

## **EINLEITUNG zum JAHRESRÜCKBLICK:**

### **Liebe Freunde des Lebens und der Erde (und bestimmt auch der Foto-Poesie),**

ich könnte an dieser Stelle meinen Text vom letzten Jahr eins zu eins wiederholen, was ein Leichtes wäre. Da ich aber gerne schreibe und es auch liebe neue Gedanken zu Papier zu bringen, versuche ich an dieser Stelle andere Akzente für Reflektion, Motivation und Inspiration zu setzen. Etwas, was MIR - insbesondere in den letzten beiden Jahren - und gefühlt auch bei der breiten Bevölkerung inkl. den Mächtigen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport und Kultur, - auf Micro-, Makro- und Meta-Ebenen - scheinbar abhandengekommen ist.

*Habt ihr mal festgehalten, wieviel Eurer (Lebens-)Zeit ihr wohl in den letzten 600 Tagen im Internet, auf dem Smartphone, mit Fernsehen, auf anderen Informations- und Sozialkanälen und mit anderen Lebewesen bzgl. des Themas Corona inkl. all seinen Facetten (z.B. Kabarett-, Satire- und Comedy-Shows) zugebracht habt? Wieviel negative geistiger Nahrung ihr dabei konsumiert habt?*

Ich habe meine Zeit zwar nicht gemessen, glaube aber im Rückblick sagen zu können: Mein Aufmerksamkeitsfokus "Corona" war viel, viel zu viel, schrecklich zu viel, obwohl ich behaupte meine digitale und mediale Abhängigkeiten deutlich reduziert zu haben. Doch wir wissen alle, wie sehr der Mensch irrt, wenn es an seine persönliche Selbstwahrnehmung geht ... Und was das mit einem macht! Von den emotionalen, i.d.R. meist unfruchtbaren Diskussionen und Meinungsäustauschen ganz abgesehen. Da bleibt mir sogar beim Schreiben die Luft weg. Da reduziert sich mein Wohl- und Lustgefühl merklich. Da beobachte ich, wie der Kopf automatisch und unbewusst beginnt, sich nach rechts und links zu bewegen. Da hoffe ich nur, dass das Gesetz der Anziehung hier ausnahmsweise keine Gültigkeit hat, dass der Satz "Energy flows where our attention goes" falsch ist. Beides eher unwahrscheinlich ...

Aber vielleicht erging es Euch ja ganz anders ...

### **Was für eine wenig animierende Einleitung für den von Zahlen und Informationen überfluteten, gesättigten Leser.**

**Was für ein banaler Versuch, um Euch in Form dieser Mail zu einer Geschenk-Idee zu animieren.**

**Auf jeden Fall ehrlich ;-)) zumal ich merke, wie auch ich zum Gefangenen, zum Sklaven dieses Themas geworden bin und erkenne, wie schwer ich mich tue, das Ganze auszublenden, zu ignorieren, unbeteiligt zu bleiben ...**

**Stop. Ende. Wechsel des Aufmerksamkeitsfokus: Wo ist der grüne Elefant? ;-)) Hier:**

Falls es Euch allerdings - während dem vorweihnachtlichen "Pseudo-Lockdown" bzw. dem erneut konsumärmsten Christmas der Nachkriegszeit -, in den Sinn kommen sollte, Euch selbst oder Euren Liebsten für das Jahr 2022 etwas Künstlerisches, echt Limitiertes und 365 Tage nicht Verwelkendes zu schenken, bekommt ihr mit dem Kalender des **Foto-Poeten Sigg**i eine einmalige Gelegenheit!  
**WARUM?**

Diesen kreativen, handgeschusterten Fotokalender gibt es ganz sicher nur 30 mal auf der Welt (u.a. weil ihn kaum jemand bestellen wird und / oder keiner von seiner Existenz weiß ;-)); ist also eine Art Rarität, ein wohlgehetetes Geheimnis - fast wie die freischwebende Stehlampe von IKEA ... Was müsst Ihr dafür tun? Nein. Kein Click. Kein Black-Friday, kein Cyber-Monday, kein Magic-Tuesday, kein Wear-the-Mask-Day, kein Stay-at-Home-Day, just Sigg-i-Sunny-Sunday ...

**Einfach beigefügte PDF-Datei öffnen und per SMS, Telefon, WhatsApp, Threema, Telegram Messenger, Instagram mit Angabe von (großer) Anzahl und Größe (A3 oder A4) bestellen ;-)).** Einfacher geht's nicht, oder schläfst Du noch? Aahhh, sorry, das war ein andere Werbespruch ;-)

### **Jedoch viel wichtiger: Wie geht es Euch?**

**Wie war Euer wunderbares 2021? Was hat Euch glücklich gemacht? Was hat Euch Energie und Lebendigkeit geschenkt? Was waren Eure schönsten Momente in 2021?**

Lasst diese Fragen mal in aller Ruhe ehrlich bei Euch nachklingen /-schwingen und singen, bevor ihr dann Eure nachhaltigen Schlüsse zieht, oder auch nicht ... (PS: mein Kalender hilft übrigens dabei), zumal es das endlose, sich zusammenziehende Universum als solches oder die Natur an sich, mit und ohne uns, meist wenig juckt, was wir Menschen so alles seit unserer irdischen, system-irrelevanten Existenz vollbracht haben, oder noch vollbringen werden (möge Verstand und Herz mit uns sein!) ...

Natürlich alles eine Frage der Perspektive und des Zeitraums ... oder der fünften Dimension ...

**Wenn ich mir selbst demütig erlaube, obige Fragen an dieser Stelle schon mal à priori zu beantworten, komme ich im Hier und Jetzt zu folgendem (nicht kurzem ;-)) Fazit:**

Mir selbst geht es gerade sowohl wunderbar als auch so-la-la.

Ich bin sicherlich kein Weihnachtsfreund - weder im kirchlichen noch im konsumhandelnden Sinne - aber kein Schnee, keine Weihnachtsmärkte und all die damit verbundenen sinnlichen Genüsse, keine beschauliche Treffen, Essen und angemessene Feiern, Musizieren und Singen mit Freunden aufgrund unterschiedlichem G-Status, kein ... Stattdessen der jährliche Versuch im Radio mit neuen und alten Weihnachtsliedern diese besondere Zeit mental und emotional in die Menschen zu impfen.

