

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 5 (1901-1902)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Arbeit und Erholung [Schluss]  
**Autor:** Boyd, Hamilton  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663149>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

Keines Menschen Wort bricht diese Stille.  
Nur ein Bächlein, wenig Schritte rechts,  
Hör' ich rauschen; bei den Felsen murmelt's  
Unter Blumen immer vor sich hin.

Linde Luft umfächelt mir die Wangen;  
Fink und Amsel und den Specht zuweilen  
Aus des Waldes Tiefe her vernehm' ich.  
Zartbelaubte Buchen überragend  
Lassen hohe Föhren krause Wipfel  
Leise schwimmen auf des Himmels Grund!  
Schon zu blüh'n beginnt der wilde Kirschbaum.

Lieblieh, o Natur, ist dein Erwachen! —  
Zwischen Stämmen öffnet sich der Blick,  
Ferne schau' ich Hügel, Dorf und Auen,  
Seh' den Raben mit den Wolken wandern —  
Meine Seele fühlt des Ewigen Hauch.

---

## Arbeit und Erholung.

Von Hamilton Boyd.

(Schluß. — Eine ergänzende Gegenbetrachtung folgt.)

Aber bei den meisten geistig arbeitenden Menschen bleibt es bei einem kleinen Spaziergang am Nachmittag, der für die Lungen und die Circulation ganz ungenügend ist — und am Abend wird als Erholung wieder gelesen. Interessante Zeitschriften und Bücher erfrischen allerdings den Geist, aber sie schwächen die Augen, erschlaffen die Muskeln und ruiniren den gänzlichen Apparat; sie bilden den Geist und zerstören den Körper, wenn derselbe nicht durch tägliche richtige Bewegung gekräftigt wird. Man denke an den ältern Disraeli, der so lange auf gedruckte Seiten blickte, daß er nach und nach, wohin er auch schaute, nichts als Druckseiten sah und dann erblindete. Man bedenke, was für traurige Spezimen des menschlichen Geschlechtes in physischer Beziehung viele unserer edelsten, fähigsten Männer sind. Männer, die keine hundert Meter laufen könnten, ohne nach Atem zu ringen, die über keine fünf Fuß hohe Mauer zu springen vermöchten, selbst wenn ein wilder Stier sie verfolgte, die nicht fähig wären, zehn Minuten im Garten zu graben, ohne daß ihre Schläfen schmerzlich klopfen und ihr ganzer Körper zitterte; die keinen Sack Kohlen zu tragen im stande wären, auch wenn sie nie mehr ein Feuer sehen sollten, und die keinen einzigen Tag lang Arbeit

als Lastträger, Landarbeiter, Pferdewärter oder sonst etwas, das Muskelkraft erfordert, finden würden; und die mit ihren schönen, erhebenden Gedanken die Herzen und den Geist von Tausenden rühren, bilden und veredeln.

Al' ihr geistig arbeitenden Männer und Frauen, ich sage euch, daß ihr einen großen und verhängnisvollen Irrtum begeht, einen Irrtum, der sich schwer rächt, wenn ihr nicht für die eurem Körper notwendige Erholung sorgt. Ihr gönnt eurem Geist Erholung nach des Tages Arbeit, sei es durch interessante Lektüre, oder vielleicht durch anregende Gesellschaft. Aber ihr verschafft euern Augen, euerm Gehirn, euerm Herzen, euern Zungen keine Erholung. Und daher werdet ihr schlaff, kurzsichtig, engbrüstig, nervös, neuralgisch, leidet an Congestionen, und werdet fahl und grau vor der Zeit.

Und nicht nur greifen all die Uebel, die daraus entstehen, daß ihr nicht für körperliche Erholung sorgt, euer Gemüt an, sondern sie machen euch außerdem noch reizbar, heftig, verstimmt und ungerecht in eurer Beurteilung von Menschen und Dingen. Ich habe allerdings von Leuten gehört, die, wiewohl sie beinahe unaufhörlich körperlich litten, doch noch milde und hoffnungsvoll über die Zukunft der Menschheit denken konnten, vorurteilsfreie Ansichten über politische Fragen besaßen, und die einem armen Mann, der kam, um sich wegen irgend einer kleinen Verdrießlichkeit, die für ihn aber groß war, Rat zu holen, mit verständnisvoller Teilnahme und gesundem, praktischem Rat beistanden.

