

Ausflug des Igels

Hier handelt es sich um eine Igelballmassage. Der Ball verkörpert einen Igel, der an einem schönen Tag einen Ausflug machen will. Zu Beginn liegt der Igelball ruhig an der Fußsohle des auf dem Bauch liegenden Kindes.



Dies ist das Zuhause des Igels, der Igel schläft noch tief und fest in seiner Behausung. Ganz wohlig warm ist es in seinem kuscheligen Bett. Plötzlich kitzelt es in seiner Nase und es wird hell und warm in seinem Gesicht. Ein morgendlicher Sonnenstrahl ist durch Fenster hereingekommen und hat ihn sanft aus seinen Träumen geweckt. Der Igel reibt sich die Augen und räkelt und streckt sich, bis er richtig wach ist (*den Ball bis auf die Ferse hoch rollen*). Heute ist wirklich ein wunderschöner Tag.

So beschließt der Igel, einen Ausflug auf den Hügel zu machen. Vor freudiger Aufregung vergisst er sogar zu frühstücken. Aber vielleicht gibt es ja unterwegs etwas.

Er läuft langsam los, erst einen kleinen Hügel hinauf (*Wade*), dann über den Bach (*Kniekehle*). Er überlegt, ob er heute hinüber springen oder hindurchwaten möchte. Jetzt geht es langsam bergan (*den Oberschenkel hoch bis zum Gesäß*) bis zur ersten Bergkuppe. Von hier oben hat man wirklich einen herrlichen Ausblick. Und so schaut der Igel einmal rechts vom Hügel hinunter und einmal links hinunter (*Ball auf dem Gesäß hin- und herrollen*).

Noch ist der Igel nicht am Ziel angekommen. Er muss noch diesen steilen Berg hinauf, den er am besten in Zick – Zack – Kurven bewältigt (*in engen Zick – Zack – Linien den Rücken hinauf rollen*). Der Igel genießt die zauberhafte Stimmung auf diesem grünen Wiesenhang. Vögel zwitschern und bunte Schmetterlinge begleiten seinen Weg. Der Igel kommt ganz fröhlich und vergnügt oben auf dem Hügel an (*zwischen den Schulterblättern*). Er freut sich so sehr über diesen herrlichen Tag. Vom vielen Wandern ist der Igel ganz hungrig geworden.

So macht er sich auf die Suche nach etwas zu Fressen. Er wandert den schmalen Pfad hinunter (*an einem Arm entlang bis zur Hand*) und tatsächlich findet er am Ende etwas ganz Schmackhaftes zu essen. Er frisst, bis er sich satt und wohl fühlt (*auf dem Handrücken oder in der Handfläche den Ball in kleinen Bewegungen hin – und her rollen*). Dann macht er sich auf den Weg zurück auf den Hügel. Durstig ist der Igel geworden. Kaltes Wasser wäre jetzt genau das Richtige. Der Igel erinnert sich an eine Quelle und einen Bach am Ende des anderen schmalen Pfades. Dort läuft er hinunter (*den anderen Arm entlang rollen*) und erreicht tatsächlich eine klare frische Wasserquelle. Der Igel trinkt und trinkt, bis er genug hat. Zurück auf dem Hügel macht er noch ein Tänzchen – rechts herum – links herum – bis er ganz erschöpft ist. Er hat gar nicht bemerkt, dass es schon langsam dämmrig wird und die Sonne tiefer sinkt. So macht sich der Igel auf den Heimweg – den Zick – Zack – Weg hinunter – bis auf den kleinen Hügel (*Gesäß*).

Hier bleibt er noch einmal stehen und schaut rechts und links den Berg hinunter. Die Landschaft erscheint nun in einem rötlichen goldenen Abendlicht. Die Sonne steht wie ein roter Feuerball am Himmel und versinkt langsam am Horizont. Wie schön ist es hier, denkt der Igel. Zwei Wege liegen nun vor ihm und er überlegt, welchen er nehmen soll. Er entscheidet sich für den, den er heute Morgen nicht gegangen ist (*das andere Bein hinunter rollen*). Denn Abwechslung tut auch Igel gut. Am Ende angekommen, schlüpft er in seine Höhle (*Fußsohle*), legt sich ins Bett, räkelt und streckt sich und will gerade einschlafen, als er merkt, dass dies das Zuhause seines Freundes ist und nicht sein eigenes. Aber zu seiner Höhle ist es glücklicherweise nur einen Igelkatzensprung (*mit dem Ball zu anderen Fußsohle hüpfen*). Der Igel fällt müde und glücklich in sein kuscheliges weiches Bett, räkelt sich noch einmal und träumt noch ein wenig von diesem wunderschönen Tag. Dann gleitet er unmerklich in einen tiefen zufriedenen Schlaf hinüber (*Ball noch einmal leicht bewegen und dann noch einen Moment auf der Fußsohle ruhen lassen*).



Kommt jetzt langsam zurück in diesen Raum. – Räkelt und streckt euch. Atmet einmal tief ein und aus, gähnt ruhig einmal laut. – Öffnet die Augen.

Liebe Grüße
Karin