

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 20 (1916-1917)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Schatten  
**Autor:** Manesse, Heinrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663539>

### **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:** 22.02.2026

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

und könnte man wieder drauflos wirtschaften! — Nein, sie sollten im Gegenteil finden, dies und jenes sei es auch in Zukunft nicht wert, daß man so viel dafür ausbe; sie sollen merken, daß man nicht nur beim Sparen etwas gewinnt, sondern auch beim Sparen lernen. Statt also zu seufzen: Ach, dieses altbackene Brot!, oder dies schwarze Brot!, sage man lieber im fröhlichen Entdeckertone: Wie viel ausgiebiger doch dieses altbackene Brot ist! Warum aß man denn eigentlich immer das kraftlose Weißbrot, da doch das braune so viel nahrhafter ist? Oder: Am Dörrobst hat man sich denn doch gütlicher getan, als an diesem sauren Most, der weder nährt, noch stärkt!, oder: Wie nett ist es, daß wir die Rockfiste brauchen gelernt, — daß dieser oder jener Winkel hinterm Hause angepflanzt ist! So solls auch nachher bleiben!

Jetzt ist der Moment auch für denjenigen, der für sich selbst nicht glaubte sparen zu müssen, seinen Kindern zu zeigen, wie man mit Bergeuden seinem ganzen Volke schadet, wie man z. B. jeden unnütz verschwendeten Liter Gas einem andern wegnimmt. Werden die Kinder dadurch zu kleinen Sparthronen, umso besser! Man kann ihnen dann auch eines Tages mit dem Hinweis auf ein unausgebrauchtes Schulheft sagen: Sieh, dein Land tut dir die Ehre an, auch in dieser schweren Zeit dir lernenshalber Papier zu schenken; also hast du die Pflicht, es gewissenhaft auszunutzen. —

Verwenden wir sie dazu, uns selbst und unsere Kinder zu erziehen, dann hat die schlimme Zeit doch ein Gutes gewirkt!

(„Zürcher Frauenzentrale“.)

—:—

## Schatten.

Wie schön war's, im Schatten der Wolken zu wandern,  
als eines noch hing voll Vertrauen am andern;  
es blaute der Himmel, es glänzte die Flur,  
wir wanderten stets in der Seligkeit Spur:  
wir trugen die Sonne, die Sonne in uns.

Da fiel ich in Schuld, und im dunkelnden Herzen  
erloschen der blanken Erinnerung Kerzen;  
und glänzt auch der Himmel und schimmert das Land,  
es hüllt sie in Schatten die dunkle Hand  
der Nacht, die im Herzen, im Herzen uns wohnt.

Nun bin ich geflohen viel hundert Stunden,  
am Leuchten des Südens davon zu gesunden;  
doch wo ich gewandert und wo ich geweilt,  
der Schatten ist immer vorausgeeilt:  
ich finde die Sonne, die Sonne nicht mehr.

Heinrich Manesse.