

Phänomen-Verlag

### **Die Autorin:**

Margit Neidhart-Hübner studierte Germanistik in Tübingen, arbeitet als Museumsfachkraft, hat zwei Töchter und lebt südlich von Stuttgart. Seit 2005 Veröffentlichungen von Kurzgeschichten in Anthologien; 2016 erschien das Buch „Glücksfunken“ im Verlag Oertel&Spörer.

MARGIT NEIDHART-HÜBNER

# IN SULUS AUGENSCHEIN

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bib-  
liografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 979-13-991026-7-3

Phänomen-Verlag

Web: [www.phaenomen-verlag.de](http://www.phaenomen-verlag.de)

E-Mail: [kontakt@phaenomen-verlag.de](mailto:kontakt@phaenomen-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht  
der mechanischen, elektronischen oder fotografischen  
Ver-vielfältigung, der Einspeicherung und der  
Verarbeitung in elektronischen Systemen,  
des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften,  
des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung  
oder Dramatisierung, der Übertragung durch  
Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner  
Textteile.

Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2026

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763  
Hamburg

# INHALT

1. Sibona .....	9
Bonbonpapier .....	16
Aussicht .....	20
Poesie .....	24
Wind und Alleinsein .....	30
Rehe .....	32
Gewahrsein .....	35
Staunen .....	41
2. Verletzbarkeit .....	45
Einmischen .....	45
Alte Zöpfe .....	46
Vernarbt .....	56
Risiko .....	63
3. Abstand halten .....	67
Fragen und Antworten .....	67
Glücksgesülze .....	75
Religiosität .....	79

Aussterben .....	82
Umdenken .....	85
Multipotent .....	87
4. Wunden und Balsam .....	93
Gedächtnisspuren .....	95
Bienen .....	100
Tipi .....	107
Melodien .....	113
5. Relevanz .....	115
Geheimnis .....	115
Freude .....	124
Resonanz .....	128
Pilze .....	140
Verbunden .....	144
Wasser .....	147
Profil .....	149

*„Sein ist wahrgenommen werden“*

*George Berkeley*



# 1. SIBONA

Sulu hat sich ein gutes Leben ausgesucht. Zum mindesten wenn sie glaubt, was ihr in einem Zelt auf einem mittelalterlichen Markt aus der Hand gelesen worden war. In diesen Morgenstunden stimmt das auch zu hundert Prozent. Sie lässt sich vorsichtig auf ihrem Lieblingsplatz am Rand des Albtraufs nieder, auf eine glatte Felsnase, der sich eigentlich wegen Abbruchgefahr niemand nähern dürfte. Sie liebt diese Rundumperspektive, heute sogar mit Fernsicht, und auch den Blick unmittelbar steil nach unten, wo der Hang vor ein paar Jahren nach einem starken Unwetter abgerutscht war. Einmal tief durchatmen. Ist das schön hier! Morgens um halb neun unter einem wasserblauen Aprilwolkenhimmel bei geschätzten milden achtzehn Grad. Als Albguide würde sie diesen Ort mit ihren Gästen sowieso nie teilen wollen. Das bleibt ihr Geheimtipp. Weil es der einzige Platz ist, wo sie die ganze Welt mit ihrem leisen Gruß herzlich überschütten kann: „Sibona: Ich seh dich! Heute sogar ganz prima, du Welt. Sibona, sibonaa, sibonaaaa.“

Drei Herzhüpfer später und Sulu spürt den Gegengruß mehr, als sie ihn hört: „Sikhona: Weil du mich siehst, bin ich! Ich bin der Wald, das Rapsfeld, der Habicht, die Felszinne, der Traktor, die weiße Kapelle.

Du siehst mich mit deinen blau-grün-gelb gesprenkelten Augen. Hallo, du Mensch, hurra, so existiere ich für dich.“ Sulu lächelt in sich hinein: „Hi, ich weiß. So funktioniert das mit der Wahrnehmung. Ich nehme dich in Augenschein. So begegnen wir uns. Dadurch bestätigst du mein Sein.“

