

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 48 (1944-1945)
Heft: 17

Artikel: Die Kunst, sich zu erholen
Autor: J.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-671120>

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: 05.02.2026

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

Blüte im Tessiner Maisfeld

In der ersten Hälfte Mai war das Feld, nachdem man es gebührend gepflügt, mit der Egge eben gemacht und dann besät hatte, unverändert geblieben. Mit seinem weichen Braun, allerdings nur aus einer gewissen Entfernung betrachtet; denn in der Nähe war es etwas anderes, da waren Schollen von hartgewordener Erde, Steine und alte Wurzeln, und da waren auch weiterhin die Spuren der Schuhe desjenigen, der den Mais gesteckt hatte. Aber aus einer gewissen Entfernung war es wirklich eine weiche, braune Fläche, wie warmer Samt anzusehen.

Und dann plötzlich eines Morgens war etwas Neues zum Vorschein gekommen: etwas so Dünnes und Winziges, daß man es leicht übersehen konnte. Aber wer genau hinsah, bemerkte hier und da so etwas wie einen seidenen, grünlichen Faden auf dem weichen, braunen Sammet — viele Fäden, die beim leisesten Windhauch erzitterten, zwischen den Schollen hartgewordener Erde, zwischen den alten Wurzeln. Wer weiß, woher sie gekommen waren, vielleicht bei einem Spiel der Engel in der Nacht heruntergefallen. Die Fäden folgten einer gewissen Regel, sie waren nicht durch einen Zufall herumverstreut; in den folgenden Tagen konnte man es noch besser erkennen, sie bildeten lange, dünne aufrechte Reihen in dem Braun des Feldes.

Es war der türkische Weizen — oder Mais — der sproßte, gerufen von der heißen Maiensonne. So waren die langen, grünen Fäden entstanden, die leicht und zart beim leisesten Windhauch erzitterten; und die, aus der Nähe gesehen, die zarten Pflänzchen des Mais waren.

Der Mais wächst heran, begleitet von einer bunten und reichen Schar von Unkräutern, jeder Art, die man sofort entwurzeln muß, sonst werden die zarten Pflänzchen sofort erstickt. Die Pflänzchen müssen gehäufelt werden, so daß die

Blättchen wie der grüne Federbusch eines kleinen, spassigen Vulkans aussehen. Wie ist er schön, der Mais, nach dieser ersten Behandlung, vom Unkraut befreit, frisch und lebendig auf der braunen Erde! Wie stolz wächst er empor, unter der herrlichen Junifonne! Dann muß man ihn auslichten, muß mitleidslos die Pflänzchen herausziehen die zuviel sind. Gesegneter Mais, mit welcher Freude sieht man ihn heranwachsen, wie gerne beobachtet man, wie er sich entwickelt und Kräfte sammelt.

Die Bohnen, die gewöhnlich den Maisfeldern als schützende, umhiegende Mauer dienen, sie legen gleichsam einen leichten, blühenden Kranz um das kompakte Grün der Maisrohre, die wachsen und prächtig dick werden, wenn nicht ein bössartiger Wind kommt und sie zu Boden wirft. Auch der Mais blüht. Mit einem Male, wenn die Pflanze zwei bis drei Meter hoch ist, quillt die Ähre heraus. Es ist eine bleiche, bescheidene Blüte; aber auch sie hat ihre Schönheit. Sie öffnet sich mit einem feinen Strahl wie ein Feuerwerk, das in den Farben schlecht gelungen, aber vollkommen ist in seinem Schwung und in seiner Bewegung. Sie steht auf der Spitze der Pflanze, über der Stelle, wo die rauhen, grünen, großen Blätter sich üppig verbreitern, sie stehen wie ein fröhlicher Federbusch auf dem Hut eines verliebten Jünglings.

Du lieber Gott, früher war uns nie die Idee gekommen, neben der Rose, dem Jasmin und der Lilie auch die bescheidene Blüte des Maises zu bewundern. Man denkt an den Augenblick, da zwischen den dann welken Blättern das herzliche Lächeln der Maiskörner zu sehen sein wird, kurz bevor er auf die Tafel kommt, dunkelgelb und dampfend als köstliche Polenta, die uns den Magen schon in der Erwartung tröstet und uns hilft, dem Winter ruhiger entgegenzuschauen.

Die Kunst, sich zu erholen

Von J. B.

Nicht jeder, der in die Ferien geht, macht auch wirklich Ferien und kehrt gestärkt, an Leib und Seele erneuert in seinen Pflichtenkreis zurück.

