

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Ferien  
**Autor:** Etter, E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672268>

#### **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:** 17.01.2026

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

derum ein Untertauchen in die eigene angstvoll zerrissene Seele, aus der sich wie ein Hilferuf vor etwas, das er drohend herannahen fühlte, die Ansprache an Alstarte hervorrang: Gerufen hab' ich dich aus dunkler Nacht!

Das Finale! An einem regnerischen Februarabend des Jahres 1854 saß der Düsseldorfer Konzertdirektor Robert Schumann, der seines sich immer mehr verschlimmernden Leidens wegen schon nach kurzer Zeit den Dirigentenstab hatte niederlegen müssen, an seinem Arbeitstische und durchwühlte, nach irgend „etwas“ suchend, tastend, die Werke Hölderlins und Lenaus. Durch seine Lippen drang ein hastiger Atem, und seine Augen blickten in starrem, fiebenden Glanze auf die aufgeschlagenen Seiten. Quälende Schrecknisse hämmerten in seiner Brust, und die unsagbare Angst vor dem Kommenden, nicht Abzuwendenden würgte in seiner Kehle. Dumpf, monoton bohrte es in seinen Schläfen. Er biß die Zähne zusammen, schob die Bücher beiseite und setzte sich mit den sechs von ihm vertonten Lenau-Liedern an den Flügel. Leise begann er zu spielen; Blatt für Blatt. Als letztes, siebentes, fiel ihm das Requiem in die Hände, das er damals geschrieben hatte, als er die Nachricht vom Tode des dem Wahnsinn verfallenen Dichters erhielt. Wie eine ekle Spinne warf er das Blatt mit den Fingerspitzen fort.

Nur nicht denken! Nicht denken! Laut, alles übertönen, begann er auf dem Flügel irgend etwas darauflos zu spielen. Wirre Phantasien sprudelten aus dem Instrument hervor, erfüllten das Zimmer mit imaginären Gestalten. Sahen dem Spielenden nicht die unheimlichen

Fraßengestalten E. Th. A. Hoffmanns über die Schulter? Sprang ihm nicht der Räuber Murr fauchend auf den Rücken? Wer geigte da Al? Immer wieder Al? Heiho, der Ritter Paganini war es! Mit Augen aus glühenden Kohlen! Und seine Geige! Nein, die gehörte ja Eichendorffs lustigem Taugenichts, der dort durchs Fenster kam. Gestalten krochen heraus aus der Geige, wurden größer, immer größer; Dämonen mit riesigen Krallenfingern, die nach des Spielenden Kopf griffen. Und dieses schneidende Birpen der Zitaden dazwischen! Immer die gleiche Melodie, dieselben sechs Töne. War es nicht das Tropfennmotiv aus Mendelssohns Fingalshöhle? Tropfen, immer wieder Tropfen rannen herab. Krallenhändige und feuerzüngige Dämonen sangen sie auf und vereinten sie zu Bächen, reißenden Strömen, zu brausend niederrüttenden, gischtschäumenden Wasserfällen, die gellend, rasend, kochend auf den Spielenden, Ertrinkenden einfielen...

Schumann sprang auf. Glanzleer waren seine Augen, und auf seinem fahlen Gesicht lag kalter Schweiß. Ohne Hut und Mantel schlief er leise, unbemerkt von Frau und Kindern, aus dem Hause.

Das Wasser des Rheines war es, aus dem kurze Zeit später einige Schiffer den Konzertdirektor Robert Schumann, noch lebend, herauszogen..., aber als Nachfolger Hölderlins und Lenaus.

In der Privatheilanstalt des Dr. Richards in Endenich bei Bonn hatte zwei Jahre später Florestan auskämpft und Eusebius ausgefüchten.

## Das Kind.

Die öde Vorstadt ging ich hinaus;  
Da stand zu äußerst ein Lötterhaus,  
Davor ein Frühlingswunder,  
Ein blühender Holunder.

Es sah nur oben das Blätterdach  
Und die weißen Blüten hunderfach  
Sich über sein Köpflein neigen,  
Und ein Amselried hing in den Zweigen.

Hatte sich drunter ein Kind gesetzt  
In einem Röcklein ganz zerfetzt;  
Glückselig sein Lächeln grüßte --  
Es sah nicht rings die Wüste.

Albert Fischli.

## Ferien.

Ferien! Ein Zauberwort, dessen magische Kraft in allen durch lange, schwere Arbeit Gedrückten und Ermüdeten Empfindungen und Gefühle der Freiheit und Selbstherrlichkeit, des

Wohlbehagens, des Lebensgenusses, der Erlösung vom Alltag auslösst. Je mehr man unter dem Zog harter Arbeit seufzt, umso tiefer geht die Wirkung. Schon Wochen voraus studiert

man Reiserouten, läßt sich Prospekte von Kurorten kommen, mustert seine Sportausrüstung und überprüft zum x-ten Male die Bilanz seiner Finanzen. Welch wohltuender Zeitvertreib sind alle diese Geschäfte, da man in seinen Gedanken schon hundert Stunden weit weg weilt, bereits in allem sich sein eigener Herr und Meister, sich an keinen Stundenplan, an keine Bürouhr, an keine Maschine, an keinen fremden Kopf und Willen gebunden fühlt. Und ist er endlich da, der erste Ferientag, so ist man meist schon nicht mehr daheim, sondern glücklich in einem Alpenkurort untergebracht, bekannt durch seine imposante Aussicht, seine Luft, seine Ruhe oder — je nach Wunsch und Temperament des Feriengastes — durch die reichliche Tanzgelegenheit.

