



## Suchend unterwegs

# Für die Vermehrung von Möglichkeiten

Im Gespräch: Jakob und Matthias Ferner mit Stefan Knobel  
Fotos: «Verein zur Vermehrung der Möglichkeiten»

**Zwei Brüder, der eine ist Bioressourcenmanager, der andere Jurist, besuchen gleichzeitig die Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung. Im Gespräch schildern sie, wie es dazu gekommen ist.**

**Stefan:** *Wie kommt es, dass zwei Brüder – einer Absolvent des Studiums Umwelt- und Bioressourcenmanagement und einer Jurist – eine Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung absolvieren?*

**Matthias:** Ich habe mich noch nie als Juristen gesehen. Man definiert eine Person nach einem Berufsbild, nach der Ausbildung, die sie gemacht hat. Was mich als Menschen, auch während des Studiums, immer bewegt hat, war das Klettern. Das habe ich zeitweise vielleicht intensiver betrieben als das Studium selbst. Ich war jedenfalls sehr motiviert. Mein Interesse war, neben der Bewegungserfahrung, mit Freunden draußen in der Natur zu sein. Beim Klettern hast du eine Linie im Fels, die du hinaufkommen möchtest. Es geht darum, eine Lösung zu finden, wie sich die Strukturen, die man im Fels vorfindet, nutzen lassen, um sich fortzubewegen. Ich finde den Prozess, beim Klettern Fortschritte zu machen, spannend, weil er von vielen Faktoren abhängt – physischen wie psychischen – und es viele Möglichkeiten gibt zu erforschen, was für einen gut funktioniert.

**Stefan:** *Die Ideen und Fragestellungen der Kinästhetik waren dir also nicht neu?*

**Matthias:** Ich denke, es gibt schon Ähnlichkeiten zwischen Klettern und der Kinästhetik. Eine Gemeinsamkeit sehe ich darin, dass es darum geht, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern und davon gezielt Gebrauch zu machen. Beim Klettern geht es um Bewegungsfragen, aber auch um Erfahrungsaustausch, also dem gemeinsamen Suchen nach Lösungen. Für mich spielt dabei eine große Rolle, dass es in der Natur stattfindet. Je mehr die Schwierigkeit einer Route in den Vordergrund rückt, desto mehr fokussiert man sich auf die Optimierung, also auf die Anpassung von Bewegungsabläufen. Im Gegensatz zur Kinästhetik kann ich beim Klettern nicht auf das Konzept der Umgebungsgestaltung zurückgreifen. Ich kann nur mich selbst, also meine Bewegung und meine Einstellung, anpassen. Die Umgebung, also den Fels zu verändern, ist beim Klettern grundsätzlich nicht vorgesehen.





**Stefan:** Was ist dein Zugang, Jakob?

**Jakob:** Meine körperliche Ausgangssituation ist ausschlaggebend. Ich habe seit zehn Jahren eine hohe Querschnittslähmung und bin seitdem Rollstuhlfahrer. Ich wurde mehrere Jahre lang sehr einseitig unterstützt und mobilisiert. Ich selbst habe mir auch nicht vorstellen können, dass es andere Möglichkeiten der Mobilisation gibt. Ich habe gedacht, dass die Höhe meiner Querschnittslähmung eine bestimmte Grenze vorgibt, bis zu der man Fähigkeiten wiedererlangen kann und dementsprechend wird man dann auf eine gewisse Weise mobilisiert. Nach dem Unfall im Jahr 2010, der zur Lähmung geführt hatte, war die Situation ganz neu für mich und ich hatte keine Idee, was mich erwartet. Ich war schlagartig mit etwas Neuem konfrontiert. Im Rehabilitationsprozess wurde mir mitgeteilt, was ab jetzt möglich ist und was nicht. Die anderen Leute in der Klinik, die eine vergleichbare Läsionshöhe hatten, hatten ähnliche Fähigkeiten, auch wenn sie schon länger in dieser Situation waren. Das hat mich in der Annahme bestätigt, dass Entwicklung nur bis zu einem gewissen Grad möglich ist.

