

Entwicklung ist immer individuell

Sie hat beruflich auf vielen Bühnen getanzt. Und sie ist in ihren Studien zum Schluss gekommen: Der Zugang zum eigenen Körper ermöglicht echtes Glück. **Maren Asmussen-Clausen** hat mit **Eva Weißmann** gesprochen, die die Kinästhetik der 70er- und 80er-Jahre noch am eigenen Leib und im eigenen Bewegten erlebt hat.

Maren Asmussen: *Eva, mich würde interessieren, was dein Erfahrungshintergrund ist.*

Eva Weißmann: Mein langes Leben als Mutter, als Gymnasiallehrerin, Kindertherapeutin und Bühnentänzerin. Ich habe viele Kurse geleitet für ganz kleine Babys mit ihren Müttern bis hin zu Erwachsenen, die Heilung suchten oder tanzen wollten. Ich gebe Fortbildungen und Supervisionen für Hebammen, Pflegende, ErzieherInnen, Ärzte u. s. w. Mich prägen die Erlebnisse mit meinem Sohn und nun mit dessen Kindern und seiner Frau, ferner intensives Denken und Lesen, das Spüren und Beobachten der heutigen Alltagskultur.

Maren: *Und du hast auch schon ganz früh Erfahrungen mit Kinaesthetics gesammelt ...*

Eva: Ja, zufällig entdeckte ich im Kontext der Freiburger Szene des New- und Contactdance der 70er- und 80er-Jahre Flyer mit Ausschreibungen zu Fortbildungen in Kinästhetik, in Gentle Dance und in der Feldenkrais-Methode. Auf meine Frage „Ist das was?“ erhielt ich von einer bekannten Tänzerin ein überzeugtes „Ja“ und erlebte bald, wie recht sie hatte. Damals kannte kaum jemand diese Methoden und ihre großartigen Lehrer John Graham, Anna Halprin, Lenny Maietta, Frank Hatch und Moshé Feldenkrais. Als ich sie ausprobierte und dann immer tiefer in diese Arbeitsformen einstieg, erkannte ich das große Potenzial sowohl für Lernen und Heilen als auch den wissenschaftlichen Kern und ein fortschrittliches Welt- und Menschenbild, das wir immer weiter entwickeln sollten. Es ging mir einfach gut nach diesen Wochenenden und vielen Stunden von körperlicher Erfahrung und theoretischer Diskussion. Ich erinnere mich an ganze Tage voller Atemlektionen und Forschungen an den Sinneswahrnehmungen, an die speziell berührungsorientierten, ganz neuartigen Bewegungsinteraktionen und die langen Gespräche im Anschluss. Einen auf Berührung

im erfahrungswissenschaftlichen Sinne gerichteten Fokus und das Fundament einer fragenden Haltung, wie in der Kinästhetik, gibt es ansonsten selten. Diese intensive Selbsterfahrung in Verbindung mit dem intelligenten, offenen Studieren des Lebendigen erscheint mir noch heute einmalig.

Maren: *Ich möchte gerne wissen, was du für Erfahrungen gesammelt hast mit John Graham, Frank Hatch und Lenny Maietta.*

Eva: Wir haben vieles erkundet, etwa die Positionen der Bewegungsentwicklung oder die Funktionen von Knochen, Muskeln, Massen und Unterschieden menschlicher Bewegungsformen. Damals wurde extrem viel Selbsterfahrung praktiziert. Es ging darum, sich selbst zu bewegen, damit zu spielen. „Tanze einen anderen Tanz als deinen gewohnten“, sagte Frank oft. Und er war es auch, der immer wieder sehr inspirierende Fragen stellte. So haben wir teilweise auch die Theorie miteinander entwickelt, zumal die TeilnehmerInnen ja aus verschiedenen Berufen kamen und die Grundlagen aus der Pädagogik, der Sonderpädagogik, dem (Bühnen-)Tanz, der Pflege, aus Eltern-Kind-Kontexten und nicht zuletzt aus neuen Denkrichtungen wie der Feldenkrais-Methode einbrachten. Frank trug mit seinen schönen Fragen zur Kybernetik oft auf sehr philosophische Weise bei. Ich war einfach nur fasziniert, mir rauchte der Kopf, und die Neugierde wuchs.

