

Wie möchten wir gelebt haben?

Traumreise ins Futur II

Erklärung der Methode

Ich möchte nun zusammen mit euch eine Traumreise unternehmen. Wir werden in eine erdachte Welt in der Zukunft reisen, in der wir glücklich und zufrieden leben. Ich werde euch mit einigen Fragen durch diese Reise begleiten. Die Fragen dienen nur zur Unterstützung, ihr müsst sie nicht alle beantworten. Ihr habt als Reisende und Reisender die freie Wahl, wie weit ihr euch einlassen möchtet. Denn ihr könnt entscheiden, ob ihr euch von meinen Fragen mitnehmen lasst oder ob ihr einfach nur daliegt und euren eigenen Gedanken nachhängt. Lasst euren Gedanken freien Lauf. Ihr lebt in eurer ganz eigenen Welt, ihr könnt sie gestalten und sie euch vorstellen, wie ihr sie möchtet.

Die Teilnahme an der Traumreise ist freiwillig. Wenn ihr nicht an der Traumreise teilnehmen wollt, könnt ihr euch währenddessen draußen oder am Rande des Raumes ruhig verhalten. Wenn ihr mitmacht und mittendrin merkt, dass ihr euch nicht auf die Traumreise einlassen könnt, dann bleibt bitte ruhig liegen und stört die anderen nicht bei ihrer Traumreise. Habt ihr dazu Fragen?

Traumreise

Suche dir einen Ort im Raum und mache es dir auf dem Boden bequem, sodass du dich wohl fühlst. Was kannst du jetzt noch machen, damit du es wirklich ganz bequem hast? Wenn du willst, schließe die Augen. Du kannst entscheiden, ob du jetzt nur deinen eigenen Gedanken nachhängst, ob du vor dich hin träumst oder ob du meiner Stimme folgen möchtest mit all den Gedanken, die sie bei dir weckt.

Nimm wahr, wie du auf dem Boden liegst und wie du atmest, ohne deinen Atem zu verändern. Nimm wahr, wie sich dein Bauch hebt und senkt bei jedem Ein- und Ausatmen. Mit jedem Ausatmen kannst du noch mehr entspannen, du kannst dein Gewicht an den Boden abgeben, der Boden trägt dich. Spüre, wie deine Beine liegen und den Boden berühren. Deine Beine werden weicher oder schwerer und du kannst sie mit jedem Ausatmen loslassen und entspannen, dein Körper gibt von ganz allein das Gewicht an die Erde ab. Spüre, wie deine Arme liegen. Auch deine Arme werden weicher und schwerer, oder weiter, und du kannst ihr Gewicht mit jedem Ausatmen in den Boden sinken lassen. Spüre, an welchen Stellen dein Rücken den Boden berührt. Löse, was du lösen kannst, und lass deinen Rücken weiter in den Boden sinken. Auch dein Kopf wird immer entspannter und schwerer und gibt sein Gewicht an den Boden ab, da, wo du jetzt schon den Boden berührst. Du kannst all das loslassen und abgeben, was du noch abgeben möchtest.

Während dein Körper sich immer weiter entspannen kann, spüre in deinen Körper hinein und mache einen Punkt aus, der schon mehr zur Ruhe kommt und entspannt. Und wenn du diesen Punkt ausgemacht hast, dann lass diese Ruhe, diese tiefe Entspannung von diesem Punkt aus in deinen ganzen Körper strömen und sich ausbreiten. Mit all dem, was dazugehört – an Wärme – an Licht – dem Gefühl, ganz bei dir zu sein, sodass nach kurzer Zeit dein gesamter Körper von diesem wohligen, entspannten Gefühl ausgefüllt ist und zur Ruhe kommt.

Und während dein Körper hier liegt, hast du Zeit, dich auf eine Reise in die Zukunft zu begeben. Stell dir vor, du kannst dich in die Luft emporschwingen, mit dem Wind spielen und dich mitnehmen lassen, leicht wie eine Feder, die durch die Luft fliegt. Und während du durch die Luft fliegst, spulst du dein Leben vorwärts bis zu deinen letzten Lebenstagen. Stell dir vor, du hattest ein langes und erfülltes Leben und bist jetzt sehr alt. Du gleitest vorsichtig zurück auf den Boden und landest ganz sanft auf einem sehr gemütlichen Sitz vor deinem Haus.

Stell dir vor, wie du als alte Person aussiehst und da sitzt. Hier zu Hause bist du willkommen und geschätzt und du fühlst dich wohl. Die Abendsonne scheint dir sanft mit ihren letzten warmen Strahlen ins Gesicht. Spürst du sie? Du nimmst einen tiefen Atemzug und atmest zufrieden die Luft um dich ein. Vielleicht gibt es dort einen bestimmten Geruch? Was würdest du in diesem Moment gerne sehen? Lass dich überraschen, was da jetzt ist. Was siehst du um dich herum? Welche Farben siehst du? Gibt es andere Menschen oder bist du gerade allein? Ist es still oder hörst du Geräusche in deiner Nähe oder in der Ferne? Wie fühlt sich dein gemütlicher Stuhl an? Mach es dir bequem dort und spüre, wo in deinem Körper dieses Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und Zufriedenheit sitzt. Spüre, wie es sich in deinem ganzen Körper ausbreitet wie eine Welle, bis in deine Fingerspitzen und Zehenspitzen und Haarspitzen. Du kannst wahrnehmen, ob es eher ein Fließen ist oder ein Strömen oder Prickeln oder Pulsieren. Was ist es, das an diesem Ort diese besondere Atmosphäre ausmacht? Nimm wahr, was für dich dazugehört an Farben, Formen, welche Töne, Klänge, vielleicht ein ganz bestimmter Geruch oder Geschmack, vielleicht eine Berührung oder Bewegung.