**Stefan:** Wie bist du darauf gekommen, deine Fähigkeit infrage zu stellen?

**Jakob:** Ich bin vor ein paar Jahren durch meinen Vater auf die Kinästhetik gestoßen. Ich habe mit ihm gemeinsam einen Grundkurs gemacht, aber wir beide haben diese neuen Ideen nicht wirklich umsetzen können. Erschwerend kam hinzu, dass ich gar nicht bei meinem Vater, sondern allein gewohnt habe. Die Menschen, die mich im Alltag unterstützt haben, kannten die Ideen der Kinästhetik nicht. Das heißt, es hat nicht viel Sinn gemacht, punktuell einen Kurs zu besuchen und den Alltag wie gehabt weiter zu gestalten. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt auch gar nicht die Geduld, mich darauf einzulassen und wollte meine Situation ignorieren, mich möglichst wenig damit beschäftigen und mein Leben, so gut es ging, wie zuvor weiterleben. Offenbar brauchte es dann ein einschneidendes Ereignis, das mir die Augen öffnete.

**Stefan:** Was war das Ereignis?

**Jakob:** Ich habe meinen Oberschenkel gebrochen. Es geschah bei einer banalen Bewegung, die Beine lagen dabei in einer ungünstigen Position. Normalerweise bricht der Oberschenkel bei Menschen in meinem Alter, ich war dreiundzwanzig, in einer solchen Situation nicht so einfach. Ich musste auf diese Weise erfahren, dass meine Knochendichte bereits sehr stark abgebaut hatte. Das war die direkte Folge davon, dass ich kein Gewicht auf die Beine gebracht habe

und generell meinen Körper nicht so nutzte, dass seine Ressourcen erhalten und gefördert wurden.

**Stefan:** Dann musstest du ins Krankenhaus, um dich wieder zusammenschrauben zu lassen?

**Jakob:** Genau, mit dem ganzen dazugehörigen Prozedere. Und mir wurde klar, dass ich etwas verändern muss. Daraufhin hat mir Christine Grasberger den Kinaesthetics-Trainer Norbert Feldmann, der jahrelang Erfahrungen mit querschnittsgelähmten Menschen gesammelt hatte, empfohlen. Er hat einen Grundkurs für mich und alle meine damaligen persönlichen AssistentInnen gestaltet, die mich im Alltag unterstützen. Er begleitet mich seitdem, besucht mich alle paar Monate und gibt mir immer wieder wertvolle Inputs. Seitdem kann ich die Ideen wirklich in den Alltag einbauen und es hat ein für mich unglaublicher Entwicklungsprozess begonnen.

**Stefan:** Dann hast du also angefangen, einiges in deinem Leben zu verändern?

**Jakob:** Ja, ich habe eigentlich die meisten Bewegungsabläufe des täglichen Lebens komplett umgestellt.

**Stefan:** Und du, Matthias, hast diesen Veränderungsprozess beobachtet?

**Matthias:** Nicht so aktiv. Norbert war regelmäßig in größeren Abständen da und hat Jakob und seine AssistentInnen gecoached. Ich habe mir selbst neben der Arbeit nie die Zeit genommen und bin am Wochenende klettern gegangen. Für mich hat es dann vor zwei Jahren so begonnen, dass wir zu dritt – Jakob, Fabian aka Fabwald und ich – zu einem Kinaesthetics-Wochenende nach St. Jakob im Walde in die Steiermark gefahren sind. Die Gründe, dahin zu fahren, waren für mich – soweit ich das in Erinnerung habe – die Konstellation, zu dritt etwas zu unternehmen und in eine neue Gegend zu kommen, aber auch das Interesse, wie diese Kinaesthetics-Tage ablaufen. Das war mein erster intensiver Kontakt mit der Kinästhetik. Jakob war der einzige Querschnittsgelähmte an diesem Bewegungswochenende. Die anderen TeilnehmerInnen waren Menschen im Wachkoma. Es war ein ziemlich intensives Wochenende, zusammen mit zehn Leuten, die eine Rundumbetreuung brauchen. Gleichzeitig war ich fasziniert, die Veränderung zu sehen, wie sich das In-Bewegung-Sein auf Gesichtszüge und Stimmungen von Menschen auswirkt, die in den Möglichkeiten, sich selbst zu bewegen, sehr eingeschränkt sind. Wir haben anschließend einen Grundkurs in Wien und später einen Aufbaukurs in Nebra (Deutschland) besucht.



