

## **Entspannungseinheit - Der kleine Igel Kasimir -**

Was du auf deine Reise mitnimmst: eine Matte, eine Decke, einen Ton

Komme auf die Matte. Rolle dich ganz fest ein. Mache dich ganz klein. Halte dich. Ganz fest. Noch fester. Halte dich. Und - lasse - los. Spürst du die Kraft aus deinen Muskeln fließen? Wie sich dein Körper ganz lang machen möchte? Breite dich angenehm weit auf deiner Matte aus. Atme ein - und - aus - .

Deine magische Reise beginnt. - ein Ton erklingt -

Auf der dunklen Erde tapsen vier kleine Füße. Der Wind pfeift über das weite Land und schaukelt seinen Igelkörper. Seine Stachelspitzen wiegen sich hin und her. Kalt ist ihm. Der Winter naht. Oben auf den Bergspitzen liegt schon Schnee. Weiß und glitzernd. Hier unten im kalten Schatten des Berges sucht er ein warmes Plätzchen unter bunten Blättern. Gestern war hier doch noch ein großer Blätterhügel? Heute ist hier nichts zu sehen. Ob der Wind die Blätter fortgetragen hat? Wo soll er nur unterkommen? Kein Häuschen weit und breit. Keine Höhle. Nichts. Müde trabt er weiter. Mutlos fühlt er sich. Seine Stacheln hängen traurig herab.

Hilfe, ja, wenn Hilfe käme...

Du stehst am Fenster und schaust auf die Wiese. Der Wind treibt bunte Blätter über das Gras. Du schaust ihnen zu, wie sie lustig tanzen. Und da, ganz klein, mitten im herbstlichen Grün entdecken deine Augen etwas. Es bewegt sich. Lläuft und irrt herum. Sein Körper ist ganz mit kleinen Spitzen bedeckt. Ein Igel! Schnell saust du zur Tür und läufst auf die Wiese. Wo war jetzt das kleine Igelwesen? Du schaust dich um. Da entdeckst du es und mit wenigen Schritten bist du bei ihm. Er stoppt auf seinem Weg und bleibt ganz still. Wartet. Du beugst dich vorsichtig zu ihm herab. Seine Igelspitzen sind ganz gespannt. Dein Blick fällt auf sein Gesicht. Seine kleinen, dunklen Knopfaugen schauen dich an. Und du schaust direkt in seine Augen. Tauchst ein in seinen Blick und plötzlich ist es in dir ganz traurig. Hilflos und einsam. Deine Hände nehmen den kleinen Igelkörper behutsam und schützend in ihre Höhle. Dein Körper richtet sich auf und du gehst langsam mit dem Igelwesen zum Garten. Dort, unter dem Baum liegt noch der Blätterberg. Warm und kuschlig für den Igel. Sanft setzt du ihn vor dem großen Blätterhügel ab und siehst, wie er mit seinen kleinen Beinchen flink im neuen Blätterhaus verschwindet. Ein Dankegefühl strömt durch deinen Körper und ein Lächeln wächst auf deinem Gesicht. Du richtest dich auf. Atmest ein - und - aus. Kasimir, denkt es, Kasimir der kleine Igel..... - ein Ton erklingt -

Komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück hierher auf die Matte. Recke deine Arme, strecke deine Beine. Bewege dich leicht hin und her und komme dann in deinem eigenen Tempo ins Sitzen.

Nachspüren: Was auf deiner Reise hat sich unangenehm angefühlt? Wie hast du das gespürt? An welcher Stelle auf deiner Reise hattest du ein frohes Gefühl? Wo in deinem Körper hat es sich gezeigt?

Sinnliches Geschenk: Gestalte mit deinen Lieblingsfarben dein Igelbild. Vielleicht magst du anschließend deinen Igel auf eine Reise zu einem lieben Menschen schicken?

Berührt von deiner Entdeckerkraft,  
Deine Anne.

