Mein 17226. Tag - Weißdorntag

♥-lichkeit beherzigen!



er hat sie noch im Ohr? Ja, genau, die Herz-Schmerz-Polka, von Peter Alexander einst charmant und spitzbübisch gesungen, und alle Herzen schlugen höher – doch nicht im Dreiviertel-, sondern im Zweivierteltakt; sonst wäre es ja ein Herz-Schmerz-*Walzer* geworden.
„Herz — Schmerz — und dies und das . . . ach das ist uralt" – was hat denn unsere Gesellschaft nur auf dem Herzen? Wenn ich mich nicht irre, ist Herzinfarkt inzwischen die zweithäufigste Todesursache in unserem Land. Die Wirtschaft lahmt, doch die Firmen, die an der Herstellung von Herzschrittmachern beteiligt sind, boomen. Eine groteske Entwicklung.

Schlager sind sicherlich nicht jedermanns Sache, doch eines kann man dem Meister der leichteren Muse, Peter Alexander, gewiss nicht absprechen: seine entwaffnende Herzlichkeit und sein österreichischer Charme wirken wie ein heilender Balsam auf die gestresste Seele. Kein Witz! Wenn ich seiner Stimme lausche, entspannt sich in mir alles, und ich fühle mich wohl. Und das als klassisch *aus*gebildeter Musiker. Früher kam dann noch die *Ein*bildung hinzu, die alles verwarf, was sich nicht als würdig erwies, dem Musentempel allerhöchster Kunst anzugehören. Heute sehe ich das viel gelassener. Schön, dass es solch eine unglaubliche Vielfalt gibt, an Musik wie an Kunstschöpfungen aus anderen Bereichen – zeigt es uns nicht in aller Deutlichkeit die Spannweite unserer Fantasie? Fantasie aber ist nichts anderes als die unbegrenzte Schöpferkraft des Geistes. Ein verantwortungsvolles Geschenk an den Menschen.

Doch zurück zu dem, was wir für unser Herz tun können. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 – 1179) beispielsweise dachte und handelte da ganz praktisch.

„Das Gute liegt gleich um die Ecke" -
denkt sie, und schneidet von der Hecke
ein Weißdornzweig ab sanft und sacht -
damit er ihr kein Aua macht.

Weißdorn hat nämlich spitze Dornen, und hübsche weiße Blüten im Frühling – daher also sein Name. Seine gesundheiltlichen Vorzüge hat Hildegard in ihren naturheilkundlichen Schriften dargelegt; dem Herzen tut er wohl, lindert dessen Schmerz und Spannung, und fördert einen ruhigeren und gleichmäßigeren Herzschlag. Nun war der Lebensrhythmus vor nahezu eintausend Jahren sehr viel beschaulicher als heute; umso dringlicher sollten wir also heute etwas für die Stärkung unseres Herzens tun – damit es fröhlich weiterschlage im Trubel unserer Zeit. Die Glocken läuten zu Mittag; Zeit für das Mittagessen. Ein grünes Getränk als Aperitif: eine Handvoll frischer Weißdornblätter mit Quellwasser fein gemixt, durch ein Tuch oder feines Sieb filtriert, ist doch einmal etwas anderes. Eine Medizin ohne Risiken und Nebenwirkungen, und dazu noch alkohol- und rezeptfrei. Wohl bekomm’s!

