

Das integrale Lebensqualitätsmodell

Autoren: Richard Hennessey und Stefan Knobel

Die Autoren legen in diesem Artikel den Grundstein für das «integrale Lebensqualitätsmodell», das in den nächsten 24 Monaten Schritt für Schritt entwickelt wird. Sie stellen in der ersten Skizze die vier Dimensionen von Lebensqualität, «autonom sein», «wirksam sein», «eingebunden sein» und «sinnerfüllt sein», die alle auf der «Bewegungskompetenz» basieren, zur Diskussion.

Grundgedanken

Hin zur «biopsychosozialen» Einheit. Während der mentalen Phase des menschlichen Bewusstseins konnte sich bei den Menschen der Bezug zu ihrem Körper und damit zu ihren Gefühlen nicht sehr differenziert entwickeln. Der Körper-Geist-Dualismus ist zu einer Lebensform geworden. Man hat einen Körper, aber man ist nicht der Körper. Die Verbundenheit zu sich selbst, zu seinen Gefühlen und in der Folge zu den anderen Menschen ist gestört. Im sich anbahnenden Zeitalter des integralen Bewusstseins müssen wir das Menschsein neu entdecken, neu definieren. Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit der Natur kann sich nur entwickeln, indem man zu seinem Körper wird, seinen Körper lebt und wenn man sich selbst als biopsychosoziale Einheit versteht.

Merkmale des Lebendigen. Leben ist ein geistig-informationeller Prozess, der Körperlichkeit voraussetzt. Die folgenden fünf spezifischen Merkmale von Lebewesen bewegen sich in der Einheit von Körper und Geist.

Lebewesen

1. sind, solange sie leben, einem irreversiblen, ständigen Entwicklungsprozess unterworfen.
2. können aus Perturbationen (Störungen) von innen heraus und aus ihrer Umwelt Informationen generieren und auf diese individuell reagieren.
3. sind in der Lage, sich fortzupflanzen und zu vermehren.
4. sind einem unaufhörlichen Bewegungsprozess unterworfen, der der größte intrinsische Einflussfaktor der Entwicklung darstellt.
5. besitzen für Aufbau und Aufrechterhaltung ihres Körpers einen Stoffwechsel.

Diese fünf biologischen Organisationsprozesse laufen sich selbst erzeugend (autopoietisch) ab. Es handelt sich um eine Einheit von Sein und Tun. Erzeuger und Erzeugnis sind untrennbar miteinander verbunden (vgl. Maturana; Varela 1984, S. 56). Der Geist entsteht aus den zusammenwirkenden Komponenten der Lebewesen, geistige Prozesse werden ausgelöst durch Informationen, das sind «Unterschiede, die einen Unterschied machen» (Bateson 1987, S. 113). Materie und Energie können Informationen tragen, sind aber mit ihr nicht gleichzusetzen. Das beruht auf der Annahme einer Herausbildung (Emergenz) des «Geistigen» aus dem Materiellen und dessen Bindung an das Materielle. Offen bleibt aber noch die Frage nach dem Wie des Emergierens und dem Wie dieser Bindung. In dieser Hinsicht ist es eine «Heuristik auf Zeit» (vgl. Petzold 2011, S. 5).

Innerhalb dieser fünf Organisationsprozesse bildet die Bewegung ein eigenes Merkmal. Wenn man die vier anderen näher betrachtet, dann fällt auf, dass sie ohne Bewegung gar nicht möglich wären. Deshalb kommt dem Organisationsprozess «Bewegung» eine zentrale Bedeutung zu.

Der Mensch als Entwicklungswesen

Der Mensch – ein Entwicklungswesen. Das menschliche Sein beinhaltet die Möglichkeit lebenslanger Entwicklung, die Bewegung «ist eine Bedingung für Entwicklung. Sie vermag die Ebenen der Existenz zu beschreiben, etwa im Sinne klassischer Differenzierung nach physikalischer, chemischer, biologischer

und geistiger Bewegungsform» (Wessel 2015, S. 67). In der menschlichen Entwicklung spielt die Plastizität eine große Rolle.