Stattdessen das schlechte Gewissen beim Kauf nicht-klimaneutraler Weihnachtsbäume (allein 30 Mio. in Deutschland jedes Jahr) bei Temperaturen um die 10 Grad. Stattdessen mediale, politische Weltuntergangsstimmung und Panik mit Prophezeiungen weit weg von Celestine (empfehlenswertes Buch von Jack Redfield). Dazu gehören die nächste Mutante des scheinbar immer gefährlicheren, bösen Virus, des mal wieder nicht ausreichenden Impfstoffes, die radikalen Auswüchse von Menschen (aus meiner Sicht immer noch wenige), die weder quer denken noch kreativ lösen, sondern einfach nur respektlos Hass und Aggression verbreiten uvm.

Diese und weitere bizarren Beobachtungen und Wahrnehmungen als auch die schier endlosen Widersprüche und Ungereimtheiten haben wenig mit meinen Vorstellungen von dieser so besonderen Zeit der Stille und Einkehr, aber auch des Wiedersehens und freundlich-fröhlichen Austausches, gemein.

Sie sorgen bei mir eher für eine ambivalente Stimmung. Wenngleich ich fast täglich - in den zwischenmenschlichen Begegnungen - mit Fremden und Freunden nicht ein Hauch von Angst, Aggressivität und Intoleranz erlebe, sondern viel Zuneigung, Verständnis, Unterstützung, Miteinander und Diskurs auf Augenhöhe. Vom Prinzip das Gegenteil der medialen Darstellungen. Was für eine Wirklichkeitsverzerrung in meinem Geist und Herzen.

***Bin ich da allein oder geht es Euch auch ab und an so?***

Wie ihr seht, ist es selbst für mich aktuell gar nicht so einfach das Glück, die Freude auf der Straße zu finden, mein Augenmerk darauf zu richten. War ich letztes Jahr um diese Zeit derart von einer überschwänglichen Lebendigkeit, Leichtigkeit und heiteren Gelassenheit beseelt und umwölkt, daß es schon fast gespenstisch war und ich so bei etlichen aus meinem Umfeld mit einer Prise Argwohn aus der verordneten Distanz von 1,5 m bis 2,0 m geliebäugelt wurde, ist es dieses Jahr einfach, irgendwie anders. Damals sogar noch frisch verliebt ...

Und jetzt? Zufrieden? Ja. Dankbar? Ja. Verliebt? Ja. Denn die Liebe zu meiner wunderbaren Königin, meiner Waldmaus, meinem Herzblatt, meiner Frau der Liebe, die ich letztes Jahr das erste Mal küssen durfte, ist nachwievor vorhanden. Hingegen sind Aufbruchsstimmung, Euphorie, Klarheit, Zuversicht, Hoffnung schwer im Kopf und Herz zu spüren, haben sich rar gemacht, obgleich die Flammen nie ausgegangen sind. Hmmm?

***Wie lässt sich das erklären? Muss es dafür eine Erklärung geben?***

***Wollt Ihr eine Erklärung hören? Ihr habt die Wahl, ob ... :-)***

Eine scheint mir das oben beschriebene widersprüchliche, stark problembehaftete und Angst machende Szenario auf der Welt.

Eine andere könnten die letzten 5 Wochen in selbst auferlegter plus staatlich verordneter plus 2 weiterer Wochen behördlich nicht freigegebener Genesung und Quarantäne von Covid19 oder ggf. anderen Viren (nur der dafür verantwortlich gemachte Corona-Virus wurde getestet, gesucht und gefunden) sein.

Mein erneutes Nichtbeitragen zur einzigen, ultimativ hochstilisierten Kennzahl des Turbo-Kapitalismus, dem B.I.P. und somit des Steuerzahlens, trägt mal mehr, mal weniger dazu bei, dass ich schon fast in einen stressfreien, zeitlosen Dauer-Gemüts-Zustand gekommen bin, der natürlich - wie alles - seine kausalen Konsequenzen und psychischen Folgen nach sich zieht ;-). Wer weiß, wo das noch hinführt. Vielleicht zur detektivischen Recherche darüber, in welcher Statistik des Bundesinnenministeriums ich aktuell aufgeführt werde: Gehöre ich zur Gruppe der Arbeitslosen, Arbeitssuchenden, Privatiers, Selbständigen, Frührentner, etc.?

Gut, daß ich ja weiß, dass ich nichts weiß ...

Eine weitere (ungünstige) Beobachtung ist, daß sich bei der fleißigen, beharrlichen und geduldigen Etablierung von täglichen Ritualen, Routinen, Algorithmen und Programmen, die ich direkt mit dem Wachwerden bzw. eine gute Stunde vor dem zu Bett gehen praktiziere, eine gewisse Nachlässigkeit einschleicht!

Andererseits (!) gehören liebevolles Bauchstreichen, lauthals Lachen, den Selbstwert steigernde Affirmationen, dankende Gespräche mit meinen Verdauungs- und Sinnesorganen, heißes Wasser bzw. Zitrone mit Ingwer, fast keine Kuh-Milch und Industrie-Zucker mehr beim Latte Macchiato, anspruchsvolles online Morgen-Yoga, stimulierende Mikrozirkulation auf der BEMER-Matte, Meditationen zur Herzensgüte und über die 8 Tugenden von Optimize.me, das Führen eines Dankbarkeitstagebuch mittlerweile genauso zu meinem Alltag wie das Zähneputzen und Joggen. Angeber? Nein. Ein Freudiger, ein sich Freuender, der erkennt, wie gut mir derartige inkrementelle Veränderungen bisher getan und meine Lebensqualität deutlich erhöht haben. Ich kann Euch solche Selbstversuche, die im Wesentlichen mit dem mentalen und physischen Verlassen Eurer Komfortzone bzw. dem Sprengen Eurer geistigen Box einhergehen, nur wärmstens empfehlen. Rückfall garantiert!

