



CHRISTOPH  
SUTTER

# *wellness verse*

HEITER-ERNSTE GEDICHTE  
VITALISIEREND UND ERFRISCHEND



Christoph Sutter · Wellness Verse

CHRISTOPH  
SUTTER

*wellness verse*  
HEITER-ERNSTE GEDICHTE  
VITALISIEREND UND ERFRISCHEND

Illustriert von  
Johann Ulrich

NEPTUN VERLAG

© 2014 by Neptun Verlag AG, 8280 Kreuzlingen  
Erlenstrasse 2, CH-8280 Kreuzlingen  
[neptun@rikiverlag.ch](mailto:neptun@rikiverlag.ch) · [www.neptunart.ch](http://www.neptunart.ch)  
Illustrationen: Johann Ulrich, Bürglen  
Lektorat: Norbert Senn, Jürg Marolf  
e-Book: mbassador GmbH, Luzern  
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-85820-277-2  
eISBN 978-3-85820-400-4

Für Mams



## **Wie vers mit Dank ... an die Sponsoren**

Gemeinde Romanshorn

EW Romanshorn

Raiffeisenbank Neukirch-Romanshorn

Haustechnik Eugster AG, Roggwil und Romanshorn

Rehaklinik Zihlschlacht AG

Dr. Heinrich Metzger-Stiftung, Weinfelden

Kulturamt Thurgau, Frauenfeld

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort  
Ahnung  
Aller Anfang ist schwer  
Alles nur gebaut ...  
Alter Knacker  
Amors Pfeile  
Amors Saison  
Andererseits  
Anders aus Prinzip  
Ängste und Gefahren  
Ankündigung  
Anschauungssache  
Antworten  
Ärger  
Ärzte  
Atempause  
Auf dem Gipfel  
Aufgeschoben  
Aufschneider  
Augenblick  
Aus Liebe

Baum im Schnee  
Befreiungsschlag  
Belastung  
Berauscher Abend  
Bewusst leben  
Beziehungen  
Blind  
Blumenkind  
Boden  
Brill-wo-phobie

Buchstabenreihenfolge  
Bürokratie

Coaching

Dankbarkeit  
Das Dromedar  
Das lösen wir!  
Dezember-Laus  
Dorfbrunnen  
Durchhaltekunst  
Dreckfuhrer  
Dreiviertel-Takt

Ego-ist-In  
Das Ehepaar  
Einstecken  
Eisige Lehren  
Embodiment  
Energie-Politik  
Entwicklung  
Erfahrungen sammeln  
Erholung  
Erholung für Geist und ...  
Erkenntnis  
Erziehung  
Etwas bewegen

Die Fähre  
Der andere Fischer  
Floristischer Einkauf  
Flügge sein  
Fortschritt zum Stillstand  
Frühlingsbeginn

Gehorsam



Geier Meier  
Genforschung  
Gesundheit, Frühling!  
Glaubenssache  
Der Goldfisch  
Grosse Ziele

Haariges  
Der Habicht  
Haltungsfrage  
Harter Tag  
Herbst am See  
Herbstliche Bergtour  
Hierarchie?  
Hüpfen vor Glück

Inkonsequenz  
Intim  
Jahrzeitfreuden  
Jägerlateinisches Missverständnis

Japan 2011  
Ein Känguruh  
Kinderskirennen  
Der Kompass  
Krankenkasse  
Kränkung  
Das Kreuz mit dem Kreuz  
Kröte Hilde  
Kultur  
Kunst

Lauf des Lebens  
Leasing-Gesellschaft  
Sei Licht  
Leblos

Die Leichtigkeit des Seins  
Lernen fürs Leben  
Liebe  
Links ist rechts  
Littering  
Löwenzahn

Männer  
Männliche Ode ans Selbstmitleid  
Mein lieber Schatz  
Menschlicher Glaube  
Die Metropole  
Modekrankheit  
Mohrenkopf  
Moralisieren  
Morgen danach  
Morgendliches Sinnieren  
Motivation  
Möwen  
An die Mücke  
Mutterliebe

Nachhaltigkeit  
Nach-Ruf  
Nächtliche Verbundenheit  
Nicht ungeschoren  
Nieten  
Normal ...

