



«ALS sie mich traf» heißt eines der Bücher von Christel Herrmann. Sie ist an Amyotropher Lateralsklerose (ALS) erkrankt und meistert ihr Leben jeden Tag aufs Neue. Ich begegnete ihr im Rahmen einer Kinaesthetics-Schulung im Senioren-Zentrum-Gempt in Lengerich, Deutschland. Diese Begegnung veranlasst mich, über das Thema Lebensqualität neu nachzudenken.

Leben – Qual – Qualität. Als Krankenschwester auf der Intensivstation lernte ich Menschen mit den unterschiedlichsten Schicksalen und Erkrankungen kennen. Früher oder später hörte ich mich sagen: «So zu leben, das ist doch keine Lebensqualität; dieses Schicksal möchte ich auf keinen Fall erleiden!» Als wäre das Leben ein Wunschkonzert und Lebensqualität eine bestimmte Größe, die man hat oder die z. B. durch eine Krankheit verloren geht.

Als Kinaesthetics-Trainerin begegne ich oft Menschen mit besonders harten Schicksalen. Selten mache ich die Erfahrung, dass sie mit ihrem Schicksal hadern. Begreifen, dass Lebensqualität kein «gottgegebenes Ding» ist, das wir besitzen oder nicht besitzen, sondern ein lebenslanger Lernprozess, der selbstbestimmt gestaltet wird, lädt ein, über den Kern von Lebensqualität nachzudenken.

Lebensqualität – unterschiedliche Perspektiven. Liest man den Auszug eines Berichtes der Bundesregierung aus dem Bürgerdialog 2015 zum Thema Lebensqualität, findet man im Wesentlichen äußere Faktoren beschrieben, an denen sich die Politik orientiert und aus denen sie Handlungsoptionen ableitet. Aspekte wie Gesundheit, Bildungschancen, Zugang zu kulturellen Gütern, Freiheit, sozialer Zusammenhalt, politische Mitbestimmung und Umweltverträglichkeit werden hier als Indikatoren für das Verständnis der BürgerInnen von Lebensqualität benannt. Bei genauerer Betrachtung dieser Ausführungen scheinen sie mir ein Versuch zu sein, Gesundheit und Wohlstand als messbare Größe für Lebensqualität zu sehen, die stabil, vorhersehbar und damit planbar wird.

In der Begegnung mit Christel Herrmann erfahre ich eher von ihrem Naturerleben, ihren Interaktionen mit Menschen und ihren Erfahrungen, die sie im täglichen Sein bereichern. «Es zählen nur die guten Tage», ist eine ihrer Aussagen. Es geht um den Moment, der entsteht, der weder planbar noch vorhersehbar ist. Ihre Lebensqualität schöpft sie aus den Momenten, die sie erlebt und ganz individuell

Sobald du eine Antwort hast, ändert das Leben die Frage.

Nachdenken über Lebensqualität

Autorin: Sabine Siemann

füllt. Ihre Themen haben wenig mit dem zu tun, was die Allgemeinbevölkerung unter Lebensqualität versteht.

Lineare Zusammenhänge? Unser allgemeines Denken folgt oftmals einem linearen Muster, was man auch als «Weil – deshalb»-Denken bezeichnen kann. Die Formel ist: «A führt zu B und B führt zu C». Ein Beispiel: Gesundheit (A) führt zu Selbstständigkeit (B). Diese wiederum ermöglicht mehr Lebensqualität (C). Daraus könnte die Annahme entstehen, dass Lebensqualität in Abhängigkeit von Gesundheit oder Wohlstand steht. Die Quantität (je mehr desto besser) spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Im Fall von Frau Herrmann würde dies bedeuten: ALS (A) führt zu Abhängigkeit (B) und damit zum Verlust der Lebensqualität (C). Die Quantität an Lebensqualität sinkt. In ihrer Realität ist dem nicht so. Es scheint einen relevanten Unterschied zwischen dieser Vorstellung und der Erfahrung von Lebensqualität zu geben.

