

Essay

# Die Lebensquellen (in) der Neuen Zeit

## von Wolfgang Lugmayr



Fotoquelle: Lizenziert bei iStock

*Anmerkung: Ich garantiere bei diesem Text die KI-freie Zone. Ich war beim Verfassen ganz bei mir selbst, an meiner Lebens- und Schreibquelle, getragen von meiner NI ... meiner natürlichen Intelligenz.*

Mein Weg an die Lebensquellen begann im Jahr 2016. Ich war auf der Suche nach einem Namen für mein Tun als Achtsamkeitslehrer (davor war es „*Einfachso.org*“ – irgendwie schon originell, sprich es ruhig einmal laut aus – am besten im Dialekt ... aber dann doch nicht wirklich passend) ...

... und dann er war einfach da, der Name LEBENSQUELLEN - und zu meiner Überraschung war auch die Internet-Domäne noch nicht vergeben („*Ein Zeichen*“), zumindest mit „.net“.

Sei aber jetzt bitte nicht enttäuscht, denn ich habe mir im Vorfeld bei dem Namen nicht wirklich etwas gedacht, er war wirklich „einfach da“, es steckt – zumindest bewusst - **keine „höhere“ Idee** dahinter und ich wurde auch nicht an einem bestimmten Platz oder in einer speziellen Situation damit erleuchtet, obwohl das eine wirklich tolle, sehr marketing-taugliche Geschichte wäre. Diese dann aber auch:

Tatsächlich wurde ich einmal so etwas wie erleuchtet, nämlich von einem Blitz getroffen. Es passierte im Jahr 2022, in den Bergen, nahe der Burg Altpernstein in Oberösterreich, meinem damaligen Arbeitsplatz und schon so etwas wie einer Lebensquelle für mich ... doch das ist eine andere Geschichte. Ich habe es überstanden, nachdem mein Körper danach eine Zeitlang doch etwas beleidigt reagiert hat (vor allem die Nieren).

### \*\*\* Eine Definition

Doch wenn du möchtest – hier ein schlauer Satz zum Namen (der war eben – während des Schreibens – da): *Wie der Fluss sein Wasser aus der Quelle bezieht, beziehen wir unsere Energie aus einer Quelle – und diese Energie wird Leben genannt ...*

... und mit einer zusätzlichen Prise **Poesie** versehen (in jedem Druiden – dazu komme ich gleich - steckt auch der Barde): *„Wie ein Baum seine Wurzeln in Erde wie auch Wasser senkt und seine Äste ins Licht streckt, so schöpft der Mensch aus Quellen, die ihn tragen ... weit mehr als nur Nahrung – viel mehr geistige, emotionale und spirituelle Energieströme, genährt aus dem Sternenstaub, aus dem wir geschaffen sind.“*

### \*\*\* Zur Erleuchtung

Weiter im Text: Generell habe ich es nicht so mit den so genannten „**Erleuchtungen**“ und allem, was dazugehört (Experten- bzw. Gurutum, exotische Philosophien, Religionen ...). Ich bezeichne mich selbst als „Bodenständig spirituell“ und das trifft es ganz gut. Ich weiß, dass es das Feinstoffliche gibt, bin aber sehr gerne im Grobstofflichen, weil es klar definierte Aufgabe in meinem Leben ist.

Deswegen „hebe ich auch nicht ab“, wenn ich bewusst geerdet bin während meiner spirituellen Arbeit – durchaus eine Gefahr, die ich in der „Szene“, in der ich mich bewege, immer wieder erkennen kann. Da ist der Umgang miteinander auf Augenhöhe nicht immer die Norm, da kann die Kundalini schon einmal zu Kopf steigen und darüber hinausschießen (eine durchaus reale Geschichte dazu findest du: [hier](#)).

Gerade in diesen „Neuen Zeiten“ - nämlich dem **Wassermannzeitalter** mit all seinen Eigenschaften - gilt es auf diesem schmalen Grat der Augenhöhe zu wandeln (oder ein anderes Bild dazu: Die Welle zu reiten – denn ich liebe das Meer). Nicht in das Muster zu verfallen, heller als andere strahlen zu wollen, nur weil man mehr als andere spüren glaubt und sich dann noch permanent dabei/damit zu präsentieren. Vor allem die digitalen Welten bieten dafür ja eine riesige Bühne. Da stellt man sich schon gerne einmal zur Schau, ist ziemlich einfach, kost nix ... außer die Nerven Jener, die mit den Inhalten konfrontiert werden, obwohl sie gar nicht danach gefragt haben. Hier möchte ich anmerken – als kleiner Impuls: Für das Theater kauft man sich Karten, möchte sehen, was auf der Bühne gespielt wird. In Facebook (und Co.) ist das zumeist anders und darum gilt es – vor allem in dem Umfeld, in dem auch ich mich bewege – achtsam zu sein.

