

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 41 (1937-1938)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Lebensfahrt  
**Autor:** Schrönghamer-Heimdal, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663990>

### 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:** 06.02.2026

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

## Lebensfahrt.

Ich kam zur Erde ohne Fracht,  
Kein Deutlein hab ich mitgebracht  
Von drüben außer einer Seele.  
Mitnehmen werd ich wieder nichts  
Hinüber in den Tag des Lichts  
Als wieder nur die eine Seele.

Was schiert mich also Erdentand?  
Wenn nur in leuchtendem Gewand  
Und ohne alle Erdenfehle  
Zurückfliegt meine einzige Seele  
In Gottes heilige Vaterhand.

J. Schrönghamer=Heimdal.

## Langweilige Sonntage?

Von Meta Brix.

Herbst und Winter kommen, kürzer werden die Tage, kalt und unbehaglich das Wetter. Man kann nicht mehr vom frühen Morgen bis zum Abend hinaus in die Natur, ist mehr auf das Heim angewiesen.

In der Woche, ja, da hat man seine tägliche Beschäftigung. Aber wie häufig hört man an den Sonntagen den Ausruf: Wie ist es doch langweilig!

Aber nein! So ein Sonntag ist ganz und gar nicht langweilig!

Man schlägt die Augen auf... ein Blick hinaus... grau in grau... langsam, gleichmäßig rieselt es vielleicht gerade vom Himmel...

Also hat man gar keine Eile, kann herrlich gemütlich in den Tag hineinsteigen. Kann frühstücken, stundenlang die umfangreiche Sonntagszeitung lesen... und hat damit schon den Anfang zu einem geruhigen Sonntag gemacht.

Da steht in der Ecke unser Bücherschrank. Wir haben ihm schon lange keinen Besuch gemacht. Wir kommen so gar nicht mehr zum Lesen..., wie oft wird das gesagt...

Also da steht er, der Schrank mit seinen lieben, alten Bewohnern. Steht so ruhig und bescheiden da und wartet, wartet...

Aber dann, wenn so ein langweiliger Sonntag kommt, wenn sein Besitzer so ganz nebenbei, aus Langeweile, die Türen öffnet... dann, ja dann zeigt der Schrank, daß er ein ganz gefährlicher Geselle ist. Dann packt er sein Opfer, hält es und zieht es fest und fester in seinen Bann.

Seid ihr schon an einem solchen Regensonntag einmal so ganz spielerisch an euren Bücherschrank herangetreten? Habt die Türen geöffnet, habt zögernd den einen, den anderen Band herausgegriffen..., dann den bequemen Sessel herangezogen... und seid versunken, unendlich tief versunken in den Schätzen, die ihr in dem jagenden, hegenden Tempo unserer Tage so ganz und gar vergessen hattet.

Die Bücher, die lieben alten Freunde.

An so vielen hängen Erinnerungen, aus manchen steigen die Bilder lieber Freunde, alter Lehrer auf.

Andere Welten, andere Zeiten..., ruhigere, friedvollere vielleicht als die heutigen... erheben sich.

Ein altes, vergilbtes Gedichtbändchen mit einer alten Jahreszahl. Der es einst erworb, besaß, ist längst dahin.

Ein kleines Andachtsbuch mit einer Widmung von einem lieben Menschen, von dem wir nicht wissen, wo er heute weilt, ob er noch lebt, ob ihn schon die Erde deckt.

Und so fort und fort.

Ist das noch der langweilige, verregnete Sonntag?

Es ist gleichsam, als wäre Besuch gekommen, die Vergangenheit kam und füllte das Zimmer und redete mit uns.

Es kann auch vorkommen, daß der Schrank, der alte Heimtucker, uns den Gedanken aufzwingt, einmal Ordnung in ihm zu schaffen. Ist euch auch das schon einmal geschehen?

Wie ist es dann nur möglich, daß ein Regensonntag so kurz sein kann?

Mit dem Ordnen der Bücher ist das so eine eigene Sache. Man ordnet..., man blättert hier, man blättert dort... und sieht, ehe man sich dessen versieht, schon wieder da und hat sich festgelesen.

Und wenn man dann am späten Abend doch mit der Arbeit fertig geworden ist, dann weiß man ganz genau, was man an kommenden langweiligen Sonntagen und Abenden vorzunehmen hat. Dieses oder jenes Buch wieder einmal zu lesen — die Freundschaft mit dem alten Schrank dort in der Ecke wieder einmal zu erneuern.

Das ist ein Weg, einen langweiligen Sonntag totzuschlagen.

Ein anderer sei noch erwähnt.

Da sagte einmal ein sehr vernünftiger Mensch, man solle sich doch nicht mit alten