

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 12 (1936-1937)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Sonntag in der Schweiz  
**Autor:** Hummler, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066224>

### **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**

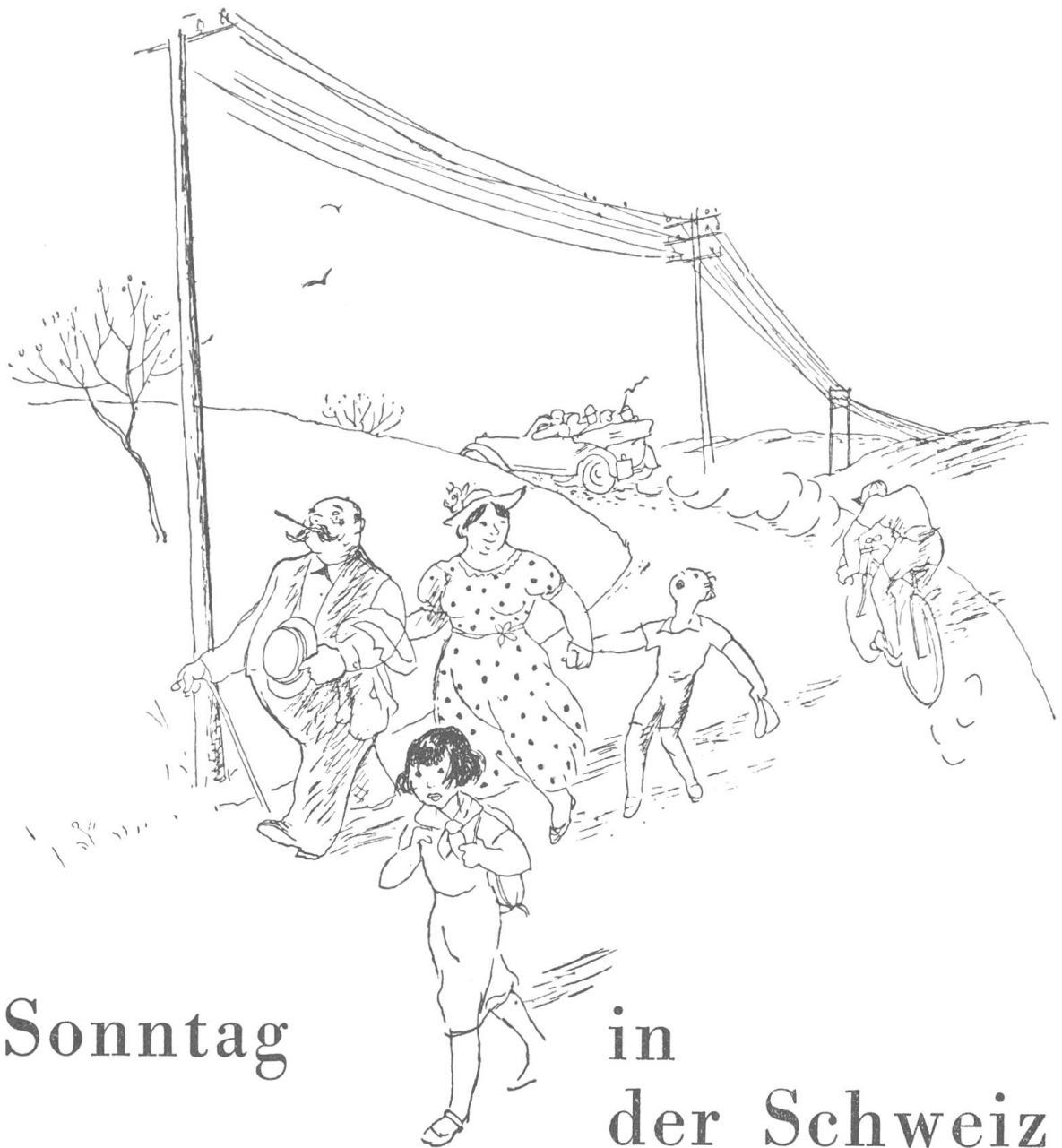
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.04.2026

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



# Sonntag in der Schweiz

Von Fritz Hummler

Illustration von  
H. Laubi

« Sonntag ist's, in allen Wipfeln  
Rauscht der dunkle Wald »