### \*\*\* Apropos „Erleuchtung“ – die Sache mit dem Gold

*Strahlen, Licht, Sonne, „göttliche“ Verbindung*

In meinem Wirken an den Lebensquellen ist die Farbe Gold von essenzieller Bedeutung. Ich verwende sie aktuell vor allem während der Kontemplation und in der Energiearbeit – aber auch in der Körperarbeit wird sie mehr und mehr von Bedeutung.

Gold ist nicht einfach nur ein Metall, sondern viel mehr ein spirituelles Prinzip. Es steht für das höchste Ziel des inneren und äußeren Wandlungsprozesses – so wird es zum Beispiel in der Alchemie beschrieben, der wahrscheinlich ältesten Wissenschaft der Welt ...

... und um mit einem Missverständnis aufzuräumen. In dieser Alchemie ging es im Ursprung nicht um die Erzeugung von physischem Gold, sondern um die Veredelung des eigenen Bewusstseins, die Erlangung eines Zustandes, den wir heute leichthin „Erleuchtung“ nennen, aber tatsächlich den Aufbau einer Verbindung zum „Göttlichen“ bzw. zum Höheren Selbst darstellt – über die unmittelbare Verbindung mit Mutter Erde, aus dem das Gold ja kommt.

*Da Gold jenes Metall ist, das am wenigsten korrodiert, wird es schon lange mit dem Unvergänglichen gleichgesetzt – und eben: mit der Erleuchtung.*

Das Symbol für Gold ist der Kreis mit einem Punkt, der Sonne sehr ähnlich – was natürlich kein Zufall ist.

### **Der Goldene Schnitt**

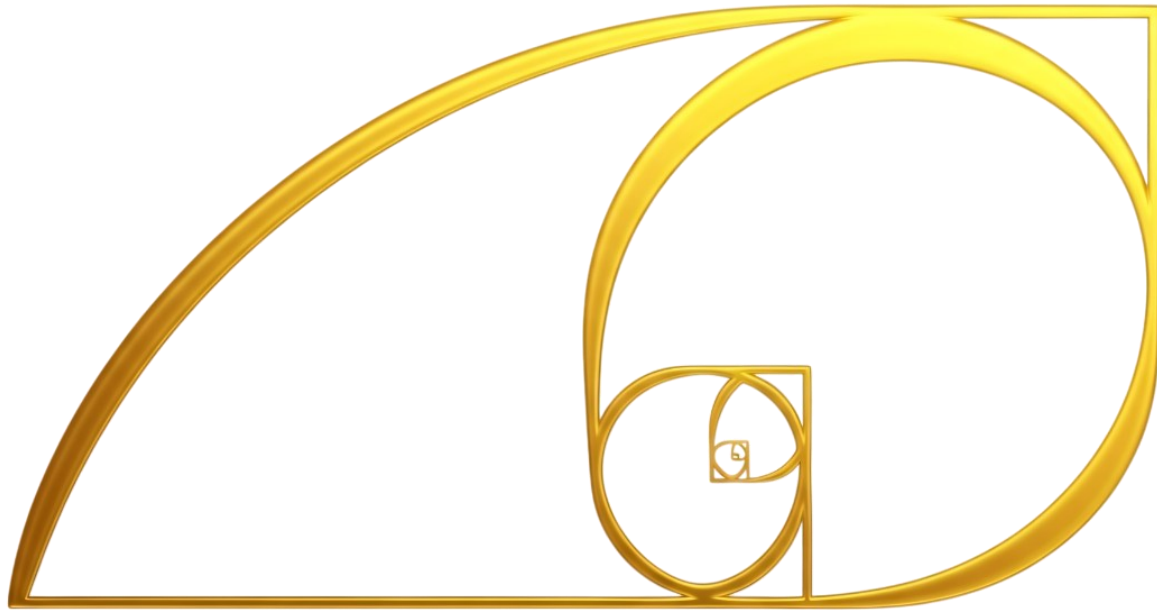
Gold steht auch für absolute Harmonie, im Einklang mit der Natur. Schon in der Antike war man sich dessen bewusst und da war es naheliegend, natürliche Proportionen (Schneckenhäuser, diverse Pflanzen, Rosenblätter, ...) mit Gold gleichzusetzen und dieser Harmonie einen Namen zu geben: der goldene Schnitt.

