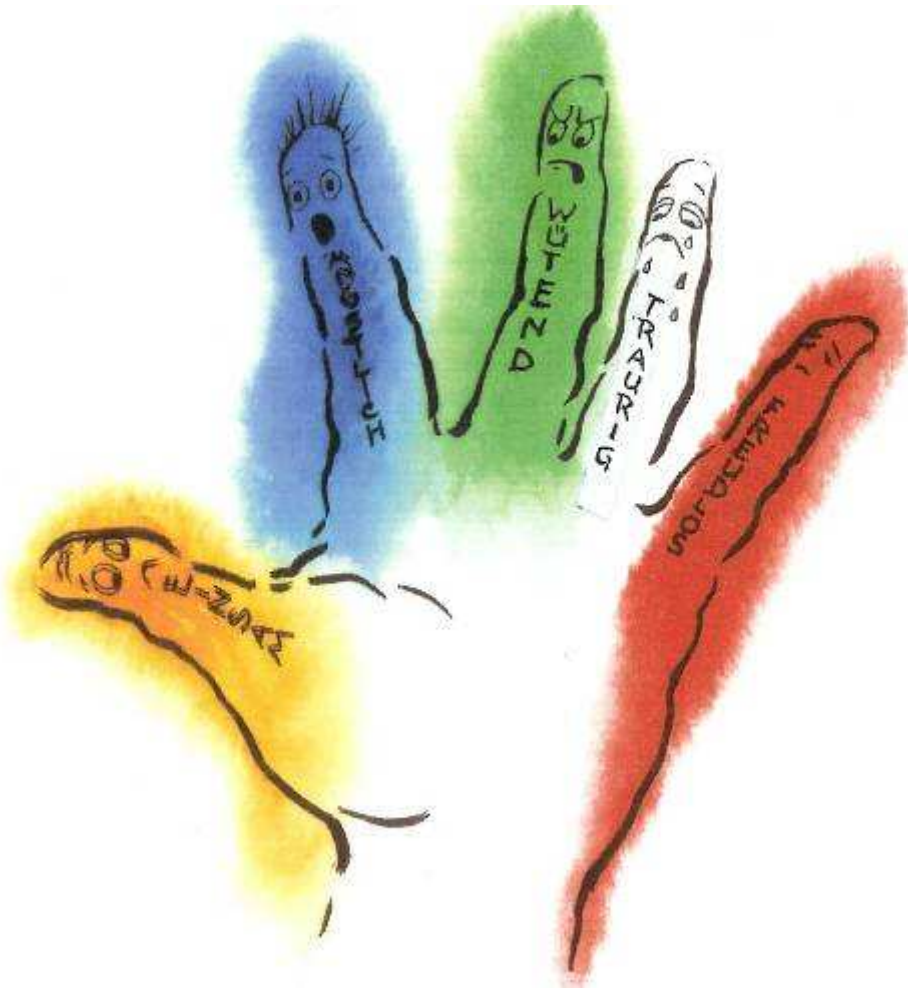


# Heilendes Spiel mit den 5 Fingern

mit 3 CDs

für das innere verletzte Kind



von Vivienne Rauber- Decoppet (Bilder: Barbara Hug)

# Wählst du Opfer oder Sieger zu sein?



Mit dem "Heilenden Spiel mit den 5 Fingern" und den 3 CDs können wir lernen, aus der Opferrolle in die Rolle des Siegers zu wechseln. Wir können unsern Kindern oder unsern erwachsenen Kursteilnehmern zeigen, wie sie mit ihren Fingern das Kind mit seinen Problemen und verletzten Gefühlen spielen und mit der Hand die Mutter, die tröstet, liebt, beschützt, weiss.

Beide Rollen sind Teilpersönlichkeiten von uns. Wir werden sehen, welche dieser beiden Rollen uns leichter fällt zu spielen, und das heisst auch, welche dieser beiden Rollen wir im Leben immer wieder spielen. Wir lernen, wie „kinderleicht“ es ist, jederzeit von der Opfer- in die Siegerrolle zu wechseln.

