

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 97 (1971)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Aktuelle Anleitungen  
**Autor:** Knobel, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-510427>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Aktuelle Anleitungen

## Fitness-Demonstration

Der Mensch von heute leidet mehr und mehr an Zivilisationsschäden. Die Bewegungsarmut macht ihn krank. Arbeitsteilung, Rationalisierung, Mechanisierung und Automation führten dazu, daß der Berufstätige seine physischen Kräfte bei der Arbeit nicht mehr braucht. Motorisierung und allgemeiner Wohlstand führen dazu, daß der Mensch sich auch in seiner Freizeit immer weniger körperlich betätigt. Er muß sich – gezwungen durch drohende Gesundheitsstörungen – zur Leibesübung (als Therapie oder Prophylaxe) bewußt aufraffen.

Man frage aber nicht mehr, wie und wo und wann das am besten geschehen könne, spielhaft und fröhlich; denn endlich zeigen neue gesellschaftliche Verhaltensformen einen Weg: Hinaus auf die Straße! Und: Man nehme!, nämlich irgendeinen Anlaß.

Nehmen wir einmal an, irgendwo solle ein Haus abgebrochen werden. Die früheren Bewohner sind längst ausgezogen. Also ziehen *wir* ein. Wir besetzen das Objekt. Dazu braucht es einen Vorwand. In diesem Falle demonstrieren wir *gegen* die Häuserspekulation, *für* den sozialen Wohnungsbau, *gegen* die erbarmungslose Administration (welche frühere Bewohner ausgewiesen hat, was zwar nicht stimmt; aber das ist egal), *für* ein autonomes Jugendzentrum oder so.

Die lustbetonte körperliche Betätigung beginnt

- a) mit dem Ausreißen und Aufschichten von Pflastersteinen, die sich als Wurfgeschosse eignen,
- b) mit dem Verbarrikadieren des abbruchreifen Gebäudes,
- c) mit dem Errichten von Barrikaden im Vorgarten.

Verbunden wird diese rein physische (und äußerst gesunde) Tätig-

keit mit steckenpferdhaftem musikischem Tun, nämlich

- a) mit der schöpferischen Kreation von Transparenten (in deren grafisch künstlerisch gestalteten Texten Bezug genommen wird auf die Motivation (siehe oben),
- b) mit passender akustischer Untermalung, die erfolgt über Megaphone und Lautsprecher und bestehen kann im Vorlesen von Protest- sowie Demonstrations-Motiven, im Abspielen von Beat (zur Erhöhung des Aufmerksamkeitsgrades des Publikums) sowie von Protestsongs.
- c) Der Zustand des Abgeschlossenseins und des Belagertwerdens führt zu einer spartanischen Lebensweise. Es erfolgt eine Abkehr vom zivilisierten Leben. Und das wiederum ist von größter gesundheitsfördernder Wirkung.
- d) Die Konfrontation mit Ordnungsorganen wird zwar lange auf sich warten lassen, aber schließlich doch erfolgen. Das Handgemenge auf den Barrikaden erfordert Ringen und Schwingen, das Bewerfen der Polizei mit Pflastersteinen bedeutet muskelstärkende Wurfübungen, die Flucht bedeutet Pflege einer der leichtathletischen Grundformen: Laufen (Atemtechnik beachten).

Benützt man überdies mit Nägeln bespickte Holzlatten, gibt uns das auch Gelegenheit, das Stockfechten zu praktizieren, eine Sportart, die es verdiente, vermehrt gepflegt zu werden, fördert sie doch auch die geistige Beweglichkeit und die natürlichen Reflexe.

Soweit die «Fitness-Demonstration».

Soweit die «Fitness-Demonstration».

## Recht und billig

Ich erwähnte eingangs die neuen gesellschaftlichen Verhaltensformen. Damit meine ich, daß es heute Kreise gibt, die sich gewisse Rechte herausnehmen in einer Art, die manchen von uns leider noch nicht geläufig ist. Ich meine: daß manche Leute auf der Straße etwas tun, was man eigentlich nicht tun dürfte. Dadurch aber, daß sie dieses Tun auf eine ganz bestimmte Weise etikettieren (oder «motivieren»), wird es tolerierbar.