**Ich wünsche Euch daher / ich hoffe Ihr hattet daher viele von Euch selbst initiierte und für Euch selbst wirksame RITUALE / ROUTINEN, die Euch eine achtsame, (be-)sinnliche, entschleunigte, stimmungs- u. friedvolle, tolerante u. fröhliche Weihnachtszeit sowie mehr bewusst genommene Zeit für Euch, Eure Liebsten und für alles was wirklich zählt und wichtig ist in Eurem Leben und insbesondere im Jahre 2022 schenken.**

**SIGGI alias**

Siegbert Kubsch - Neckarauer Str. 45, Apt. 112, D-68199 Mannheim, **0160/96212913**, [www.foto-poet.de](http://www.foto-poet.de) (bald brandneu, rundum erneuert, geil, go live etc. am 02/02/2022), XING [ja], - linkedIn [ja] - facebook [nein] - WhatsApp [ja] - Threema [ja] - Twitter [nein] - Instagram [ja] - YouTube-Channel [ja]

PS:

Und falls Ihr Euch jetzt doch noch die Zeit nehmen wollt, ein wenig mehr (noch mehr?) von meinem 2021 im Detail zu erfahren, so möge Euch diese weiter Zumutung gelingen ...

---

## JAHRESRÜCKBLICK im DETAIL:

**2021 war für mich ein Jahr der Liebe, denn Liebe ist letzten Endes die Antwort. Die Antwort auf Alles. Liebe zum Leben, Liebe zu allen Lebewesen und Liebe insbesondere zu und mit einem Menschen. Und wenn ich die mit meiner mobilen dritten Hand gemachten Fotos nicht nur quantitativ betrachte, waren Momente von endloser Zeit, sorgloser Muse, vorwurfsfreier Unproduktivität, tiefer Entspannung, von neuen Erfahrungen mit Orten und Menschen innerhalb Deutschlands sicherlich weitere großartige Zutaten in diesem für die Menschheit so aufregenden, unsicheren, widerspruchsvollen, gereizten Achterbahn- und Geisterbahn-Jahr, während ich mich - schon fast wie ein Eremit in der Isolation- von diesen Makro-Emotionen so wenig als möglich und so viel als nötig tangieren, berühren und / oder beunruhigen ließ. Mal mehr, Mal weniger ... ;-)**

**Doch da ja bekanntlich alles fließt und nichts beständig ist, wird dieser Zustand der scheinbaren Glückseligkeit irgendwann zu Ende sein ... Ich bin gespannt :-)**

**Da ich jedoch an die Gesetze der Anziehungskraft, des Aufmerksamkeitsfokus, der Polaritäten, der Verbundenheit uvm. glaube und die Wissenschaft nicht zu einer allmachtshelenden Gottheit erkläre, versuche ich in meiner Micro-Welt möglichst alles zu tun, um zufrieden, glücklich und zuversichtlich zu bleiben. Ihr hoffentlich auch?**

Wie wäre mein Jahr wohl ohne ✨ gelaufen? Immerhin - wie für uns alle - das zweite Jahr mit ✨. Diese Frage habe ich mir nie gestellt, denn es ist so gelaufen wie 2021 aufgehört hat: mit Liebe in allen Formen, mit Zeit in der Natur, mit Sport und Bewegung und vor allem mit vielen Wiedersehen von Freunden aus der nahen und fernen Vergangenheit ...

Von diesen mal geplanten, mal überraschenden Begegnungen und Augenblicken, die wahrscheinlich ohne die x-te ✨-Welle, x-te ✨-Mutante und dem x-ten ✨-Lockdown in meiner Realität seltener - oder zumindest anders - stattgefunden hätten, möchte ich im Folgenden erzählen:

**Auch wenn jeder Tag, an dem mein Körper beweglich und funktionsfähig, mein Geist aufmerksam und neugierig, und meine Seele stimmig klang, ein großartiger war, gab es doch diese besonderen Zeiten, die unter der Rubrik "unvergesslich" bis zum letzten Atemzug irgendeines meiner Gedächtnisse beschenken werden.**

**Daher bin ich 2021 DANKBAR für ... (Teil 1 von 5)**

... die weiterhin wunderschönen analogen und digitalen Tage des Zusammenseins voller zärtlicher Berührungen und Gesten, sinnlichem Sex, liebevoller und z.T. auch kontroverser Gespräche, unbekümmerter und zielstrebigere Erkundungen, offener, verständnisvoller, toleranter und fruchtbarer Gedankenaustausche mit Marye, die mich mit ihrer stets lebensfrohen, witzigen, optimistischen, klaren, gebildeten, gut aussehenden, sportlichen, spirituellen, tiefsinnigen, voll im Leben stehenden, natürlichen, herzlich lachenden, mystischen, kinder- und tierliebenden, PC aversiven ;-), willensstarken Art und Weise immer wieder überraschte. Und mir dabei aus der Ferne und Nähe Geborgenheit, Zärtlichkeit, Ekstase, Respekt, Interesse, Erstaunen, Freude, Zuversicht, Anerkennung, Motivation und Leichtigkeit auf der Ebene des Geistes, des Körpers und der Seele schenkte. "Ich werde von ihr gesehen!" und zwar so wie ich bin. Und: "Ich werde von ihr nicht be- oder verurteilt." Das können normalerweise nur Engel ...

Da kann ich nur hoffen, dass ich mich auch ein wenig in diese Richtung weiter entwickle ...

Auf die Frage einer Freundin: 'Und was gibt sie Dir?' sprudelte eine klare Antwort aus meinem Mund: "LIEBE!"

**-> Mögen LIEBE, MUT und LEBENDIGKEIT mit uns / mit Euch sein!**

... die über 6.000 mit dem Samsung Galaxy 8 sehr bewusst fotografisch festgehaltenen 160 Tage - chronologisch und schön ordentlich in digitalen Ordnern unter den Rubriken "Ausflüge" und "Reisen" in meiner Datenbank archiviert -, bei denen ich scheinbar ziemlich oft in einen Flow der Zeit- und Raumlosigkeit gekommen bin. Eine Art statistischer Beweis für genommene und gegönnte Momente vermeintlicher Unproduktivität, m.a.W. des vollkommenen Seins. Die meisten Aufnahmen entstanden im Ländle, sprich am Vater Rhein bei Mannheim, an Mutter Neckar bei Pleidelsheim und an der deutsch-niederländischen Grenze in Nordrhein-Westfalen. Des Weiteren lassen sich die meisten Motive wohl folgenden Kategorien zuordnen: Bäume, Sonnenuntergänge, Essen, Freunde, Wasser, Stimmungen in der Natur zu jeder Jahreszeit, Selfies, Ungewöhnliches, Unterkünfte, ... Genau in dieser Reihenfolge? Ich glaube schon ;-)

