

Freies, freudiges Forschen

Im Gespräch: Michaela Jelinek und Stefan Knobel

In Wieselburg fand Ende Juli 2025 das erste Kinaesthetics-Sommercamp Österreichs statt. Diese freie Form der bewegten Begegnung hat die TeilnehmerInnen begeistert. Es entstand ein freies, freudiges Forschen.

KNOBEL: Michaela, du hast zusammen mit Michael Blabensteiner das erste Kinaesthetics-Sommercamp in Wieselburg, Österreich, organisiert. Warum das?

JELINEK: Ich hörte von den Erfahrungen der Kinaesthetics-Camps in der Schweiz und in Deutschland und war von der Idee angetan. Ich begegne vielen Menschen, welche die Begeisterung für die Erfahrungen mit der Kinästhetik und deren Ideen in sich tragen und die eigene Bewegungskompetenz weiterentwickeln wollen. Und (lacht) als stolze Österreicherin denke ich: Was die Deutschen und die SchweizerInnen können, das können wir auch.

KNOBEL: Nun ist das Kinaesthetics-Sommercamp in Österreich Geschichte. Was waren die wichtigsten Erfahrungen und Überraschungen?

JELINEK: Überrascht hat mich, dass nach Ankündigung des Camps so viele Menschen mehr Fakten wollten. Sie fragten: Wo melde ich mich an? Was ist das Programm? Wie ist das Ganze organisiert? Was sind die genauen

Rahmenbedingungen? Die Idee hinter dem Sommercamp ist aber die Selbstorganisation. So antwortete ich auf alle Fragen: «Ich überlasse die Verantwortung für die Rahmenbedingungen und für die Inhalte euch. Es wird uns allen, die kommen, sicherlich nicht an Ideen und Inhalten fehlen, die bearbeitungswürdig sind.»

KNOBEL: Und übernahmen die TeilnehmerInnen die Verantwortung?

JELINEK: Der Umstand, dass es keinen fixen Rahmen gab und die Erfahrungen, die daraus entstanden, faszinierten die TeilnehmerInnen. An diesem Samstagmorgen trafen sich zwanzig Personen. Jede und jeder brachte eigene Fragen, Forschungsideen oder Herausforderungen mit. Wir begannen sodann, Themen zu sammeln. Es bildeten sich spontan Gruppen, die miteinander ohne Vorgabe einer Methode in einen Austausch kamen. So entstand ein freies Forschen, ein Ausprobieren, ein Erkennen, ein Fragenstellen. Unterschiedliche Meinungen und Ideen rieben aneinander. Eine Teilnehmerin sagte: «Der

gemeinsame Austausch, das gemeinsame Infragestellen rückt im Alltag oft in den Hintergrund. Das führt dazu, dass ich nur die großen «Probleme» sehe. Jetzt habe ich wieder viele kleine Details entdeckt, die mir weiterhelfen.» Es gelang in diesen Gruppen, die Innenperspektive einzunehmen – und das brachte einmal mehr alle weiter.

KNOBEL: Schafft Selbstorganisation einen besonderen Rahmen?

JELINEK: Genau, so ist es. In der Kinästhetik gehen wir davon aus, dass die wichtigen inneren Prozesse selbstorganisiert sind, diese somit auch nur von innen gesteuert werden können. Dies gilt ebenso für Gruppen von Menschen. Sie organisieren sich von selbst, wenn man sie lässt. Dank den Perspektiven der Kinästhetik verfügen wir über gute Möglichkeiten, um das selbstgesteuerte Führen und Folgen zu beobachten. Die anfänglich genannten Fragen nach den Fakten verunsicherten mich etwas und ich machte mir im Vorfeld doch auch Gedanken, ob ich dies oder das noch vorbereiten sollte. Ich sagte mir dann aber: Ich bin für den Rahmen des Sommercamps zuständig – und das ist nur die Organisation des Raumes und die Festlegung des Datums. Zusätzlich wusste ich: Das Sommercamp soll nicht nur einmal stattfinden. Wenn aber die Organisation für mich zur Last wird, dann würde ich es nicht ein zweites Mal machen. Doch wenn alle Verantwortung für die inhaltliche Gestaltung übernehmen, werden die Last und die Verantwortung verteilt. Und das ist gelungen.