Maren: *Welche Rolle spielte damals John Graham?*

Eva: Ich habe dann beide Ausbildungen gemacht, die Kinästhetik bei Lenny und Frank (die ich leider erst viel später vollenden konnte) und den Gentle Dance bei John. Am Anfang habe ich die drei noch zusammen erlebt. John war deutlich der in sich ruhende Tanzkünstler, der für mich sehr viel heilsame Wertschätzung für jede

Person und jedes Tun verkörperte. Er gab Freiheit. Frank und Lenny gingen analytischer vor und systematisierten mehr und mehr das Terrain der Bewegung und Bewegungswahrnehmung. Lenny machte bald auch intensiv die Interaktionen zwischen Eltern und Kindern zu ihrem Anliegen und schrieb ihre Dissertation zur Interaktivität rund um die Geburt und in der frühesten Babyzeit.

Maren: *Du hast die beiden Ausbildungen für deine eigene Praxis in Psycho- und Bewegungstherapie, für Anleitungssituationen in Pflegeheimen und auf der Entbindungsstation, für Tanzaufführungen und Tanzunterricht genutzt. Was ist vordergründig für dich?*

Eva: Durchaus die Einbeziehung der Körper-Bewusstheit und darin die Unterscheidung: „Was ist nun Bewegung im Unterschied zu Körper, und wie nehme ich Bewegung wahr?“ Sogar während des normalen Schulunterrichts habe ich daran mit den Kindern gearbeitet. Das sah der Chef zwar nicht gerne. Aber ich halte es für extrem geboten, sich mitten im Unterrichten von Mathematik, Biologie, Religion usw. aktiv zu bewegen und dabei wahrzunehmen. Auch Körperberührung ist essenziell für den Menschen. Wir alle benötigen diese Art von Lernen, ganz besonders die Kinder.

Maren: *Wie kann ich mir das vorstellen in der Schule?*

Eva: Zwischendurch, zwischen dem Sitzen und kognitiven Lernen mitten in einer Schulstunde, habe ich die Kinder sich frei bewegen lassen, auch miteinander und auch rhythmisch. Aus dem Aufstehen und Hinsetzen haben wir eine Bewegungserforschung gemacht. Das Atmen und das Berühren kann man bewusst machen. Und dabei können die Schulkinder das Unterstütztsein über die Füße, die Ellbogen, den Popo mit Spaß und Lachen entdecken. Sie dürfen ihren Kopf hinlegen. Ich bin ihnen einfach gefolgt. Wir haben getanzt, ich habe Anregungen aus meinem Feldenkrais- und Kinästhetikwissen verbalisiert.

Maren: *Was ist der spezifische Unterschied zu anderen Bewegungsangeboten?*

Eva: Das Spüren der Bewegung. Ich denke, dass vor allem Graham, Maietta, Hatch und Feldenkrais wirklich verstanden haben, wie fundamental und tief Bewegung mit dem gesamten Menschsein, dem Leben zusammenhängt, wie der

Kosmos und unser Organismus sich verweben. Das Spüren und Wahrnehmen führt uns zur Bewusstheit und zu sinnvollem Lernen. Der Mensch kommt auf diesem Weg zu nachhaltiger Intelligenz, zu dauerhaftem und sinnvollem Lernen, er öffnet sich und kann sich immer wieder erweitern. Er spürt, dass er unterscheiden und entscheiden kann. Das Neugeborene fängt sofort an, weiterhin an dem zu lernen, was es im Uterus schwimmend getragen bereits begonnen hat. Nun erfährt es die neue Umgebung der Schwerkraft, spürt, erkundet und übt. Aus den Suchbewegungen werden immer mehr kontrollierte Bewegungen. Es lernt sehr gezielt, den Kopf zu bewegen, die Augen und die Kopfbewegungen sind oft führend für weitere Aktionen; auch die Nachahmung spielt eine Rolle. Und immer ist dieses Spüren zentral. Wir können all dies nur lernen, wenn wir uns wahrnehmen. Lernen geht über dieses Spüren.