**-> Mögen KREATIVITÄT, FLOW und PASSION mit uns / mit Euch sein!**

## **Daher bin ich 2021 DANKBAR für ... (Teil 2 von 5)**

... die in 2020 begonnenen und größtenteils fortgeführten Online-Fortbildungen und Communities, deren Teilhaben mir wahrscheinlich durch die weiterhin nicht stattfindenden Präsenz-Workshops und -Trainings mit internationalen Teilnehmern erneut leichter möglich war. Dazu gehört die mittlerweile etablierte Plattform [www.vonmensch-zumensch.com](http://www.vonmensch-zumensch.com), wo ich seit knapp 2 Jahren auf liebevolle, klare und hilfreiche Weise noch mehr von Experten über alle wichtigen Kategorien des Lebens erfahre und dazulerne.

Am meisten hat wohl - und tut es immer noch - der zweite Durchgang der einjährigen Online-Coaching-Ausbildung auf Weltklasseniveau bei Brian und Alexandra Johnson, Michael Balchan und dem Team von [www.optimizie.me](http://www.optimizie.me) meinen Alltag beeinflusst. Das beabsichtigte, oft nur minimale Verändern meiner fundamentalen körperlichen, geistigen und emotionalen Gewohnheiten in Puncto sleep, eat, move, breathe, focus, celebrate und prosper bringt jeden Tag nicht nur interessante Erkenntnisse, sondern mein Leben weiter zum Blühen (flourish). Einfach genial! Check it out ...

**-> Mögen WEISHEIT, LERNEN und NEUGIERDE mit uns / mit Euch bleiben!**

... das diesjährige z.T. überraschende Wiedersehen mit zahlreichen Freunden aus der fernen und nahen Vergangenheit, die mein bisheriges Leben so wunderbar bereichert hatten, wie z.B. der aus dem Nichts kommende plötzliche WhatsApp-Chat meiner University of Sains Malaysia Freundin New. Es ist schon abgefahren, wenn man einfach mal auf einen Knopf drückt und sich dann per Video - 30 Jahre später - mit jemandem in Kuala Lumpur der Frage widmet: "Und was hast Du seit 1991 so alles erlebt und gemacht?" Und dabei hatte ich das Gefühl, als hätten wir gestern erst an einem der Bazar Malams (Night Markets) über das Leben philosophiert. Genauso ging es mir mit Alexandra, wo der letzte Kontakt 35 Jahre her ist. Sie kam mir in den Kopf, als ich im Radio das Lied von Roxette "It must have been love, but it's over now." hörte, ich prompt den Namen googelte, sie anruf und wir uns 10 min später im ersten Telefonat grob auf den neusten Stand brachten. LoL würde die Jugend dazu sagen ...

Super war auch das erneute Spüren meiner früheren Leidenschaft und Faszination, dem Tennisspielen auf den Sandplätzen des TC Weil im Schönbuch mit Charly und Birgit. Genauso wie die vielen anregenden, durchaus konträren aber stets respekt-, liebevoll und offen geführten Gespräche u. Kaffeerunden u. ä. mit aktiven, lebensfrohen und konstruktiv quer Denkenden (Moni, Wim und Jochen), das Ausstellen und Verkaufen meiner Karten im legendären Café MIEZE in Dettenhausen; sowie die immer schönen, inspirierenden Frühstücks-Vormittage und Walks mit den lieben ehemaligen BASF-KollegInnen Britta, Sonja und Ute als auch den Zufallsbegegnungen, Telefonaten oder andere Formen der Kontaktaufnahme mit den Berater-Kollegen Justus, Bernd K. und Bernd F., Anja, Jörg W. und Jörg S.

Einmalig auch die Reunion aller ehemaligen Ausbilder der kfm. Berufsausbildung der Jahre 1998/99 unter dem Dach der Mercedes-, Daimler- u. Daimler-Chrysler AG inkl. unserem legendären Leiter Prof. Dr. Fritz G. Hut ab! Aus uns allen ist was geworden! Aber wir waren ja auch schon wer ;-)! Unbeschwert auch das Wiedersehen mit meinem Cousin aus München, mit dem ich nicht nur viele Sommerurlaube in Spanien als Kind geteilt, sondern auch meine erste große Liebe in Sindelfingen ... und das im zarten Alter von 8 Jahren. Wir spielten Familie: er war der Papa, sie die Mama und ich der Hund :-))

Ebenfalls war es mir - u.a. aufgrund der dem Impfen suggerierten Sicherheit - erlaubt, mich endlich mal wieder mit weiteren Freunden auszutauschen und zu treffen; sei es mit Andy, Michaela, Uschi, Michael, Christian u. Elke und natürlich dem Wandervogel Brian ;-). Da sag I nur: Super-schö' war's!

**-> Mögen FREUNDSCHAFT und MITGEFÜHL für ANDERE mit uns / mit Euch bleiben!**

... die nachwievor große Freiheit, unsere nationalen oder föderalen Grenzen - im Rahmen der bürokratisch teilweise ins Schräge abdriftenden Regeln von Beamten und deren Behörden - überschritten (weil es diese ja sowieso nur in unseren Köpfen gibt) und dadurch Neu-Land betreten oder Alt-Land neu entdeckt haben zu dürfen; wie z.B. die 4 aktiven Skilanglauf-Tage im Schnee mit Andy rund um den Südschwarzwald, dabei am Feldberg für mich allein die Loipe zu haben und von einer unfassbaren, mich zu tiefst bewegenden Stille getragen zu werden, während ich in meinem Rhythmus ins Gleiten kam - einfach ohne Worte; der 10-tägige Roadtrip durch die Seenlandschaft des Tessins und der Lombardei gaben mir endlich wieder das Gefühl des unbeschwerteten Reisens. Denn mit Corona lässt sich zumindest in Italien und der Schweiz auch anders umgehen, als es die Deutsche Industrie- und Bürokratie-Norm vorschreibt ;-). Mein erfrischender Kalender 2022 erzählt mehr von dieser schönen, farbenprächtigen, kulinarisch leckeren und z.T. mondänen Gegend ...

