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

Artikel: Sonntag
Autor: Ambach, Waldemar
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-671121

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: 16.08.2025

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

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 telephonieren 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 Sorgengedanken. 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 Schwatzen 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'rnes 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!