Maren: *Was kann ich spüren?*

Eva: Man spürt das Gewicht. Man spürt auch, über welche Körperstellen das Gewicht zur Erde geht. Man spürt den Druck auf den Boden und von den Füßen aus beim Gehen mittels zahlreicher Nerven der Fußsohlen. Wir können ganz genau spüren, wo wir mit dem Fuß auftreten, welcher Zeh Gewicht übernimmt und wie wir auf den anderen Fuß kommen. Und so spürt auch ein Baby, wie es auf dem Rücken liegt, wenngleich unbewusst. Es spürt die Berührung auf der Unterlage, angenehm oder unangenehm, eine große und eine feste Fläche, die leichter Entspannung erlaubt als eine kleinere oder gar weiche Fläche. Es spürt, wenn es ins Rollen kommt. Es entdeckt Neues: etwa, wenn es mit dem Rollen beim Wickeln mitmacht. So lernt es eine Bewegungsweise, das Rollen und Drehen, aber auch die Eigenaktivität im Miteinander, einen Lebensstil. Der Mensch spürt auch die Gelenkstellungen. Mittels der Bewegung und im stetig feineren Spüren geschieht das Lernen des Lernens. Deswegen ist die Bewegung äußerst wichtig und auch eine Riesenherausforderung. Bewegung und Lernen werden geschaffen. Gelenkstellungen ändern sich in einem lebendigen menschlichen Dasein unablässig. Die Veränderungen sind es, die man spürt. Man spürt die gesamte Körperform, auch das Baby spürt, wenn es in verschiedene Stellungen gelangt, etwa in eine Seitenlage. All dies lernt es





kennen, Gehirn und Nervensystem sind äußerst aktiv und strukturieren sich dabei. Deswegen ist auch die Art und Weise, wie man ein Kind – oder auch einen Erwachsenen – bewegt, so einflussreich: Der bewegte Mensch erfährt Wohlergehen oder Unwohlsein, Sicherheit oder Gefahr, weiten Raum, engen Raum, Miteinander, Gegeneinander, Lebendigkeit, Passivität usw. Dieser Lernprozess fließt in eine innere Haltung zum Leben ein und prägt die Resilienzfähigkeit.

Maren: Welche Bedeutung hat die Erfahrung von Zeit?

Eva: Auch das Phänomen der Zeit erlebt der kleine und der große Mensch, er spürt, ob es schnell oder langsam geht. Es ist sehr wichtig, dass Kinder diesen Unterschied erfahren: Es gibt auch ein langsames Tempo – neben der heute alltäglichen Gehetztheit. Es sind entwicklungsfördernde und beglückende Momente, wenn man wirklich Zeit verwendet auf Windelwechsel, miteinander tanzen, Treppen steigen, die Wiese hinabrollen und wahrnehmen, wann eine Bewegung oder ein Vorgang beginnt, sich wandelt und endet. Der Mensch spürt den großen oder zarten Krafteinsatz am ganzen Körper oder mit Teilen des Körpers. Eine Überspannung oder stattdessen eine gute Spannung zu erleben, zu protestieren oder sich umzuorganisieren, ist wichtig für die Entwicklung körperlicher Gesundheit, der Denkfähigkeit und Zufrie-

denheit. Diese gesamte Wahrnehmung legt die Basis unseres fantastischen Systems kinästhetischer Selbstlenkung, unseres Seins und einer erwachsenen, reifen Bewusstheit.

Maren: Das Werkzeug, sich selber wahrzunehmen, hast du gelungen beschrieben. Wie hilfst du Leuten, dieses „Auf-sich-Achten“ zu finden?