« Es war ein Sonntag, hell und klar,  
Ein selten schöner Tag im Jahr »

« Drei Ellen guter Bannerseide,  
Ein Häuflein Volkes ehrenwert »

« Das ist der Tag des Herrn »

« Ich kaufe ein Auto; zwar vermag  
ich es eigentlich nicht; aber ich  
halte den Sonntagabendbetrieb auf

den Bahnen mit den schreienden  
Kindern, schwitzenden Müttern,  
schimpfenden Vätern in Hemdärmeln  
und den betrunkenen Einzelgängern,  
Gesangvereinen und Rekruten nicht  
mehr aus. »

Sie können nach Belieben eines der  
fünf vorliegenden Mottos einer Abhand-  
lung über den schweizerischen Sonntag  
vorsezen; jedes wird treffend sein, je  
nach der Art, in der Sie den besagten  
Sonntag betrachtet haben und würdigen  
wollen. Sicher ist, dass der Sonntag seine  
Mängel hat, dass er vielfach erneuerungs-  
bedürftig ist, dass er gelegentlich auch

statt der Erneuerung der Besinnung auf das Alte ruft, ebenso sicher ist aber auch, dass er immer noch eine Quelle der Erfrischung und der Freude für den Gross- teil des Volkes, des jungen und des alten, bedeutet. Der Sonntag wird bei den ver- schiedenen Nationen in sehr unterschied- licher Art gefeiert, deshalb kann von einem spezifisch schweizerischen Sonn- tag gesprochen werden. Der in Schichten zu absolvierende Ruhetag der Sowjet- russen stellt den feiernden Menschen bestimmt ganz andere Aufgaben als der Sonntag von Mensch, Tier und Boden in einem Walliser Bergtal, dessen weit aus- einander wohnende Bauern von steilen Halden und entlegenen Lehnen her alle am Morgen zur gemeinsamen, weissen Kirche schreiten. Doch auch innerhalb des gleichen Volkes gibt es sonntägliche Unterschiede: Der Ruhetag des Arbeiters ist anders als der Sonntag des Bauern, dieser wieder anders als das Wochen- ende des Angestellten. Jeden Stand und jeden einzelnen stellt der siebente Tag, der anders ist als die sechs vorangehen- den, vor ein Problem.

Dass das Problem in unserm Volke, wie auch bei andern Völkern, nicht immer sehr glücklich gelöst wird, scheint in erster Linie daher zu kommen, dass der heutige Mensch, an den der Werktag höchste Anforderungen stellt, nicht mehr recht fähig ist, frei von Berufspflichten, frei von Anspannung, frei von Stunden- plänen und frei von laufenden Bändern verschiedenster Art zu sein. Deshalb ersetzt der arme, gehetzte Kerl den Be- trieb des Werktags nur allzu oft durch den «Sonntagsbetrieb». Der Arbeiter und der Kleingewerbetreibende mit sehr bescheidenem Einkommen ist eigentlich noch recht gut daran. Seine Mittel er- lauben ihm keine grossen Sprünge. So schläft er denn am Morgen aus, geht zur Kirche, sofern er ihr treu geblieben ist, und setzt sich am Nachmittag mit Familie oder Gleichgesinnten an irgendeinen Waldrand oder einen nahen Badestrand. Die Jungen treiben Sport oder begut- achten Sport von einem billigen Steh-

platz aus oder auch als Zaungäste. Die Abende sind nicht allzu lang, wenn man an die Arbeit des kommenden Tages denkt, und man weiss sie auf geschickte Art auszunutzen. An den Wintersonnta- gen treten gesellige Zusammenkünfte, kleine Arbeiterfestchen, die sich durch einen bestimmten Stilwillen vor grössern Veranstaltungen der «Bourgeois» aus- zeichnen, oder auch Jassnachmittage in irgendeiner kleinen Wohnung oder Bude an die Stelle der Freiluft-erholung. Auch kann sich heute in der Schweiz der Arbeiter häufig Skitouren und andere Wintersportgenüsse leisten. Ähnlich ein- fach ist das Sonntagsproblem für den Bauern. Der landwirtschaftliche Betrieb stellt an ihn, seine Frau, seine Kinder und an die Leute vom Hof auch am Sonn- tag bestimmte Anforderungen, die den Rahmen zu einem einfachen, aber wirk- liche Erholung bietenden Sonntag bilden. Simon Gfeller hat in seinem «Heimis- bach» solche ländliche Sonntage des Sommers und des Winters mit Meister- schaft und in allen Einzelheiten geschil- dert. Wer über sehr viel Mittel verfügt, der kann sich seinen Sonntag nach sehr verschiedenartigen Gesichtspunkten ein- richten, wenn er klug ist, baut er sich ein schönes Landhaus oder ein Wochen- endhäuschen und bleibt am Sonntag zu Hause.

