

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 137 (2011)

**Heft:** 9

**Artikel:** Selbsttherapie : Ende der tödlichen Aufregung

**Autor:** Weingartner, Peter / Sobe [Zimmer, Peter]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-903536>

### 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:** 12.01.2026

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

## Mitten unter uns

### Der heimliche Mord-Ratgeber

JAN CORNELIUS

Karl-Heinz schöpfte schon lange den bösen Verdacht, seine Frau habe ihm Unheimliches zu verbergen. Denn warum sonst hätte sie sich immer in der Küche zu schaffen gemacht, einem Ort, der ihm zutiefst zuwider war, und den er freiwillig noch niemals betreten hatte? Da muss te doch etwas dahinterstecken!

So beschloss er an einem Freitagabend, seinem Verdacht auf den Grund zu gehen. Er wartete ungeduldig, bis seine Frau einschlief, sodann schlich er sich auf leisen Sohlen in die unheimliche Küche, wo er äußerst vorsichtig ein wenig herumschnüffelte. Die Töpfe, die auf dem Herd standen, waren leer, und im Kühlschrank konnte er auch nichts Verdächtiges ausmachen, doch hoch oben, in einem Wandregal, entdeckte er ein Buch, das er ins Wohnzimmer mitnahm, um es etwas ausführlicher zu betrachten. Was war das denn für ein Buch, konnte vielleicht darin das geahnte Geheimnis seiner Frau stecken?

Aufmerksam las Karl-Heinz den harmlosen Umschlagtitel: *Kochen, kochen, kochen*. Ein Kochbuch also. Aber war das, was sich als Kochbuch ausgab, auch wirklich ein Kochbuch? Er begann die Inhaltsangabe zu lesen und tat sein Bestes, um das, was sich womöglich dahinter verbarg, aufzuspüren: *Bouillonreis mit Rindfleisch, Gespickter Lammbraten mit Tiroler Semmelknödeln, Überbackene Leberwurstbrötchen, Kabeljau-Auflauf mit Kräutern, usw.* Komisch! Zu unschuldig gestalteten sich diese Bezeichnungen, zu offensichtlich naiv war das Ganze, um Karl-Heinz' Misstrauen nicht noch weiter zu schüren. Er kam auf den Buchtitel zurück, in dem sich das Wort *kochen* gleich dreimal wiederholte. Warum? Hatte da nicht jemand die Absicht gehabt, von ganz anderen Dingen abzulenken? Eiligst machte sich Karl-Heinz daran, ein Kochrezept nach dem anderen zu studieren, sein Gehirn arbeitete unter Hochdruck, er kombinierte, addierte und eliminierte fieberhaft, und plötzlich hatte er die Offenbarung, dass bestimmte Wörter oder gar Sätze immer wieder auftauchten. Der Verdacht lag nah, dass er es hier mit einer verschlüsselten Botschaft zu tun hatte. Er griff sofort nach einem Kugelschreiber und einem Blatt Papier, um die sich häufig wiederholenden Wörter aufzuschreiben: *gehackt, fein gehackt, enthäutet, in Scheiben geschnitten, verquirlt, gekocht*.



Beim Wort *verquirlt* zuckte er leicht zusammen. Er notierte die aufgelisteten Wörter in einer neuen Reihenfolge: *enthäutet, in Scheiben geschnitten, gehackt, fein gehackt, gekocht, verquirlt*. Da kam mit einem Schlag die Gewissheit. Er hielt offensichtlich einen Mord-Ratgeber in den Händen, Seite für Seite wurde da ein neues Opfer *enthäutet*, danach in Stücke *geschnitten*, in Teile *zerhackt*, und das Ganze wurde am Ende *gekocht* und *verquirlt*, damit keiner mehr die geringste Spur identifizieren konnte. Und damit, jawohl, setzte sich seine bessere Hälfte Tag für Tag kaltblütig auseinander. Der Verdacht lag nah, dass sie diese grausamen Untaten sogar eigenhändig ausführte.

