



Wolfgang Lugmayr und der Weg zum „Achtsamen Schreiben“ Die achtsame Verwendung des Wortes - an der Schreibquelle

Geschrieben habe ich schon immer gerne. Schon aus Jugendlicher habe ich Schulfreunden die Liebesbriefe verfasst, einen "Jugend-Schreibwettbewerb" gewonnen, später unter anderem die "Jugendecke" einer Kirchenzeitung betreut. In Unternehmen war ich oft für das Verfassen von Produktbeschreibungen und Schulungsunterlagen verantwortlich. Schreiben war schon immer Teil meines Lebens.

Nun habe ich mein Talent und die bisher gemachten Erfahrungen auf eine neue Ebene gehoben und verbinde es mit den Möglichkeiten und Werkzeugen der "Neuen Achtsamkeit".

Beginnen wir bei Grundsätzlichem. Die "**Neue Achtsamkeit**" schließt all das ein, was es braucht, um sich selbst wohlzufühlen inklusiver der eigenen, aktiven Umsetzung.

Diese Definition unterscheidet sich grundsätzlich von dem, was wir davor aus dem Begriff Achtsamkeit gemacht haben, nämlich vorrangig auf das Gegenüber zu achten - "*Sein Sie achtsam und überlassen sie anderen Menschen ihren Sitzplatz*", tönt es etwa noch heute in den Wiener öffentlichen Verkehrsmitteln.

Bei näherer Betrachtung unterscheiden sich diese Definitionen dann doch nicht mehr so sehr, nämlich spätestens, wenn einem bewusst wird, dass man nur dann anderen Menschen Gutes tun kann, wenn man sich selbst wirklich gut fühlt. Damit schließt sich der Kreis ...

... und wir sind an jener Stelle dieses Textes angelangt, an der ich das Thema Schreiben mit "ins Boot" holen möchte.

"Worte haben Macht und Kraft ... achtsam eingesetzt sind sie die pure Magie des Lebendigen!" ...

... dieser Slogan ist auf meiner Homepage auf der Themenseite "**Schreibquelle**" zu finden. Jene *Kraft* löst in uns Emotionen und Gefühle aus. Nachdem wir auch gerne dazu neigen, das geschriebene Wort für bare Münze zu nehmen, kann das insgesamt eine süße Mischung ergeben, oder auch so richtig herb werden. Vor allem das bewusste Schüren von Ängsten über das Wort scheint gerade an der Tagesordnung zu stehen.

Ich kann es kaum direkter ausdrücken: „*Wir missbrauchen das Wort für allzu egoistische Zwecke und das tut uns nicht gut!*“, als Einzelpersonen und im Kollektiv.

Dazu gehören natürlich immer Zwei: jene Person, die schreibt/schürt und Jene, die liest/das Schüren zulässt. Zumeist nehmen wir beide Rollen ein, bei mir ist das Verhältnis wie folgt: *Ich lese (viel) und schreibe (noch mehr)* und ich habe begonnen beide Seiten so neutral als möglich zu betrachten.

Davor habe ich das Werkzeug „Schreiben“ selbst gerne ganz bewusst dazu verwendet, um Emotionen zu schüren, zum Beispiel in den oben erwähnten Liebesbriefen. Vor fünf Jahren machte ich die Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer und dabei wurde mir - *vor allem während der Phasen des Schweigens* - so richtig bewusst, was Worte in uns auslösen können und welche wunderbaren Möglichkeiten es gibt, Worten ihre ursprüngliche Bedeutung wiederzugeben, nämlich die pure Magie des Lebendigen auszudrücken.

Ich gebe dir dazu noch ein simples, praxisnahes **Beispiel** mit: betrachte einfach die beiden Worte "**Mitleid**" und "*Leidenschaft*". Möchtest du tatsächlich "*mitleiden*" und "*Leiden schaffen*" oder fühlt sich "**Mitgefühl**" und "*Begeisterung*" nicht besser an?

Damit ich mich selbst besser fühle und dieses Wohlbefinden auch weitergeben kann, habe ich das Konzept des "Achtsamen Schreibens - direkt an der Schreibquelle" entwickelt, auf Basis von eigenen Erfahrungen und praxisnahen Meditations- und Achtsamkeitstechniken aus östlichen und westlichen Traditionen.

Was ist der Zweck?

- Ganz bewusst die Macht und Kraft aufzuzeigen, die dem Wort innewohnt und aus den Möglichkeiten zu schöpfen, die sich daraus ergeben ... aber auch auf die Gefahren eines „Kraft- und Machtmissbrauches“ hinzuweisen
- Die Etablierung einer Alternative zur aktuellen, oft achtlosen Verwendung von Worten, zum Beispiel in den Medien, aber auch im eigenen Umgang mit Facebook und Co.

Natürlich können Worte weiterhin verwendet werden, um Emotionen zu erwecken, doch geschieht dies in einem geschützten Rahmen und zu einem klar definierten, achtsamen Zweck. Auch dazu gebe ich Werkzeuge an die Hand.

Was ist der Nutzen des „Achtsamen Schreiben“?

- Eine Texterstellung, die ausschließlich informiert, ohne Meinungen bilden zu wollen oder Emotionen zu schüren
- Es entstehen Texte zum Wohlfühlen
- Das achtsame Schreiben unterstützt außerdem dabei, ein Übermaß an eigener Emotion und Ego aus den Texten zu nehmen. Sehr hilfreich ist das unter anderem für **Buchautoren**, „**Ghostwriter**“ (für Menschen, die Texte im Namen Anderer verfassen), aber auch für **Werbetexter** oder **Journalisten**.

Generell ist das „Achtsame Schreiben“ für alle Menschen erdacht, die sich in irgendeiner Form für das Wort interessieren.

Joseph Pulitzer sagte:

Schreibe kurz - und sie werden es lesen.

Schreibe klar - und sie werden es verstehen.

Schreibe bildhaft - und sie werden es im Gedächtnis behalten.

Ich sage dazu:

Schreibe authentisch - und es geht ihnen mitten ins Herz, erfüllt sie mit Freude.

Ich biete **Impulsvorträge**, **Sprechstunden** und **Workshops** für Einzelpersonen und Gruppen, außerdem führe ich gemeinsam mit dir "**Achtsamkeits-Checks**" deiner Texte durch - und wenn du möchtest, texte ich auch für dich!



Mein Name ist **Wolfgang Lugmayr**, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer, Impulsgeber und Wortmagier und ich wohne gemeinsam mit meiner Frau **Michaela**, einer zertifizierten Humanenergetikerin und Kräuterpädagogin in Sautern bei Schlierbach/Oberösterreich. **Du möchtest mehr erfahren?** Dann erreichst du mich unter: wolfgang@schreibquelle.net bzw. +43 699 1 920 15 88. Meine Homepage ist: www.lebensquellen.net. Ich freue mich auf ein unverbindliches Infogespräch.

Achtsames Schreiben an der Schreibquelle: *Erst wenn man selbst mit dem verbunden ist, was man schreibt, werden aus den bloßen Worten die Werkzeuge, erst dann schreibt man achtsam.*