Das Volk der Zulu in Afrika geht viel achtsamer miteinander um. Es liegt so viel Weisheit in diesem Gruß Sibona–Sikhona. Deshalb hat Sulu ihn sich aus der Zulu-Sprache angeeignet. Irgendwie zufällig und auch wieder nicht. Ehrlich, wer will schon Susanna-Luise genannt werden. Sulu kommt einfach schneller über die Lippen. So wird sie seit Kindertagen gerufen. Es war eine Arbeitskollegin, die Sulu mit neunzehn darüber aufklärte, dass dieser Name ja wie ein afrikanisches Volk klingen würde. Das googelte sie zu Hause natürlich sofort nach und fand diesen wunderbaren Zulu-Gruß Sibona/Sikhona. Damit hat sie sich in den letzten 20 Jahren die Welt erschlossen. Genau. So war das. Sie war Sulu, vor ihrem inneren und äußerem Spiegelbild. Sulu, die aufmerksam und achtsam durch die Welt lief. Oh Mann, sie hätte Philosophie statt Geologie studieren sollen! Das tiefe Eintauchen in das Wesen der Dinge durch Reflexion und Hinterfragen ist schon immer essenziell für sie, ja, war schon immer in ihr.

Von einem ruhigen Aussichtspunkt wie diesem mit Panoramablick gelingt das am besten. Erspäht Sulu auf einer Wandertafel in einer neu zu entdeckenden

Gegend so einen mit fünf dicken Blütenwimpern umrahmten Aussichtspunkt, dann peilt sie dieses Ziel an und nimmt jedes Hindernis auf dem Weg dorthin als sportliche Notwendigkeit. Für den erfüllenden Adlerblick über die Landschaften nimmt sie echte Strapazen beim Aufstieg gerne in Kauf. Es ist einfach so: Immer empfindet sie das exklusive Alleinsein an so einem Hot-spot als transformierendes Herausragen aus dem Gewöhnlichen. Egal ob auf der Schwäbischen Alb, im Schwarzwald oder im Alpenraum. Wer schon einmal in Höhenlage bei Alpenfernicht auf den Bodensee geblickt und sich selbst als beobachtenden Glückspilz wahrgenommen hat, weiß, was atemberaubender Schwindel auch bedeuten kann. Der erste Einfall des Wundervollen in sich selbst hinein ist immer umwerfend – „breathtaking“, „uplifting“, „magnifique“, „bello incredibile“, ach, wie all die großartigen Bezeichnungen aus den Popsongs. Den gigantischen aufgefalteten Erdformationen vom deutschen, österreichischen über das schweizerische bis zum französischen Alpenmassiv, durch die Erdkrümmung fast auf Augenhöhe, mit dem Säntisgipfel mittendrin, gegenüberzustehen, macht das Leben in diesem Augenblick wert, gelebt zu sein.

Auch am Albtrauf hier können die Leute ihren Seelenraum bisweilen bis zum Schwarzwald dehnen. Doch, das geht. Das versucht Sulu oft ihren Gästen zu vermitteln. Mit der Freude, eine bestimmte Kapelle in der Ferne oder einen markanten Turm am Horizont zu

identifizieren, fliegt sozusagen ein Seelengruß bis zu diesen Objekten, und wenn ein Fernglas ins Spiel kommt, auch bis zu den damit erfassten Tieren oder Menschen. Sibona, du herrliche Welt. Natürlich müssen die Gäste auch eine gewisse Bereitschaft mitbringen, sich durch einen Perspektivenwechsel „upliften“ zu lassen. Sich selbst in eine höhere Schwingung zu bringen. Fröhlicher zu werden und dankbarer. Ja, Dankbarkeit ist das Schlüsselwort. Sich umschauen und einfach danken für das kurzweilige, selige Staunen und danken für die Möglichkeit, so etwas Schönes bereitwillig vorzufinden. Quasi als zurückgegrüßtes Sikhona hallt es ungehört, aber energetisch über die Distanz hinweg durch die Luft herüber zu uns. „Weil du mich so schön in Augenschein nimmst, bin ich für dich da. Bin ich gerade das, was dich zu beglücken gedenkt.“

Sulu verkostet diesen Gruß noch ein paarmal leise im Mundraum nach seinem schönen Klang, bevor sie ihn mit einem Handkuss schwungvoll in den Wind wirft. Einen sportlichen Aufsprung später ist der Felsvorsprung wieder frei. Der offizielle Wanderweg führt nach wenigen Metern wieder hinunter ins Tal, aber Sulu biegt ein paar Zweige auseinander, die ihren persönlichen Trampelpfad freigeben. Die Schuhabdrücke im Waldboden sind ihre eigenen, alles gut, alles bestens.