Von Panik ergriffen verliess Karl-Heinz das Haus und begab sich schnurstracks zur Polizei, noch bevor seine Frau aufwachen würde. Die drei jungen Polizisten, denen er seine Forschungsergebnisse offenbarte, verhielten sich absolut merkwürdig. Anfangs glaubten sie noch an einen Witz und lachten, dann jedoch wurden sie leicht aggressiv und betonten mit Nachdruck, sie liessen sich nicht gerne auf den Arm nehmen. Als sie feststellten, dass der wild gestikulierende Mann es dennoch völlig ernst meinte, entschuldigten sie sich bei ihm und liessen sofort drei kräftig gebaute Männer mit komischen weissen Kitteln kommen. Die wiederum brachten Karl-Heinz in absolute Sicherheit, und somit wurde er vor seiner eigenen Frau geschützt.

## Im Originalwortlaut

### Allahs Grösse

WOLF BUCHINGER

*Ihr werdet stolz auf mich sein. Ich bin neunzehn und wollte eigentlich nie zwanzig werden. Ich möchte mit spätkindlichem Eifer diese Welt verlassen. Ich kann mir nämlich nicht vorstellen, von Männern betrachtet zu werden, Geschlechtsverkehr zu haben oder gar Mutter zu werden. Ich werde als Jungfrau die Ewigkeit betreten und Vorbild für alle sein. In Hunderten von Jahren wird man noch von mir sprechen. Mein Gedenkstein wird vor meinem Elternhaus stehen, alle werden kommen und sich an mich erinnern.*

*Meine Eltern sind stolz. Meine Brüder wollten es auch tun, doch die Kommission hat mich ausgewählt, weil ich eine Frau bin und deshalb eine grössere Chance hätte, durchzukommen. Es soll überhaupt nicht wehtun, hat mir der Ausbildner versprochen, man würde so erschrecken, dass man wie gelähmt nichts spürt. Ich mime eine Frau, die auf den Markt geht, traditionell wie meine Grossmutter gekleidet. Meine Jugend sieht man mir nicht an, ich habe gelernt, gebeutzt zu werden.*

*Nur in einem Punkt habe ich nicht gehorcht, und Allah möge mir in seiner Grösse verzeihen: Ich habe mein Gesicht stark geschminkt, denn mein schöner Körper wird in kleinste Details zersetzt werden, doch der Kopf wird wie ein Champagnerkorken weggesprengt und bleibt mehr oder weniger erhalten irgendwo liegen. Und*



*dann werden die Leute schauen, wie ich ausgesehen habe. Fotografen werden um die Welt gehen und mich berühmt machen.*

*Und jetzt gehe ich die 388 Schritte zum letzten Mal, die ich in den letzten Wochen jeden Morgen zur genau gleichen Zeit gegangen bin, um die Wachen an mich zu gewöhnen. Ich gehe eigentlich wie sonst. Unauffällig, doch etwas mehr gespannt wegen der Freude, für unsere Gesellschaft etwas ganz Wichtiges zu tun und Allah zufriedenzustellen. Zwei meiner Brüder stehen bereits in sicherer Entfernung, um meine glanzvolle Tat ganz nah zu erleben. Das tut gut, sie noch einmal zu sehen. Tja Welt, adieu. Ich war nie so richtig auf dieser Erde, ich hatte immer das Gefühl, nur auf einem Bein zu stehen und mit dem anderen bald losspringen zu müssen.*

*Jetzt ist es so weit. Noch sieben Schritte, ich nehme den Auslöser ganz langsam in die Hand, noch sechs Schritte, ich zwinge mich durch die Menge nach vorne, noch fünf, aua, das wäre beinahe schiefgegangen, weil mir einer unabsehlich in den Arm gegriffen hat, noch vier, ich muss noch etwas warten, noch drei, noch zwei und jetzt geht es ab nach oben in den ewigen Himmel, ich schwebe, ich bin schon nicht mehr hier, es riecht jetzt nach den bösen Fremden, von denen ich viele mitreißen werde, es sind viel mehr als sonst, ich überreiche sehr erfolgreich sein, ich bin stolz auf mich und meinen Erfolg, ich sehe Allah schon, ich bin schön geschminkt, ich ...*