Je länger du mir zuhörst, desto wacher kannst du mir folgen. Schau dich mit Neugier um, hier ist alles genau so, wie du es dir wünschst. Schau dich um, wer in deiner Nachbarschaft wohnt. Welche Menschen sind dir wichtig? Mit welchen Menschen lebst du in einer Gemeinschaft? Wie ist dein Verhältnis zu den Menschen um dich herum? Was hat den Ort, an dem ihr lebt, lebenswert gemacht? Wenn du „Gutes Leben“ hörst, was kommt dir da spontan in den Sinn? Was macht für dich ein „Gutes Leben“ aus? Welche Geräusche hörst du von dort? Wie schnell oder langsam geht das Leben vor sich? Wie viel arbeiten die Menschen in deiner Welt? Was machen die Menschen in ihrer Freizeit? Kauft ihr nur ein oder stellt ihr auch Dinge selbst her? Gibt es noch Geld? Gibt es auch andere Tauschformen? Wer entscheidet darüber, wie euer Leben aussieht, wie ihr arbeitet, wie euer Ort aussieht? Gibt es Entscheidungen, die ihr selbst gemeinsam fällt?

Lehne dich noch einmal gemütlich in deinem Sitz zurück. Während du ganz entspannt bist, spürst du eine intensive Verbindung zu deiner Umgebung. Du weißt, dass du hier an diesem Ort glücklich bist.

Jetzt darfst du auf dein ganzes Leben zurückblicken. Du kannst dich erinnern an eine Zeit, in der du deine Energie voll gespürt hast, in der du deine eigenen Grenzen ausgetestet hast, neue Wege gegangen bist, etwas Neues für dich geschaffen hast. Erinnerung dich, welche Werte dabei wichtig waren, ob da Freude oder Liebe dabei war, Vertrauen, Sicherheit oder Abenteuer, was es für dich ist, was dich lockt und motiviert, was dich in Bewegung setzt. Was ist es, was dich darin unterstützt, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und danach zu leben? Und vielleicht kannst du genießen, dass du nicht allein bist, dass du mit anderen Menschen in Beziehung bist – dass es andere gibt, mit denen du Ziele erreichen kannst, dass du nicht alles allein machen musst, sondern dass andere da sind, die ihren Teil dazu beitragen. Und lass Ideen kommen, was dein Beitrag gewesen sein kann in deinem langen Leben, auf das du zurückblickst. Dein Beitrag zu einem friedlichen, lebendigen Miteinander, was dein Beitrag war, um die Lebensqualität vieler mit anzuheben. Lass Ideen kommen, wozu du in deinem Leben Lust hattest, deine Energie und deine Zeit einzusetzen, mit anderen etwas zu verwirklichen. Lass dich überraschen von dem, was dir jetzt in den Sinn kommt. Du bist wahrscheinlich genau auf der richtigen Spur. Du hast in deinem Leben gegeben, was du geben wolltest und konntest. Jeden Tag ein bisschen mehr. Womit bist du am meisten zufrieden als sehr alter Mensch? An was werden sich die Menschen erinnern, wenn sie nach deinem Tod an dich denken?

Wenn du möchtest, darfst du jetzt von diesem Ort in der Zukunft aus als alte Frau oder alter Mann zurückblicken auf deine gegenwärtige Situation. Du siehst aus der Zukunft auf dein gegenwärtiges Selbst wie auf einen anderen Menschen. Versuche, dieser anderen Person aus der Perspektive deines alten, erfahrenen, zukünftigen Selbst zu helfen. Welchen Rat kannst du geben? Spüre das Mitgefühl und ertaste, was dieser Ratschlag sein könnte.

Genieße einen Augenblick dieses Wissen, was ein „Gutes Leben“ für dich heißt und wie du gelebt haben willst. Und welche Chancen du hast, einen Beitrag dafür zu leisten.

Schließe das in deinem Tempo ab und komme mit all deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Spüre, welches Körperteil du zuerst bewegen willst, vielleicht die Hände oder Füße. Du kommst wieder hierher zurück, indem du die Augen öffnest und dich umschaust, wer noch alles hier ist. Bewege dich langsam, du darfst dich räkeln und strecken. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Du kannst dir vorstellen, wie dich jeder Atemzug mit Frische und Energie füllt und wie sich dieser Zustand von Wachheit in deinem Körper ausbreitet. Du kannst dich langsam auf eine Seite deines Körpers rollen. Richte dich über die Seite auf und komme zum Sitzen.