

Der Gedanke – die mentale Seifenblase

von Wolfgang Lugmayr

Inhalt

Der Satz, mit dem alles beginnt.....	2
Gedanken aus Sicht der Wissenschaft	3
Gedanken aus Sicht der Philosophie	3
Gedanken aus spiritueller Sicht	3
Die Quellen, aus denen Gedanken auftauchen.....	4
Neurobiologische Impulse	4
Emotionale und körperliche Zustände	4
Das Unbewusste / Archetypische Felder.....	4
Und dann gibt es da noch etwas... ..	5
Eine wichtige Unterscheidung – Gedanke vs. Gefühl	5
Eine klare Abgrenzung.....	5
Die Neurobiologische Basis	5
Warum diese Unterscheidung wichtig ist	6
Noch eine: Sind Träume eigentlich Gedanken oder gar Gedankenreihen?	6
Warum sich Träume manchmal wie unbewusste Gedanken anfühlen	8
Zur Praxis: Wie wirkt Meditation auf die Gedanken?	8
Warum Meditation sich manchmal wie „Weite“ oder „Stille“ anfühlt.....	11
Praxis – Teil 2: Die Gedanken und der Klang	11
Die Essenz: Die Gedanken und das Selbst.....	14
Eine Meditations-Übung: der unbeteiligte Beobachter	14
Eine Meditations-Übung – der Gedanke als Seifenblase	15
Zusammenfassung.....	15
Wolfgang Lugmayr.....	16
Die Lebensquellen	16
Lebensquelle Klang	16
Dein Lebenswerk.....	17
Herzenszeremonien – Die Schamanin & Der Druide	17



Der Satz, mit dem alles beginnt

Der vielleicht wichtigste Satz, den ich je zum Thema Gedanken gehört habe, ist:

Deine Gedanken halten dich vom Leben ab, trennen dich von deinem wahren Selbst – sie sind nicht Teil deiner Selbst.

Das „sitzt“ und kann definitiv Widerstand auslösen ... zu sehr entfernt er sich von unseren aktuellen DENKMustern.

Doch was hat es mit diesem Satz auf sich? Grund genug, aus der mir angeborenen Neugier tiefer zu blicken – denn viele Philosophien, ob westlich oder vor allem östlich geprägt, legen nahe, dass in diesem Satz viel an Wahrheit zu finden ist – aber auch in der Wissenschaft finden sich Hinweise, im spirituellen Gedankengut (*ups!*) sowieso.

Gedanken sind wie kleine, flüchtige Besucher – und gleichzeitig sind sie tief verwoben mit allem, was wir sind. Wenn man ehrlich hinschaut, gibt es nicht *die eine* Quelle. Vielmehr entstehen Gedanken an einer Art innerem Kreuzungspunkt, an dem mehrere Ströme zusammenfließen.

Beginnen wir einmal mit einigen Fakten aus der Wissenschaft und mit der philosophischen wie spirituellen Sichtweise – sieh es eher als Impulse, denn als detaillierte Erklärung (bereits eine erste Gedankenübung!) ... und es braucht weiters ein paar Abgrenzungen/Vertiefungen ...

... und ich möchte dir zwei Übungen beschreiben, wie du hinter deine Gedanken blicken kannst. Sei bitte etwas geduldig, es braucht einige Seiten, um ein Gesamtbild zu schaffen.

Gedanken aus Sicht der Wissenschaft

Gedanken als **neuronale Ereignisse**

- entstehen durch Aktivitätsmuster im Gehirn
- sind Produkte des sog. **Default Mode Networks** und des präfrontalen Cortex
- bestehen aus Sprache, Bildern, Bewertungen, Erinnerungen
- sind **Interpretationen**, nicht Abbildungen der Realität
- sind flüchtig, unzuverlässig, oft verzerrt
- hängen stark von Emotionen, Körperzuständen und Erwartungen ab

Kurz: Gedanken sind **neuronale Konstrukte**, die das Gehirn (der „Intellekt“) erzeugt, um die Welt vorherzusagen und zu interpretieren.

Anmerkung: Das (infolge mehrmals erwähnte) Default Mode Network ist ein funktionelles Netzwerk aus mehreren Hirnregionen, das besonders aktiv ist, wenn wir nicht auf eine äußere Aufgabe fokussiert sind. Es ist sozusagen der „Grundton“ des Gehirns – der Modus, in den wir zurückfallen, wenn wir nach innen lauschen.