Wir werden lernen, dass wir in jedem Moment unseres Lebens wählen können, ob wir die Rolle des Kindes mit seinem schmerzhaften Gefühl und seinem Problem (linke Finger) spielen wollen, oder ob wir zur Rolle der Mutter (rechte Hand), die tröstet, beschützt, liebt und weiss wechseln wollen.



Das „**Heilende Spiel mit den 5 Fingern**“ ist die Synthese einer sehr einfachen Energiearbeit (Akupressur mit den Fingern) und einer sehr einfachen Psychologieform, die „kinderleicht“ zu erlernen ist, aber sehr starke Wirkung hat:

**für Erwachsene ein Selbsthilfebuch.** Sie können sich ihrer Gefühle bewusst werden, Distanz zu ihnen gewinnen und sie mit Akupressur und Visualisationen be"hand"eln.

**für an chinesischer Medizin Interessierte** eine spielerische Einführung in die Theorie der 5 Chinesischen Elemente

**für Eltern, Kindergärtnerinnen, Hort- oder Krippenleiter** eine Möglichkeit, beim Rollen-Spiel mit den Fingern eventuelle Probleme der Kinder zu erfahren

**für das Kind** eine Hilfe, seine und der andern Kinder Probleme wahrzunehmen. Es lernt, in verschlüsselter Form über seine Gefühle zu sprechen, sich selbst zu trösten und sich mit Finger-Akupressur zu be"hand"eln.

## Wie sagst du diesem Glas?



Schau dir dieses Glas gut an. Es hat bis zur Hälfte einen guten Wein drin, oder ein anderes Getränk das du gerne trinkst. Wie sagst du diesem Glas? Überleg es dir, bevor du umblättest.

Sagst du „**halbvoll**“?  
Oder sagst du „**halbleer**“?

Spür, wie sich das anfühlt „halbvoll“...  
und spür wie sich das anfühlt „halbleer“...  
Es ist genau dasselbe Glas. Aber meine Sicht verändert  
auch mein Gefühl, mein Lebensgefühl.

Wenn ich denke „halbvoll“, dann freue ich mich unbewusst,  
dass das Glas noch zur Hälfte voll ist, dass ich noch mehr  
davon trinken kann.

Wenn ich denke „halbleer“ dann bin ich unbewusst  
unglücklich darüber, dass schon die Hälfte weg ist.

Es ist meine Wahl, ob ich das Leben aus der Sicht des  
„halbvollen Glases“ verbringen will, oder ob ich immer  
wieder das „halbleere Glas“ betrachte.

Wenn ich vorwiegend im Leben das „halbleere Glas“ sehe,  
werde ich vermutlich auch immer wieder in die Rolle des  
Opfers fallen in die Rolle "Ich Arme/r" , in die Rolle welche  
die Finger der linken Hand spielen, und werde mich immer  
wieder allein, wütend, hilflos, traurig, depressiv oder voll  
Angst fühlen.

Ich kann aber auch ganz bewusst wählen, im Leben das  
„halbvoll Glas“ zu sehen, genauso wie ich jederzeit zur  
Rolle wechseln kann, welche die rechte Hand spielt, zur  
Rolle der fähigen Erwachsenen, die liebt, beschützt,  
unterstützt, versteht oder tröstet.

## Spielanleitung

Im „Heilendes Spiel mit den 5 Fingern“ wollen wir mit  
unserem inneren verletzten Kind Kontakt aufnehmen:

- **Die Finger der linken Hand spielen das Kind.**
- **Die rechte Hand spielt die Mutter.**

Die Kindergärtnerin, die Kursleiterin oder die Mutter hält  
den entsprechenden Finger ihrer linken Hand hoch und  
sagt z.B beim Daumen:

Schau diesen Daumen an, er fühlt sich sehr allein...



Schau diesen **Daumen**  
an

Er fühlt sich  
sehr allein

Warum  
wohl?



### **Warum fühlt er sich allein?**

Mein Daumen fühlte sich als Einzelkind oft allein, wenn die Eltern stritten. In der Schule fühlte er sich allein und ausgeschlossen, wenn die andern Kinder ihn nicht mitspielen lassen wollten. Und heute fühlt er sich allein, wenn mein Ehemann immer so viel arbeitet, spät und müde nach Hause kommt und nur noch Zeitung lesen will, statt mit mir zu sprechen.