Eva: Indem ich zuerst zu Bewegung anrege und führe, seien das nun alte Leute im Bett oder auf der Behandlungsliege oder Erwachsene in der Gruppe bei Alltagsbewegungen wie Gehen, Waschen oder Putzen oder sei es mit einer Mutter, die ihr Baby wickelt. Dann stelle ich Fragen, die die Aufmerksamkeit auf das Spüren der eigenen Bewegung lenken, ganz offene Fragen, etwa: „Könnt ihr mir sagen, was ihr jetzt spürt?“ Oder manchmal gehe ich so weit, dass ich etwas Konkretes dazu sage: „Kann es sein, dass Sie jetzt beim Gehen die rechte Schulter spüren, wie sie sich mitbewegt, die linke dagegen weniger?“ Fast alle Menschen fühlen natürlich ihre Beine, aber nicht den ganzen Körper. Ich erkenne, dass das Einfache schwierig ist und dann eine Hilfe wichtig wird. Ich lasse Zeit, formuliere Fragen um, und ich erwähne Wahrnehmungen, die naheliegender sind: „Sie spüren vielleicht, dass Sie sich jetzt leichter oder schwerer fühlen als andere Male oder Sie spüren Ihren Atmen auch im Rücken, wenn Sie dorthin spüren, oder Sie beobachten, dass Sie mehr Gewicht auf den einen Fuß geben als auf den anderen.“

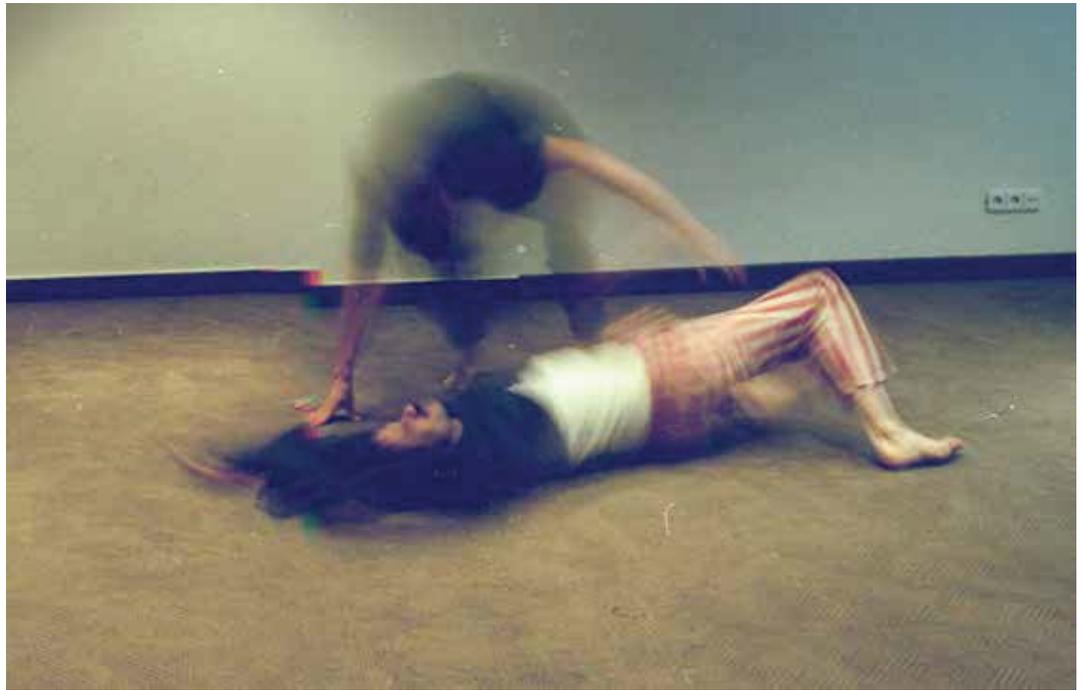
Maren: Du hilfst die Achtsamkeit zu lenken?

Eva: Es sind praktisch Kleinigkeiten, sich zu spüren oder überhaupt mal kennenzulernen, immer feiner zu unterscheiden und zu differenzieren. Mütter kann ich das Rollen auf dem Boden erleben lassen und ihre verschiedenen Körperteile, wie diese nicht gänzlich gleichzeitig drehen. Dies übertragen wir dann auf das Handling beim Windelwechsel und Anziehen.

Maren: Welche Erfahrungen machen deine TeilnehmerInnen? Entdecken die Menschen da eine neue Welt?

Eva: Fast immer eine völlig neue Welt. Sie glauben oft nicht, dass man das alles spüren kann. Ich erlebe, dass sie auch immer wieder mit ihrem Interesse zum Gewohnten hinüberwechseln, zum Beispiel zum Schmerz. Bewegungswahrnehmung ist ein unbekanntes Terrain in unserer Kultur.