**Stefan:** Und dann habt ihr euch für die TrainerInnen-Ausbildung interessiert?

**Matthias:** Ich glaube, so direkt war das nicht. Es waren mehrere Dinge, die nach und nach, aber fließend dahin geführt haben, unter anderem auch die Auseinandersetzung mit der Idee der Humanontogenetik, in der es um die Frage geht, wie sich der Mensch entwickelt und dass das relativ wenig erforscht ist. Im Vergleich dazu setzt die Medizin hauptsächlich erst an dem Punkt an, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Die Art des Lernens in der Kinästhetik – nämlich über die eigene Erfahrung und den Bildungsweg, der auf Entwicklung abzielt – finde ich schön und überzeugend.

**Jakob:** Ich habe den Kinaesthetics-Grundkurs über einen Zeitraum von sechs Jahren dreimal absolviert, immer mit unterschiedlichen Leuten aus meinem Umfeld. Dann habe ich mir gedacht, dass es an der Zeit ist, mehr zu erfahren, und wir haben den Aufbaukurs besucht. Wir wollten daraufhin sofort tiefer eintauchen und haben nach dem nächstmöglichen Schritt gesucht. In Österreich war es aber 2019

zeitlich nicht mehr möglich, mit der TrainerInnen-Ausbildung zu beginnen, aber in der Schweiz konnten wir dann erfreulicherweise starten.

**Stefan:** Was ist dein Motiv, Jakob, die TrainerInnen-Ausbildung zu machen?

**Jakob:** Einerseits diese Bewegungssprache noch besser zu lernen und mich in meiner Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln. Für mich ist dies wichtig, weil ich meine AssistentInnen anleiten möchte. Je besser und klarer ich Bescheid weiß über mich und meine Körperwahrnehmung kommunizieren kann, umso klarer kann ich die Unterstützung anleiten und einfordern.

**Stefan:** Es geht also darum, dass du deine persönlichen AssistentInnen selbst anleiten und ausbilden kannst?

**Jakob:** Genau. Ich konnte bisher die wichtigsten Bewegungsabläufe im Alltag anleiten, aber nicht fundiert erklären, was die Hintergründe sind und warum





ich diese Art der Unterstützung benötige. Ich möchte zusätzlich in der Lage sein, meine Erfahrungen in Bezug auf die Entwicklung meiner Bewegungskompetenz nachvollziehbar an Leute weitergeben zu können, die in einer ähnlichen Situation sind.

**Stefan:** *Und was ist dein Motiv, Matthias?*

**Matthias:** Ich würde sagen, es gibt für mich mehrere Gründe. Zum Beispiel die Überlegung, dass Lebensqualität von den eigenen Bewegungsmöglichkeiten, denen des Gegenübers und vom Umgang miteinander abhängt. Dass sie davon abhängt, Sachen gemeinsam unternehmen zu können und auf welche Art und Weise man dies tut. Ein weiterer Grund war, dass ich in meiner beruflichen Situation nach einer Veränderung gesucht habe und dann war es ein fließender Weg, der nach und nach zum Beginn der TrainerInnen-Ausbildung in der Schweiz geführt hat. Es fühlt sich gut an, dass wir in Winterthur gelandet sind. Der Austausch mit den AusbilderInnen Christine Grasber-



ger und Erich Weidmann und den KursteilnehmerInnen ist sehr wertvoll und es macht Freude, gemeinsam Erfahrungen zu machen. Das personelle Umfeld der Geschäftsstelle in Winterthur finde ich sehr inspirierend und es hat mich darin bestärkt, dass meine Vorstellung von Arbeit oder besser noch produktivem Tätigsein möglich ist. Ich sage das sowohl in Bezug auf das inhaltliche Verständnis von Arbeit wie auch in Bezug auf den Umgang miteinander. Ich habe den Eindruck, dass das viele Möglichkeiten schafft – für einen selbst, aber auch für die Sache, an der man gemeinsam arbeitet. Die ganzheitliche Sichtweise der Kinästhetik, die mich so anspricht, steht auch im Kontrast zu vielen Jobs.

