

Workshop Zukunftsplan Hoffnung

Vorstellung mit Name und ein Wort einer Kraftquelle	5 Min Petra
Wir beginnen mit dem Tanz Flying (Körper, selbst tanzen) https://www.youtube.com/watch?v=6wKnp6byxUw	5 Min Marianne
Zitate im Wechsel vorlesen	2 Min Marianne und Petra
Jede hat noch einmal Zeit die Zitate zu lesen uns eins für sich auszuwählen	2 Min Marianne
Jede stellt ihr Zitat vor . Was spricht Dich an?	10 Min Marianne
ÜBERGANG (siehe Text)	2 MIN

Workshop Zukunftsplan Hoffnung

Fragen an die Teilnehmerinnen	14 Min Petra
Eigenreflexion Was hat dich besonders berührt Wo habe ich etwas Neues über mich erfahren	3 Min Petra
Austausch in der Gruppe Frage: Was viel Dir leicht zu beantworten Was war für dich schwerer zu beantworten Was hat Dich besonders berührt Wo habe ich etwas Neues über mich erfahren	10 Min Marianne
... das nehmen wir mit und Jeremia Text	2 Min Petra
Abschluss Tanz Wir hören das Lied „Irgendwann ist jetzt“ https://www.youtube.com/watch?v=pqMz4ZHV3BY	3 Min Marianne 2 Min Petra

Zitate Zukunft

Stell dir vor,
die Zukunft
wird
wunderbar
und du bist
Schuld.

Die Erde gehört
sowohl denen, die
nach uns
kommen, wie
auch uns

John Ruskin

Wer wünscht und hofft,
der lebt schon in der
Zukunft; / Er spürt um
sich die Zeit, die Dinge
kaum, / Bedenkt und
braucht sie nur,
sofern sie ihm / Als
Stufen dienen hin zu
seinem Ziel.

Leopold Schefer

Investiert man in der
Gegenwart nicht in
die Zukunft, sollte
man sich nicht
wundern, wenn die
Zukunft keine
Gegenwart bekommt

Christa Schyboll

Das Leben wird
vorwärts gelebt
und rückwärts
verstanden.

Sören Kierkegaard

Die Angst vor einer
Zukunft , die wir
fürchten, können wir
nur überwinden
durch Bilder von
einer Zukunft, die wir
wollen

Wilhelm-Ernst Barkhoff

Marianne Mayer und Petra Möller, Berlin

Zukunft - das ist die
Zeit, in der Du
bereust, dass du
das, was Du heute
tun kannst, nicht
getan hast.

Spruchwort

Der beste Weg,
die Zukunft
vorauszusagen,
ist, sie zu
gestalten.

Willy Brandt

Viele Menschen schauen
zu viel in den Rückspiegel und zu
wenig durch die Frontscheibe des
Lebens. Dabei ist die
Vergangenheit nicht so wichtig
wie deine Gegenwart und
Zukunft . Nehme deine
Erinnerungen, Lektionen und
deine Stärke mit auf die Reise.
Genieße den Augenblick und
schaue nach vorne.

Übergang

Eine Zukunft, die uns mit Hoffnung erfüllt, das wünschen sich die allermeisten Menschen.

Vielleicht wünschen wir uns manchmal einen Blick in die Zukunft tun zu können, einen Blick in die berühmte Glaskugel.

Prognosen zeigen uns auf, wie das Leben auf unserer Erde in 5, 10, 20 Jahren sein könnte. Oft ist es eine düstere Vorausschau, die die Zukunft eher finster aussehen lässt. Zukunftsplan Hoffnung?!

Es hilft der Blick in den biblischen Gedankenraum des Alten Testaments.

Da sehen es die Menschen komplett anders: Wenn *wir* uns vorstellen, dass wir von der Geburt bis zum Tod mit dem Blick nach vorne auf einem Zeitstrahl vorwärts gehen, sehen *sie* es so, dass wir von Geburt an auf diesem Zeitstrahl rückwärts gehen.