Mein Enkel erzählte mir, sein Daumen sei allein, weil die grösseren Geschwister immer ohne ihn abends weggehen dürften. Ein Kindergartenkind fühlte sich allein, weil es keinen richtigen Freund hat. Eine Schülerin fühlte sich verlassen, weil ihre beste Freundin in eine andere Stadt zog. Eine junge Frau sagte, sie sei immer allein, weil ihr Mann für seinen Beruf häufig ins Ausland reist. Eine verheiratete Frau fühlte sich sehr allein und verlassen, weil ihr Mann mit einer Freundin wegging. Die Mutter eines behinderten Kindes meinte, sie könne mit niemandem über ihre Sorgen sprechen, weil alle Freundinnen mit ihren gesunden Kindern sie ja doch nicht verstehen könnten. Ein von seiner Frau verlassener geschiedener Mann fühlte sich allein, weil er seine Kinder nur noch selten sieht.



## **allein und ausgeschlossen**

fühlt sich dieses Kind.  
Es glaubt: Niemand hat mich lieb.

Und warum fühlt sich **d e i n** Daumen allein?



**Und dein Daumen, wann fühlt er sich allein?...**  
Magst du mir erzählen?...



Schau, jetzt kommt seine Mutter (die rechte Hand).  
Magst du auch die Mutter kommen lassen?... ja...?



Und was macht Mama, wenn das Kind sich allein fühlt?...  
Ja, sie geht zum Kind und umarmt es.  
(Wir umfassen liebevoll den Daumen mit der andern Hand).



**Und was sagt Mama?** ..., ja..., "Jetzt bin ich da... und ich bleibe bei dir..., ich hab dich lieb... und ich verbringe gerne meine Zeit mit dir..., ich bin gerne bei dir und es macht mir Spass mit dir zu spielen...."  
Und was sagt Mama sonst noch...?



**Spür wieder den Daumen:** Sei der Daumen..., Fühl, wie das Kind sich jetzt fühlt... Fühlt es sich jetzt geborgen... fühlt es sich angenommen..., fühlt es sich geliebt...? Oder muss die Mama es anders umarmen, fester, oder zarter oder liebevoller, oder wie?...



**Sei jetzt die Mama**, die rechte Hand, leg all deine Liebe in die Hand, um das Kind (den Daumen) so umarmen zu können, dass es sich geborgen und geliebt fühlt...

Sei wieder der Daumen und höre die Worte der universellen Mutter: "Du bist geliebt".

**Spür den Daumen...**, Fühlt er sich jetzt geborgen...? Fühlt er sich angenommen...? Weiss er jetzt:

## Ich bin geliebt und geborgen



Wenn der Daumen das weiss, kann er der Hand sagen, dass sie jetzt gehen kann, dass er rufen werde, wenn er sie wieder braucht.

Was fällt dir leichter zu spielen?  
Das einsame Kind oder die Mama, die umsorgt und liebt?



**Ich bin geliebt**

## **Element Erde**

**(wenn im Gleichgewicht)**

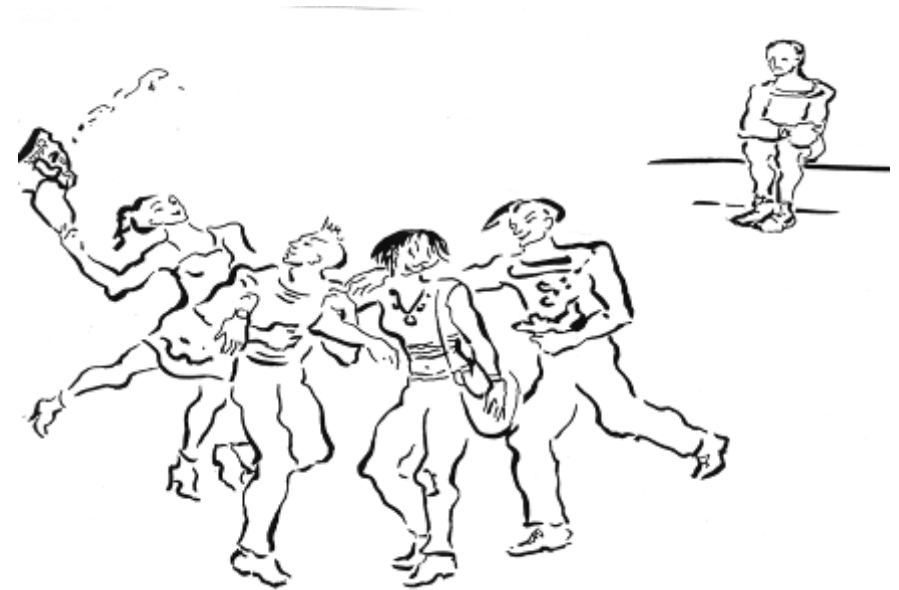
- Art zu denken :
- ich bin geliebt
  - ich bin geborgen
  - ich bin willkommen
  - ich gehöre dazu
  - ich bin eins
- Art sich zu fühlen:
- geliebt
  - geborgen
  - willkommen
  - angenommen
  - eins
- Art zu handeln:
- ich gehe auf andere zu