Plastizität. Plastizität meint die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers an Herausforderungen, die im gesunden und kranken Zustand zu bewältigen sind (vgl. Olpe; Seifritz 2014, S. 30). Häufig wird der Begriff durch die Popularität der Neurowissenschaften nur auf das menschliche Gehirn bezogen. Aber die Plastizität erstreckt sich nicht nur auf das zentrale Nervensystem, sondern auch auf das motorische und sensorische System. Diese Systeme sind einem ständigen Umbau unterworfen, der von der Art der Verwendung abhängig ist. Das «Wie» der Bewegung, mit der ein Mensch sein alltägliches Sein gestaltet, beeinflusst, wie er sich in seiner Ganzheit entwickelt.

Orientierung am Menschen

Wenn es Menschen in den verschiedenen Kontexten des Lebens ermöglicht wird, ihre Basisbedürfnisse (basic needs) zu erfüllen, dann entsteht daraus Lebensqualität.

Basisbedürfnisse. Der finnische Soziologe Eric Allardt hat bereits in den 70er-Jahren mit den drei Kategorien Having, Loving und Being des «basic needs approach» einen Vorstoß in die richtige Richtung gemacht (vgl. Noll 2000, S. 10). Aber diese Kategorien waren zu allgemein und zu wenig operabel.

Ein zielführender Ansatz, der in der Lebensqualitätsforschung bisher wenig Beachtung fand, ist die Selbstbestimmungstheorie der Motivation von Richard Ryan und Edward Deci. Hier stehen die drei psychologischen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, sozialer Eingebundenheit und Autonomie im Vordergrund (vgl. Ryan; Deci 1993). Die Forscher fanden heraus, dass sie kulturübergreifende Bedürfnisse des menschlichen Seins sind. Weil sie überlebenswichtig sind, sind sie auch angeboren und daher zeitübergreifend.

Bereits die Menschen der Steinzeit haben erkannt, dass es sich gemeinsam besser jagen oder sich gegenüber Raubtieren verteidigen lässt als alleine. Daraus ergab sich das Streben nach Eingebundensein. Es gab auch in kleinen Gruppen arbeitsteilige Nischen wie zum Beispiel das Herstellen von Speerspitzen, das der eine besser beherrschte als der andere. Daraus ergab sich das Streben nach Autonomie. Dann war noch der Jagderfolg entscheidend fürs Überleben. Daraus ergab sich das Streben nach Wirksamkeit.

Drei plus eins. Diese Bedürfnisse sind sehr konkret und sie können nicht nur erhoben, sondern auch gestaltet werden. Der deutsche Forscher Markus Keddi hat aufgrund seiner Analysen darauf hingewiesen, dass die drei Basisbedürfnisse um das Bedürfnis nach Interesse ergänzt werden sollten (vgl. Keddi 2008, S. 41). Wir halten Interesse aber nur für ein abgeleitetes Bedürfnis des Basisbedürfnisses nach Sinn. Die drei Grundbedürfnisse sollten daher um das Bedürfnis nach Sinn erweitert werden.

Auch die Wechselseitigkeit der Bedürfnisse in der menschlichen Interaktion ist im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie der Motivation nicht explizit herausgearbeitet. Zum Beispiel können Pflegende, die sehr stark nach Standards arbeiten müssen (also selbst nicht autonom arbeiten können), auch nicht autonomiefördernd pflegen; die PatientIn wird zum Objekt und die Pflegende letztlich auch. Solche bislang unbeachteten interaktiven Zusammenhänge gilt es zu berücksichtigen. Und es fehlt dieser Theorie menschlicher Motivation das Element der Bewegungskompetenz.

«DURCH DEN EINBEZUG DES KÖRPERS
UND SEINER BEWEGUNG WIRD DIE
GANZHEIT DES MENSCHEN WIEDER-
HERGESTELLT.»

Basisbedürfnisse und Motivation. Ein Paradoxon der psychologischen Motivationstheorien offenbart sich, wenn man den Begriff der Motivation von seiner etymologischen Bedeutung her analysiert, denn er leitet sich vom lateinischen «movere» ab, was «bewegen» heißt. Bewegen tut sich ein Körper, und diese Dimension fehlt in den psychologischen Theorien. Das lässt sich dadurch erklären, dass diese Theorien in der mentalen Phase der Menschheit entstanden sind, in der vom Körper weitgehend abstrahiert wurde.

