

Projekt Nr. J11-II/2017
Förderbereich: D – Projekte von Jugendverbänden

Projekt: Projekt zum Thema Achtsamkeitspraxis für den Alltag
von Jugendlichen und Erwachsenen

Antragsteller: Bund Deutscher PfadfinderInnen (BDP)

Das Projekt konnte erfolgreich umgesetzt werden.

Ziel des Projektes war es, Konzepte der Achtsamkeitspraxis für den Alltag von Jugendlichen und Erwachsenen zu entwickeln, um sie bei Maßnahmen der BDP-Jugendarbeit anzuwenden.

Dazu wurden u. a. 10 Multiplikator*innen sensibilisiert und geschult. Im Zentrum des Projekts stand, Methoden kennenzulernen und auszuprobieren, Möglichkeiten zu schaffen und die Fähigkeit zu fördern, mehr das Herz zu öffnen und die Präsenz im Moment auszubilden. Yoga und Meditation ist mittlerweile u. a. sogar wissenschaftlich als Form der Gesundheitsförderung und Stärkung belegt und anerkannt. Ziel bei diesem Projekt war, dies zu nutzen und jugendgerechte Formen der Achtsamkeit und Wahrnehmung bei Projekten einsetzen zu können.

Weitergehend ging es aber auch darum, noch andere Methoden kennenzulernen, Recherchen zu betreiben, was Jugendliche zum Teil selbst schon entwickelt haben oder ausprobieren möchten und im Ergebnis zu erforschen, wo mehr Platz im Alltag dafür zu schaffen wäre.

Zum Thema Achtsamkeit gehört z. B. auch die Wahrnehmung von Sprache, Beobachtung von Bewertungen und Beurteilungen als Ursprung für Vorurteile und Verurteilungen, Analyse und Sprachverhalten und Körpersprache.

Das Schulungswochenende war der Schwerpunkt innerhalb des Projekts und auch nur dafür wurden Kosten veranschlagt.