rung. Die Folge unablässiger Arbeit ist eine gewisse Abstumpfung und Erschöpfung.

Auch wären die Menschen nicht so leidenschaftlich darauf erpicht, wenn nicht ein geradezu natürliches Vergnügen mit Spiel und Scherz verbunden wäre. Überläßt man sich dem häufig, befreit es die Seele von allem Schweren, allem Zwang. Auch der Schlaf ist ja zur Erholung nötig, doch schläft man Tag und Nacht ununterbrochen, ist's der Tod. Es besteht nämlich ein großer Unterschied, ob man etwas lockert oder löst.

Die Gesetzgeber richteten Festtage ein, um die Menschen im öffentlichen Interesse zu Frohsinn anzuhalten, und unterbrachen das Tagewerk durch ein geradezu unerlässliches Regulativ; Männer von großer Einsicht gönnten sich monatlich an bestimmten Tagen Ruhe, manche teilten sich einen jeden Tag zwischen Muße und Obliegenheiten. So einer war, wie wir uns erinnern, der große Redner Asinius Pollio, der sich mit keiner Aufgabe über die zehnte Stunde hinaus befaßte. Nicht einmal Briefe las er danach, damit ihm keine neue Sorge erwachse, – er ließ vielmehr die Anstrengungen des ganzen Tages in den zwei letzten Tagesstunden hinter sich. Manche ruhten sich zur Mittagszeit aus und schoben etwas leichtere Arbeit auf den Nachmittag. Auch unsere Vorfahren untersagten es, nach der zehnten Stunde noch einen neuen Antrag im Senat zu stellen. Soldaten teilen sich ihre Wachen ein, und in der Nacht hat dienstfrei, wer von einem Streifzug kommt.

Man sollte nachsichtig mit sich selbst sein und sich häufig Muße gönnen, die wie ein Stärkungsmittel wirkt. Auch weite Spaziergänge im offenen Gelände sollte man unternehmen, damit sich unter freiem Himmel und bei kräftigem Durchatmen der Geist erholen kann. Bisweilen werden ein Ausritt, eine Reise und eine Ortsveränderung neue Frische schenken, ein Gelage und ein kräftigerer Schluck. Hin und wieder mag es bis zum Rausch kommen, aber nicht so, daß wir in ihm versinken, sondern daß wir in ihn eintauchen. Er spült ja unsere Sorgen fort und begeistert das Herz von Grund auf, und wie gegen bestimmte Krankheiten, so hilft er auch bei

Traurigkeit. *Liber*, »Freier«, wurde der Entdecker des Weins nicht deshalb genannt, weil er die Zunge löst, sondern weil er das Herz aus der Knechtschaft der Sorgen befreit und entläßt und belebt und verwegener macht zu jedem Beginnen. Doch wie bei der Freiheit, so ist auch beim Wein Mäßigung segensreich. Solon und Arkesilaos sprachen angeblich dem Wein gern zu; Cato warf man Trunkenheit vor; damit bringt man jedoch leichter das Laster zu Ehren als Cato in Unehre. Man sollte es aber nicht oft dazu kommen lassen, damit man keine schlechte Gewohnheit annimmt; mitunter allerdings sollte man sich zu schrankenloser Ausgelassenheit hinreißen lassen und die freudlose Nüchternheit für ein Weilchen verbannen.

Denn ob wir einem griechischen Dichter glauben wollen, daß es

manchmal ein Vergnügen ist, sich auszutoben,
oder dem Platon, daß er

niemals ans Tor der Poesie mit vollem Bewußtsein geklopft hat,

oder dem Aristoteles, daß

es kein Genie gab ohne eine Spur von Wahnsinn,
– von etwas Großem und über die Masse Erhabenen sprechen kann nur ein erschütterter Geist. Wenn er voll Verachtung für das Gemeine und Gewöhnliche aus göttlichem Antrieb sich höher erhob, dann erst verkündete er etwas Größeres, als es der Mund eines Sterblichen kann. Nichts Hehres in steilen Höhen kann er erreichen, solange er bei sich selbst ist. Er muß sich vom Alltag lösen und nach oben streben und in die Zügel beißen und seinen Lenker mit sich dorthin entführen, wohin der in seiner Furcht aus freien Stücken nie gestiegen wäre.

Nun hast du erfahren, mein teuerster Serenus, was die Seelenruhe bewahrt, was sie zurückbringt und was Fehler, die sich einschleichen wollen, zurückweist. Dessen aber sei dir bewußt, daß nichts davon stark genug ist, wenn man sich etwas so Labiles erhalten will, falls man nicht in wacher, beständiger Sorge acht hat auf seine gefährdete Seele.