

## **Fantasiereise: Meine innere Schatzkammer**

Nimm jetzt in einer für dich bequemen Haltung Platz. Vielleicht willst du dich zurücklehnen, den Kopf auf die Bank legen oder auf den Boden setzen? (...) Wenn du den für dich passenden Platz gefunden hast, schließt du deine Augen. (...) In Gedanken begibst du dich nun auf eine Reise: Du verlässt deinen Schulort, über Wiesen, Felder und Wälder strebst du den Bergen zu und ehe du dich versiehst, bist du im Hochgebirge angekommen!

Hier ist die Sicht klarer, die Luft reiner, du kannst freier atmen. Du blickst dich nun in deiner neuen Umgebung um. (...) Plötzlich bemerkst du auf einer Anhöhe eine kleine Bergkirche! Ein schmaler Saumpfad führt zu ihr hinauf und mit festen Schritten folgst du dem Weg. Das Aroma von Bergkräutern steigt dir in die Nase. Du atmest kräftig ein – und aus und ein – und aus. Bald hast du die Anhöhe erklommen und stehst direkt vor der kleinen Kirche. Wenn du magst, kannst du sie zuerst von außen umrunden. (...) Schließlich stehst du vor der Kirchentür und trittst ein. Es ist ziemlich dunkel und deine Augen sind noch geblendet vom hellen Sonnenlicht. Allmählich erst passen sie sich den neuen Lichtverhältnissen an. Erneut blickst du dich um, betrachtest die Wände, die Fenster, die Kirchenbänke und schließlich den Altarraum. Du nimmst den Geruch des Raumes wahr und hörst in die Stille hinein. (...)

In einer Seitenwand entdeckst du plötzlich eine verwitterte, alte Holztür, die offensichtlich in einen anderen Raum führt. Du bist mutig, öffnest die Tür, die knarrend aufgeht und findest dich in einer kleinen Seitenkapelle wieder. Du staunst nicht schlecht, denn diese Kapelle wirkt auf dich wie eine Schatzkammer! Sie ist übertoll mit gold- und silbergerahmten Bildchen an den Wänden! – Kleinen, größeren, älteren und solchen jüngeren Datums. Beim Betrachten der Bilder, denen oft ein kurzer Text beigefügt ist, stellst du fest, dass Menschen diese zum Dank für erhörte Gebete, Bewahrung vor Unglück oder der Heilung von Krankheit gestiftet haben. Der ganze Raum scheint von Dank erfüllt zu sein!

Dich bewegt nun die Frage, wofür du selbst heute dankbar sein kannst: Was ist gut in deinem Leben? (...) Was ist dir in letzter Zeit gelungen? (...) Wem kannst du dankbar sein? (...) Worauf freust du dich? (...) Ein Sprichwort sagt: *„Nicht die Glücklichen sind es, die dankbar sind, sondern die Dankbaren sind glücklich!“*

Erfüllt von Dankbarkeit verlässt du die kleine Seitenkapelle, schreitest durch den größeren Raum des Bergkirchleins und trittst wieder ins Freie. Du verabschiedest dich von diesem stillen, harmonischen Ort in den Bergen und auf demselben Weg auf dem du hergekommen bist, gelangst du wieder zurück in dein Schulgebäude und in diesen Klassenraum. (...) Langsam öffnest du deine Augen wieder, räkelst dich wie eine Katze und bist wieder ganz im Hier und Jetzt.