

Guten Morgen. Ich freue mich, dass du auch heute wieder mit dabei bist.

Je nachdem, ob du vielleicht gerade erst aufgestanden bist, reckst und streckst du dich vielleicht auch so ein bisschen. Ich lasse ganz gerne den Kopf so kreisen, weil ich merke, dass meine Nackenmuskulatur doch immer so ein bisschen verspannt ist. Und die Schultern ein bisschen lockern.

Mach's dir bequem. Such dir einen Platz, wo du die nächste Viertelstunde bequem verbringen kannst.

Und wenn du magst, schließ deine Augen und lass dich ganz jetzt auf die Reise ein. Lass dich von meiner Stimme führen.

Und dann atmen wir noch mal tief ein und wieder aus. Und das Ganze so dreimal. Lass deinen Atem durch deinen Körper fließen.

Und dann stell dir vor, du lässt all das, was schon war, all den Stress, der vielleicht schon hinter dir liegt. Oder auch Träume, die vielleicht nicht so erfreulich waren. Alles, was du heute schon erlebt hast, all das lässt du abtropfen von dir, wie unter einer Dusche, wenn das Wasser über deinen Körper rinnt.

So dürfen all die Erlebnisse und Erinnerungen, all das, was du jetzt schon in dir spürst, was dich vielleicht davon abhalten könnte, dich auf diese Reise einzulassen, all das lässt du jetzt einfach abtropfen.

Und wenn du sitzt, kannst du dazu auch deine Arme einfach locker neben deinem Körper hängen lassen. Die Schultern ziehen so nach unten.

Und du stellst dir vor, all das tropft jetzt so von deinem Körper ab auf einen Boden, der das alles aufnimmt und in fruchtbare Erde umwandelt. Ein ganz besonderer Boden.

Und dann stell dir vor, dass sich in der Gegenwart, jetzt in 2022, ganz viele Menschen zusammengefunden haben und für den Wandel kämpfen.

Es gibt auf der ganzen Welt verstreut ganz viele unterschiedliche Gruppen, die alle gemeinsam für einen Wandel kämpfen. Die wissen, dass es nicht weitergeht wie bisher. Die jetzt gemeinsam für den Wandel eintreten. Die überall Lösungen anbieten. Denn es gibt diese Lösungen schon und wir müssen sie nur umsetzen.

Und stell dir vor, all diese Menschen haben so eine Macht entwickelt, dass die Politiker-innen weltweit sich alle dafür entscheiden, den Klimawandel aufzuhalten. Und Politiker-innen Land für Land wie in einer Welle sich gerade machen und ihre Politik darauf ausrichten, unsere Lebensgrundlage zu retten und ein gutes Leben für alle Lebewesen auf diesem Planeten ermöglichen wollen.

Und überall auf der ganzen Welt kommen Menschen zusammen und beraten darüber, welche Bedürfnisse sie haben und wie ein gutes Leben für alle aussehen kann.

Und sie wagen erste Schritte. Und gehen gemeinsam in eine klimagerechte Zukunft.

Und da tut sich vor dir jetzt gerade ein Fenster auf. Mitten in der Luft vibriert es auf einmal. So ein Schlitz ist in der Luft und wird immer größer. Und dahinter siehst du eine Tür. Und diese Tür führt zu der Zeitkapsel, die dich jetzt in eine klimagerechte Zukunft bringen wird.

Die Tür geht auf. Und du steigst ein. Und du machst es dir bequem. Dann schließt sich die Tür. Und

diese Zeitmaschine, diese Zeitkapsel machte einen Ruck und dann geht es los.

Du siehst die Jahre an dir vorbeiziehen, in denen all der Wandel stattgefunden hat, damit diese klimagerechte Zukunft, in die du jetzt fliegst, wahr werden konnte.

Du siehst die vielen Menschen, wie sie alle ihren Beitrag geleistet haben. Du siehst wie mehr Gemeinschaft entstanden ist. Wie indigenes Wissen die Welt schöner gemacht hat. Wie wir alle dazu beitragen konnten.