Wir gehen rückwärts in die Zukunft. Die Vergangenheit liegt vor unseren Augen, was kommt, weiß niemand.

Wenn es am Ende des 23. Psalms heißt „Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang...“ dann spricht das vom Vertrauen darauf, dass das Gute mir ja gleichsam vor Augen liegt, wenn ich einen Schritt rückwärts in die ungewisse Zukunft tue. Wir erinnern uns an den Tanz!

Die Haltung ist also eine andere, sie dreht unsere Perspektive im Denken und Handeln um.

Diese Änderung der Perspektive geschieht auch bei der Regnose.

Mit dem Prinzip der Regnose sorgte der Zukunftsforscher Matthias Horx nach Ausbruch der Coronakrise für Aufsehen.

In seinem Zukunftsreport 2021 heisst es u.a.: Bei der Regnose „springen“ wir geistig in die Zukunft und beobachten uns sozusagen beim Blick zurück aus einer lichten Zukunft ins Jetzt. Wie sind wir dorthin gekommen und was geholfen hat auf dem Weg dorthin? Welche Schritte waren nötig?

Wir erkennen dabei, dass alle nötigen Kräfte in uns bereitstehen, daraus erwächst Vertrauen. Vertrauen ins Leben.

Er sagt: Wir verstehen, Zukunft kommt nicht auf uns zu, sondern wir formen sie durch unsere innere Einstellung, unser Handeln, unsere Entscheidungen selbst. Durch die Regnose entsteht eine Brücke zwischen Heute und Morgen, wir setzen uns selbst innerlich mit der Zukunft in Verbindung.

Das klingt alles sehr magisch, aber im Folgenden kommen wir dem Ganzen einen Schritt näher.

(Text Marianne Mayer, Berlin)

Zukunftsplan Hoffnung

Fragen mit jeweils 1 Min. Zeit zum Aufschreiben

- Blicke einmal 2 Jahre zurück, was ist Dir an Dir aufgefallen?
- Was hat sich in den letzten 2 Jahren über Deinen weiteren Lebensweg gezeigt. Wo fühlst du Zukunft?
- Was hat sich in den letzten 2 Jahren gezeigt, was Du loslassen könntest?
- Was frustriert Dich in Deinem Leben am Meisten?
- Was sind Deine wichtigsten Energie- und Glücksquellen in Deinem Leben?
- Schau Dich selbst einmal von oben an (als ob Du in einem Hubschrauber auf dich selber schaust) Was siehst Du aus dieser Perspektive, wenn Du auf Dein augenblickliches Leben schaust. Was ist es, was Du tust?
- Stelle Dir Dein jüngeres Selbst an einem Punkt in der Vergangenheit vor. Was würde dieses jüngere Selbst jetzt zu Dir sagen?
- Stell Dir vor, Du könntest Dein Leben um 5 Jahre nach vorne spulen. Jetzt blicke auf diese 5 Jahre zurück. Du bist zufrieden mit dem was Du siehst.
- Welchen Weg hierher bist Du gegangen?
- Wer oder was hat dir geholfen, diesen Weg zu gehen?
- Welchen Ratschlag würdest Du dir geben, damit Du diesen Weg gehen kannst
- Jetzt wieder zurück im Hier und Jetzt: Was sind Deine nächsten Schritte?

..... und das nehmen wir mit:

Ich habe Vertrauen
in das Leben

Widerstandskraft
gewinne ich aus
dem Ja zum Leben

Alle nötigen Kräfte
stehen in mir bereit

Gott hat einen Plan
für mich und das ist
Frieden , Zukunft
und Hoffnung

Gutes und
Barmherzigkeit
werden mir folgen
ein Leben lang

Hoffnungsvoll
handeln und aktiv
hoffen ist möglich

Bibelstelle Liturgie

- Jeremia 29,11
- Ich allein weiß, was ich mit Euch vorhabe,- so Gottes Spruch- Pläne des Friedens und nicht des Unglücks-, Ich will Euch Zukunft und Hoffnung geben. Wenn ihr mich ruft, wenn ihr kommt und zu mir betet, werde ich Euch hören