

# Wie möchten wir gelebt haben?

## Traumreise ins Futur II

### Kurzbeschreibung

Die Traumreise ist ein gelenkter Tagtraum, der die Phantasie anregt und neue Betrachtungsweisen zum Thema „Gutes Leben“ erschließt. Die Teilnehmenden reisen in die Zukunft und entdecken im Rückblick ihr Leben, wie sie es sich wünschen. Sie assoziieren während der Traumreise zu verschiedenen Bereichen dieses Lebens. Anschließend stellen sie ihre Visionen in einem Bild dar und präsentieren diese in einer gemeinsamen Galerie.

### Ablauf





#### Vorbereitung

Es wird Platz im Raum geschaffen, der Raum ist gelüftet und warm. Wenn möglich werden Decken im Raum auf dem Boden verteilt. Musik und Technik werden vorbereitet, die Lautstärke der Musik wird auf die Stimme der/des Vorlesenden abgestimmt. Das Licht ist möglichst gedämpft. Das Material für die Nachbereitung (DIN-A3-Papier und bunte Stifte) wird zurecht gelegt.

Es empfiehlt sich, vor der Traumreise eine Bewegungsübung mit den TN zu machen, z.B. einen Energizer mit viel Bewegung, tanzen oder den ganzen Körper ausschütteln, damit die Muskeln danach besser entspannen können und der Körper gut durchblutet ist.

#### Durchführung

1. Den TN wird kurz der Ablauf erklärt. Die TN suchen sich anschließend einen Platz im Raum und legen sich ruhig und bequem auf den Boden. Die/der Teamende wartet ab, bis Ruhe eingekehrt ist, dann liest sie/er die Traumreise vor (siehe Material: Traumreise). Hierbei ist es wichtig, selbst ruhig und konzentriert zu sein, langsam vorzulesen und mit einer ruhigen und warmen Stimme zu sprechen. Zwischen den Worten sollten immer wieder Rede- und Wirkungspausen eingelegt werden, damit genug Zeit ist, um die Assoziationen zu entwickeln.

	6-30
	45 Minuten
	Decken, 1 DIN-A3-Blatt pro TN, bunte Stifte, Musik, Technik Arbeitsmaterial auf der CD: Text Traumreise
	Eine Traumreise sollte stets freiwillig durchgeführt werden. Den TN sollte freigestellt werden, ob sie sich darauf einlassen wollen. Wer nicht teilnehmen möchte, sollte sich am Rand oder außerhalb des Raumes ruhig verhalten. Der Raum muss so groß sein, dass sich alle mit etwas Abstand zueinander hinlegen können. Der Raum muss auch warm genug sein, damit die TN nicht frieren. Optimal ist es, wenn jede Person eine Decke hat, auf die sie sich legen oder mit der sie sich zudecken kann.

- Die Traumreise sollte nicht unterbrochen werden. Eine musikalische Untermalung ist empfehlenswert. Die Musik sollte ruhig, entspannend und rein instrumental sein und möglichst leise eingespielt werden.
2. Nach der Traumreise muss die/der Teamende darauf achten, dass alle vollständig zurückkommen und überprüfen, ob es allen gut geht und ob noch jemand ein wenig Zeit braucht, um die Reise vollständig abzuschließen. Bei Bedarf kann an dieser Stelle eine kurze Pause eingelegt werden.

3. Nach der Traumreise malen die TN ihre Zukunftsvisionen eines „Guten Lebens“ und ihre Ideen auf, wie sie diese Vision umsetzen können. Wenn alle Bilder fertiggestellt sind, können sie von den jeweiligen Bildgestalter\_innen entweder kurz präsentiert oder als eigenes Werk mit nach Hause genommen werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Bilder im Raum als Galerie aufzuhängen und die TN frei umher gehen zu lassen, um sich die Bilder nochmals in Ruhe anzuschauen.

## Auswertung

### Variante 1

- › Nach einem Galerierundgang kommen alle TN wieder zusammen und tauschen sich über die verschiedenen Bilder/Visionen aus.
- › Was hat euch bei den anderen besonders angesprochen?
- › Was hat euch irritiert?
- › Wo seht ihr Gemeinsamkeiten und Unterschiede?
- › Welche gesellschaftlichen Bereiche finden sich in den Bildern wieder (z.B. Ernährung, Wohnen, Familie, Partnerschaft, Mobilität, Energiegewinnung, Politik, Sozialsystem, Verteilung von Reichtum, Umwelt, Wirtschaft, Arbeit, Freizeit, ...)?
- › Wenn ich jetzt damit beginnen würde, auf diese Vision hinzuleben, was möchte ich dann tun?
- › Was brauche ich noch, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen?
- › Woran würde ich in einem halben Jahr erkennen können, dass ich einen Schritt weiter in Richtung meiner Vision gegangen bin?

### Variante 2

Die Bilder werden freiwillig von einzelnen Personen vorgestellt und die Traumreise in die Tagesauswertung mit einbezogen. Die Reise in die Zukunft soll dabei unterstützen, den Transfer des Seminars/Workshops zum eigenen Lebensalltag zu gestalten, indem Ideen entwickelt werden, wie die eigene Zukunft gestaltet werden kann.

Varianten	Anstatt Bilder zu malen, können die eigenen Visionen auch durch andere Gegenstände plastisch dargestellt werden (Knete, Naturmaterialien etc.)
Tipps für Teamer_innen	Störungen kann der/die Vorlesende in der Traumreise ansprechen und eventuell nutzen. Geräusche, die von außen kommen, können etwa mit den Worten aufgegriffen werden: „Und alles, was du jetzt hörst, kann dich darin unterstützen, ganz zu dir zu kommen. Die Außenwelt tritt weiter in die Ferne und du spürst, wie du noch mehr loslässt und entspannter wirst.“
Möglichkeiten zur Weiterarbeit	Anschließend kann mit den Methoden „Eine andere Welt im Bau“ (Kapitel 5), „Wo geht’s hier weiter?“ (Kapitel 5) oder dem „Brief an mich selbst“ (Kapitel 5) weitergearbeitet werden.