Der forsche Alpinist klettert am Ende in der ersten Morgenfrühe schon über Grat und Firn, denn gleich mit einer Hochtour sich einführen, das imponiert und verschafft Rang und Stellung in der Pensionsgesellschaft, nicht zuletzt bei der Damenwelt. Man kann doch nie wissen! Hat nicht schon mancher in den Ferien sein „Glück“ gefunden? So denkt sogar der phlegmatische Siebenschläfer, der, ob schon die Sonne seit Stunden durch alle Spalten und Ritzen seiner Fensterläden ins Schlafkämmerlein blitzt, noch im höchsten Negligé durch das „herzige“ Luftloch des Ladens nach dem Wesen ausspäht, das im Hof drunten so herzlich lachen kann.

O Ferienzeit! Wieviel Hoffnungen, aber auch wieviel Enttäuschungen knüpfen sich an dich. Wohl dem, der nicht mit allzugroßen Erwartungen seinem Kurort zureist, den aber falter Verstand und des Lebens Wirklichkeit auch noch nicht so verhärtet haben, daß er für die Poesie der Ferien verständnislos geworden ist. Ferien sollen immer Lichtpunkte in unserm Erden-dasein sein, Tage, da man Schönes und Großes erleben, Kräftigung der Gesundheit, seelische Auffrischung, Mut und Vertrauen auf seine Kraft, Zuversicht auf die Zukunft, Harmonie mit sich und der Welt erstreben will.

Es ist eine Kunst, sich seine Ferienzeit recht gewinnbringend zu gestalten. Sie ist meist kurz bemessen. Darum heißt es, sie weislich nützen, wenn sie das werden soll, was man von ihr erwartet: eine Kraftquelle erster Ordnung.

Wir alle haben ja eine gute Gesundheit und viel, viel Muskel-, Nerven- und Seelenkraft notwendig. Ohne Gesundheit und Kraft keine volle Lebensfreude. Wo ist heute der Mensch,

der über zu viel Kraft verfügte? Wo der strebsame Mann, der sich nicht noch mehr Kraft wünschte, um in seinem Berufe tüchtiger und leistungsfähiger zu sein, wo die sorgende Mutter, die nicht um mehr Seelenkraft betete, um die Familie treuer behüten, sie noch inniger lieben, ihr mit noch mehr Hingabe dienen zu können?

Schlecht verwendete Ferientage sind oft ein Verlust, der sich nicht mit Geld aufwiegen läßt, und es gilt hier doppelt und dreifach nicht bloß das Wort: Zeit ist Geld! sondern auch: Zeit ist Kraft und Gesundheit! Bedenke man das.

Ein warnendes Beispiel: In eine stille Alpenpension kam einst in erschöpftem Zustande eine Frau, um sich während den paar Tagen, die ihr noch von ihrer Ferienzeit verblieben, auszuruhen. Sie hatte sich drei Wochen an einem belebten Kurort mit Ausflügen und Tanzabenden so ermüdet, daß sie nicht wagte, zu ihrem Manne heimzufahren, der eine neu-gekräftigte, sich gut erholte Gattin erwartete.

Man kann braungebrannt und mit lachender Miene und doch mit einer unheimlicheren Unterbilanz an Körper- und Geisteskraft aus den „feinen“ Ferien nach Hause kommen, als man fortgegangen ist.

Um sich seine Ferien angenehm, kurzweilig, interessant und für Körper und Geist gewinnbringend zu machen, braucht es nur ein bißchen Klugheit und Vernunft.

Von ausschlaggebender Wichtigkeit ist die Wahl des Ferienortes. Es kann unter Umständen ganz am Platze sein — auch wenn man nicht eigentlich krank ist — hierüber seinen Hausarzt zu befragen. Nie sollten Freunde und Bekannte, die schöne Gegend, die berühmte Wein- und Speisekarte und der Pensionspreis allein bestimmend sein, sondern man wähle entsprechend seinem Gesundheitszustand und seiner Gemütsverfassung. Man folge nicht dem robusten Freund über alle Berge, wenn man selber blutarm oder nervenschwach ist; man gehe nicht ins Hochgebirge, wenn das Herz allzu leicht in Aufregung geraten will; man laufe nicht dem Tanz und allem möglichen Amusement nach, wenn man Ruhe notwendig hat.