Aber ich fürchte, daß im allgemeinen die meisten Menschen, deren Leber oder Magen krank ist, oder die auch nur an heftigen Zahnschmerzen leiden, sehr geneigt sind, ihre Dienstboten anzufahren, ihre Kinder zu ohrfeigen, und zu denken, daß ihr Land dem Untergang zusteuert.

Es muß allerdings in Bezug auf Erholung bemerkt werden, daß eine gewisse Klasse geistig arbeitender Menschen ihre jährlichen Ferien haben. Der August und September eines jeden Jahres bringen die großen Universitätsferien. Und es ist ein wahres Glück, daß den meisten Männern, deren Arbeit vom Gehirn geleistet wird, diese Ruheperiode zu teil wird. Da sie im Schnee der Alpen auf der Hochlandshalde oder auf den Wogen des Mittelmeers den erschöpften Körper stärken, und einen Vorrat von Kraft und Gesundheit aufzuspeichern suchen, um der Arbeit des Winters wieder entgegenzugehen. Aber dies genügt nicht. Man könnte ebenso gut sagen, daß man im August und September alle Nahrung, die uns das ganze Jahr hindurch erhalten soll, einnehmen wolle, als zu wähen, daß man während dieser zwei Monate die ganze Erholung eines Jahres als *bonne bouche* genießen könne.

Nein, die Erholung muß etwas sich täglich Wiederholendes sein, das jeder Tag, sowohl als seine Arbeit, mit sich bringt.

Es liegt viel praktischer Verstand in Thomas Moores „Utopia“, wo er uns sagt, daß in dem Musterstaat die eine Hälfte für die Arbeit, die andere für gesunde ehrbare Erholung bestimmt sei.

Jeder Tag bringt in dieser Welt seine Arbeit mit sich für jeden, der sich nicht dem Müßiggang hingibt, und jeder Tag sollte auch seine gesunde und wohlberechtigte Erholung mit sich bringen, welche den Gedanken eine andere und heiterere Richtung giebt, und Körper und Geist belebt und erfrischt.

Aber bei den meisten geistig Arbeitenden, die schreiben und studiren, besteht diese Erholung wiederum in Lesen und Schreiben.

Nehmen wir einen vielbeschäftigten Juristen, der allerdings seine zwei Ferienmonate auf Reisen genießt. Aber trotzdem, wie dünn ist sein Haar, wie blaß sind seine Wangen, wie mager die schlanken Hände, wie schlaff die Muskeln seiner Arme. Was er noch zu seinen zweimonatlichen Ferien haben sollte, ist tägliche körperliche Erholung. Denn in was besteht seine Erholung sonst, wenn er in der Stadt ist? Meist im Besuche von Gesellschaften, wo er zwar geistige Anregung findet, aber nichts gewinnt an Kraft und Elastizität. Auch Konzerte und Theater können geistig anregen, erfrischen, in gewisser Beziehung ausruhen und die Gedanken von der Tagesarbeit ablenken, aber sie können die Bewegung nicht ersetzen. Wenigstens eine Stunde täglich sollte man sich tüchtige körperliche Bewegung verschaffen, sei es durch reiten, fechten, turnen, Schlittschuhlaufen, radeln, Tennisspielen, je nach Jahreszeit, Geschmack, Fähigkeit, Alter und Lebenslage. Aber körperliche Bewegung um jeden Preis!

Wenn es töricht ist, alle Erholung aufs Mal während der zwei Ferienmonate aufspeichern zu wollen, so ist es noch viel törichter, alle Erholung des Lebens aufzusparen, bis die Arbeit zu Ende ist — all die besten Jahre hindurch unaufhörlich zu arbeiten und sich zu mühen, in der Hoffnung, sich dann endlich zurückzuziehen und seinen „goldenen Lebensabend“ zu genießen. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird Jemand, der diesen Kurs einschlägt, sich nie zurückziehen, es sei denn in ein frühzeitiges Grab. Und wenn er auch den langersehnten goldenen Lebensabend erlebte, so wird er dann finden, daß nur Erholung, ohne jegliche Arbeit, das Leben fad und gehaltlos macht, und ebenso wenig Genuß bietet, als wenn es nur aus lauter Arbeit besteht.

Trostlose Vangeweile wird ihn quälen, und Körper und Geist, welche die langgewohnte Arbeit entbehren, werden bald zusammenbrechen. Nach sehr schwerer, langanhaltender Arbeit ist es allerdings ein Genuß,

einfach hinzufügen und nichts zu tun. Aber nachdem das Gefühl der Erschöpfung gewichen, genügt das nicht mehr. Nicht das Nichtstun, sondern das Spiel, die Erholung, liebt auch der Schuljunge.