Der relevante Unterschied. Unser Denken beeinflusst unser Handeln und damit die Erfahrung, die wiederum unser Denken beeinflusst. Es wirken zirkuläre, feedbackgesteuerte Prozesse, die sich mit Wirkungszusammenhängen und weniger mit Ursachen beschäftigen. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem wechselseitigen Einfluss und lässt Denk- und Handlungsoptionen in neue Richtungen zu.

Sprachlich besteht der erwähnte Unterschied in den Verben «führt zu» und «beeinflusst» – zwei kleine Worte, die in der Sichtweise und Einstellung zur Lebensqualität eine bedeutende Rolle spielen können. «Führt zu» hinterlässt dabei den Eindruck, vom Schicksal getroffen zu werden und keinen Einfluss zu haben: Der Weg ist klar vorgegeben und es gibt keine Wahl. «Beeinflusst» weist darauf hin, dass es um das aufeinander bezogene Mitwirken geht.

Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). ALS wird als eine chronisch fortschreitende Erkrankung des zentralen und peripheren Nervensystems beschrieben, die die willkürliche Steuerung der Skelettmuskulatur unwiderruflich schädigt und damit lähmt. Neben der Bewegungseinschränkung kommt es zu Schlucklähmungen, Kontrollverlust der Ausscheidungen und zur Atemlähmung. In der Regel versterben die Betroffenen innerhalb von 2–5 Jahren.

Vor diesem Hintergrund stellt sich nun die Frage: «Wie kann ein Mensch, der einen unwiderruflichen Kontrollverlust seiner Körperfunktionen erfährt, seine Lebensqualität selbst beeinflussen?»

Akzeptieren lernen. Frau Herrmann lernte ich während einer Kinaesthetics-Praxisbegleitung einer Pflegenden im Senioren-Zentrum-Gempt kennen. Während die Pflegende mit ihr zusammen einen Weg aus dem Bett in den Rollstuhl suchte, begannen Frau Herrmanns Beine unwillkürlich und unkontrolliert zu zittern. Zusätzliches Gewicht oder Druck auf ihre Beine würden jetzt helfen, um das Zucken zu unterbrechen, so mein erster Gedanke. Frau Herrmann und die Pflegende gaben mir zu verstehen, dass sie das Zittern inzwischen «aussitzen» und ihm keine große Bedeutung mehr schenken würden. Für mich war das ein fast unvorstellbarer Gedanke. Frau Herrmann lächelte verständnisvoll. Durch das Fortschreiten der Krankheit sei ihr bewusst geworden, dass solche Situationen häufig eintreten würden. Deshalb habe sie beschlossen, dass das unkontrollierte Zucken der Muskulatur zu ihr gehöre. Es sei ein Teil von ihr und müsse nicht verschwinden.

Diese Art des Denkens fasziniert mich. Für Frau Herrmann scheint dies eine Lebensstrategie zu sein, die ihr die Freiheit gibt, sich nicht unterkriegen zu lassen. Diese Lebenseinstellung ermöglicht es ihr, sich als selbstwirksam und ein Stück weit unabhängig zu erfahren.

Jeder Moment hat Bedeutung. Frau Herrmanns Aufmerksamkeit gilt ihren Möglichkeiten. Wie sie z.B. ihre Beine koordinieren kann, beeinflusst ihren Weg vom Bett in den Rollstuhl. Der Weg wiederum beeinflusst, wie viel Kraft sie investieren muss und wie sie letztlich im Rollstuhl sitzen wird. Das Zusammenspiel dieser kleinen, aber wichtigen Details hat einen Einfluss darauf, wie viel Kraft es kosten wird, ohne Geräteunterstützung zu atmen, und wie kraftvoll sie husten kann, wenn z.B. der Speichel eine falsche Richtung nehmen will. Ein guter Tag ermöglicht ihr auch Ausflüge in die Natur, in der sie ihre Ruhe finden kann, die ihr wiederum ein entspannteres Atmen ermöglicht. Lebensqualität bedeutet für sie somit auch, ganz bewusst im entstehenden Moment zu agieren. Alles bewusst zu tun, kann auch mühevoll und anstrengend sein. Doch für Frau Herrmann ist es ein lohnenswerter Aufwand, denn er hat Einfluss auf einen «guten Tag». Ihre Absicht ist, dem Leben viele «gute Tage» abzugewinnen.

