

## **Liebe Freunde des Lebens, der Erde und der Foto-Poesie,**

Ich sitze hier auf meiner Dachterrasse in Mannheim, blicke auf die Silhouetten des Pfälzer Waldes im Süden, wo sich zu dessen Füßen die Deutsche Weinstraße schlängelt und sehe im Norden die ersten Hügel des Odenwaldes, in dessen Tale die Universitätsstadt Heidelberg ihren weihnachtlichen Pulsschlag zum Besten gibt - das schmutzige Kohlekraftwerk dazwischen blende ich aus ;-).

In dieser Stimmung und mit der adventlichen Abendsonne im Gesicht, mache ich mich doch noch auf ein paar Zeilen an Euch zu richten ... Et voilà:

(Noch) kein persönliches Weihnachts- oder Neujahrsgeschenk? Kein Problem. Mit dem Kalender vom **Foto-Poeten Sigg** bist Du auf der Seite der "Limited Edition" ;-). WARUM?

Diesen handgemachten Fotokalender gibt es nur 25-mal auf der Welt; ist also eine Rarität, fast wie die Blaue Mauritius. Was müsst Ihr dafür tun?

**Einfach beigefügte PDF-Datei öffnen und per SMS mit Angabe von (großer) Anzahl und Größe bestellen ;).**

### **Jedoch viel wichtiger: Wie geht es Euch? Wie war Euer 2018?**

Ich bin sicher, das Leben war Euch wohlwollend gestimmt und hat es mit Euch gut gemeint.

Wenn Ihr da anderer Meinung seid, arbeitet weiter gnädig an Euren Glaubenssätzen, Wahrnehmungen, Interpretationen, emotionalen Rucksäcken und Illusionen, die letztendlich unser Handeln bestimmen, denn ...

Das Leben ist (einfach) ... und hat wohl selten im Sinn, irgendwelche geistigen Feuerwerke wie der Homo Digitalis abzufackeln.

So werde ich mich dieses Jahr bewusst kürzer als sonst halten. Warum?

Nun, ich werde meine unternehmerischen Aktivitäten verlagern und mein Geschäftsmodell der modernen Menschheit anpassen: Ich werde Zeit verkaufen.

Zeit, die für alle gleich ist und die jedoch die wenigsten zu haben scheinen.

Zeit, die wohl das höchste Gut menschlichen Daseins ist und die wir oft fahrlässig, unbewusst verschwenden, als sei sie uns ewig geschenkt. Welch' ein Trugschluss!

Zeit, die wir dazu verwenden, die begrenzten Ressourcen unserer Erde weiter aufzubauchen und um uns dem endlosen Konsum selten als nützlich erscheinender, materieller und immaterieller Dinge hinzugeben.

Verhalte ich mich anders? Bin ich kein main stream? Wohl kaum.

Aber ich versuche es, bewusster, sinnvoller, klarer und fokussierter, kreativer und mitfühlender mein Leben zu gestalten und den Moment so anzunehmen wie er einfach ist.

Dabei unterstützen mich das achtsame Innehalten, das achtsame Wahrnehmen, die achtsamen Bewegungen, das achtsame Sitzen und Gehen sowie das stets befreiende, ansteckende und unbekümmerte Lachen des Dalai Lama.

**Ich wünsche Euch daher eine achtsame, (be-)sinnliche, stimmungsvolle, entschleunigte, friedvolle und fröhliche Weihnachtszeit und mehr bewusst genommene Zeit im Jahre 2019 für Euch, Eure Liebsten und für alles was wirklich zählt und wichtig ist in Eurem Leben.**

### **SIGGI alias**

Siegbert Kubsch - Neckarauer Str. 145, D-68199 Mannheim, 0160/96212913, [www.foto-poet.de](http://www.foto-poet.de)

PS 1:

Und wenn Ihr dann zwischen den Jahren doch noch glaubt, Ihr bräuchtet zumindest einen Überblick über Eure geplanten Tage in 2019, dann erinnert Euch an Siggis foto-poetischen Kalender, der Euch vielleicht nicht nur darin unterstützten wird ...

PS 2:

Und wenn Ihr Euch jetzt doch noch die Zeit nehmen wollt, ein wenig von meinem 2018 zu erfahren, so möge es Euch auf den nächsten Seiten wie Schuppen von den Augen fallen, wie Haare aus der Nase sprießen oder wie Petersilie aus den Ohren quellen.