Gedanken aus Sicht der Philosophie

Gedanken als **Perspektiven**, nicht als „Wahrheit“

- Stoiker: Gedanken sind **Meinungen**, nicht Tatsachen
- Buddhismus: Gedanken sind **Wolken**, die kommen und gehen
- Kant: Gedanken sind **Kategorien**, die wir der Welt überstülpen
- Nietzsche: Gedanken sind **Perspektiven**, Ausdruck innerer Kräfte
- Phänomenologie: Gedanken sind **Erscheinungen im Bewusstsein**
- Zen: Gedanken sind **Illusionen des Ego**

Kurz: Gedanken sind **Interpretationen**, nicht die Welt selbst. Sie sind Ereignisse im Bewusstsein, keine Wahrheiten.

Gedanken aus spiritueller Sicht

Gedanken als Bewegungen im Feld des Bewusstseins

- Gedanken sind **nicht das Selbst**, sondern etwas, das dem Selbst erscheint
- sie sind **Energieformen**, die auftauchen und vergehen
- sie sind **nicht persönlich**, sondern Teil des kollektiven Geistes
- sie verdecken oft die tiefere Realität: Stille, Präsenz, Sein
- wahre Erkenntnis entsteht **jenseits** der Gedanken
- Gedanken sind wie **mentale Seifenblasen**: schillernd, aber substanzlos

Kurz: Gedanken sind **Wellen im „Bewusstseinsmeer“**, nicht das Meer selbst.

Die Quellen, aus denen Gedanken auftauchen

... der Beginn aller „**Hirnwischerei**“, wie es der Volksmund so treffend ausdrückt.

Neurobiologische Impulse

- Das Gehirn erzeugt permanent Aktivität, selbst im Ruhezustand.
- Netzwerke wie das Default Mode Network produzieren spontane Assoziationen, Erinnerungen, Fantasien.
- Gedanken sind hier wie Funken, die aus einem Feuer springen – ohne dass jemand sie bewusst entzündet.

Emotionale und körperliche Zustände

- Der Körper denkt mit.
- Ein Gefühl im Solarplexus, eine Spannung im Bauch, ein Atemzug – all das färbt, formt oder initiiert Gedanken.
- Manchmal ist ein Gedanke nur die sprachliche Oberfläche eines viel tieferen, körperlichen Impulses.

Das Unbewusste / Archetypische Felder

- Ein großer Teil unserer Gedanken entsteht aus unbewussten Mustern, Erinnerungen, Prägungen.
- Dazu kommen kollektive Bilder, Mythen, Rollen, die uns „denken“, bevor wir sie bewusst bemerken (es gibt Experimente, die zeigen, dass Gedanken Sekundenbruchteile vor einem Ereignis auftreten, das diese Gedanken eigentlich auslösen sollte).
- In meditativen oder kreativen Zuständen fühlt es sich oft so an, als kämen Gedanken „von außen“ – aus einem größeren Feld, das uns durchströmt.

Und dann gibt es da noch etwas...

Es gibt Momente, in denen Gedanken nicht wie „Produkte“ bzw. „Resultate“ wirken, sondern wie **Einfälle, Eingebungen, Resonanzen, Einsichten** ... als würde „etwas“ in uns antworten, wenn wir still genug werden.

Anmerkung: Genau hier setzt meine Arbeit ... die Quelle nenne ich Lebensquelle (und doch gibt es viele Namen): Gedanken als **Bilder, Gefühle** (dazu gleich mehr), **Klänge**, als **Atmosphäre**, als **innere Landschaft**, die sich zeigen, wenn man lauscht ... Gedanken, die in Folge wie Seifenblasen zerplatzen (dazu gleich mehr).

Eine wichtige Unterscheidung – Gedanke vs. Gefühl

Obwohl Beides mit der gleichen Silbe beginnt, unterscheiden sie sich in Folge völlig. Ein genauerer Blick auf dieses Thema unterstützt bei Schaffung eines Gesamtbildes.