Ihre Aufmerksamkeit gilt den Wirkungszusammenhängen. Sie lernt diese sinnstiftend in einem Spiel zu halten. Damit kann und will sie Einfluss auf die Gestaltung ihrer Lebensqualität nehmen. Lebensqualität ist somit nicht das, was man von außen sieht, sondern das, was sie draus macht.





Das einzig Beständige ist die Veränderung. Dies wird besonders deutlich, wenn eine Krankheit die eigenen Pläne durchkreuzt. Der Platz bleibt, den man in der Familie oder Partnerschaft hat, die Funktionen ändern sich. Wo Frau Hermann früher die Familienmanagerin war, die selbst mit anfasste, da ist sie heute ausschließlich beratend unterwegs.

Die Begegnung mit ihr hat mich nachdenklich gestimmt. Als herausforderndste Veränderung erscheint mir das Loslassen von Altbewährtem. Tätigkeiten abzugeben, die ganz selbstverständlich waren, und zu akzeptieren, dass sie anders richtet werden, als es der eigene Anspruch ist. Lernen, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Lernen, sein Leben mit allen Nuancen zu lieben, Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu bringen, ohne verletzend zu wirken. Nicht so einfach, wenn die Mimik nicht gehorchen will und die verbale Kommunikation zu einer Herausforderung wird. Im Dialog mit den eigenen Körperteilen zu sein. In Gedanken mit den Körperteilen regelrecht zu «sprechen», z. B. dem Arm freundlich, aber bestimmt «mitzuteilen», dass er sich doch bitte in Richtung Nase bewegen möge, weil es dort juckt. Achtsam zu sein, ob die entstehende Spannung ausreicht, um eine geziel-

te Bewegung zur Nase zu koordinieren oder es unter Umständen zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu versuchen. Mit dem Fortschreiten der Krankheit zu akzeptieren, wenn der Arm durch die unterbrochene Zirkularität der Steuerung seine Funktion eingestellt hat. Dazu gehört wohl auch, der Krankheit nicht zu viel Bedeutung zu geben, was bedeutet, auch zu lernen, sich von Bewertungen zu lösen und auf die Wirkung zu achten.

Perspektivenwechsel ... Das Wesentliche für sich zu erkennen, ist ein lebenslanger Lernprozess, der die meisten Menschen vor eine große Herausforderung stellt. Er setzt voraus, dass man die Ordnung der eigenen Verhältnisse kennt und diese immer wieder neu hinterfragt. Wenn wir gesund sind, streben wir oftmals Ziele an, die in Verbindung mit Wohlstand stehen. Ein Haus oder ein tolles Auto besitzen, genug Geld verdienen, um auch reisen zu können – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit oft auf das Erreichen dieser Ziele. Selten hinterfragen wir, wie es uns auf dem Weg dahin ergeht. Bereits John Lennon sagte: «Leben ist das, was passiert, während du dabei bist, andere Pläne zu machen.»



Für Perspektivenwechsel scheinen Grenzerfahrungen wichtig zu sein. Sie ermöglichen es, uns aus einer neuen Perspektive zu betrachten. So können einschneidende Erlebnisse zu wichtigen Erkenntnissen führen.

... als **Entwicklungschance**. Die Erfahrung zu machen, dass eine Krankheit den Körper fest im Griff hat, und dabei den Entschluss zu fassen, nicht gegen die Symptome zu kämpfen, sondern die Einstellung zum Leben anzupassen, ist ein Perspektivenwechsel, der zu anderen Handlungsoptionen und einer neuen Sicht auf die Gestaltung von Lebensqualität führt.

Ein Beispiel: Als Frau Herrmann bemerkt, dass ihr die Beine nicht mehr so gehorchen, dass sie sicher gehen kann, übt sie so zu fallen, dass es weniger schmerzhaft ist. Sie übt sich darin, blitzschnell die Körperspannung herunterzufahren, denn das bewahrt sie nicht nur vor größeren Verletzungen, sondern nimmt ihr auch die Angst zu stürzen. Sie vermeidet nicht, sondern sucht nach Wegen, wie sie z. B. mit weniger Kraft aufstehen kann. Passend stürzen zu lernen, ermöglicht ihr mehr Mobilität und weniger Abhängigkeit von anderen Menschen. Somit kann sie selbst bestimmen, wann und wo sie sich aufhalten möchte. Mit zunehmender Abnahme der Funktion ihrer Körperteile befasst sie sich mit Hilfsmitteln, die ihr weiterhin Selbstständigkeit ermöglichen.