2018 war für mich ein Jahr mit relativ viel Zeit für mich und meine Bedürfnisse. Zeit für kleine und große Erkundungen in meiner Nähe, im Süden Deutschlands und auch ein wenig weiter weg - wengleich ohne einer exotischen Fernreise.

2018 war für mich ein Jahr mit vielen Begegnungen, weniger großen, sondern mehr kleinen, feinen und schönen Momenten des DA-Seins. Natürlich war auch ich getrieben von eigenen Ansprüchen oder externen Faktoren und Terminen, die auch ihre Berechtigung haben. Glücklicherweise waren diese überschaubar. So konnten sich potentieller und gefühlter Stress und daraus resultierendes Unbehagen meist nur mit kurzer Verweildauer in meinem Geiste und Herzen einnisten.

**Sogenannte Alltags-Banalitäten und Normalität wurden von einem wunderbaren Kontrastprogramm, welches ich meist selbst in meinem Rhythmus zusammenzappen konnte, ergänzt und entwickelten sich dadurch u.a. für mich zu folgenden HIGHLIGHTs 2018, an die ich mich vor allem dank schöner Fotos in über 100 Ordnern erinnere:**

... mein erster Flug vom Nebelhorn mit dem Gleitschirm bei phantastischem Panoramablick auf die Allgäuer Alpen und Oberstdorf verbunden mit Langlaufen, Schnee- und Eiswandern durch eine schneebedeckte und immer noch unberührte Natur- und Bergwelt, die insbesondere bei blauem Himmel und strahlendem Sonnenschein die Seele höher hüpfen lässt ... genauso wie die mutigen Adlermenschen bei der Weltmeisterschaft im Skifliegen ...

... die kleinen gemeinsamen Ausflüge und Besuche mit Nikola, u.a. in die LEGO-Ausstellung im Ludwigsburger Schloss, ins Brezel-Museum in Erdmannshausen, zu den Halfpipes dieser Welt nach Esslingen und Pattonville, zum Fußball-Bundesligaspiel des VfB Stuttgart, zu den verzaubernden Winterlichtern im Mannheimer Luisenpark, zu den imposanten Ritterspielen auf Burg Stettenfels; auch die ersten gemeinsamen Fahrradtouren entlang des Neckars nach Heilbronn mit Jahrhundertsturm sowie ins idyllische Kocher- und Jagsttal bei hitzigen Temperaturen, waren für Vater und Sohn schöne und lehrreiche Erlebnisse des Miteinanders ...

... verschiedene eher ziellose Wanderungen zu Orten der natürlichen Stille, Muse und Ruhe, wie die explodierende Pracht von Mandelblüten und Osterblumen im Schwetzingen Schlossgarten, die letzten Flecken Schnee bei einer Wanderung von der Burg Hardenburg zur Klosterruine Limburg bei Bad Dürkheim, die vielen Burgen in den Höhen des Neckartals bei Neckargmünd und Dilsberg, dem riesigen Schönbuch, die herbstlichen Farbentepiche der Weinreben und die damit verbundenen kulinarischen Genüsse entlang der nördlichen Weinstraße oder im Heilbronner Land ...

... die nicht immer anstrengungslosen, aber stets zufrieden machenden Radtouren entlang deutscher Flüsse wie Rhein, Mosel, Neckar, Jagst, Kocher und Rems mit dem besonderen Vergnügen, die älteste Stadt Deutschlands Trier und das wohl umfangreichste Buddha-Museum der Welt in Traben-Trarbach besucht, im Kloster Schöntal verschiedene Tage des Achtsamkeit und des Energietankens genossen, beim Götz von Berlichingen in Jagsthausen Kaffee und Kuchen geschlemmt zu haben und oft mit dem Gefühl aus dem Sattel zu steigen, dass trotz hoher Industrialisierung in Deutschland die Natur viel Raum bekommt, sich frei und wild zu entfalten ...

... das vertiefte bzw. neue Kennenlernen zweier Großstädte entlang ihrer Flüsse, verbunden mit traumhaften Sommer-Sonnenuntergängen, friedlichen Menschenansammlungen und Genussatmosphäre im immer wieder kulturell, architektonisch und künstlerisch faszinierenden Wien an der Donau bzw. das nicht nur für seine Bankgebäude und Flughafen bekannte, multikulti, durchaus grüne, lebensfrohe Frankfurt entlang des Mains ...

