

Inhalt des Tools:

Gedankenreise in die Zukunft



Gedankenreise in die Zukunft

→ Wie stellen sich Menschen die städtische Zukunft vor?
Die geleitete Meditation hilft dabei, diese Frage beantworten zu können und neue, faszinierende Visionen zu finden.



Das Thema

Diese Gedankenreise leitet mit offenen Fragen die Imagination von Gebäuden, Natur und menschlichen oder nicht-menschlichen Lebewesen in einer unbestimmten Zukunft an. Sie beginnt mit einer entspannenden Körperreise, um die Konzentration nach innen zu lenken und die Vorstellungskraft zu nähren.


Das xtopische Moment

Der Ausgang der Reise ist ungewiss. Die Inhalte der hervorgerufenen Bilder und Sinneseindrücke können bekannt oder überraschend sein. Die Erfahrungen können motivieren, inspirieren und zuversichtlich stimmen. Manches kann aber auch irritierend oder abschreckend wirken und somit zur Steuerung und Veränderung einladen. So repräsentiert die Übung auch methodisch die Offenheit der Zukunft, die Überraschungen birgt.

Die Adressat:innen

Die Gedankenreise ist insbesondere im Bildungswesen, in planungsrelevanten Innovationsbranchen und – je nach Zielgruppe – auch im Stadtentwicklungskontext interessant. Prinzipiell eignet sie sich für alle psychisch gesunden Jugendlichen und Erwachsenen, die sich auf innere Bilder und Assoziationen einlassen möchten. Für Kinder kann die schriftliche Form altersgerecht angepasst und vorgelesen werden.



Zeitaufwand	Gruppengröße	Sozialform	Ort	Material
Einstieg 5 min Durchführung 30 min Nachbereitung 15-30 min	Beliebig	Individuell in Eigenregie oder als Einzelarbeit im Gruppensetting	In ruhiger, geschützter Umgebung	Anleitung, Audio-Datei und Abspielgerät oder Text zum Vorlesen, Schreibutensilien 



Die Bildungsziele

Die Gedankenreise regt die Vorstellungskraft und Phantasie in Bezug auf die Zukunft an und kann dabei helfen, neue Visionen auszuformulieren. In einen geleiteten Reflexionsprozess eingebettet kann sie die Offenheit für Ambivalenzen in Zukunftsdiskursen erhöhen oder gegen Unerwünschtes mobilisieren.

Die Anwendung

Wir empfehlen dir als Anleiter:in, die Gedankenreise zunächst selbst auszuprobieren. So kannst du am besten einschätzen, ob sich die Audio-Datei für deine Zwecke und Zielgruppe eignet.

Vorbereitung: Entscheide, ob du die Teilnehmer:innen einlädst, die Gedankenreise in Eigenregie vor einem gemeinsamen Termin durchzuführen. Gib ihnen dann auch die zugehörige Anleitung mit. Alternativ kannst du sie ‚live‘ in einen Prozess einbinden und den Text ggf. an eigene Bedarfe anpassen und selbst sprechen – etwa, wenn du gezielt Visionen zu bestimmten Zukunftsräumen (z. B. Arbeitsumgebungen, Wohnräume etc.) anregen möchtest. Kündige sie entlang der einführenden Hinweise in der Anleitung an. Sorge für eine entspannende und störungsarme Raumsituation. Du kannst auch andere Übungen für Aufmerksamkeit oder Kreativität voranstellen. Mache Alternativangebote, wenn jemand die Gedankenreise nicht machen möchte.

Durchführung: Da sich deine Teilnehmer:innen eigenverantwortlich auf die Reise in ihr inneres Ich einlassen sollen, solltest du die Freiwilligkeit betonen. Wenn du die Gedankenreise live einbindest, kannst du die Audio-Datei direkt abspielen oder die Teilnehmer:innen Kopfhörer mitbringen lassen und ihnen die Datei auf ein Smartphone weiterleiten. Jugendliche können sich möglicherweise einfacher einlassen, wenn sie sich währenddessen unbeobachtet fühlen.