Kein Mensch teilt diesen Zulu-Gruß mit ihr, ist ja klar. Außer ihre Freunde Ribbon und Uller, denen sie sich nach einem Konzertabend einmal anvertraut und

das noch nie bereut hat. Ribbon und Uller waren die Einzigen, die ihr ein fröhliches Sikhona zuriefen, wenn sie zu den Coverband-Proben, wie immer verspätet, in Ullers Einliegerwohnung hereinstürmte. Doch das ist nach Corona anders. Kein Konzert mehr vom Drummer Richard, E-Gitarristen Ulrich und der Sängerin Susanna-Luise. Seit der Jahrtausendfeier waren sie mehrmals im Jahr auf Straßen- und Zeltfesten, Hochzeiten und zu vielen Festen in Pflegeeinrichtungen aufgetreten. Richtig angesagt sind sie gewesen. Ach, sie fehlen ihr, die alternden Jungs samt ihrem Große-Broder-bestе-Kumpels-Gehabe und den unzähligen Sibona-Sikhona-Blicken, wenn Sulu beide nacheinander in einer schnulzigen Ballade mit ausdrucksstarken Sehnsuchtsgesten ansang à la „you mean the world to me“.

Und das Singen fehlt ihr eigentlich auch. Und das Texten, wenn sie ehrlich ist. Einmal, die RISULLU spielte schon drei, vier Jahre erfolgreich die Hits der Anderen auf kleinen Bühnen, hatte die Band sich getraut, zu später Stunde zwischendurch mit fünf eigenen Liedtexten aufzuspielen. Ribbon und Uller hatten sich Wochen zuvor mehrere Probenabende ins Zeug gelegt, um Sulus Lyrik einen rockigen Sound zu verpassen, und waren mit rotwangiger Schöpfungskraft ans Werk gegangen. Am Ende versprachen sich alle drei mindestens einen „schockigen“ Newcomer-Hit mit Plattenvertrag und *standing ovations*. Zumindest für „Despite“: ***Despite the clash, despite the crash, I***

*feel I'm bound to you. Despite no cash, despite no flash, I see I'll fall for you. For you, ohoohoh. Powerstricken, I've risen to stay high, despite the need, despite the cord, I'll come to fly.* Doch als Uller sein „eeriges“ E-Gitarrensolo zu Ende vibrierte, kam nur mäßiger Applaus aus den Zuschauerreihen.

Sulu kickt mit knappen, leichten Stößen einen Tannenzapfen zur Seite und hält inne. Sei's drum. Sie lässt zu, dass das beschämende Gefühl noch einmal im Brustkorb brennt. **Perlen vor die Säue** war alles, was sie damals denken konnte, **Perlen vor die Säue**, und das Mikro aufs Brustbein gepresst, hatte sie sich einmal langsam wie in Zeitlupe um die eigene Achse gedreht, den Blick in einen lichtverschmutzten Scheinwerferhimmel gebohrt, um den seelischen Schmerz verkraften zu können, sonst hätte sie nicht weitersingen können. **Despite, despite, despite.** Doch seitdem hat Sulu viel gelernt. Sie kann diese inneren Bilder nun liebevoll anschauen, in ihren Lebensweg integrieren und gleich wieder verabschieden. So war das eben.

Sowieso fehlen nur noch wenige Schritte, dann hat sie eine kleine Lichtung erreicht. Ihr Kraftort. Inmitten von unzähligen Buschwindröschen – Sibona. Einfach wunderschön. Die Wirkung geschieht immer augenblicklich. Es genügt der Schritt auf die etwas erhöhte, gullideckelgroße Steinplatte, um vom Elementarsten berührt zu werden. Ganz zauberhaft entfaltet sich eine unbestimmte Dankbarkeit in ihr und sie wünscht sich,

dass jeder Mensch so ein Kraftfeld spüren dürfte. Und Sulu beginnt mit ihrer kleinen Übung, wofür sie jeden Morgen hierherkommt: Sie streckt die Arme zum Himmel und lässt göttliche Lichtkraft und Liebe durch sich strömen bis in die kleinste Einheit ihres Körpers hinein und mit ihren Füßen auf dem Boden durch Stein, Humus, Luft, Lebewesen, Wasser bis hinunter ins heiße Magma und ins Herz der Erde. Sammelt Urkraft ein zur Reinigung, Stärkung und Heilung. Bittet um Führung und Schutz durch die geistige Welt. Um das Erlebnis des Heiligen. Ihre Lebenskraft fließt.

