

## Reise in die Utopie<sup>1</sup>

- Wir machen nun eine Zeitreise in deine utopische Zukunft 2050. Diese beginnt zunächst im Hier und Jetzt. Du sitzt oder liegst ganz bequem da, wo du gerade bist. Auf einmal hörst du ein Geräusch wie in einem Science-Fiction-Film und stellst fest, dass sich ein Portal neben dir geöffnet hat. Dahinter sieht es sehr vielversprechend aus. Du stehst auf und machst beherzt einen Schritt durch das Portal. Du bist in deiner utopischen Zukunft 2050 gelandet.
- Du bist in deinem Zuhause. Schau dich einmal um. Wie ist es da, was siehst du um dich herum? Bist du in einem Gebäude oder vielleicht in einer anderen Art von Zuhause? Gibt es hier weitere Menschen um dich herum? Wenn ja, wer ist da? Welches Gefühl erzeugt es in dir, in diesem Zuhause zu sein? Welche Gerüche nimmst du wahr? Wo kommen diese her? Welche Geräusche hörst du? Wo kommen diese her?
- Du gehst hinaus. Wo bist du gelandet, was umgibt dich? Siehst du die Zuhause anderer Menschen? Welche Geräusche sind hier hörbar? Wo kommen diese her? Welche körperlichen Empfindungen hast du? Wärme oder Kälte? Wie ist die Luft? Du gehst ein Stück weiter auf einen Weg. Was siehst du, wenn du dich hier umschau? Wie bewegen sich die Menschen hier fort? Vielleicht zu Fuß oder in einer Form von Fortbewegungsmitteln?
- Es kommt eine Person den Weg entlang auf dich zu und tritt mit dir in Kontakt. Wie ist es in deiner Utopie, eine unbekannte Person zu treffen? Wie begrüßt ihr euch? Welches Gefühl erzeugt dieses Treffen in dir? Sprecht ihr, und wenn ja, worüber?
- Ihr verabschiedet euch und du gehst etwas weiter. In der Nähe siehst du ein Poster hängen, das ein Fest hier in der Nähe ankündigt. Was ist das für ein Fest? Was feiern die Menschen in deiner Utopie? Wer ist zu diesem Fest eingeladen? Wird dafür bezahlt oder gibt es andere Formen, daran teilzunehmen?
- Wo du schon mal in dein Leben in deiner Utopie schnuppern kannst – was machst du den Tag über? Womit verbringst du deine Zeit? Gehst du arbeiten? Gibt es so etwas wie Arbeit? Wo gehst du noch hin?

Wenn unmittelbar nach dieser Zeitreise eine weitere utopische Übung angeschlossen werden soll, kann die Anleitung an dieser Stelle beendet werden, sodass die Teilnehmenden in der Utopie verbleiben. Andernfalls kann die Reise ausgeleitet werden, indem das Portal wieder geöffnet wird und die Teilnehmenden zu ihrem Ausgangsort im Hier und Jetzt zurückkehren.

Anschließend empfiehlt es sich, noch einen Moment in Stille zu verweilen, sodass der Reise nachgespürt werden kann.

### Tipps und Variationen

- Anschließend kann ein Austausch zu den Erlebnissen stattfinden. Alternativ bietet es sich auch an, die Methoden [Utopische Insel](#) oder [Rede aus der Zukunft](#) anzuschließen.
- Die Reise kann leicht durch weitere Facetten ergänzt werden. So könnten die Teilnehmenden z.B. noch einen Laden besuchen und so herausfinden, wie Lebensmittelversorgung in ihrer Utopie funktioniert. Soll etwa eine Utopie für einen bestimmten Ort generiert werden, kann dieser ebenfalls zum Abschluss besucht werden.

---

<sup>1</sup> Anleitung wortwörtlich übernommen von <https://realutopien.info/toolbox/utopische-zeitreise/>