

## „In welcher Welt wollen wir zusammenleben?“

Eine Traumreise

Wie sieht eine Welt aus, in der alle ein gutes Leben führen können? Wie fühlt sie sich an?  
Wer ist daran beteiligt, eine solche Welt zu gestalten?

Ich lade euch ein zu einer Reise in die Zukunft.

Sie ist freiwillig. Ihr könnt entscheiden, wie weit ihr euch von den gestellten Fragen mitnehmen lasst.

Gemeinsam werden wir gleich – wenn ihr möchtet – in eine erdachte Welt in der Zukunft reisen, in der es Menschen gut geht, in der Wirtschaft den Menschen dient und nicht umgekehrt, in der Selbst- und Mitbestimmung bedeutet, Unterschiede zu respektieren, miteinander verbunden zu sein und gemeinsam eine Welt zu gestalten, in der viele Welten Platz haben.

Ich begleite euch mit einigen Fragen durch diese Reise. Lasst euren Gedanken und eurer Fantasie freien Lauf. Seid aufmerksam dafür, welche Emotionen die Reise bei euch auslöst, und schaut, wie weit ihr darin gehen möchtet.

Macht es euch im Sitzen gemütlich.

Was kannst du jetzt noch machen, damit du es wirklich ganz bequem hast?

- PAUSE -

Lasst uns unsere Reise beginnen. Schließt die Augen.

Nehmt wahr, wie ihr atmet, ohne euren Atem zu verändern.

Nehmt wahr, wie sich der Bauch hebt und senkt bei jedem Ein- und Ausatmen.

Atmet noch einmal tief ein und aus.

Wir begeben uns jetzt auf eine Reise in die Zukunft. Stellt euch vor, ihr könnt euch in die Luft emporschwingen und von dort aus das Geschehen auf der Erde beobachten. Tage, Nächte und Jahre ziehen an euch vorbei bis zu einem Zeitpunkt in etwa 50 Jahren. Ihr gleitet vorsichtig zurück auf den Boden und landet ganz sanft an dem Ort, wo ihr lebt. Hier ist es schön. Ihr seid willkommen und geschätzt und fühlt euch wohl.

- PAUSE -



## **„In welcher Welt wollen wir zusammenleben?“**

Eine Traumreise

Ihr nehmt einen tiefen Atemzug und atmet die Luft um euch ein. Vielleicht gibt es einen bestimmten Geruch? Schaut euch mit Neugier um. Was seht ihr um euch herum?

Mit wem teilt ihr euren Alltag? Wer ist für euch da? Für wen seid ihr da?

Wie geht ihr damit um, unterschiedliche Bedürfnisse, Fähigkeiten oder Herkünfte zu haben? Wie unterstützt ihr euch gegenseitig?

- PAUSE -

Ihr beschließt, einen Spaziergang zu machen, und erkundet eure Umgebung. Wie sieht es hier aus? Was macht den Ort, an dem ihr lebt – euer Dorf, euer Viertel, eure Stadt – für euch so lebenswert? Was macht ihn zu einem Ort, an dem sich Menschen willkommen fühlen und sich entfalten können?

Wem gehört dieser Ort?

Habt ihr mitgewirkt an der Gestaltung eures Umfelds, eurer Nachbarschaft?

Wie warst du ganz persönlich daran beteiligt?

Welches Wissen und welche Erfahrungen haben hierbei eine Rolle gespielt?

Wie fühlt es sich an, einen solchen Ort gemeinsam zu gestalten?

Wie viel Zeit verbringt ihr damit?

- PAUSE -

Während ihr weiter lauft, seht ihr einige Menschen.

Was tun sie?

Wie gehen die Menschen dabei miteinander um?

Wie gehen sie mit der Natur um? Woran merkt ihr, dass hier auch mit anderen Lebewesen respektvoll umgegangen wird?

Wie bewegen sich die Menschen fort? In welchem Tempo sind sie unterwegs?

- PAUSE -



## „In welcher Welt wollen wir zusammenleben?“

Eine Traumreise

Ihr bekommt langsam Hunger und möchtet etwas essen. Wo findet ihr das? Was werdet ihr essen?  
Du nimmst einen Bissen. Was schmeckst du?

Wie und von wem wurde das Essen produziert?

Wie schafft ihr es, dass es genug gute Lebensmittel für alle gibt – und Menschen selbst über ihre Ernährung und Landwirtschaft bestimmen können?

Welchen Stellenwert hat es in eurer Welt, sich darum zu kümmern, dass alle gut versorgt sind?

- PAUSE -

Um den Tag ausklingen zu lassen, begeht ihr euch an einen Ort, an dem ihr euch wohlfühlt und setzt euch dort hin. Ihr lehnt euch gemütlich auf eurem Sitzplatz zurück und macht es euch richtig bequem. Du bist entspannt und weißt, dass du an diesem Ort gut aufgehoben bist.  
Du bist dankbar für diesen Ort und lässt deine Gedanken zurück in die Vergangenheit schweifen.

Du denkst darüber nach, wie sehr die Welt sich verändert hat. Du fragst dich, wie es zu diesen Veränderungen gekommen ist.

Wie wurden die Veränderungen angestoßen? Wer hat sich mit wem zusammengetan, um gemeinsam die Welt zu verändern?

Was waren die großen Erfolge, an die du denkst?

- Pause -

Allmählich wird es Zeit, zurückzukehren.

Lasst diese Gedanken an die Zukunft nun langsam los und kommt nach und nach mit eurer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Bewegt euch langsam. Ihr könnt euch räkelnd und strecken.  
Macht das, was euch jetzt guttut. Nehmt ein paar tiefe Atemzüge.  
Wenn du soweit bist, öffne die Augen.

Nehmt euch nun gern noch etwa drei Minuten Zeit, um nachzuspüren oder einige Gedanken aufzuschreiben.

Haltet die schönen Momente der Reise noch etwas fest.

