

# „Brotherhood Camps“: Fühl dich stark!

1. Übersicht
2. Zielsetzung
3. Umsetzung
4. Kontakt

In den vergangenen Jahren ist Yoga insbesondere in den Industriegesellschaften immer populärer geworden und wird auf vielfältige Weise praktiziert. Viele Praktizierende sehen großen Nutzen darin, dass Yoga die Konzentration fördert, hilft Stress abzubauen und Gesundheit zu erhalten.

Durch zahlreiche Studien in seiner Wirksamkeit belegt, etabliert sich Yoga deshalb auch zunehmend als anerkannte gesundheitliche Präventionsmaßnahme. Die Wirksamkeitsforschung konzentriert sich dabei häufig auf Fragen der physischen und psychischen Kapazität des Individuums zur medizinischen Stellungnahme.

Erste Studien, die die Wirksamkeit von Yoga an Schulen untersuchen, zeigen positive Wirkung auf mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Schüler\*innen. Frank et al. (2014)<sup>1</sup> evaluieren Yoga als Teil einer Interventionsmaßnahme zum Umgang mit Stress und Einstellungen zu Gewalt bei Schüler\*innen einer urbanen Sonderschule. Die Studie indiziert eine signifikante positive Wirksamkeit verschiedener yoga-basierter Maßnahmen auf die globalen Stressfaktoren.

Darauf aufbauend soll in einem Verbundnetzwerk (Schule, Wissenschaft, soziale Träger, Yoga-Institution) eine solche pädagogische Interventionsmaßnahme konzipiert werden. Diese sollen im Rahmen der *Bro' Camps* erprobt, umgesetzt und wissenschaftlich begleitet werden. Daraus sollen langfristige Handlungsempfehlungen entwickelt werden.

## Projektkoordination

Jens Augspurger, M.A.  
[juamannheim@gmx.de](mailto:juamannheim@gmx.de)  
+49 (0) 176 67 48 43 68

---

<sup>1</sup> Jennifer L. Frank , Bidyut Bose & Alex Schrobenhauser-Clonan (2014) Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health, Stress Coping Strategies, and Attitudes Toward Violence: Findings From a High-Risk Sample, *Journal of Applied School Psychology*, 30:1, 29-49, DOI: 10.1080/15377903.2013.863259

## Übersicht

Die Projektidee wurde im Rahmen der jährlich stattfindenden Zukunftswerkstatt „Yoga Council“ des Yoga Vidya e.V. im Frühjahr 2018 von Expert\*innen aus den Bereichen Jugendarbeit, Pädagogik, Sportwissenschaft und Gesundheitsmanagement entwickelt.

### Idee:

Mehrtägige sozialpädagogisch gestaltete Erlebniscamps für männliche Jugendliche aus sozial benachteiligten Gesellschaftsmilieus. Die Camps werden von sozial- oder erlebnispädagogisch ausgebildeten männlichen Betreuer (Guides) mit der Zusatzqualifikation Yogalehrer geleitet. So entsteht ein sicherer Raum (Men Circle), in dem die Themen Identität und Sozialverhalten, Erwachsenwerden und Berufsfindung, Sexualität und Maskulinität, sowie der Umgang mit Stressfaktoren und Gewalt offen bearbeitet werden können.

Die Guides stellen eine intensive Begleitung und Betreuung der Jugendlichen sicher, gestalten gemeinsam mit ihnen das Programm und stehen für Einzelgespräche zur Verfügung.

### Herausforderungen:

Geringe Unterstützungserfahrung durch Eltern und soziales Umfeld, erfahrener Rassismus und eigene Rollen- und Gesellschaftsideale führen bei einigen Jugendlichen zu sozialer und gesellschaftlicher Benachteiligung. Betroffene Jugendliche sind in ihrem Self-Empowerment beeinträchtigt, was mangelnde schulische Leistungen und erhöhte Gewaltbereitschaft zur Folge haben kann.