Eine klare Abgrenzung

Viele Sätze mit „Ich fühle...“ sind eigentlich **Gedanken**:

- „Ich fühle mich im Stich gelassen“ → Interpretation
- „Ich fühle, dass du mich nicht magst“ → Bewertung

Echte Gefühle sind körperlich spürbar:

- „Ich bin traurig“ → Tränen, Schwere
- „Ich bin wütend“ → Hitze, Druck, Herzklopfen

Die Neurobiologische Basis

Gedanken:

- entstehen durch **kognitive Verarbeitung**
- beruhen auf **Erinnerungen, Bewertungen, Konzepten**
- Der Default Mode Network ist aktiv
- oft verbunden mit Sprache und innerem Dialog

Gefühle:

- entstehen durch **körperliche Reaktionen**
- Das limbische System (Amygdala, Hippocampus – hier entstehen unsere Emotionen) ist beteiligt

- Die **Insula** übersetzt Körpersignale in Bewusstsein
- oft verbunden mit **Hormonen, Herzschlag, Atmung**

Anmerkung: die **Insula** - oder Insulärer Cortex - ist ein tief im Gehirn verborgenes Areal, das wie eine kleine „Insel“ unter der Großhirnrinde liegt. Sie ist kein einzelner Punkt, sondern ein komplexes Gebiet, das Körperempfindungen, Emotionen und Bewusstheit miteinander verwebt)

Warum diese Unterscheidung wichtig ist

- Gedanken können täuschen, Gefühle sind unmittelbar und authentisch
- Gefühle zeigen, was wirklich in dir passiert
- Meditation hilft, Gedanken loszulassen und Gefühle zu spüren (siehe unten)
- In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) bzw. in „meiner“ Achtsamen Kommunikation ist diese Unterscheidung von zentraler Bedeutung

Noch eine: Sind Träume eigentlich Gedanken oder gar Gedankenreihen?

Gleich einmal die Antwort: NEIN ... hier die Details:

Ein Traum entsteht, wenn mehrere Hirnnetzwerke gleichzeitig aktiv sind:

- das **limbische System** (Emotionen)
- der **Hippocampus** (Erinnerungen)
- die **Insula** (Körperempfindungen)
- das **Default Mode Network** (innere Bilder, Assoziationen)

Gleichzeitig ist der präfrontale Cortex – der Ort für **logisches Denken** – stark gedämpft.

Das bedeutet: Träume sind emotional, bildhaft, körperlich – aber kaum rational.

1. Träume sind primär emotional, nicht kognitiv

Die Amygdala ist im Traum hochaktiv. Der präfrontale Cortex dagegen fast „offline“.

Gedanken brauchen Struktur

Träume sind chaotisch, bildhaft, gefühlt.

2. Träume entstehen aus Bildern, Körperempfindungen und Erinnerungsfragmenten

Das Gehirn mischt:

- alte Erinnerungen
- aktuelle Emotionen
- Körperzustände (Herzschlag, Atmung, Verdauung)
- unbewusste Konflikte

Gedanken sind nur die „Überschriften“, die wir im Nachhinein darüberlegen (bzw. dazu „überlegen“)

3. Träume sind spontane Aktivitätsmuster

Im REM-Schlaf feuern Neuronen wild und kreativ. Das Gehirn versucht, aus diesem Feuerwerk **eine Geschichte zu basteln**.

*Das ist kein Denken – das ist **Interpretation im Halbschlaf**.*

4. Gedanken sind sprachlich – Träume sind vorsprachlich

Gedanken = Worte, Konzepte, Bewertungen

Träume = Bilder, Szenen, Atmosphären

*Das limbische System „spricht“ nicht in Sprache, sondern in **Symbolen, Emotionen***

5. Was ein Traum also ist

Ein Traum ist:

- ein emotionales Skript
- gespeist aus unbewussten Mustern
- geformt aus Erinnerungsfragmenten
- durchzogen von Körperempfindungen
- zusammengehalten von spontaner Gehirnaktivität

Ein Traum ist **eine Landschaft**, kein Gedankengang.

Warum sich Träume manchmal wie unbewusste Gedanken anfühlen

..., weil das Gehirn beim Aufwachen versucht, das Erlebte in Worte zu fassen. Es „übersetzt“ die Traumbilder in Gedanken.

Aber das ist **nachträgliche Interpretation**, nicht der Traum selbst.

Gedanken sind Linien. Träume sind Räume.

Gedanken sind Erklärungen. Träume sind Atmosphären.

