Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: - (1942)

Heft: 1

Artikel: Ferien als Erholung

Autor: Gonzenbach, W. von

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-776394

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

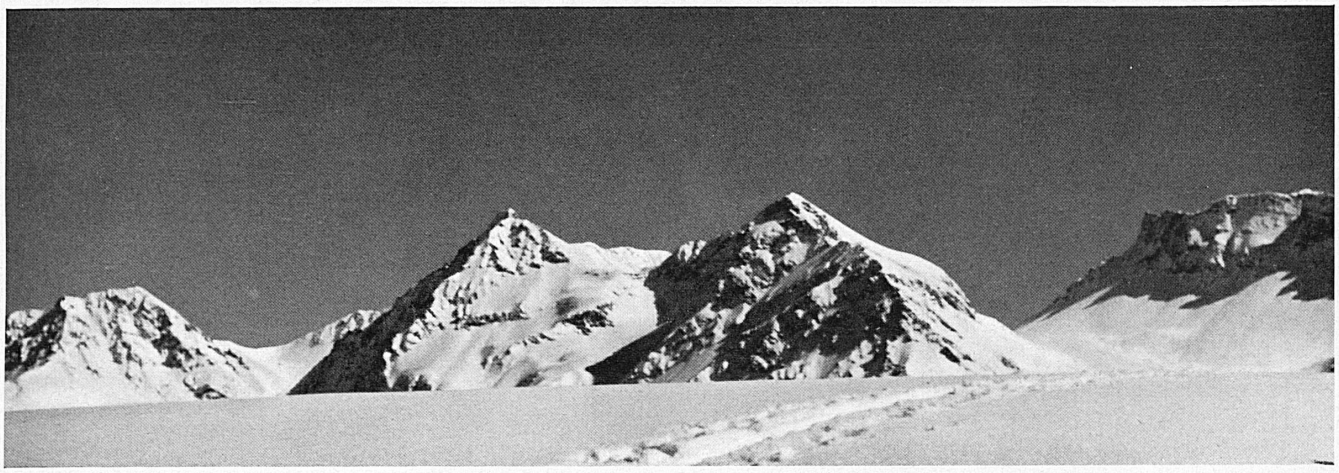
Terms of use

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: 13.07.2025

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

DIE SCHWEIZ LA SUISSE LA SVIZZERA



Phot: Brand

Bei Arosa

Ferien als Erholung

Von Prof. Dr. W. von Gonzenbach

Merkwürdig, früher galten Ferien für Erwachsene als ein Luxusvergnügen, das nur für Begüterte reserviert sei und für die Schulkinder und zwangsweise deshalb auch für die darum oft beneideten Lehrer. Wie wenig konsequent in seinem Denken ist doch der Mensch! Dass bei den Kindern der sie anstrengende Schulunterricht von Zeit zu Zeit durch eine bald kürzere, bald längere Erholungspause unterbrochen werden müsse, nahm man als selbstverständlich an. Wenn aber der Mensch aus der Schule ins Erwerbsleben tritt, dann soll diese Erholungspause plötzlich nicht mehr nötig, soll sie auf einmal nur noch ein reines Vergnügen und darum ein Luxus sein? Wobei ich nebenbei zu bemerken bitte, ob denn Vergnügen, das heisst Freude, nicht eigentlich auch eine Lebensnotwendigkeit bedeutet!

Erst langsam und zögernd dringt die Erkenntnis durch, dass Ferien ein gesundheitliches Postulat für jeden berufstätigen Menschen sind. Sehen wir genauer zu: Jede Arbeit bedeutet Kräfteausgabe aus einem Reservoir, das immer wieder nachgefüllt werden muss, soll nicht Erschöpfung eintreten, das heisst: Verbrauch von eigener Substanz und damit schwer reparierbare Schädigung des ganzen Arbeitsapparates. Oder ein anderes Bild: Wenn wir heizen, verbrauchen wir die dazu bestimmten Brennmaterialien, und wenn deren Vorräte aufgezehrt sind, müssen wir, um nicht zu erfrieren, schliesslich Möbelstücke, Täfer und Bodenbelag verbrennen und schädigen damit die ganze Wohnung. Die unwillkürlichen Lebensfunktionen unseres Körpers bieten uns ein unvergleichliches Beispiel, wie zu jeder Arbeitsleistung eine Ruhepause gehört, wenn die Funktion möglichst lang erhalten bleiben soll. Herz, das heisst Pulsschlag, und Atmung zeigen regelmässigen, rhythmischen Wechsel von Arbeit und Ruhe, und vom Turnen und vom Sport her haben wir wohl alle gelernt, wie ein rhythmischer Wechsel von Arbeit und Erholung zur optimalen Leistung führt. Das Marschieren im Schritt und Tritt ermüdet weniger als das unrhythmische Schlendern. Dieser Wechselrhythmus wird ja sehr häufig auch in die Berufsarbeit übernommen, wenn zur Arbeit gesungen wird. Jeder kennt solche Beispiele.

