**Zeitschrift:** St. Galler Schreibmappe
**Band:** 15 (1912)

**Artikel:** Im Sonnenhalb
**Autor:** Steinmann, August
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-948180

**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:** 17.07.2025

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

# Im Sonnenhalb.

Eine Appenzeller-Idylle von August Steinmann.

Wenn man vom Weißbad hinaufsteigt zum Rechböhl, den ein Bauernhaus, ein großer Birnbaum und ein Bildstöcklein krönen, geht man weich auf kleeumblütem Pfad. Drei Güter quert der Wanderer, drei rauhgefügte Häge überschreitet er und ist er oben, sieht er hinein in den Sonnenhalb. Das ist einer jener stillen Winkel, die uns erinnern, daß er nur schön ist, wenn tiefes Schweigen ihn umfängt. Denn die Berge stützen sich hier auf sonnigen Grund. Hier wartet der Tag, unter Blumen sitzend, auf seine Königin.

Sonnenhalb — er und der Burghügel meiner Kindheit sind mir das Liebste außer dem sorgsam gegründeten Herde. Habe ich auf der Granitbank in der grünen Schloßrondelle meinen Bubenträumen gelebt, so lag ich im Sonnenhalb unterm Ahornbaum als ein Mensch, der mit festem Eigensinn zum Ziele jahrelanger Hoffnungen gelangt ist und sich als ein Freier und Mutiger ein Stäudlein Haselaub auf den Hut gesteckt hat, wie es der Sieger in alten Zeiten zu tun pflegte. Es soll kein Herbst vorübergehen, der mich nicht im Sonnenhalb gesehen hat. Einmal im Jahre gehört das Stück Land mir. Wie ein König will ich darüber hinschreiten. Und also schreibe ich von meinem letzten Gang durch mein Reich.

Frühherbst war's. Mit mir allein stieg ich den Hang empor. Ein Bergfink flog auf Wurfesweite über meinen Weg. Drüben am Kronberg stand die Sonne; ihr Licht war mild und legte sich, ein lauer Hauch, auf die Weide. Zeitlosen öffneten sorgsam ihren Kelch, rote und braune Blätter zitterten am Strauch, und Sommerfäden blitzten über jungen Tannen. Auf rauher Steig kam mir ein Mägdlein entgegen, es trug ein Körbchen an der Linken, hatte Augen dunkel und lustig. „Grüß Gott", sprach das Dirnlein. „Grüß Gott auch", hab ich gesagt, dazu noch gefragt: „Gehst heim?" „Ich habe Beeren gesucht", antwortete das Kind glückstrahlend und hob die Huflattichblätter von seinem Krättchen. Schwarzfunkelnde Brombeeren lagen darunter und mit feinen Fingern nahm das Mädchen etliche heraus, ließ sie in meine Hand rollen: „Da, hast auch etliche; sie sind sicher gut und Würmer hat's keine darinnen." Und hernach sprach es: „Gut' Nacht wohl." Über einen Wiesenweg ging es, bergabschreitend.

Mein Pfad senkt sich zu einem Moor und steigt hernach wieder empor zu einem Grate. Ein Gatter ist dort und links und rechts stehen Tannen. Hier beginnt die Bergweide.

Eine weiße Ziege schnupperte an einem Tannenstamme und auf weiter Wiese gewahrte ich ein Haus, alt und mit filzigem Dache, mit Butzenscheiben und Totenbrettern an der Wetterwand. Auf der Abendseite saß eine junge Frau und nährte ihr Kind. Und um die Stillende floß der Schatten einer Esche. Als das Weib mich erblickte, verhüllte sie das Kleine; das Rot der Pfirsichblüte übergoß ihr schmales Angesicht. Und die Frau hob an: „Ihr müßt entschuldigen, Herr; es gehen eben wenig Fremde diesen Weg und wir leben allein hier drinnen im Sonnenhalb." Ich erbat mir ein wenig Platz und erwiderte: „Ihr müßt glücklich sein, daß Ihr Eure schöne Pflicht erfüllen könnt!" Lächelnd senkte die Bäuerin die Augen. Hut und Stock hatte ich in's Gras gelegt. „Wie alt ist Euer Kindlein?"

