

## Ringelnatz, Joachim: Freiübungen (1908)

- 1 Wenn eine Frau in uns Begierden weckt
- 2 Und diese Frau hat schon ihr Herz vergeben,
- 3 Dann (Arme vorwärts streckt!)
- 4 Dann ist es ratsam, daß man sich versteckt.
- 5 Denn später (langsam auf den Fersen heben!)
- 6 Denn später wird uns ein Gefühl umschweben,
- 7 Das von Familiensinn und guten Eltern zeugt.
- 8 (arme – beugt!)
- 9 Denn was die Frau an einem Manne reizt,
- 10 (hüften fest – Beine spreizt! – Grundstellung)
- 11 Ist Ehrbarkeit. Nur die hat wahren Wert,
- 12 Auch auf die Dauer (Ganze Abteilung, kehrt!).
- 13 Das ist von beiden Teilen der begehrteste,
- 14 Von dem man sagt: (Rumpfbeuge) Das ist der allerwertste.

(Textopus: Freiübungen. Abgerufen am 23.01.2026 von <https://www.textopus.de/poems/42761>)