## Element Erde

(wenn aus dem Gleichgewicht geraten)

- Art zu denken:
- niemand liebt mich
  - niemand will mit mir spielen
  - niemand will mit mir sein
  - ich bin allein
- Art sich zu fühlen:
- einsam, allein
  - verlassen
  - nicht dazugehörig, ausgeschlossen
  - sorgenvoll
- Art zu handeln:
- sich absondern
  - überbesorgt, sich Sorgen machen, grübeln
  - Helfersyndrom (nur wenn ich helfe, hat man mich gern)
  - nur wenn ich lieb bin, wollen die andern mit mir sein



Angst



Schau jetzt den **Zeigfinger** an.

Er hat sehr  
Angst.

Warum  
wohl?



### **Warum hat der Zeigfinger Angst?**

Als ich klein war, hatte mein Zeigfinger Angst, wenn es dunkel war. Und wenn meine Eltern stritten, hatte er Panik, und dachte Papa werde von zu Hause weggehen. Und jetzt als Erwachsene hat mein Zeigfinger Angst, dass es seinen Enkeln genau gleich oder noch schlimmer geht, wenn seine erwachsenen Kinder mit ihrem Ehepartner streiten.

Und wenn er einen Vortrag in einer fremden Sprache machen muss, hat er Angst, er werde Fehler machen und es werde nicht gut genug sein.

Mein Enkel erzählte mir, er habe sich sehr erschreckt als er nachts einmal bei einem Sturm erwacht sei und Mami und Papi nicht da waren. Seither habe er nachts immer Angst, wenn er erwache. Meine Enkelin hatte Angst zu den andern Kindern zu gehen, weil sie dachte, sie würden sie nicht mitspielen lassen. Eine Schülerin hatte Angst in der Schule aufzustrecken, weil sie lieber nichts sagte als etwas Falsches. Eine Kursteilnehmerin hatte Angst, in der Gruppe etwas sagen zu müssen. Eine Mutter hatte Angst, dass ihr Sohn noch tiefer in die Drogenszene gerate. Eine Frau kontrollierte jeden Abend drei Mal, ob alle Türen verriegelt seien, da sie Angst vor Einbrechern hat. Ein Mann hatte Angst, von seiner Freundin verlassen zu werden.



**Und dein Zeigfinger? Wann hat er Angst?**

Erzählst du es mir?

## Die Magie der 5 Finger

Mach diese Heil-Meditationen zu den 5 Elementen  
mit Hilfe der beiliegenden CD



## Wie kann ich Einsamkeitsgefühle heilen? (statt Schokolade zu essen und zuzunehmen)



Umfasse deinen linken **Daumen** sehr liebevoll mit der rechten Hand... Und spür, wie sich der Daumen jetzt anfühlt... Fühlt er sich liebevoll gehalten..., fühlt er sich geborgen..?  
Wenn nicht, umfasse ihn noch liebevoller oder zarter oder fester..., bis er sich liebevoll unterstützt fühlt... Sei die Hand und nimm wahr, wie du ihn halten musst, damit er sich geliebt fühlt..., damit er sich geborgen fühlt..., nimm wahr, wie du ihn voll Liebe hältst...

Und sei jetzt wieder der Daumen... Und spür, wie du voll Liebe gehalten bist..., spür wie du geborgen bist...