Es gibt unglückliche Wesen in dieser Welt, die sich im Geheimen vor Spiel und Erholung fürchten, aus dem hassenswürdigen schlechten Grund, den, wie ich glaube, einige Menschen als den Hauptbestandteil des Christentums betrachten, wiewohl er in Wahrheit gerade dessen Gegenteil ist, nämlich, daß alles Unangenehme sündhaft sei, daß es Gott mißfalle, seine Geschöpfe heiter und glücklich zu sehen.

Ich glaube, Sidney Smith, der Autor des „Freundes-Consiliums“, sagt irgendwo, daß viele Leute, angesteckt durch dieses puritanische Dogma, scheu in der Schöpfung herumschleichen, und sich fürchten, einzugestehen, daß sie sich über irgend etwas freuen. Es ist traurig, wenn eine derartige Lehre von Erwachsenen geglaubt und festgehalten wird, aber es reizt mich geradezu zum Zorn, wenn ich höre, daß sie auch kleinen Kindern eingetrichtert wird, um jede natürliche Herzensfröhllichkeit in ihnen zu unterdrücken.

Dann gibt es noch eine andere Klasse von Menschen, die frei von allen puritanischen Prinzipien, für sich selbst keinerlei Einwendungen gegen Erholung und Vergnügen haben. Die aber keine Ahnung zu haben scheinen, daß ihre Untergebenen und Dienstboten je etwas anderes, als arbeiten sollen.

Was die Dienstboten anbetrifft, so fürchte ich, daß es viele Häuser gibt, wo nicht die geringsten Anstalten zu ihrer Erholung getroffen werden. Es kann kein monotoneres Einerlei geben, als das, zu dem ihre Herrschaft sie bestimmt.

Vom Moment, da sie aufstehen, bis zum Moment, wo sie sich zur Ruhe legen, löst eine Arbeit die andere ab, und zwar oft in Räumen, wo gute Luft und Sonne nie hingelangen.

Und wenn sie einen seltenen Urlaub verlangen, was für ein Aufhebens wird da oft gemacht! Und was ist das Ergebnis von all dem? Einige arme, einsame Geschöpfe werden wirklich zu den mutlosen Arbeitstieren, zu welchen ein solches Leben sie zu machen angetan ist. Aber die weit größere Anzahl der andern fühlen, daß sie nicht leben können nur mit Arbeit und keiner Erholung, und da sie die letztere nicht offen erlangen, so verschaffen sie sich dieselbe im Geheimen. Sie gehen nachts aus, wenn ihre Herrschaft schläft, oder bringen ihre Freunde zu ganz ungehörigen Stunden ins Haus. Sie verschaffen sich das Vergnügen, das ihnen offen und ehrlich gestattet werden sollte, im Versteckten und mit dem Gefühl, unrecht zu handeln. Und auf diese Weise stößt man ihre moralischen

Grundsätze um, lehrt sie hintergehen und betrügen und erzieht sie zu Lügnern und Dieben. Natürlich betrachten die Dienstboten solche Herrschaften als ihre natürlichen Feinde, ihre Zwingherren und Unterdrücker — alles eher als ihre Freunde.

Ich habe auch einsichtslose Pfarrerherren gekannt, die alles taten, was sie nur konnten, um ihre Gemeindeglieder von Spielen harmloser Art und gesundem Sport abzuhalten. Dies gelang ihnen zwar allerdings nicht, aber eines erreichten sie damit: nämlich daß diese Dinge auf viel weniger harmlose Art betrieben wurden und an Respektabilität und Anstand einbüßten. Wie viel besser wäre es, wenn der Pfarrer diese Vergnügungen, die nun einmal doch stattfinden, zu reguliren suchte, und sich bemühte, daß Sitte und Anstand dabei gewahrt und beobachtet würden.

Da die Leute Vergnügen haben müssen und haben wollen, so laßt sie doch ja nicht glauben, daß dasselbe etwas Schlimmes sei, so lange sie es auf ehrbare, anständige Art suchen. Man kann sie nicht davon abhalten, aber man kann sie dazu bringen, es auf einem tieferen Niveau zu finden, und durch Gewissensbisse verbittert, aber mit dem trotzigen Vorsatz, gleichviel ob recht oder unrecht, zu genießen.