Papillon I  
Papillon II  
Persönliches Sinnieren  
Pessimisten  
Pflicht  
Playboy  
Poesie

Problemlösungsmethode  
Pubertät

Quitten  
Regenwurm I  
Regenwurm II  
Regenwurm III  
Die Regenwürmin  
Rollend flanieren  
Rosenkavalier  
Rudern

Sag mir wer?  
Satte Bäuche  
Säufergattin  
Sauna  
Schach  
Schaumschläger  
Schneckenzweifel  
Schritte  
Schulung  
Schüttelreim  
Schwächen  
Schweinchen Kurt  
Segler  
Seitensprung  
Selbsteinschätzung  
Selbstfindung  
Singen - Stimmen finden  
Sommertag am See  
Sonnenuntergang  
Sprach die Mutter ...  
Szenario

Der letzte Tanz  
Teenager

Teuer  
Theoretiker  
Thermales Aussenbad  
Ton angeben  
Tränen  
Traumschule  
Trivialer Schnupfen  
Trost  
Trugschluss  
TT-raten

Übergänge  
Üble Nachrede  
Unbeschwertheit  
Unbewusst  
Undank ist der Welten Lohn  
Ungebunden  
Universal-Dilettant  
Unpässliche Bezeichnung  
Urlaub am Meer  
Urlaubsmotto

Veränderung  
Verfänglicher Irrtum  
Verkannt  
Volkswirtschaftliche Seele  
Vollmond-Winter-Wanderung  
Vom Weichei zum Hardliner  
Vorsicht bei Rücksicht

Waschmaschine  
Wechseljahre  
Wellenreiten  
Well-ge-nesst!  
Wellness  
Wenn die Jahre flügge werden

Wirkung zeigen  
Worte oder Taten  
Wunsch  
Wunschdenken  
www

Zahlenfarben  
Zauberhaft  
Zeit  
Die Zeit danach  
Keine Zeit hat keine Zeit  
Zivilisation  
Zu Hause  
Zum Henker  
Zwischen den Welten  
Zwischen uns  
Zwei Worte



## **Vorwort**

Mit ausdauerndem Humor-Jogging und vitalisierender Wortakrobatik gelingt es Christoph Sutter mit seinem neusten Werk „Wellness Verse“ einmal mehr, seine Leser aus dem Alltag zu entführen. Ohne frotteetuchbezogene Ruheliegen, ohne plätscherndes Thermalwasser und ohne meditative Endlosmusik, nur mit wohlge-wählten Worten baumelt die Seele nach wenigen Zeilen in Wellness-Stimmung.

Das Erfolgsrezept des Ostschweizer Eventpoeten ist simpel und doch immer wieder verblüffend und bewundernswert. Viele Anekdoten wirken vertraut, sie sind direkt aus dem Alltag gegriffen. Und wer Christoph Sutters Alltag kennt, der weiss, warum „Stöff“ auch nach Tausenden von Versen nicht ideenmüde ist: Zwischen seiner regulären Tätigkeit als Sekundarlehrer und Teamleiter sprintet er mal kurz vom Bodensee an den Genfersee, moderiert Anlässe und schreibt Musicals, ist Eselhalter und Gartenbauer, schreinert sich ein Hackbrett (und spielt es auch gleich) und ist nicht zuletzt der einzige männliche Vertreter in einem sechsköpfigen Haushalt.

Zusammen mit Christoph Sutter durfte ich seit unserer ersten Tournée „Ghackets mit Wörtli“ im Jahr 2000 weit über 100-mal auf der Bühne stehen. Seine Verse brachten mich selbst dann noch zum Lachen, wenn ich sie innerlich schon längst auswendig konnte. Während den gemeinsamen Auftritten beeindruckte Stöff aber nicht nur durch den charmanten und fesselnden Umgang mit dem Publikum, sondern auch durch sein Talent als Förderer und Motivator.

Lieber Stöff, herzlichen Dank für Dein jahrelanges Engagement und die einzigartigen und unvergesslichen Begegnungen. Im Namen aller Leser und Fans „Tuusig Dank“ für Dein poetisches Wohlfühl-Paket!

*Nicolas Senn*

