

Bewegung verbindet

Bindung oder Bonding sind Schlagworte in jedem Erziehungsratgeber. Rosmarie Suter beschreibt, wie die Bindungstheorie entstanden ist, und ergänzt sie durch einen wichtigen Faktor: Bindung durch Bewegung.

Entstehung der Bindungstheorie. John Bowlby, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker, trieb viele Jahre die Frage um: „Wie sind frühkindliche Erfahrungen und die Persönlichkeitsentwicklung miteinander verbunden?“ Im Rahmen einer WHO-Studie verfasste Bowlby einen Bericht mit dem Titel „Frühe Bindung und kindliche Entwicklung“. Darin setzte er sich ausführlich mit der Bedeutung der mütterlichen Zuwendung für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung auseinander.

Zur damaligen Zeit war die Welt der Psychologie noch sehr stark geprägt durch die freudsche Psychoanalyse, gemäß derer die unbewussten Triebe als Steuerungselemente menschlichen Verhaltens im Vordergrund standen. Auch aus der Perspektive der Triebsteuerung stand bereits die frühe Bindung zwischen Mutter und Kind im Zentrum von Bowlbys Interesse. Damals wurde die Mutter-Kind-Bindung vorwiegend mit dem „Füttern“ in Verbindung gebracht (Hunger als primärer Trieb) und die „abhängige“ persönliche Bindung als Sekundärtrieb beschrieben.

Bowlbys Ansatz, der die systematische, wissenschaftliche Beobachtung von Kindern und Eltern ins Zentrum seiner Methodik stellte, verhalf zu einem neuen Verständnis der grundlegenden Bedingungen einer gesunden kindlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Weg von der Abhängigkeit. Bowlby interessierte sich für die Untersuchungen von Konrad Lorenz im Tierbereich. Er war beeindruckt von der erstaunlich dauerhaften frühen Bindung von jungen Wasservögeln an ihre Eltern und deren Auswirkung auf das spätere Geschlechtsverhalten. Für

ihn ging es nicht um eine Abhängigkeitstheorie, wie sie die Psychoanalytiker postulierten. Er suchte vielmehr nach der spezifischen Art und Bedeutung der frühkindlichen Bindung zwischen der Mutter (den Eltern) und dem Kind. Daraus entstand die Bindungstheorie, die einen Meilenstein auf dem Weg zu einem tieferen Verständnis der kindlichen Entwicklung und des Umgangs mit Persönlichkeitsstörungen darstellt.

Grundlegende Annahmen. Die Bindungstheorie untersucht und beschreibt insbesondere:

- Die Bedeutung der Bindung zwischen Mutter (Vater) und Kind
- Das Bindungsverhalten und sich daraus ergebende Rückschlüsse auf die Persönlichkeitsentwicklung (Bindungstypen)
- Faktoren für die Entwicklung von Persönlichkeitsstörungen

Durch empirische Forschungen konnte das frühe Interaktionsverhalten erfasst werden. Dabei interessierten v. a. das sich entwickelnde Bindungsverhalten des Kindes und die Feinfühligkeit der Bezugspersonen sowie die Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson (vgl. Bild.)

Bindungsverhalten des Kindes. Das Bindungsverhalten wird vorwiegend mit Blick auf das Kind beobachtet. Kaum geboren, sucht das Kind mit den Augen den Kontakt zur Mutter oder zum Vater. Diese Phase gleich nach der Geburt wird als sehr sensibel beschrieben, weil in diesen Stunden die Ausschüttung des Hormons „Oxytocin“ nachweislich sehr hoch ist. Oxytocin, auch „Kontakt-/Liebeshormon“ genannt, scheint ein wichtiger Botenstoff zu sein für die hormonelle Regulation des Bindungsverhaltens. Deshalb wird in allen Ratgebern dringend geraten, dem engen Kontakt zwischen Eltern und Kind in den Stunden nach der Geburt Raum zu geben, damit diese Regulation möglichst vollständig geschehen kann. In diesem Zusammenhang wird meist von Bonding gesprochen. Es soll unterstützen, dass sich Eltern einfühlsam ihrem neugeborenen Kind zuwenden

John Bowlby setzte sich ausführlich mit der Bedeutung der mütterlichen Zuwendung für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung auseinander.



