

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 42 (1938-1939)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Sieg über den Alltag  
**Autor:** Fuchs, E.A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-664782>

### **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:** 15.01.2026

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

Gliedmassen, — waren die Wellen kleiner geworden, oder schien es der sich ausgeruhten Mannschaft nur so? Nun ging es wieder mit Volldampf vorwärts, — sollte es doch noch gelingen, Land zu erreichen? Um Mittag brach die Neujahrssonne sich Bahn durch die schweren Wolken, wie auf Kommando rissen da alle Matrosen die Mützen vom Kopf, denn die Strahlen zeigten, wenn auch noch in weiter Ferne — einen Streifen Land!

Das war wohl Rettung in letzter Stunde, denn der Dampfer, heruntergedrückt durch das

riesige Gewicht der angefrorenen Eismassen, saß so tief im Wasser, daß dessen Oberfläche dem Deck fast gleich kam... Nach einigen Stunden fuhr das Schiff im sicheren Hafen von Batum ein... Viele der Matrosen mußten ins Krankenhaus, einem wurde das abgefrorene Bein amputiert, doch das Glück, mit dem Leben von dieser entsetzlichen Reise davongekommen zu sein, ließ alles andere verblassen! Am Tag des neuen Jahres hatte das Schicksal den dem Tode geweihten Menschen im wirklichen Sinne des Wortes — das Leben neu geschenkt!

### Sieg über den Alltag.

Den Kopf empor, du junges Blut!  
Ob auch ein Fehlschlag weh dir tut,  
Du mußt nicht gleich verzagen,  
Du wirst es doch ertragen!

So dichtet der norwegische Dichter Björnson in der ungemein reizvollen Erzählung „Ein fröhlicher Bursch“. Oft genug hast auch du, lieber Leser, Gelegenheit, dir zuzurufen: Den Kopf empor! Denn soviel ist ganz sicher, daß sich dir wie überhaupt allen anderen Menschen immer neue Hindernisse und äußere Schwierigkeiten in den

Weg stellen werden. So schön dich beispielsweise auch dein Beruf im ganzen dünkt — er hat's doch auch wieder in sich; da gibt es so manche Kniffe und Rätsel, die einfach nicht gelingen wollen. Laß dich dadurch aber nicht niederdrücken und versuche es immer wieder wie jene Spinne, die neunundsechzig Mal umsonst eine Wand erklimm, es aber beim siebzigsten Male doch schaffte! Also in solchen Lagen: den Kopf empor. Oder ich denke an deine Mitmenschen im Beruf, an die anderen Angestellten oder Vorgesetzte. Es



Gesänge der Aparai werden auf Schallplatten aufgenommen. Vor den drei Männern steht das Mikrofon, dahinter die Koffer-Apparatur für die Schallaufnahme, die offenbar die Wilden genau so interessiert wie die Expeditions-Teilnehmer.

wäre gewiß wünschenswert, daß sie dir stets hilf- und lieblich begegneten; aber es gibt eben unter ihnen auch solche, die zuviel mit ihren eigenen Sorgen zu tun haben, andere, die eben nicht gerade menschenfreundlich sind! Da fühlst du dich dann verlassen und weißt in manchen inneren Nöten nicht aus noch ein. Aber weg auch in solchen Tagen mit dem Kleinmut! Suche nach rechten Menschen oder allein nach rechten Wegen und trage den Kopf dennoch hoch in dem Bewußtsein, dir allein geholfen zu haben.

Oder deine tägliche Arbeit ist so schwer zu leisten; sie spannt alle Kräfte an und verbraucht sie bis zum Abend völlig. Und so geht es Tag für Tag. Da wirst du müde und dadurch vielleicht unlustig und verdrossen. Das ist manchmal durchaus zu verstehen; aber nicht zu verstehen ist es, wenn du dich so niederdrückenden Gefühlen hältlos überläßt, wenn du gar nicht gegen sie ankämpfst und versuchst, sie aus dem Herzen zu jagen.

