

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Erholung  
**Autor:** Hayek, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671633>

#### 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:** 30.12.2025

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

lichen Mutter in der großen Bahnhofshalle. Er macht lächelnd „winke, winke“, und als der Zug sich in Bewegung setzt, wird sein Gesichtchen ernst. Ich höre ihn murmeln: „Tante weit fort“. Und mechanisch winkt das Händchen weiter.

Wenn ich wieder komme, kleiner Winfried,  
bist du vielleicht schon ein großer, verständiger  
Junge.

Mögest du einmal ein rechter Mann werden!

### **Das ist der Sommer.**

Das ist der Sommer:  
Milde Bäume  
Und Gipfelglut im blauen Dunst.  
Das ist der Sommer:  
Heiße Träume  
Um eines Glückes kurze Lust.

Bald kommt der Herbst,  
Bald fällt die Frucht;  
Was wir begehrft, klingt nimmer wahr.  
Das ist der Herbst:  
Die Stirn gesurkt  
Und buntes Laub im grauen Haar.

Carl Seelig.



Am Rotsee.

Phot. F. Ott-Kretschmer, Zürich.

### **Erholung.**

Von Max Hayek.

In den romanischen Sprachen wird das Wort „Erholung“ mit „Recreation“ übersetzt, nach der lateinischen Prägung „recreatio“, die „Neu-Schaffung“. Das Wort „Recreation“ besagt in einem weiteren und tieferen Sinne,

was „Erholung“ ist. „Erholen“: das kann im Deutschen nur bedeuten: sich etwas holen, Kraft holen, einholen, aber es hat nicht die Gewalt und Bestimmtheit der romanischen „Re-Creation“, der „Neu-Schaffung“.

Die Epoche, in der wir leben, zwingt den Menschen in Verhältnisse hinein, die ihn rascher verbrauchen, als es ihm zubestimmt sein könnte. Zumal der Mensch der Städte — und er ist es ja vor allem, der die „Erholung“ sucht, der sich etwas Verlorenes wieder „holen“ will — lebt naturfern und sozusagen abgeschraubt von den großen kosmischen Energien der Welt, die immerfort in ihn strömen würden, wenn er ihnen offen stünde, wenn er nicht in seiner kurzatmigen Hast immerfort nur kleine Quanten aus jener Kraft empfangen könnte, die dann gerade knapp ausreichen, um ihn für den einen Tag fit zu erhalten, an dem er sie meist restlos verausgabt. Es ist ein Kennzeichen des Menschen der Städte, daß er keine Reserven hat, daß er physisch und psychisch von heute auf morgen lebt und daß er selten zu jener gelassenen Ruhe gelangt, in der ihm der Sinn des Lebens aufgehen kann. Hat er sich also in der Erwerbshast dunkler Wintermonate ausgegeben und kommt dann die schöne Zeit, der leuchtende Sommer, dann geht der Mensch der Städte aufs Land hinaus, ins Freie, um sich zu erholen, das heißt also sein Ich zu holen und sozusagen wieder zum Menschen zu werden. Denn im Menschen der Städte lebt das Wissen, daß er sein Leben nicht erfüllt und daß „das Leben“ irgendwo anders ist als in den Kontors und Warenläden oder beim Schreibtisch. Er weiß es, der Mensch der Städte, daß „das Leben“ in der „Re-Creation“ besteht, in der Neu-Schaffung, in der Ausruhe, in der Einheit mit der Natur, in der Sorglosigkeit, in der Freude an allem Erschaffenen, in der „Harmonie mit dem Unendlichen“.

Nur in der Stille erfährt der Mensch sich selbst. Die Einsamkeit ist eine große Ärztin, die schlimme Wunden zu heilen vermag. Ihr Balsam ist Wohltat dem Menschen der Städte. Denn nur „der lange Atem“, die Meditation auf einsamer Wanderung in schweigenden Wäldern, die Träumerei am Meerufer, der sinnende Blick auf ruhende Gebirge, auf hingedeckte Seen, nur die Stunden traurischer, hingebener Einkehr in der weiten Herberge der Natur, die für jeden offen ist, der sie sucht; nur solche Stunden ermöglichen Erholung oder „Neu-Schaffung“, „Re-Creation“.

Der Mensch kann sich nichts nehmen. Alles muß ihm gegeben werden. Geben aber kann nur

die einzige schöpferische Kraft des Lebens, wie sie sich in der Formenwelt der Natur, wie sie sich im Kosmos offenbart. Das schöpferische Leben offenbart sich dort am mächtigsten und reinsten, wo der Mensch seine second hand Künste noch nicht mit ihm verquickt hat, wo er die Natur seinen Zwecken noch nicht zu sehr dienstbar gemacht hat. Solche Natur ist auch heute noch zu finden, und die Menschen der Städte suchen sie auch gierig auf. Sie wissen, daß es der alte, wilde Forst ist, der Kraft gibt, und nicht der zahme, gepflegte Park, sie wissen, daß es der klare Alpensee ist oder das Meer, die erquicken, und nicht der kleine, angelegte Teich.

Der Mensch, der sich der Erholung hingibt, sieht und erlebt die Welt alsbald ganz anders als der müde, abgearbeitete, verbrauchte Mensch der Städte. Quellen der Lebensfreude, die er längst verschüttet glaubte, beginnen neu zu sprudeln, sobald er den aufbauenden, schöpferischen Kräften des Kosmos erlaubt, ihn zu erneuern. Mut und Zuversicht durchpulsen ihn dann. Er glaubt wieder ans Leben und fühlt sich ihm gewachsen. Er fürchtet seine Lasten und Bürden nicht. Er fühlt sich stark genug, um sie tragen zu können. Er liebt das Leben wieder und mit ihm die Menschen. Er ist wieder spielerisch geworden, heiter, er hat Zeit, er ist nicht gehetzt. Er steht über den Dingen und ist nicht mehr der Sklave der Verhältnisse und Stimmungen. Er gewinnt, um es mit einem Worte zu sagen, sein Menschentum wieder. Er empfängt die vollkommenen Gaben der Natur, den strahlenden Morgen, den flammenden Mittag, den purpurnen Abend, die schlafefüllte Nacht. Er gerät wieder in den Rhythmus des gesunden Lebens und blüht auf wie die Blume, die in rechtes Erdreich kam. Er häuft Reserven an Kraft und Widerstandsfähigkeit für die Zeit der Arbeit, kurz, er erfüllt den Sinn des Daseins, der im Glück besteht. Denn sicher ist das Glück: der leidlose Zustand, der freudige Einklang mit dem Leben zugleich der Sinn des Lebens.

Darum soll dem Menschen die Erholung gewährt sein als felige Pause in der aufreibenden Arbeit um den Erwerb, als die Heimkehr des verlorenen Sohnes zur erquickenden, kräftegebenden Mutter Natur.