

Kinästhetik und die 1.-Person-Methode

Im Gespräch: Stefan Knobel und Richard Hennessey

Im Fachgebiet Kinästhetik wird oft von der sogenannten 1.-Person-Methode gesprochen. Gemeint ist der Forschungszugang über die individuelle, subjektive Erfahrung von uns Menschen. Dieser Zugang funktioniert nach anderen Regeln als die Forschung unter dem Blickwinkel der 3.-Person-Methode, aber auch sie sollte wissenschaftlichen Kriterien genügen. So befähigt sie neue Erkenntnisse.

HENNESSEY: Du beschäftigst dich schon seit vielen Jahren mit der Kinästhetik. Wann bist du das erste Mal mit der 1.-Person-Methode konfrontiert worden?

KNOBEL: In der ersten halben Stunde meines Grundkurses, den ich 1987 absolviert habe. Das war an der Kaderschule für Krankenpflege in Aarau. Dort habe ich die höhere Fachausbildung Pflege Stufe 1 besucht. Den Studiengang haben Martha Meier und Sr. Liliane Juchli geleitet. Diese beiden äußerst innovativen Pflegepionierinnen haben für uns einen Kinaesthetics-Kurs mit Suzanne Schmidt, Frank Hatch und Lenny Maietta organisiert.

HENNESSEY: Und da war die 1.-Person-Methode schon ein Thema?

KNOBEL: Nicht direkt. Aber ich habe den Unterschied zwischen dem gängigen Forschungszugang, der sich auf die 3.-Person-Methode stützt, gegenüber diesem neuen, anderen Zugang, der Dinge mit der 1.-Person-Methode zu erfassen versucht, wahrnehmen können. Damals habe ich auf der Chirurgie gearbeitet und jeden Tag einigen frisch operierten Menschen geholfen, das erste Mal nach

dem Eingriff aus dem Bett zu steigen. Wir haben aus den Fachbüchern gelernt, wie man das genau tun sollte, um Menschen möglichst vor Schmerzen zu bewahren. Die Anleitung, die man der PatientIn gegenüber rezitierte, war so: «Legen Sie die Hände auf den Bauch und halten Sie die Wunde zusammen. Jetzt drehen Sie sich auf die Seite. Und nun halten Sie die Wunde mit den Händen ganz gut zusammen und setzen sich mit meiner Hilfe auf.» So haben wir das gemacht. Weil im Buch stand, dass das die schonendste Art sei, diesen Menschen zu helfen.

HENNESSEY: Ihr seid einem professionellen Standard gefolgt.

KNOBEL: Genau. Aber in diesem Kurs hatte ich eine erschütternde Erkenntnis, die in der Folge mein ganzes berufliches Leben prägte. In der ersten Stunde des Kurses ging es darum, den Unterschied im Spiel von Zeit, Raum und Anstrengung, also der Bewegungselemente, zu erfahren und zu beschreiben. Und da habe ich bemerkt: Ojemeine! Man kann die Bauchmuskeln nur dann mit dieser Anstrengung belasten, wenn man die Hände nimmt, um die Bauchdecke zusammenzuhalten. Das ist nicht optimal. Und damit ist diese Bewegung in dieser Situation nicht optimal.

HENNESSEY: Und was war der Link zur 1.-Person-Methode?

KNOBEL: Ich war völlig erschüttert. Bis zu diesem Moment habe ich diese Pflegesituation von außen betrachtet und getan, was im Buch geschrieben stand – ich bin nicht auf die Idee gekommen, durch die eigene Erfahrung zu überprüfen, wie sich die in dieser Art ausgeführte Aktivität anfühlt. Ich habe im Kurs nun verstanden: Wenn ich in der Pflege den Anspruch habe, die Individualität des Menschen zu verstehen, zu berücksichtigen und mein Unterstützungsangebot individuell zu gestalten, dann muss ich zuerst mich selbst studieren. Ich muss lernen, meine Erfahrungen in den alltäglichen Aktivitäten zu benennen. Ich muss eine Sprache dafür finden. Die objektive Perspektive sagt nichts über die subjektive Erfahrung aus.

HENNESSEY: Konntest du diese Erfahrung der 1.-Person-Methode zuordnen?

