Unterrichtsmaterial:

Berühren:

einen Kontakt (mit der Hand) herstellen

**Berührungsqualität:**

Berührungen, die mit flächig aufgelegter Hand, deutlich beginnen oder enden, vorüberziehend mit konstantem, mehr oder weniger Druck, sind eindeutig und haben einen starken kommunikativen Charakter. Sie geben Nähe, Geborgenheit, Wertschätzung, Anerkennung, die bis zum Tod spürbar ist. Zu erkennen ist es daran, dass der Patient entspannt anstatt eine taktile Abwehrhaltung (z.B. Verspannung der Extremitäten) einzunehmen.

Die Berührungsqualität zeichnet sich durch Vermeidung punktueller, oberflächlicher, abgehackter und fliehender Bewegungen und schnelle überhastete Arbeitsweise aus.

**Zu der Wahrnehmung der fünf Sinne:**

Fühlen taktile Wahrnehmung über die Haut

Riechen olfaktorische Wahrnehmung über die Nase

Schmecken orale Wahrnehmung über den Mund

Sehen visuelle Wahrnehmung über die Augen

Hören auditive Wahrnehmung über die Ohren

somatische Wahrnehmung über Berührung, Temperatur, Bewegung, Position,

die vestibuläre Wahrnehmung über das Gleichgewicht, Lageveränderung und die

vibratorische Wahrnehmung über den Zusammenhalt des Skelettes und der Schwingungswahrnehmung

Üben/Ausprobieren der unterschiedlichen Berührungen

* + In Kontakt treten, ergreifen, schlagen, halten, umarmen, küssen, heben, massieren, klopfen, picken, zwicken, stoßen, pressen, ziehen, stupsen, reiben, kratzen, schütteln, klopfen, drücken, streicheln



Übung:

Legen Sie Ihre Hände auf den Rücken. Beschreiben Sie Ihre Hände. Wie sehen sie aus? (Größe, Form, Farbe etc.) Nun nehmen Sie die Hände vor und vergleichen Sie Ihre Aussagen mit Ihren Händen. Sehen Sie sich Ihre Hände genau an.

- Was empfinden Sie dabei?

- Finden Sie Ihre Hände schön?

- Würden Sie gerne andere Hände haben wollen?

- Können Sie Ihre Hände lange betrachten?

Fühlen Sie Ihre Hände, nun genau mit geschlossenen Augen. Vergleichen Sie in einem weiteren Schritt ihre Hände mit den Händen einer anderen Person.

- Wo sind Unterschiede?

- Wie fühlen sich Ihre Hände, wie die Hände des anderen an?

Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihre Hände und Arme gleichzeitig von zwei verschiedenen Personen "trocken" waschen (einer links, einer rechts). Versuchen Sie, sich auf Ihr Gefühl zu konzentrieren. Gibt es Unterschiede? Ist das gleichzeitige "Waschen" beider Arme angenehm?

* Üben/Ausprobieren der unterschiedlichen Berührungen
  + In Kontakt treten, ergreifen, schlagen, halten, umarmen, küssen, heben, massieren, klopfen, picken, zwicken, stoßen, pressen, ziehen, stupsen, reiben, kratzen, schütteln, klopfen, drücken, streicheln