**-> Mögen das REISEN und die OFFENHEIT für(s) ANDERE mit uns / mit Euch bleiben!**

### **Auch bin ich 2021 DANKBAR für ... (Teil 3 von 5)**

... für die so wertvolle, energiespendende Möglichkeit, mich gesund und wohl mit meinem Körper auf vielfältige Weise bewegen zu können. Obgleich jener dieses Jahr nicht ganz so rund agieren konnte. Zuviel Sitzen half weder meinem Hintern noch meinem Rücken. Überproportionales Tennisspielen sorgte ebenfalls seit gut 6 Monaten für ein weniger bewegliches linkes Knie - die Angst, es könnte etwas da drinnen gerissen sein, hält mich von einem Arztbesuch ab.

Mit diversen Massagen bei südostasiatischen Spezialistinnen oder deutschen Physiotherapeuten versuchte ich den Symptomen Herr zu werden. Meist erfolgreich. Doch - wie wir alle wissen: Nur eine detektivische, gezielte Ursachenforschung und -behebung kann auf Dauer den Schmerz und die mögliche, ggf. regelmäßige Einnahme pharmazeutischer Suchtpotentiale verhindern. Denn für die inneren oder äußeren Verletzungsherde meines Körpers gibt es nur einen Verantwortlichen: mein Lebensstil. Da hilft es wenig, wenn der auf die 60ig zugehende Freundeskreis mit noch mehr verschiedenen Zipperlein aufwarten kann und schulterzuckend das Alter als Übeltäter deklariert. Diese Opferhaltung möchte ich tunlichst vermeiden. Also begab ich mich weiterhin - sobald ich einigermassen frei von Beschwerden war - dem freundvollen Bewegungsdrang eines Kindes hin. Sei es auf der stets Urlaubsgeföhle auslösenden, abwechslungsreichen Jogging-Strecke entlang des Rheins im Waldpark zu Mannheim, der Cross-Running-Strecke im alten Buchen- u. Eichenwald meiner Kindheit von und zu Dagersheim oder - neu und stark hinzugekommen - die von mir selbsternannte Friedhofsrunde im Ostteil von Borken. Vor allem da, unter Anwesenheit der nicht mehr Lebenden, wurde mir die Sicherheit eines zeitlichen begrenzten und damit auf jeden Fall endenden Lebens gewahrt. Wenn ich dann begann mit einer ebenfalls auf der Strecke existierenden neugierigen Riesenkuh mit ihrem Kälbchen zu sprechen, während ich meine Dehnungsabfolge durchführte, konnte ich danach mit beruhigenden Worten an den Gräbern vorbeilaufen und flüstern: "Bleibt geduldig. So schnell werde ich Euch nicht Gesellschaft leisten!" Schließlich habe ich mit meinem Herzen vereinbart, dass es mindestens bis 100 Jahre ein treuer, aktiver Begleiter bleiben soll.

Bis zu meiner Corona-Infektion und Quarantäne ab Mitte November, war mein Körper trotz Wehwehchen gut in Schuss gekommen. Auch ansehnlicher war er geworden - seit meinem persönlichen BASF-Ende. Yoga hieß das Stichwort. So zoomte ich mich werktäglich um 7 Uhr nach Kapstadt und folgte, wenn auch manchmal müde, gefällig und in kriegerisch-friedlicher Haltung, Annettes Bewegungen und Anweisungen auf dem Bildschirm so gut es ging. Mit dieser 45-minütigen Morgen-Matten-Praxis bin ich danach derart motiviert und freudig aktiviert, dass der ganz Tag perfekt beginnt. Ich sage nur: Mach' einfach mit bei (<https://www.facebook.com/soul.yoga.space/>) und spende für einen guten Zweck.

An Tagen mit leichteren Beschwerden überwand ich mich und schenkte meinem Körper in Form von längeren Spaziergängen in schöner natürlicher Umgebung wie dem PröbstingSee oder überall dort, wo ich gerade die Nacht zuvor geschlafen hatte, zumindest etwas Bewegungsgenuss. Meist war ich dann mit meinem Kopfhörern und irgendeinem tollen Hörbuch mental abgeschieden von den Turbulenzen der Außenwelt.

Den wohl größten Energiespender schenkt mir allerdings der Sex. Wer es bis hierher geschafft hat zu lesen, der weiß wovon ich spreche. Alle anderen werden in diesem Rahmen auch keine weiteren Details von mir erfahren ;-). Außer: sehr energetisierend, lustvoll und berührend und: Wenn jeder Orgasmus wirklich eine kleiner Tod sein soll, bin ich dieses Jahr oft ...

**-> Mögen gemeinsamer SPORT u. BEWEGUNG in der NATUR mit uns / mit Euch bleiben!**

... die von Menschen geschriebenen tollen, anregenden Bücher der Weisheit, des Wissens und der Unterhaltung, die ich bei einem Latte Macchiato oder Earl Grey Tee mit Keksen aus der Prinzenrolle (die beinahe einzige, dafür regelmäßige Ernährungssünde neben a piece of cake (nobody is perfect - but I am not nobody) ;-)) genussvoll lesen oder auf langen Autofahren aufmerksam hören durfte, wie z.B. von Paulo Coelhos "Aleph", Isabel Allendes Trilogie "Die Stadt der wilden Götter", "Der Junge mit den lichten Augen" von Cyrill Scott, von Noah Yuval Harari "21 Lektionen für das 21. Jahrhundert" (sensationell!), von Esther und Jerry Hicks "Die Sara-Triologie" (genial, wenn DU das Leben wirklich verstehen möchtest); nicht zu vergessen "Freude - Das Glück kommt von innen" von Osho. Und natürlich das beste, unterhaltsamste und umfangreichste Buch, das ich je zum Thema "Spiritualität" gelesen habe: Jorge Bucay's "Wege zur Spiritualität".

Eines ist gewiss: Ich kaufe zu viele Bücher und lese - immer noch - zu wenig ... (but who is perfect?) Andere kulturelle Quellen wie Kino, Theater, Ausstellungen, Konzerte, die von unserer herrschenden (ich weiß: demokratisch gewählten) Regierung faktisch lahm gelegt wurden, lagen für mich mehr oder weniger auf dem Friedhof des Desasters. Nach 30 Jahren kein Open-Air-Kino ;-((.