Und das saust an dir vorbei. Du kannst gar nicht so genau alle Details erkennen.

Und dann macht es auch schon einen Ruck. Die Tür geht auf und du bist angekommen. Du bist in dieser klimagerechten Zukunft gelandet, in der ein gutes Leben für alle Lebewesen möglich ist.

Und du traust dich erst gar nicht so recht aus deiner Kapsel heraus. Du schaust vorsichtig, aber dann möchtest du doch wirklich jetzt diese Welt mit all deinen Sinnen erkunden und tief einatmen und schauen und einfach alles auf einmal machen, weil du wissen willst: Ja, wie sieht es jetzt hier aus?

Wie sieht es da, wo du in der Gegenwart in 2022, was jetzt natürlich die Vergangenheit ist, wo du lebst, wo du dich aufhältst, wie sieht es da jetzt aus in dieser klimagerechten Zukunft, wo ein gutes Leben für alle Lebewesen möglich ist?

Wie sieht es da aus? Was riechst du? Was schmeckst du? Was hörst du? Was fühlst du? Und ja, was siehst du?

Schau dich mit all deinen Sinnen um. Erkunde die Umgebung.

Was hat sich verändert? Was bedeutet ein gutes Leben für alle? Wie sieht das aus, wenn wirklich alle menschlichen und nichtmenschlichen Tiere auf diesem Planeten ein gutes Leben führen können?

Was fällt dir da als erstes ein? Worauf richtet sich dein Blick, dein Gehör, dein Tastsinn, Dein Geschmackssinn, Dein Geruchssinn heute?

Und nachdem du jetzt deine Umgebung mit all deinen Sinnen erkundet hast, weißt du, es ist Zeit, wieder zurückzukehren in die Zeitkapsel und all diese Eindrücke mitzunehmen, die du hier gewonnen hast. Um den Menschen in der Gegenwart davon zu erzählen. Damit wir es schaffen, dass diese Zukunft, die du gerade gesehen hast, auch wirklich unsere Zukunft wird.

Und so steigst du jetzt wieder ein in diese Zeitkapsel. Es schließt sich die Tür. Die Zeitkapsel macht wieder einen Ruck und dann ziehen wieder all diese Jahre rückwärts diesmal an dir vorbei. Du erhascht so ein paar Details.

Und dann macht es schon wieder einen Ruck und viel zu schnell bist du eigentlich wieder da in der Gegenwart und du bleibst noch ein bisschen sitzen in der Kapsel.

Lässt das nachwirken, was du gesehen hast. Kommst dann langsam in deinem Tempo aus der Kapsel heraus und wenn du deine Augen geschlossen hattest, dann öffnest du sie wieder.

Und dann atmest du noch mal so zwei, drei mal tief ein und wieder aus. Reckst und streckst dich. In der Kapsel, ist es immer etwas eng. Und wenn du magst, stehst du auf und schüttelst alles aus, wenn du gegessen hast oder was dir gerade gut tut, fühl in dich hinein.

Und dann natürlich auch wieder die Einladung: Ich freue mich, wenn du das, was du gesehen hast, niederschreibst oder es auf andere Art und Weise ja festhältst. Wenn du daraus ein Lied machst, ein Bild malst oder mehrere Bilder oder ein Theaterstück oder was auch immer dir einfällt, wo du das Gefühl hast, damit kann ich zeigen, wie diese klimagerechte Zukunft aussieht, wie mein Alltag in einer klimagerechten Zukunft aussehen würde.

Wir brauchen so vielfältige Geschichten wie möglich. Also jede-r ist gefragt auf seine-ihre Weise eine Geschichte oder mehrere, am besten so viele wie möglich aus deiner klimagerechten Zukunft zu erzählen.

Dann wünsche ich dir noch einen schönen Sonntag. Ich freue mich, dass du heute dabei warst und verabschiede mich jetzt. Und dann würde ich sagen: Bis bald.