

Die Bedeutung der Erfahrung der eigenen Wirksamkeit

AutorInnen: Stefan Knobel und Silvia Schildorfer

Wirksam sein. Das ist einerseits eine Dimension der Lebensqualität. Andererseits ist die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit eine der wichtigsten Perspektiven der Kinästhetik, wenn es darum geht, individuelle Lernprozesse zu gestalten.

ICH KANN – ICH KANN NICHT. Annemarie Kesselring war eine der ersten Pflegefachfrauen im deutschsprachigen Raum, die in den Pflegewissenschaften doktorierte. Ihre Dissertation trug den Titel «The Experienced Body, When Taken for Grantedness Falters. A Phenomenological Study of Living with Breast Cancer» (Kesselring 1990). Sie stellte die Frage, wie an Brustkrebs erkrankte Frauen ihre Krankheit erleben. Sie wertete Interviews aus und stellte fest, dass die meisten Frauen ihren aktuellen Zustand mit der Unterscheidung «ich kann» oder «ich kann nicht» umschrieben. Diese Aussagen kommen uns allen bekannt vor. Wenn eine NachbarIn über eine erkrankte Person spricht, hören wir oft Sätze wie: «Sie konnte heute wieder selbst essen und hat sogar einen Spaziergang gemacht.» Oder: «Heute konnte sie sich nicht einmal mehr alleine anziehen.» All diese Aussagen deuten auf die Wichtigkeit der Lebensqualitätsdimension «wirksam sein» hin.

SICH ALS OBJEKT ODER ALS SUBJEKT FÜHLEN. Aus einer etwas anderen Perspektive geht der Neurologe Gerald Hüther in seinen Vorträgen an das Thema heran. Er betont die Wichtigkeit, dass sich Menschen als Subjekte fühlen und beschreibt die Auswirkungen, wenn Menschen wie Objekte behandelt werden: Sie können ihr Potenzial nicht

entfalten. Als Hirnforscher kann er nachweisen, dass im Gehirn durch die objektivierende Erziehung eine große Inkohärenz entsteht, welche das Entwicklungspotenzial verkümmern lässt. Der Erfahrung der eigenen Subjektivität entspringt für Hüther die Würde des Menschen. Sich als Subjekt zu fühlen hat direkt mit der Erfahrung der eigenen Wirksamkeit, der Erfahrung von «Ich kann» zu tun.

SELBSTWIRKSAMKEITSERWARTUNG. Der Begriff der Selbstwirksamkeitserwartung (englisch: self-efficacy beliefs) wurde vom kanadischen Psychologen Albert Bandura entwickelt. Bandura bezeichnet mit diesem Begriff das Vertrauen eines Menschen, aufgrund seiner Kompetenzen in spezifischen Situationen bestimmte Handlungen erfolgreich und selbstgesteuert ausführen zu können. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung führt zur Annahme, selbst gezielt Einfluss auf die eigene Umwelt und die Lebensprozesse nehmen zu können. Bandura nennt das auch «Kontrollüberzeugung». Die Wirkung der Selbstwirksamkeitserwartung wurde dann in der Folge auch sehr intensiv untersucht. Es zeigte sich, dass Menschen, die an ihre eigene Kompetenz glauben, weniger anfällig auf depressive Verstimmungen und Angstzustände sind. Im deutschsprachigen Raum hat der Psychologe Ralf Schwarzer die Wichtigkeit der Selbstwirksamkeitserwartung populär gemacht. Seine Definition: «Selbstwirksamkeitserwartung wird definiert als die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können» (Schwarzer 2002, S. 35).

SCHWACHSTELLEN. Doch das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung hat auch Schwachstellen. Eine ist, dass es nicht differenziert auf das zirkuläre Zusammenspiel zwischen Selbstwirksamkeitserfahrung und Selbstwirksamkeitserwartung eingeht. Der Schweizer Psychologe August Flammer füllte diese Lücke. Er stellte die Frage, wie Banduras Selbstwirksamkeitserwartung im Verlauf der menschlichen Entwicklung entsteht und im Laufe des Lebens erhalten und weiterentwickelt werden kann. Seine Erkenntnis: Durch die «Erfahrung der eigenen Wirksamkeit» entsteht die Basis der Kontrollmeinung oder der Selbstwirksamkeitserwartung.

