

WOHNLÜCK: TRAUMREISE

Du kannst in Gedanken eine Reise in die Zukunft machen, um die Wohnsituation zu entdecken, die du dir wünschst. Eine Möglichkeit von vielen ist es, einfach eine Traumreise zu machen. Suche dir dazu einen ruhigen Ort und einen Menschen, der dir den folgenden Text vorliest. Wenn du das nicht möchtest, kannst du den Text auch selbst sprechen und dich dabei aufnehmen. Dann hörst du dir das an, um deine Traumreise zu machen.

Wichtig ist, dass du lange Pausen beim Sprechen machst und nicht zu schnell sprichst. Du wirst merken, dass du nachher Zeit brauchst, um alles vor deinem geistigen Auge ablaufen zu lassen. Am besten klappt das, wenn du dich in einen ruhigen Zustand versetzt, in dem sich deine Intuition voll entfalten kann. Das heißt, du solltest dir einen ungestörten Ort suchen, der ruhig ist, in dem du dich wohl und sicher fühlst. Ideal ist es, wenn du die Augen während der Traumreise schließt. Das muss aber nicht sein. Du kannst sie auch offen lassen und einen Punkt vor die „absichtslos“ anschauen.

Versuche vor deinem geistigen Auge einen Film ablaufen zu lassen, der vom folgenden Text inspiriert ist:

Setze Dich bequem auf Deinen Stuhl. Wenn Du möchtest, kannst Du Dich aufrecht hinsetzen und Deine Füße ganz und sicher auf den Boden stellen. Die meisten Menschen können sich leichter auf eine Traumreise begeben, wenn sie ihre Augen schließen. Wenn Du möchtest kannst Du das jetzt auch tun. Wenn Du sie lieber offen lässt, ist das aber auch vollkommen okay.

Bringe nun Deine Aufmerksamkeit in diesen Moment. Denke nicht an vorhin oder gestern und auch nicht an morgen oder demnächst. Sondern versuche einfach nur Deinen Atem zu beobachten. Wir machen nun eine kleine Reise in eine von vielen möglichen Zukünften.

Zum jetzigen Zeitpunkt weiß keiner von uns, was die Zukunft uns bringen wird. Aber unsere Handlungen werden unsere Zukunft und die unserer Gemeinschaft mit gestalten. In dieser Reise entscheiden wir uns für eine positive Zukunft. Eine Zukunft, in der wir die Herausforderungen gemeistert und eine bessere, gesündere, gerechtere und schönere Welt geschaffen haben.

Entspanne Dich und lass Deine Intuition die Führung übernehmen. Lass Deine linke, rationale Gehirnhälfte los und lade Deine Kreativität, Deine Intuition, Deine Imagination – den Teil von Dir selbst ein, der sich gerne überraschend lässt, der gerne fühlt, riecht, schmeckt und die frohen Farben und die Schönheit unserer Welt sieht.

Stell Dir nun vor, wie Du Dich heute Abend in Dein Bett legst und einschläfst – wo auch immer das ist...

Und während Du schläfst, passiert ein Wunder. Über Nacht reist Du unbemerkt in die Zukunft. In eine Zeit, in der sich die Träume und Ziele von mehr oder weniger erfüllt haben: Alle Veränderungen, die Du Dir wünschst, haben sich vollzogen – und zwar ohne, dass Du irgend etwas tun musstest. Du musstest zu keinen Meetings, keinen Workshops, keinen Treffen. Du bist auch nicht älter geworden, sondern in dieser Zukunft, in die Du gereist bist, genauso alt wie jetzt. Stell Dir vor, wie Du durch all die Monate und Jahre reist wie in einer Zeitmaschine...



JETZT RETTEN WIR DIE WELT.DE



Behalte Deine Augen geschlossen oder bleib so, wie Du bist – und stelle Dir nun vor, wie Du in dieser Zukunft aufwachst. Was ist das erste, was Dir sagt, dass Du in einer anderen Welt aufgewacht bist, als in der, in der Du eingeschlafen bist? Ist es ein Geräusch? Ist es ein anderes Licht? Ein anderer Geruch in der Luft? Oder fühlt sich Dein Bett anders an?