Mit dem Miteinbezug der Bewegung beziehungsweise der Bewegungswahrnehmung in die Grundbedürfnisse der Autonomie, Kompetenz, sozialen Eingebundenheit und des Sinns kann der schädliche Dualismus zwischen Psyche/Geist und Körper überwunden werden. Wenn wir am obigen Beispiel aus der





Pflege anknüpfen, dann kann die Pflegende durch ihre Wahrnehmung der Bewegung bei sich selbst bleiben (autonom sein) und gleichzeitig durch das abwechselnde Führen und Folgen der Bewegung der PatientIn deren Autonomie fördern. Durch den Einbezug des Körpers und seiner Bewegung wird die Ganzheit des Menschen wiederhergestellt. Es werden aus den psychologischen Basisbedürfnissen biopsychosoziale oder einfach nur menschliche Basisbedürfnisse.

Die vier beschriebenen Basisbedürfnisse sind gleichzeitig auch die Erfahrungs- und Einflussdimensionen auf die individuelle Lebensqualität, die, jede für sich, untrennbar mit der fünften Dimension, der Bewegungskompetenz, verbunden sind.

Die Dimensionen der Lebensqualität

Die fünf Erfahrungs- und Einflussdimensionen der Lebensqualität sind ein erster Vorschlag der beiden Autoren im Hinblick auf das integrale Lebensqualitätsmodell. Definition, Ausprägung und Bedeutung der Dimensionen sollen in den nächsten Monaten erschlossen werden. Darum ist die derzeitige Beschreibung als Diskussionsgrundlage zu verstehen und mit vielen Fragen unterlegt.

«DIESES «WIE» DER BEWEGUNG FÜHRT UNS IN DIE TIEFEN UNSERER EXISTENZ UND MACHT UNS DIE ELEMENTAREN BEDÜRFNISSE UNSERES SEINS BEWUSST.»

Bewegungskompetent sein. «Bewegungskompetent sein» ergibt sich aus dem Maß an Bewegungs- und Reaktionsmöglichkeiten, die ein Mensch zur Verfügung hat und die er in einer bestimmten Situation adäquat einsetzen kann.

Die meisten Menschen assoziieren mit Bewegung Sport (Bewegungsintensität), Gymnastik, Akrobatik und Ähnliches (Bewegungsfähigkeit). Es geht hier vor allem um das sichtbare «Was» der Bewegung. Das ist wichtig und auch für viele Menschen eine Quelle der Freude, aber es gibt auch eine andere grundlegende Form, nämlich das «Wie» der Bewegung. Diese ist dem öffentlichen Bewusstsein weitgehend verborgen. Dies

auch deshalb, weil für die meisten Menschen Bewegung eine äußerlich sichtbare Aktivität ist. Bewegung ist aber ein innerer Prozess, dessen Dimensionen von außen mit der visuellen Wahrnehmung nur begrenzt erfasst werden können. Das kann man erfahren, wenn man im Stehen die Augen schließt. Dann ist es ein Leichtes, zu bemerken, dass es gar nicht möglich ist, sich nicht zu bewegen, auch wenn die Aktivität von außen betrachtet nicht zu erkennen ist. Und dieses «Wie» der Bewegung bewusst wahrzunehmen, nennen wir Bewegungskompetenz. Hier liegt ein großes Potenzial für menschliche Entwicklung verborgen.

Integrales Bewusstsein durch Bewegungskompetenz.

Mit dem Einbezug des Körpers und seiner Wahrnehmung durch die Bewegung wird die in der mentalen Phase wurzelnde lineare Betrachtungsweise der bisherigen Lebensqualitätsforschung durchbrochen und durch eine zyklische ersetzt. Dadurch kann der Dualismus überwunden und der Mensch zum Subjekt werden. Jeder Mensch spricht, denkt, empfindet und bewegt sich dem Bild entsprechend, das er sich von sich selbst gemacht hat. Um sein Tun zu verändern, muss er das Bild verändern, das er in sich trägt. Unser Denken wird von Bewegung, Sinnesempfindung und Gefühl begleitet. Ändert sich zum Beispiel das «Wie» der Bewegung, dann ändert sich auch das Empfinden, das Denken und das Gefühl (vgl. Feldenkrais 1996, S. 31). Dieses «Wie» der Bewegung führt uns in die Tiefen unserer Existenz und macht uns die elementaren Bedürfnisse unseres Seins bewusst, die sich in Gefühlen wie autonom, verbunden, wirksam und sinnerfüllt sein äußern.