KNOBEL: Und – wirst du das nächste Sommercamp organisieren?

JELINEK: Ja, das werde ich. Es braucht solche freien Formate. Beide Tage waren von Freude begleitet. Was will man mehr?

→





Claudia Latschbacher's Eindrücke aus dem Kinaesthetics-Sommercamp

Diese Veranstaltung war für mich als Person ohne Pflegeausbildung unglaublich wertvoll. Ich durfte an diesem Wochenende miterleben, wie die Arbeit mit und durch die Kinästhetik die Bewegungskompetenz der einzelnen TeilnehmerInnen erweiterte. Im Vergleich zum Beginn waren am Ende der Veranstaltung klare Unterschiede zu erkennen. Wichtige Erkenntnisse für mich sind:

- Ich nehme nun in meiner Bewegung Gewicht, Führung des Gewichts, Geschwindigkeit und Richtung der Bewegung völlig anders wahr.
- Ich versuchte im Sommercamp durch Eigenerfahrungen nachzuvollziehen, wie es jemanden mit Bewegungseinschränkungen bei bestimmten Bewegungsabläufen wohl ergehen könnte.
- Was ich ebenfalls noch aus meiner Laiensicht beobachten durfte und was mich sehr erstaunte, war, wie schnell man jemanden mit nur minimalem Druck oder zu schnellem Tempo in seinem Bewegungsablauf blockieren und – im Gegenzug – unterstützen kann. Als Laie kam mir der Grenzbereich dabei sehr schmal vor.

Deshalb von meiner Seite tausend Dank an alle Fachprofis, die an ihren freien Wochenenden solche Veranstaltungen besuchen und sich dabei immer weiterentwickeln. Und Dank an alle, die mit Herzblut dabei sind und meiner Meinung nach viel für die notwendige Sichtbarkeit der Kinästhetik bewirken.

Ich wünsche Kinaesthetics Österreich, noch sichtbarer zu werden, denn das ist ein unglaublich wichtiger Beitrag für unsere gesamte Gesellschaft. Und ich wünsche mir – sollte auch ich einmal mit Bewegungseinschränkungen zu kämpfen haben –, dass ich an einen Kinästhetik-Profí gelange.
Ein abschließendes großes Danke!



Hanna Czubykos Eindrücke aus dem Kinaesthetics-Sommercamp

Als Michaela Jelinek bei der Mitgliederversammlung von Kinaesthetics Deutschland in Fulda am 11. März 2025 das Sommercamp 25 in Wieselburg, Österreich, vorstellte, waren Bianca Boll und ich sofort davon begeistert.

Also fuhren wir am Freitag, dem 24. Juli, nach Wieselburg. Ich beschäftige mich seit 1988 mit der Kinästhetik. Damals nahm ich an einem Grundkurs teil. Anschließend konnte ich die TrainerInnen-Ausbildungen 1 und 2 in Zürich und Essen mit Erfolg absolvieren.

Hier im Sommercamp habe ich besonders den Austausch genossen. Wir haben uns mit vielen Aktivitäten beschäftigt, diese durchgespielt und analysiert. Und wir hatten dabei viele Aha-Erlebnisse. Auch das gemeinsame Bewegen konnten wir genießen. Ich finde solche Treffen wichtig, damit man sich nicht festfährt, sondern wieder neue Wege finden kann. ●

Die Idee «Kinaesthetics-Camp»

Informationen über die Idee des Kinaesthetics-Camps finden sich unter:



→ kinaesthetics.netzwerk-lq.net/Kin-Camp



MICHAELA JELINEK
ist freiberufliche Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3 (Pflege und pflegende Angehörige).



STEFAN KNOBEL
ist von Beruf Krankenpfleger und Kinaesthetics-Ausbilder. Er leitet im Auftrag der European Kinaesthetics Association (EKA) und der *stiftung lebensqualität* das Wirkungsfeld Kinaesthetics-Projekte Neue Länder.

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 _____