So bleibt schliesslich als besonders schwere Knacknuss noch der Sonntag der grossen Masse, die man den Mittelstand nennt. Es scheint, dass der Mittelstand in diesem Jahrhundert an jeden, der es mit seinem Wohlergehen ernst meint, die schwersten Aufgaben stellt: an den Volkswirtschaftler, an den Theologen, an den Lehrer, an den Kunstschöpfer und an den, der helfen will, ihm einen schö- nen Sonntag zu bereiten. Man würde an der grausamen Wirklichkeit vorbeisehen, wenn man sich beim Wort Sonntagabend nicht an müde Frauen erinnern würde, die nach einem strapaziösen Ausflug ein- sam zu Hause sitzen und eine innere Leere spüren, an missgestimmte Familien- väter, die nach dem Gemeinschaftsbummel



E. Chambon 1930

Holzschnitt

griesgrämig an irgendeinem Stammtisch sitzen und maulen, an Kinder, die auf harten Drittklassbänken einschlafen und bei jedem Stoss erschreckt auffahren, an andere Kinder, die in verrauchten Wirtsstuben um Bier oder Würste betteln, diese entweder bekommen und nachher Magenweh und Schlimmeres verspüren, oder nicht bekommen und losheulen, an Gesangsvereine, die auf Bergesgipfeln oder an Seegestaden in Lieder ausbrechen und nachher Durst verspüren und ihn auch löschen, an einzelne Schützen, die mit einem Kranz und Öl am Hut heimwärts ziehen und mit dem Stutzer die öffentliche Sicherheit gefährden, an Soldaten mit dekolleierter Brust und fehlendem Leibgurt, an Töchterchöre, die wegen des Dirigenten Streit bekommen haben und sich in zwei Lager teilen, an Holdriowagen, deren Insassen mit Papiermützen und Blasinstrumenten durch die Bergwelt lärmern und an noch sehr vieles mehr. Man könnte sich erschreckt oder angewidert oder deprimiert wegwenden,

wenn man sich nicht als Teil jener Masse fühlen würde, die vergeblich Sonntagsfreude gesucht hat, wenn man nicht spüren würde, dass ein berechtigtes Sehnen auf falsche Wege geraten ist, wenn man nicht wüsste, dass in den Verirrungen ein Rest des Guten und ein Samenkorn des Bessern stecken würde.

\* \* \*

Zwei Triebe, die bei jedem Menschen mehr oder weniger ausgesprochen vorhanden sind, gefährden den Sonntag des Bürgers, seiner Gattin und seiner Kinder: Der Ortsveränderungstrieb und der Geltungstrieb. Man würde nun gegen alle Erkenntnis der modernen Psychologie verstossen, wenn man in der Bekämpfung oder Unterdrückung dieser Triebe das Heil erwarten würde. Aber es gehört zum Wesen des gesitteten Menschen, dass er fähig ist, seine Triebe in ungefährliche und nützliche Bahnen zu lenken. So sollte es ihm bei einiger Mühe auch gelingen, die Sonntagstrieb zu bändigen und in

positive Werte umzusetzen. Damit er dies tun kann, muss er sie aber kennen und muss namentlich wissen, wie sie sich in der ungebändigten und schädlichen Form zeigen. Der Ortsveränderungstrieb zwingt Familien, die nicht mit ihren Mitteln gehen können, jeden Sonntag einen grossen Ausflug oder einen allzu ermüdenden Marsch zu machen, immer wieder neue Gegenden aufzusuchen, sich mit dem Fahrplan und den Mitreisenden herumzuschlagen, zu hetzen und am Sonntagabend müder als je an die kommende Arbeitswoche zu denken. Der Ortsveränderungstrieb kann auch dazu führen, dass ein biederer Bürger, der im Geschäft und auch im sonstigen Privatleben als Muster der Solidität gilt, sich ein Auto, das er sich nicht leisten sollte, leistet und mit seiner Maschine ruhelos im Lande herumfährt und Benzin verführt.