Lass die Bilder in Deinem Inneren entstehen. Bemerke, wie Du aufstehst, Dich anziehst und für den Tag fertig machst.

Mach Dir etwas zum Frühstück. Wo befindest Du Dich? Was isst Du? Welche Menschen sind noch bei Dir? Oder bist Du allein? Mit welchen Gedanken bist Du beim Essen? Welches Gefühl hast Du gerade? Was sagt Dir, dass Du Dich in der Zukunft und nicht in Deinem früheren Hier und Jetzt befindest?

Versuche nicht rational über alles nachzudenken. Lass Deiner Imagination freien Lauf. Versuche Gerüche, Geräusche, Gefühle, Geschmäcker und Bilder wahrzunehmen, die von alleine aufsteigen. Du bist nun bereit, um einen Tag als Zeittourist in der Zukunft Deiner Wahl zu verbringen.

Schaue dich als erstes in Deiner Wohnung oder dem Haus um, indem du dich befindest: Betrete ein Zimmer nach dem anderen. Was findest du darin vor? Wen findest du darin vor? Was gefällt dir? Was verblüfft dich?

Wirf einen Blick aus dem Fenster: Was siehst du?

Wenn du alle Zimmer erkundet hast, dann gehe hinaus auf die Straße und sieh dich um. Wohin willst Du gehen? Was willst Du gerne erkunden? Was Dich interessiert: Welche Menschen sind dort? Was tun sie? Und warum? Wie tun sie es? Welche Geräusche, Gerüche, Aktivitäten fallen Dir auf?

Welches Alter haben die Menschen? Sind es Frauen oder Männer oder beides? Kommen die Menschen aus unterschiedlichen Kulturen? Wie wirken die Menschen auf Dich? Geht es Ihnen gut? Mit welcher Stimmung sind sie bei ihrer Tätigkeit?

Jetzt kommt jemand zu Dir herüber, um Dir Deine Fragen zu beantworten und Dein Zeit-Touristenführer zu sein. Wenn Du etwas genauer wissen willst, dann ergreife nun die Gelegenheit und stelle ihm oder ihr Deine Fragen. Anstatt Dir selbst die Antworten zu überlegen, schaust Du der Szene einfach zu – als wenn Du Dir einen Film ansiehst. Vielleicht hat Dein Führer ja eine Antwort, die für Dich vollkommen überraschend ist.

Wie fühlt es sich an, mit diesem Menschen zu sprechen? Wie ist es, ihm oder ihr in die Augen zu sehen? Was an eurer Unterhaltung sagt Dir, dass Du Dich weit, weit in der Zukunft befindest?

Für Zeittouristen rast die Zeit meistens ganz schön. Und Du bist keine Ausnahme. Der Tag neigt sich dem Ende. Verabschiede Dich und mach dich auf den Heimweg. Du legst noch einen letzten Stopp ein und schaust Dich um – die Geräusche, die Dunkelheit, den Duft der Nacht. Wie ist es, in den stillen Nachthimmel zu schauen? Wie war Dein Tag? Was hat er Dir an Erkenntnissen und Erfahrungen gebracht?

Mach Dich auf den Heimweg zu Deinem Bett. Dein Tag in einer möglichen Zukunft geht zu Ende. Du legst Dich hin und schläfst ein. Während Du schläfst driftest Du wieder zurück durch Zeit und Raum in die Gegenwart. Aber Du bist nicht traurig, denn Du weißt nun: Du kannst diesen Ort in der Zukunft jederzeit wieder besuchen, wenn Du möchtest.

Komme also wieder ganz in der Gegenwart an. Im (Monat) des Jahres XXXX. Komm wieder ganz in diesen Körper, der hier in diesem Raum sitzt. Nimm Dir Zeit, um Dich wieder auf Deinen Atem zu konzentrieren. Wie Du aus- und einatmest. Fühle, wie Du auf dem Stuhl sitzt und Deine Füße auf dem Boden stehen. Höre die Geräusche um Dich herum in diesem Raum. Bewege Dich ein bisschen. Wenn Du die Augen geschlossen hast, dann öffne sie nun langsam wieder.



JETZT RETTEN WIR DIE WELT.DE