Autonom sein. «Autonom sein» bezeichnet ein Gefühl der Freiwilligkeit, das jedes Verhalten begleiten kann. Freiwilligkeit kann zum Beispiel dann entstehen, wenn der Mensch zwischen mehreren Möglichkeiten wählen kann.

Warum kann es Spaß machen, Verbote zu brechen? Wie kommt es, dass jemand einem auf die Nerven gehen kann, auch wenn er es «nur gut meint»? Warum ist es manchmal so schwierig, die richtigen Worte zu finden, wenn man jemandem helfen möchte? Warum steigt die Politikverdrossenheit und sinkt die Wahlbeteiligung – sind die Leute wirklich zu faul oder desinteressiert, um wählen zu gehen? Sage ich, was ich sagen will oder was die anderen von mir hören wollen? Warum sage ich ja, wenn ich eigentlich nein meine? Warum muss ich mich vor den anderen beweisen? Warum sinkt die Arbeitslust durch Leistungslöhne und die Freude am Lernen durch Schulnoten?

Dimensionen der Lebensqualität

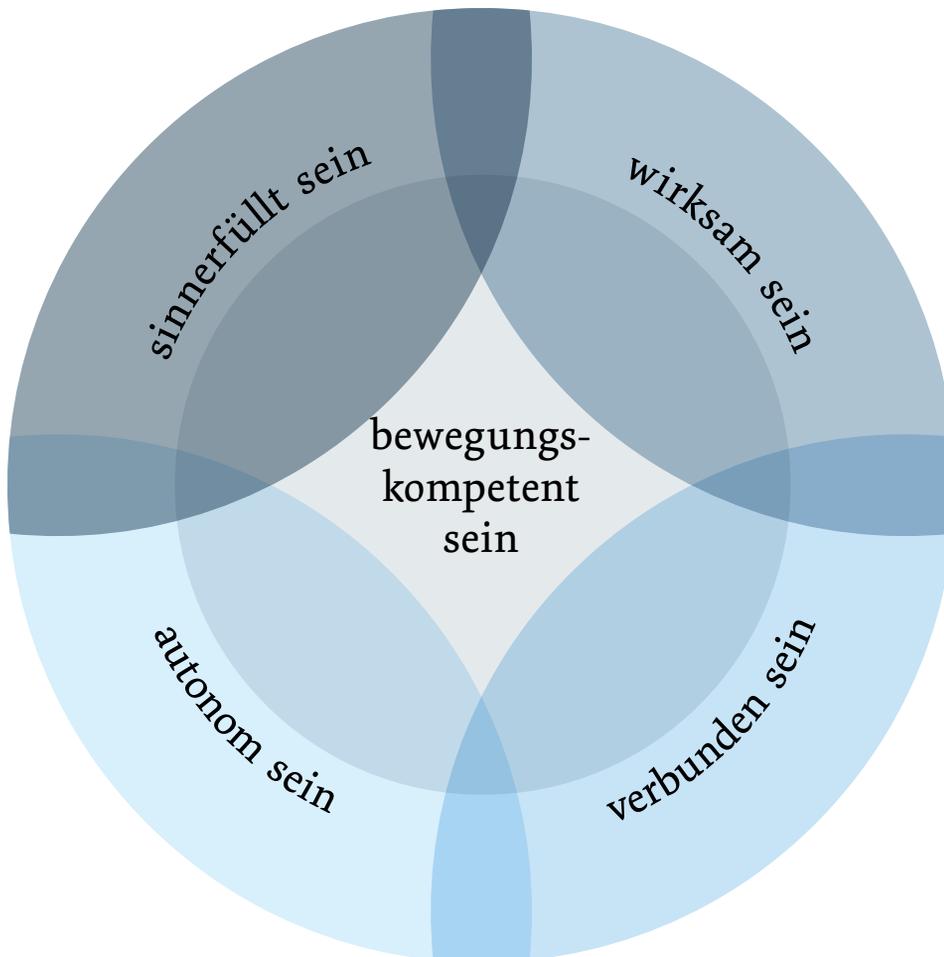


Abbildung 1: Das integrale Lebensqualitätsmodell (Hennessey; Knobel 2019)

Solche und ähnliche Fragen bewegen sich nahe an der Dimension Autonomie. Autonomie bezeichnet ein Gefühl der Freiwilligkeit, das jedes Verhalten begleiten kann. Das kann im Extremfall auch bedeuten, dass man aufgrund seiner Überzeugung im Gefängnis sitzt – ein Ort, an dem man am wenigsten Autonomie vermuten würde. Man ist im Einklang mit seinem Selbst und folgt seinen inneren Maßstäben.

