

Während vor hundert Jahren die Zukunft in den Erzählungen Verbesserungen und Entdeckungen enthielt, werden heute die notwendigen Veränderungen, um den Klimawandel zu verlangsamen, vorwiegend mit Verzicht und Verlust assoziiert. Zukunft wird nicht mehr durch Gestaltung sondern durch Einschränkung besser.

Als Systemiker*innen wissen wir, dass lösungsorientierte Ansätze und positive Zukunftsbilder hilfreiche Einladungen zur Veränderung sein können. Um Menschen in Bewegung zu bringen, ist es außerdem notwendig Ängste abzubauen, die vor allem aus Ohnmachtsgefühlen und mangelnden Gestaltungsmöglichkeiten entstehen. Wir laden deshalb ein, in Kontakt zu gehen, mit den Ressourcen und Gestaltungskräften der Vergangenheit, um aus ihnen Kraft und Hoffnung für die Zukunft zu generieren. Mal angenommen, wir haben auch in Zukunft Gestaltungsmöglichkeiten...

Das vorliegende Arbeitspapier kann von den Teilnehmenden gern für Seminare, Workshops, Interventionen... genutzt werden. Wir bitten lediglich um Nennung der Urheberschaft.

Wie gut wird es uns gehen! - Workshop

Konzept: Thomas Reyer

Dauer: 60-90 Minuten

Material:

Analog	Online
Papier und Stift	Papier und Stift
Ressourcenfotos/ Postkarten/ Assoziationskarten	Fotodatenbank z.B. Pixabay
Flipchart/ Pinnwand	Arbeitsplattform z.B. Padlet

1. Eingangs-Trance: Glücksbilder

Schließe deine Augen für 1 Minute.

Gönne dir eine kleine innere Dia-Show, die dir deine glücklichsten Momente deines bisherigen Lebens zeigt. Vielleicht siehst du kleine Momente mit den Menschen, die dir nah sind, wie sie in den Leben kamen, als sie dir nah waren, sie dich glücklich gemacht haben...

Vielleicht siehst du Orte, an denen du wichtige Begegnungen hattest, gute Momente erlebt hast, mit dir selbst im Reinen warst...

Vielleicht siehst du etwas ganz anderes...halte es kurz fest und lass dann das nächste kommen.

(nach Christian Felber (2020) zu Kraftquellen/Stimme des Herzens)

Sehr häufig geht es bei diesen Momenten um gelingenden Beziehungen

1. ...zu mir selbst
2. ... zu anderen Menschen
3. ... zur Natur
4. ... mit dem größeren Ganzen (auch spirituell)

Diese Kraftquellen können genutzt werden, um positive Zukunftsbilder zu entwickeln. Die Teilnehmenden werden deshalb jetzt gebeten entweder ihre Zukunftsvisionen zu zeichnen oder sie aufzuschreiben. Die Zugänge der Menschen zu ihren inneren Bildern sind höchst unterschiedlich. Aus diesem Grund ist es wichtig beide Varianten anzubieten.

2. Zukunftsvisionen (Papier & Stift)

Aufgabe:

Setze dich in eine Zeitmaschine und Reise in das Jahr 2035.

Stelle dir vor, dass deine Glücksbilder wesentlich dazu beigetragen haben, eine Welt zu gestalten, genau so, wie du sie dir wünschst – eine gute Welt.

Bleibe für 15 Minuten bei dieser Vorstellungen – so, als ob es jetzt 2035 wäre.

Lasse deine Ideen, Gedanken und Gefühle fließen, ohne Bewertung, ohne Kritik.

Nach deiner persönlichen Vorliebe darfst du dich für eine von diesen beiden Möglichkeiten entscheiden:

1. *Spontane Skizzen, ohne Worte*

Vorschlag für die Überschrift: "Meine Welt in 2035"

2. *Automatisches Schreiben,*

d. h. als fortlaufender spontaner Text, aufgeschrieben ohne abzusetzen, ohne Pause (falls du ins Stocken gerätst, wiederhole einfach immer wieder das letzte Wort, bist du weiter weißt)

Vorschlag für den Text-Anfang: "Es ist 2035. Wir leben in einer guten Welt, in der..."

Kurze Sammlung der Eindrücke:

Was war zu erwarten?

Was war überraschend?

Welche Eindrücke möchtest du teilen?

An dieser Stelle kann je nach Teilnehmenden mehr oder weniger Zeit eingesetzt werden. Menschen, die nicht so leicht Zugang zu inneren Bildern bekommen (wir Systemiker*innen sind darin meist geübt) brauchen evtl. etwas Ermutigung die eigenen Ideen wichtig genug zu nehmen.

3. Symbolisierungen der Zukunftsvisionen

Aufgabe:

Finde ein symbolhaftes Bild für deine wichtigsten Zukunftsbilder.

Quelle: Fotos/ Postkarten oder Fotodatenbank (<https://pixabay.com/de/>)

Analog: Pinne dein Foto an die Wand/ an das Flipchart.

Online: Lege dies auf unserem gemeinsamen Pad ab! (<https://padlet.com/>)

4. Integration in die Gegenwart

Wir reisen nun zurück in das Jahr 2021.

Bring deine Ideen zur lebenswerten Zukunft bitte mit aus der Zukunft.

Betrachtung des gemeinsam erstellten Bildes.

5. Impulse zur Veränderung

Wofür ist diese Arbeit wichtig?

Wie kann sie uns helfen, den Klimaschutz gemeinsam voran zu bringen?

Welchen ersten Schritt in diese Richtung werde ich gehen?

Wen werde ich mitnehmen?

Sammlung der Anregungen und Schritte und Dokumentation der Arbeit für alle.

Wir wünschen viel Freude und viele schöne Impulse!

Thomas Reyer & Anne-Kathrin May