

# Praktische Anweisungen, ein glücklicher Mensch zu werden

Von  
Walther von Hollander

I.

## Melancholie, das Gift Ihres Lebens

Die Grundkrankheit des modernen Menschen ist die Melancholie. Grundkrankheit im doppelten Sinn: weil aus ihr viele körperliche und geistige Krankheiten erwachsen und weil sie im Grunde, im Untergrunde des Menschen haust (im Unterbewußten und Unbewußten). Sie äußert sich in der verschiedensten Form. Bei den einen als Tuberkulose, wie Thomas Mann das meisterhaft im „Zauberberg“ geschildert hat, bei den andern in einer merkwürdigen Passivität dem Leben gegenüber, in einem Dahinfahren auf den Umständen, wie sie gerade des Weges kommen, bei den dritten in einer übersteigerten lärmvollen Aktivität.

Die ganz Aktiven also und die ganz Passiven sind gleicherweise typische Melancholiker, und die in der Mitte zwischen Aktivität und Passivität, die bald im einen und bald im anderen versinken,

die sind es auch. Ein sehr kluger Arzt hat einmal behauptet, neunzig Prozent aller Menschen seien Melancholiker. Das mag stimmen. Jedenfalls ist die Melancholie keine Stadtkrankheit. Sie ist ebenso eine Krankheit der Einsamkeit. Sie ist im sogenannten Strudel der Städte so gut zu Hause wie in den Blockhäusern der menschlichen Grenzbezirke.

Eine merkwürdige Krankheit also, die weder eindeutig von den Umständen noch eindeutig von der Konstitution abhängig ist, eine unheimliche Krankheit, bald akut tödlich, indem sie die Gesundheitsenergien des Körpers auslöscht und ihm erlaubt, sich in den sogenannten Körperkrankheiten zu verlieren, bald schleichend, indem sie die Lebensfreuden Licht um Licht auslöscht.

Woher kommt diese Krankheit? Was ist der Grund dieser Krankheit? Das kann man an den Kranken nicht erklä-