Das Bewusstsein für die eigene Autonomie ist bei den meisten Menschen sehr verzerrt. Es ist meist von einem Wunschdenken, einer Sehnsucht nach Freiheit geprägt. Wer will nicht autonom sein? Oftmals paart sich ein solches Wunschdenken auch mit falschen Vorstellungen von Autonomie im Sinne eines Freibriefs, dass man tun kann, was man will. Das ist in vielen Fäl-

len eben nicht Autonomie, sondern eine Trotzreaktion, die aus einem inneren Zwang heraus erfolgt.

Den Menschen durch kognitive Mittel wie zum Beispiel Sprache ein Gefühl von Autonomie zu vermitteln, sind Grenzen gesetzt. Sicherlich kann man durch Methoden wie die «wertschätzende Kommunikation» von Marshall Rosenberg anderen das Gefühl geben, dass ihre Autonomie respektiert wird. Das hilft, einen Konflikt zu vermeiden oder auch zu lösen. Aber es hilft nicht, dass Menschen erkennen, warum sie unfrei sind, dass die «Art zu gehen oder zu stehen nur ein Teil des viel umfassenderen Phänomens ist: das Ersetzen des eigenen Willens durch einen fremden» (Grün 1990,





S. 37). Nur aus einer Position der Freiheit heraus können Menschen ihre Potenziale entfalten. Hier braucht es andere Methoden, die weiter in die Tiefe führen.

Der mittlerweile verstorbene Psychotherapeut Arno Grün beschreibt eine Tagung an der Münchner Universitätsklinik im Jahre 1979, die von Moshé Feldenkrais geleitet wurde. TeilnehmerInnen dieser Tagung waren ÄrztInnen, PsychologInnen und PhysiotherapeutInnen, also alles Menschen, von denen man annehmen würde, dass sie selbstbestimmt lebten. Ziel der Tagung war es, den TeilnehmerInnen eine auf neuen Körpererfahrungen basierende Integration von Denken und Fühlen zu vermitteln. In zwei Tagen brachte Feldenkrais die Menschen der Gruppe dazu, dass in ihnen durch die Bewegungserfahrung ihres Körpers ein Gefühl der Freiheit entstand. Die Gruppenmitglieder waren aber nicht glücklich darüber, sie reagierten wütend, aggressiv und kritisch auf Feldenkrais. Diese Freiheitserfahrung löste Unruhe aus: «Das Gefährliche ist vielmehr, dass wir in dem Moment, in dem wir sozusagen außerhalb unserer Körperlichkeit leben, an-

fangen, die Freiheit zu fürchten, die durch den Durchbruch unserer Selbstgefühle plötzlich erwacht ist.» (Grün 1990, S. 38) Es bleibt zu hoffen, dass die TeilnehmerInnen später darüber reflektiert und daraus gelernt haben. Wir fürchten die Freiheit, aber da müssen wir durch, wenn wir aus unserem Leben etwas machen wollen.

Wirksam sein. Unter «wirksam sein» wird das Gefühl verstanden, erfolgreich auf die eigenen Lebensprozesse, auf die Interaktionen mit Menschen und auf die Umwelt einwirken zu können, auf Dinge also, die als wichtig erachtet werden.

Warum wollen Kinder sich nicht helfen lassen, sondern Dinge selbst versuchen? Warum gibt es Jugendgewalt? Warum verlassen Pflegekräfte ihren Beruf? Warum gehen wir nach einem anstrengenden, aber erfolgreichen Arbeitstag gut gelaunt nach Hause?

Diese Fragen kreisen um das Thema «wirksam sein». Darunter wird das Gefühl verstanden, erfolgreich auf Dinge einwirken zu können, die als wichtig erachtet werden. In früheren Zeiten war das Wirksamsein eine Frage des Überlebens. Heutzutage tritt dieser Zusammenhang nicht mehr so deutlich hervor, deshalb ist er uns auch nicht mehr so bewusst.