Früher war sie eine sehr aktive Frau, die gerne reiste. Heute nutzt sie jede Gelegenheit, mit ihrem Elektro-Rollstuhl unterwegs zu sein und sich an der Schönheit der Natur zu erfreuen. Ihre Perspektive, «Nicht die Wiese zu sehen, sondern die Blüte einer Blume genau zu betrachten und sich einen Moment darin fallen lassen zu können», wirkt auch ansteckend auf Menschen, denen sie begegnet.

Beziehungen verändern sich. Wir Menschen sind Beziehungswesen. Im Kontakt zu anderen Menschen und unserer Umwelt können wir uns verwirklichen. Wir profitieren sozusagen voneinander und können aneinander wachsen. So klingt es erst einmal absurd, wenn Frau Herrmann meint, man solle der Krankheit nicht zu viel Bedeutung zukommen lassen. Denn für das Umfeld ist es das, was so offensichtlich wirkt. Der Umgang miteinander ist nicht mehr so unbeschwert. Begegnungen sind oftmals von großer Betroffenheit beeinflusst. FreundInnen, Bekannte und auch Fremde wollen in der Begegnung helfen und stehen den Herausforderungen oftmals hilflos gegenüber. Nicht nur die Person mit

einer Krankheit ist betroffen, es tangiert das ganze soziale Umfeld.

Die Kunst scheint darin zu liegen, die Achtsamkeit auf den Wert der Begegnung mit dem Menschen zu legen und nicht auf den Umgang mit der Krankheit. Dabei geht es um die Qualität der Interaktionen, darum, nicht ausschließlich an dem zu hängen, was man zu wissen glaubt, sondern den Erfahrungen im Miteinander zu folgen und diesem Miteinander eine Bedeutung zu geben. Auch im Gespräch über Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen zu sein und diese als Fundament des Zusammenlebens zu betrachten, hat einen Einfluss auf die Erfahrung der eigenen Lebensqualität.

Ehrlichkeit und Respekt in der Interaktion. Eine wichtige Grundlage sind dabei Ehrlichkeit und Respekt im Umgang miteinander. Dies bekommt eine besondere Bedeutung, wenn es darum geht, körperliche Nähe zulassen zu müssen, weil man z. B. in existenziellen alltäglichen Aktivitäten Hilfe braucht. Mit Ehrlichkeit meine ich, Interesse am Menschen zu haben, nicht an der Krankheit oder nur an der Verrichtung einer Aktivität. Bedauern und das ungefragte Anfassen oder Streicheln (womöglich noch im Gesicht) sind für Betroffene oftmals ein unerträglicher Umgang, der weder ehrlich noch respektvoll scheint. Frau Herrmann beispielsweise geht es auch nicht darum, dass die Interaktionen jederzeit gut funktionieren. Respektvoller Umgang bedeutet für sie, sich im Dialog mit dem anderen zu hinterfragen. Die Bereitschaft, miteinander etwas zu entwickeln, schafft für sie die Grundlage für einen respektvollen Umgang miteinander.

Fazit. Wenn man mich nun fragt: «Wie lautet die Definition von Lebensqualität?», dann habe ich immer noch keine allgemeingültige Antwort. Aber vielleicht ist ja auch nicht die Antwort von Bedeutung, sondern die entstehenden Fragen um die eigene Lebensqualität.