Gedanken sind bewusst. Träume sind das Flüstern des Unbewussten.



Zur Praxis: Wie wirkt Meditation auf die Gedanken?

Zuallererst: Meditation ist kein Werkzeug, sie ist ein Zustand ... ein Zustand, der hinter die Gedanken blicken lässt und eine vollkommen neue Welt entdecken lässt.

Meditation ist neurobiologisch gesehen auch kein „Zustand der Entspannung“, sondern ein Umbauprogramm für das Gehirn. Sie verändert Aktivitätsmuster, Netzwerke, Neurotransmitter und sogar die Struktur des Gehirns. Und das Erstaunliche: Viele dieser

Effekte treten schon nach wenigen Minuten auf, andere nach Wochen oder Monaten – wenn unser System Leben etwas Vorbereitungszeit braucht. Hier dürfen wir vertrauen.

Die Wirkungsmechanismen sind – zusammengefasst:

1. Meditation beruhigt das Default Mode Network (DMN)

Das DMN ist das Netzwerk, das für:

- Grübeln
- Selbstgespräche
- Zukunftssimulationen
- Ego-Narrative

zuständig ist.

Bei Meditation passiert Folgendes:

- Die Aktivität im DMN nimmt ab.
- Die Verbindung zwischen DMN und präfrontalem Cortex wird schwächer.
- Gedanken tauchen zwar auf, aber sie „greifen“ nicht mehr (bestenfalls).

Neurobiologisch bedeutet das: Weniger Selbstverstrickung, mehr Präsenz.

2. Der präfrontale Cortex wird stärker und stabiler

Der präfrontale Cortex ist das Zentrum für:

- Aufmerksamkeit
- Impulskontrolle
- Perspektivwechsel
- bewusste Entscheidungen

Regelmäßige Meditation führt zu:

- mehr grauer Substanz (das Gewebe des Denkens, Fühlens, Wahrnehmens)
- besserer, innerer Vernetzung
- höhere Aufmerksamkeit

Das ist der Grund, warum meditierende Menschen klarer, fokussierter und weniger reaktiv sind.

3. Das limbische System beruhigt sich

Besonders betroffen:

- Amygdala (Stress, Angst, Alarm)
- Hippocampus (Gedächtnis, Kontext, emotionale Einordnung)

Effekte:

- Die Amygdala schrumpft messbar.
- Ihre Reaktivität sinkt.
- Der Hippocampus wird größer und stabiler.

Das bedeutet: Weniger Stressreaktionen, dafür mehr emotionale Resilienz.

4. Der Körper wird in die Regulation einbezogen („Interozeption“)

Meditation stärkt die Insula — das Areal, das Körperempfindungen in Bewusstsein übersetzt.

Effekte:

- feinere Wahrnehmung innerer Signale
- bessere Regulation von Atmung, Herzschlag, Verdauung
- mehr „verkörpertes Bewusstsein“

Das ist der Grund, warum Meditation oft wie ein Zurückkehren in den Körper wirkt (bzw. zu sich selbst – mehr Irrlicht denn Erleuchtung, aber dazu später mehr).

5. Das Gehirn schaltet vom „Reagieren“ ins „Regulieren“

Meditation aktiviert den Parasympathikus:

- Der Herzschlag sinkt
- Die Atmung vertieft sich
- Das Cortisol nimmt ab
- Die Entzündungsmarker sinken

Das Nervensystem wechselt vom Überlebensmodus in den Regenerationsmodus.

6. Langfristig verändert Meditation die Struktur des Gehirns

Studien zeigen:

- mehr „Dichte“ in Arealen für Aufmerksamkeit und Empathie
- weniger „Dichte“ in Stress- und Angstzentren
- stärkere Verbindung zwischen präfrontalem Cortex und limbischem System

Das Gehirn wird buchstäblich neu verdrahtet.

Warum Meditation sich manchmal wie „Weite“ oder „Stille“ anfühlt

Neurobiologisch entsteht dieses Gefühl durch:

- Synchronisation großer neuronaler Netzwerke
- weniger „Rauschen“ im DMN
- erhöhte Gamma-Aktivität (assoziiert mit Klarheit und Verbundenheit – schnelle Gehirnwellen im Frequenzbereich von etwa 30 – 100 Hz), das Bewusstsein beginnt zu „flirren“
- reduzierte Aktivität im „posterioren cingulären Cortex“ (Zentrum des Ego-Gefühls)

Das subjektive Erleben dazu: Weite, Stille, Präsenz, Nicht-Getrenntsein.

