

## XXIII.

## Mittel gegen die üble Laune.

(Fortsetzung des vorigen.)

Es giebt der Mittel viele, die wir mit Nutzen der üblen Laune und ihren feindseligen Angriffen entgegen stellen können; wenn wir jedoch mit rechtem Ernst und Eifer an ihrer Vertreibung arbeiten wollen, so müssen wir uns zuvor von ihrem Daseyn, so wie von ihrer Schädlichkeit fest überzeugt haben. Oder wird wohl jemand so lange er sich nicht für launigt, oder die Laune selbst für etwas gleichgültiges und unbedeutendes hält, zur Unterdrückung derselben Hand anlegen wollen und können? Gewiß nicht! vielmehr wird er ihr so lange nachhängen und Vorschub thun, bis er ihr ganz unterthänig geworden ist, alle Festigkeit seines Charakters verlohren hat und durch sie, wie vom Winde, hin und her bewegt wird.

Man sollte es freilich kaum glauben, aber es ist nichts desto weniger wahr, daß sehr viele, die von ihr angesteckt sind, dies gerade zu läugnen und es nicht einmal sich selbst, geschweige denn andern, gestehen wollen. — Sie wissen nehmlich für ihren Mißmuth und für ihre mürrische Unzufriedenheit immer genugsame

Gründe und Entschuldigungen zu finden, und so lange ihnen noch irgend ein Vorwand zur Beschönigung desselben übrig bleibt, so lange wollen sie auch durchaus nicht zugeben, daß sie nur aus Laune so oder anders gehandelt, sich so oder anders benommen haben. — Kommt es denn aber endlich doch so weit, daß sie durch sich selbst, oder durch andere, eines andern belehrt und von ihrem Unrecht überführt werden, so sind sie gewöhnlich auch mit der Entschuldigung bereit: Ich bin nun einmal so, und kann mich nicht ändern! — Das sollte doch niemand von sich sagen, denn kein Fehler ist unverbesserlich, wenn man bei Zeiten und ernstlich auf Ablegung desselben hinarbeitet.

Zu dem Ende rathe ich einem jeden, der von der bösen Laune zu leiden hat, daß er vor allen Dingen den Sitz des Uebels ausforsche und mit sich selbst eins werde, ob er im Körper, oder in der Seele, zu suchen sey? Diesen zu entdecken, ist ja immer die erste Sorge eines vernünftigen Arztes: es sollte daher auch die unsrige seyn. So lange jemand darüber noch in Ungewißheit ist, so lange kann er sich auch von keinem der anzuwendenden Mittel viel Gutes versprechen; sein Zustand ist ihm räthselhaft und er wird alles nur aufs Gerathewohl thun. —

In den mehresten Fällen (das wird ein jeder unpartheiische Beobachter seiner selbst bald genug finden) hat beides, Körper und Seele, gleiche Schuld an unserem verstimnten, traurigen Wesen. Wenn gleich das Uebel vom Körper ausgieng, so ist doch die Seele nach und nach davon angesteckt worden, daß man einseitig ver-

verfahren würde, wenn man blos äußere Mittel dagegen brauchen wollte. —

Dann und wann ist es nun aber doch nöthig, daß man den Anfang damit mache, den Körper zu stärken. Sind nehmlich unsere Empfindungswerkzeuge nicht in der gehörigen Verfassung, so können auch die Gegenstände nicht so auf uns wirken und den Eindruck hervorbringen, wie, wenn wir völlig gesund wären, geschehen würde. Kann man sich nun in einem solchen Falle nicht selbst rathen, so vertraue man sich einem verständigen Arzte an, befolge seine Vorschriften und hoffe seine Genesung. Sehr oft wird man aber schon dadurch viel gewinnen, daß man ordentlich und mäßig lebt, im Genusse der Nahrungsmittel vorsichtig und behutsam zu Werke geht, und durch gehörige Bewegung, die man dem Körper verschafft, seine Säfte verdünnt und ihn für den Genuß des Vergnügens und der Ruhe empfänglich macht.

Liegt aber der Grund der üblen Laune mehr in der Seele, als im Körper; bist du nur darum zum öftern so unleidlich verstimmt, weil du manches schief und einseitig beurtheilest und es gewaltsam unter deinen Gesichtspunkt zwingst, so mußt du auch andere Maaßregeln ergreifen, dich davon zu befreien.