ENTWICKLUNGSSTUFEN DER KONTROLLMEINUNG. Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstwirksamkeitserfahrung sind also zwei Seiten einer Medaille, die sich gegenseitig beeinflussen und stärken oder schwächen. Der oben erwähnte Entwicklungspsychologe August Flammer stellte in seinem im Jahr 1990 erschienenen Buch «Erfahrung der eigenen Wirksamkeit» ein Stufenmodell vor, in welchem die Entstehung der Kontrollmeinung oder Selbstwirksamkeitserwartung dargestellt wird. «Menschen werden nicht mit Kontrollmeinungen geboren. Es gibt auch keinen Zeitpunkt, von dem an sie plötzlich und definitiv Kontrollmeinungen besitzen. Kontrollmeinungen bauen sich im Laufe

des Lebens langsam auf» (Flammer 1990, S. 297). Flammer hat elf Elemente gefunden, die aufeinander aufbauen und dem Menschen zu Beginn seines Lebens helfen, aus der Wirksamkeitserfahrung eine stabile (oder instabile) Wirksamkeitserwartung aufzubauen, welche sich ein Leben lang als dynamischer Prozess in Richtung mehr oder weniger Wirksamkeitserwartung weiterentwickelt. Die ersten vier Elemente sind eng an die Interaktion zwischen Mutter und Kind gebunden und helfen dem Kleinkind, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu sortieren. Die darauffolgenden Elemente helfen dem Kind, Selbstständigkeit zu erlangen und sich als Ich zu verstehen. Die weiteren Elemente differenzieren die Kontrollmeinung immer mehr und führen dazu, dass der heranwachsende Mensch durch die eigene Wirksamkeitserfahrung eine immer differenziertere und realistischere Wirksamkeitserwartung entwickeln kann (vgl. Flammer 1990, S. 298 ff.).

INTERESSANTE PERSPEKTIVE. Flammers Stufen der Entwicklung der Kontrollmeinung haben großes Potenzial auch für das Fachgebiet der Kinästhetik. Sie könnten – adaptiert auf die erfahrbaren Aspekte der Erfahrung der eigenen Wirksamkeit und ergänzend zum Modell der «Hierarchie der Kompetenzen» – ein Erklärungs- und Handlungsmodell liefern, wenn es darum geht, Menschen zu helfen, das Zusammenspiel zwischen Selbstwirksamkeitserfahrung und Selbstwirksamkeitserwartung gezielt zu stärken. Diese Arbeit steht noch aus.

SELBSTWIRKSAMKEITSERFAHRUNG. Wenn wir von der Annahme ausgehen, dass ein zirkuläres Zusammenspiel zwischen der Wirksamkeitserwartung und der Wirksamkeitserfahrung besteht, dann zeigt sich, dass die Kinästhetik bei der Selbstwirksamkeitserwartung ansetzt. Menschen, die erfahren, dass sie schwierige Situationen meistern können, bauen dadurch auch ihre eigene Selbstwirksamkeitserwartung auf. Dieser Effekt ist in der Psychologie als «High-Performance-Cycle» bekannt. Auch Schwarzer erkannte diesen Zusammenhang. Er beschreibt die Bedeutung der Selbstwirksamkeitserfahrung im Kontext der Pädagogik wie folgt: «Wohldosierte Erfolgserfahrungen sind das stärkste Mittel, um Selbstwirksamkeitserwartungen aufzubauen. Man muss den Lernenden Erfolge vermitteln, die sie ihrer Anstrengung und Fähigkeit zuschreiben können. Es bringt ihnen pädagogisch nichts, wenn sie in der Lotterie gewinnen, aber es fördert ihre Motivation, wenn sie sehen, dass sich Anstrengung auszahlt und dass dabei die eigene Qualifikation zunimmt. Erfolge stärken die Selbstwirksamkeit und Misserfolge schwächen sie» (Schwarzer; Jerusalem 2002, S. 42).