KNOBEL: Das konnte ich damals nicht, weil diese 1.-Person-Methode für mich noch keinen Namen hatte. Dann habe ich anlässlich der Diplomarbeit zum HöFa-2-Abschluss die Auswirkung der Weichlagerung bei älteren, pflegeabhängigen Menschen erforscht. Dazu habe ich das Buch «Die Phänomenologie der Wahrnehmung» von Maurice Merleau-Ponty gelesen. Das war eine erste Basis, die mir und anderen geholfen hat, den wissenschaftlichen Zugang über die eigene Erfahrung ernst zu nehmen. Ich habe aber auch erkannt, dass es nicht reicht, einfach nur zu erfahren, sondern dass es sehr wichtig

ist, diese Erfahrungen beschreiben zu lernen. Man muss eine Sprache dafür entwickeln.

HENNESSEY: Was war das Wesentliche, das du durch die Auseinandersetzung mit der «Phänomenologie der Wahrnehmung» entdeckt hast?

KNOBEL: Das Faszinierende für mich war die Idee, dass Innen und Außen klar voneinander abgegrenzt sind, aber miteinander gekoppelt sind. Bei Merleau-Ponty ist dies noch relativ schwierig zu verstehen, weil er mit seiner Phänomenologie ein Pionier war. Klarer sind dann Francisco Varela und Evan Thompson in ihrem Buch «Der mittlere Weg der Erkenntnis», das im Jahr 1992 veröffentlicht wurde. Ich bin aber erst einige Jahre später darauf aufmerksam geworden. Sie zeigen auf, dass es nicht besonders hilfreich ist, die Trennung von Innen und Außen aus der Henne-Position oder aus der Ei-Position zu beantworten.

HENNESSEY: Wie meinst du das?

KNOBEL: Wenn wir davon ausgehen, dass dort draußen eine «objektive» Welt existiert, die im «Inneren» durch das Subjekt konstruiert wird, dann stellt sich die Henne-Ei-Problematik. Es stellt sich die Frage: Was ist zuerst? Die Welt dort draußen oder das Bild, das ich mir von der Welt mache? Die Henne-Position wäre: Da gibt es eine Außenwelt mit gegebenen Eigenschaften. Diese vorgegebenen Eigenschaften gehen dem kognitiven Bild voraus, das wir in unserem Inneren von der Welt entwerfen. Anders sieht die Ei-Position aus. Das innere kognitive System entwirft seine Welt selbst – und die scheinbare Realität findet nur im Inneren des Lebewesens statt.

HENNESSEY: Das ist die Diskussion um den Konstruktivismus.

KNOBEL: Genau. In dieser Diskussion wird oft die Henne- oder die Ei-Position vertreten. Dadurch kommt man nicht weiter. Elegant schlagen nun Varela und Thompson vor, den mittleren Weg zu gehen. Sie betrachten Kognition als verkörpertes Verhalten. Das meint, dass Kognition einerseits von Erfahrungen abhängt, die die biopsychosoziale Einheit Mensch aufgrund der gegebenen Möglichkeiten machen kann. Demnach sind Erfahrungen immer eingebettet in verschränkten, sich gegenseitig beeinflussenden biologischen, psychischen und sozialen Kontexte, in denen wir Menschen unser Leben gestalten. Entgegen der Trennung von Körper und Geist, die man der Aussage «Ich denke, also bin ich» von Descartes zuordnen kann, gehen Varela und Thompson von der Einheit von Körper und Geist aus. Demnach braucht Kognition einen Körper und Kognition wird zum «verkörpertem Handeln». Das meint, dass die sensorischen und motorischen Prozesse, dass Wahrnehmung und Handeln als Einheit zur Kognition von lebenden Systemen gehören. Sie sind eine Einheit, weil sie sich im ge-

meinsamen zirkulären Prozess entwickelt haben und sich, solange wir leben, auch so weiterentwickeln. Varela hat das im viel zitierten Aphorismus so ausgedrückt: «Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist Tun.»

HENNESSEY: Das ist nicht einfach zu verstehen, denn wir sind die Trennung von Körper und Geist gewohnt. Sagt man doch zum Beispiel: Der Geist ist willig – das Fleisch ist schwach.