*Die – mathematische - Grundlage ist: Eine Strecke wird so geteilt, dass sich ein größerer Teil zu einem Kleineren verhält wie die gesamte Strecke zum Größeren.*

Diese Proportion des Goldenen Schnittes – 1: 1,618 (Phi) - hielt auch in der Architektur und Kunst Einzug, man findet sie im Parthenon, dem Petersdom, den Pyramiden von Gizeh, aber z.B. auch in der Mona Lisa – dem berühmten Gemälde von Leonardo da Vinci (der sich ja auch mit Architektur beschäftigte).

Viele Menschen empfinden den Goldenen Schnitt als sehr ausgewogen, ruhig und vollkommen natürlich. Deswegen ist es naheliegend die Eigenschaften der Farbe Gold und dieser Proportion auch in der Meditation/Kontemplation, der Energie- und Körperarbeit einzusetzen ...

... vor allem in der Qualität der Neuen Zeit – einer der Eckpfeiler in meinem Wirken an und mit den Lebensquellen.



### \*\*\* „Erleuchtung und Co.“ – die Dritte: Eine kritische Anmerkung

Du hast es vielleicht schon bemerkt: ich sehe aktuelle Entwicklungen in dem „beruflichen“ Umfeld, in dem auch ich mich bewege, durchaus **kritisch** und das spreche ich auch aus, den der Grat, auf dem wir wandeln, ist wirklich sehr schmal. Jeder Schritt darf bewusst und achtsam gesetzt werden, vor allem wenn uns Menschen auf unserem Weg folgen, von uns etwas lernen möchten.

Apropos Lehrer: Auch das **Lehrtum** wandelt sich, beginnt sich klar vom Experten- und Gurutum zu unterscheiden. Aus jemandem, der zeigen möchte, wo es „lang geht“, wird jemand der liebevoll begleitet, auch einmal den „Schüler“ machen lässt, selbst wenn es „Fehler“ (überhaupt so ein Wort - das es in den neuen Energien bald nicht braucht) sind.

Nein, es ist kein Problem, den Grat einmal zu verlassen, sich einmal eine neue Welle suchen zu müssen. Die Erfahrung ist unser bester Lehrer – dann kommen wir, um diese Erfahrung in möglichst klaren und authentischen Worten zu teilen.

*An dieser Stelle fällt mir – als Achtsamkeits“lehrer“ ein ganz simpler Tipp ein: Wenn du spürst, dass dunkle Wolken über dir stehen ... lass sie einfach vorbeiziehen! Der Wind wird auffrischen und die Sonne wird dir wieder scheinen – deine Gedanken werden sich klären.*

### \*\*\* Der Weg an die persönlichen Lebensquellen



Mein persönlicher **USP** – mein „Alleinstellungsmerkmal“, wenn du es so nennen möchtest – ist mein Wirken aus meinen ganz persönlichen/individuellen Lebensquellen heraus, in vollem Bewusstsein all der Dinge, die ich hier bereits beschrieben habe.

Ich trage dank fundierter Persönlichkeitsanalysen und viel an Selbsterkenntnis bzw. Lebenserfahrung inzwischen meine tatsächlichen **Aufgaben, Talente und Möglichkeiten** bewusst in mir und lebe sie auch – gelegentliche Fehlritte natürlich inklusive. Das macht meine Gedanken und Handlungen so klar wie authentisch und ... ganz wichtig: Ich fühle mich sehr wohl dabei. Es geht mir einfach gut.

Dazu kommen all die Erfahrungen, die ich in der Zeit vor dem Jahr 2016 gemacht habe und die ich mir ebenso immer wieder bewusst mache. Es sind Erfahrungen als Trainer, Projekt Manager, IT- und Banken/Zahlungsverkehrs-Experte, es sind Erfahrungen aus meinem Beziehungs- und Familienleben, wie auch all das Wissen, dass meine Ahnen gesammelt haben. Ein Teil meines Wirkens ist **das Wissen von gestern mit den Werkzeugen von heute in das Morgen zu heben** – aus diesem Grund wirst du in meiner Berufsbezeichnung auch das Wort **Druide** finden, eine Kernkompetenz aus der naturverbunden-spirituellen Tradition westlicher Kulturen der Frühzeit. Nach einer fundierten Ausbildung zum *Druidentun* habe ich in Folge einen neuen, eigenen Grat-Pfad entdeckt und gehe diesen Weg.