SELBSTWIRKSAM SEIN. «Erfolge stärken die Selbstwirksamkeit und Misserfolge schwächen sie.» Diese Aussage gilt insbesondere auch für Menschen, die aus irgendeinem Grund die Fähigkeit verloren haben, die Aktivitäten des täglichen

Integrales LQ-Modell

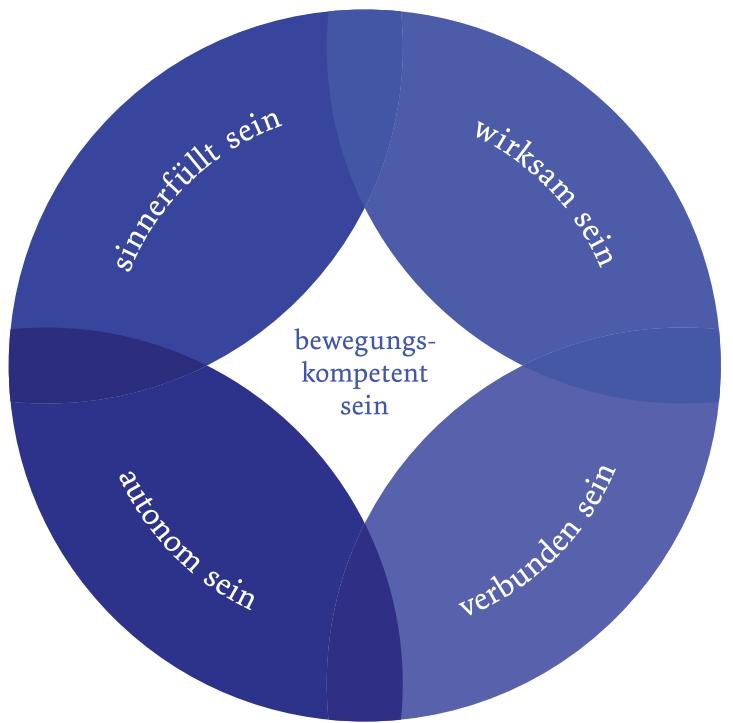
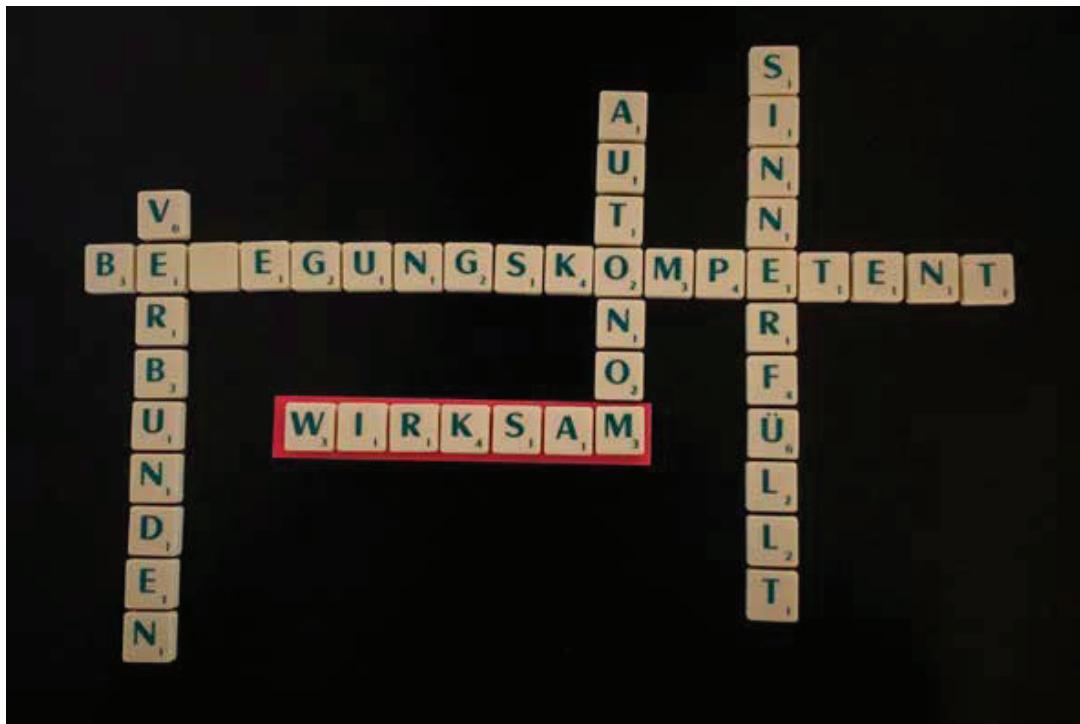