KNOBEL: Ich bin sicher, dass wir an der Schwelle angelangt sind, an welcher der Vorteil, dass wir in unserem Denken und Handeln Geist und Körper trennen, aufgebraucht ist. Wenn wir in einer zunehmend digitalisierten Welt überleben möchten, gilt es uns als analoge Wesen zu verstehen. Burnout und andere krankmachende Geschehnisse deuten darauf hin, dass wir unsere inneren Prozesse nicht verstehen und dass es fatal ist, wenn wir davon ausgehen, dass unser Geist über den Körper herrscht.

HENNESSEY: Probiert nicht die Psychosomatik in der Medizin, die Körper-Geist-Trennung zu überwinden?

KNOBEL: Ja, diesen Versuch gibt es. Aber ich bin eher skeptisch, ob das reicht. Das westliche medizinische Modell hat in den letzten 250 Jahren enorme Fortschritte gemacht. Der Kern der medizinischen Wissenschaft ist und bleibt die Pathogenese, also die Lehre der Krankheitsentwicklung. Wir wissen dank den Bemühungen über die letzten Jahrhunderte unglaublich viel darüber, wie Krankheiten entstehen und wie sie erfolgreich und zum Wohle der Menschen behandelt werden können. Zum Thema der menschlichen Entwicklung hingegen wissen wir fast nichts. Zwar haben Charlotte Bühler, Jean Piaget und Karl Friedrich Wessel einen guten Anfang gemacht – aber es gibt noch viel zu tun. Wenn wir die Entwicklungsmuster einfach von der pathogenetischen Perspektive ableiten, greift das zu kurz. Es geht darum, die Ontogenese zu erforschen. Das ist die Lehre der Individualentwicklung. Und da ist die 1.-Person-Methode unabdingbar.

HENNESSEY: Warum?

KNOBEL: Weil es zwar sicherlich allgemeingültige Muster der Ontogenese gibt. Diese gilt es zu beschreiben. Die menschliche Entwicklung ist aber immer individuell. Darum ist es unabdingbar, dass wir Menschen lernen, uns selbst zu studieren, unsere Erfahrungen zu verstehen und ernst zu nehmen. Denn wenn ich meine eigene Entwicklung beeinflussen will, dann führt kein Weg daran vorbei, dass ich mich selbst beobachten kann.

HENNESSEY: Und wo siehst du nun die 1.-Person-Methode in der Kinästhetik umgesetzt?

KNOBEL: Varela und Thompson knüpfen an der jahrtausendealten Tradition des Buddhismus an und gehen da-

→

von aus, dass die buddhistische Praxis ein Forschungsprozess ist, der sich auf die 1.-Person-Methode stützt, um die geistige Innenwelt zu erforschen.

Es kann sein, dass das Fachgebiet der Kinästhetik einen weiteren, vielleicht auf den ersten Blick «simpleren» Weg zur Erforschung der subjektiven Wahrnehmung eröffnet. Im Mittelpunkt stehen die Aktivitäten des täglichen Lebens. Es geht einerseits darum, individuelle, erfahrbare Unterschiede in den alltäglichen Aktivitäten zugänglich zu machen und dafür eine Sprache zu finden. Andererseits ist es faszinierend zu beobachten, dass daraus allgemeingültige Entwicklungsmuster entstehen, die wiederum die individuelle Erfahrung immer differenzierter werden lassen. Anfänglich dachte ich, es gehe in der Kinästhetik um das Studium der Bewegung. Heute erkenne ich, dass es um die Muster der Individualentwicklung als biopsychosoziale Einheit geht. Der Zugang dazu ist die Bewegung.

HENNESSEY: Kannst du ein Beispiel dafür geben?

KNOBEL: Es ist zum Beispiel so, dass wir jeden Tag sehr oft vom Stuhl aufstehen. Wenn man dann Menschen fragt, wie das funktioniert, dann zeigt es sich, dass sie weder wissen, wie das funktioniert, noch eine Sprache dafür haben, um es zu erklären. Was den meisten Menschen dabei gänzlich fehlt, ist die Möglichkeit, differenziert zu beschreiben, was sie bei dieser Aktivität für Unterschiede erfahren.

HENNESSEY: Warum sind die Unterschiede so wichtig?