Maren: Ja, sich selbst zu spüren, fängt dann erst mit den Schmerzen an. Das ist spannend, weil es für uns als Kinaesthetics-TrainerInnen so selbstverständlich ist und einen Alltagsaspekt darstellt. Welche Erfahrungen hast du in dieser Arbeit mit deinen SchülerInnen und KlientInnen gemacht? Hast du ein Beispiel für das, was so neu ist?

Eva: Zum Beispiel die Füße, ein Lieblingsthema von mir. Viele entdecken: „Jetzt spüre ich meine Füße, die machen ja was.“ Sie formulieren etwa: „Da gibt es ja Zehen.“ Sie kennen die Zehen nur vom Wissen her oder in der Erinnerung an eine Verletzung, während der sie nicht oder nicht gut gehen konnten.

Maren: Du arbeitest auch mit bestimmten Gruppen. Zum Beispiel – das steht in der Beschreibung deines Buches – mit Menschen und besonders mit Kindern mit „AD(H)S“. Kannst du mir deine Perspektive dazu beschreiben?

Eva: Ich komme mit dieser Festlegung auf eine Diagnose oder mit anderen Einteilungen weniger zurecht. Die Kinder oder Erwachsenen, die zu mir kommen oder die geschickt werden, empfinde ich nicht so, wie sie geschildert oder gebrandmarkt werden. Etwa sagt ein erwachsener Mann zu mir, wenn er ein bisschen unkonzentriert ist oder an etwas anderes denkt, er habe ja auch „ADHS“. Wenn ich mit ihm rede oder wenn ich ihm eine Feldenkrais-Behandlung gebe,

fühle ich weniger, dass er ein Problem hat, das man auf diese Weise festlegen kann, was man jetzt heilen muss, sondern dass er sich keine Ruhe nimmt im Alltag und eben auch nicht, um sich selbst zu spüren. Es mangelt vielfach an einem echten (Da-)Sein, einem „Zu-sich-selbst-Kommen“, auch daran, Gedanken und Handlungen in Ruhe einem übergeordneten, wertvollen Ziel zu widmen.

Bei den Kindern ist es ebenso. Früher hätte ich gesagt, sie sind nervös. Zunächst erscheinen sie in der Tat hektisch und unglücklich, doch dann bemerke ich, wie sie im Rahmen unserer Stunde lange und vertieft an einem Spiel, an einer Bewegungserkundung, an der Suche nach einem Wort, einem „Kunststück“, einer Balanceübung dranbleiben. Sie untersuchen ein Thema, einen Ball, ein Buch, stellen Fragen, probieren zu rollen, zu springen, wollen ins Freie an einen Bach, auf die Wiese. Dabei lernen sie viel, insbesondere, wie dieses Lernen im freudigen Spielen funktioniert.

Ich hatte einmal ein Kind, mit dem ich auch mit der Flöte gearbeitet habe, wir haben mit der Stimme interagiert – das sind alles Bewegungen –, und ich weiß auch von einem Kind, das mit der Geige stundenlang ganz leicht und gern geübt hat, nicht aber bei seinen Hausaufgaben





bleiben wollte oder konnte. Diese Kinder wurden mit der Diagnose „AD(H)S“ stigmatisiert. Ich mache oft die Erfahrung, dass die Menschen eine andere Umgebung brauchen, eine empathische Umgebung mit Ruhe und Zeit. Dies gehört zum lebendigen Miteinander, und hierzu gehört wiederum die gegenseitige ganzheitliche Wahrnehmung, das Spüren des anderen und das Spüren von sich selbst. Für mich ist Lebendigkeit die kinästhetische Wahrnehmung. Sie ist nichts Oberflächliches oder Nebensächliches, sie ist zentral für die Seele und die Lebensführung. Wir spüren ja vieles von unserem Gegenüber auch über ein Mitfühlen von dessen Bewegung, Leib, in der Stimme, der Bewegtheit, der Verfassung, dem ganzen Sein. Für solch ein heiles Sein sollten wir Berührung und achtsame Bewegung mit dem Kind von Geburt an üben. Daraus erwächst auch eine Chance für uns Erwachsene, immer feiner zu spüren und Veränderungen wahrzunehmen.