Nachbereitung: Ein geleiteter Gruppenprozess bietet tolle Möglichkeiten, um die Erfahrung nachwirken zu lassen, einzuordnen und die Bedeutung der Visionen für das Leben im Hier und Jetzt zu reflektieren: Welchen Aspekt kann ich schon morgen im Kleinen in mein Leben holen? Möchte ich zur Realisierung von Ideen beitragen, und wenn ja, wie? Was möchte ich persönlich vermeiden? Dafür eignen sich etwa Methoden des aktiven Zuhörens in Zweier- oder Kleingruppen, ggf. mit blitzlichtartigen Berichten in größere Gruppen. Je nach verfügbarer Zeit kannst du die Teilnehmer:innen ihre Erlebnisse zuvor noch notieren oder kreativ in Lyrik, Bildern, Skulpturen oder mit Körperbewegungen darstellen lassen.

Die Potentiale und Herausforderungen

Die Gedankenreise ermöglicht deinen Teilnehmer:innen, Vorstellungen über eine fernere Zukunft bewusst zu machen, die sie bereits in sich tragen. Sie kann auch neue Visionen erzeugen und Impulse geben, sich weiter mit Zukunftsfragen zu beschäftigen. Das Tool eignet sich z. B. in einer Anfangssituation, um den Denkraum aufzuspannen. Im Gruppenkontext können sich Teilnehmer:innen mit ihren Erfahrungsberichten gegenseitig inspirieren. Das Teilen persönlicher Erlebnisse kann auch das Gemeinschaftsgefühl in Gruppen stärken. Beachte, dass die Intensität und die emotionale Qualität der hervorgerufenen Visionen vom Grad der Entspanntheit und der Stimmung beeinflusst werden. Es kann passieren, dass Teilnehmer:innen etwas „sehen“, das ihnen nicht gefällt. Für Menschen mit eingeschränkter psychischer Gesundheit ist die Gedankenreise ohne professionelle Begleitung ungeeignet.

Quelle: Jossin, J., Voigt, A., Godlewsky, T., Beecroft, R., Arnold, M., Bernstein, F., Messerschmidt, S., Rothfuss, D., Multhaupt, S., Olshausen, I., Aweh, M., Lafratta, M. & Amrehn, U. (2023). *Toolbox für Xtopien – Neue Werkzeuge für Zukunftsgestalter:innen*. kassel university press. doi:10.17170/kobra-202309278811

Wir danken: Der Sprech- und Klangkünstlerin für die Zusammenarbeit. Marilyn Mehlmann von Legacy 17 für die Ballonreise-Idee. Der Robert Bosch Stiftung für die Förderung.

Weiteres: Die Audio-Datei und der Sprechtext stehen in deutscher und englischer Sprache zum Download bereit unter xtopien.org/toolbox.



Anleitung für Gedankenreisende

Worum geht es?

Wir laden dich ein, mithilfe der zugehörigen Audio-Datei eine spannende Gedankenreise zu unternehmen: Für dich allein und zu einem Zeitpunkt, in dem du Ruhe hast und neugierig bist. Du kannst sie aber auch gemeinsam mit anderen machen – setze es so um, wie es stimmig für dich ist.

Eine Gedankenreise wird auch Traum- oder Phantasiereise genannt. Sie hilft dir dabei, spontan Bilder und Ideen entstehen zu lassen, die du schon in dir trägst.

Diese Gedankenreise führt dich in eine Stadt in der Zukunft. Sie beginnt mit einer körperlichen Entspannung, um deine Vorstellungskraft zu nähren.

Ein wichtiger Hinweis: Gedankenreisen werden auch in der Psychotherapie eingesetzt, um Menschen zu helfen, mit Traumata oder Trauer umzugehen oder sich selbst und der eigenen Ziele bewusster zu werden. Falls du dich in einer emotional instabilen Lebensphase befindest, Psychopharmaka/Drogen nimmst oder an Schizophrenie oder dem Borderline-Syndrom leidest, raten wir dir, Gedankenreisen nur mit professioneller Begleitung zu machen. Um trotzdem neue eigene Zukunftsvisionen zu finden, kannst du beispielsweise alternativ das Spielraum-Xperiment aus der Toolbox für Xtopien ausprobieren.

Deine Reisevorbereitungen

- Du brauchst ein Abspielgerät für die Audio-Datei. Wenn du die Reise allein antrittst, nimm dir am besten eines, bei dem du leicht die Pausetaste drücken kannst. So kannst du dein Tempo selbst steuern.
- Nimm dir mindestens 60 Minuten Zeit. Suche dir einen Zeitpunkt aus, an dem du aufmerksam sein kannst, dich neugierig fühlst und Lust hast, die Erfahrungen einer Gedankenreise zu machen.
- Schaffe dir einen ungestörten Raum: Kein Hunger, kein Durst? Handy und Ähnliches stumm gestellt? Hunde oder Kinder versorgt? Vermeide Ablenkungen und Geräuschquellen vorab soweit wie möglich und sehe während der Gedankenreise über unvermeidbare Störungen hinweg.
- Falls du möchtest, lege Stifte und Papier bereit, damit du dir etwas notieren kannst – entweder währenddessen oder auch danach.