KNOBEL: Gregory Bateson sagte: «Information ist ein Unterschied, der einen Unterschied macht.» Dies wird in dem Moment relevant, wenn ich aus irgendeinem Grund meine Fähigkeit verliere, selbst vom Stuhl aufzustehen. Dann nützt es nichts, wenn ich in einem Buch nachlese, wie aufstehen funktioniert. Und das deshalb, weil die Steuerung aller Aktivitäten ein intrinsischer, selbstgesteuerter Prozess ist, der nicht von außen übernommen werden kann. Das heißt: Will ich wieder lernen, selbst aufzustehen, muss ich die interne Steuerung wieder koordinieren können.

HENNESSEY: Aber Aufstehen ist ja kein Prozess, der durch Denken beeinflusst wird. Solange man fit ist, steht «es» einfach auf ...

KNOBEL: Das stimmt. Solange es funktioniert, funktioniert es auch ohne nachzudenken. Ich erfahre dabei meine eigene Wirksamkeit, das Gefühl «Ich kann». Wenn man aber die Steuerung nicht mehr selbst gestalten kann, dann erfahre ich «Ich kann nicht». Die Erfahrung «Ich kann» ist die Basis, um die inneren Prozesse wieder neu zu ordnen. Wenn nun die unterstützenden Personen keine Ahnung haben, wie wichtig die Selbststeuerung ist, heben sie die Person einfach irgendwie vom Stuhl auf. Hauptsache sie steht. Dadurch entsteht

aber in den meisten Situationen ein Reaktionsmuster bei der unterstützten Person, die das bestehende Durcheinander noch größer macht. Das heißt, die vermeintliche Hilfe hilft gar nicht, sondern bestätigt die Erfahrung «Ich kann nicht». Ich bin sicher: Der größte Teil des Unvermögens wird auf diese Art erlernt.

HENNESSEY: Das heißt, die helfende Person muss die Wirkungszusammenhänge verstehen?

KNOBEL: Sie muss die Grundmuster der jeweiligen Aktivität verstehen und dann in der Lage sein, in der direkten Interaktion über Bewegung und Berührung die Reaktion des anderen Menschen zu spüren und die Unterstützung an diese Reaktion anzupassen. Das braucht – und jetzt sind wir wieder bei Varela – Kognition als verkörpertes Handeln. Wir müssen lernen, wie John Graham, einer der Pioniere der Kinästhetik, sagte, mit dem Körper zu denken. Das heißt konkret, dass die pflegende Person sowohl ihre eigene Bewegung wie auch die Reaktion des Gegenübers im aktuellen Moment interpretieren muss, um sich möglichst zeitnah anzupassen.

HENNESSEY: Eine große Herausforderung.

KNOBEL: Eine große Herausforderung mit sehr viel Potenzial. Ich glaube, dass diese Kompetenz nicht nur in der Pflege wichtig ist. Auch Führungspersonen brauchen Wege, sich mit dieser Kunst oder Ästhetik des Folgens auseinanderzusetzen.

HENNESSEY: Wie kann man das lernen? Du hast zuvor gesagt, dass Bücher dabei wenig Hilfe leisten können.

KNOBEL: Nichts gegen Bücher und gegen das Lesen von Büchern. Die 1.-Person-Methode lädt dazu ein, mich selbst zu lesen. Ich kann lernen, die uns umgebenden und in uns wirkenden Phänomene durch die Reflexion der eigenen Erfahrung zu verstehen. Das Kinaesthetics-Lernmodell verhilft dazu, diese Perspektive gezielt einzunehmen. Die Methodik, die sich in den letzten dreißig Jahren herausgebildet hat, kennt als zweiten Schritt des Lernzyklus die sogenannten Lernaktivitäten. Dabei geht es zuerst um Einzel- und dann um Partnererfahrung.

HENNESSEY: Das meint?

KNOBEL: Nehmen wir zum Beispiel eine Pflegende, die lernen will, einem Menschen zu helfen, aus dem Bett zu steigen, ohne ihn zu heben. Die Kinaesthetics-TrainerIn schlägt nun vielleicht das Konzept «Funktionale Anatomie» mit dem Unterthema «Massen und Zwischenräume» vor. Nach der Bestimmung der Ausgangslage kommen im zweiten Schritt die sogenannten Lernaktivitäten. Die TrainerIn sagt: «Achtung – nun geht es nicht um die PatientIn, sondern darum, dass du in dir selbst die Unterscheidung der Eigenschaften und der Funktionen der Massen und Zwischenräume erfährst und auch benennen kannst.» Das ist die klassische 1.-Person-Me-

thode. Wichtig dabei ist, dass es nicht darum geht, jene Unterschiede zu spüren, welche die TrainerIn aus ihrer Perspektive erwähnt, sondern dass man lernt, den selbst erfahrenen Unterschieden zu trauen.