... die kurzen und aktiven Auszeiten in die am nächsten gelegenen Ränder der Alpen rund um den Tegernsee mit Freunden aus dem ersten Studium sowie ins stets sonnige und freundliche Oberstdorf und Kleinwalsertal mit Nikola und dem "Ergondeln" bzw. Absteigen aller Gipfel (Walmerdinger Horn, Ifen, Kanzelwand, Fellhorn und Nebelhorn) gepaart mit der schon fast vergessenen Erkenntnis, dass zu schnelles Absteigen (in Form der einmaligen im Himalaya entwickelten Bouncy-Bouncy-Technique) genauso schmerzhaft in den darauffolgenden Tagen sein kann wie übertriebene Höhensehnsucht ...

... der insgesamt immerhin 30-tägige Aufenthalt im Hotel Schloss Heinsheim als Trainer, Berater und Coach, während der Durchführung meiner Persönlichkeits- u. Organisationsentwicklungsprogramme mit unterschiedlichen Zielgruppen und internationalen Teilnehmern der BASF, schenkte mir stets wunderbare Momente der Bestätigung, des Dankes, der Freude, der Tiefe, der Gelassenheit, des Lernens, der Erkenntnis und des kulinarischen Hochgenusses; gepaart mit einer erfolgreichen Zusammenarbeit meiner wunderbaren, externen Kolleginnen und unterschiedlich "geeigneten" PraktikantInnen ...

... der Beginn und die noch immer andauernde Ausbildung zum Trainer Achtsamkeit am Arbeitsplatz gibt mir die besondere Chance, das Thema "Mindfulness" durch Selbsterfahrung, -üben und -disziplin in meine Tagesabläufe zu integrieren, aber es auch unmissionarisch in meine berufliche Tätigkeit einzubauen und den Frauen und Männern zu offerieren, die meist als Führungskräfte in einem Konzern arbeiten, bei dem die Maxime der Gewinnorientierung, Stakeholderbefriedigung und des wissenschaftlichen Vernunft- und TUN-Modus dominieren, so dass noch wenig Raum, Zeit und Verständnis für den SEINs-Modus existieren ...

... die fast wöchentlich ausgelebten Sehnsüchte in aktuellen Kino-Filmen, um u.a. den manchmal wenig spannenden doch stets zu langen, nächtlichen Büroalltag zu kompensieren, dabei die tiefgelegenen Emotionen taschentuchfrei einfach im Dunkeln ausbrechen zu lassen und danach - für kurze Zeit therapeutisch geheilt - allein, aber nicht einsam, durch die Groß-Stadt Mannheim zu schlendern ...

... die zum x-ten Mal kompakten Besuche beim Festival des deutschen Films auf der Parkinsel Ludwigshafen am Rhein mit tollen, tiefgründigen, unterhaltsamen Filmen und ungewöhnlichen Begegnungen von Menschen rund um die Film-Kaste und - Klasse ...

... das meist mehrmals wöchentliche Be-Joggen der einfach traumhaftesten Wald-Strecke der Welt entlang des Vaters Rhein vom Strandbad Mannheim-Neckarau bis zu den Rheinterassen im Stadtteil Lindenhof und wieder zurück; dabei die Kastanienbäume unterwegs gestreichelt, mit den Frachtern um die Wette gerannt, über die Wurzeln und Brennnesseln gehüpft und am Ende beim Dehnen und Kräftigen einfach den eigenen Schweiß genossen - solange bis sich Ende September meine rechte Achillessehne sagte: Njet! ...

### **Doch dann gab es ja auch noch dieses Jahr ...**

... einen 2-wöchigen SEAT-Road Trip entlang der spektakulären Westküste Irlands, des Wild Atlantic Way, mit Begegnungen von einheimischen Land-Ladies (die Land-Lords waren entweder verstorben, betrunken oder ???) sowie Sinn suchende Millennials ... als auch viel Zeit mit mir alleine an einsamen Klippen, paradiesischen Stränden, glasklaren Seen, grün-gelben Hügeln und knorrigen, uralten Wäldern, ...

Mehr davon im **foto-poetischen Kalender 2019** ;-)). **Lasst Euch / Dich überraschen ...**

Und natürlich gab es auch Schatten in diesem so aktiv erlebten Jahr:

So wurden zwei meiner besten Freundinnen und allein erziehende Mütter mit einer Brustkrebs-Diagnose mal kurz aus der Bahn geworfen bzw. außer Gefecht gesetzt, auch wenn alles "gut" gegangen ist.