Der Blickkontakt zwischen dem neugeborenen Kind und der Bezugsperson gilt als wichtig für die hormonelle Regulation des Bindungsverhaltens.

und es mit Achtsamkeit umsorgen können. Weiter wird in diesem Zusammenhang insbesondere darauf hingewiesen, wie sich das Kind der Bezugsperson zuwendet, den visuellen Kontakt zu ihr sucht oder sich anuschelt, um Schutz, Sicherheit und Nähe zu spüren.

Kernpunkte der Bindungstheorie

1. Vorrangig ist die Bedeutung enger emotionaler Bindungen, die durch einen im Zentralnervensystem lokalisierbaren kybernetischen Regelkreis gesteuert werden. Bindung wird als ein natürliches „Überlebensmuster“ definiert. Das Streben nach nahen emotionalen Beziehungen bezeichnete Bowlby als ein menschliches Grundelement. Dabei geht es um das grundlegende Bedürfnis nach Sicherheit, Schutz, Beistand und Unterstützung. Dies gilt nicht nur für Kinder, sondern behält ein Leben lang seine Bedeutung für die Aufrechterhaltung einer stabilen Basis der eigenen Gesundheit und Entwicklung. Emotionale Bindungen zeichnen sich durch ein hohes Maß an Einfühlbarkeit und gegenseitiger Hinwendung aus.
2. Das elterliche (insbesondere das mütterliche) Verhalten hat einen maßgebenden Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Die Eltern sind stark geprägt durch ihre eigenen Bindungserfahrungen in ihrer frühen Kindheit.

Bowlby hob hervor, dass es ihre Aufgabe ist, den Kindern einfühlsam zu begegnen. Gleichzeitig zeigten seine Forschungen auch auf, dass Eltern stark geprägt sind von ihren eigenen frühen Erlebnissen und dass sie wiederum nur das weitergeben können, was sie selbst damals lernten. Als Psychoanalytiker war für ihn deshalb wichtig, mit den Eltern diesen Aspekt aufzuarbeiten.

3. Aus physiologischer Sicht wird beschrieben, dass diese emotionalen Bindungen mit der Ausschüttung spezifischer Hormone verbunden sind (allen voran Oxytocin). Insbesondere rund um den Geburtsprozess kommt es zu einer starken Ausschüttung dieses Hormons, sowohl beim Kind wie auch bei der Mutter.

Die Bindungsforschung zeigte insbesondere auf, dass Bindung nicht eine Frage der Quantität der Interaktionen ist, sondern dass es um die Qualität der Interaktionen geht. Einerseits hilft dieses Verständnis, Verhaltensauffälligkeiten (sei es bei Kindern oder im Erwachsenenalter) aus einer weiteren Perspektive zu verstehen und diesen therapeutisch zu begegnen. Andererseits werden Eltern darauf aufmerksam gemacht, wie bedeutsam die einfühlsame Zuwendung zu ihren Kindern ist.





Die Kinaesthetics-Perspektive. Bindungsverhalten führt laut der Bindungstheorie zu individuellen Bindungsmustern. Diese zeigen sich im Verhalten des Kindes gegenüber den Bezugspersonen. Bindungsverhalten ist mit Bewegungsverhalten verbunden, das wiederum die Grundlage für die individuellen Bewegungsmuster ist.

Interaktion über Bewegung. Kinaesthetics nimmt eine Bewegungswahrnehmungs-Perspektive ein und stellt sich die Frage, wie sich das Bindungsverhalten durch die gemeinsamen Bewegungsinteraktionen zwischen Mutter/Vater und Kind entwickelt. Die Interaktionen mit Neugeborenen und Kleinkindern spielen sich in der direkten gemeinsamen Berührung und Bewegung ab. Alle alltäglichen Begegnungen mit dem Kind bauen auf Bewegung auf. Die Eltern nehmen das Kind in die Arme, wiegen es, gehen mit ihm umher, sprechen mit ihm, streichen ihm sanft über den Kopf, legen es hin, gestalten den Kleiderwechsel, das Saubermachen, alle die kleinen Positionsanpassungen oder Positionswechsel mit ihm usw. Während das Kind mit seiner Bewegung derjenigen der Eltern folgt, folgen die Eltern mit ihrer Bewegung derjenigen des Kindes. Die Qualität dieser Bewegungsinteraktionen hat deshalb eine große Bedeutung. Bindungsverhalten ist als wechselseitiger Bewegungsprozess zwischen Mutter/Eltern und Kind zu sehen.