## **So bin ich 2021 DANKBAR für ... (Teil 4 von 5)**

Als die Stadt Ludwigshafen dann noch entschied das wunderbare "Festival des dt. Films auf der Parkinsel" nur für Geimpfte oder Genesene zugänglich zu machen und der Veranstalter sich als Arschkriecher outete, erlebte ich das erste Mal seit Beginn der Corona-Maßnahmen einen wirklichen persönlichen Ausschluss aus dem öffentlichen und kulturellen Leben. Ich war betroffen und geschockt. Das empfand ich für ein paar Tage als endgültigen Verlust künstlerischer und kultureller Freiheit und Unabhängigkeit. Dafür sich impfen lassen. No way!

Zum Glück gab es dann ab und an immer wieder sogenannte wöchentliche Schlupflöcher zwischen den endlos erscheinenden Corona-Verordnungen der Länder BW, NRW, RP, Hessen, die mir ermöglichten, statt den üblichen 40 Mal pro Jahr, 5 Mal das örtliche Kino-Angebot zu nutzen. So konnte ich wenigsten den letzten Auftritt von Daniel Craig als "James Bond 007" und "Dune" (von MoviePilot auf Platz 1 der besten Filme gekürt) auf der großen Leinwand und ganz allein (mitten am Tag) genießen.

### **-> Mögen ERKENNTNIS, KUNST und KULTUR mit uns / mit Euch bleiben!**

... die rundum ganzheitlich gesunden Familienmitglieder, insbesondere natürlich für meinen immer noch rüstigen, nicht mehr ganz so umtriebigen, aber stets beschäftigten, manchmal hektischen und gerne alles verstehenden und unter Kontrolle haltenden sowie in Ordnung bringenden 85 werdenden Vater, für meine mit drei titanischen Ersatzteilen ausgestattete, beeindruckend genesene, und daher - so gut es der Schwindel und die Müdigkeit erlaubt - aktiv agierende, stets mitdenkende und - mitfühlende sowie aufräumende 87 werdende Mutter;

sowie für meinen größten Schatz Nikola, der mit 15 immer mehr seine für ihn hoffentlich zufrieden und glücklich machende Wege geht und die ich immer seltener mitbekomme. Auf meinen eigenen, meist eigensinnigen, trotzig und wenig kooperativen Loslösungsprozess zurückblickend (mit 14 war ich allein für einen 4-wöchigen Sprachaustausch in England) bin ich sehr froh darüber, dass er ein paar Mal im Jahr sich öffnet und ganz gechillt über seine Erfahrungen, Gedanken und Gefühle spricht. Über das Telefon fällt es mir leider meist schwer in einen guten Kontakt mit schönen Schwingungen zu kommen. Die größte Sorge macht mir die Frage: Wie und mit was wird diese zu Masken und zum Impfen verdonnerte Generation die mittlerweile schon 2 Jahre noch schwächer als üblich laufenden Schulbildung kompensieren? Sie wird es, so wie andere Generationen sich mit anderen Krisen auseinander zu setzen hatten und Lösungen entwickelten.

Dann gab es - seit dem Tod meiner mit 102 verstorbenen Oma vor 10 Jahren eine erneutes Treffen des Kubsch'en Clans (6 Personen) mit Anhang (4 Personen) - falls vorhanden. Das Wiedersehen war schön. Familientreffen halt: mann / frau ist verwandt, hat sich aber nicht immer was zu sagen bzw. ist selten der gleichen Meinung, was sich insbesondere dann offenbart, wenn noch irgendwelche Partner von Cousine oder Cousin, sich als unfehlbare, beurteilende Instanz zum Thema "Corona" erheben ;-(. Ich habe es überlebt. Umso friedlicher und relative harmonisch ging es dann während der Weihnachtszeit in unserer Kleinfamilie zu. Potentielle Launen, Spannungen, psycho-dynamische und soziale Turbulenzen, alte Verletzungen, kurzum freudige und nervige Momente blieben diesmal andächtig und harmonieträchtig unter dem Gabentisch ... was nicht ausschließt, dass das nächste Jahr wieder ganz anders laufen kann. Deshalb heißt es ja auch im sizilianischen La Famiglia é immortale ;-)

### **-> Mögen FAMILIE, VERSTÄNDNIS und TOLERANZ mit uns / mit Euch bleiben!**

... das auch im zweiten Jahr meines Beiseins sehr schön gestaltete und von meinen Ex-BASF-Kollegen geleitete 8-tägige Eltern-Kind-Ferien- und Zeltcamp auf dem Lakota-isch geprägten Beuerhof in der Vulkaneifel. Leider ohne Nikola, der auch nach Schulende nicht nachkommen wollte. Dafür waren mein Herzblatt mit ihren 5 tollen Kindern und viele andere liebe Menschen mit Leib und Seele dabei. Erneut durften wir die Kraft und den Genuss von vegetarischer Küche schmecken, die Hilfsbereitschaft und Akzeptanz individueller Bedürfnisse in einer kollegialen Gemeinschaft erleben, die Freude und Unbefangenheit kindlicher Erwachsener und erwachsener Kinder beim Spielen sehen, die Freiheit und Energie der Natur, des Waldes, der "Prärie" spüren sowie die Verbundenheit und die universelle Liebe insbesondere bei gemeinsamen Ritualen, wie dem Singen und Stockbrotessen am Lagerfeuer, dem beweihräuchernden Mitteilen des schönsten Tageserlebnisses, dem Betrachten der Sterne und des Vollmondes, dem gemeinsamen Schlafen im manchmal nass-kalten Zelt, erfahren. Das Mithelfen beim mindestens 3 Mal am Tag notwendigen Spülen des Geschirrs von 50 hungrigen Mäulern war ein meditatives der besonderen Art. Wenn als ein Termin für 2022 gesetzt ist, dann dieser!!!

