

*Hans Weigel*

## **Mein System**

Ihr, die ihr beladen und mühselig seid  
In dieser Zeit, die grausam ist und hastig,  
Kommt her, es erlöst euch von jeglichem Leid  
Die neue Heilgymnastik.

Nur durch mein System wird bald jeden von euch  
Das Leben doppelt freu'n,  
Der Anfängerkursus beginnt sogleich,  
Wer dran teilnimmt, wird es nicht bereu'n.

Eins und eins und eins und eins und  
Schultern zurückdrängen, Hemmungen lockern,  
Arme heben, höher ... höher,  
Nacken steif und hoch den Kopf.  
Ein und eins und nicht verkrampft sein,  
Leise treten, leise treten  
Und sich schleichend fortbewegen,  
Katzenbuckel und nun kriechen,  
Eins und eins und weiter kriechen ...  
Flach auf dem Bauch liegen,  
Faust hinterm Rücken,  
Und jetzt emporschnellen  
Und wieder ducken,  
Einmal nach rechts drehen,  
Einmal nach links drehen,  
Einmal nach rechts stoßen,  
Einmal nach links Stoppen  
Und mit dem Ellenbogen  
Nach beiden Seiten.  
Eins und eins und Arme vorschieben,  
Und dann wieder fallen lassen,  
Einmal streichen, einmal schlagen,  
Stets auf das Kommando achten.  
Eins und eins und tiefe Beuge,  
Immer auf den Boden stützen,  
Das Gewicht nach rechts verlegen,  
Niederknien – nach oben kommen.

[...]

Wer fleißig diese Übungen trainiert,  
In kurzer Zeit stark und erfolgreich wird.  
Bewährt ist mein System in vielen Fällen,  
Ihr lernt bei mir mit Anstand alles auf den Kopf stellen,  
Eifert mir nach, es nützt euch allen,  
Ohne jemals aus der Rolle zu fallen,  
Beachtet meinen Ratschlag, liebe Leute,  
Denn mein System ist führend heute.

Aus: Hans Weigel: Gerichtstag vor 49 Leuten. Rückblick auf das Wiener Kabarett der dreißiger Jahre. Graz: Styria 1981, S. 117f. Mit freundlicher Genehmigung von Elfriede Ott.