



# JUGEND



# TRAUMREISE

Dauer: ca. 20 Minuten

*Hier kann nach Belieben gekürzt werden. Falls es an Zeit fehlt, lass vom ersten Teil etwas weg, und gib den Teilnehmenden mehr Raum für den Aufenthalt in der geträumten Zukunft.*

Begib dich in eine behagliche Position, in der du eine Weile entspannen kannst. *(Vielleicht sind die Stühle deiner Schule nicht richtig bequem. Trotzdem: Versuche, es dir so angenehm wie möglich zu machen.)*

Rutsche ein wenig umher. Nimm dir einen Augenblick Zeit, bis du die angenehmste Sitzposition für dich gefunden hast.

Okay? Bist du bereit, als Zeitreisende oder als Zeitreisender einen Abstecher in die Zukunft zu wagen? Dann schließ jetzt die Augen.

Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Spüre, wie deine Lunge sich dehnt, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Versuche dir vorzustellen, wie die Luft in deinen Körper strömt und ihn langsam wieder verlässt.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Nun stell dir vor, wie du durch deine Lieblingsstadt schlenderst. Es ist ein warmer Sommerabend. Du hast das schöne Wetter genutzt, um dich mit deinen besten Freunden am Stadtrand in einem See abzukühlen. Inzwischen hängt die Sonne schon tief am Himmel und taucht alles in orangerotes Licht. Du genießt das abendliche Treiben in der Fußgängerzone. Deine Lieblingsmusik spielt in deinen Ohren.

Du spürst die lauwarme Luft auf deiner Haut. Sanft streicht dir Wind durchs Haar. Aus den erleuchteten Cafés und Restaurants dringt köstlicher Duft in deine Nase. Deine Laune könnte kaum besser sein.

Mit einem Mal entdeckst du zwischen Dönerbude und Buchhandlung ein Antiquariat – einen Laden wie aus alter Zeit. Gebannt wandern deine Augen über die Auslage des Schaufensters: Dicke, staubige Wälzer, Teleskope, Uhren mit einer Vielzahl von Zeigern und verkratzte, verbeulte, dir völlig unbekannte Objekte liegen dort kunterbunt verstreut. Ein Kribbeln fährt durch deinen Bauch. Gegenwehr zwecklos. Du lässt deine Neugier gewähren, die dich wie von Zauberhand in den Laden hineinzieht. Ein Hauch von Magie liegt in der Luft.

Ein Glöckchen bimmelt beim Öffnen der Tür aus buntem Glas, die sanft hinter dir ins Schloss fällt. Gerüche aus brüchigem Pergament und morschem Holz schlagen dir entgegen. Von den Eindrücken überwältigt, schaust du dich um.

Der schiefe Holzboden, die deckenhohen Regale, alles ist mit buntem Chaos beladen. Das Staunen verschlägt dir die Sprache.

„Guten Abend“, ertönt eine etwas brummige Stimme.



# JUGEND



Du schaust dich um und entdeckst den alten Mann mit grauem Haar, der dich, halb verborgen hinter einem hohen Bücherstapel, gütig durch seine dicken Brillengläser ansieht. Lachfältchen bedecken sein Gesicht. Freundlich lächelt er dir zu. Du grüßt und erklärst ihm, dass du seinen Laden durch Zufall entdeckt hast und dass du verwundert bist, weil er dir nie aufgefallen ist.

Der alte Mann lacht. „Dann wurde es auch Zeit.“ Er beugt sich dir über seinen mit Papieren, Büchern und Uhren übersäten Tisch entgegen. „Ich habe dich bereits erwartet.“ Mit einem geheimnisvollen Schmunzeln hält er dir ein in Leder gebundenes Buch entgegen. „Hast du Lust auf ein Abenteuer?“

Verwundert schaust du den alten Mann an. Was will er? Wovon spricht er?

„Na los, blättere ein wenig!“, fordert er dich auf.

Du willst ablehnen, aber schließlich siegen Neugier und Abenteuerlust. Beherzt greifst du nach dem schweren Buch und schlägst es auf. Du spürst, wie ein Hauch Magie dich umfängt, während du Seite für Seite umblätterst, bis dein Finger auf einer Seite verharrt. „Vortrefflich. Das Jahr 2050. Eine wunderbare Wahl“, murmelt der alte Mann. Kaum sind seine Worte verklungen, reißt es dich von den Füßen empor. Du wirbelst durch die Luft. Lichter, Menschen, Tiere, Pflanzen, Orte, ja, ganze Länder ziehen an dir vorbei, bis mit einem Mal alles wieder stillsteht. Für einen Moment schwebst du schwerelos im Raum, hoch im Weltall. Alles ist unten und oben zugleich. Vor dir leuchtet die Erde, blau deren Meere, weiß Wolken und Eis, rötlich das Land. Ehrfurchtsvoll betrachtest du das Schauspiel. Was für ein Wunder unser Planet doch ist, schießt es dir durch den Kopf. Doch auch dieser Moment ist flüchtig. Schon zieht es dich weiter. Mit mächtigem Tempo saust du zur Erde zurück, geradewegs dem Ort entgegen, an dem du gern im Jahr 2050 leben möchtest.