**\*\*\* ... und nun etwas ganz anderem (oder doch nicht wirklich, denn alles ist verbunden):**

Wirke ich auf dich vielleicht jetzt wie ein „bunter Hund“?

Dann solltet Ihr einmal **Alexandra** kennenlernen, eine wunderbare, liebe- wie kraftvolle Frau und Schamanin, mit der ich die **Herzenszeremonien** entwickelt habe (bzw. laufend

weiterentwickle) und die wir jetzt – im Einklang und im Rhythmus der Neuen Zeit - gemeinsam leben und als „Dienstleistung“ anbieten.

Alexandra lebt wahrlich all ihre Möglichkeiten an ihren Lebensquellen und strahlt das auch aus, in all ihrem Sein und Handeln. Es ist eine wahre Freude, ein riesiges Geschenk, mit ihr gemeinsam wirken und sein zu dürfen.

*Gerne begleiten wir euch mit unseren Zeremonien bei Feierlichkeiten wie z.B. Hochzeiten, Geburtstagen, Taufen. Ebenso unterstützen wir bei Trauerprozessen, in Trennungsphasen oder erneuern/vertiefen mit/für euch eure Liebe und Verbundenheit – in Beziehungen, in der Familie, im Unternehmen und mehr. Und: Wir bieten Herzensreisen an ganz besondere Kraftorte an, z.B. 2026 in Irland.*



### **\*\*\* Eine Reise an die Lebensquellen**

Wirke ich allein (bzw. all-eins) an den Lebensquellen, lebe ich natürlich ebenso aus dem Herzen, biete dir dabei Einzel- oder Gruppensessions wie auch Vorträge und Retreats, deinem „**Lebenswerk**“ an ... ein bunter, kraftvoller Mix aus Persönlichkeitsanalyse und Kontemplation (die Meditation der Neuen Zeit), die dich über das Areal des **Solarplexus**, der **Körpermitte** (der „Cusco“), dem mit allem verbundenen **Schöpfungsraum** (der Nullraum, in dem alles beginnt,

aber nichts beginnen muss) UND dem bewusst eingebundenen **Intellekt** zu dir selbst begleitet ... mit dem Ego als Werkzeug, aber nicht als Antrieb.

Dazu kommen individuelle Sprechstunden zu einer Vielzahl von Themen: der Wortwahl/Kommunikation in der Neuen Zeit, dem achtsamen Umgang mit Informationstechnologie, dem wahren **Mann-Sein** und dem Umgang mit **Leben UND Tod** (und da habe ich eine Menge an Erfahrungen gesammelt, viele davon sehr schmerzhaft, aber essenziell wichtig).

### **\*\*\* *Storytelling und eine sich ändernde Wortwahl –Werkzeuge der Neuen Zeit***

(Fast) Last but not least habe ich mir vor einigen Jahren die Frage gestellt, wie man in der heutigen sehr schnell-lebigen (Wisch & Weg) Zeit, die Menschen noch erreichen kann und hatte sehr schnell die Antwort parat: Über das **Storytelling** – das Erzählen von Geschichten, in schriftlicher und mündlicher Form. In Geschichten kann man ganz wunderbar und auf sehr spielerische wie wirkungsvolle Art – am besten als höchste Kunst zwischen Wort und Zeile - Botschaften verpacken, die auch hängenbleiben.

Geschichten entstehen natürlich aus **Worten**. Sie sind pure Magie, die immer neue Texte entstehen lassen. Doch auch unsere Worte sind einer großen Veränderung unterworfen. Worte in alten Energien führen immer öfter zu tiefgreifenden Missverständnissen.

Sieht man sich viele unserer oft liebgewonnenen Worte bewusst an, wird man sich dessen vielleicht sehr bald bewusst, z.B. dass „Leiden“ in LEIDENSchaft steckt – damit auch einmal viel an Leid geschaffen werden kann, wenn man nicht achtsam ist. Ändere das Wort doch einmal zu „BeGEISTERung“. *Merkst du den Unterschied – ohne am Inhalt selbst etwas zu verändern?*

Manchmal genügt aber einfach ein kleiner **Bindestrich**, z.B., um aus der *Enttäuschung* eine Ent-Täuschung zu machen, aus dem *Alleine* ein All-Eins ...

