

## Der kleine Igel

Es ist ein heiterer, sonniger Herbsttag. Der kleine Igel steht auf einer Lichtung im bunten Wald und genießt die frische Luft und den Duft des Herbstes. Entspannt setzt er sich auf einen Baumstumpf mitten auf der Lichtung und schaut himmelwärts.

Eilig ziehen weiße Wölkchen über den blauen Himmel. Er schaut ihnen nach und lässt seine Gedanken mit ihnen ziehen. Fasziniert schaut er in das Herbstbunt der Bäume hinauf. Viele Blätter tragen bereits ihr Herbstgewand. Er sieht rote Farbtupfer, gelbe, hellbraune und orangefarbene. Der Wind streicht leicht durch die Blätter und lässt sie langsam tanzend herabsegeln. Alles ist so schön bunt und die Blätter tanzen so fröhlich im Wind. Kannst Du sie auch sehen?

Der kleine Igel hört ein Rascheln im Laub. Das Laub bewegt sich leicht und unter einem besonders bunten Blatt schaut eine winzig kleine Nase heraus. Sie schnuppert in alle Richtungen und langsam entdeckt er auch zwei kleine Knopfaugen, die interessiert die Umgebung absuchen.

Eine kleine Maus kommt aus ihrem gemütlichen Blätterhaufen herausspaziert. Der kleine Igel freut sich sehr, das kleine Tier beobachten zu können. Der angenehme Herbstwind pustet ihm sanft über das Gesicht. Und er fühlt sich ruhig und entspannt in dieser Blätterfarbenwelt.

Er denkt: Ich bin ruhig, ich bin ganz ruhig und entspannt.

Und mit dem Wind zieht auch der Duft des Waldes in seine Nase. Er kann den angenehmen Geruch der Tannen wahrnehmen, die ihn umgeben. Wie frisch und würzig es riecht! Ruhig und langsam atmet er ein und aus.

Er spürt: Ich atme langsam und gleichmäßig ein und aus und ein und aus.

Die Sonne scheint warm auf ihn herab und er spürt, wie ihre Strahlen sein Gesicht wärmen. Er kann fühlen, wie sich diese angenehme Wärme in seinem ganzen Körper ausbreitet.

Er fühlt: Mein Körper ist warm, mein Körper ist angenehm warm.

Unter seinen Füßen spürt er den weichen, von Blättern und Tannenzapfen bedeckten Waldboden. Er genießt das Gefühl der Ruhe, das sich langsam in ihm ausbreitet.

Er denkt: Ich bin ruhig, ich bin ganz ruhig und entspannt.

Nun ist es für den kleinen Igel an der Zeit, die Lichtung im Wald wieder zu verlassen.

Er verabschiedet sich von Dir und sagt Dir, dass du mit deinen Gedanken immer dann zur Lichtung im Wald zurückkehren kannst, wenn du dir Ruhe und Entspannung wünschst.