Auch im Schlaf folgen Kind und Eltern einander in der Bewegung.



Kinästhetisches Bonding. Deswegen kann man von kinästhetischem Bonding sprechen, einer Verbindung, die sich durch den Interaktionsprozess über die Bewegung entwickelt. Es ist anzunehmen, dass dieser Führen-Folgen-Prozess einen sehr großen Einfluss auf die Bindung zwischen Eltern und Kind hat. K. U. Smith wies nach, dass Führen und Folgen über Bewegung und Berührung die effektivste und unmittelbarste Art der Interaktion zwischen Menschen ist. Dieser gemeinsame Bewegungsprozess beginnt bereits im Mutterleib, also lange vor der Geburt, noch bevor die Mutter die aktive Bewegung des Fötus bewusst erleben kann.

Einfühlsamkeit. Bowlby betont in seinen Beschreibungen die Bedeutung der Einfühlsamkeit der Eltern gegenüber ihren Kindern. Für ihn ist Einfühlsamkeit in erster Linie ein emotionaler Faktor. Einfühlsamkeit ist aus Kinaesthetics-Perspektive aber nicht einfach eine emotionale Größe im Sinne einer Haltung. Sie hat sehr viel mit unserer Wahrnehmungssensibilität und dem konkreten Verhalten zu tun. Einfühlen beginnt damit, dass wir uns selbst differenziert wahrnehmen können. Wenn es um differenzierte Wahrnehmung geht, nehmen viele Menschen an, dass es um Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder auch das Tasten geht. Diesen Sinnessystemen wird oft eine viel höhere Bedeutung beigemessen als dem Bewegungssinn. Tatsächlich verfügt jedoch das kinästhetische Sinnessystem, das quasi die Innenwelt abtastet, über sehr viel mehr Sinnesrezeptoren als die übrigen Sinnessysteme, welche die Umwelt „abtasten“! Das kinästhetische Sinnessystem liefert uns vielfältige Informationen über unsere Bewegung und hat zudem eine zentrale, integrierende Aufgabe für die Reizaufnahme und -verarbeitung aller Sinnessysteme. Ohne die kinästhetische Wahrnehmung können wir nicht leben!

Es geht um die Unterschiede. Um differenziert wahrnehmen zu können, sind wir auf das Erkennen von Unterschieden angewiesen. Schauen wir z. B. einen Gegenstand an, dann schweifen unsere Augen permanent ein wenig umher, um relevante Unterschiede erzeugen und integrieren zu können. In diesem Sinne kommt dem kinästhetischen Sinnessystem eine wichtige integrierende Rolle für das Funktionieren aller anderen Sinnessysteme zu. Je differenzierter wir mit unserem kinästhetischen Sinnessystem wahrnehmen können, desto differenzierter kann dieses seine Rolle übernehmen.

Deshalb kann man sagen, dass Einfühlen damit beginnt, dass wir uns selbst wahrnehmen können, dass wir unsere Achtung auf die eigenen Körperempfindungen bzw. unsere eigene Bewegungserfahrung lenken können. Der Verhaltenskybernetiker K. U. Smith beschreibt, dass jede

Mit hoher Aufmerksamkeit und Sensibilität der kinästhetischen Wahrnehmung folgen Vater und Sohn einander.

Körperbewegung ein Reizmuster erzeugt, das mit fortschreitender Bewegung permanent variiert.

