

MIT PETER DURCHS GANZE JAHR (2010)

© Dr. Waltraud Neuwirth, Wien

Das Training soll uns nun begleiten
durch jede der vier Jahreszeiten:

Der Frühling ist voll Blumenpracht
der Tag wird hell, die Sonne lacht
Wir haben wieder frischen Mut,
die Rückenstunde tut uns gut,

der Beckenboden wird trainiert,
auf daß er einsatzfähig wird –
wir gehn nicht näher ins Detail,
ein jeder denkt sich seinen Teil!

Das Training fängt ganz harmlos an,
in die Balance geht es sodann;
den meisten ist es angenehm,
ich habe damit ein Problem.

Drum, wer an mir ein Beispiel nimmt,
der fällt zu Boden ganz geschwind
Der Peter weiß schon, was ich kann,
und sieht mich deshalb gar nicht an.

Und wenn er durch die Reihen schreitet,
mit Nachsicht Übungen begleitet –
die Kräfte lassen langsam nach –
da wird der letzte Ehrgeiz wach.

Fast ist es eine Folterqual,
nur Peter lächelt: noch einmal,
und noch einmal, und immer länger,
schön langsam wird uns immer bänger

er fragt vorm letzten Niederfall
wo tuts denn weh? wir: „überall!“
Er findet, daß das richtig ist
und gibt uns eine Galgenfrist.

Wir folgen brav und halten aus.

Der Sommer naht in Hof und Haus
Und viele wandern in die Ferne,
die andern tätens nur zu gerne,

Doch jene, die daheim geblieben,
die nehmen ihrer Sachen sieben.
Zu Fuß, mit Auto oder Bahn
ziehn sie nach Sievering hinan

und wollen in den Sommerhitzen
dann auch noch bei Pilates schwitzen.

Es ist nun Herbst, die Blätter fallen,
wir fassen frischen Mut vor allen
und trudeln langsam wieder ein,
wir wollen ja beweglich sein.

der Sommerurlaub ist vorbei,
wir fühlen uns zwar froh und frei
doch fehlt den Gliedern die Bewegung
der Übungen gezielte Regung –

das wird nun alles nachgeholt,
und was im Körper falsch gepolt,
wird wiederum zurechtgebogen
und in die richt'ge Bahn gezogen.

Im Winter ist es nie zu spät
für ein Gesundheits-Stoßgebet:

"Komm, lieber Nikolaus, und pack
die Gaben aus dem großen Sack:
beschenke uns in rascher Eile
mit einer neuen Wirbelsäule,
wir geben gern die Schulter her,
die alte schmerzt uns allzusehr,
und wenn Du uns den Fuß ersetzt,
vielleicht auch noch ein Knie zuletzt –
Zum Tausch bist du bestimmt bereit,
Du bist ja voller Heiligkeit
und gibst uns gute Körperteile
statt morscher Knochen schöne heile."

Und sieh, er hat uns fast erhört,
wir üben weiter, unbeschwert.

Der Katzenbuckel wird gemacht,
da bellt der Hund, die Katze lacht!
Wir dehnen uns, wir strecken uns,
wir beugen und wir recken uns.

Hier stöhnt es laut: "ich kann nicht mehr",
der Atem stockt, die Brust wird schwer,

wir sind am Ende unsrer Mühen
und wollen Wilhelm Busch bemühen:
"hier sieht man ihre Trümmer rauchen,
der Rest ist nicht mehr zu gebrauchen" –

Nun, ganz so schlimm wird es nicht sein,
denn schließlich schwinden Schmerz und Pein,

und, Peter, wir verzeihn Dir bald,
daß Du uns antreibst mit Gewalt.

Vor uns steht eine Jahreswende,
das alte Jahr geht nun zu Ende –

daß wir gesund uns wiederseh'n
im nächsten Jahr wünscht

Waltraud N.