Junge Menschen haben es leicht, Ferien zu machen, sich gründlich zu erholen, denn ihre Kräfte sind noch nicht abgenützt, ihr Geist ist wenig be-

schwert, und die Seele kann sich mühelos aufschwingen. Anders der reife Mensch, bei dem Körper, Geist und Herz nicht mehr frisch genug sind, sich einfach vom Alltag loszulösen und schweifend zu ergehen. Da lasten hundert Pflichten, tausend Sorgen und unzählige Kümmernisse auf den verminderten Kräften. Und mancher geht in die Ferien mit der festen Absicht, diese Plagegeister zurückzulassen und endlich andere Luft zu genießen. Ist er aber in seinem Ferienörtchen angelangt, so empfangen ihn schon am Bahnhof all die kleinen und größeren Gespenster, denen er entrinnen wollte, und begleiten ihn mit alter Treue in das tannenumstandene Chalet, wo er sich ausspannen und von ihrem Geraune und Geflüster erholen wollte. All die kleinen Biester sind als blinde Passagiere mitgereist und melden sich nun prompt wieder. In den ersten Tagen verhalten sie sich vielleicht noch scheu, da sie von neuen Eindrücken abgedrängt werden. Aber kaum ist eine Woche vorbei, so melden sie unnachsichtlich ihre Ansprüche und gedeihen fortan recht munter.

Sich richtig zu erholen, gründlich Ferien zu machen, ist eine Kunst. Und wie jede Kunst erfordert sie Wissen hinsichtlich der Ausübung. Man muß sich innerlich auf den Urlaub einstellen, also durch eine ganz gemächliche Verminderung der Arbeit eine Art Vorferien machen. Man überläßt dies und jenes sich selber und guckt gemütlich zu, was draus wird. Meist kann man feststellen, daß die Dinge auch ohne stete Beaufsichtigung ihren richtigen Verlauf nehmen, daß es gar nicht so unerlässlich ist, immer daneben zu stehen. Derart durchprüfe man seine Aufgaben und Pflichten und genieße die Vorgänge ein paar Tage lang als Zuschauer. Man gewinnt hierdurch eine der wertvollsten Einsichten, nämlich die, daß man im Grunde genommen gar nicht so unentbehrlich ist.

Mit dieser Erkenntnis ist schon viel gewonnen, die Ferien sind zur Hälfte gerettet.

Ähnliche Hindernisse stellen sich der Hausfrau in den Weg. Sie kann es sich einfach nicht vorstellen, daß der Haushalt während ihrer Abwesenheit nicht in Trümmer geht, daß die halbwüchsigen oder erwachsenen Kinder nicht täglich streiten und Dummheiten machen, kurzum, daß sie nicht eine Brandstätte vorfindet, wenn sie wieder heimkehrt. Diese typische Sorge kann sich jede Hausfrau, die in die Ferien geht, mit gutem Gewissen ersparen. Sie lasse auch davon ab, täglich nach Hause zu telefonieren oder die Zurückgebliebenen mit Briefen voll Ermahnungen, Fingerzeigen und Erkundigungen zu überschütten. Auf stillen Spaziergängen und in den Ruhewinkeln darf man wohl ein wenig an zu Hause denken und sich ein Bild machen, wie es unterdessen dort aussieht, aber beileibe nicht mit Sorgen Gedanken. Man sehe ein friedliches, geordnetes Bild, wo alles lauter Eintracht und Friede ist. Damit nützt man sich und den anderen zugleich.

So viele kommen an ihrem Ferienort nicht zur Erholung, weil ihnen das Müßigsein schwer fällt und vor allem das unbedingt erforderliche, zeitweise Alleinsein. Wer wirklich durch Ferien Entspannung nötig hat, der bedarf der Einsamkeit. Zu gedanklichem Austausch, zum Plaudern und lustigen Schwätzen bieten die Zeiten vor und nach dem Essen genügend Gelegenheit. Die übrigen Stunden verbringe man unbedingt allein, selbst wenn man mit Angehörigen zusammen Urlaub genommen oder gute Bekannte in der Nähe hat. Nichts schadet den Ferien so sehr, als vieles Beisammensein mit allzu unterschiedlichen Leuten. Auf diese Weise gerät man unversehens in Belastungen, die sich nur durch ihre Form von denen unterscheiden, die man soeben abgeschüttelt hat.

Sonntag

Waldemar Ambach

Über Höhen, über Weiten
Über Fluren, Wald und Feld
Silberhelle Klänge gleiten
Wie ein Gruß aus andrer Welt.

Durch die Wipfel zieht ein Rauschen —
Willst du — Wanderer — nicht leis'
Andachtsvoll verweilend lauschen?
Wisch' von dir des Alltags Schweiß!

Nimm der Glocken eh'nes Klingen
Tief in deiner Seele auf,
Laß' sie helle weiterschwingen
In des grauen Alltags Lauf!

Laß sie klingen, laß sie rauschen —
Wenn's dir einst an Kraft gebricht,
Kannst du nur nach innen lauschen,
Und dein Herz wird wieder licht!