Oftmals stoßen Schulen dabei an ihre personellen und finanziellen Grenzen. Aufgrund mangelnder Ressourcen können keine eigenen Programme umgesetzt werden, die diese Problematik adressieren und die Betreuungslücke der Zielgruppe nachhaltig schließen.

## Zielsetzung

Die Bro' Camps sind mehrtägige sozialpädagogische Interventionen, die sich an sozial benachteiligte männliche Jugendliche, im Alter von etwa 13 bis 15 Jahren richten. Während der Camps soll durch Selbsterfahrung und naturpädagogische Ansätze Raum für relevante Themen geschaffen werden. Ziel der Camps ist es, den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechend in einem sicheren und stigmafreien Umfeld Alternativen zu destruktiven Verhaltenstendenzen aufzuzeigen.

Im Vordergrund der Camps steht die Vermittlung von Life Skills, positiven Gruppenerlebnissen und Reflektionsphasen, die gestaltet sind um die eigene Identität zu stärken und Selbstbewusstsein zu schaffen. Yoga soll dabei als ein wichtiger Bestandteil der Intervention integriert werden. Durch seine positive Auswirkung auf Stressresilienz trägt es zu einem Gesamtkonzept mit den Schwerpunkten Gewalt- und Suchtprävention bei.

## Umsetzung

### (1) Planungsphase (bis Sommer 2020)

bis Juni 2019

- Akquise von Projektpartner\*innen: Schulen, Sozialverbände und wissenschaftlichen Partner\*innen
- Gemeinschaftliche Konzeption: Ko-kreative Entwicklung der Idee und Methoden (Prototyp)
- Antragstellung zur Drittmittel-Akquise

ab Juni 2019

- Vertiefung und gestalterische Feinplanung der Bro' Camps in enger Abstimmung mit den Kooperationspartner\*innen

### (2) Pilotphase (im Sommer 2020)

- 3x mehrtägige Umsetzung des Bro' Camps in Kooperation mit Schulen
- Etablierung eines Verbundnetzwerks und Expertenrates im Themenfeld „Yoga in Gewaltprävention und Erlebnispädagogik“
- Unabhängige wissenschaftliche Begleitung des Projekts
- Entwicklung konkreter Handlungsempfehlungen für weiteren Projektverlauf

### (3) Diffusionsphase (ab Sommer 2020)

- Etablierung des Konzeptes als Interventionsmaßnahme
- Wissenschaftliche Evaluation und Feedback
- Entwicklung eines Weiterbildungsangebots für Yogalehrer\*innen und Pädagog\*innen, sowie Konzeption einer Ausbildung für Multiplikator\*innen

## Verbundpartner-Netzwerk



Yoga Vidya e.V. ist der größte Bildungsträger für Yoga in Europa und Betreiber mehrerer Seminarhäuser in Deutschland. Ziel des gemeinnützigen Vereins ist die Verbreitung des Yoga sowie die Förderung von wissenschaftlicher Forschung zu Yoga. Yoga Vidya e.V. versteht sich als einer von mehreren Netzwerkpartner\*innen, die das Bro' Camp gemeinsam umsetzen.

### Kontakt

Herr Jens Augspurger, M.A.  
Koordinator Bro' Camps  
[juamannheim@gmx.de](mailto:juamannheim@gmx.de)  
+49 (0) 176 67 48 43 68

### Weitere Ansprechpersonen

Frau Jana Krützfeldt, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin  
Team Events Yoga Vidya e.V., Initiatorin Yoga Council  
[jana.kruetzfeldt@yoga-vidya.de](mailto:jana.kruetzfeldt@yoga-vidya.de)

Herr Christoph Harrach, Dipl.-Betriebswirt (FH)  
Freier Projektentwickler, Initiator Yoga Council  
[christoph@harrach.com](mailto:christoph@harrach.com)