Unterschiede beschreiben lernen. Die Kinaesthetics-Konzepte bieten hilfreiche Blickwinkel zur Fokussierung der Aufmerksamkeit. Ein solcher Blickwinkel ist z. B. die Beobachtung, dass sich bei jeder Bewegung die Muskelspannung irgendwo im Körper ein wenig erhöht oder wieder nachlässt, und zwar bei jedem Atemzug, bei jeder kleinen Anpassung der Position, und erst recht bei jeder größeren Bewegung, die wir machen.

Oder wir können bemerken, dass sich irgendwo Druck- oder Kontaktpunkte zur Umgebung (oder zu einem Kind) ein klein wenig verändern. Es ist ein permanentes Spiel, das wir fortlaufend in uns regulieren. Werden wir uns dessen bewusst, können wir durch kleine Bewegungsanpassungen jederzeit unsere Spannung regulieren. Wenn wir auf diese Weise sensibel sind, stehen uns mehr Möglichkeiten zur Verfügung, das Verhalten gegenüber einem Kind zu gestalten. Wir merken dann, wenn wir mit hoher Spannung unser Kind im Arm halten. Oder wir werden gewahr, wenn wir mit viel Gewicht unseren Arm auf den Körper des Kindes legen, weil wir uns des Druckes, der dadurch entsteht, bewusst werden. Vielleicht braucht es nur eine kleine Anpassung oder Bewegung mit unseren Beinen oder einem anderen Körperteil und schon spüren wir wieder deutlicher, dass wir mit unserem Körper oder unserer Bewegung im „Spiel“ mit dem Kind sind.

Einfühlen beginnt damit, dass wir uns selbst differenziert wahrnehmen können.

Hohe Spannung = unsensibel. Hoher Druck oder Anspannung machen uns unsensibler für die Möglichkeiten in uns und für die Anpassungen unseres Gegenübers. Umso mehr macht sich dies bemerkbar im Umgang mit Neugeborenen und Kleinkindern, die mit ihrer Größe, ihrem wenigen Gewicht und ihrer gesamten Bewegungsregulation für uns eine neue Herausforderung zur Anpassung unserer eigenen Bewegung darstellen.





Literatur:

> Bowlby, J. (2010):

Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie. Ernst Reinhardt-Verlag, München.

> Blechschmidt, E.

(1986): Wie beginnt das menschliche Leben? Vom Ei zum Embryo. Christiana Verlag, Stein am Rhein.

> Smith, K. U.;

Smith-Foltz, M.

(1973): Psychology. An Introduction to Behavior Science. Little, Brown and Company, Boston.

Ich kann mich sehr gut daran erinnern, wie ich als frischgebackene Mutter mit meinem kleinen Sohn im Arm stundenlang (so schien es mir) dagesessen und ihn angeschaut habe, tief berührt von diesem neuen Wesen in meinem Leben. Neugierig, voll Liebe und dem großen Wunsch, dass ihn das Leben vor Schmerz verschonen möge. Gleichzeitig war ich voller Fragen: „Wie kann ich wissen, was er von mir braucht? Wie weiß ich, was richtig ist, was nicht? Was sagt mir sein Weinen?“ Ich spürte in mir die riesige Verantwortung für dieses noch ganz junge Leben – und so wenig konkrete Antworten! Von außerhalb hörte ich auch immer wieder die Aussage: „Als Mutter spürst du ganz genau, was dein Kind braucht.“ Dessen war ich mir leider lange nicht immer sicher.

Aber was mir immer wieder half, war, dass ich mich mit der Wahrnehmung meiner eigenen Bewegung verbinden konnte: meine Spannung wahrzunehmen und mit kleinen Bewegungen der Dynamik in mir zu folgen. Dabei konnte ich auch in mir die feinen Unterschiede in der Mitbewegung meines kleinen Sohnes wahrnehmen, die kleinen Spannungserhöhungen und Druckveränderungen, die sich aus unserer Interaktion als Spiel zwischen uns ergaben. Das hatte für mich Stabilität und war buchstäblich „greifbar“.

Viele Entwicklungspsychologen, wie z. B. auch Thomas Harms (Stichwort: „Emotionelle Erste Hilfe“), betonen, wie wichtig es ist, dass sich Eltern mit ihrer Eigenwahrnehmung im Zusammensein mit dem Kind verbinden können. Dies verändert deutlich wahrnehmbar die Qualität der Interaktion zwischen Kind und Mutter/Eltern.