Meine Mutter musste sich mit 84 Jahren ein zweites Mal ein künstliches Hüftgelenk "einbauen" lassen, was meinen Vater nun schon seit über 3 Monaten in die anspruchsvolle und anstrengende Rolle eines liebevollen, familiären "Pfleger" schlüpfen und beide einen Härtetest in Sachen gegenseitiger empathischer Umgang unterziehen lässt.

Nikola fing dieses Jahr an seine nächste Entwicklungsstufe deutlich zu zünden. Nach der Dependenz wollen nun er oder seine Hormone die Independenz einleiten, was des Öfteren zu teilweise nicht tolerierbaren Verbal-Ausbrüchen und wütenden Handlungsformen, aber auch passiven Widerständen der ehrlichen, subtilen und provozierenden Art führte. Mit der Reaktion darauf durfte jeder Elternteil in unterschiedlicher Form proben und üben. Ich kann nur sagen: eine Herausforderung der besonderen Art. Gut, dass er die weitaus meiste Zeit ein sehr schlauer, witziger, cooler, einfühlsamer und umgänglicher Erdenbürger geworden ist ... den wir über alles lieben.

Wie sagt mein Vater, der mit seiner Mutter und seinen 2 Geschwistern mit 9 Jahren im Jahre 1945 aus Görlitz ins "himmlische" Bayern geflüchtet ist, immer wieder: "So ist das Leben ..."

In der Achtsamkeitspraxis hat sich für mich der Satz: "Auch das geht vorbei ..." oder wie das Kölner Gesetz besagt: "Es ist wie es ist und es kommt wie es kommt ..." bewährt.

Na dann ... Alla ...

... üben wir uns weiter im fokussierten Gewahrsein des jetzigen Moments ohne diesen zu bewerten, denn wie heißt es so schön auf einem Text, den ich in der Breitachklamm im Kleinwalstertal las:

*"Das einzige Mittel Zeit zu haben ist: sich Zeit zu nehmen!"*

## Und sonst?

### **Wurde die Welt und das Handeln der Menschen scheinbar auch in 2018 nicht gerade verständlicher und ein-sicht-iger (zumindest für mich):**

*Erfreut Euch am nicht existierenden friedlichen Winterkleid, welches der Natur für eine gewisse Zeit Ruhe und Erholung schenken sollte, während die Menschen (also wir) rastlos durch die - wie Pilze aus dem Boden sprießenden - Weihnachtsmärkte glühweinisieren und nicht einmal vor geschmacklichen Wahnkreationen wie Baum-Striezel überschüttet mit Krokant, getunkt in Baileys und verschärft mit südamerikanischem Bio-Chili 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, während dieser 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 an die Gesetze."*

**- 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, wie die schon für viele von uns vergessene Fußballweltmeisterschaft der Männer, und träumt von dem olympischen Geist der "Diversität" und dem "Dabeisein ist alles.", während Funktionäre und Sponsoren egal welchen Sportverbandes wie wir alle den Verlockungen der 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 große Koalition und unsere Repräsentanten der Demokratie im Sumpf von Lobbyismus und Komplexität grenzenlos schwer tun ein gerechteres Gesundheits-, Sozial-, Renten- und Bildungssystem zu schaffen, und gleichzeitig den deutschen Rausch an Alkohol, Tabak, Waffen, Zucker, Fleisch und Lotterie als kollektive Betäubungsmittel in jeglichen Formaten unterstützen.*

**- 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-tem 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 Nuhr im Ersten, die Anstalt, die heute-show, Extra 3, Mann, Sieber! 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 ...**

*Und 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 dieser unauflösbaren Widersprüchlichkeit 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.***

**- 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 und Inspiration 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,

wo so mancher Dinosaurier mittlerweile weiß, wie er hierhergekommen ist - der Homo Heidelbergiensis übrigens auch - schickt Euch

**SIGGI alias**

Siegbert Kubsch - Neckarauer Str. 145, D-68199 Mannheim, 0160/96212913, [www.foto-poet.de](http://www.foto-poet.de)

PS: Im Falle einer Bestellung bitte Email, Telefon, Face-to-Face oder **SMS (am besten!)** nutzen –

Bestellformular auf der Webseite ist leider altmodisch und tendenziell benutzerunfreundlich ... ☺