Abb. 1: Die fünf Dimensionen des integralen Lebensqualitätsmodells
© Richard Hennessey, Stefan Knobel 2019 – 2023

Lebens selbst zu gestalten und darum Pflege und Betreuung brauchen. Wenn zum Beispiel jemand seine Fortbewegungsaktivitäten nicht mehr selbst gestalten kann und bei der Unterstützung gehoben wird, verstärkt sich bei dieser Person das Gefühl «Ich kann nicht». Diese Person fühlt sich als Objekt und erfährt aufgrund der eigenen Reaktion auf das Gehobenwerden ihre Unfähigkeit, die Aktivität selbst zu gestalten. Wenn es gelingt, diese Menschen nicht zu bewegen, sondern ihnen zu helfen, die eigene Bewegung mit wenig Anstrengung selbst zu steuern, bestärkt sie dies im Gefühl «Ich kann». Sie fühlen sich als Subjekte. Der Mensch erfährt, dass er die Aktivität selbst (mit-)gestaltet und kann aufgrund dieser Erfahrung die Selbstwirksamkeitserwartung auf eine fundierte Basis stellen.

SICH ALS WIRKSAM ZU ERFAHREN, IST ELEMENTAR. Es stellt sich natürlich die Frage, warum die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens, eben die Erfahrung «Ich kann», für uns Menschen so wichtig ist. Die Erklärung ist im Grunde genommen sehr einfach – vielleicht sogar viel zu einfach: Das Leben ist ein selbstge-



steuerter, innerer Prozess. Die Steuerung aller Lebensprozesse, insbesondere unserer Bewegung in den Aktivitäten des täglichen Lebens kann nicht ohne Schaden über längere Zeit von außen durch eine andere Person oder gar eine Maschine übernommen werden. Leben ist nur lebensfähig, wenn die Grundfunktionen dieser selbstgesteuerten Prozesse mit wenig Aufwand und selbstgesteuert gewährleistet sind. Deshalb ist unsere Selbsteinschätzung aufgrund der Erfahrung der eigenen Wirksamkeit so elementar. Wenn wir auf der elementaren Ebene unseres Seins die Erfahrung «Ich kann nicht» machen, dann läuten auf allen Ebenen der biopsychosozialen Einheit quasi die Alarmglocken. Die Erfahrung des «Ich kann nicht (mehr)» ist für uns Menschen im wahrsten Sinne des Wortes lebensbedrohlich. Die Erfahrung der Wirksamkeit in den grundlegenden alltäglichen Aktivitäten hat eine riesige Bedeutung auf allen Ebenen des Menschseins. Wir alle wissen das aus eigener Erfahrung. Das zeigt sich in sämtlichen Dimensionen der individuellen Lebensqualität. Die Erfahrungen des «Ich kann nicht» oder «Ich kann» wirken sich auf das «Kompetenzsein», «Autonomsein», «Verbundensein» und vor allem auch auf das «Sinnerfülltsein» aus. Das heißt: Die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit in den unspektakulären Aspekten wie der Fähigkeit, sich selbst ohne viel Aufwand fortzubewegen, ist ein genereller Schlüssel, der viele Türen öffnen kann.