Synchronisation. Als eine wichtige Basis für die Entwicklung des Menschen gilt die Synchronisation der Bewegung zwischen den eigenen Körperteilen einerseits („Body Tracking“) und zwischen dem sich entwickelnden Kind und der Mutter/den Eltern andererseits („Social Tracking“). Das Wort synchron stammt aus dem Griechischen und beinhaltet die zwei Elemente „syn“ (zusammen) und „chronos“ (Zeit). Das heißt, es findet eine zeitliche Übereinstimmung

statt, sei es nun gleichzeitig oder in einer abgestimmten Reihenfolge. Bewegung umfasst neben der zeitlichen auch eine räumliche und eine kräftemäßige Komponente. Diese Komponenten spielen eng miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

Bereits die intrauterine Entwicklung der menschlichen Körperstrukturen und deren Funktionen baut auf dem Prinzip der Synchronisation von Bewegung auf, wie Erich Blechschmidt mit seinen Forschungen aufgezeigt hat. Er wies nach, dass Bewegungen sowohl auf molekularer als auch auf zellulärer und auf weiteren strukturellen Ebenen zur Gestaltung des Menschen führen. In der Synchronisation dieser Entwicklungsbewegungen, wie sie Blechschmidt genannt hat, liegt demnach die Grundlage für unsere Gesundheit und die gesamte Entwicklung.

Der Fötus passt sich fortlaufend seinen eigenen Bewegungen an und gleichzeitig auch den Bewegungen der Mutter. Ebenso passt sich die Mutter permanent den Bewegungen des sich entwickelnden Kindes an. Die intrauterine Entwicklung ist also bereits eine große „Synchronisationswerkstatt“. Man könnte auch sagen, dass hier die Wiege für das Bonding zwischen Mutter und Kind liegt.

Möglich ist dies aufgrund der Tatsache, dass Menschen ihre Bewegung und ihr Verhalten durch die Rückmeldung, die sie über ihre eigene Bewegung bekommen, steuern.

„Body Tracking“. Jede Bewegung erzeugt ein Reizmuster, das durch unterschiedliche Sinnessysteme erzeugt und verarbeitet wird. Die



Die Autorin:

Rosmarie Suter ist von Beruf Physiotherapeutin und arbeitet als Kinaesthetics-Ausbilderin.



Das Kind entdeckt seinen eigenen Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten.

Rückmeldung über die Bewegung des eigenen Körpers sei lebensnotwendig, um die Bewegung desselben zu steuern, sagt K. U. Smith, der sich in seinen Forschungen ausführlich mit der Bewegungs- und Verhaltenssteuerung beschäftigt hat. Wenn wir Neugeborene oder Kleinkinder beobachten, so ist es eindrucklich zu sehen, wie sie auf der Suche nach der Anpassung ihrer Bewegung in dieser für sie neuen Umgebung sind. Ruckartige Bewegungen der kleinen Arme, die wie zufällig zum Mund oder zu einem Gegenstand finden, oder das anscheinend überraschende Entdecken des Drehens in die Bauchlage zeigen sehr deutlich, wie viel Bewegungserfahrung dahinter steckt, dass sie immer differenzierter die eigene Bewegung steuern können. Das Kind folgt mit all seinen Sinnen dem intrinsischen Feedback, das es durch seine Aktivitäten auslöst. Auch wenn von außen manchmal kaum sichtbar, so ist jeder Versuch, mit der Hand etwas zu greifen, ein Anpassungsprozess in der Bewegung. Das Tempo wird neu moduliert, der Bewegungsspielraum der Gelenke wird ein wenig anders genutzt, die Anstrengung erhöht oder herabgesetzt. Diese hohe Komplexität an Bewegungsanpassung zu erlernen, ist ein gewaltiger Lernprozess (der im Übrigen ein Leben lang weiter dauert!).

