

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 112 (1986)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Notizzettel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-607990>

#### 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:** 21.02.2026

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

# Stress alternativ

Hör mal Hugo, es geht wirklich nicht, ehrlich. Ich hab' echt keine Zeit. Montag? Montag schon gar nicht, Hugo. Montag hab' ich Reiz der Landschaft. Was? Reiz der Landschaft! Sehen lernen, verstehst du? Wir sind doch alle blind. Mit ausgebilde-

Von Peter Maiwald

tem Moderator. Vier Übungsstunden. Stück zwanzig Franken. Danach hab' ich Sprecherziehung. Sprechen wider den grauen Alltag, verstehst du? Ob ich sprechen kann? Von sprechen kann doch keine Rede sein. Wir sprechen doch alle wie der letzte Mensch, Hugo, daher kommt doch die ganze Kommunikationsscheisse. Mach dir nichts vor. Intensivkurs, natürlich. Superlearning. Sprechkurs im physiologistischen Kommunikationskreis. Dicke Sache, sag' ich dir. Dienstag? Dienstag geht auch nicht. Hab' ich Flamenco-Kurs. Neue Männlichkeit, verstehst du? Danach Naturkosmetikkurs. Wie schminke ich mich zeitgemäß

und hautschonend. Postmodern, sag' ich dir. Mittwoch hab' ich Fussreflektion. Ich sagte: Fussreflektion. Massage als tiefgreifende Umstimmungstherapie verschiedenster Krankheitserscheinungen. Ob ich das nötig habe? Hugo, und ob. Du, da macht man sich oft selbst was vor. Abends hab' ich Fellowship of friends. Was das ist? Eine Schule gemäss dem vierten Weg! Was? Nach den Ideen von Ouspensky und Gurdjieff. Kennst du nicht? Arbeit am Körper, verstehst du? Im Sinn von Elsa Gindler-Goralewski. Kennst du auch nicht? Bewegungsübungen. Bist ein armer Hund, Hugo. Direkt körperlos. Donnerstag geht auf keinen Fall. Hab' ich Bioenergetikgruppe, danach Biosynthesegruppe, danach Wirbelsäulengruppe, dann Töpferintensivkurs und abends Shiatsu. Shiatsu! Massage. Natürlich in Form bleiben, verstehst du, Hugo? Body-Movement. Nicht abschlaffen, verstehst du? Freitag ist auch schon voll. Arbeitsgruppe Sinnfragen. Du, das

schlaucht. Danach bin ich immer reif für Intensiv-Hatha. Intensiv-Hatha!! Yoga, verstehst du? Zum Ausspannen! Nein, nein, mein Samstag gehört dem Alta-Mayor-Workshop, da gibt's gar nichts. Was das sein soll? Schon mal was von kommunikativer Selbstheilung gehört? Du, das setzt meinen eingeschränkten Energiefluss in der Wirbelsäule ungeheuer frei. In der Wirbelsäule! Solltest du auch mal versuchen. Sonntag? Du, Sonntag ist sinnlos. Sonntag hab' ich Chi. Chi, verstehst du? Makrobiotik. Die Welt sehen durch die Zauberbrille der Natur, urgründig, umfassend, paradox. Sagenhaft. Sag' ich doch. Nächste Woche? Nächste Woche hab' ich Atem und Bewegung. Was? Atem und Bewegung! Der sanfte Weg zum Selbst, verstehst du? Wo? Im Hinterthurgau. Du, da ist ein ehemaliges Klostergrundstück. Total echt. Vollpension. Ist ausgebucht. Sieben Tage à 100 Franken. Du, das brauch' ich. Du musst doch einsehen, Hugo, dass ich dich nicht treffen kann. Siehst du doch

ein? Klaro? Wann ich zu mir komme? Blöde Frage. Ist doch langweilig. Direkt spießig. Hab' keine Zeit mehr, tschüse Hugo.

## Spieltage 1986

Premiere:

Donnerstag, 26. Juni, 20.15 Uhr.

Juli: 1./3./8./10./15./17./24./26./31.  
Aug.: 2./7./9./14./16./21./23./28./30.  
Sept.: 4./6. je 20.15 Uhr.

Bei jeder Witterung!  
Gedeckte Tribüne.  
Verlangen Sie  
unseren  
Spielplan!

## TELL

**Freilichtspiele Interlaken**

Vorverkauf: Reise-/Verkehrsbüros,  
Car-Unternehmungen,  
Tell-Büro Interlaken  
036/22 37 22

## FELIX BAUM WORTWECHSEL

Luftaufnahme:  
Photo eines  
unsichtbaren  
gasförmigen Stoffes

## Konsequenztraining

Wenn ich Weitgereiste von all ihren schlechten Erfahrungen und überstandenen Übeln berichten höre, packt mich das Gefühl, als zurückgebliebener wieder einmal gut davongekommen zu sein ... Boris

## Notizzettel

Ob gute oder schlechte, das ist nun einmal so eine alte Gewohnheit.

Was ich an unerwünschten Schriftstücken auf gutem Papier und nur einseitig bedruckt erhalte, das wird nicht einfach in den Papierkorb geworfen, sondern fein säuberlich gevierteilt und als Notizpapier verwendet. Seit je liegt auf meinem Schreibtisch an wind- und umtriebgeschützter Stelle ein Beiglein solcher Zettel bereit.

Obwohl ich davon täglich für vielerlei Vermerke, von Telefonnummern über Einkaufslisten bis zu eigenen Geistesblitzen, etliche brauche, fällt mir auf, dass der Stoss in letzter Zeit immer höher wird. Offenbar bin ich ein schlechter Abfallverwerter ... Boris

## REKLAME

### Warum

wagt der *Blick* unbestrraft zu behaupten, die schönsten Girls seien stets bei ihm zu finden?

Ines und Paul Gmür  
Albergo Brè Paese  
6911 Brè s. Lugano  
Tel. 091/51 47 61