**Stefan:** *Wie hat dein Alltag, Jakob, seitdem du querschnittsgelähmt bist und vor deiner Auseinandersetzung mit der Kinästhetik, ausgesehen?*

**Jakob:** Die Bewegungsabläufe in meinem Alltag waren vorher komplett passiv gestaltet. Ich ließ mich bei Tagesbeginn aus dem Bett in den Rollstuhl heben und am Abend wieder ins Bett. Dazwischen bin ich in der gleichen Position im Rollstuhl gesessen. Für mich war das ganz normal. Es war für mich beispielsweise unvorstellbar, mich seitlich aus dem Rollstuhl auf das Bett zu lehnen und mein Gewicht über den Ellenbogen auf die Matratze abzugeben. Meine Körperwahrnehmung diesbezüglich war komplett weg.

**Stefan:** *Du konntest nicht einordnen, was du erfahren hast?*

**Jakob:** Ich glaube, es war sehr viel Angst da und ich hatte keine Ahnung, was passieren würde und ob das überhaupt eine natürliche Bewegung ist. Ich hatte mich vor meiner Zeit im Rollstuhl nie damit auseinandergesetzt, wie die Bewegungsabläufe, die ich so durchführte, funktionieren und wie meine Körperteile dabei zusammenspielen, es war ja alles selbstverständlich.

**Matthias:** Es gab so markante Momente, wo ich mitbekommen habe, was Jakob entwickelt hat. Er erzählt nicht gleich immer alles, was von Bedeutung ist. Irgendwann sagte er so nebenbei, dass er allein ins Bett kommt. Er hat gelernt, selbst ins Bett zu rollen. Das war sehr überraschend und für mich schwer zu glauben, bis ich es gesehen habe.

**Stefan:** *Wie konntest du das lernen?*

**Jakob:** Es war wichtig, dass ich einen Trainer hatte, der wusste, was möglich ist, und der viele Ideen hatte. Ich selbst hätte mir nie vorstellen können, autonom ins Bett zu kommen. Ich wusste also: Es gibt einen

Weg. Dann habe ich mich langsam herangetastet. Zuerst habe ich aus dem Langsitz (Sitzen im Bett mit gestreckten Beinen) das Gesäß im Rollstuhl, die Beine auf einem Sessel vor mir, einfach meinen Oberkörper seitlich ins Bett fallen lassen und jemand hat mich dann am Becken unterstützt und meine Beine organisiert, damit ich in die Bauchlage komme. Dann ist immer mehr Kompetenz dazugekommen. Ich habe gelernt, das Gewicht meines Oberkörpers über die Ellenbogen abzugeben und von einem auf den anderen zu verlagern. Dadurch kann ich jetzt selbst auf meinen Ellenbogen ins Bett gehen und durch die Gewichtsverlagerung des Oberkörpers und des Kopfes Spannung aufbauen, die dann mein Becken und meine Beine fortbewegt.

**Stefan:** *Hast du beim Sprechen früher auch so viel gestikuliert wie jetzt?*

**Jakob:** Das ist mir auch aufgefallen. Früher hatte ich meine Arme immer nur auf den Oberschenkeln liegen und habe sie kaum verwendet. Aber irgendwie hat es sich eingeschlichen, dass ich sie wieder einsetze. Am Anfang war es mir unangenehm, meine Arme zu benutzen. Ich dachte: So sieht man noch besser, dass ich behindert bin. Ich musste erst lernen, selbstbewusster mit meiner Behinderung umzugehen.

**Stefan:** *Wie lange kannst du jetzt noch sitzen, bis du merkst, dass du deine Position verändern musst?*

**Jakob:** Es ist ein Automatismus geworden, dass ich ständig meinen Oberkörper bewege und dadurch mein Gewicht verlagere. Beim ersten Treffen hat mich Christine Grasberger gefragt, ob ich mich auf meinen Oberschenkeln abstützen kann, das war irgendwann im Jahr 2012 oder 2013. Ich konnte meine Arme aber nicht Richtung Körpermitte bringen und mein Gewicht über die Unterarme auf die Oberschenkel stützen, sie sind ständig abgerutscht. Sie hat dann gemeint, dass ich das lernen kann und dass dies auch wichtig sei. Ich habe ihr nicht geglaubt und ich wollte mich zu dieser Zeit nicht damit auseinandersetzen. Jetzt ist dieser Bewegungsablauf ganz normal für mich und er passiert meist unbewusst.