„Am Donnerstag vier Monate. Es ist mein Erstes und ein munteres Büblein." Sachte hob die junge Mutter ein Spitzentüchlein von des Säuglings Gesichtchen. Da blickten tiefbraune Augen in den Herbsttag und Fäustchen suchten meine großen Hände. Der Kleine durfte mit meinen Haaren spielen und an der Nase mich zupfen; alles durfte er, was wir großen Menschen im Spiele den Kleinsten erlauben. Dann fing das Büblein zu flennen an, weil seine Lippen trocken waren, und die Bäuerin neigte mit seltsam leuchtendem Blick das Haupt und stillte ihren Erstgeborenen. Wir plauderten miteinander, bis das Kindlein eingeschlafen war. Die Wangen glichen Rosenäpfeln, die Lippen spitzten sich, als möchten sie noch mehr der mütterlichen Liebe genießen. Glückselig blickte die Mutter auf das, was an ihrer Brust dem Leben der Großen entgegenträumte. Mir aber ward eine tiefe Wahrheit offenbar: Mag ein Mann noch so groß sein und mächtig, mag er eine Welt regieren und Herr sich nennen, es steht immer ein Frauenwesen über ihm, das ist seine Mutter, von deren Leben er doch nur ein Stück ist.

Phot. Max Frei, St. Gallen — Im Sonnenhalb

Und sinnend schritt ich tiefer hinein in den Sonnenhalb. Die Erde, unsere nährende Mutter, schenkte mir Erika und purpurnen Klee, Hahnenfuß und nickende Sternblumen. Und an dünnem Zweige bot sie mir die süße Beere: „Nimm, mein Sohn, was ich geboren und gehegt." Da wandte ich mich der Sonne zu und betete in mir:

Was mich umgibt,
Ist Liebe und Erfüllung!
Voll heiliger Verklärung
Ist, was sich liebt!

Was mich erfüllt,
Ist Traum und ist doch Leben.
Was mich dem Sein gegeben,
Bleibt mir verhüllt.

Ich ließ meine Arme sinken. Da standen mächtige Berge, schimmernd durch die Flöre des Herbstes. Ein Ahornbaum wächst auf leichtgeschwungenem Grate. Darunter saß ich nieder und es fiel Blatt um Blatt auf mich, goldenes Laub! O! es ist noch nicht Zeit, sich mit welken Blättern zuzudecken, da das Leben offen vor uns liegt und aufwärts unsere Straße führt. Sonnenhalb! So will ich leben, daß ich stets würdig bin deiner süßen Einsamkeit.

Nahe des Ahornbaumes tut sich der Wald auf. Da springt aus moosumhangener Felsritze ein Bergwasser und hat eine tiefe Schale gefüllt. Ich sah auf ihren Grund und drunten lagen in smaragdenem Lichte die Kiesel. Aus breitem Munde rinnt das Bächlein weiter

und verklingt in schwarzer Schlucht. Die Waldquelle umstehen hohe starke Bäume, sich schließend in gewaltiger Kuppel. Und von Zeit zu Zeit teilt eine unsichtbare Hand die Äste; Sonnenfunken fallen durch die Lücke und auf ihnen schwebt Apollo, der Schmetterling der Berge. Hier, an der Schale ungetrübter Wasser laßt uns den Bergfrieden genießen!

— — — Aus der Tiefe stieg die Dämmerung und hinter waldigem Zuge war die Sonne gesunken. Heimwärts schritt ich und tat einen Blick in das Bitthäuschen drüben auf dem Rechböhl. Da ist ein Altarbild: die Madonna hält den Engeln ihr Kind entgegen. So sehen wir überall das Bild vom Lebenschenken, vom Werden und von hingebender Liebe. Ich wandte mich um und sah hinein ins Schwendital. Unter blauem Schleier schien es auszuruhen. Jetzt saßen vor den Häusern seine Menschen, die Hände in den Schoß gelegt und emporschauend zu den Bergen. Die aber tauchten hinein in das Meer der Sterne und versanken in der Nacht des Tals . . . .

