens eine Stunde täglich sollte man sich tüchtige körpersliche Bewegung verschaffen, sei es durch reiten, sechten, turnen, Schlittschuhlausen, radeln, Tennisspielen, je nach Jahreszeit, Geschmack, Fähigsteit, Alter und Lebenslage. Aber körperliche Bewegung um jeden Breis!

Wenn es töricht ist, alle Erholung aufs Mal während der zwei Ferienmonate aufspeichern zu wollen, so ist es noch viel törichter, alle Erholung des Lebens aufzusparen, bis die Arbeit zu Ende ist — all die besten Jahre hindurch unaufhörlich zu arbeiten und sich zu mühen, in der Hoffnung, sich dann endlich zurückzuziehen und seinen "goldenen Lebensabend" zu genießen. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird Jemand, der diesen Kurs einschlägt, sich nie zurückziehen, es sei denn in ein frühzeitiges Grab. Und wenn er auch den langersehnten goldenen Lebensabend erlebte, so wird er dann sinden, daß nur Erholung, ohne jegliche Arbeit, das Leben sad und gehaltlos macht, und ebenso wenig Genuß bietet, als wenn es nur aus lauter Arbeit besteht.

Trostlose Langeweile wird ihn quälen, und Körper und Geist, welche die langgewohnte Arbeit entbehren, werden bald zusammenbrechen. Nach sehr schwerer, langanhaltender Arbeit ist es allerdings ein Genuß, einfach hinzusitzen und nichts zu tun. Aber nachdem das Gefühl der Erschöpfung gewichen, genügt das nicht mehr. Nicht das Nichtstun, sondern das Spiel, die Erholung, liebt auch der Schuljunge.

Es gibt unglückliche Wesen in dieser Welt, die sich im Geheimen vor Spiel und Erholung fürchten, aus dem hassenswürdigen schlechten Grund, den, wie ich glaube, einige Menschen als den Hauptbestandteil des Christentums betrachten, wiewohl er in Wahrheit gerade dessenteil ist, nämlich, daß alles Angenehme sündhaft sei, daß es Gott mißfalle, seine Geschöpfe heiter und glücklich zu sehen.

Ich glaube, Sidneh Smith, der Antor des "Freundes-Consiliums", sagt irgendwo, daß viele Leute, angesteckt durch dieses puritanische Dogma, schen in der Schöpfung herumschleichen, und sich fürchten, einzugestehen, daß sie sich über irgend etwas freuen. Es ist traurig, wenn eine derartige Lehre von Erwachsenen geglaubt und festgehalten wird, aber es reizt mich geradezu zum Zorn, wenn ich höre, daß sie auch kleinen Kindern eingeimpst wird, um jede natürliche Herzensfröhlichkeit in ihnen zu unterdrücken.

Dann gibt es noch eine andere Rlasse von Menschen, die frei von allen puritanischen Prinzipien, für sich selbst keinerlei Einwendungen gegen-Erholung und Vergnügen haben. Die aber keine Ahnung zu haben scheinen, daß ihre Untergebenen und Dienstboten je etwas anderes, als arbeiten sollen.

Was die Dienstboten anbetrifft, so fürchte ich, daß es viele Häuser gibt, wo nicht die geringsten Anstalten zu ihrer Erholung getroffen wers den. Es kann kein monotoneres Einerlei geben, als das, zu dem ihre Herrschaft sie bestimmt.

Vom Moment, da sie aufstehen, bis zum Moment, wo sie sich zur Ruhe legen, löst eine Arbeit die andere ab, und zwar oft in Räumen, wo gute Luft und Sonne nie hingelangen.

Und wenn sie einen seltenen Urlaub verlangen, was für ein Aufshebens wird da oft gemacht! Und was ist das Ergebnis von all dem? Einige arme, einsame Geschöpfe werden wirklich zu den mutlosen Arbeitsztieren, zu welchen ein solches Leben sie zu machen angetan ist. Aber die weit größere Anzahl der andern fühlen, daß sie nicht leben können nur mit Arbeit und keiner Erholung, und da sie die letztere nicht offen erlangen, so verschaffen sie sich dieselbe im Geheimen. Sie gehen nachts aus, wenn ihre Herrschaft schläft, oder bringen ihre Freunde zu ganz ungehörigen Stunden ins Haus. Sie verschaffen sich das Vergnügen, das ihnen offen und ehrlich gestattet werden sollte, im Versteckten und mit dem Gefühl, unrecht zu handeln. Und auf diese Weise stößt man ihre moralischen

Grundsätze um, lehrt sie hintergehen und betrügen und erzieht sie zu Lügnern und Dieben. Natürlich betrachten die Dienstboten solche Herrsschaften als ihre natürlichen Feinde, ihre Zwingherren und Unterdrücker — alles eher als ihre Freunde.