HENNESSEY: Und daran schließt die Partnererfahrung an?

KNOBEL: Genau. Bei der Partnererfahrung untersuche ich wiederum die Unterschiede der Massen und Zwischenräume. Dies aber in der Begleitung und gemeinsamen Bewegung mit einer PartnerIn. Das führt zu neuen, inneren Erfahrungen, die ich nicht allein machen kann. Anschließend diskutieren beide die Unterschiede, die ihnen begegnet sind. Dieser Austausch dient der Sprachfindung. Es geht darum, dass man lernt, die Unterschiede, die man selbst spürt, in den Mittelpunkt zu stellen und sie mit denjenigen der anderen Person zu vergleichen.

HENNESSEY: Aber damit ist das Problem der PatientIn noch nicht gelöst ...

KNOBEL: Stimmt. Aber es sind wesentliche Perspektiven entstanden, die mithelfen, in späteren Momenten die Interaktion mit einem Menschen, der wirklich Hilfe braucht, förderlich zu gestalten. Solche Eigen- und Partnererfahrungen verfolgen immer das Ziel, dass ich dem anderen helfen kann, sich selbst differenzierter wahrzunehmen und dadurch seine eigene Wirksamkeit zu erfahren. Im nächsten Schritt des Lernzyklus folgt dann die sogenannte Integrationsaktivität. Dabei überlegt man, was die neue Perspektive für mich selbst und in der Pflegesituation bedeuten kann.

HENNESSEY: Und das funktioniert so einfach?

KNOBEL: Es funktioniert – aber es braucht Zeit, damit sich bei mir diese Innensicht entwickeln kann. Es geht nicht darum, den anderen Menschen zu bewegen, sondern ihm zu helfen, seine eigene Bewegung zu finden. Es geht in der Pflege quasi darum, die Interaktion so zu gestalten, dass die PatientIn ihren eigenen Innenblick entwickeln kann. Dabei ist, wie gesagt, die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit zentral – aber auch die Erwartung der eigenen Wirksamkeit. Wenn jemand seine Fähigkeiten verliert und keine Idee davon hat, dass man sie wiedererlernen kann, dann war's das.

Ich hatte ein interessantes Erlebnis mit Sr. Liliane Juchli. Sie war bekanntlich die letzten Wochen ihres Lebens schwer erkrankt. Ich habe sie abwechselnd mit Suzanne Kessler jeden zweiten Tag besucht. Eines Tages rief sie mich am Morgen in aller Frühe an. Sie sagte: «Du musst vorbeikommen.» Ich antwortete: «Ich war gestern bei dir, heute kommt Suzanne.» Sie sagte: «Ich weiß, aber du musst auch kommen. Ich weiß nicht mehr, wie ich selbst aufsitzen kann. Ich habe keinen Plan mehr.» Also bin ich hingefahren und innerhalb kurzer Zeit hat sie die Erfahrung gemacht, wie sie ihr Gewicht organi-

sieren kann, um ins Sitzen zu kommen. Durch die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit konnte sie auch wieder denken, wie diese Aktivität funktioniert.

HENNESSEY: Könnte man weiter auch sagen: Die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit ist die Basis für Motivation?

KNOBEL: Davon bin ich überzeugt. Darum meine ich auch, dass die Kinästhetik beziehungsweise das Studium der Aktivitäten des täglichen Lebens durch die eigene Erfahrung zu einer Kulturtechnik werden sollte.

HENNESSEY: Also wie Lesen, Rechnen und Schreiben?

KNOBEL: Ja, das wäre für die Zukunft der Menschheit von zentraler Bedeutung. Einerseits, weil der Haupteinflussfaktor auf unsere Entwicklung im Allgemeinen und auf unsere Gesundheitsentwicklung im Speziellen die Qualität der Aktivitäten des täglichen Lebens ist. Andererseits, weil es fatal ist, dass wir uns mit künstlicher Intelligenz auseinandersetzen und nicht verstehen, wie wir als analoge Wesen funktionieren.

HENNESSEY: Was meinst du genau damit, dass wir analoge Wesen sind? Ist das nicht ein Begriff aus der Technik?