Wo wird das sein? In der Stadt? Auf dem Land? In Deutschland oder vielleicht auf einem anderen Kontinent? In den Bergen oder am Meer? Auf einer Insel oder auf dem Festland? In einem gemütlichen Fachwerkhaus mit Obst- und Gemüsegarten oder in einem hellen innerstädtischen Apartment mit bunt bepflanztem Balkon oder einem blühenden Garten auf dem Dach?

Lebst du allein oder mit jemandem zusammen? Hast du freundliche Nachbarn, die dir unter die Arme greifen, falls du Hilfe benötigst? Welcher Arbeit gehst du nach? Wie fühlt es sich an, in dieser Zukunft zu leben? Was kannst du hören, riechen, spüren? Wie ist die Luft, die du atmest?

Für eine Weile streifst du glücklich durch dein gemütliches Zukunftsheim und schaust dich um. Du wirfst einen Blick in alle Zimmer und durchs Fenster hinaus. Die Sonne scheint zu dir hinein.

Die Entdeckerlust hat dich im Griff. Blendend gelaunt entscheidest du dich für einen Spaziergang. Vielleicht findest du unterwegs etwas Leckeres zu essen.

Erwartungsvoll trittst du vor die Tür. Wie sieht es dort aus? Wendest du dich nach links oder rechts? Welche Gebäude umgeben dich? Welche Pflanzen? Kannst du Tiere entdecken?

Eine Weile schlenderst du mit offenen Augen durch deinen Lieblingsort. Welchen Menschen begegnest du? Wie bewegen sie sich fort? Welchen Aktivitäten gehen sie nach? Kommst du an Gärten oder Geschäften vorbei? Oder triffst du auf dein Lieblingscafé? Lass deiner Fantasie freien Lauf.



# JUGEND



Was macht es besonders, hier zu leben? Wie ist der Ort zu dem geworden, was du im Jahr 2050 zu sehen bekommst? Was hat sich in all den Jahren verändert? Warst du an den Veränderungen beteiligt? Darfst du mitbestimmen, was in deiner Heimat geschieht? Und wenn ja, wie? Geht es den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern genauso gut wie dir? Wie ist die Stimmung?

Du wirst aus deinen Gedanken gerissen, als mit einem Mal köstlicher Duft in deine Nase dringt. Neugierig folgst du ihm bis zu seiner Quelle. Wo befindest du dich? Wer hat das Essen zubereitet? Und was kommt da auf die Teller?

Lecker! Nach dem Essen scrollst du durch die Nachrichten. Was geschieht auf der Welt? Wie ist das überhaupt, über die Gegenwart inmitten der Zukunft zu erfahren? Was beschäftigt die Menschen?

Nach einer Weile entscheidest du dich, etwas zu unternehmen, woran du schon immer besonderen Spaß hattest. Jetzt, wo du weniger arbeiten musst, kannst du dich häufiger solchen Dingen widmen, die dir wirklich wichtig sind.

Wofür entscheidest du dich? Wo fühlst du dich wohler: im Freien oder drinnen? Hast du Lust auf Bewegung oder eher auf Ruhe? Bist du allein oder in Gesellschaft?

Während du deine Freizeit genießt, geht der Nachmittag vorbei. Und nun kommt dir das alte Buch wieder in den Sinn, mit dem diese Reise in die wundersame Zukunft begonnen hat. Du weißt, dass es Zeit ist zurückzukehren, und schlägst das Buch auf. Der Wind fährt dir durchs Haar, erfasst mit aller Macht deinen Körper und wirbelt dich zurück in die Gegenwart. Nun bist du wieder dort angelangt, wo diese Reise ihren Anfang nahm und tatsächlich beginnen könnte. Schon jetzt freust du dich auf einen nächsten Besuch, dann in vielen Jahren. Von dort wirst du zurückblicken, und es wird dich mit Stolz erfüllen, was uns gemeinsam gelungen ist.

## **Pause**

*(Gib den Teilnehmenden einen Moment, um wieder aus ihren Träumen zurückzufinden.)*

Komm nun langsam zurück ins Hier und Jetzt. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um wieder anzukommen. Atme tief ein und aus, und wecke deinen Körper langsam auf. Fang bei deinen Fingerspitzen an. Lass sie langsam kreisen, dann die Hände und schließlich deine Arme. Falls du magst, wackle einige Male mit den Füßen, reck und streck dich. Wenn du nun entspannt und bereit bist, dann öffne wieder deine Augen.

**Wie schön, dass du dich auf diese Traumreise eingelassen hast!**