

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)
Band: 20 (1978)
Heft: 4: Ferien : Eindrücke, Gedanken, Anregungen

Artikel: Ferien haben ist nicht schwer, Ferien machen dagegen...
Autor: Zoller, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-154972>

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: 12.01.2026

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

Ferien haben ist nicht schwer, Ferien machen dagegen...

Ferien, was ist das?

"Was sind für dich ferien? " fragte ich verschiedene leute. Ich bekam eigentlich immer etwa die selbe antwort: "Abwechslung, dass ich einmal hinauskomme aus meinem alltag, etwas anderes sehe und erlebe, mich erholen kann und kräfte sammeln, damit ich nachher mit neuem schwung wieder an meine arbeit gehen kann."

Eine hilfe aus der buchhandlung

Aber damit ich auch ganz sicher sein kann, was ferien sind, lese ich es in einem buch nach (Touropa Ferienberater, Erholung mit pfiff, Zumstein). Es wurde von psychologen und ärzten und anderen fachleuten zusammengestellt!

Der arzt: "Der urlaub ist dazu da, alle körperlichen und seelischen kräfte, die im alltag vernachlässigt worden sind, zu üben. Er ist aber auch dazu da, funktionskreise, die überlastet sind zu schonen. . . . Das ziel heisst: Reserven schaffen für das nächste jahr."

Der psychologe: "Urlaub, das ist auszug aus dem alltag, ist freiheit anstelle von zwang, ist entspannung anstelle von anspannung, ist erlebnis anstelle von langeweile, ist geselligkeit anstelle von alleinsein."

ENTSPANNEN — ERLEBEN — FIT TRAINIEREN, so lautet der ratschlag dieses buches. Zuerst erholt man sich, schläft viel. Dann, sobald man einigermaßen aufnahmefähig ist, fängt man an, erlebnisse zu suchen, sich umzuschauen, etwas zu tun. Dazu kommt noch das fit trainieren, den körper aktivieren, der bei den meisten während des alltags unterfordert ist. Und das alles ist auf individuelle art, je nach neigungen, voraussetzungen durchzuführen, am meer, in den bergen, im norden oder süden, luxuriös oder einfach, jeder nach seiner art.

Das buch will einem mit ein paar tests und tips helfen, die ferienart und den ferienort zu finden, den man braucht, um erholt, entspannt, glücklich und voll energie nach hause zu kommen. So weit das buch.

Seine eigenen bedürfnisse muss man ergründen, und nicht aus prestigegründen an der sonne braten, obwohl man viel lieber anderes täte, nur damit die nachbarn und kollegen schon von weitem sehen, wie schöne ferien man gehabt habe.

Wenn man herausgefunden hat, was einem gut tun würde, lässt man sich von einem reisebüro beraten.

Ferienstress

Die aussage des psychologen gibt zu denken: "Urlaub, das ist auszug aus dem alltag, ist freiheit anstelle von zwang, entspannung anstelle von anspannung,

...". Sie gibt ein trauriges bild unseres alltags. Die menschen sind von zwang beherrscht. Sie scheinen kaum mehr tun zu können, was ihnen freude macht. Aber in den ferien wird alles anders! Jetzt kann man endlich einmal ausbrechen und das leben spüren, das sonst fast unbemerkt an einem vorbeigleitet. Die meisten leute haben nur wenig ferien, drei oder vier wochen im jahr. Sehnlichst werden sie erwartet und riesige ansprüche an sie gestellt. Diese wochen müssen gelingen, sollen sie doch die fadheiten eines ganzen jahres kompensieren! Darum: Anders muss es sein, exklusiv, abenteuerlich, romantisch, erotik darf nicht fehlen, und — man muss etwas zu erzählen (bluffen) haben. Ferien zu hause werden belächelt. ("Anders als anders" heisst der SSR (Schweizerischer Studentenreisedienst) — katalog dieses jahr. Aber so "anderers" als die andern kataloge ist er nicht.) Also, nochmals: Alles wird anders! Alles?

Mir scheint, etwas bleibt, nämlich der zwang und der leistungsdruck, denen man eigentlich entfliehen will. Sie sind fast unvermeidbar, denn wer will (kann) schon aufs geratewohl ferien machen, auf die gefahr hin, dass alles öde und langweilig wird, dass er ohne neue eindrücke, unerholt und stumpfsinnig wieder in seinen alltag treten muss?

Nicht jeder ist ein lebenskünstler, der praktisch alle situationen geniessen, über alltäglichkeiten philosophieren, sich mit gewöhnlichem verweilen kann. Ein lebenskünstler wird auch nicht einen solchen leistungsdruckt seinen ferien gegenüber empfinden. Er lebt bewusster auch im alltag und hat demzufolge keinen so grossen nachholbedarf.

Darum wollen die meisten ihren erlebnishunger durch den reiz des fremden stillen. Also auf in heisse länder, ans meer, in den hohen norden, fernen osten! Sehen, wie andere menschen leben, eingeborene in primitiven hütten, unverfälschte spanische fischer, echte lappen! Selber sich für die ferienzeit in der crème de la crème bewegen, obwohl es nur eine feriencreme (bräunungscreme!?) ist! Oder aber mutig und pionierhaft die errungenschaften der zivilisation von sich werfen, zelt und kochtopf ins auto laden, und auf geht's! Oder als autostöppler sich durch die halbe welt bringen lassen! Es gibt viele möglichkeiten. Jeder kann sich eine auswählen und kann sich prüfen, (ev. mit dem Touropa — buch), ob es das richtige ist für ihn.