WIRKSAMKEIT ERMÖGLICHEN. Wir Menschen sind biopsychosoziale Einheiten. Als solche brauchen wir in vielen Situationen des Lebens die Unterstützung von anderen Menschen. Ein kleiner Mensch braucht die ersten Jahre hindurch die Eltern und das ganze Umfeld, um zu lernen, sich in der Schwerkraft zu bewegen, und später, um sich die notwendigen Kulturtechniken anzueignen. Wenn wir erkranken oder einen Unfall haben, und dadurch die Kontrolle über die Aktivitäten des täglichen Lebens verlieren, brauchen wir Menschen, die uns bei der Durchführungen derselben unterstützen. Die Qualität der Unterstützung ist dabei elementar. Wir wissen, dass kleine Menschen ihr Potenzial nur schwer entfalten können, wenn sie wie Objekte behandelt werden. Dasselbe passiert Menschen, die die Durchführung der Aktivitäten des täglichen Lebens wiedererlernen müssen. Wenn es gelingt, dass sie sich als selbstwirksam erfahren, kann sich die Entwicklung in Richtung mehr Selbstständigkeit entfalten. Wenn sie in der Wirksamkeitserfahrung eingeschränkt werden, entsteht Abhängigkeit. Wenn es gelingt, die Selbstwirksamkeitserfahrung ins Zentrum der Hilfestellung zu rücken, findet die Potenzialentfaltung auf beiden Seiten statt. Denn die unterstützende Person ruiniert dabei ihre eigene Gesundheit nicht.

Wirksam sein konkret

Autorin: Silvia Schildorfer

Was bedeutet «wirksam sein» konkret, wenn es darum geht, einen Menschen in seinen alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen? Diese Frage hat sich Silvia Schildorfer während des Schreibens am Artikel «Wirksam sein» gestellt. Das folgende Beispiel ist ihre Antwort auf die Frage.

KENNENLERNEN. Ich habe Herrn K. kennengelernt, als er nach einem zehntägigen Krankenhausaufenthalt wieder nach Hause zurückkehren konnte. Ich wurde von seinen Angehörigen gerufen, um einen Teil der Pflege und Betreuung zu übernehmen. Herr K. lag zusammengekauert in einem Krankenbett. Der Kopfteil des Bettes war leichter erhöht. Er konnte sich selbst nicht aus dieser Position befreien. Er wirkte genervt und unzufrieden. Er begrüßte mich und äußerte unmittelbar den Wunsch, dass ich ihm helfen solle, wieder gehen zu können.

ALLES BLOCKIERT. Herr K. konnte nur seinen linken Arm und Kopf mit Einschränkung in eine gewünschte Richtung bewegen. Der Versuch, sich im Bett zu drehen oder gar selbst aus dem Bett zu steigen, war für ihn selbstständig nicht zu erfüllen. Der Verlust all dieser Möglichkeiten war der Grund für seine Unzufriedenheit. Ich beobachtete, dass sich bei Herrn K. durch jeden Versuch, eine Aktivität zu beginnen, offenbarte, dass er seinen Körper höchst undifferenziert wahrnehmen konnte. Die Koordination der Bewegung der einzelnen Massen war nicht mehr möglich.

UNTERSTÜTZEN, UM SICH ZU SPÜREN. Ich stellte mir die Frage, wie ich Herrn K. unterstützen kann, dass er seine Bewegung differenzierter wahrnehmen kann. Als Fokus wählte ich das Führen und Folgen der einzelnen Massen. Da Herr K. selbst kaum dazu in der Lage war, begleitete ich ihn gleichzeitig durch eine gemeinsame Bewegungsinteraktion. Ich half ihm, seine Massen (Kopf, Brustkorb, Arme, Becken und Beine) einzeln zu rollen. Es ging darum, dass ich ihm helfen konnte, seine Körperspannung während der Aktivität zu senken, anstatt ins Unermessliche zu steigern. Herr K. konnte wahrnehmen, in welchen Körperteilen er beweglicher war und in welchen weniger. Ich nutzte dieses Wahrnehmen, dass auch ich in mich hineinspürte, um im weiteren Bewegen den leichteren Weg mit weniger Anstrengung zu gestalten, sodass Herr K. sich an seinem Bewegen beteiligen konnte.

