

## Anleitung Visualisierung / Gedankenreise

Entstanden für die Trainingsreihe ‚politische Strategie‘ des [Future Matters Project](#).

Wenn wir ein Projekt oder eine Kampagne machen, ist ein gutes Maß an “utopischem Potential” wichtig! Das motiviert nicht nur euch selber, sondern eröffnet auch euren Zielgruppen neue Perspektiven, denn “alle politischen Kämpfe wirken unrealistisch, wenn man keine Fantasie hat”!<sup>[1]</sup>

Um eure Kreativität anzuregen, neue Ideen zu bekommen oder bestehende zu verfeinern und utopisch “aufzuladen”, machen wir eine Visualisierungsübung. Die Ergebnisse nutzen wir im Anschluss als ersten Bestandteil eurer Theory of Change.

### Visualisierungsübung & Notizen machen (10 Min)

Ich werde euch in den kommenden Minuten durch die Zukunft führen, in der alles so eingetreten ist, wie wir es uns wünschen. Das Projekt, an dem du gerade mit deiner For-Future-Gruppe arbeitest, hat genau den Erfolg gehabt, den du dir wünschst, und alle die Schritte, die darauf aufbauen, waren erfolgreich. Ihr könnt dazu eure Kamera ausschalten und schließt gerne die Augen.

*Du stehst mit beiden Füßen auf dem Boden an Deinem Tisch, die Hände liegen locker im Schoß. Atme ein paar Mal tief ein und aus. (Stille) Langsam machen wir uns auf den Weg, der Körper bleibt auf dem Stuhl im Zimmer, aber deine Gedanken fliegen raus zum Fenster in unsere ideale Zukunft. Sagen wir, es ist das Jahr 2030.*

*Stell dir vor: Du merkst, euer aktuelles Projekt war erfolgreich, und alles, was ihr euch darüber hinaus vorgenommen habt. Die Gesellschaft hat sich genau so entwickelt, wie du es dir wünschst. Du schwebst über Straßen, die Häuser, die Landschaft.*

*Was willst Du sehen? Was hat sich verändert, seitdem Du das letzte mal hier warst? (Stille) Schau in die Gesichter der Leute; wen siehst Du und mit welchem Gefühl? (Stille)*

*Wir sollten in Utopien denken. Gesellschaftliche Veränderung basierte schon immer auf vermeintlich abwegigen Ideen. [...] Wir müssen mutiger sein und andere Visionen für unsere Gesellschaft zulassen.<sup>[2]</sup>*

*Was ist heute selbstverständlich geworden?*

*Du kommst an einem Kiosk vorbei. Auf dem Aufsteller wird die aktuelle Schlagzeile der Zeitung präsentiert. Schau Dir die Seite an; was willst Du hier lesen? Was hat sich gutes verändert? (Stille) Wie fühlt es sich an, zu wissen: ich war Teil der Veränderung? (Stille)*

*Du schwebst weiter. Beobachte dein Umfeld gut: du triffst Mitstreiter\*innen aus deiner Gruppe. Was sagst du dieser Person? (Stille)*

*Denk immer daran: "Lasst euch niemals von der beschränkten Vorstellungskraft anderer einschränken!"<sup>[3]</sup>*

*Du triffst einen jungen Menschen, der dich fragt: Mensch wie habt ihr das denn geschafft? Was antwortest du? (Stille)*

*Ihr erschafft eine Vision.*

*Fragt, was möglich ist, nicht nur, was aktuell falsch ist. und antwortet mit eurer Utopie.*

*Auch wenn sie in der Ferne liegt und immer, wenn wir zwei Schritt auf sie zugehen, sich zwei Schritt entfernt.*

*Wenn wir zehn Schritte auf sie zugehen, entfernt sie sich um zehn Schritte.*

*Und wenn wir noch so weit gehen, wir werden sie nie erreichen.*

*Vielleicht fragt ihr euch: Wofür ist sie also da, die Utopie?*

*Dafür ist sie da: um immer weiter in die richtige Richtung zu gehen.<sup>[4]</sup>*

*Und mit diesem erfüllten Gefühl fliegst Du zurück, bis Du wieder durch das Fenster in Deinem Zimmer ankommst. Deine Füße stehen auf dem Boden, Deine Hände liegen locker in Deinem Schoß. Wenn es sich gut anfühlt, öffne Deine Augen und schalte Deine Kamera wieder an. Dehne dich kurz, tu das, was dir gerade guttut.*

Kommt jetzt alle ins Plenum zurück.

Blitzlicht: jeder ein Wort in den Chat schreiben: drei Worte, die euch zu der Visualisierung einfallen.

---

<sup>[1]</sup> Zitat von Margarete Stokowski

<sup>[2]</sup> Zitat von Emilia Roig

[\[3\]](#) Zitat von Mae Carol Jameson, ehem. US-Astronautin

[\[4\]](#) nach Fernando Birri