Noch vor wenigen Jahren galt es als ein Verkehrsvergehen, als ein Verstoß gegen die Ordnung, wenn

man z. B. den Straßenverkehr dadurch blockierte, daß man sich in einer Gruppe frischfröhlich auf eine vielbefahrene Straße setzte. Da griff sogleich die Polizei ein. Besser: Da durfte sogleich die Polizei eingreifen. Heute darf sie das nicht. Nämlich dann nicht, wenn das Auf-der-Straße-Sitzen als sit-in bezeichnet und als Demonstration für Mao oder gegen Vietnam deklariert wird.

Merke deshalb: Wer z. B. keinen Parkplatz für seinen Wagen findet, stelle ihn nicht verschämt und mit schlechtem Gewissen dort auf, wo Parkieren verboten ist, sondern er stelle seinen Wagen ganz offen quer auf die Straße und lasse ihn dort stehen. Allerdings muß er dieses Verkehrshindernis motivieren. Er versehe deshalb den Wagen mit einem Plakat. Auf diesem kann Mao oder Guevara, meinetwegen auch Marcuse, Marx oder Engels abgebildet sein. Das genügt fürs erste. Die Chance, daß er den Wagen länger als eine Woche bußenfrei dort stehen lassen kann (weil der Verkehr umgeleitet wird), steigt mit dem Grad der Zusatz-motivationen. Dazu dienen Aufschriften wie: «Vietnam – ami go home» oder «make love not war» oder «Wir fordern die klassenlose Gesellschaft» oder ganz einfach (weil unverständlich) «Demokratie = Manipulation + Frustration». Denn: Was den ändern *recht* ist (oder von ihnen als ihr Recht be-

anspruch wird), soll uns billig sein!

Und so sind wir denn auch dem Establishment längst nicht mehr so ausgeliefert, wie wir es bisher waren.

Wenn jetzt dann z. B. wieder der Steuerzettel ins Haus kommt, wird es einfach sein:

Man sucht sich einen Steuerbeamten aus, lockt ihn irgendwohin, hält ihn unter Verschluss (Kidnapping) und schreibt der Steuerbehörde einen Brief (mit Kopie an alle Presseagenturen inklusive Redaktion der verbreitetsten Illustrierten) etwa folgenden Inhaltes: «Dies ist eine ganz normale Erpressung. Entweder Sie verzichten innert 24 Stunden auf Ihre Steuerforderung oder ich sprengte mich mitsamt Ihrem Beamten in die Luft. Ich verfüge über 32 kg Altorfit, 8 kg Dynamit und 1,5 kg Nitroglycerin. Ich warne Sie; ich meine es ernst...»

Und ich sage Ihnen: Die Steuer wird Ihnen nicht nur erlassen, sondern Sie werden überdies mitsamt Ihrem gesamten Innenleben in der verbreitetsten Illustrierten auf fünf-einhalb Seiten (Kleindruck, Photos aus dem Familienalbum) gewürdigt, Ihre Motive werden eingehend verständlich gemacht, und Sie werden erst noch als großer Wohltäter der Menschheit geschildert – weil Sie sich *nicht* mit dem Beamten in die Luft sprengt haben.

Bruno Knobel



## In der Kunstgalerie

Heute sah ich unter Hodlerschen Gemälden  
Eins mit einer Gruppe abgekämpfter Helden  
Welche offenbar in einer blutigen Schlacht  
Sehr viel Unbill und Enttäuschung durchgemacht,  
Weil es drastisch zeigt daß Kriege oft riskant  
Hab ich mich zutiefst erschauernd abgewandt.

Elsa von Grindelstein

## Historische Sehenswürdigkeiten

sind den Touristen oft besser bekannt als den Einheimischen. Letztere haben ja auch noch immer Zeit, sie zu besichtigen. Hiesige und Fremde kommen aber allezeit an die Bahnhofstraße 31 in Zürich, wo sie bei Vidal die schönsten und seltensten Orientteppiche finden.