Wenn es beispielsweise einer Pflegekraft gelingt, eine PatientIn wieder selbstständiger zu machen, dann haben beide ein gutes Gefühl des Wirksamseins. Dieses Beispiel zeigt, dass auch das Wirksamsein einen erheblichen Körper- und Bewegungsaspekt beinhaltet, denn Selbstständigkeit beruht auf der Bewegungskompetenz in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Diese Kompetenz wieder zu vermitteln, erfordert ihrerseits Bewegungskompetenz.

Aber man kann auch einen Beruf ausüben, der nicht mit einer sichtbaren Bewegungsaktivität verbunden ist. Der Nobelpreisträger Nikolaas Tinbergen machte in seiner Rede zum Nobelpreis im Jahre 1973 auf den Zusammenhang von Körperhaltung und Bewegung aufmerksam und wie es ihn tief beeindruckte, dass er mit Bewegungskompetenz innerhalb von kurzer Zeit seine Körperbeherrschung verbesserte (vgl. Grün 1990, S. 36). Bemerkenswert an dieser Rede war, dass Tinbergen vor allem diesem Aspekt seine Aufmerksamkeit widmete und nicht seiner Arbeit, für die er den Nobelpreis bekam. Das löste Unverständnis bei den ZuhörerInnen aus, doch der Verweis ist klar: Die Integration von Gefühlen, Geist und Körper durch Bewegungskompetenz macht uns in unserem Leben wirksamer.

Verbunden sein. «Eingebunden sein» meint sowohl das positive Gefühl, das in uns beim Zusammensein mit

Quellen

- > **Bateson, Gregory (1987):** Geist und Natur. Eine notwendige Einheit (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft 691). Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag. ISBN 3-518-28291-3.
- > **Bauer, Joachim (2008):** Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. 7. Auflage. München: Wilhelm Heyne Verlag. ISBN 978-3-453-63003-1.
- > **Feldenkrais, Moshé (1996):** Bewusstheit der Bewegung. Der aufrechte Gang. Ins Deutsche übertragen und mit einem Nachwort versehen von Franz Wurm. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. ISBN 3-518-39138-0.
- > **Grün, Arno (1990):** Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau (Dialog und Praxis. dtv 15016). 6. Auflage. München: Deutscher Taschenbuch Verlag. ISBN 3-423-15016-5.
- > **Käferböck, Brigitte (2018):** Das Tänzchen im Bett. Eine Angehörige über die Pflegewerkstatt. In: LQ. kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität. Heft 3. S. 29 – 32.
- > **Keddi, Markus (2008):** Auf der Suche nach der optimalen Mitarbeitermotivation. Theoretische Überlegungen und empirische Analysen zur Relevanz pädagogisch-psychologischer Motivationstheorien im betrieblichen Kontext (Internationale Hochschulschriften 510). Münster u. a.: Waxmann Verlag. ISBN 978-3-8309-2041-0.
- > **Maturana, Humberto R.; Varela, Francisco, J. (1984):** Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens. Übersetzt aus dem Spanischen von Kurt Ludwig. München: Goldmann-Verlag. ISBN 3-442-11460-8.
- > **Noll, Heinz-Herbert (2000):** Konzepte der Wohlfahrtsentwicklung: Lebensqualität und «neue» Wohlfahrtskonzepte. Querschnittsgruppe Arbeit und Ökologie. Berlin: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung.
- > **Olpe, Hans Rudolf; Seifritz, Erich (2014):** Bis er uns umbringt? Wie Stress die Gesundheit attackiert – und wie wir uns schützen können. Bern: Verlag Hans Huber. ISBN 978-3-456-85446-5.



anderen Menschen entsteht, als auch das gute Gefühl, das bei anderen beim Zusammensein mit uns entsteht.

Warum haben wir Sex? Nur um Dampf abzulassen oder uns zu reproduzieren? Warum sterben Säuglinge, wenn sie keinen Körper- und Bewegungskontakt erleben? Warum haben viele Kita-Kinder einen hohen Cortisol-Gehalt (Stress) im Speichel? Warum erinnert man sich immer wieder mit Freude an einen schönen gemeinsamen Urlaub? Warum motiviert eine gute Begegnung? Warum umarmen wir uns und klopfen uns auf die Schulter? Warum können wir besser lernen und arbeiten, wenn wir keine Angst haben müssen, ausgelacht oder gemobbt zu werden? Warum sind wir Mitglieder von verschiedenen Organisationen wie Parteien, Gewerkschaften, Kirchen, Vereinen und so weiter?