Zu zwei Meditationen komme ich weiter unten. Zuerst aber zu der zweiten Säule in meinem Wirken an den Lebensquellen, dem Klang.

Praxis – Teil 2: Die Gedanken und der Klang

Klangerbeit wirkt u.a. direkt auf das limbische System – das ist eine der tiefsten, direktesten Verbindungen, die es zwischen Außenwelt und Innenwelt gibt. Und sie erklärt, warum Klang so oft unterhalb der Worte bzw. zwischen ihnen wirkt, Er erreicht direkt jene Hirnregionen, die Gefühle, Sicherheit, Erinnerung und Identität formen.

1. Wie Klang das limbische System erreicht

Das limbische System ist das Zentrum für:

- Emotion
- Motivation
- Bindung
- Erinnerung
- Stressregulation

Und Klang hat einen **direkten, schnellen Zugang** dorthin – viel direkter als Sprache oder Gedanken.

Warum? Weil Klang über **archaische, evolutionär alte Bahnen** im Körper verarbeitet wird, eine menschliche **Urkraft** wird geweckt.

2. Der Hörnerv führt direkt in die Amygdala

Ein Teil der akustischen Signale wird **ohne Umweg** in die Amygdala geleitet.

Das bedeutet:

- Klang kann sofort beruhigen
- oder sofort alarmieren

Tiefe, weiche Frequenzen → beruhigen
Hohe, schrille Frequenzen → aktivieren

Das ist der Grund, warum Klangschalen, Gongs oder die menschliche Stimme – und damit verbunden deren Schwingungen, so schnell in den Solarplexus sinken – die Körpermitte, ein Nervengeflecht („Sonnengeflecht“), in dem sich die wichtigsten autonomen und damit unwillkürlichen Nervenbahnen des Körpers sammeln.

3. Klang synchronisiert neuronale Rhythmen

Das Gehirn ist ein rhythmisches Organ. Klang kann:

- Alphawellen (Entspannung) verstärken
- Thetawellen (Trance, Imagination) öffnen
- Betawellen (Stress) reduzieren

Neurobiologisch nennt man das **Entrainment**.

Diese Synchronisation ist der Moment, in dem Menschen sagen: „Ich bin weggetaucht.“

4. Der Vagusnerv reagiert auf Klang

Besonders auf:

- tiefe Frequenzen
- langsame Rhythmen
- menschliche Stimme
- Summen, Tönen, Obertöne

Der Vagusnerv verbindet:

- Herz
- Lunge
- Solarplexus
- Darm
- Gesichtsmuskeln

Wenn Klang den Vagus aktiviert:

- Herzschlag sinkt
- Atmung vertieft sich
- Bauchraum entspannt
- Sicherheit entsteht

Das limbische System schaltet vom **Alarmmodus** in den **Bindungsmodus** – jenen Zustand, in dem der Körper sich sicher genug fühlt, um sich „zu öffnen“ – und damit beginnen auch Gedanken zu fließen.

5. Klang moduliert das autonome Nervensystem

Klangarbeit kann:

- Cortisol senken
- Oxytocin erhöhen (Bindung, Vertrauen)
- Dopamin freisetzen (Wohlgefühl, Motivation)

Das erklärt, warum Klang oft wie eine **emotionale Umarmung** wirkt.

6. Klang öffnet den Zugang zu impliziten Erinnerungen

Das limbische System speichert Erinnerungen, die nicht sprachlich sind:

- Körpererinnerungen
- emotionale Muster
- frühe Bindungserfahrungen

Klang kann diese Schichten erreichen, ohne sie zu re-traumatisieren.

Es ist wie ein **sanftes Licht**, das in alte Räume fällt – aber auch Gedanken auslöst.

Gerne bringe ich dir die ganzheitliche Wirkung des Klanges bei einer Klangmassage, -reise oder -meditation näher.

Die Essenz: Die Gedanken und das Selbst

Zurück zum – durchaus provokativen ersten Satz – „*Gedanken halten uns vom Leben ab, trennen uns vom wahren Selbst*“.