Und danach folgt eine kurze Meditation im Stehen. Vielleicht kommt sie heute dem Zustand der erfüllenden Leere nahe genug. Augen schließen und dem Atem folgen, nur dem eigenen Atem, alles andere darf sein, kommt und geht. Vor Sulus innerem Auge erscheinen die perlenden Tautropfen auf den Anemonenblättern, die sie soeben mit letztem Blick eingefangen und noch schnell mit einem Sibona bedacht hat. Formvollendete runde Gebilde auf gefiedertem Grün, bezaubernd. Das Atmen ist wichtiger, ermahnt sie sich, doch die nötige Gelassenheit will sich nicht einstellen, denn ihr Geist kann nicht von den Tautropfen lassen. Okay, schade. Sie ist bestimmt wieder einmal zu aufgereggt, wahrscheinlich weil sie irgendwie etwas Besonderes, Erhebendes erwartet. Sie ist eben neugierig mit sich. Doch diese freudige Lebendigkeit ist es dann wohl, die die tiefe innere Einkehr letztlich verhindert. Weil sie keine

Gedankenstille herstellen kann. Trotz Wunsch und festem Willen funktioniert es nicht immer mit der Konzentration und dann fragt sie sich oft, wie andere Menschen in allen Erdteilen so viel Selbstdisziplin und alleinige Fokussierung auf das Ein- und Ausströmen des Atems aufbringen können. So viel Selbstbeherrschung, um sich ganz unbefangen und ruhig füllen zu lassen vom zeitlosen, unermesslich wundersamen Eigentlichen. Sulu bedankt sich zum Abschluss für das immaterielle Geschehen, an das sie glaubt, und geht gestärkt weiter. Sie hat sich in ihrer kleinen Menschlichkeit dem Großen geöffnet, dem Wesen einer religiösen Wirklichkeit. Mehr ist ihr im Moment nicht möglich.

## Bonbonpapier

Sie ist zurück auf dem ausgeschriebenen Wanderweg hinab ins Tal. Links überzieht ein leuchtend blauer Blütenteppich aus unzähligen Leberblümchen den steilen Hang unter weit auseinanderstehenden Eichen und Buchen. Sibona, ihr bildschönen, kleinen Frühblüher. Danke für euer Sikhona. Wie ansprechend ihr mein Herz erfreut! Blau in Blau mit dem Himmel. Das weitet mich wie ein Meer. Ich fühle mich so beschenkt. Nur gut, dass ihr genug Stärke in euren Wurzelstöcken gespeichert habt, um gleich nach dem Winter austreiben zu können. Breitet euch weiterhin aus und schaut gut auf euch, tschüss ihr Lieben.

Ein Halsbonbon wird ihr morgendliches Gehvergnügen abrunden. In ihrer Jackentasche hat sie immer einen Vorrat an verschiedenen Geschmacksrichtungen dabei. Auf der Hand liegend sehen alle fünf lecker aus, und sie entscheidet sich für eines mit Orange und Ingwer. Nur wenige Male war sie bisher versucht gewesen, das zerknüllte Bonbonpapier einfach im hohen Bogen wegzuschmeißen, doch sie hat es bisher gegenwärtig immer in ihre Hosentasche gestopft. So. Wenn sie es nicht besser wüsste! Schon in der Schulzeit wurde Umweltverschmutzung thematisch vielschichtig bearbeitet. Mit diesem Wissen ist ihre Generation nicht mehr unschuldig. Und doch sind es heute Entscheidungsträger ihrer Generation, die im vollen Bewusstsein der schädlichen Folgen ihres Handelns oder Nichthandelns ihren selbstgefälligen Neigungen und Bestrebungen nachgehen. Es ist schon lange nicht mehr die Elterngeneration, über die man anklagend verzweifeln könnte, sondern Vertreter:innen aus Sulus Schulbankreihen, die sich ihren Lebensstandardlevel maximal zu erhalten gedenken, indem sie die gesammelte Kausalitätsintelligenz auf dieser Erde einfach für momentan ungültig erklären. Für sie, für die scheinbar andere Regeln gelten. Die wohl über den Dingen stehen.