Und höre die Worte der Universellen Mutter, die dir sagt:  
**Du bist geliebt, du bist geborgen.**

Stell dir jetzt vor du bist in einem **wunderschönen Garten**... Schau die vielen Blumen mit ihren schönen Farben... Hör die Vögel pfeifen...  
Spaziere in diesem Garten herum... Vielleicht entdeckst du reife Beeren oder Früchte... Wenn du Lust hast, pflücke sie... und setzt dich an einen schönen Ort, um sie zu essen..., während du diese schöne Natur anschaust, die alles wachsen lässt, was wir zur Nahrung brauchen...

Spür deine Verbindung zu dieser Mutter Erde...  
Und stell dir jetzt vor, dass von deinen Füßen oder deinem Gesäss viele kleine Wurzeln in die Erde hinunterreichen ...

Atme diese **nährende Energie der Mutter Erde** durch deine Füße oder dein Gesäss ein und führe sie hinauf durch viele imaginäre parallele Atemwege ...  
Bei jeder Einatmung lässt du die nährende Energie hinauf fließen. Es hat genug dieser nährenden Energie für alle, es hat im Überfluss... Lass sie jede Zelle deiner Beine und deines Gesässes nähren..., und lass jede Zelle hören:  
**Du bist geliebt..., du bist geborgen.**

Spür, wie die nährende Energie deine Hüfte nährt..., deinen Bauch..., deinen ganzen Oberkörper..., bring die nährende Erdenergie auch in deine Arme..., deinen Hals... und deinen Kopf ..., und lass jede Zelle wissen: du bist geliebt..., du bist geborgen ...

Lass diese nährende Erdenergie noch weitere 5 Minuten durch deinen ganzen Körper hinauffliessen und ihn nähren...

## Wie kann ich Angst heilen?



Umfasse deinen **Zeigfinger** so, dass dieser sich beschützt und sicher fühlt...

Spür jetzt deinen Zeigfinger...  
Fühlt er sich beschützt...? Fühlt er sich sicher...?  
Falls nicht, umfasse ihn liebevoller... und gib ihm deinen ganzen Schutz und deine volle Unterstützung...

Sei jetzt wieder der Zeigfinger und höre die Worte des Universellen Vaters:  
**Du bist beschützt.**

Während bei der Einatmung jetzt weiterhin ganz automatisch die nährende Energie der Mutter Erde in deinen Körper hinauffliesst,

nimm wahr, wie es zu regnen beginnt. Es ist ein angenehm warmer Regen, ein **reinigender Regen**, der durch deinen Kopf und deine Schultern eindringt und durch deinen ganzen Körper in vielen imaginären parallelen Kanälen hinunterfließt und deine Ängste mit sich nimmt und ausspült...

Spür, wie dein Körper bei jeder Ausatmung gereinigt wird...  
Spür, wie der Regen durch deinen Kopf fließt und alle unnötigen, dich ängstigenden Gedanken ausspült...  
Spür, wie er deinen Hals reinigt...  
Spür wie er die Spannungen in deinem Nacken auflöst... in deinen Schultern..., und in deinem Rücken...  
Nimm wahr, wie die Schultern sich entspannen...  
Spür den reinigenden Regen durch deinen ganzen Oberkörper hinunterfließen... und nimm wahr, wie er alle deine Unsicherheiten mit sich nimmt...  
Spür wie er deine Hüften reinigt..., deine Beine ... und deine Füße...  
Nimm wahr, wie deine Ängste und Spannungen aus deinem Körper ausgeschwemmt werden ... und der inneren Sicherheit Platz macht...  
Spür, wie dein ganzer Körper rein wird ...  
Fahre damit noch 5 Minuten weiter.