Ich habe auch einsichtslose Pfarrherren gekannt, die alles taten, was sie nur konnten, um ihre Gemeindeglieder von Spielen harmloser Art und gesundem Sport abzuhalten. Dies gelang ihnen zwar allersdings nicht, aber eines erreichten sie damit: nämlich daß diese Dinge auf viel weniger harmlose Art betrieben wurden und an Respektabilität und Anstand einbüßten. Wie viel besser wäre es, wenn der Pfarrer diese Bergnügungen, die nun einmal doch stattsinden, zu reguliren suchte, und sich bemühte, daß Sitte und Anstand dabei gewahrt und beobachtet würden.

Da die Leute Bergnügen haben müssen und haben wollen, so laßt sie doch ja nicht glauben, daß dasselbe etwas Schlimmes sei, so lange sie es auf ehrbare, anständige Art suchen. Man kann sie nicht davon abshalten, aber man kann sie dazu bringen, es auf einem tieferen Niveau zu sinden, und durch Gewissensbisse verbittert, aber mit dem trotzigen Vorsatz, gleichviel ob recht oder unrecht, zu genießen.

Laßt uns zum Schluß noch bemerken, daß Erholung und Verzgnügen einzig und allein von dem nur wirklich genossen werden können, der seine regelmäßige, ernste Beschäftigung hat. Der Zweck der Arbeit ist, die Muße zu genießen. Aber um die Muße zu genießen, muß man Arbeit vollbracht haben. Die Spielzeit darf erst nach der Schulzeit kommen, sonst verliert sie allen Reiz.

Spiel ist schließlich nur etwas Relatives — nicht etwas, das an und für sich besteht. Spiel und Erholung gibt es nur für den, der tüchtig arbeitet; nur durch den Kontrast treten sie hervor. Man lege weiß auf weiß, und wird kaum etwas sehen; aber weiß auf schwarz, das hebt sich ab. Zünde deine Lampe im Sonnenschein an, und du wirst kaum bemerken, daß sie brennt; im Dunkeln mußt du sie haben, um ihr Licht zu sehen.

Zudem besteht ein großer Teil unseres Genusses, wenn wir uns erholen, in dem Gefühl, denselben durch vorhergegangene, tüchtige Arbeit verdient zu haben.

Daher lohnt es sich wohl, zu arbeiten, wäre es auch nur, um nachher die Erholung zu genießen. Sogar derjenige, der eine starke Neigung zur Trägheit und Indolenz besitzt, kann zur Arbeit gebracht werden, wenn er sindet, daß sie ihm die einzige Möglichkeit bietet, sein Leben wirklich zu genießen. Ich schließe mit zwei Zeilen aus James Montgomerns "Pelikan-Insel", welche das Gesagte kurz zusammenfassen:

"Die Arbeit ist für den Menschen das Symbol seiner Strafe, und zugleich das Geheimnis seines Glückes".

ex: Ein Frühlingsstrauf. we

Ritornelle v. Alma Ceschivo.

Zitternder flieder!

Dein Duft umschwebt der Nachtigallen Sang, Wie Wehmut die im Herbst gesungenen Lieder.

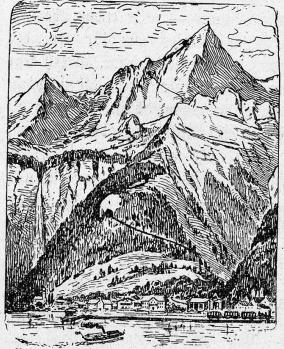
Liebliche Anemone!

Da dir der Duft vom frühling ward versagt, Beut er dir alle farben seiner Krone. — Traumhafte Rose!

So rein wie du, im bunten Kreis der Schwestern, Steht ein Mysterium in jedes Menschen Cose. — Verkannter Corbeer!

Du warest bitter, deine Mühe kalt! Reicht Ciebe dich, wirst du zum flammenmeer. Dunkelnde Cypressen!

Ihr seid das Sinnbild mir für heil'ges Schweigen, Doch nimmermehr für achtloses Vergessen. —



Brienzer Rothorn mit Trace ber Rothornbahn.

Mit der Brienzer Rothornbahn.

Bur Zeit, da die Maikäfer flügge werden, regt auch die Seele des Menschen immer wieder ihre Schwingen und schüttelt den winterslichen Gefängnisstaub ab, um leichter und ungehemmter den Höhen zuzustreben und dort ein reineres Dasein zu führen. In die Höhe kommen will überhaupt jeder. Die Mittel dazu sind überaus verschiedene. Wir wählen diesmal die Rothornbahn. Die Anlage derselben machte auf