



*Dann das Kraut des Bärenklaus
und du bist raus!*
Brigitte Fuchs

Brigitte Fuchs

ABZÄHLVERS

Hagebutte, Fencheltee,
Pfefferminze, Bitterklee,
Anis, Birke, Sanddorn, Distel,
Ringelblume, Weissdorn, Mistel,
Wundkraut, Nieswurz, Zimt, Salbei,
Augentrost und Akelei,
Hirtentäschel, Baldrian,
Süßholz, gelber Enzian,
dann das Kraut des Bärenklaus
und du bist raus!

Matthias Politycki

WAS DAGEGEN HILFT (♀)

Gesammelte Ratschläge befreundeter Damen

Früh aufstehen und raus,
aufs Wasser schauen,
an Kaffeebohnen riechen,
Nägel lackieren,
zum Friseur gehen,
und ansonsten: Weinen, Wärmflasche, Wiedergeburt.

Bedingt hilfreich:
viel drüber reden,
den Arzt wechseln,
Strümpfe hochziehen,
Schokoladennikoläuse vom Vorjahr wegessen,
wahlweis' zum Abschied sagen: Und bitte
rufen Sie mich auch nie wieder an

Ganz und gar nicht hilfreich:
aufmunternde Worte,
Power-Shopping,
Kamillentee, Fencheltee, grüner Tee,
am allerwenigsten: der feste Vorsatz,
mit fremden Männern zu flirten

Am Ende hilft womöglich dennoch
irgendwie alles,
wenngleich wenig
und immer nur kurz.

WAS DAGEGEN HILFT (♂)

Gesammelte Ratschläge befreundeter Herren

Seinen besten Anzug anziehen,
an wirklich schlimme Schicksale denken,
eine Liste machen,
Anlauf nehmen,
nicht aus der Sonne gehen;
und ansonsten: mit den richtigen Leuten darüber schweigen.

11

Bedingt hilfreich:
nicht rasieren,
keine Zeitung lesen,
laute Musik hören,
sich bekochen lassen,
wahlweise einer schönen Frau sagen: Es tut mir leid,
ich habe einfach keine Zeit

Ganz und gar nicht hilfreich:
liegenbleiben,
keinen Alkohol trinken,
sich ein neues Hobby suchen oder
ein farblich abgestimmtes Einstecktuch,
am allerwenigsten: Schwammdrüber
und drauflosgrapschen

Am Ende hilft
nichts.

Semier Insayif

EINTRAGUNGEN AUS EINEM UNLÄNGST GEFUNDENEN GEHEIMEN MEDIZINISCHEN TAGEBUCH

eintragung 123

12

!achtung!

palindromal erhöhtes verkehrsaufkommen in der wüste

reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier
reittier neben reittier neben reittier neben reittier neben reittier

*anmerkung: medizinisch relevantes verkehrsmeldungsgedicht. empfohlen
als multifunktionale prophylaxe. schützt vor sonst drohendem hitzestau,
stressbedingter adrenalinüberproduktion, kreislaufkollaps, dehydrierung
und romantischem fernweh.*

eintragung 345

muskeln im zucken
am hügel am berg
zwischen rippen
wo costa die küste
am fell eines strandes
die brise zum atmen
verbläst seine flügel
vom zungengewächs
hin zum lungenkomplex
reifeinster bläschen
im auf und im ab
wind bewegung ganz
ein fach nur luft

13

*anmerkung: diagnostizierte ateminsuffizienz mittels
poetischer lungenfunktionsüberprüfung.*

Mathias Jeschke

ZUM TEE BEI KAKUZO OKAKURA

Zu Boden gehen.
Die Beine, die müden, am
Weglaufen hindern.

◦

Zähmen die Hände.
In der Zubereitung die
Zapfligen fesseln.

◦

Die Schale an die
Lippen setzen. Leere hin-
einfließen lassen.

◦

Die Farbe des Tees
zu Glutfunken zerkauen.
Die brennen sich ein.

◦

Im Hinaufsinken:
Sein. Das impertinente,
das Wollen verdampft.

Suleman Taufiq

DJAME EL FENA IN MARRAKESCH

ein kreis
es wird getrommelt
der rhythmus beschleunigt sich
menschen bewegen ihre köpfe
und körper hin und her
der gesang wird lauter
sie schließen die augen
vielleicht gibt ihnen die dunkelheit
mehr intimität
sie beginnen zu klatschen
zu stöhnen
zu schreien
wie in einem rausch
manche weinen
andere fallen auf den boden
ich werde erregt
schalte die gedanken aus
mein körper bewegt sich mit
ich vergesse die zeit

Franziska Röchter

TANTRA

Gestern war es dann passiert,
tief im Becken, leicht anal:
Wurzel-Chakra war blockiert,
oder war es das Sakral – ?
Bänderscheibe lag wohl quer,
jedenfalls ging gar nichts mehr,
und das Prana kann nicht fließen.

Ist der Meister dann gekommen,
hat der Lotusblätter vier
einfach in die Hand genommen,
weckt das Lebenselixier
mittels Yoga Pranayama,
schüttelt dann des Granthi Brahma.
Kundalini will jetzt sprießen.

Legt mich nun wie Pflug und Fisch
einmal länglich auf den Tisch,
und mit Ayurveda-Öl
bei archaischem Gegröl
rüttelt er die Eingeweide,
dass der Körper nicht mehr leide.
Alles soll sich grade renken.

Dass sogar der Solarplex
besser wird mit ganz viel Sex,
hatte ich noch nicht vernommen.
Zwanzigmal bin ich gekommen
durch die innere Tortur.
Jetzt mach ich 'ne Yoga-Kur
in des Buddhas Angedenken.