Laßt uns zum Schluß noch bemerken, daß Erholung und Vergnügen einzig und allein von dem nur wirklich genossen werden können, der seine regelmäßige, ernste Beschäftigung hat. Der Zweck der Arbeit ist, die Muße zu genießen. Aber um die Muße zu genießen, muß man Arbeit vollbracht haben. Die Spielzeit darf erst nach der Schulzeit kommen, sonst verliert sie allen Reiz.

Spiel ist schließlich nur etwas Relatives — nicht etwas, das an und für sich besteht. Spiel und Erholung gibt es nur für den, der tüchtig arbeitet; nur durch den Kontrast treten sie hervor. Man lege weiß auf weiß, und wird kaum etwas sehen; aber weiß auf schwarz, das hebt sich ab. Zünde deine Lampe im Sonnenschein an, und du wirst kaum bemerken, daß sie brennt; im Dunkeln mußt du sie haben, um ihr Licht zu sehen.

Zudem besteht ein großer Teil unseres Genusses, wenn wir uns erholen, in dem Gefühl, denselben durch vorhergegangene, tüchtige Arbeit verdient zu haben.

Daher lohnt es sich wohl, zu arbeiten, wäre es auch nur, um nachher die Erholung zu genießen. Sogar derjenige, der eine starke Neigung zur Trägheit und Indolenz besitzt, kann zur Arbeit gebracht werden, wenn er findet, daß sie ihm die einzige Möglichkeit bietet, sein Leben wirklich zu genießen.

Ich schliesse mit zwei Zeilen aus James Montgomerys „Pelikan-  
Insel“, welche das Gefagte kurz zusammenfassen:

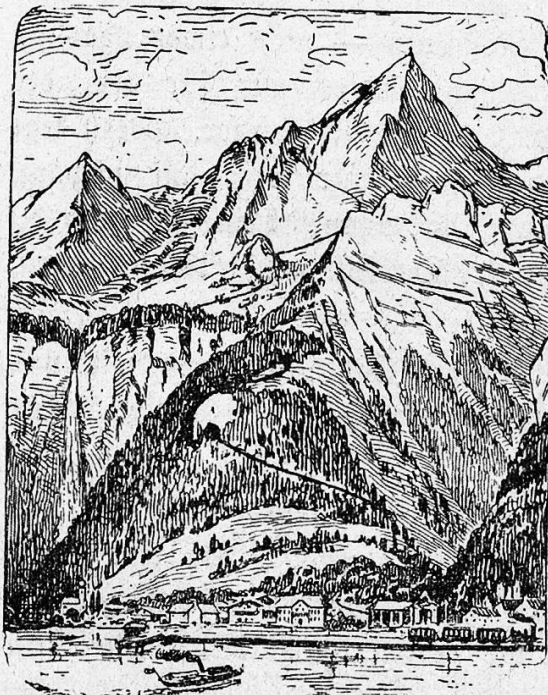
„Die Arbeit ist für den Menschen das Symbol seiner Strafe, und  
zugleich das Geheimnis seines Glückes“.

---

Ein Frühlingsstrauch.

Ritornelle v. Alma Leschivo.

Zitternder Flieder!  
Dein Duft umschwebt der Nachtigallen Sang,  
Wie Wehmut die im Herbst gesungenen Lieder. —  
Liebliche Anemone!  
Da dir der Duft vom Frühling ward versagt,  
Beut er dir alle Farben seiner Krone. —  
Traumhafte Rose!  
So rein wie du, im bunten Kreis der Schwestern,  
Steht ein Mysterium in jedes Menschen Lose. —  
Verkannter Lorbeer!  
Du warest bitter, deine Mühe kalt!  
Reicht Liebe dich, wirfst du zum Flammenmeer.  
Dunkelnde Cypressen!  
Ihr seid das Sinnbild mir für heil'ges Schweigen,  
Doch nimmermehr für achtloses Vergessen. —



Brienzer Rothorn mit Tracé der Rothornbahn.

Mit der  
Brienzer Rothornbahn.

Zur Zeit, da die Maitäfer flügge  
werden, regt auch die Seele des  
Menschen immer wieder ihre  
Schwingen und schüttelt den winter-  
lichen Gefängnisstaub ab, um leichter  
und ungehemmter den Höhen zuzu-  
streben und dort ein reineres Dasein  
zu führen. In die Höhe kommen  
will überhaupt jeder. Die Mittel  
dazu sind überaus verschiedene. Wir  
wählen diesmal die Rothornbahn.  
Die Anlage derselben machte auf