Ich denke ferner an das Kapitel Erholung und Vergnügen. Der Mensch braucht sie nach intensiver Arbeit entschieden, aber sie wird dir nicht beim Glase Bier, nicht durch die Zigarette, nicht im Kino und nicht im Tanzsaal! Alle diese Dinge verheißen zwar Vergnügen und locken dich, aber sie machen dich innerlich nicht stark. Im Gegenteil! Da gilt es wieder, ihren Reizen und schmeichelnden Stimmen zu widerstehen, hart zu bleiben und sich zu festigen. Als Herkules Tugend und Ruhm zu gewinnen trachtete, da mußte er den Weg der weichlichen Genüsse meiden und sich durch zwölf schwere Arbeiten hindurch den Olymp, den Himmel, verdienen.

Zwar werden immer starke Stimmen in deiner Brust so verführerisch rufen: Ach, schone dich doch ein bißchen, gönne dir die Ruhe, koste das Vergnügen, warte mit der Anstrengung! Nicht wahr, diese Erfahrung hast du schon oft gemacht? Aber horche nur genauer hin, ganz genau, da

hörst du in dir selber auch schon andere Saiten aufklingen, nicht nur die verführerischen Stimmen, sondern auch die guten. Sie rufen und locken und malen dir Zukunftsbilder aus, wie du ein tüchtiger Mensch geworden bist, wie du deine Ziele erreicht hast, wie du deine Eltern und deine Familie glücklich machst, und wie du ein geachteter Mensch in der Gesellschaft und im Beruf geworden bist. Ich kann das nicht so schön sagen wie der Dichter, der in seinem eingangs erwähnten Liede fortfährt:

Den Kopf empor! Sei dir bewußt  
Des Himmels in der eignen Brust!  
Das Gute und das Schöne  
Klingt drin wie Harfentöne.

Du stehst vielleicht noch im Lenz deines Lebens. Der Lebensmai gleicht dem Frühling in der Natur. Das ist eine eigenartige Zeit. Wieso? Es erwachen die Naturkräfte alle von neuem, es keimt überall neues Leben, es sproßt in allen Ecken und Enden. Warum ich darauf zu sprechen komme? Weil es ein Gleichnis für dich ist. Auch in dir bilden sich fortwährend neue Kräfte; sie erwachen und drängen zum Leben. Manches wird sich physisch und psychisch anders gestalten; es wird in dir ein anderer Mensch. Wie beim Gären des Weins alles Unklare und Unsaubere abgestossen wird und ein edles, feines Getränk entsteht, so soll in deinem Kräftedrang ein guter, ein tüchtiger, lebenstauglicher Mensch heranreifen.

Wer etwas Großes vor sich hat — und das ist doch unser Leben —, der kann nicht wehleidig, nicht verzagt umherlaufen, denn: dann schafft er's nicht! Drum weg mit dem sauren Gesicht, weg mit der gleichgültigen Miene, weg mit der Unlust und den Lebenshemmungen, sondern immer wieder: den Kopf empor! So wirst du zum Sieger über den Alltag mit seinen Sorgen und Kümmernissen.

E. A. Fuchs.

## Heimweh.

Wo die Wälder Wache halten  
Um dein weißes Haus,  
Doch nicht wilde Sturmgewalten  
Toben ein und aus,  
  
Kommt auf weichen, schnellen Schwingen  
Oft' wohl ein Wehn,  
Darin ist ein süßes Singen  
Und ein Glockengehn.

Heimatlieder, liebe, traute,  
O, wie das doch singt,  
Heimatglocken, tiefe Laute,  
O, wie das doch klingt!  
  
Über deine dunklen, dichten  
Wälder wandert still  
Deine Sehnsucht, die zur lichten  
Fernen Heimat will.

Gustav Falke.