Fast wäre Sulu soeben mit dem Fuß an einer vom zerbröselten Buchenlaub verdeckten dünnen Wurzel hängen geblieben. Aber kurz vor einem Sturz hat sich die Schuhspitze wieder ruckartig gelöst. Diese selbstge-

rechten Gedanken! Dabei will sie heute in der positiven Stimmung bleiben und sich nicht in ärgerlichem Welt- schmerz und Sorgen verlieren. In Dinge, die sie sowieso nicht ändern kann. Hauptsache, sie hat dem Weg- werfimpuls sorgsam widerstanden. Und dem sich auf- plusternden Mangelgezeter. Wie gut.

Nun kann sie wieder bewusst und gelassen zum inneren Reichtum an Glücksgefühlen zurückkehren, wofür sie nun gezielt ihren Gehörsinn in Anspruch nimmt, um den Vogelgesang im Wald aufzuspüren. Augen zu und intensiv horchen. Ja, klar, die sind alle in Paarungsstimmung. Ganz unterschiedliche Zwitscher- stimmen sind zu hören: Zwei Kohlmeisen zirpen in hohen Tönen „tschilp-tschilp“, eine Drossel flötet melodisch dazwischen und ruft damit eine Partnerin, und auch ein paar fröhlich trällernde Finken kann sie aus dem Konzert herausfiltern. Der vielfältige Gesang und das Nesteln und Scharren um sie herum bringen sie wieder ins gewünschte Gleichgewicht. Sulu seufzt erleichtert. Manchmal braucht es einfach eine klare Ent- scheidung, ein Nein gegen das verderbliche Grübeln, um wieder bei sich selbst anzukommen.

## Gelassen

*im Gras liegen  
was ist beschwingender  
als das Brumm-Surr-Sing  
der Natur  
und die Stille  
der inneren Stimme  
die unbedarf  
vor sich hin lächelt  
und genießt*

Sibona, du knapp vor mir über den Pfad flitzendes, flinkes Eichhörnchen, ich sehe dich, auch wenn du auf der Rückseite der Esche den Stamm hinaufsaust. Weißt du, dass du ein Krafttier bist? Schon, gell. Danke für dein Sikhona, danke, dass du da bist. Es ist so leicht, sich plötzlich zu freuen. Einfach ein Lebewesen begrüßen, das mir begegnet, und es dadurch dingfest machen in der augenblicklichen Eigenzeit für die persönliche Welterfahrung. Sulu nimmt sich nun vor, diesen Lebenstag zu genießen, komme was mag. Dafür sind wir schließlich auf der Welt. Um glücklich zu sein. Das stand jedenfalls auf dem gestrigen Kalenderblatt.

## Aussicht

Und um andere Menschen glücklich zu machen. Deshalb hat sich Sulu schließlich zur zertifizierten Waldpädagogin und obendrein noch zur qualifizierten Wanderführerin ausbilden lassen. Um ihre Freude, in der Natur zu sein, weitergeben zu können. Das schafft sie auch meistens, zumindest beim Zwischenstopp sind die Gäste superglücklich über den wunderschönen Blick auf die imposante Burg Hohenzollern. In Tour eins vom Zeller Horn, nah und frontal, in Tour zwei vom Dreifürstenstein weiter weg und dezent leicht links als romantischer Blickfang. Dafür buchen manche Leute eine Wanderführerin und bezahlen im Voraus für das versprochene Motiv. Schon tausendfach mit der Kamera festgehalten. Das kann man am Abend auch mit WhatsApp verschicken: Heute auf Entdeckertour, die Ausbeute des Tages, mega tolle Aussicht. Das stimmt natürlich auf jeden Fall. Nur hätte es für diesen Spot keinen zertifizierten Albguide gebraucht, denn es gibt genügend ausgewiesene Wanderwege genau zu diesen Stellen hin, wo sich meistens auch andere Wanderfreunde versammeln, das ist ja klar. Eigentlich ist es ganz offensichtlich, dass es sie als Expertin nicht unbedingt braucht, um die Burg Hohenzollern von diesen Winkeln aus zu fotografieren. Mächtig und erhaben.