Fange damit an, daß du deiner allzu großen Empfindlichkeit Schranken setzest. Empfindlichkeit an sich betrachtet, ist gewiß etwas sehr gutes und lobenswerthes. Sie macht uns freilich reizbarer gegen alles Ungerechte, Unverdiente und Kränkende, so wie gegen alles, was das feinsühlende Herz anders verlangen

zu können glaubt: aber in ihr liegt hinwiederum auch der Keim zu manchem sittlichen Guten, zu mancher That und Anstrengung, die im geselligen Leben hohen Werth hat, und ihm die süßesten Reize giebt. — Beim veränderten kälteren Betragen einer geliebten Person gleichgültig und fühllos bleiben, würde eine gewisse Stumpfheit der Seele andeuten, die wenig im Stande wäre, die leiseste Sprache der Empfindungen zu verstehen, ihre zarten Eindrücke zu erwiedern, und den sanfteren Trieben zu folgen, die häusliches Glück so fest begründen. — Es ist daher auch nicht rathsam, daß man in Unterdrückung der Empfindlichkeit zu weit gehe, sie ganz austrotte und sich nun entweder auf die Seite der Fühllosen oder leichtsinnigen schlage! Nein; ein gewisser Grad derselben ist einem jeden, besonders aber den Gliedern einer Familie durchaus nöthig. Man wird dadurch aufmerksam auf sich gemacht; manche häusliche Tugend erhält Gelegenheit sich zu entwickeln und man vernachlässiget und vergißt sich dabei weniger einer gegen den andern.

Es giebt aber auch eine Empfindlichkeit, die aus Eigenliebe und Eigensinn entsteht. Diese ist weniger edel und gutartig und kann nie, weder für uns noch für andere nützlich und wohlthätig werden. — Sie zeigt sich, wenn man so recht darauf ausgeht, sich überall beleidiget zu finden; wenn man auf jede Mine und auf jeden Ausdruck lauert; alle Worte, wie man zu sagen pflegt, gleich dem Golde abwägt und ihnen dann die schlimmste Bedeutung giebt; wenn man sich alles annimmt; alles in Beziehung auf uns gedacht und gethan hält, und jedermann die schlechte Absicht zutraut, daß es uns

uns habe wehe thun wollen. — Eine solche Gesinnung muß natürlich ein mürrisches, verdrüßliches Wesen erzeugen; wir müssen alle Augenblicke denken, daß uns zu viel geschehen sey und wir können darum nie auf die Dauer vergnügt und theilnehmend bleiben. Im Grunde fühlen wir es auch bald, wie thöricht wir damit handeln, denn wir wählen, statt einer offenen und freimüthigen Erklärung, die allen Mißverstand gehoben hätte, ein bedeutendes Stillschweigen. Wenn wir es aber auch wirklich einsehen, daß wir uns geirrt haben, so gesellt sich gewöhnlich falsche Schaam dazu, die uns nöthiget die einmal übernommene Rolle weiter zu spielen, und den Schein zu vermeiden, als hätten wir ohne Ursache geschmollt.

Dem allen würde abgeholfen werden, wenn wir das rechte Gleichgewicht in unserer Empfindlichkeit zu treffen suchten. Wir sollten daher, so oft uns etwas kränkt, oder so oft uns Verdruß und üble Laune anwandelt, immer die Frage in Bereitschaft halten: „Warum zürne ich doch? Ist es auch wohl der Mühe werth, daß ich mir so etwas zu Herzen nehme? Und handle ich nicht unklug, wenn ich einer Grille wegen meine Zufriedenheit und die Zufriedenheit der Meinigen stöhre?“ — In vielen Fällen wird eine solche falschblütige Untersuchung der Gründe unserer Empfindlichkeit, die üble Laune verdrängen und uns, als wäre nichts vorgefallen, bei gutem Muth, froh und theilnehmend erhalten.