Bisher stand für mich Lebensqualität in einem engen Bezug zu Gesundheit und Wohlstand, und ehrlich gesagt habe ich Lebensqualität auch schon mal mit Lebensstandard verwechselt. Die immateriellen Werte wie Gesundheit, aber auch das Funktionieren von Freundschaft, Familie oder Partnerschaft sind sicherlich wichtige Aspekte. Bei genauer Betrachtung sind dies jedoch äußere Faktoren, die unsere Lebensqualität beeinflussen. Durch die Begegnung mit Frau Herrmann habe ich verstanden,



Die Autorin: Sabine Siemann ist Krankenschwester, Kinaesthetics-Trainerin und -Ausbilderin der European Kinaesthetics Association (EKA). Sie ist freiberuflich tätig im Landkreis Osnabrück und Umgebung.





dass es eine Form der Innenperspektive gibt, die es mir ermöglicht, mich als aktive Gestalterin meiner Lebensqualität zu sehen. Das bedeutet für mich, dass es eine Ebene der Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen gibt. Das Leben gibt mir Fragen an die Hand, die mich einladen mitzuwirken. Sich vom Leben auch mal überraschen zu lassen, sich inspirieren zu lassen von außergewöhnlichen Begegnungen und der eigenen Kreativität zu vertrauen, scheinen mir dabei bedeutende Faktoren zu sein, um dem eigenen Leben mehr Qualität zu geben. ●



Im Gespräch

Leben mit Amyotropher Lateralsklerose

Keine Grenzen im Kopf

Christel Herrmann und Sabine Siemann

Was treibt einen Menschen an, dem Leben hauptsächlich die positiven Seiten abzugewinnen? Christel Herrmann berührt mit ihrer lebensfrohen Strategie, ein «Stehaufmännchen» zu sein, viele ihrer Mitmenschen. Im Gespräch erzählt sie, woher sie die Kraft nimmt, um ihrem Leben mehr Qualität zu geben.

Siemann: Sie leiden an der degenerativen Erkrankung «ALS», die Ihnen die Selbstständigkeit buchstäblich raubt. Dennoch sehe ich eine lächelnde Person vor mir, die Zufriedenheit ausstrahlt. Woher nehmen Sie diese Kraft?

Herrmann: Kraft tanken ... Es gibt für mich mehrere Möglichkeiten, Kraft zu tanken. Die erste, die ich nennen möchte, ist die Natur, denn sie ist überall um uns, in uns. Sie ist eine so gewaltige Kraftquelle, dass ich sie immer und überall anzapfen kann. Am leichtesten geht das im Sommer, wenn ich mitten in der Natur sein kann. Riechen, sehen, spüren, einfach alles aufsaugen, das ist meine größte Kraftquelle. Ich habe dann das Gefühl, singen und tanzen, der Krankheit wieder die Stirn bieten zu können. Ein wichtiger Aspekt ist aber auch die Zuverlässigkeit meines Mannes. Fast jeden Tag besucht er mich, geht mit mir raus oder er erzählt mir Neues, lacht und weint mit mir, gibt mir Sicherheit – und die gibt mir Kraft und Mut. Ich habe sechs Enkelkinder, und diese noch ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen, verleiht mir das Wollen und viel Energie zum Durchhalten. Eine ehemalige Therapeutin und jetzt gute Freundin hat mir einen ganz neuen Weg aufgezeigt. «Das Universum hat so unendlich viel Energie, nimm dir einfach, was du brauchst», sagte sie einmal zu mir. Ich versuchte es und es klappte wirklich. Bequem hinsetzen, die Augen schließen und konzentrieren. Nach einiger Zeit durchströmt es mich und ich kann eine Kraft spüren, die sich logisch nicht erklären lässt. Aber das ist ganz egal, Hauptsache es funktioniert. Deshalb kann ich auch lächeln, denn ich fühle mich gut. Mein Kopf ist von der Krankheit nicht betroffen und deshalb kann ich in Gedanken reisen, die Enkel umarmen, Purzelbäume schlagen, einfach alles. Wenn das kein Grund ist, gute Laune zu haben!

«Es gibt noch so viele Dinge, die das Leben auch in meiner Situation lebenswert machen. Man muss sie nur sehen wollen.»

Siemann: Was hat Sie veranlasst, über Ihre Situation zu schreiben?