Komplizierter sind die Wirkungen des Geltungstriebes. Sie können ebenfalls zur Anschaffung eines über die verfügbaren Mittel hinausgehenden Autos führen, auch veranlassen sie zu allzu weiten Sonntagsreisen, weil der Herr Meyer aus der Nachbarschaft und der Kollege Müller vom Geschäft ebenfalls so weit reisen. Vor allem wirkt der Geltungstrieb negativ: Wer von ihm besessen ist, kann nicht ruhig und bescheiden zu Hause sitzen, er kann nicht seine Kinder gewähren lassen, wenn sie eigene Sonntagswünsche haben, und er kann vor allem nicht mit seiner Familie oder seinen Freunden an den nur hundert Meter entfernten Badestrand oder den nur fünf Kilometer entfernten Skihang gehen, weil dort «Kreti und Pleti» ebenfalls hingehen. Wer den Geltungstrieb unbeherrscht in seiner Freizeit abreagieren muss, der kommandiert Sonntagsausflüge, streitet mit den Bahnbeamten, raunzt die Kinder an und flucht mit den Serviertöchtern. Dabei kann der sonntägliche Tyrann ebensogut eine Sie wie ein Er sein.

Diese beiden Triebe gilt es also zu kanalisieren, wenn man einen schönen

Sonntag erleben will. Dafür wird es der Sonntagsfreude gar nichts schaden, wenn man ein paar andere Triebe fröhlich gedeihen lässt. In erster Linie ist die Bequemlichkeit oder Faulheit zu nennen. Der arbeitsame Schweizer des 20. Jahrhunderts muss wieder lernen, am Sonntagmorgen im Bette zu liegen und durch die Jalousien zu blinzeln, statt um vier Uhr morgens Benzin zu tanken. Er muss auch wieder lernen, stundenlang in Lehnstühlen, Hängematten und auf dem grünen Rasen zu liegen. Schlafen und ausruhen sind billig. Wenn nun das Gebot der Stunde in einer Verbilligung der allzu kostbaren Lebensweise der Herren Eidgenossen besteht, dann ist mit dem Faulheitstrieb schon recht viel gewonnen. Das Automobil hat sehr viel auf dem Gewissen und die Bundesbahn nicht weniger, wenn den Schweizern der Sinn für den angenehmen Beharrungszustand verloren gegangen ist. Dabei machen die sonntäglichen Vergnügungsreisenden höchst selten den Eindruck von freien oder befreiten Menschen; sie gleichen viel mehr Raubtieren, die ruhelos von einer Ecke des Käfigs zur andern wandern und mit den Zähnen fletschen. – Das Ausruhen an bestimmten Sonntagen, und zwar an der Mehrzahl der jährlichen Sonntage, hat zwei Vorteile: Erstens gewinnt man Zeit zur Lektüre eines Buches, eine keineswegs zu verachtende Sonntagsbeschäftigung, und zweitens kann man Geld sparen, um dem Naturtrieb der Reiselust bei passender Gelegenheit mit mehr Nutzen nachzugeben als dann, wenn man an jedem Sonntag sinnlos auf irgendein kleines Ziel losschiesst. Heute kann ja jeder Mensch zum mindesten ein paar Tage Ferien machen. Da reist man besser nur einmal im Jahre, dann aber nicht nur im Sonntagsgedränge. Sonntagsreisende wissen gar nicht, wieviel schöner die schweizerischen Städte und Dörfer sind, wenn ihre Bewohner der gewohnten Arbeit nachgehen; sie wissen auch gar nicht, wie komfortabel die Eisenbahnen, wie entgegenkommend die Beamten und wie freundlich die

Wirte und ihr Personal an den Wochentagen sein können.