### **-> Mögen GEMEINSCHAFT und HILFSBEREITSCHAFT mit uns / mit Euch bleiben!**

## **So bin ich 2021 DANKBAR für ... (Teil 5 von 5)**

... mein meistens funktionierendes, regulierendes Konsumverhalten im 2-ten Jahr meiner Nutzung bzgl. der sogenannten (as-)sozialen Plattformen wie YouTube, WhatsApp und Telegram Messenger (TikTok gebe ich keine Chance). Denn, welch' ein Segen und Fluch zugleich. M.a.W.: noch nie habe ich so viel Zeit mit dem Smartphone verbracht und dabei viel Spaß, Heiterkeit, Tiefe, berührende Texte, Videos, Audios mit diesem technisch-teuflischen Wunderwerkzeug empfangen und senden können. Dennoch: die Abhängigkeit mit der Tendenz zur Sucht ist nicht nur bei mir spürbar, sondern überall sichtbar. Daher kann für mich weiterhin nur eines gelten: 1) der Flugmodus ist der Schlüssel zur Freiheit, Unabhängigkeit und bewussten Fokussierung ... 2) keine Gruppenzugehörigkeit wo Banalität, Oberflächlichkeit, Fake News und Aggressivität überwiegen ... und 3) der Shut-Down Complete mindestens 1 Stunde vor dem Zubettgehen eine nicht verhandelbare Maxime für einen erholsamen Schlaf. Bist Du dabei?

Übrigens: Bücher sind noch nicht ausgestorben ;-)) und das Beobachten der Wolken ist eine hervorragende Übung den Geist zur Ruhe zu bringen und ihm eine gesunde, spannende Pause zu schenken, von den Augen ganz zu schweigen ;-))

**-> Mögen ACHTSAMKEIT, BEWUSSTHEIT u. das ERWACHEN mit uns / mit Euch bleiben!**

... meine heimatliche Schönheit in Form von Natur, Wald, Flur und historischen Sehenswürdigkeiten. So konnte ich dieses Jahr vor allem die Region rund um die Städte Borken, Bocholt, Dorsten, Angelmodde, Münster, Burgsteinfurt, Gronau, Hörstel, Telgte in NRW und die angrenzenden niederländischen Orte wie Bredevoort, Lichtenvoorde, Enschede, Winterswijk und Arnheim kennenlernen, besuchen, erkunden und genießen. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir u.a. das interaktive Pop-Museum mit seinen außergewöhnlichen Direktoren und die tolle Gartenanlage in Gronau, der magischen Cannabis-Laden und die einmalige Kirchenkuppel in Enschede, die genialen, vegetarischen Koch-Jungs von HuckYou und das leckere Ambiente im Biergarten Schiffchen in Bocholt, die fantastische Buntheit an Graffiti entlang des Rheins sowie das denkwürdige Museum in Arnheim, die beeindruckende Burg mit der wunderbaren Parkanlage und Allee in Burgsteinfurt, der zugefrorene See und die darauf Schlittschuh fahrenden Kinder in der Bücherstadt Bredevoort. Ein kulinarisches Highlight und jedes Mal ein Leckerbissen ist zweifelsohne das fast original nepalesische Essen im Mero-Buddha in Münster.

Für weitere Tipps und Besonderheiten könnt ihr mich einfach fragen ;-)).

Doch zurück nach Süddeutschland. Natürlich hat der majestätische und ursprüngliche Rhein bei Mannheim mit den wilden Rheinwiesen bei Ketsch und Brühl seine Anziehungskraft nicht verloren. Genauso wenig wie die immer zu einem Ausflug einladenden Felsengärten und Weinberge bei Hessenheim. Trotz des eher nassen und kühlen Sommers war es mir immer wieder vergönnt, neue Wege und Orte bei kleineren Tagesausflügen kennen zu lernen und das meist mit einem köstlichen Essen zu verbinden. Dabei war GianLucas Dinkelpizza am Rande des Schaichtals genauso lecker wie ein leckerer Kaffee und Kuchen im Bergasthof Königstuhl Heidelberg oder gar ein Essen im Hotel der Taube Tonbach in Baiersbronn ...

**-> Mögen HEIMAT, regionales HANDELN u. globales DENKEN mit uns / mit Euch bleiben!**

... die unglaubliche Chance an meiner Webseite und somit dem Ausbau meiner foto-poetischen Produktion gearbeitet zu haben. Das ist meine Richtung und Vision für die nächsten Jahre. Ob ich damit Geld verdienen und somit ggf. davon leben kann, lässt den einen oder anderen zweifeln. Doch wenn ich jetzt nicht daran glaube und es ausprobieren, wird es in diesem Leben nicht mehr passieren. Glücklicherweise sind die Lust und Freude am Schreiben und am Fotografieren so unbändig, daß ich mir aktuell nichts anderes vorstellen kann, zumal die Aufträge für meine früheren Aktivitäten als Berater, Trainer und Achtsamkeitslehrer höchstwahrscheinlich erst dann wieder möglich werden könnten, wenn a) Corona in irgendeiner Form "endet", b) ich mich aktiv vermarkte und c) ich innerlich bereit bin, mich erneut dem ungebremsten, z.T. zerstörerischen Handeln des turbo-kapitalistischen Systems hinzugeben ... Bis dahin fließt noch viel Wasser aus dem Hahn. Deshalb gehe ich erstmal meiner Berufung nach: The Foto-Poet from Germany, ein Kreierender von Wort-Bild-Kompositionen ...

Vielleicht entsteht aber auch etwas aus meiner anderen Leidenschaft, nämlich Wissen zu finden und didaktisch und optisch ansprechend aufzubereiten. So wie ich es 2021 z.B. für 100 European Emerging Leaders der BASF in Form von 25 interaktiven Digital Learning Nuggets gemacht habe ...