KNOBEL: Ich lehne mich mit dem Begriff «analog» an Otl Aicher an. Aicher war Grafiker und Philosoph und hat mit seiner grafischen Gestaltung der Olympischen Spiele von München 1972 die Bildsprache im öffentlichen Raum revolutioniert. In seinem Buch «Analog und digital» vertrat er bereits früh die Meinung, dass wir Menschen auf dem Weg sind, unsere Natur als analoge, begreifende Wesen zu vergessen und uns eine zweite Natur zuzulegen, die unsere Existenz in Form von Zahlen und Werten definiert. Er war der Überzeugung, dass unser Denken vielmehr vom Begreifen und Handanlegen geprägt ist. Auch wenn es damals das iPhone noch nicht gab, appellierte er an die LeserInnen, dass sie ihre analoge Natur studieren müssen, um nicht SklavInnen der digitalen Revolution zu werden. John Graham, einer der Begründer der Kinästhetik, hat dazu gesagt: Es ist Zeit zu lernen, mit dem Körper zu denken.

HENNESSEY: Müssen wir, damit das digitale Abenteuer, auf das wir uns einlassen, nicht zu einem Albtraum verkommt, wieder zu unserem vollen Menschsein gelangen, indem wir die Welt erneut begreifen lernen?

KNOBEL: Es geht im Kern um die Überwindung des Körper-Geist-Dualismus und damit verbunden um die Integration verschiedener Lebensbereiche. Bewegung beziehungsweise die Wahrnehmung der Bewegung ist der Schlüssel, um diesen Körper-Geist-Dualismus zu überwinden. Das gelingt aber nur, wenn wir für die Phänomene, die wir erfahren können, auch eine Sprache finden. In diesem Sinne ist das Fachgebiet der Kinästhetik Sprachentwicklung.

→



Aicher, Otl (1991): Analog und digital. Schriften zur Philosophie des Machens. Berlin: Verlag Ernst & Sohn. ISBN 978-3-433-02176-7.

Bateson, Gregory (2014): Geist und Natur. Eine notwendige Einheit. Übersetzt von Hans Günter Holl. 10. Auflage. Frankfurt a. M.: Suhrkamp (Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 691). ISBN 978-3-518-28291-3.

Merleau-Ponty, Maurice (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Aus dem Französischen übersetzt und eingeführt durch eine Vorrede von Rudolf Boehm. Berlin: Verlag Walter De Gruyter & Co.

Varela, Francisco; Thompson, Evan; Rosch, Eleanor (1994): Der mittlere Weg der Erkenntnis. Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung. Bern: Verlag Fischer Scherz. ISBN 978-3-5021-9800-0.

HENNESSEY: Wie kann das erfahrungsbasierte Studium unserer Bewegung uns dabei helfen, dass wir durch die künstliche Intelligenz nicht vereinnahmt und zu Objekten werden oder anders ausgedrückt: dass wir Menschen bleiben?

KNOBEL: Ich glaube, dass uns der Zugang zur Individualentwicklung über die Bewegung grundlegende Muster des Menschseins eröffnet, die uns helfen, unser inneres Universum zu verstehen. Ich bin sicher, dass es dabei um das Naheliegendste geht. Franz Reichle, der Dokumentarfilmer, hat mich einmal ein paar dutzend Stunden mit seiner Videokamera begleitet. Ich habe ihn anschließend gefragt: «Was siehst du in den Kinaesthetics-Kursen, wenn du als Kameramann die Leute durch die Linse beobachtest?» Er antwortete: «Jede Person hat während des Kurses ein oder mehrere Male die Erkenntnis, dass sie das Selbstverständliche nicht selbst versteht.» Das Selbstverständliche beziehungsweise das Alltägliche zu verstehen, ist das Anliegen der 1.-Person-Methode im Bereich der Kinästhetik. Genau hier liegt das größte Potenzial für die menschliche Lebensqualität.

HENNESSEY: Das ist ein schönes Schlusswort. Vielen Dank für das interessante Gespräch! ●



STEFAN KNOBEL

ist von Beruf Krankenpfleger und arbeitet als Kinaesthetics-Ausbilder. Er ist Präsident der *stiftung lebensqualität*.



RICHARD HENNESSEY

ist Geschäftsführer von *pro lebensqualität Österreich*.



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 _____