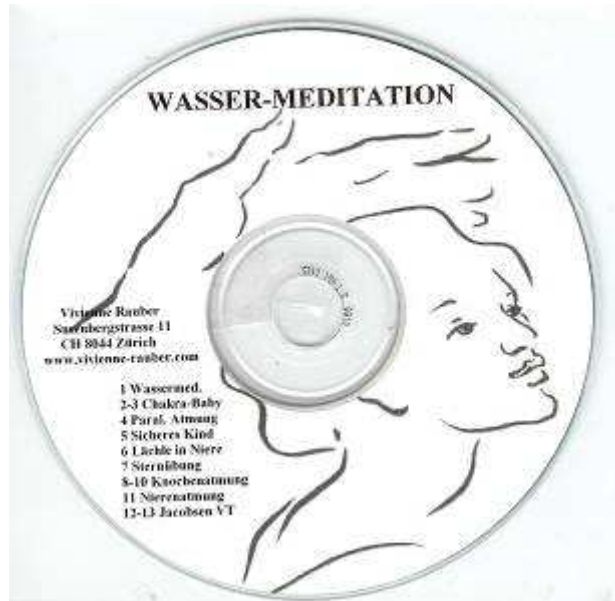
# Bücher von V. Rauber

**Heilendes Spiel mit den 5 Fingern** (Neue Ausgabe 2000 mit 3 CDs)  
 Mit 2 neuen CDs: Heilendes Spiel mit den Fingern und Magie der Umarmung

Übersetzungen auf Spanisch, Italienisch, Französisch, Englisch

## Befreie dich mit 7 CDs (2007)

Nachdem du mit dem Heilenden Spiel gesehen hast, welches der 5 Elemente am meisten unausgeglichen ist, kannst du dieses mit Hilfe der CDs von „Befreie dich“ in Eigentherapie behandeln.



## BEFREIE DICH, mit Hilfe der 5 CDs, und verwandle



**Einsamkeit in Geborgenheit**



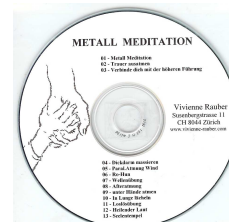
**Angst in Vertrauen**



**Wut in Kraft**

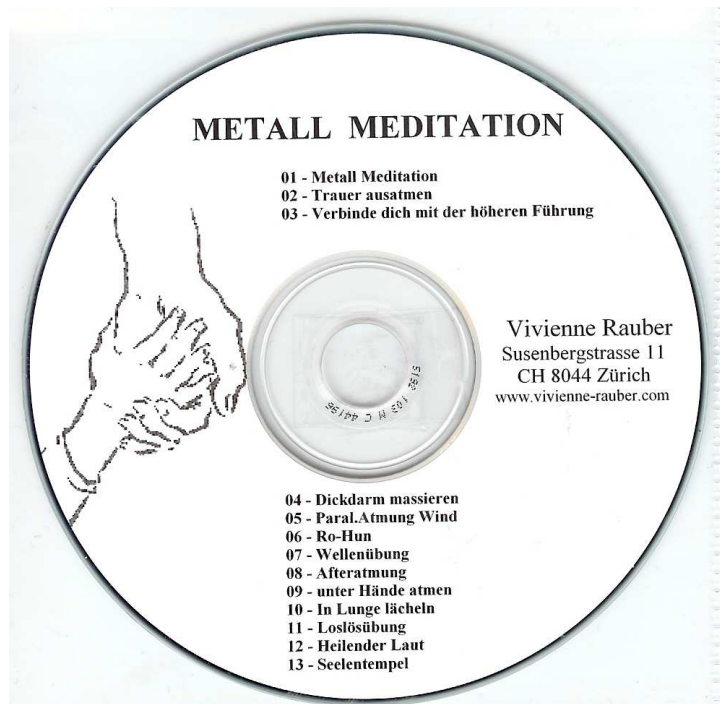


**Freudlosigkeit in Begeisterung**



**Trauer in Gelassenheit**





## Anschrift der Autorinnen



### Institut für Psycho-Korporelle Energiearbeit

Vivienne Rauber- Decoppet, Psychologin SPV/ FSP  
Susenbergstr. 11, 8044 Zürich, Tel. 044 262 37 68  
[www.vivienne-rauber.com](http://www.vivienne-rauber.com), e-mail: [vivienne.rauber@sunrise.ch](mailto:vivienne.rauber@sunrise.ch)

### Barbara Hug

Spiegelgasse 14, Tel: 0041 44 261 64 87  
Atelier Paulstr. 4, Tel: 0041 44 380 10 28  
8008 Zürich e-mail: [hugbarbara@bluewin.ch](mailto:hugbarbara@bluewin.ch)