In der Tiefe läutete der Küster die Nacht herbei. Und ich wußte: Alles, was lebt, hat einen Tag seines Daseins verbracht und ist näher gesetzmäßiger Auflösung.

**Die Zubereitung der Nahrungsmittel und ihre Verdaulichkeit.**

Der gesunde Organismus besitzt in hohem Grade die Fähigkeit, verschiedene und verschieden zubereitete Nahrungsmittel gleich gut zu verdauen, wenn es der Küche gelungen ist, die Speisen so auf den Tisch zu bringen, daß sie den Appetit anregen. Ein gut gedeckter Tisch, appetitlich angerichtete Speisen und anregende Gesellschaft helfen unter Vermittlung der Seelenstimmung die schwersten und reichsten Mahlzeiten verdauen. Appetitreizende Mittel und dem einzelnen Geschmack angepaßte Kost müsse daher auch bei Diätvorschriften seitens des Arztes mehr berücksichtigt werden; sie sind wichtiger als Verbote allgemein für schwer gehaltener Speisen. Leicht verdaulich im idealen Sinn, d. h. gut ausnutzbar und dabei nur kurze Zeit im Magen und Darm verweilend bei geringerer Inanspruchnahme der Absonderung sind nur wenige Nahrungsmittel. Zucker, Brot, Kartoffeln kommen diesem Ideal am nächsten, dann kommen Eier und von den Fleischsorten der Schinken; gekochtes Ochsenfleisch ist am schwersten verdaulich. Zusatz von Fett bedingt ein längeres Verweilen der Speisen im Magen und Darm, durch die kürzere Verweildauer wird die Ausnützung erhöht, Magen und Darm aber mehr belastet. Die Verordnung bei chronischer Darmträgheit, grobem Brot viel Butter beizumischen, ist falsch. Das Brot kommt dann viel später und mehr verflüssigt in den Dickdarm. Es ist schonender für die Verdauungsorgane und vorteilhafter, rohe Äpfel und Birnen zu geben als Kompott, da nur bei rohem Obste gröbere Stücke in den Dickdarm gelangen und diesen zur Tätigkeit anregen.


C. SCHÖLLY & Co.

Markt- und Speisergass-Ecke · ZUM TIGER · Markt- und Speisergass-Ecke

Spezialhaus besserer Herren- und Jünglings-Kleider fertig ab Lager

Erstklassige Mass-Schneiderei für Herren Jünglinge und Knaben

W. WALZ · Optische Werkstätte · ST. GALLEN

# OPTIK

MEIN NEUER VERKAUFS- UND AUSSTELLUNGS-RAUM

# PHOTO

W. WALZ · Optische Werkstätte · ST. GALLEN

Im Hochsommer

Duplexautotypie nach einer Photographie von Konrad Heller.

Buchdruckerei Zollikofer & Cie. in St. Gallen.

# Juli

1. Montag
2. Dienstag
3. Mittwoch
4. Donnerstag
5. Freitag
6. Samstag
7. Sonntag
8. Montag
9. Dienstag
10. Mittwoch
11. Donnerstag
12. Freitag
13. Samstag
14. Sonntag
15. Montag
16. Dienstag
17. Mittwoch
18. Donnerstag
19. Freitag
20. Samstag
21. Sonntag
22. Montag
23. Dienstag
24. Mittwoch
25. Donnerstag
26. Freitag
27. Samstag
28. Sonntag
29. Montag
30. Dienstag
31. Mittwoch

Seidenbänder, Seidenstoffe
○ ○ Seidenresten ○ ○

Wwe. Früh & Sohn

Hemden
Kragen
Krawatten

St. Gallen
Rosenbergstrasse 63

G. SUTTER
ZUM „SPINNRAD" MARKTGASSE 13 ST. GALLEN

Spezial-Geschäft für fertige
Damen-, Herren- und Kinderwäsche
Knaben-Konfektion
jeder Art bis zum Alter von 12 Jahren

— Spezialität: —
Herrenhemden
— nach Mass —
Sport-Artikel.

Heinr. Metzger-Schädler
St. Gallen
Erstes Spezial-Geschäft für
Handschuhe und Cravatten