Im Tagesverlauf ergibt sich von selbst die Einschaltung von Pausen in die Tagesarbeit; es wechseln in der Folge der Tage Arbeit und Feierabend, und der uralte, geheiligte Rhythmus von sechs Tagen Arbeit und dem siebenten als Ruhetag ist nicht nur eine kirchlich dogmatische Vorschrift, sondern tief in unserer Lebensgesetzlichkeit begründet. Diese altgewohnte Abwechslung bedeutet, dass von einer Arbeitsphase bis zur nächsten die ausgegebenen Kräfte wieder ersetzt werden müssen, dass das aber jeweilen nicht völlig gelingt, so dass nach der Tagesarbeit eine ganze Feierabend- und Nachtruhe eingeschaltet wird und nach den sechs Werktagen ein ganzer Sonntag. So dürfte es auch ohne weiteres verständlich sein, dass nach einer längern Reihe von Arbeitswochen auch wieder eine Phase völliger Ausspannung folgen muss, also eben Ferien.

Das Bedürfnis nach diesen Erholungsferien hat sich einzig und allein zu richten nach Grösse und Art des Kräfteverbrauches im Berufsleben. Der jugendliche, noch nicht voll ausgewachsene Organismus, der von der kindlichen Schulzeit her in den Ferien die richtige Erholung finden konnte (theoretisch wenigstens, praktisch sieht es allerdings namentlich für die Landkinder noch ganz anders aus), hat natürlicherweise noch ein grösseres Ferien- und Erholungsbedürfnis und demgemäss auch Anspruch, als ein voll ausgewachsener und seinem Beruf angepasster Arbeitsmensch. Die Erholungsbedürftigkeit wechselt aber auch selbstverständlich von Beruf zu Beruf; namentlich wenn er hauptsächlich in der freien Natur ausgeübt wird (Landwirt), kann sich der Mensch beim Wechsel der Beschäftigung sozusagen immer wieder von der vorhergehenden erholen, weil ja wieder andere und neue Bezirke seines Organsystems in Funktion treten. Bei einseitigen, spezialisierten Berufen aber, namentlich bei geistigen Berufen, ist die Funktionsbelastung eine unnatürlich einseitige. Nicht umsonst spricht man von einer « déformation professionnelle ». Deshalb sind Ferien als Ausspannung — wie treffend ist doch dieses Wort — gerade für die einseitigen Berufe eine direkte Notwendigkeit. Denn Leben strebt nach Harmonie und Ausgleich.

Mit Ferien ist erst eine aufeinanderfolgende Reihe von Tagen, mindestens eine Woche, besser noch zwei, zu bezeichnen.

Damit Ferien aber auch wirklich Erholung bedeuten, müssen sie richtig durchgeführt werden. Wenn immer möglich sollten sie mit einer Ortsveränderung verbunden sein. Diese Ortsveränderung wird heute ja weitesten Kreisen durch Entgegenkommen der Verkehrsanstalten — allen voran der SBB — und durch ausgezeichnet organisierte Zusammenarbeit mit den vielen Gaststätten ermöglicht. Es sei hier auch der mannigfachen privaten und öffentlichen Institutionen gedacht, die den Genuss von Ferien weiten Kreisen und namentlich den Jugendlichen ermöglichen.

Wir sollen in einer ganz neuen Umgebung alle alltagsgewohnten Umweltsreize ausschalten können, um Distanz zu den Dingen und zu uns selber zu bekommen. Wenn Ferien Ausruhen von der gewohnten Arbeitsbelastung bedeuten, so will das nicht sagen, dass wir nun absolut ruhen müssen, es sei denn, im vorherigen Beruf sei man wirklich allseitig in Anspruch genommen gewesen. Eine Beschäftigung und Anregung in ganz neuer Richtung bedeutet ebensogut Erholung vom bisherigen Tun, ja, hilft uns geradezu für einige Zeit von ihm loszukommen. Deshalb sind für den Stubenmenschen Freiluftferien, Wandern, Skifahren und, soweit die Schläuche noch reichen, Radfahren, herrliche Ferien-Ausspannung, vorausgesetzt natürlich, dass man sich physisch nicht zuviel zumutet. Von einem überlasteten Ferienausflugs-Programm sind schon viele törichte Menschen müder zurückgekehrt, als sie ausgezogen sind.

Alle Berufstätigen sollten Ferien teilhaftig werden, und — vergessen wir dabei diejenigen nicht, deren Beruf sie von morgens früh bis abends spät in Bereitschaft hält, tagaus, tagein für die Ihren zu sorgen — unsere wackern Mütter und Hausfrauen.