**Stefan:** *Hast du KollegInnen, die in einer vergleichbaren Situation sind wie du?*

**Jakob:** Ich kenne schon viele Leute von der Reha, aber wir haben nicht wirklich Kontakt. Lange Zeit hatte ich auch kein Interesse daran. Mittlerweile hat dieses aber zugenommen, da ich denke, dass es extrem wichtig ist, Bewegungserfahrungen mit Menschen auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Ich werde auf jeden Fall den Austausch suchen und freue mich schon darauf.

**Matthias:** Für mich ist es eindrücklich, dass nicht nur Jakob dachte, dass er nichts dazulernen kann. Auch wir in der Familie haben so gedacht. Jetzt haben wir eine Perspektive, können uns austauschen und suchen gemeinsam nach neuen Wegen. Viele Leute sind in einer ähnlichen Situation und werden aus der Reha entlassen, ohne Zugang zu dieser Ideenwelt. Dadurch können sie ihr Entwicklungspotenzial nicht erschließen. Sie akzeptieren den dort vermittelten Informationsstand darüber, welche körperlichen Funktionen ihnen jetzt fehlen, was dadurch nicht mehr geht und welche Bewegungen ersetzt werden müssen. In Wien gibt es viele Menschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden wie wir, aber der Zugang zu Bewegungsschulungen wird nicht gefördert und es gibt auch keine Finanzierung von Kursen im Hinblick auf Bewegung in der Pflege. Es wäre insbesondere wichtig, persönliche AssistentInnen und pflegende Angehörige auszubilden beziehungsweise den Zugang zur Kinästhetik leichter auffindbar zu machen und dadurch zu ermöglichen.

**Stefan:** *Was hat sich bei euch verändert, seitdem ihr in der TrainerInnen-Ausbildung seid?*

**Jakob:** Meine Bewegungswahrnehmung und -steuerung hat sich auf jeden Fall weiter verfeinert. Ich nehme den Spannungsaufbau deutlicher wahr, wenn ich lange Zeit in derselben Position verweile. Vor ein paar Jahren wäre das noch ein undefiniertes Gefühl gewesen, jetzt kann ich es immer differenzierter wahrnehmen und auch steuern. Ich merke, beispielsweise im Rollstuhl sitzend, dass ich immer mehr Spannung in den Beinen aufbaue, wenn lange keine Gewichtsverlagerung stattfindet. Ein weiteres Beispiel ist, dass ich immer differenzierter wahrnehmen kann, wenn mein Bein bewegt wird, obwohl ich in diesem Bereich des Körpers keine Berührung spüre. Ich kann außerdem die indirekten Auswirkungen meiner Bewegung besser wahrnehmen.

**Matthias:** Ich habe den Eindruck, dass wir flexibler mit Situationen umgehen und nach Möglichkeiten suchen, Bewegung, Umgebung und das Leben angenehmer zu gestalten. Wir haben gelernt, Einschränkungen auch als Möglichkeiten, nicht nur als Hürden zu sehen und neue Erfahrungen zu machen. Auch, dass wir Dinge nicht als gegeben hinnehmen oder nur so betrachten, wie wir es gewohnt sind. Denn so käme man nicht auf die Idee, nach anderen Wegen oder Möglichkeiten zu suchen.





**Stefan:** *Wie siehst du es Jakob? Ist Matthias kompetenter geworden im Umgang mit dir?*

**Jakob:** Auf jeden Fall. Er baut Spannung differenzierter auf und ab und spürt, wie viel Kraft es braucht, damit wir eine Aktivität gleichzeitig-gemeinsam durchführen können. Ich habe das Gefühl, er kann alles besser wahrnehmen und steuern. Ich spüre einen Unterschied, ob mein Bruder mir hilft oder jemand, der sich nicht damit auseinandergesetzt hat.