Maren: *Ich möchte nochmal auf dieses Phänomen der Diagnosestellung in unserer Welt und des „Problems von AD(H)S“ zurückkommen. Aus welchen Gründen werden die Kinder zu dir geschickt?*

Die Autorin:

Eva Weißmann unterrichtet Kinästhetik, Feldenkrais, Tanz, Yoga und Psychotherapie
www.eva-weissmann.de



Eva: Weil die Eltern oder die Lehrer nicht mit ihnen zurechtkommen, woraus sich dann eine Rückwirkung auf das Kind ergibt: ein *circulus vitiosus*.

Maren: *Verändert sich ihr Verhalten in der Zeit, während der ihr zusammen arbeitet?*

Eva: Es kommt unter anderem darauf an, ob sie auch ein Weilchen bleiben. Wir Menschen wollen häufig eine schnelle Veränderung. Ferner befinden sich die Kinder den gesamten Tag lang im Kontext von Elternhaus und Schule, während das einzelne Kind und ich beispielsweise nur eine Stunde in der Woche zusammen sind. Es kommt darauf an, dass alle Beteiligten miteinander kooperieren, sich austauschen. Ideal wäre ein kinästhetisches Erleben von Eltern und PädagogInnen. Auf jeden Fall lernen die Kinder in diesen Spiel- und Bewegungssettings etwas Neues, eine Alternative kennen. Manchmal habe ich nach Jahren bemerkt, etwa bei einer zufälligen Wiederbegegnung, dass Wesentliches hängen geblieben ist.

Maren: *Was meinst du damit genau?*

Eva: Das Kind oder die Jugendliche ist aktiver, konzentrierter und bewegt sich freudiger und differenzierter. Ich hatte z. B. einmal ein Baby in Behandlung, in dessen Diagnose es hieß, es entwickle sich nicht und habe einen Torticollis. Manche Kinder entwickeln sich tatsächlich sehr, sehr langsam. So habe ich den Eltern gezeigt: „Schauen Sie, es fängt an, sich ein klein wenig zu drehen“, oder: „Schauen Sie die Streckung, die Versuche ...“ Solch ein langsamer Prozess kann sich über zwei Jahre ausdehnen, und die Ermunterung der Eltern schafft dann eine notwendige Unterstützung. Es ist für viele oft schwer zu verstehen, dass es auch mal langsam gehen darf. Dabei beobachte ich hier öfter besonders aufmerksame Kinder, ich sehe vielleicht nicht sofort Resultate, aber die Babys und Kinder nehmen viel auf, und plötzlich entdeckt man einen großen Lernschritt. Das besagte Kind entwickelte sich zu einem begeisterten Tänzer, dessen Anmut mit fünf Jahren erstaunte und der dann zu einem begabten, ausdrucksvollen Künstler wurde. Folglich ist von der Erfahrung und der Atmosphäre, auch im Elternhaus, etwas in der Seele gelandet und hat sich im gesamten Leib entfaltet. Nichts von einem Torticollis, auch nichts von einer Entwicklungsstörung. Die Entwicklungen der Kinder sind unterschiedlich. Es gibt auch besonders lebhaftere Kinder, mit

einem Mädchen bin ich über Bäche und Pfützen gesprungen und habe mit ihm in verschiedenen Tempi gespielt. Für manche Kinder – UND Eltern – ist es notwendig, das Tempo „langsam“ kennenzulernen.

Maren: Was für Anregungen bekommt man in einer einzelnen Stunde und was verändert sich?

Eva: Die Eltern muss man einbeziehen, damit die ganze Familie mehr Ruhe erhält, mehr Freude und Freiheit in der Bewegung. Sehr wirkungsvoll ist das Erleben, es drängt niemand, von Akzeptanz, der eigenen Initiative. Das Kind kommt zu sich selber, in seine Mitte und erlebt ein lebendiges Dasein. Auch die Heranführung an die Natur spielt eine wichtige Rolle.