Wenn das Lob der sonntäglichen Bescheidenheit gesungen wurde, dann möchten wir damit nicht unbedingt das Lob der bescheidenen Spaziergänge im Familienkreis verbinden. Zum Spazieren sind eigentlich die Abende geeigneter als die Sonntagnachmittage mit dem Staub und den überfüllten Wegen und Gärten. Man muss schon sehr vorsichtig sein in der Auswahl der zu beschreitenden Pfade. Noch vorsichtiger aber muss man sein in der Auswahl derjenigen, die zum Spaziergang mitgenommen werden. Wenn ein Familienvater die ganze Woche hindurch nie zu körperlicher Tätigkeit kommt, oder wenn eine Mutter ihre vier Wände nie verlassen konnte, dann mögen sie ein äusserst grosses Verlangen nach einem Lauf haben. Aber bei den Kindern ist es gewöhnlich anders. Die haben ihren Schulweg, ihre Bewegungsspiele und dazu am Sonntag den Wunsch, mit Kameraden zu baden, an einen Fussballmatch zu gehen, eine Tour zu machen oder zu spielen. Da versteife man sich nicht darauf, dass der Sonntag der vereinigten Familie gehöre und dass der gemeinsame Sonntagsspaziergang das Fundament aller persönlichen und staatlichen Moral sei. Man marschiere getrennt, dann wird man um so lieber bei anderer Gelegenheit wieder vereint schlagen. Bei Spiel und Scherz zu Hause fühlt man sich viel mehr als natürliche Familieneinheit als auf einem Spaziergang, der zwei Dritteln der Teilnehmer nicht zusagt.

Das Generationenproblem spielt natürlich auch in den Sonntag hinein. Da darf nicht mit Zwang zusammengehalten werden, was nicht immer zusammengehört. Wir wollen uns freuen, dass es eine Jugend gibt, die miteinander wandern will, die Paddelboot fahren kann, die Fussball spielt, die Skilaufen gelernt hat und noch vieles mehr. Die Väter sollen dafür ungeniert schiessen oder turnen gehen oder eine politische Versammlung besuchen oder eine Fahrt über den Ki-

stenpass wagen, und die Mütter brauchen sich nicht zu genieren, wenn sie sich zu einer Plauderstunde vereinigen oder einfach ausspannen oder einen rührenden, unmodernen Roman lesen. An den Sonntagen darf man ruhig etwas mehr den individuellen Wünschen nachgeben, statt vergeblich versuchen, diese auseinanderstrebenden Wünsche auf einen Kollektivnenner zu bringen. Einen solchen gibt es nämlich nicht, es gibt höchstens das Recht des Stärkeren, der den andern seinen Willen aufdrängt. Wer im Ausland gelebt hat, weiss, dass Völker mit sehr ausgesprochenem Familienleben keineswegs glauben, am Sonntag sich in spazierende Hausmächte aufteilen zu müssen. Überhaupt kann man bei den herumliegenden und Boccia werfenden Italienern, bei den im Freien schmausenden Spaniern, bei den in den Bois spielenden Franzosen, bei den schwimmenden, rudernden und paddelnden Deutschen und sogar bei den gähnenden Engländern einiges lernen in der Kunst, den Sonntag zuzubringen.

Ein besonderes Kapitel im Buche der schweizerischen Sonntage bilden die Feste, die eidgenössischen, die kantonalen und die lokalen. Sie sollen einmal einer besondern kritischen Würdigung unterzogen werden. Was für den Sonntag im allgemeinen gilt, das gilt auch für sie: Der Genuss wird für den einzelnen herabgesetzt oder ganz in Frage gestellt durch das Übermass des Gebotenen, durch den Betrieb und die mehr als nur sachverständige « Organisation ». Zur Besinnung auf einen schönern Sonntag gehört also auch die Besinnung auf schönere Feste. Ruhige, Erholung bringende Sonntage zu Hause, gemütliches Lagern an Waldrändern und Seeufern, sportliche Stärkung des Körpers, wohl-abgemessene Fahrten über Land ohne Hast und ohne Überspannung und zwischenhinein frohe, natürliche Gemeinschaftsfeste, das soll das Zukunftsprogramm der schweizerischen Sonntage sein.