- Vor einer Gedankenreise wird grundsätzlich eine körperliche Entspannung empfohlen. In dieser Audiodatei erwartet dich zu Beginn ein „Bodyscan“. Wenn du in Entspannungsübungen geübt bist, möchtest du vielleicht lieber so einsteigen, wie du es gewohnt bist. In diesem Fall kannst du nach deinen eigenen Übungen auch direkt bei Minute 13:00 mit der Gedankenreise beginnen.
- Such Dir eine bequeme, aber achtsame Körperhaltung. Verbinde deine Füße mit dem Boden. Du kannst sitzen oder liegen. Wenn du sitzt, richte dich gerade auf und lehne möglichst nicht zurück.

Du entscheidest, wie tief Du dich auf diese Reise einlassen möchtest. Du kannst die Reise steuern, korrigierend eingreifen und natürlich auch jederzeit abbrechen, wenn sie dir nicht gefällt.

Starte nun die Audio-Datei. Wir wünschen dir eine gute Reise!

Die Reise nachwirken lassen

Wenn du deine Reiseerlebnisse für dich festhalten möchtest:

- Notiere oder skizziere erstmal alles, was du in Erinnerung hast – auch Dinge, die du nicht mit Anderen teilen möchtest. Folge auch hier deinen Eingebungen: die Bilder, die du gesehen hast, und was du vielleicht gehört, gerochen, gefühlt oder sogar geschmeckt hast.
- Hattest du besondere Gefühle an bestimmten Orten deines Spaziergangs? Notiere auch diese.
- Natürlich kannst Du auch dabei deine Gedanken, Bilder und Eindrücke noch weiterentwickeln, ergänzen oder ändern. Nichts zwingt dich, bei deinen ursprünglichen Erlebnissen zu bleiben.



Wenn du deine Stadt der Zukunft kreativ ausdrücken möchtest:

- Schreibe eine Reisereportage oder einen Erlebnisbericht, zeichne eine Skizze, male ein Gemälde, mache eine Collage oder gestalte den Raum aus Knetmasse, Lego oder Krempel und mache davon ein oder mehrere Fotos.
- Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – nutze auch hier den Schaffensprozess, um Ideen dazukommen zu lassen.

Wenn du dich über deine Gedankenreise austauschen möchtest:

- Erzähle einer Person deiner Wahl in einem ruhigen Moment, was du gesehen oder erlebt hast. So kannst du nochmal nachspüren. Ihr könnt auch Ideen zur Zukunft gemeinsam weiterdenken.
- Ein Gespräch kann auch helfen, wenn du das Erlebte aus deinem Kopf kriegen möchtest.
- Du kannst andere dazu einladen, die Gedankenreise auch zu machen. Dann habt ihr etwas, über das ihr euch austauschen könnt.

Wenn du deine Erlebnisse reflektieren möchtest, frage dich:

- Welchen Aspekt meiner positiven Visionen kann ich schon morgen im Kleinen in mein Leben holen?
- Möchte ich zur Realisierung von Ideen beitragen, und wenn ja, wie?
- Was möchte ich persönlich vermeiden?

Du kannst dir sogar konkrete Ziele aus diesen Fragen ableiten. Formuliere sie am besten SMART, also spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.



Anwendungsideen für die Gedankenreise in die Zukunft

Die Gedankenreise ist ursprünglich entstanden, um eigene Zukunftsvisionen für unser Forschungsprojekt Urbane Xtopien aufzuspüren. Im Anschluss haben wir sie auch in einer xtopischen Lehrveranstaltung an der Universität Kassel (als eine von mehreren möglichen Visionsmethoden) eingesetzt. Studierende haben ihre Erfahrungen danach skizziert und, wenn sie wollten, den Anderen vorgestellt. Ein Beispiel für diese Dokumentation seht ihr unten.

Den Sprechtext zur Gedankenreise und die Audio-Datei findet ihr auf unserer Website unter xtopien.org/toolbox

