

einigermaßen gut geht, erfreue dich daran und — ärgere dich nicht! Der Ärger ist der Bitterstoff des Lebensgenusses, der Wermuttropfen im Becher des Glücks. Der Ärger macht uns nervös, er zerstört unsere Behaglichkeit und zermürbt unsere Gesundheit. Wir ärgern uns, wenn wir zu spät zu unserer Arbeit kommen; zehn Minuten früher aufgestanden, und wir wären zur Zeit gekommen. Wir ärgern uns, wenn wir am Telephon nach unserer Ansicht zu langsam bedient werden, und schimpfen auf die arme, angestrenzte Beamtin, die ja leider an diese Behandlung gewöhnt ist. Machen wir es mal umgekehrt! Nehmen wir den Hörer mit dem Vorhaben ab, besonders liebenswürdig und geduldig zu sein, dann werden wir zu unserer Überraschung besonders gut bedient und sparen uns den unnötigen Ärger.

Der Kampf gegen den Ärger, gegen Mißstimmung und Verbitterung ist eine hygienische, leider viel zu sehr vernachlässigte Notwendigkeit. Nicht immer ist Laune, reizbare Schwäche der Ausdruck der „Hysterie“, sondern oft ein Zeichen der Ermüdung, die die seelische und körperliche Leistungsfähigkeit schmälert. Es ist ja das Ziel vieler moderner Heilbestrebungen, körperliche Beschwerden durch seelische Einwirkung zu beseitigen. Umgekehrt kann man aber auch seelische Störungen, die oft als Launenhaftigkeit und Reizbarkeit zum Ausdruck kommen, durch körperliche Kräftigung bessern und beseitigen. Man hat jetzt nachweisen können, daß Verstimmungen direkt gesundheitsschädlich wirken. Vor kurzem wurde in einer Berliner Klinik experimentell gezeigt, daß Gemütsstimmungen fast augenblicklich auf die Farbe und Menge der Galle einwirken. Bei Ärger ziehen sich die Gallenkanäle krampfhaft zusammen; die Galle wird dunkel und dick, staut sich im Körper und geht ins Blut. Man kann sich also in des Wortes wahrster Bedeutung grün und gelb ärgern, und die Volksstimme hat wieder einmal recht behalten: „Man kann sich die Gelbsucht an den Hals ärgern.“

Wenn wir also predigen: „Nehmt das Leben nicht so ernst“, ärgert euch nicht um jeden Quark, so behandeln wir tatsächlich und nachweislich damit ein wichtiges Kapitel der Hygiene, und wer diese Ratschläge befolgt, beugt Krankheiten vor. Statt des Ärgers Gleichgültigkeit, Wurstigkeit, so wie es die Bewohner des Morgenlandes machen, die das ihnen nach ihrer Ansicht doch be-

stimmte Geschick in Ruhe und Beschaulichkeit abwarten. Es gibt da eine wunderhübsche Erzählung von den Arabern:

Frauen folgen dem Sarge eines Entschlafenen mit den Worten: „O, du Erhalter, o, du Kamel!“ Der Fremde, dem diese Worte übersetzt werden, lächelt dazu. Aber das Lächeln hört auf, wenn er über den tieferen Sinn der Worte nachdenkt. Das Kamel ist der Philosoph unter den Tieren. Es geht ruhig seinen stolzen Gang. Soll ihm eine Last aufgebürdet werden, die nach seiner Ansicht zu schwer ist, dann ist es nicht auf die Beine zu bringen. Es schaut uns, wie sich kürzlich ein Autor geäußert hat, mit einem überlegenen Blick aus seinen sanften Glotzaugen an, an die keine Beleidigung heran kann. „Wenn ich einmal nervös und geärgert bin,“ schrieb derselbe kluge Autor, „schaue ich mir ein Kamel an, es beruhigt mich. In fünfzig Jahren ist ja doch alles vorbei, steht in seinem Gesicht geschrieben. Ein Kamel ist weise, ein Kamel ist schicksalergeben.“

Jetzt wissen wir, daß die Klageweiber den Toten nicht beleidigen, sondern ehren wollten!

Also keine Kopfhänger erziehen, keine Hypochonder, die immer das Leben, d. h. eigentlich ihre eigene wertvolle Person zu ernst nehmen. „Das Spiel des Lebens sieht sich heiter an“, muß das Rezept sein, das der moderne Arzt dem Kranken, der sich ihm anvertraut, verschreibt. Wir halten es mit Oskar Blumenthal, der da mal sagt: „Bedauernd sind die Hypochonder, die sich durch Vorsicht jeden Lebensgenuß rauben. Das sind die schlimmsten Kleptomanen, die sich selbst bestehlen.“

„Der Hypochonder ist bald kuriert, wenn ihn das Leben recht kujoniert“, ist Goethes erprobtes Dichterwort.

„Man mache den Hypochonder krank“, sagte der kluge Freiherr von Feuchtersleben in seiner ‚Diätetik der Seele‘, „und er wird gesund werden. Wer das Auge mit Klarheit auf die breite Welt geheftet hält, in schöner Harmonie aller seiner Kräfte Tätigkeit und Genuß verschmilzt, — ich möchte den Menschen sehen, der dabei hypochondrisch wird. Hypochondrie ist, nicht bloß ein Leiden, das man nicht hat, sich einzubilden, sondern Leiden, die man hat, zu aufmerksam zu beschauen.“ —

Die Hygiene der Heiterkeit ist uns allen gut. Wenn die Hausfrau sich unter dem Eindruck ihres Wirtschaftsärgers zu Tisch