Dass Sulu trotzdem und zu ihrem Glück an jedem ersten Freitag im Monat ausgebucht ist, hat wohl ver-

schiedene Gründe. Seit Corona sind es meistens Kleingruppen geblieben: vier bis fünf Personen, eventuell noch Kinder, oft Paare mit ihren Gästen oder internationale Studenten aus Tübingen. Aber die kommen eher seltener, weil diese jungen Leute wahrscheinlich den Ehrgeiz haben, sich das Vergnügen selbst zu erarbeiten. Eventuell macht eine Exklusivführung einfach mehr her, weil die Besucher aus Nah und Fern nebenbei sogar einiges über den Wald und die Burgeschichte erfahren. Das kommt immer gut an. Und Wissen vermitteln kann Sulu gut, komprimiert und nett verziert, mit Anekdoten rund um den Aufstieg der Hohenzollerngrafen zu Fürsten, Königen und deutschen Kaisern.

„Ihr Hoheiten! Wünsche einen wunderschönen guten Morgen.“ Sulu geht mit einer leichten Verbeugung gezielt in die Hocke: Sibona, ihr leuchtenden Waldschlüsselblumen. Fürstlich lebt's sich hier, aber gewiss doch, in einer feuchten Mulde, wo das Laubstreu die Sonnenwärme gut absorbiert hat. Wie warm ist es wohl dort drunter, 25 Grad, etwa mollige 30 Grad? Lasst es euch gut gehen, bevor die Belaubung wieder beginnt. So viele gelbe Blüten. Bestimmt kommt auch bald eine Hummel geflogen, um aus dem goldgelben Schlund den tief unten in der Kronröhre sitzenden Nektar zu saugen. Wenn ich auf den orangefarbenen Fleck im fünfblättrigen Blützenzentrum schaue, bekomme ich selbst Lust dazu, hinabzutauchen. Danke für euer helles Sikhona! Ihr schießt ganz schön ins

Kraut. Ich meine fast, ich könnte dir beim Wachsen zusehen, strebsame Hohe Schlüsselblume, dein Stiel ist mindestens 20 cm lang, eher mehr! Du wächst bestimmt noch höher hinaus, gell?

Hoch hinaus möchten ja auch die meisten Menschen, beruflich sowieso. Mit hohen Idealen und Zielen. Das war bei Sulu nicht anders gewesen. Doch nach dem Geologiestudium war die Ausbeute an offenen Stellenangeboten so gering, dass ihr der Einstieg auf eine Karriereleiter durch die verschlossenen Türen verwehrt blieb. Eine fortlaufend unerlöste Situation. Nun, die musste ja für irgendetwas gut sein. Deshalb gab sie sich bewusst die Erlaubnis, diese Episode als abgeschlossen zu betrachten, um auf eine erwartungsfrohe, erlöste Ebene zu gelangen. Und genoss ihren Jugendbonus, um sich jetzt ungeniert ausprobieren zu dürfen. Vielleicht auch, um vor sich selbst wieder zur Geltung zu kommen. Sich kennenzulernen, dabei in die Höhe zu wachsen und zu streben wie diese Himmelsschlüssel. Bis der berufliche Schlüssel ins passende Schloss passen würde. In ein Schloßchen mit vielen kleinen Schätzen darin.

Sie war Sängerin in einer Band gewesen, stimmt, und spielt ab und zu noch Theater, in ihrer Freizeit. Klein-Kunst. Schon als eher schüchternes, zurückhaltendes Kind hat sie das Theaterspielen angezogen. Die Kühnheit, vor den Leuten aufzutreten, hat was. Genau: auftreten, **pam pam. Jump jump.** Sie springt über

einen Hagebuttenzweig und dreht sich einmal im Kreis, wie ein Blütenkranzwirbel. Voller Energie. Vor jedem Auftritt hinter dem Bühnenvorhang ein stummes, in die Kehle geschlucktes Sibona, um gleich für ein paar Minuten das vielfältige lautlose, unbewusste Sikhona der Theaterbesucher zu spüren. Als Anerkennung der vielen Probestunden, als Dankeschön für das Erarbeiten, Erschließen und Beleuchten von verschiedenen Welten und Wahrheiten. Als Dankeschön für die Möglichkeit, durch einen spielerischen Perspektivenwechsel porös zu werden für mehr Toleranz. In jeglicher Form.