SICH ALS SELBSTWIRKSAM ERFAHREN. Während des Begleitens durch die gemeinsame Bewegungsinteraktion bat ich Herrn K., die Bewegung zur Seite einzuleiten. Herr K. führte seine Hand in die Richtung zur Seite und er konnte der Bewegung auch mit

seinem Brustkorb etwas folgen, dann waren seine Bewegungsmöglichkeiten an der Grenze des Möglichen angelangt.

Ich gestaltete durch Führen der gemeinsamen Bewegungsinteraktion mehrere sich wiederholende Bewegungen, bei denen sein Arm an seiner Schulter und an seinem Brustkorb zog und das in verschiedene Richtungen. Bewegung und das Gefühl derselben in sich selbstwirksam zu erfahren, half Herrn K., dass er sein Drehen zur Seite in der gemeinsamen Bewegung beginnen und sich immer wieder mitbewegen konnte.

ICH KANN, ICH KANN NICHT. Wenn ich weniger aufmerksam war im gemeinsamen Bewegen, dann wurde ich zu schnell. Dabei waren es nur minimale Tempoerhöhungen, und Herr K. reagierte im Bewegen mit Spannungsaufbau und bewegte sich in die andere Richtung. Herr K. spürte die Gefahr, keine Kontrolle über sein Bewegen zu haben und konnte mir nicht mehr folgen.

DIE WIRKUNG DES WIRKSAMEINS. Seine Stimmung wurde positiver und er begann, sich im Bett liegend zu bewegen. Zugleich wurde er neugierig darauf, neue Bewegungsmöglichkeiten zu erforschen. Da Herr K. wahrnahm, dass er sich im Liegen bewegen konnte, wollte er aufstehen und gehen. Er weiß ja, wie es geht: «Das kann man nicht verlernt haben. Ich kann es!» Herr K. musste zu seinem Bedauern feststellen, dass er keine Ahnung hatte, wie er sich im Bett aufsetzen und im Sitzen sein Aufstehen gestalten konnte. Herr K. konnte mit dieser Erfahrung nicht umgehen, war wieder genervt und ungeduldig.

SELBSTWIRKSAMKEITSERWARTUNG. Eines Tages wollte Herr K. stehen, und er verweigerte die Pflege. Also ermöglichte ich ihm seinen Wunsch. Seine Geduld war nicht groß und deshalb kamen wir mit sehr viel Anstrengung vom Liegen zum Stehen. Herr K. konnte sein Stehen nicht halten und musste sich eingestehen, dass es mehr an Beweglichkeit braucht, um stehen zu können. Dieses bewusste Wollen, Denken und die Erfahrung «Ich kann stehen» reichten nicht, um stehen zu können.

SELBSTWIRKSAMKEITSERWARTUNG – SELBSTWIRKSAMKEITSERFAHRUNG. Diese Erfahrung war ein wichtiger Schritt in Herrn K.s Lernprozess. Er war nun wieder bereit, sein Fortbewegen Schritt für Schritt wirksam in sich zu erfahren und mit vielen Wiederholungen selbst zu verbessern.

KINÄSTHETIK – HIERARCHIE DER KOMPETENZEN. Mein Fachwissen über die Fähigkeiten in den verschiedenen Grundpositionen und welche Fähigkeiten nötig sind, um sich fortbewegen zu können, halfen mir, dass ich Herrn K.s Bewegungsfähigkeiten einschätzen konnte. Dadurch konnte ich für ihn passende Lernangebote in der jeweiligen Position über die gemeinsame Bewegungsinteraktion gestalten und seine Eigenaktivität fördern.

WIRKSAM SEIN UND REAGIEREN KÖNNEN. Herr K. ist im Lernen immeraktiv in seiner Wahrnehmung und kann genau sagen, wann ich zu schnell mit ihm bin oder wann sein Kreuz im Bewegen

Thema



Hüther, Gerald: Wir müssen uns zu Subjekten und nicht zu Objekten machen. Videoaufnahme eines Vortrags.