„Social Tracking“. Um diese Bewegungskompetenz für immer komplexere Herausforderungen entwickeln zu können, sind die Kleinkinder nach der Geburt weiterhin auf den Prozess der Interaktion über Berührung und Bewegung mit anderen Menschen angewiesen. Die Bewegung der Mutter/Eltern ist eine wichtige Quelle für die Rückmeldung über die eigene Bewegung und hilft, diese differenziert steuern zu lernen. Dabei spielt die Qualität der Bewegungsinteraktionen zwischen Eltern und Kind eine zentrale Rolle. Bewegt sich die Mutter/der Vater mit dem Kind in einer an es und seine Bewegungsmöglichkeiten angepassten Weise, so dass dieses der Bewegung mit seiner Wahrnehmung „sinnvoll“ folgen kann, kann es dieses Feed-back für die Kontrolle seiner eigenen Bewegung nutzen und lernen, sich immer differenzierter zu regulieren. Dieser wechselseitige Anpassungsprozess zwischen Kind und Mutter/Vater bedeutet Synchronisation.

Aus Sicht der kybernetischen Verhaltensforschung spielt deshalb die Interaktion über Berührung und Bewegung auch für die (Ver-)Bindung und das Bindungsverhalten eine zentrale Rolle. Bindungsverhalten hat immer mit Bewegung zu tun. Für Bolwby geht es um alles Verhalten, das auf Bestätigung, Sicherheit und Schutz abzielt. Sowohl

Konzept	Beschreibung
Bindung	Durch spezifische Faktoren gesteuertes, starkes Kontaktbedürfnis gegenüber bestimmten Personen. Ist ein dauerhaftes, weitgehend stabiles und situationsunabhängiges Merkmal des Bindungssuchenden. Es kann als „Überlebensmuster“ verstanden werden. (Bolwby: Bindung als sichere Basis, 2010)
Bindungsverhalten	Auf Nähe ausgerichtete Verhaltensweisen, die sich situationsabhängig zeigen: z. B. Lächeln, Schreien, Zur-Mutter-Krabbeln. Sie dienen dem Bedürfnis nach Schutz, Sicherheit, Bestärkung, Trost, Selbstwirksamkeit. Bindungsverhalten führt zur (vermehrten?) Ausschüttung von Oxytocin („Bindungs-/Liebeshormon“).
Bindungstheorie	Theorie zur Beschreibung von Bindungsverhalten, dessen spezieller Eigendynamik und der Bedeutung für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung. Sie beschreibt zudem die Entstehung dauerhafter Bindungen auf der grundlegenden Annahme, dass auch das Bindungsverhalten wie andere physiologische Prozesse einem inneren Steuerungsprozess unterliegt.

das Kind wie die Mutter/Eltern zeigen spezifische Verhaltensweisen: Das Kind streckt seine Arme aus, es weint oder lacht, sucht den Blickkontakt, kuschelt sich an, zeigt Interesse oder klammert sich gar an die Bezugsperson. Die Mutter nimmt das Kind in ihre Arme, streicht ihm über den Kopf, redet ihm beruhigend zu, sucht den Blickkontakt usw.

Viele Entwicklungspsychologen, die sich mit der Entwicklung von Bindungsverhalten beschäftigen, betonen in erster Linie die Wichtigkeit der „Face-to-face“-Interaktionen. Dafür gibt es durchaus psychologische wie auch neurobiologische Erklärungen. Zudem wird unter Interaktion meistens das Verhalten verstanden, das wir in der verbalen und nonverbalen Kommunikation hauptsächlich mit unserem Gesicht ausdrücken.

Aus Kinaesthetics-Perspektive scheint es zwingend, die Qualität der gesamten Interaktionen, die über Berührung und Bewegung zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen stattfinden, in den Mittelpunkt des Interesses zu stellen. Sie finden in allen alltäglichen Lebensaktivitäten statt, sei es beim Aufnehmen aus dem Bettchen, beim Anziehen, Essen und Trinken aber auch beim Spiel oder einfach beim sozialen Zusammensein. Diese den ganzen Menschen umfassenden Interaktionen bauen das (Bewegungs-)Fundament für die Synchronisation, die dem Kind die Erfahrung von Sicherheit und Selbstwirksamkeit ermöglicht.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____