Gedanken kommen zum Großteil aus dem „*Nichts*“, drücken wir es einmal so aus, so scheint es zu Beginn. Sie sind zu einem großen Teil Interpretationen aus Erlebtem, die meist sehr laut und fordernd sind ...

... und um es vorwegzunehmen: was hinter den Gedanken liegt, ist still und wertfrei ... hier prallen zwei Welten aufeinander ... im wahrsten Sinne. Die „*Show-Realität*“, die wir aktuell „*Leben*“ nennen und jene Realität, die parallel dazu existiert, jene der kleinsten Teilchen, die miteinander verwoben sind und ständig interagieren.

Die Gedanken dienen dazu uns ständig zu erinnern, dass wir geboren wurden, in dieser Show zu leben, sie lenken uns aber auch von der Gegenwart ab, verstricken uns in Ängste und Sorgen, die meist nicht die Unseren sind und sie erzeugen eine Identität die NICHTS mit uns zu tun hat. Sie wirken damit trennend.

Doch bitte nicht falsch verstehen. Gedanken sind keine Feinde, sie sind Teil unseres Entwicklungsprozesses. Sie können z.B. eine Brücke zu lebenswichtigen Einsichten sein (eine wichtige Lebensaufgabe: Gedanken und Einsichten klar zu unterscheiden) ...

... und doch gilt es klar zu trennen, welche Gedanken wichtig für uns sind und welche uns nur von unserem Weg abbringen (sieh es einfach als Prüfung in deinem persönlichen Wirkungsprozess).

Am Ende deines Weges hinter die Gedanken kommst du vielleicht sogar drauf, dass es so etwas wie ein Selbst gar nicht gibt, dass die Frage: „*Wer bin ich?*“, vollkommen ohne Zweck ist ... da wärst du nicht der/die Erste ...

... und DANN beginnt ein ganz neuer Weg für dich – im „*Nicht-Selbst*“ ... dann lebst du einfach.

Eine Meditations-Übung: der unbeteiligte Beobachter

(Anmerkung: Ich spare mir jetzt die Hirnwischerei namens „Gendern“ und spreche euch ALLE an, mit den Worten, die ich verwende).

Welcher Gedanke beschäftigt dich gerade sehr?

Zum Beispiel: „*Alle Freunde wenden sich von mir ab. Warum ist das so?*“.

Stell dir nun vor, du bist NICHT der, dem dieser Gedanke kommt, sondern beobachtest diese Person, die diesen Gedanken gerade hat, ... formuliere dabei den Gedanken um: „Ich sehe eine Person, die den Gedanken hat, dass sich alle Freunde von ihm abwenden ... und warum das so ist“.

Dieser Gedanke betrifft dich ab sofort nicht mehr direkt. Was passiert nun?

Lausche „deinen“ eigenen Gedanken, wähle einen. Beobachte, spüre ... aber lass dich nicht von diesem Gedanken einholen – er ist nicht der Deine.

Wiederhole diese Übung, so oft du möchtest. Du kannst sie immer und überall machen. Sie wird dir bald „in Fleisch und Blut“ übergehen.

Eine Meditations-Übung – der Gedanke als Seifenblase

Stell dir bei jedem deiner Gedanken die Frage: „Braucht es ihn jetzt tatsächlich?“, „Ist er wichtig?“, „Wertet er?“ Sei dabei ehrlich zu dir selbst.

Wenn die Antwort „JA“ ist ... dann lass ihn einfach zerplatzen wie eine Seifenblase. Sei dabei aber liebevoll. Verwende dazu eine schöne Feder oder eine feine Nadel. Beobachte das Platzen, es ist ein wunderbares Gefühl, ein wunderschönes Bild.

Wiederhole diese Übung, so oft du möchtest. Du kannst sie überall machen.

Und es gibt noch viele Übungen mehr ...

... gerne meditiere und/oder kontempliere (den „Unterschied“ erkläre ich dir persönlich) ich mit dir ... in meinen Praxisräumen in Saalfelden im Salzburger Pinzgau, via Zoom bzw. halte ich auch gerne Impulsvorträge zu diesem Themenkreis, verbinde sie dann mit einer Gruppenmeditation/-kontemplation.

Zusammenfassung

Vielleicht hat ja der stille Beobachter aus der Übung viel mehr mit deinem „Selbst“ zu tun, als jene Person(a), als die du dich aktuell siehst.