Das sind nur wenige Fragen, die sich zum Bedürfnis des Eingebundenseins stellen. Eingebunden sein meint sowohl das positive Gefühl, das die anderen für uns hegen als auch umgekehrt. Dazu meint der Neurobiologe Joachim Bauer: «Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.» (Bauer 2008, S. 36) Aber was steht hinter dem Eingebundensein?

Schon früh in der Entwicklung des Menschen spielt die Bewegung eine sehr wichtige Rolle. Säuglinge folgen nicht nur den Stimmen, sondern bewegen sich dazu auch im Rhythmus: «Dies geschieht innerhalb der ersten sechzehn Stunden ihres Lebens. Dieser Tanz des Kindes ist für die Mutter – wenn sie darauf reagiert – ein für sie belebender Moment. Für solch eine Mutter bedeutet dies, dass das Kind reagiert, sich seinerseits ihr zuwendet! Und so verändern und anerkennen sich beide, um sich miteinander gegenseitig weiterzuentwickeln.» (Grün 1990, S. 24)

Eine pflegende Angehörige beschreibt ein solches harmonisches Miteinander im achtsamen Umgang mit der eigenen Bewegung mit ihrer Mutter als ein «Tänzchen im Bett». Diese Bewegungskompetenz habe zu einer tieferen, gefestigten Beziehung mit ihrer Mutter geführt (vgl. Käferböck 2018, S. 29 – 32).

Und wie schaut es aus im Leben, wenn man nicht Säugling, Pflegende oder Gepflegte ist? Es ist grundsätzlich nicht anders, denn Bewegungskompetenz gilt für alle Menschen. Wenn Menschen mit sich selbst verbunden sind, und hier spielt Bewegungskompetenz eine zentrale Rolle, dann können sie sich selbst annehmen und lieben. Wer sich selbst annehmen und lieben kann, der kann auch die anderen annehmen und lieben.

Sinnerfüllt sein. Sinnerfüllt sein bedeutet, dass man das tut, was einem als wertvoll erscheint und von dem man positiv innerlich berührt wird.

- > **Petzold, Hilarion G. (2011):** Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie – Der «informierte Leib», das «psychophysische Problem» und die Praxis. In: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für «Integrative Therapie». Heft 08. S. 1 – 24.
- > **Ryan, Richard; Deci, Edward (1993):** Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. In: Zeitschrift für Pädagogik. 39. Jahrgang, Heft 2. S. 223 – 238.
- > **Wessel, Karl-Friedrich (2015):** Der ganze Mensch. Eine Einführung in die Humanontogenetik oder Die biopsychosoziale Einheit Mensch von der Konzeption bis zum Tode. Berlin: Logos-Verlag. ISBN 978-3-8325-3996-2.

Warum stehst du am Morgen auf? Was fällt dir als Erstes ein?

Sinn ist, das zu tun, was uns als wertvoll erscheint, was für uns Bedeutung hat und von dem wir innerlich positiv berührt werden. Das bedeutet auch, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erleben. Man nennt das auch eine Selbsttranszendenzenerfahrung. Das muss nicht unbedingt eine mystische Erfahrung sein, in der die Subjekt-Objekt-Spaltung der intellektuellen Erkenntnis durch eine Verschmelzung mit dem Göttlichen überwunden wird (unio mystica). Der erste Sex kann ebenfalls eine solche Erfahrung in diese Richtung sein. Hier macht man eine Erfahrung, in der man über sich hinausgeht, in der man mit dem anderen «verschmilzt». Diese Erfahrung hat übrigens viel mit Bewegung zu tun und wenn sie in guter Erinnerung verbleibt, dann spielte wahrscheinlich die Bewegungskompetenz eine große Rolle dabei.

Menschen, die grundlegende Bewegungserfahrungen machen, sprechen immer wieder davon, dass das über den körperlichen Teil hinausgeht, dass sie in ihrem Innersten berührt werden, dass man sich in das «große Ganze», «in den weiten Raum eingebettet» fühlt, dass man «in seiner Mitte ist und aus dieser lebt», eine «innere Erleuchtung erlebt» hat und so weiter. Das sind grundlegende Sein- und Sinnerfahrungen, die durch Bewegungskompetenz vermittelt werden.