**-> Mögen sinnvolle ARBEIT und wirksame TÄTIGKEITEN mit uns / mit Euch bleiben!**

**Und sonst?** Behalte ich erneut Vieles des nachfolgenden Textes der letzten vier Jahre bei - bis auf die durch den uns fast alle beherrschenden kleinen \* bedingten, notwendigen Anpassungen -, weil sich nicht wirklich was geändert hat, wirklich nicht? Ja wirklich nicht ;-)- oder bilde Dir am besten Dein eigenes Urteil:

**Wurde die Welt und das Handeln der Menschen scheinbar auch in 2021 nicht gerade verständlicher, ein-sicht-iger, ver-nünfft-iger und lehr-reicher (zumindest für mich nicht sicht- und spürbar):**

*Erfreut Euch am nicht mehr existierenden friedlichen Winterkleid, welches der Natur für eine gewisse Zeit Ruhe und Erholung schenken sollte, während die Menschen (also wir) rastlos und verwirrt durch die wie Pilze aus dem Boden sprießenden, dieses Jahr aber nicht erlaubten Weihnachtsmärkte, oder alkoholfreien, leeren Fußgängerzonen mit riesigem Abstand schlendern und dabei nicht einmal vor modisch z.T. extrem hässlichen Nasen- und Mundschutz-Bedeckungen mit bakterieller Kreislauf-Garantie ungehorsam halt machen.*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

*Genießt den endlosen Auswahlreichtum und die einfache Bestellmöglichkeit materieller Glücksdrogen auf Amazon als auch das exzessive kaum eingeschränkte Sortiment und komplette, jahreszeitlich kranke Überangebot in deutschen Discounter-Ketten, während diese und andere globale Multi-Konzerne sich mit Hilfe steuerfreier Paradise-Papers eine goldene Nase verdienen, ohne die "einfachen" Mitarbeiter daran teilhaben zu lassen, mit der oft selbstgefälligen Argumentation: "Seien Sie doch froh, dass Sie Arbeit haben." oder "Wir halten uns doch an die Gesetze. Wo ist das Problem?"*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

*Freut Euch schon jetzt auf das nächste sportliche Großereignis ohne Zuschauer genannt Brot und Spiele bzw. Spiele ohne Bratwurst und Bier, wie die weihnachtliche Wüstenfußballweltmeisterschaft der Männer, dem scheinheiligen Sportverband DFB mit seiner Bundesliga, sowie dem ebenfalls absurden Traum vom olympischen Geist der "Diversität" und dem "Dabeisein ist alles.", während IOC-Funktionäre und Sponsoren bzw. wir alle den Verlockungen chinesischen Geldes, Korruption, Macht und Gier verfallen.*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

*Schüttelt weniger heftig und ungläubig mit dem Kopf, wenn sich die neue Ampel-Koalition trotz guter Vorsätze als auch die von uns gewählten Repräsentanten der Demokratie gemeinsam mit denen der EU und einem nicht mehr zugehörigen Inselstaat im Sumpf von Lobbyismus und Komplexität grenzenlos schwer tun, ein gerechteres Gesundheits-, Sozial-, Renten- und Bildungssystems zu schaffen, gleichzeitig für den deutschen Rausch an Alkohol, Tabak, Waffen, Zucker, Fleisch (wir sind der größte Schweinexporteur der Welt - Prost Mahlzeit) die Hosentaschen öffnen, die Lotterie als kollektives Massenbetäubungsmittel in jeglichen Formaten unterstützen, und - eben nicht last but not least - mit dem Wort Verhältnismäßigkeit zur Bekämpfung einer spanischen Biermarke \* alles andere als geistig brillante, co-kreative Lösungen und strategisch-nachhaltige Ansätze und Maßnahmen erkennen lassen, sondern stattdessen die nächste katastrophale Inflation und Staatsverschuldung wie selbstverständlich in Kauf nehmen. Möchte ich mit ihnen tauschen? No way ... also:*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

*Wundert Euch nicht, wenn ihr bei 100 km/h auf der Autobahn von LKWs, SUWs und anderen PS-starken Fahrzeugen mit links von rechts überholt werdet, falls sie nicht auch im Stau stehen, während die verantwortlichen Politiker und Vorstände der Autokonzerne zu ihren Diesel-Meetings fliegen und x-Tsd. Experten zum x-ten Mal Lippenbekenntnisse zur Rettung der Erde abgeben, auf die seit dem Club of Rome in den 70iger Jahren fast jeder Staat der Welt getreten ist, und damit schon lange die Glaubwürdigkeit ihrer Wähler verloren haben.*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

*Schaut Euch ab und zu die Real-Politik-Satiren von Dieter Nuhr im Ersten, die Anstalt, die heute-show, Extra 3, Mann, Sieber!, TILT! mit Urban Priol und andere humorvolle, anspruchsvolle Jahresrückblicke an ohne in Depression oder Aggression zu verfallen, sondern stattdessen herzlich darüber zu lachen, wie wenig wir uns als Homo Sapiens weiterentwickelt haben, um dann - eigenverantwortlich - zu sagen: wie kann ich es wo, wann wie, sofort anders / besser machen?*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

*Sendet stattdessen Gedanken der Liebe und des Mitgefühls sowie Spenden des Geldes und Überflusses zu all denjenigen, die mit viel weniger als wir täglich um das nackte Überleben kämpfen.*

**- STOP, ATMEN u. urteilsfrei INNEHALTEN – es gibt nur das HIER u. JETZT bzw. RETTET die Erde ...**

**Und bei all diesen unauflösbaren Widersprüchlichkeiten gönnt Eurer Gehirntätigkeit immer mal wieder eine persönliche Auszeit ins Land der Achtsamkeit, so dass ihr ab und zu bewusst das Steuer Eures inneren Autopiloten für kurze Zeit übernehmt, um z.B. Euren Liebsten eine universelle Umarmung oder einen liebevollen Kuss zu geben. Das ist was wir brauchen. Keine MASKEN!**

**- STOP, ATMEN und AUFWACHEN –**

**Und wenn Euch dann noch genug Zeit und Muße bleiben sollte, könntet Ihr Euch ja dafür entscheiden, meine "ökologischen (?) Kalender als Begleiter für Klarheit, Kreativität, Orientierung, Schönheit, Inspiration und Motivation durch das nächste Jahr zu nutzen ;-)**

Hossa und Namaste - wir haben's nach wie vor so schön, dieses Jahr auch ohne Schnee.

Love, Peace and Happiness aus der schwäbischen Toskana und rheinischen Tiefebene sowie westfälischen Landwirtschaft schickt Euch **SIGGI alias Siegbert Kubsch** - Neckarauer Str. 45, D-68199 Mannheim, 0160/96212913, [www.foto-poet.de](http://www.foto-poet.de)

PS: Im Falle einer Bestellung bitte Email, Telefon, WhatsApp, Threema, Telegram, Face-to-Face oder **SMS (am besten!)** nutzen - Bestellformular auf der Webseite ist leider (noch!) seit dem letzten Jahrtausend altmodisch und tendenziell benutzerunfreundlich ... ©