LINK ZUM VIDEO:



→ <https://youtu.be/73LAqU4uro4>.



Kesselring, Annemarie (1990): The Experienced Body, When Taken for Grantedness Falters. A Phenomenological Study of Living with Breast Cancer. San Francisco: University of California.

Schwarzer, Ralf; Jerusalem, Matthias (2002): Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Jerusalem, Matthias; Hopf, Diether (2002): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Zeitschrift für Pädagogik 44. Beif. Weinheim, Basel: Belz Verlag. S.28 – 53.



STEFAN KNOBEL
ist von Beruf Krankenpfl-
ger und arbeitet als
Kinaesthetics-Ausbilder.
Er ist Präsident der stiftung
lebensqualität.

SILVIA SCHILDORFER
ist von Beruf examinierte
Gesundheits- und
Krankenpflegerin sowie
Kinaesthetics-Trainerin. Sie
arbeitet als selbstständige
Unternehmerin in der
mobilen häuslichen Pflege
und wohnt in Stockerau,
Österreich.

schmerzt. Wenn er mit sich unzufrieden war, dann gestaltet sich sein Bewegen schwieriger, da er seinen Körper stärker anspannte. Herr K. freute sich immer darüber, wenn er etwas Neues gelernt hatte, auch wenn er dabei noch ein wenig Unterstützung brauchte.

LERNPROZESSE IN DEN ALLTAG EINBAUEN. Die Partnerin von Herrn K. lernte mit. In der gemeinsamen Bewegungsinteraktion konnte sie selbst spüren, wie Bewegung funktioniert. Dieses Verständnis half ihr die große Bedeutung der Wirkung zu verstehen, welche das Zusammenspiel im gemeinsamen Bewegen beim Unterstützen ihres Partners auf sein Mitbewegen hatte. Sie ließ Herrn K. sein Bewegen starten und unterstützte ihn dann, wenn er sein Bewegen allein nicht fortsetzen konnte.

DIMENSIONEN DER INDIVIDUELLEN LEBENSQUALITÄT. Herr K. konnte seine grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten ausweiten und diese auch ausschöpfen. Er erfuhr sich dadurch als bewegungskompetent. Das zeigte sich in der Dimension des Wirksamseins: Er konnte mit seinem Rollator gehen und auch andere Räume erreichen. Auch das Treppensteigen lag nun im Bereich des Möglichen. Er wurde selbstständiger in seiner Körperpflege. Weiter kann Herr K. morgens mit seiner Partnerin bei Tisch sein Frühstück einnehmen und somit das Zusammenleben proaktiv mitgestalten. Er erfuhr dadurch die Dimension des Verbundenseins. Indem Herr K. entscheiden konnte, was er tun möchte, wohin er gehen möchte, ob er sitzen oder gehen oder sich niederlegen möchte, erfuhr der die Dimension des Autonomseins. Und wenn Herr K. einen Sinn in seinem Dasein sah und sich weitere Ziele steckte, an denen wir arbeiten können, so erfuhr er die Dimension des Sinnerfüllseins.

WIRKSAM SEIN KONKRET. Mittlerweile sind zwei Monate vergangen. Herr K. konnte durch sein Wirksamsein selbstständiger werden und erfährt nun mehr Lebensqualität. Für seine Partnerin ist dies eine große Erleichterung, da es ihr dadurch möglich wird, auch ihren eigenen Alltag einfacher zu bewältigen. Herr K. ist humorvoll und ideenreich in seinen Erzählungen und seinem Denken geworden und sein Lächeln zeigt, dass er in seinem Handeln wirksam ist. ●

www.verlag-lq.net

Eine Kooperationsprodukt von:
stiftung lebensqualität
European Kinaesthetics Association
Kinaesthetics Deutschland
Kinaesthetics Italien
Kinaesthetics Österreich
Kinaesthetics Schweiz

www.kinaesthetics.net



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 _____