

Glitzer drauf - oder: Wie man so durch's Leben kommt ...

Lebenskrisen, egal ob sie nun nur die allgemeine Befindlichkeit, die körperliche Gesundheit, oder gar das psychische Wohlergehen im ungünstigen Moment erwischen, - so haben wir gelernt und verinnerlicht - , sind hervorragend dazu geeignet, an Ihnen zu wachsen, zu reifen, immer wieder ein Stück heiler zu werden.

Was die Strategien im Krisenmanagement anbetrifft, so haben einige Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte oder -tausende überdauert. Wer erinnert sich nicht gern an unsere Großmütter, die einen niedrigschwelligen täglichen Alkoholkonsum rechtfertigten mit „Wenn's vorne kratzt und hinten beißt, nimm Klosterfrau Melisengeist.“ Opa hingegen hielt mehr von blauem Dunst, wenn Oma nervte: „Warum denn gleich in die Luft gehen, greife lieber zur HB.“ Noch gerade rechtzeitig, bevor mein Abi-Stress zu Irrwegen hätte verführen können, erschien 1967 Balou auf der Leinwand und wehrte dem Griff zur psychotropen Substanz: „Probier's mal mit Gemütlichkeit ...“

Es gibt freilich auch regional begrenzte Rezepturen. Velbert-Langenberg zum Beispiel frönte in diesem Sommer der momentan weit verbreiteten Hingabe an „Glitzer“ zur Bewältigung von Lebenskrisen auf ganz besondere Weise, wie ich bei einem sonntäglichen Ausflug in die Elfringhauser Schweiz bemerken durfte.

€ 6,95 für eine Phiole möglicherweise lebensrettendes Notfall-Glitzer: ein bedenkenswertes Angebot in diesem leicht esoterisch angehauchten Buchhandel-Boutique-Selbstgebasteltes-Ökologiebeflissenen-Lädchen. Ich bin nicht hinein gegangen, um zu überprüfen, ob es sich bei den weißen Stippen, die ich im Haar der ungeduscht dreinschauenden Ladeninhaberin durch das Schaufenster ausmachen konnte, um dies magische Krümelzeugs oder doch eher ganz ordinäre Schuppen handelte.



Nach meinem Bummel durch die wunderschöne Langenberger Altstadt (liebevoll restauriert und allemal einen Besuch wert!) zog mich - mit inzwischen sehr deutlichem Kaffee-Durst - die Verheißung von hausgebackenem Kirschstreuselkuchen in ein Bauerncafé in einer Seitenstraße. Leider zu spät fiel mein Blick auf jenen geöffneten Fensterladen, der die Getränkekarte um eine Spezialität des Hauses erweiterte.

Der üppig tätowierte bergische Bauernlummel, der hier kellnerte und offenbar die schwarze Lederhose seines älteren, aber kleineren Bruders auftrug, lies in mir den Wunsch nach Eistee mit ganz viel Eis aufkommen. „Hamwa nich!“ Ich war froh, dem Ort entfliehen zu können. Allein: Die Bilder im Kopf bin ich lange nicht losgeworden.

Reinhard F. Spieß

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...