Es ist ihr eine Ehre, den anderen den Spiegel vorhalten zu dürfen wie schon der Hofnarr seiner Majestät. Kühn! Sowas von kühn! Nein, im Rampenlicht zu stehen, macht ihr nichts aus. Sie hat ein Feuernaturell und traut sich mutig nach vorne. Aber eine Rampensau ist sie nicht, denn eigentlich mag sie den Menschen als Lebewesen an sich zu wenig, weil man bei ihm dauernd mit etwas Unangenehmem rechnen muss. Mit Geringschätzung, Unmut, Überdruss.

Ohhh, nun ist sie an diesem herrlichen Ort so mir nichts, dir nichts in eine Mangelhaltung gerutscht. So etwas will sie doch gar nicht mehr, solche Emotionen. Völlig unnötig. Sie ist doch schon weiter. Sie hat an sich gearbeitet und sollte wissen, was es bedeutet, wenn man die Abwertung von anderen fürchtet: mangelnde Selbstliebe. Wie lauten die biblischen Worte? Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Oh ja, daher röhrt man-

cher Ärger. Sulu bremst und atmet einmal tief ein und aus, tief in den Bauchraum: ein, zwei, drei, vier, halten – zwei, drei, vier – und ausatmen: zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben. Nochmal. Gut! ***Ich bin Sulu, ich bin und ich darf sein. Ich bin wertvoll und einmalig auf dieser Welt und habe daher einen Wert in mir selbst, bin mir selbst genug!*** Das ist die Wahrheit, und das gilt für Jedermann und Jedefrau und Jedes Kind und Jederdivers, genau. Klingt richtig frech. Ein Egomane braucht so ein Mantra gar nicht. Ahhh, sie sollte vorsichtig sein mit dem, was sie ins Quantenfeld hinausdenkt, und mit Bedacht ihre Worte wählen, hat sie doch mittlerweile lernen dürfen, dass der Egoist auch nur seine Rolle spielt. Und weil sie diesen als solchen wahrnimmt, hat das wohl eine Bedeutung für sie selbst.

## Poesie

Jetzt muss Sulu aber einen Zahn zulegen, damit sie nach den noch verbleibenden zwei Stunden Walking noch rechtzeitig zur Arbeit kommt. Na ja, Arbeit im eigentlichen physikalischen Sinne – Kraft mal Weg – kann man es nicht nennen, sondern eher Berufung. Nachdem die Band jahrelang vor der Pandemie regelmäßig zum Frühlings-, Sommer- und Herbstfest im Haus Perlmutt engagiert worden war und Sulu die Bewohner dort erleben durfte, die ihre Tanten und Onkel hätten sein können, hat sie sich gleich nach

Corona mit der Wiedereröffnung des Pflegeheims für Außenstehende bei der Hausleitung vorgestellt und ihr Anliegen als ehrenamtliches Projektgeschenk verpackt vorgetragen, denn als Bereicherung für die Bewohner möchte sie es auch verstanden wissen.

Ja, du bist auf jeden Fall eine Bereicherung, Sibona, heilsames Lungenkraut. Danke, dass du meine Aufmerksamkeit auf dich lenbst. Ich wäre ohnehin nicht an dir vorbeigelaufen, denn du bist attraktiv und wohlgestaltet mit deinen rosa bis blauen Blüten, die zeitgleich nebeneinander existieren: Hänsel und Gretel, Brüderchen und Schwesterchen. Diese Rufnamen passen zu dir. Genau genommen ist dein Erscheinungsbild aber eine Frage des Alters: Die rosa junge Blüte ist die nektarreiche und die blaue ist die verblühende, alternde Blüte. Wie beim Menschen! Jugend und Alter auf Augenhöhe, phänomenal! Danke für dein Sikhona. Natürlich weiß ich um deine Superkraft, das erkenne ich an den weißen Flecken auf deinen Blättern. Die Saponine und Kieselsäure stärken die Lungen, wirken schleimlösend und reizlindernd. Wie vielen Menschen hast du schon bei einer Erkältung mit deiner Heilkraft geholfen, gefällige Lungenwurz? Schön, dass es dich gibt!

Wie oft durfte sie beobachten, wie sehr die gebrechlichen Leute mit der Lyrik und Melodie alter Volkslieder und Gassenhauer im Innersten erreicht und belebt werden können. So wie die meisten Menschen sich musika-