Für die Zukunft. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass ein neues, integrales Lebensqualitätsmodell für die verschiedensten Bereiche der Politik, Wirtschaft, Gesundheit, Bildung, Umwelt et cetera den Umbruch in die kommende Phase des integralen Bewusstseins wesentlich erleichtern und beschleunigen würde, da es relevante Anhaltspunkte für Orientierung





und Entwicklung auf individueller, organisationaler und politischer Ebene geben kann.

Bezugspunkt ist immer der einzelne, wirkliche Mensch und Grundlage dieses Lebensqualitätsmodells wäre die Bewegungskompetenz, welche die menschlichen Bedürfnisse nach autonom sein, wirksam sein, eingebunden sein und sinnerfüllt sein zum Ausdruck bringen kann. In diesem Sinne war Moshé Feldenkrais visionär und revolutionär, wenn er meinte: «Movement is life, life is a process. Improve the quality of the process and you improve quality of life itself.»

Copyleft heißt die Devise. Im dem zu Ende sich neigenden Zeitalter der mentalen Phase mit seinem Konkurrenzdenken ist es üblich, seine Entwicklungen mit einem Copyright © zu setzen, um sich ein exklusives Nutzungsrecht zu sichern. Wenn man einen Schutzwall um «seine» Gedanken baut, dann ist das, was man für neu hält, heute schon veraltet. Man vergisst dabei zum einen, dass die eigene Entwicklung nicht im Vakuum entstand, sondern auf den Gedanken und Errungenschaften anderer aufbaut. Und wenn man AnwenderInnen nur als ZahlerInnen und nicht als Menschen sieht, wird zum anderen deren Kreativität weitgehend nicht genutzt. Steht aber der Sinn im Vordergrund, eine neue, integrale Vorstellung von Lebensqualität zu entwickeln, dann ist jeder, der hilft, diese Idee weiter auszubilden, eine FreundIn und keine KonkurrentIn. Nicht Copyright, sondern Copyleft heißt daher die neue Bedingung: Jeder kann dieses Modell nutzen und weiterentwickeln, muss dies aber in der Community und nach bestimmten Regeln tun. Die Weiterentwicklung muss begründet und den anderen auch frei zugänglich gemacht werden. Wir hoffen, dass viele Menschen an diesem Austausch teilnehmen werden. ●

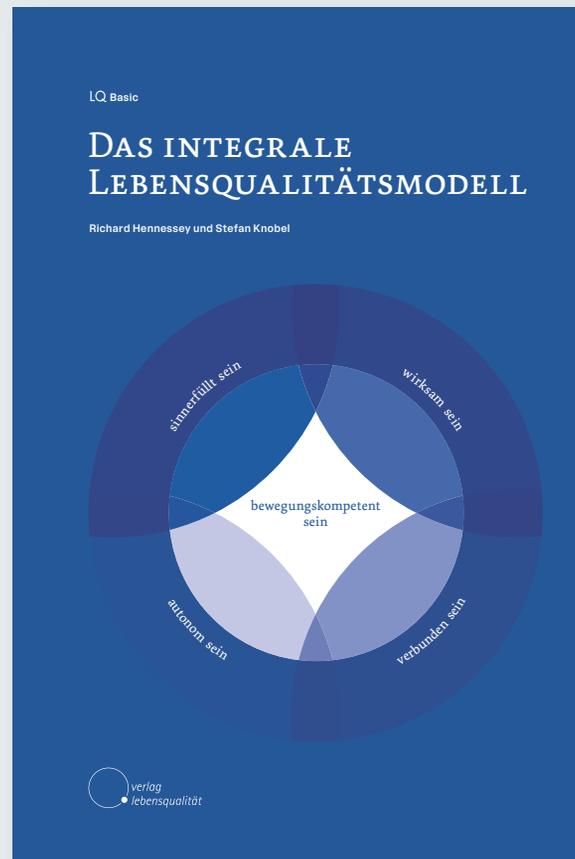
Machen Sie mit



Die weitere Auseinandersetzung über das integrale Lebensqualitätsmodell findet auf der Plattform www.modell-lq.net statt.

Ankündigung

Das Buch «Das integrale Lebensqualitätsmodell» ist ab Mitte 2019 erhältlich.



Hennessey, Richard; Knobel, Stefan (2019): Das integrale Lebensqualitätsmodell. verlag lebensqualität, Siebnen.



Aktuelle Informationen und Vorbestellungen unter: <https://verlag-lq.com/modell-lq>

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 _____