**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 34 (1930-1931)

Heft: 21

Artikel: Bach im Mlttag

Autor: Kollbrunner, Oskar

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-672269

## 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:** 18.10.2025

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

landschaftliche Schönheit, Seelenfrieden, kurzum die ganze Kraft und Poesie der Alpenwelt. Da soll er essen, laufen und schnausen, 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 Seegestade oder anderswo auch sein Ferienparadies sinden, wenn er ernstlich sucht. Man verachte ja die landschaftliche Schönheit nicht. Das ist etwas, das nicht bloß unserm Auge wohltut, sondern tieser in unsere Seele eindringt und da in dunfeln 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 ablenfen, Kummer und Sorgen vergessen lassen, besser und heiterer machen.

überhaupt lasse man seine Sorgen zu Hause, mache einen kräftigen Strich hinter die Ber= gangenheit und lebe einmal vierzehn Tage nur der sonnigen Gegenwart und einer frohen Zu= kunft. Die großartigste Landschaft, die beste Luft, der feinste Tisch hilft nichts, wenn wir immerfort düftern Gedanken nachhängen. Der Mensch braucht Abwechslung, wenn er geistes= frisch und seelenstark bleiben will. Wer sich auch in den Ferien nicht vom Alltagseinerlei los= machen kann, bei dem ist es mit der innern Elastizität bald vorbei. Alsbann gewöhne man sich eine naturgemäße Lebensweise an, lasse sich von der Morgensonne wecken, öffne seine Fen= ster, atme in vollen Zügen die Morgenfrische ein. Gibt es etwas Schöneres für den gesunden Menschen, als in aller Herrgottsfrühe an einem plaudernden Alpbrünnlein sich zu waschen, sich mit beiden Händen das kühle Wasser ins Gesicht zu werfen? Das macht klar im Kopf, verscheucht trübe, ungefunde, verweichlichende Ge= danken und gibt zudem einen männlichen, wetterharten Teint. Wer sich einmal ans Frühaufstehen gewöhnt, die Reize des Frühmorgens und seine stählende Wirkung auf Körper und Geift kennen gelernt hat, wird schwerlich mehr (wenigstens während der Ferien) in die alte Gewohnheit des Spätaufstehens zurückkehren wollen. Der Frühaufsteher gleicht dem munter dahineilenden, klaren, reinen Bergbach. Den Tag über gebe man sich bei aller Pflege der Nuhe 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 Körperfäfte und das Denker.

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 gan= zen Kurgesellschaft Anstandspflichten hat. Man passe sich an, helfe mit, den heimeligen, warmen Familienton zu schaffen, sei gesellig, aber ja nicht aufdringlich und vergesse vor allem nicht, daß auch die andern da find, um sich zu erholen, ihre Kräfte zu sammeln für kommende Tage ichwerer Arbeit und treuer Pflichterfüllung, vielleicht gar für ein besonders bedeutungsvolles Lebenswerk: um sich selber wieder zu finden. Dieses Sichselberfinden ist mitunter der Kern= E. Etter. bunkt der ganzen Ferienkur.

## Bach im Mittag.

Berschaftet huscht der Bach. Die tiesen Kolke Dämmern herauf aus den verwachsnen 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 verschlasen überm Graugestein Der steilen Böschung auf die Wellen ein, Wo über Algen die Forellen golden. Die Amsel stelzt. Dork, wo die Erle dunkelk, Bergnüglich furnt Jaunkönigs Herrlichkeit. Ein Buhard stößt ins hohe Blau und schreit. Die Weide schläft. Der hohe Mitsag sunkelt. Und aus den Kolken drängts geheimnisleise Und märchenhaft. Die Weidenröschen sinnen. Wie goldner Sand vom Baum ein Strahlenrinnen Hinad zum Bach und seiner Mitsagsweise.

Osfar Kollbrunner.