

sich, daran zu glauben. Man hat verzweifelte Ähnlichkeit mit den Negervölkern, die während der Regenzeit nicht daran glauben wollen, daß die Sonne bestimmt wiederkehren wird. (Sonst war es zwar immer so — aber muß es deshalb diesmal wieder eintreffen?)

Warum ist das so?

Offenbar (zum wesentlichsten Teil) darum, weil ein Aerger, der sich gelöst hat, einfach restlos vergessen wird. Die hunderttausend Fälle, in denen wir uns ganz umsonst ärgerten, sind in unserem Gedächtnis ausgelöscht. Der Schnupfen vor drei Wochen hat mit dem letzten großen Nieser spurlos zu existieren aufgehört. Ich habe nicht die geringste Erinnerung mehr daran, wie dumm ich mich während des ganzen Pfingstsonntagmorgens über den Regen ärgerte (schon am Nachmittag hatte ich's vergessen, denn ohne den Regen hätte ich nie diese nette Bekanntschaft gemacht). Aber die ganz seltenen begründeten Aerger — aus dem Schnupfen wurde eine böse Grippe; der Regen hat mir den Urlaub eines ganzen Jahres verdorben —, die merken wir uns, die halten wir jahrelang fest, und an der Erinnerung entzündend wir zehntausend neue Aergerflammen.

Wollen wir uns gegen dieses lächerliche Mißverständnis wehren? Wollen wir den Teufel mit Beelzebub austreiben, den Aerger von heute durch all die vielen albernen Aergernisse eines Jahres?

Nichts ist einfacher, man muß nur seinen täglichen Aerger notieren, man muß sich nur einen Aergerkalender anlegen.

Schon daß man den Grund zur schlechten Laune feierlich erforschen und aufschreiben muß, wird einen oft zur Besinnung bringen. Nach Ansicht berühmter moderner Psychologen verschwindet ja eine seelische Last, sobald ihre Ursache klar ins Bewußtsein gelangt ist. Aber diese augenblickliche Wirkung ist noch gar nichts gegenüber dem Erfolg, der bei gewissenhafter Buchführung nach einiger Zeit winkt. Wenn Sie erst schwarz auf weiß sehen, daß

von den dreißig oder einunddreißig (im Februar — wenn es kein Schaltjahr ist — achtundzwanzig) Aergern eines Monats kaum zwei nach einer Woche noch bemerkbar waren, dann werden Sie sich wundern, wie selten Sie Ihren Aergerkalender noch benutzen. Sobald Sie ihn nur noch brauchen, um in die erste Spalte täglich einen Strich zu machen, ist die Kur gelungen, und Sie dürfen den Kalender wegwerfen und dem „Uhu“ einen Dankbrief schreiben.

Und nun sehen Sie sich bitte die Tabelle an. Es ist möglich, daß sich Ihre Aerger nicht ganz so folgerichtig aufeinander entwickeln, wie die des Mannes, von dessen Aergerkalender wir als Beispiel eine Woche abdrucken. Aber bestimmt wird jeder einen seiner Lieblingsärger wiederfinden.

Die Kur kostet weder Geld noch Mühe. Sie brauchen nur einen gewöhnlichen Notizkalender, den Sie durch ein paar Zeichen (siehe „Zeichen-Erklärung“) zu Ihrem Heilmittel gegen den Aerger machen.

In der ersten Spalte notieren Sie am Abend jedes Tages den „heutigen Aerger“. (Anfangs, bevor die Kur wirkt, werden es vielleicht manchmal auch zwei sein.)

Am nächsten Tag und dann wieder eine Woche nach der ersten Eintragung müssen Sie in Ihrer Seele danach forschen, ob von dem Aerger des ersten Tages noch etwas zu finden ist. Das Ergebnis notieren Sie in den nächsten Spalten. Aber damit Sie nicht zuviel Zeit verlieren (denn sonst führen Sie, wie wir Sie kennen, die Kur nicht durch), haben wir eine Zeichenskala ausgearbeitet, mit der man meist durchkommen wird.

Am Schluß des Jahres erhalten Sie dann, ohne langes Rechnen, die Bilanz Ihrer Buchführung, und dann werden Sie beschämt erkennen, wie selten Sie ernstlich Grund hatten, sich zu ärgern. Was wird die Folge dieser Erkenntnis sein? Selbstverständlich: daß Sie Besserung geloben, und sich, charakterstark wie Sie sind, auch wirklich bessern.