Mir aber scheint, nicht was man macht, sondern wie sei das ausschlaggebende.

Innere freiheit

Offen sein müsste man in den ferien, nehmen, wie es kommt, seine eigenen vorstellungen vergessen können, aufnehmen was einem entgegenkommt. So kann man sich auch verregnete tage oder wartezeiten zu schönen erlebnissen machen. Offen sein für natur und mitmensch und für sich selber. Auch ärgernisse und schwierigkeiten gehören dazu, auch sie müssen ausgelebt werden.

Es ist einfach zu sagen: "Ach, diese ferien waren nichts wert, ich hätte an einen andern ort reisen sollen!" Oder: "Also diese reiseorganisation war eine katastrophe, nichts klappte, so etwas vermiest mir die ganzen ferien."

Wer sich so beklagt, hat seinen alltagsstress mit in die ferien genommen und konnte sich nicht die entspanntheit, ruhe und freiheit aneignen, die er von den ferien mit in den alltag tragen sollte.

Wer mit gleichgesinnten kameraden in die ferien ziehen kann, offen für alles, abenteuerlustig, ohne zu grosse forderungen, aber bereit, zu geniessen, auch das einfache, gewöhnliche, dem winken ferien, die positiv nachwirken.

Barbara Zoller

REISEN

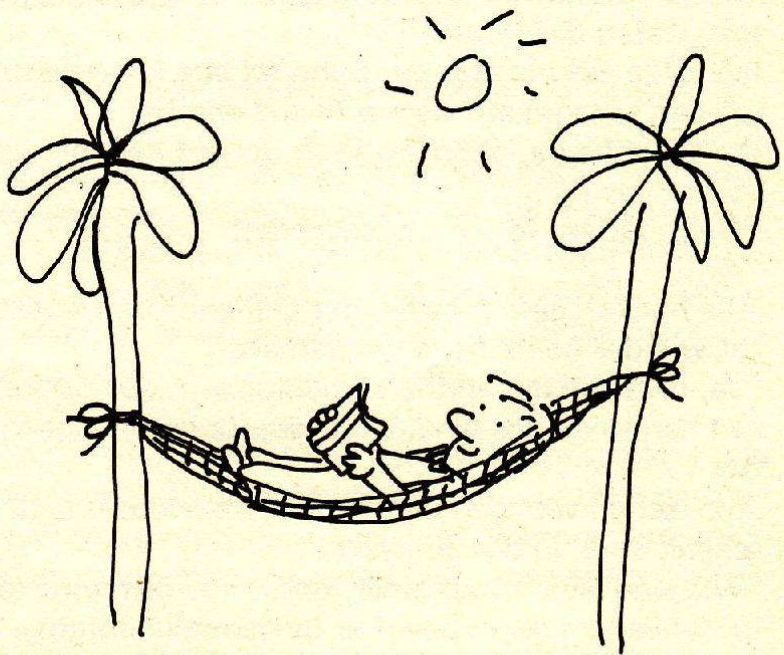
*Meinen Sie Zürich zum beispiel
sei eine tiefere stadt,
wo man wunder und weihen
immer als inhalt hat?*

*Meinen Sie, aus Habana,
weiss und hibiskusrot,
bräche ein ewiges manna
für Ihre wüstennot?*

*Bahnhofstrassen und rueen,
boulevards, lidos, laan –
selbst auf den fifth avenueen
fällt Sie die leere an –*

*Ach, vergeblich das fahren!
Spät erst erfahren Sie sich:
bleiben und stille bewahren
das sich umgrenzende ich.*

Gottfried Benn



WISSENSCHAFTLICHES

Im ethymologischen wörterbuch der deutschen sprache ist folgendes zu lesen:

Urlaub m. ahd. mhd. *urloup* (b), asächs. anfr. *orlōf*, afries. *orlof*, *orlef*: die neben erlauben (mhd. *erlouben*, ahd. *irloubōn*) stehende erstbetonte, nominale zus.-setzung. Die grundbed. 'erlaubnis' ist mhd. verengt auf die erlaubnis, sich zu entfernen, die ein höherstehender oder eine dame dem niedriger stehenden gibt, unter den veränderten verhältnissen der neuzeit übertragen auf die zeitweilige befreiung vom Dienst. Entspr. ist engl. *leave* aus 'erlaubnis' zu 'abschied' geworden.

Ferien plur. lat. *feriae*, das früh unser feier geliefert hat, tritt seit 1521 in der bed. 'geschäftsfreie tage' auf, zuerst in gerichtssprache, danach für einzelne freie tage bei universität und schule. Wie dann im 18. jh. Schulferien eingeführt werden, setzt sich das wort auch dafür durch.



Ich habe eine viel einleuchtendere erklärung:

→	faire rien	←
→	fais rien!	←
→	fe rien	←
→	ferien	←

So ungefähr ist wohl das wort ferien entstanden.

Hene Nacht