... oder eine **Klammer**, dann haben wir plötzlich das *Sein*, anstatt dem S(ch)ein ... und für die *Liebe* – bzw. das, was gerne dafürgehalten wird - brauchen wir überhaupt eine Reihe neuer Bezeichnungen. Ganz (wort)spielerisch lässt sich eine Sprache der Neuen Zeit entwickeln ... die ich u.a. in meinem neuen Buch – das zum Teil auch aus diesem Essay entstehen wird – entwickeln werde ...

... **Worte** wie *Heilung*, *Sex* (JAAA!), „*Hyper*“ (Insider!), ganzheitlich, „*Human Design*“ (für mich einschneidend), *Erleuchtung*, *Leben & Tod*, *Fehler*, *Lehrer & Schüler* und vieles mehr.

... jetzt spielt gerade die Rechtsschreib- und Grammatikprüfung verrückt – sie darf sich aber daran gewöhnen. Aus der Verrücktheit kann tatsächlich auch Neues entstehen.



### \*\*\* **Aus dem „Human Design“ wird das „Lebenswerk“**

Wo mich dieses neue Wording selbst ganz direkt betrifft, ist mein Angebot zum „Holistic Human Design“. Schon im Begriff passt hier für mich etwas nicht (mehr) zusammen – „Holistic“ und „Design“.

Das Wörterbuch meint zu Design aktuell. „*Eine formgerechte und funktionale Gestaltgebung sowie die so erzielte Form eines Gebrauchsgegenstandes*“. Man gibt einem Gegenstand also Gestalt. Wie sieht das dann beim Menschen aus? Der Begriff gibt hier aktuell die Antwort – manifestiert im kollektiven Bewusstsein.

Deswegen gilt es – auch hier – neue Worte zu finden und ich bin beim „[Lebenswerk](#)“ gelandet, dass ich schon aus der Arbeit mit den Genschlüsseln kenne – die eine „Analyse der Persönlichkeit“ mit viel Poesie und Tiefgang aufweicht und in die Weiterentwicklung lenkt.

Dazu habe ich noch die **Kontemplation** (die Meditation PLUS – mit Herz und Intellekt) und ein **Sharing** (ein Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe – ganz in der Energie der Neuen Zeit) gestellt – und VOILA ... nun dürfen wir sowohl unser aktuelle (mehrschichtige) „Persönlichkeit“, damit die aktuellen, tatsächlichen Aufgaben, Talente und Möglichkeiten im Leben entdecken, erhalten aber auch gleichzeitig einen Ausblick über unser wahres Potential im Leben, Zugriff zu Türen, die wir für unsere Weiterentwicklung noch öffnen dürfen (wenn es soweit ist).

Dafür biete ich – mit meinen Möglichkeiten und in aller Achtsamkeit – die Möglichkeit – eine meiner Lebensaufgaben. Das ist – in meinem Empfinden – gelebte Holistik.

*Anmerkung: In Zukunft werde ich auch noch eine ganzheitliche Körperarbeit zum Teil des Lebenswerkes machen – doch dazu später mehr.*

### \*\*\* ... **jetzt noch einmal zum Storytelling**

Ich komme noch einmal zum „Storytelling“ zurück – und runde die neuen Entwicklungen rund um die Lebensquellen mit dem Thema Informationstechnologie und KI ab – ein Thema, das mich beruflich knapp 30 Jahre lang begleitet hat.

**\*\*\* ... und alles schwingt weiterhin in der NI (der Natürlichen Intelligenz),  
verbunden mit Mutter Natur**

Für lange Zeit habe ich meine Worte – und damit Geschichten - online und in Buchform bei „story.one“ veröffentlicht. Nachdem diese Plattform nun den „KI-Weg“ eingeschlagen hat (und



damit – in meinem Empfinden – dauerhaft vom Pfad/Grat der Neuen Zeit abgekommen ist), veröffentliche ich diese Geschichten nun in meinem eigenen Online-Magazin, zusammen mit vielen anderen Beiträgen und Artikeln zum Thema Lebensquellen. KI und Storytelling passt einfach nicht zusammen – Stories sind und bleiben reine „**Menschen-Sache**“ – in aller Klarheit ... eine Sache der NI (natürlichen Intelligenz) ...