Anmerkung: Eine Persona, nach C. G. Jung, ist eine Maske, die wir der Welt zeigen. Wir haben sie erschaffen, sie zeigt aber selten uns selbst. Sie dient dem Überleben in unserer „Show-Realität“. Doch dazu ein anderes Mal mehr.

Und nun: Genug der Gedanken! Genug der „Hirnwischerei“ ... lass uns leben.

Wolfgang Lugmayr

Dipl. Meditations- & Achtsamkeitslehrer, Klangmassage-Master, Zert. Human- und Raumenergetiker, Druide der Neuen Zeit - A-5760 Saalfelden am Steinernen Meer

Kontakt: wolfgang@lebensquellen.net, **Homepage:** www.lebensquellen.net

Ich begleite Menschen an die Schnittstelle von Bodenständigkeit, wahrer Spiritualität, Kreativität und innerer Transformation. In meiner Arbeit verbinde ich Klarheit mit Tiefe, Humor mit Präsenz und Mythos mit gelebtem Alltag. Ich öffne Räume, in denen Menschen sich selbst deutlicher hören, neue Perspektiven finden und Verbundenheit erleben. Symbole, Rituale und Landschaften sind für mich lebendige Werkzeuge, um Wandel erfahrbar zu machen und das Wesentliche sichtbar werden zu lassen ... und als Druide der neuen Zeit finde ich die Worte dafür, teile sie.



Die Lebensquellen

Die Lebensquellen bieten einen Raum für Regeneration, Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstheit für die tatsächlichen Aufgaben, Talente & Möglichkeiten im Leben – wo Klang, Sprache und Achtsamkeit Menschen zurück in & zu ihrer innere Quelle begleiten.

Lebensquelle Klang

Materie ist keine feste Substanz, sondern eine Schwingung in Feldern bestehend aus Atomen, Elektronen & Molekülen. Der menschliche Körper ist ebenso ein System aus

Schwingungen, verwoben mit allen anderen Feldern. Dies ist der Grund, warum wir mit den Klangschalen in Resonanz gehen, es gibt ein natürliches Urverständnis zwischen Körper und Klangschale. Der Klang berührt den menschlichen Körper und mit ihm verbunden Geist und Seele. Ich biete dir Klangmassagen, -reisen & -meditationen

Dein Lebenswerk

Erkenne deine tatsächlichen Aufgaben, Talente und Möglichkeiten im Leben ... mit Unterstützung professioneller Persönlichkeitsanalysen (dem Holistic „Human Design“ und den Gen Keys – in neuer Form und mit neuem Wording), und darüber hinaus: der Kontemplation, Klangschalen, einem Sharing (ein Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe) und in Kontakt mit den Elementen der Natur ... im Kreislauf des Lebens. Authentisch, Klar, Achtsam – Erforschen, Erkennen, Erfahren und ErLEBEN. Gemeinsam – an den Lebensquellen - ob Online, in der Natur oder Praxis.

Herzenszeremonien – Die Schamanin & Der Druiden

In diesem neuen Zeitalter, das von Persönlichkeitswandel, Bewusstseinsentwicklung und globaler Vernetzung – im Großen wie im Kleinen – geprägt sein wird, ist die Herzensenergie von essenzieller Bedeutung. Das geöffnete Herz steht für Authentizität, Mitgefühl und die Fähigkeit Anderen UND sich selbst auf Augenhöhe zu begegnen – in Verbindung mit allen Energiezentren unseres Körpers.

Das ermöglicht es, alte Muster z.B. von Angst, Selbstmitleid, Neid und Trennung zu überwinden und Verbundenheit, Vertrauen, inneren Frieden und persönlichem Ausgleich aufzubauen bzw. zu kultivieren ... jenseits zu vieler Gedanken.

Gerne begleiten Alexandra Ebster und ich euch mit unseren Herzenszeremonien in schamanischer Tradition bei Feierlichkeiten wie z.B. Hochzeiten, Geburtstagen, Taufen. Ebenso unterstützen wir euch – gerne auch in Einzelsessions in unseren Praxisräumlichkeiten – bei Trauerprozessen, in Trennungsphasen oder erneuern/vertiefen mit/für euch eure Liebe und Verbundenheit – in Beziehungen, in der Familie, im Unternehmen und mehr.