Maren: Sie kommen zu sich selber, das ist eine ganz interessante Aussage. Glaubst du, dass wir hier einen Schlüssel zur Veränderung finden?

Eva: Ja, besonders in unserer Welt. Unsere Kultur zieht die Menschen von ihrem kinästhetischen Spüren und von sich selbst weg, durch unablässige Informationen, durch Druck, Stress, auch schmerzvolle Erlebnisse, durch hohe Anforderungen und tausend Dinge, die angeblich interessant sind oder oberflächlich glücklich machen sollen.

Maren: Es kann also essenziell sein, in dieser Welt, in der so viel von außen kommt, das Innen wieder wahrzunehmen?

Eva: Ja, das wertvolle Innenleben, dieses echte Glück wahrzunehmen. Vieles im Außen ist auch sehr vergänglich und unbefriedigend. Ich beobachte oft, dass die Kinder natürlicherweise noch danach streben, aber sie werden leider häufig darin gebremst.

Maren: Dieses echte Glück, woher kommt es?

Eva: Aus dem lebendigen Leben kommt es, aus dem Innern des Organismus und damit auch aus unserem lebendigen respektvollen Miteinander. Wir sind ein Mikrokosmos im Makrokosmos, ein lebendiges Wesen im System von Beziehungen zu anderem Leben: Menschen, Tieren, Pflanzen, in Verbindung zu unserer Umwelt, der Erde, der Welt. Aus diesem Gewebe, diesem Kosmos, da kommt es her. Und ich sehe das Kinästhetische als Zentrales und Fundamentales. Das Bewegungserleben in der Gemeinschaft, konkret-körperlich und metaphorisch-geistig ist unsere Basis.



Maren: Gibt es noch etwas, das du noch nicht losgeworden bist?

Eva: Das Wichtige haben wir besprochen, das, was zentral für unser Glück, für die Zukunft, für das Lernen der Menschheit ist. Ganz früh fängt die begeisterte Neugierde und die Befriedigung bewegter Handlung, das Wahrnehmen von sich selbst und im Miteinander an. Und diese frühen Jahre müssen wir in ihrer Bedeutung ernst nehmen oder eben später versuchen, Unterstützung zu schenken. Echtes Lernen ist nicht Wissensstoff pauken, sondern eigenaktives, lebendiges Lernen, Fragen und Erforschen.

Maren: Kannst du noch einmal deine Erfahrungen und Tätigkeiten nennen?

Eva: Ich war in Gymnasien Studienrätin für Latein und Geschichte und habe dann die Schule aus freien Stücken verlassen. Dabei spielten der Tanz, die Bühnenstücke, die Kinästhetik und die Feldenkrais-Methode die zentrale Rolle. Auf allen Feldern habe ich mich mehr und mehr mit Bewegungswahrnehmung beschäftigt, in sehr guten Ausbildungen und auch autodidaktisch. Ich habe eine psychoanalytische Ausbildung absolviert, darin vorrangig für die Arbeit mit Kindern, arbeite heute mit Familien, mit Menschen im Koma und Sterbeprozess, mit ErzieherInnen, gebe Fortbildungen für ÄrztInnen, Hebammen und SozialarbeiterInnen. Ich arbeite täglich am eigenen Training und choreografiere. Und ich unterrichte neben Kinaesthetics und Feldenkrais auch modernen Tanz, Yoga, Meditation und Traumkörperarbeit (die Prozessarbeit von Dr. Arnold Mindell).

Maren: Seit wann sammelst du deine Erfahrungen?

Eva: Ich denke seit meiner Schwangerschaft, seit der Geburt meines Sohnes. Allerdings liebte ich bereits als kleines Kind das Bewegen, das Erforschen, das Leise mehr als das Laute.

Literatur:

- > **Weißmann, E. (2016):** Lernen im Gleichgewicht. Wie Bewegung die emotionale und kognitive Entwicklung fördert. Frankfurt a./M: Brandes & Apsel Verlag. ISBN: 978-3-95558-149-7
- > **Weißmann, E. (1998):** TanzTheater-Therapie. Szene und Bewegung in der Psychotherapie. München, Basel: E. Reinhardt Verlag. ISBN: 978-3-497-01442-2



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 _____