## Selbsttherapie

### Ende der tödlichen Aufregung

PETER WEINGARTNER

Ich rege mich auf darüber, dass ich mich nicht mehr aufrege. Genauer gesagt: Nicht mehr so intensiv und so schnell. Nicht mehr tödlich (was offensichtlich immer übertrieben war). Man sagt mir zwar – der Arzt, nette Mitmenschen, die es gut meinen mit mir – ich solle mich nicht aufregen, zumal mein Blutdruck eh schon etwas erhöht sei. Dabei regt mich kaum mehr auf, im Gegenteil: Ich ertappe mich immer häufiger in einer apathisch-fatalistischen Stimmung. Man kann ja doch nichts machen. Augen zu, Ohren zu, rosarote Brille aufsetzen. Und das zu merken, müsste mich eigentlich aufregen, aber erschreckend wenig regt sich.

Immerhin: Ich freue mich, wenn ich Jean Ziegler seine Litanei zum Casino-Kapitalismus herunterleiere oder Dick Marty von seinen Untersuchungen berichten höre in Krisenregionen der Welt, ob Osteuropa oder Afrika. Das sind noch Männer, die sich aufregen können! Ich delegiere sozusagen meine Aufregung. Dabei habe ich mich einst selber aufgeregt über die Ungerechtigkeiten in der grossen (dir vor allem), aber auch in der kleinen Welt. Ich freue mich einerseits, und wenn eifersüchtig auf solche Menschen, die ihr Aufgebe-Vermögen haben konservieren können. Aber auch diese Aufregung über meine Eifersucht hält nicht lange vor.

Vielleicht verfügt jeder Mensch, so versuche ich mir einzureden, über ein gewisses Aufrege-Potenzial, und irgendwann ist fertig. Ausgeregt, ich meine: aus-aufgeregt. Vielleicht verhindert heutzutage die über grosse Zahl der Anlässe, sich aufzuregen, im Kleinem wie im Grossen könnte man zum Dauer-Aufgeregten mutieren, sich häufig aufzuregen. Ich vermute, man regt sich heute sehr selektiv auf. In Rationen. Kein Giesskannenprinzip. Man spart seine Wut für bestimmte Anlässe, derweil einen anderen kalt lässt. Was soll ich mich aufregen über einen verschossenen Elfmeter, wenn ich mich lieber über die Hooligans aufregt? Oder noch lieber über die Polizeieinsätze gegen Hooligans, die ich mitfinanzieren muss?

Manchmal ertappe ich mich dabei, mich (fast) tödlich aufzuregen über einen losen Knopf am Hemd. Dabei: Letztlich wirklich tödlich ist die Gleichgültigkeit.



SOBE | PETER ZIMMER

spenderdatei. Das klingt doch gut, und was zunächst als zynischer Spruch daherkommt menschen und beinahe den Anflug einer Klitzekleinchen Aufregung provozierte, ist ja ganz anders gemeint. Wobei mir weder besagte Datei etwas sagt, noch ich über die Arbeitsbedingungen in dieser Bude irgendwie Bescheid weiß.

Vielleicht verfügt jeder Mensch, so versuche ich mir einzureden, über ein gewisses Aufrege-Potenzial, und irgendwann ist fertig. Ausgeregt, ich meine: aus-aufgeregt. Vielleicht verhindert heutzutage die über grosse Zahl der Anlässe, sich aufzuregen, im Kleinem wie im Grossen könnte man zum Dauer-Aufgeregten mutieren, sich häufig aufzuregen. Ich vermute, man regt sich heute sehr selektiv auf. In Rationen. Kein Giesskannenprinzip. Man spart seine Wut für bestimmte Anlässe, derweil einen anderen kalt lässt. Was soll ich mich aufregen über einen verschossenen Elfmeter, wenn ich mich lieber über die Hooligans aufregt? Oder noch lieber über die Polizeieinsätze gegen Hooligans, die ich mitfinanzieren muss?

Manchmal ertappe ich mich dabei, mich (fast) tödlich aufzuregen über einen losen Knopf am Hemd. Dabei: Letztlich wirklich tödlich ist die Gleichgültigkeit.