



*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 ausgeschnaut  
watteähnlich ausgelaugt  
ausgeschnaut 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

schi hat weh  
schi hat schal  
schi hat bast  
schi hat er  
schi hat ala