... apropos, KI, Natur und Intelligenz. Wenn dich all diese Worte ansprechen, habe ich einen Impuls für dich – in aller Klarheit: Mit zunehmendem Einsatz der KI exploriert der Ausstoß von CO2 und der Wasserverbrauch auf unserem schönen Planeten und lässt der „Erderschöpfungstag“ (jener Tag, an dem die Ressourcen der Erde für ein Jahr verbraucht sind) bereits in den Juli rücken. Grund dafür sind die massiven Anforderungen an Rechenzentren und u.a. Internet-Provider.

Zurück zu dir, zu uns ... in aller Verbundenheit: Die Lebensquelle, auch sie ist vollkommen klar und man kann sie jederzeit aufsuchen, aus dieser Quelle schöpfen – ohne CO2-Verbrauch oder die Verschwendung von Wasser.

**In eigener Sache:** Wenn du einen ersten Eindruck von d(ein)er Lebensquelle haben möchtest, lade ich dich ganz herzlich zu einer gemeinsamen Reise in deine/r **Imagination** ein – zu einer gemeinsamen Kontemplation, die in meinen Praxisräumlichkeiten in Saalfelden im Salzburger Pinzgau, bei einem Spaziergang in freier Natur oder gerne auch online via Zoom stattfinden kann – nach einem Erstgespräch zum Kennenlernen und deiner bewussten Entscheidung, diese Erfahrung mit mir zu machen, zu meinem üblichen Stundensatz von EUR 88,-. Alles weitere wird sich dann zeigen.

### \*\*\* **Ein Ausblick**

Und ja: noch ein kleiner Ausblick auf 2026 (und darüber hinaus). Du wirst sicher den Begriff „*Körper, Geist und Seele*“ kennen, der in der „Welt da draußen“ noch sehr in alten Energien schwingt. Ich ergänze jetzt einfach das „*Herz*“ (das ja ohnehin auch essenzieller Teil von Körper, Geist und Seele ist) und verändere damit bereits Schwingung und Frequenz – „*Körper, Geist und Seele – mit Herz*“.

Nachdem in meinem bisherigen Wirken Geist und Seele im Mittelpunkt gestanden haben, rückt nun der **Körper** in den Fokus – bewusst mit Herz. Ich freue mich darauf ...

... UND ich freue mich auf dein Feedback, auf Austausch auf Augenhöhe:

[wolfgang@lebensquellen.net](mailto:wolfgang@lebensquellen.net)

**Wolfgang Lugmayr** – Dipl. Meditations- & Achtsamkeitslehrer, Druide, Autor  
[www.lebensquellen.net](http://www.lebensquellen.net), [www.herzenszeremonien.com](http://www.herzenszeremonien.com)

**\*\*\* Im Anschluss ein Impuls – nach dem Ende bereits wieder ein Anfang**

... und ganz zum Abschluss habe ich – als weiteren Impuls - noch ein „**Was wäre, wenn**“ für dich (es lebe der *Konjunktiv II*):

Was wäre, wenn wir über 95% vom dem, was uns umgibt, was wir gemeinhin Leben nennen, gar nicht erkennen ..., weil es unser Verstand gar nicht zulässt, er es nicht (be)greifen kann (bzw. gar nicht möchte – weil sein Weltbild erschüttert wird)?“.

Diesen Konjunktiv II (den man in der Neuen Zeit braucht wie eine Blase beim Wandern – nämlich gar nicht) löse ich sehr gerne auf ... denn inzwischen ist über die **Quantenphysik** beweisbar, dass es genauso ist ...

... und damit öffnen wir schon das Tor in eine Neue Welt, in Form jenes Filter in unserem Gehirn, der uns bis jetzt – in den alten Energien - von diesen Wahrheiten ferngehalten hat. Der Filter ist der **Neokortex**, der evolutionär jüngste Teil unserer Großhirnrinde, zuständig für u.a. Bewusstsein und Wahrnehmung.

Damit beginnen wir unsere Reise zu den Lebensquellen – und damit in ein Leben essenzieller Veränderungen, voller Wohlbefinden, den Tod nicht fürchtend, unsere Umwelt achtend, in echtem Gemeinsam auf Augenhöhe.

*Gewusst haben wir es „irgend-wie“ schon lange ... wohl unbewusst gewusst ... Willkommen beim „Bewusst gewusst.*

\*\*\*

*„Tief ins Unbekannte, um Neues zu finden“ – Charles Baudelaire*

*„Veränderung ist die Wiege von Musik, Freude, Leben und Ewigkeit“ – John Donne*

*„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – Hermann Hesse*