Herrmann: Nach der Diagnose war meine Welt auf den Kopf gestellt und ich konnte erst einmal gar nicht klar denken. Als sich der Nebel langsam wieder lichtete, habe ich einen Entschluss gefasst: Die Krankheit wird zwar irgendwann siegen, aber ich werde ihr nicht kampflös mein Leben überlassen! Um ein Ventil zu haben, fing ich an, meine Gedanken und Empfindungen aufzuschreiben. Nur für mich.

Eine Pflegerin hat mich dann dazu ermuntert, es zu veröffentlichen. Sie war der Meinung, dass es sehr hilfreich für andere sein könnte, die Krankheit und deren Auswirkungen auf den Körper und die Psyche einmal aus der Sicht einer Betroffenen sehen zu können. Ich habe dann tatsächlich den Schritt gewagt und ein Buch veröffentlicht. Dass ich damit so viele Menschen erreichen und beeinflussen konnte, das hat mich einfach nur zufrieden gemacht. Schon bald wurde ich gefragt, wann denn das nächste Buch erscheinen wird. Da hatte ich plötzlich eine sinnvolle Aufgabe, die auch noch Spaß macht.

Siemann: In Ihrem Buch taucht häufig das Bedürfnis nach Ruhe auf. Was bedeutet das für Sie in Ihrer Situation?

Herrmann: Mein Tag ist immer anstrengend. Nur schon, wenn ich einfach nur sitze – die Atmung erfordert viel Energie und Disziplin, besonders bei einem Hustenreiz. Etwas mit den Augen schreiben, E-Mails lesen, einen Fuß anheben und zehn Zentimeter versetzen, alles ist sehr anstrengend. Die meisten meiner Muskeln sind inzwischen gelähmt.

Jede Sekunde Konzentration kombiniert mit der flachen Atmung macht müde, auch im Kopf. Deshalb brauche ich tatsächlich wirkliche Ruhe. Einige Zeit, mal fünf Minuten, mal eine Stunde, ganz ruhig mit geschlossenen Augen dazusitzen und gleichmäßig zu atmen. Das ist wirkliche Entspannung. Dann kann es wieder weitergehen mit meinem alltäglichen Kampf um ein wenig normales Leben.

Siemann: Was bedeutet für Sie Lebensqualität?

Herrmann: Lebensqualität ist heute für mich ganz etwas anderes als vor meiner Erkrankung. Jetzt definiere ich es so: Die Nacht gut schlafen zu können, ohne dass die Atemmaske verrutscht, und ausgeruht aufzuwachen. Jeden Morgen geduscht zu werden, mit der eiskalten Dusche zum Schluss. Herrlich. Rund um die Uhr von freundlichem Pflegepersonal umsorgt zu werden. Wieder einen Tag, ohne mich zu verschlucken und ohne das Gefühl zu haben, ersticken zu müssen. Einfach in meinem bequemen Rollstuhl in meinem gemütlichen Zimmer am Fenster zu sitzen und Musik zu hören. Oder im Sommer im Garten zu sitzen und mich von der Sonne wärmen und vom Wind streicheln zu lassen. Mein Computer, den ich mit den Augen bedienen kann und mit dessen Hilfe ich auch das hier geschrieben habe. Mit dem ich mich also auch verständlich machen kann, ohne noch sprechen zu können. Die zahlreichen Kontakte, die ich über das Internet habe. Etwas ganz Wichtiges aber ist das Bewusstsein, dass Menschen, die ich liebe, auch mich lieben und zu mir stehen.

Es gibt noch so viele Dinge, die das Leben auch in meiner Situation lebenswert machen. Man muss sie nur sehen wollen. Würde ich mich hinsetzen und nur einem sorgelosen Leben nachtrauern, würde ich ja die schönen Momente, die es immer noch gibt, nicht sehen können.

Siemann: Frau Herrmann, ich bedanke mich für diesen Einblick und das aufschlussreiche Gespräch. Es hat mich nicht nur berührt, sondern lässt mich auch erneut angeregt über das Wesentliche im Leben nachdenken. ●



Christel Herrmann ist Fotografin und Buch-Autorin. Sie lebt im Seniorenzentrum Gempt in Lengerich. www.christel-herrmann-als.magix.net

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 Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter www.verlag-lq.com oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com
www.verlag-lq.com
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



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 _____