**Matthias:** Es gibt auch AssistentInnen, die ein gutes Gespür haben. Es wirkt auf mich so, als hätten sie intuitiv einen Zugang, der trifft.

**Jakob:** Ich spüre, dass sie grundsätzlich eine geringere Grundspannung in ihrem Körper haben. Ich kann es schwer beschreiben.

**Stefan:** *Matthias, wie ist dieser Kompetenzzuwachs bei dir abgelaufen? Schleichend oder in großen Sprüngen?*

**Matthias:** Ich habe beides beobachten können. Einerseits gibt es vieles, das wahrscheinlich fließend passiert, was dazu führt, dass die Unterschiede in der Entwicklung für einen selbst nicht so leicht wahrzunehmen sind. Auf der anderen Seite habe ich auch schon erlebt, dass mir durch neue Ideen Dinge klar geworden sind und ich diese Ideen übernehme und in mein Tun einfließen lasse. Nach einer Ausbildungsphase in der Schweiz haben wir uns auf der Rückfahrt im Zug damit beschäftigt, wie wir Sitzpositionen unterschiedlich gestalten können, zum Beispiel, um Spannungen zu lösen. Ein anderes Thema, das mir einfällt, ist, dass ich nach der Phase 2

begonnen habe zu beobachten, welche Bewegungen in mir selbst passieren, wenn ich Jakob unterstütze. Vor diesem Moment hatte ich ausschließlich versucht, auf die Bewegung von Jakob zu achten. Mir ist bewusst geworden, dass es auch eine Rolle spielt, wie ich mich bewege, und dass es wichtig ist, mich darauf zu fokussieren.

**Jakob:** Es war wichtig, die Leute, die mich unterstützen, so zu sensibilisieren, dass sie sich meinen zeitlichen Möglichkeiten anpassen. Ich kann sehr gut merken, wenn etwas zu schnell geht, da ich dann keine Möglichkeit mehr habe, bewusst zu handeln. Ich kann dann nur mehr Spannung aufbauen und darauf warten, dass die Handlung vorbei ist.

**Stefan:** *Was wollt ihr nach der TrainerInnen-Ausbildung mit der Kinästhetik machen?*

**Matthias:** Den Weg, zu dem die Ausbildung inspiriert hat, fortsetzen. Möglichkeiten vermehren – nicht nur die eigenen und nicht nur in Bezug auf Bewegung. In diesem Sinne wäre es auch interessant zu überlegen, wie das Unterstützen der Kinästhetik und der Idee der Individualentwicklung mehr Reichweite bekommen könnte. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es im Bereich pflegende Angehörige/häusliche Pflege ein großes Entwicklungspotenzial gibt, das von der Idee und der Sichtweise, wie man einander wahrnimmt und miteinander umgeht, abhängt. Diese Erfahrung möchten wir gerne teilen.

**Jakob:** Wir haben zusammen mit Fabian aka Fabwald den «Verein zur Vermehrung der Möglichkeiten» gegründet. Wir möchten so gemeinsam mit anderen Menschen durch das Austauschen von Erfahrungen, unabhängig von den je individuellen Voraussetzungen, nach mehr Möglichkeiten in unterschiedlichsten Bereichen des Lebens suchen. Sei es, die Natur zu erleben oder kreativ tätig zu sein. Wir wissen noch nicht, was dieser Verein in Zukunft alles bewirken kann, aber wir denken, dass ungeahnte Möglichkeiten entstehen können. Darauf freuen wir uns.

**Stefan:** *Herzlichen Dank euch beiden für dieses Gespräch.* ●



**Jakob Ferner** hat Umwelt- und Bioressourcenmanagement und Bildungswissenschaft studiert, arbeitet im behindertenpolitischen Bereich, macht Musik, ist rollend unterwegs und lebt in Wien.



**Matthias Ferner** hat Rechtswissenschaften studiert, bewegt sich auf mehreren Ebenen, beschäftigt sich mit verschiedenen Dingen und lebt in Wien und Ladendorf.

# 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](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://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 \_\_\_\_\_