Dabei muß sich dann aber noch ein jeder, der in sich selbst einigen Hang zum mürrischen und verdrüßlichen Wesen spürt, Gewalt anthun und ihn durch ein entgegengesetztes, freundliches Betragen zu bes

siegen suchen. — Daß ihn das anfangs viel Mühe und Anstrengung kosten werde, wird niemand läugnen; aber unmöglich ist es darum nicht! Es sollte daher auch keiner in diesem Stücke an sich verzweifeln und sagen: Das ist zu viel gefodert, wer kann das leisten? Mit der Laune ist es ja nicht, wie mit einem Fieber, dem ich, wenn und wo es mich überfällt, unterliegen muß. Sie ist ein Zustand, aus welchem ich mich allerdings reißen kann, wenn ich es nur recht ernstlich will, und wenn man sie nur gleich bei ihrem ersten Entstehen zurückweist, so wird sie für uns niemals unüberwindlich werden.

Gutmüthige Personen, welche ihre Angehörigen und Freunde in der That lieben, werden auch gern alles anwenden, so viel Gewalt über sich zu erlangen, daß sie ihnen mit ihrer Laune nicht zur Last fallen und ihre Ruhe nicht stören; sie werden einsehen, daß es höchst ungerecht sey, es andere entgelten zu lassen, wenn sie misanthropisch und verdrißlich sind, und auf diese Art werden sie schon das Uebel in etwas mäßigen, oder doch wenigstens den schädlichen Folgen desselben vorbeugen.

Wer sollte auch, wenn er sonst Gefühl hat, nicht in sich gehen, so bald er nur einmal die Augen über seinen Zustand öfnet und es erkennt, wie unleidlich er das durch wird? Er darf sich ja nur in die Lage derer sehen, die mit ihm zu thun haben, und so genau mit ihm verbunden sind! Er darf sich ja nur fragen: Wie würde es mir gefallen, wenn man mich immer finster ansähe, nie ein gutes Wort gäbe und an allem, was ich thäte, etwas auszusetzen hätte? Daraus würde er dann bald  
abnehs

abnehmen können, wie seiner Gattin, seinen Kindern, seinem Gesinde und seinen Freunde zu Muthen sey, die das alles von ihm ertragen müssen; abnehmen können, welch ein hoher Grad von Geduld, von Standhaftigkeit und Kraft dazu erfordert wird, um nur nicht ganz fühllos und gleichgültig zu werden, und wie weit trauriger es im Grunde ist, sich stets in die Launen eines andern zu schicken, als selbst davon geplagt zu seyn.

Diese Betrachtungen, wenn er ihr Gewicht anders recht empfunden, werden zuverlässig den guten Erfolg für ihn haben, daß er sich mäßigen und beherrschen lernt, und was bei der Laune sonst fast immer der Fall ist — keinem der Seinigen schlecht oder hart begegnet. Ist nur erst der Anfang mit der Besserung gemacht; sind wir nur erst dahin gekommen, daß wir auf uns selbst aufmerksam werden, o dann haben wir auch schon vieles gewonnen. Wir fangen dann an, uns vor uns selbst zu schämen; wir handeln nicht mehr nach augenblicklichen Eingebungen der Leidenschaft und Laune, sondern überlegen und prüfen mehr und lernen uns so nach und nach besiegen.

Endlich wird dann aber auch eine fromme, religiöse Gesinnung, zur Unterdrückung der üblen Laune ungemein viel beitragen, oder vielmehr ganz unentbehrlich dabei seyn. — Sie lehrt uns, alles, was sich begiebt und uns widerfährt, als Veranstaltung und Schickung Gottes betrachten und überall Ordnung, Zusammenhang und Vorsehung voraussetzen; sie lehrt uns glauben, daß kein Haar von unserem Haupte falle, ohne den Willen des Vaters im Himmel, und  
daß

daß alles Glück und Unglück, Gesundheit und Krankheit, Freude und Leid, Leben und Tod, unter seiner Leitung zu unserem wahren Besten beitrage. Von dieser Ueberzeugung durchdrungen, werden wir uns nun, bei allem, was uns kummert und beunruhigt, stiller und geduldiger verhalten. Wir werden unser Schicksal richtiger beurtheilen und nicht mehr so aufgebracht und mürrisch seyn, wenn etwas ganz anders kommt, als es kommen sollte, oder wenn unsere liebsten Hoffnungen unerfüllt bleiben, und unsere schönsten Wünsche vereitelt werden.