Wer die Höhe verträgt, wird gut und weislich handeln, wenn er dem großen Zug in die Berge folgt. An einem stillen, reichlich mit Tannenwald umgebenen, einfachen Ort kann er da alles finden, was ihm not tut: Ruhe, ozonreiche Höhenluft, kräftige Nahrung, Sonne,

landschaftliche Schönheit, Seelenfrieden, kurzum die ganze Kraft und Poesie der Alpenwelt. Da soll er essen, laufen und schaufen, und wenn er heimkommt, wird er in sich einen Überschuß an Kraft empfinden, der sich in einem gehobenen Lebensgefühl äußert. Die Ferien sind für ihn zum eigentlichen Jungbrunnen geworden, und ohne daß er es weiß, hat er vielleicht einer Lungenkrankheit vorgebeugt.

Wem das Herz nur mittlere Höhenlage erlaubt, der wird an einem lieblichen Seestadte oder anderswo auch sein Ferienparadies finden, wenn er ernstlich sucht. Man verachte ja die landschaftliche Schönheit nicht. Das ist etwas, das nicht bloß unserm Auge wohltut, sondern tiefer in unsere Seele eindringt und da in dunkeln Winkeln aufräumt und Ordnung schafft, mehr als man glaubt. Die Gegend soll unserer Gemütsart zusagen. Der düster Gestimmte vergrabe sich nicht in einem melancholischen Schattental. Sie soll packen, vom Alltag ablenken, Kummer und Sorgen vergessen lassen, besser und heiterer machen.

Überhaupt lasse man seine Sorgen zu Hause, mache einen kräftigen Strich hinter die Vergangenheit und lebe einmal vierzehn Tage nur der sonnigen Gegenwart und einer frohen Zukunft. Die großartigste Landschaft, die beste Luft, der feinste Tisch hilft nichts, wenn wir immerfort düstern Gedanken nachhängen. Der Mensch braucht Abwechslung, wenn er geistesfrisch und seelenstark bleiben will. Wer sich auch in den Ferien nicht vom Alltag seinerlei losmachen kann, bei dem ist es mit der inneren Elastizität bald vorbei. Alsdann gewöhne man sich eine naturgemäße Lebensweise an, lasse sich von der Morgensonne wecken, öffne seine Fenster, atme in vollen Zügen die Morgenfrische ein. Gibt es etwas Schöneres für den gesunden

Menschen, als in aller Herrgottsfriühe an einem plaudernden Alpbrunnlein sich zu waschen, sich mit beiden Händen das kühle Wasser ins Gesicht zu werfen? Das macht klar im Kopf, verschucht trübe, ungesunde, verweichlende Gedanken und gibt zudem einen männlichen, wetterharten Teint. Wer sich einmal ans Frühauftreten gewöhnt, die Reize des Frühmorgens und seine stählende Wirkung auf Körper und Geist kennen gelernt hat, wird schwerlich mehr (wenigstens während der Ferien) in die alte Gewohnheit des Spätauftretens zurückkehren wollen. Der Frühaufsteher gleicht dem munter dahineilenden, klaren, reinen Bergbach. Den Tag über gebe man sich bei aller Pflege der Ruhe nicht dem vollständigen Müßiggang hin. Man lenke seinen Gedankengang durch ein gutes Buch, eine kurzweilige Handarbeit, durch Zeichnen, Photographieren usw. Vollständiger Müßiggang macht die Blutzirkulation stocken und vergiftet die Körpersäfte und das Denke.

Ein überaus wichtiger Faktor ist auch, daß man eine angenehme, zusagende Gesellschaft vorfindet. Es gibt Naturen, die uns beruhigen. Es wird uns wohl in ihrer Nähe. An diese schließe man sich an. Wohl uns, wenn die Sympathie dabei gegenseitig ist. Im übrigen aber bedenke man, daß man gegenüber der ganzen Kurgesellschaft Unstandspflichten hat. Man passe sich an, helfe mit, den heimlichen, warmen Familienton zu schaffen, sei gesellig, aber ja nicht aufdringlich und vergesse vor allem nicht, daß auch die andern da sind, um sich zu erhölen, ihre Kräfte zu sammeln für kommende Tage schwerer Arbeit und treuer Pflichterfüllung, vielleicht gar für ein besonders bedeutungsvolles Lebenswerk: um sich selber wieder zu finden. Dieses Sichselberfinden ist mitunter der Kernpunkt der ganzen Ferienkur. E. Etter.

## Bach im

## Mittag.

Verschattet huscht der Bach. Die tiefen Felsen  
Dämmern herauf aus den verwachsenen Wuhren.  
Metallen klingt der Mittagsruf der Uhren  
Aus naher Stadt, und eine weiße Wolke  
Legt sich ins Licht. Der Himmel glänzt azuren.  
Des Wasserschierlings violette Dolden  
Nicken verschlafen überm Graugestein  
Der steilen Böschung auf die Wellen ein,  
Wo über Algen die Forellen golden.

Die Amsel stelzt. Dort, wo die Erle dunkelt,  
Vergnüglich funkt Zaunkönigs Herrlichkeit.  
Ein Bußard stößt ins hohe Blau und schreit.  
Die Weide schläft. Der hohe Mittag funkelt.  
Und aus den Felsen drängt geheimnisleise  
Und märchenhaft. Die Weidenröschen sinnen.  
Wie goldner Sand vom Baum ein Strahlenrinnen  
Hinab zum Bach und seiner Mittagsweise.

Oskar Kollbrunner.