Augusta Laar

ZAHNWEHPAMPHLET

weh oh wehohwehohwehohwehhhhh es ist ein kreuz ein marterkreuz
das zahnwehkreuz das zahnweh weh oh weh 2 3 4 oh weh 2 3 4 böse
böse das fleisch unterm zahn das wehfleisch oh weh böse böse das
fleisch neben dem zahn das fleisch über dem zahn das ganze zahn-
fleisch daneben darunter darüber das wehfleisch im ganzen und der
zahn und der zahn mittendrin oh weh der zirkusdirektor des schmerzes
der wehohwehohwehohweh dirigent des weh orchesters oh oh oh weh
weh weh das ganze brütet nun ein dumpfes schmerzmittelweh das
unterschwellige wehfleisch das gemeine wehfleisch das knochenweh
das eiterknochenwehohweh das lustige wehfleisch das zahnweh ist das
lustigste weh das finden wir lieber doch am lustigsten ja zahnweh das
ist schlimm aber lustig da muss man lachen oder lächeln schmunzeln ja
meiamei selber schuld wenn ma soviel süßes und seine zahnerln ned
saubermacht ja da ist der mensch halt selber schuld ja selber schuld
bätsch bätsch gut dass ich es nicht und da so nicht und keine gummi-
bärle ess ich auch nicht bätsch bätsch das ist doch die schadenfreude
ist doch schon schön wenns einem wehtut hahahah das zahnweh ist für
jeden die gerechte für das schlechte leben aber so arm dran so arm
dran so ausgeliefert den schmerzwellen hier kommt die schmerzwelle 1
dann die schmerzwelle 2 hier und hier kommen gehen aber nichts
dazwischen das kommen und das gehen sind gleich schlimm nur der
schmerzdruck ist ein anderer die qualität des schmerzes ändert ihre
richtung aber der schmerz bleibt da bleibt da bleibt da und lebendige
königin des schmerzes was denn sonst was uns lebendig oder der zahn
der zeit und des lebens der zahn lebt der zahn lebt der zahn lebt

17

*anwendung: bei akuten schmerzzuständen.
gut gegen zahnweh aller art. heilt zwar nicht den zahnschmerz, aber verleiht die kraft,
ihn zu überwinden.*

Christopher Ecker

HEILZAUBER BEI SCHWEREN ATEMWEGSEKRANKUNGEN

nebenhöhlen vollgepfropft
kopf mit watte ausgestopft
watte ists die dir was sagt
die watte sagt dir guten tag
und denkt dabei nur sarg sarg sarg
nebenhöhlen guten tag
viel watte füllt den schlauen sarg
der kopf ists jetzt der dir was sagt
und denkt dabei nur sarg sarg sarg
särgeweise ausgeschnaubt
watteähnlich ausgelaugt
ausgeschnaubt ists was viel sagt
und denkt dabei nur ausgelaugt
und denkt dabei nur watteweich
und pfeift ganz leise sarg sarg sarg

Ulrich Johannes Beil

SIEBEN MEDIZINISCHE RATSCHLÄGE

1. Vergiss nicht: das, was frühmorgens
den wunden Punkt auf deiner Zehe traf, war
ein geschnitztes malaiisches Krokodil.
2. Auch wenn du die Gangsterstadt überlebt hast – 19
pass auf, dass dir die Idylle
keine eisernen Girlanden ins Hirn windet.
3. Schleicht sich Migräne an, blase sie auf,
bis sie hoch am Himmel glüht, halb Surfbrett, halb Erfindung,
Wolke jenseits der Wolken.
4. Lass Aspirin in Millionen Flocken
über Schotterflächen tanzen, stunden-, tagelang.
Schau nur. Schluck nicht.
5. Beschneie den Verkehrslärm,
bis du nur noch Wattekneten, schwappende Folianten hörst, so,
als bastelten Vögel zwischen den Schläfen ein Nest.
6. Härte deine Lebenskurve, bis sie doppelt, als Draht,
übers Lokfenster schießt, rhythmisch sich dehnend, sich verjüngend,
solange kein Bahnhof sie stillstellt.
7. Schau – dieses Mädchen,
wie es den Arm ausstreckt, als sähe es den Nachthimmel
zum ersten Mal.

Rudolf Bussmann

TEXTTROPFEN

Die folgenden Texttropfen sind zum oralen Gebrauch bestimmt. Wer sie laut liest und anschliessend schluckt, wird früher oder später kuriert.

Die Essenzen wurden in einem wissenschaftlich getesteten Verfahren sorgfältig gemischt und verschüttelt. Sie helfen in mindestens drei von hundert Fällen. Voraussetzung ist die disziplinierte tägliche Anwendung vor dem Einschlafen.

Bei Versprechern ist von vorn zu beginnen. Fallen die Augen zu, bevor der Text zu Ende gesprochen ist, verdoppelt sich der Heileffekt.

ALABASTERSCHALE HATSCHI HALSWEH

ala
alaba
alabast
alabasterschal

hatschi ala
alaba hatschi schal
ala hatschi basterschal

ala schal
hatschi ala schal
schal hatschi hals
ala halsweh hatschi
ala hatschi baster
bast erschal hals
erschale ala

retsa elasch hewslah bala
ischtah retsa
ischtah elasch
ischtah hewslah
ischtah bala

weh ala halsweh
tschi hat bala
ha hals schal

schì hat weh
schì hat schal
schì hat bast
schì hat er
schì hat ala