Auch der fromme und religiöse Mensch fühlt freilich wohl die Schläge des Schicksals; und sein Herz ist nicht unempfindlich gegen das auf ihn eindringende Ungemach; aber er weiß sich früher zu finden und leichter zu fassen, als es geschehen würde, wenn die Religion mit ihren köstlichen Tröstungen ihm nicht zur Seite stände. Er sieht dann immer von dem, was geschieht, auf den, der es geschehen läßt und findet Trost, Stärkung und Beruhigung in dem Gedanken an seine Weisheit und Güte. Dabei wird ihm nun auch kein Gram und keine Traurigkeit so sehr verblenden, daß er die wirkliche Freuden des Lebens, die ihm dargeboten werden, verachten oder geringschätzen sollte. Nein! er nimmt sie vielmehr mit dankbaren Gesinnungen für das, was sie sind, und freut sich, daß ihm so manches noch übrig bleibt, woran er ohngehindert Theil nehmen darf.

Diese, durch Religion gewürkte Gesinnungen und Ueberzeugungen, werden allein schon viel dazu thun, daß wir gegen die unvermeidlichen Uebel des Lebens nicht allzu empfindlich werden; sie werden uns, bei dem, was  
nicht

nicht zu ändern ist, gleichmüthiger und zufriedener machen, und uns allen Ausbrüchen böser Laune einen festen, undurchbringlichen Damm entgegenstellen helfen.

Aber die Religion wirkt auch noch auf eine andere Art zur Erreichung dieser Absicht. Sie pflanzt nehmlich wahre Güte und Menschenliebe in unsere Seele und erleichtert uns so die Unterdrückung aller der Empfindungen, die nicht damit bestehen können. Wahre Religiosität verträgt sich daher auch keinesweges mit böser Laune und mürrischen Wesen. Jene ermuntert uns, für die Freude und Glückseligkeit unserer Brüder liebevoll zu sorgen, wenn diese dagegen jedes Vergnügen feindselig unterbricht und Frohsinn und Munterkeit gleich bei ihrem ersten Entstehen verschleicht. Der, dem es wirklich mit der Religion ein Ernst ist, wird daher auch beständig auf alle die Menschen Rücksicht nehmen, mit und unter welchen er lebt. Ihre Ruhe und ihr Glück wird ihm nicht weniger am Herzen liegen, wie sein eigenes und er würde sich es nie vergeben, wenn er es muthwillig gestöhrt hätte. Wie könnte er also noch ein Sklave der Laune seyn? Wie könnte er, durch den Einfluß derselben irre geleitet, nur für das Böse, nicht für die Freude des Lebens seine Sinne und sein Herz offen erhalten? und wie könnte er je scheel sehen, daß der Herr so gütig ist?

Glücklich ist die Familie, der es gelingt, üble Laune, diese Pest wahrer Freude und Zufriedenheit, aus ihrer Mitte zu verbannen! Ihre Ruhe und Wohlfarth ist fest gegründet und kein Sturm der Leidenschaft und keine schnell wiederkehrende Empfindung vermag sie

zu erschüttern! Sie trägt nicht wie eine jede andere, wo dies Uebel einheimisch ist, den Keim der Todes aller ihrer Freuden, mit sich, und selbst unter Drangsalen noch, ist Friede, guter Muth und Hoffnung in derselben anzutreffen!

Strebe darum aus allen deinen Kräften den Anfällen der bösen Laune entgegen; sichere dich, durch das rechte Gleichgewicht, das du deiner Empfindlichkeit giebst, vor ihrer Beherrschung. Wenn du aber ja schon so unglücklich wärest, unter ihrem Einflusse zu stehen, so thue dir Gewalt an, jetzt, wo es noch Zeit ist, und bediene dich dazu besonders religiöser Bewegungsgründe. Sie werden dich zufriedner mit dir selbst und deinem Schicksale machen und deinem Herzen Liebe einflößen. — Liebe, die langmüthig und freundlich ist, nicht eifert, sich nicht ungebärdig stellt, sich nicht erbittern läßt und alles verträgt, alles glaubt, alles hofft; Liebe, mit welcher üble Laune keinesweges bestehen kann.