

Private Berührungsforschung. Berührungsqualitäten.

Alexander Hahne — kontakt@alexanderhahne.com — alexanderhahne.com (Stand: 24.09.2026)



Erfahrungen sammeln durch: machen statt reden. Aktives einladen und umgehen mit Fehlern. Berührungsforschung durch Lernen am Modell. Statt durch selbstbestätigendes Fragen: ist das ok, was ich mache...? Die Perspektive wechseln und die Erfahrung der Person die berührt wird, in den Vordergrund stellen, durch: Gibt es etwas, dass ich verändern kann...?

Selbstverständlich gibt es noch weitere Perspektiven.

Vorschläge Berührungs- qualitäten

Das Wort Berührungsqualität hat nix mit einer Wertung von Berührungen zu tun, es bezieht sich auf Variationen von Berührungen.

- punktuell
- uneben
- wiegend
- umwickelnd
- spitz
- rund
- haltend
- kratzend
- tastend
- rau
- schlaff
- wärmend
- kühlend



- rocking/ rockend
- kleine

- beißen
- gewichtig
- ziehend
- wie eine sehr sanfte Krake
- drückend
- kreisend
- zeitupe
- wellenförmig
- feucht
- trocken
- flächig
- erforschend
- kräftig
- kitzelnd
- pausierend
- schnell
- leicht
- federnd
- verbindend
- trennend
- hastig
- langsam
- hart
- wild
- pulsierend
- zupfen
- zart
- unfokussiert
- laut
- leise
- vibrierend

- verschmelzend
- fest
- geführt
- streichelnd
- melkend
- schmerzhaft
- fürsorglich
- schlagend
- kontinuierlich
- reibend
- sanft
- groß
- weich

- Vor dem berühren oder berührt werden, knappe Rahmenbedingungen absprechen: z.B. Körperbereiche die nicht berührt werden sollen und die Gesamtdauer.

Skala Gruppen- bildung

Vorschlag für Gruppenbildung, basierend auf dem Wunsch der Berührungsintensität:

- Chinchilla
- Katze
- Capybara
- Bonobo

Veränderungs- parameter

- An einer anderen Körperstelle berühren oder berührt werden.
- Die Dauer der Berührung verändern. Länger oder kürzer.
- Den Druck verändern. Mehr oder weniger Druck.
- Das Tempo verändern. Schneller, langsamer oder rhythmischer.
- Berührungsqualität wechseln oder ergänzen.

Impulse

Impulse für Reihenfolgen der Berührung:

- Haut, Muskeln, Knochen
- Von Kopf bis Fuß
- vorne, hinten, linke Seite, rechte Seite

Weiterführendes

- "The Skills and Ethics of Professional Touch. From Theory to Practice" von T. Kinnunen, J. Parviainen, 2023
- "Idiopraxie": Die Kraft der Selbstberührung - Ein Handbuch für Selbsthilfe und Helfende Berufe" von P. Cubasch, M. Böckle, 2025

Absprachenstile

- Vor dem berühren oder berührt werden, detailliert besprechen: z.B. was, wo, wie oder wie lange eine Berührung stattfinden soll.