



# STARK ohne Gewalt

## Vom positiven Umgang mit Stress und seinen Emotionen

Im STARK-Programm werden über acht Sitzungen hinweg Strategien der Emotionserkennung und -regulation vermittelt.

**Im Rahmen von *RESET* hat sich *AFYA – Verein für Interkulturelle Gesundheit* – zum Ziel gesetzt, sein *STARK-Programm* in Österreich in einer der eigenen Zielgruppe angepassten Form zu erproben und zu etablieren. Wir waren beim ersten Workshop dabei. *Von Klaus Hofstätter***

„Ja, genau das braucht es, das müssen wir unbedingt bei uns auch umsetzen“, war meine Reaktion, als ich im Rahmen einer Tagung im Jahr 2018 zum ersten Mal auf *STARK* gestoßen bin. In meiner Arbeit bin ich oft mit jugendlichen Flüchtlingen konfrontiert, die ganz wenig Vorstellung davon haben, wie der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln ist, dass man etwa seiner Trauer oder seiner Wut nicht hilflos ausgeliefert ist und dann einfach „etwas“ passiert, man nicht mehr aufstehen kann oder zuschlagen muss.

### **The Importance of Being *STARK***

*STARK*, das hört sich gut an, einladend, stark will man sein, insbesondere als Mann. *STARK* steht hier für Skills-Training der Affektregulation – ein kultursensibler Ansatz. Überraschend komplex, was in eine eingängige Abkürzung alles passt. Kein Zufall, denn diese Niederschwelligkeit ist Programm: Es geht darum, in einer Gruppe von etwa zehn Personen Grundlegendes über sich und darüber zu erfahren, wie das mit Wut, Angst, Trauer – ja, Freude auch – so funktioniert. Ein Gruppentherapiepro-

AFYA, eine der Trägerorganisationen des Psychotherapie- und Deradikalisierungsprojekts *RESET*, zeichnet sich durch die starke Einbindung von muttersprachlichen Trainer\*innen in die Vermittlung von niederschweligen gesundheitlichen und psychotherapeutischen Zugängen und Themen aus.



Das Tolle daran ist, dass es ganz wenig um Abstraktes geht und ganz viel um selbst Erlebtes.

gramm also. Eines, das den vielen kulturellen Unterschieden und der Vielschichtigkeit der Belastungen der Zielgruppe – insbesondere junger Geflüchteter – Rechnung tragen will.

Im *STARK*-Programm werden über acht Sitzungen hinweg Strategien der Emotionserkennung und -regulation vermittelt. Denn Schwierigkeiten in der Emoti-

selbst und nicht um die Therapie der dahinter liegenden Belastungen.

### **I am (the only one) from Austria**

Mitte Jänner 2022 veranstaltete *AFYA* einen zweitägigen Workshop für Trainer\*innen, und ich durfte dabei sein. Die erste Überraschung: Zehn Teilnehmer\*innen, darunter neun Männer. Die zweite: Von den zehn Teilnehmer\*innen war ich der einzige, der nur eine innerösterreichische Migrationsgeschichte hatte. Spannend, denn vieles an Gefühlen und Reaktionen von Menschen aus anderen Kulturen ist mir ja fremd, also eine Chance, Zusammenhänge kennen zu lernen.

Coronabedingt fand der Workshop hybrid statt. Die beiden Vortragenden, Alexandra Liedl und Theresa Koch, die das Programm *STARK* entwickelt haben, waren per Zoom aus München zugeschaltet. Der erste Tag war dem theoretischen Hintergrund von *STARK* gewidmet, der Vorbereitung, Teilnehmer\*innenfindung, dann der Vorstellung des Programmablaufs und der

## Die Workshopleiterinnen vermittelten das Programm unglaublich detail- und erfahrungsreich.

onsregulation sind häufige Begleiterscheinungen der psychischen Belastungen Geflüchteter. Die daraus resultierende erhöhte Erregung verstärkt diese Belastungen und wirkt sich negativ auf soziale Beziehungen und letztlich den Integrationserfolg aus. Es geht also viel um den Umgang mit sich, den Zugang zu sich

Erarbeitung jeder einzelnen Sitzung. Das Programm umfasst acht Sitzungen von je 90 Minuten, in drei Module gruppiert: „Training der emotionalen Wahrnehmung“, „Training spezifischer Emotionsregulationsstrategien“ und „Umgang mit spezifischen Emotionen“.

Am zweiten Tag ging es dann um die Rolle als Trainer\*in und zum Abschluss um das Thema Selbstfürsorge – all das immer wieder in Gruppenarbeit mit anschließendem Vorstellen und Besprechen der Ergebnisse.

### **Die Schatztruhe des Monsieur Zidane oder der Sturm im Wasserglas**

Die Workshopleiterinnen vermittelten das Programm unglaublich detail- und erfahrungsreich. Eine stabile Basis, um es dann als Trainer\*in selbst umzusetzen. Das Tolle daran ist, dass es ganz wenig um Abstraktes geht und ganz viel um selbst Erlebtes. Diese Erfahrungen werden mit Materialien hervorgehoben, die sehr niederschwellig gestaltet sind und so zur Diskussion einladen. So steht am Anfang das berühmte Video von Zinedine Zidanes Kopfstoß gegen Marco Materazzi beim WM-Finale 2006, der zu seinem Ausschluss und wohl auch zum Verlust des WM-Titels für Frankreich führte. Was hier an Emotionen abläuft und an Reaktionen passiert, darüber lässt sich mit allen diskutieren. Jede\*r hat dazu eine Meinung. Das wird besprochen, gesammelt und aufgearbeitet. Aus jeder Sitzung kommt ein Element in eine Schatztruhe, die jede\*r Teilnehmer\*in in der ersten Sitzung bekommt. So wird das Gelernte aufgehoben und kann wieder hervorgeholt werden. Es gibt eine Anzahl an einprägsamen Elementen, die dieses Abrufen erleichtern und komplexe Zusammenhänge veranschaulichen und Gelerntes verankern. Etwa das Wasserglas, dessen

Stand das Maß an Erregung/Emotion/Anspannung vor Augen führt und verdeutlicht, dass man schon lange auf den Stand schauen muss, bevor der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt.

**Aus jeder Sitzung kommt ein Element in eine Schatztruhe, die jede\*r Teilnehmer\*in in der ersten Sitzung bekommt.**

Erklärtes Ziel ist es, Strategien zu finden, um nicht – so wie damals der französische Ausnahme-Kicker Zidane – „mit einer roten Karte vom Platz gestellt“ zu werden.

Mein Fazit: *STARK* ist wirklich stark. Egal, ob man für das Thema Emotionen momentan voll brennt oder man abwartend mitmacht, die Sitzungen sind so strukturiert, die vermittelten Bilder so stark, dass sie einem\*r wohl im richtigen Moment in den Sinn kommen werden.

Kurzum: Ein begeisternder Workshop mit tollen, angehenden Trainer\*innen, die ganz wichtige Arbeit leisten.