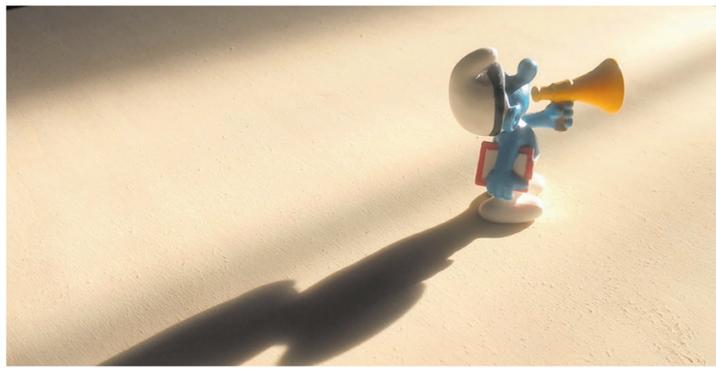




## Trigger-Warnungen überall – macht die Nutzung dieses Begriffs im Alltag Sinn?

Nicht nur im privaten Umfeld, auch in beruflichen Kontexten ist das T-Wort zum Schlagwort geworden – auch wenn es ursprünglich aus dem therapeutischen Kontext stammt. Was bedeutet «Du triggerst mich» tatsächlich, wenn der Begriff richtig verwendet wird, und welches psychologische Wissen hilft in der Kommunikation weiter? von Sina Bardill

**E**ine traumatische Erfahrung hängt mit dem Gefühl zusammen, ausgeliefert und ohnmächtig zu sein. Einem Menschen ist etwas für ihn Schlimmes widerfahren und er konnte nichts tun, um sich davor zu schützen. Oft denkt man dabei an Kriegserlebnisse, Folter oder massive physische Gewalt. In den letzten Jahrzehnten hat die Traumaforschung enorme Fortschritte gemacht und dabei wurde klar, dass auch scheinbar geringere Erfahrungen Spuren in der Psyche hinterlassen, wie etwa ein Unfall, unfreiwillige Zeugenschaft bei etwas Schlimmen oder die Erfahrung von Verlassenheit und Alleingelassenwerden. Im besseren Fall kann eine solche Erfahrung verarbeitet werden und damit ihren Schrecken verlieren. Die andere Möglichkeit aber ist, dass die Erfahrung in der Psyche gespeichert bleibt. Und jetzt kommt der Trigger ins Spiel: Begegnet einem Menschen mit einem solch abgespeicherten, unverarbeiteten Erlebnis nun ein Aussenreiz, der eine Verbindung zu der negativen Erfahrung zu haben scheint, kann das Erlebte im Gefühlszustand der Person plötzlich ganz gegenwärtig sein. Jemand fühlt sich z. B. wie-



Alte Geschichten können lange Schatten werfen.

Bild zvg

der wie das einst so hilflose, verlassene kleine Kind. Der Aussenreiz, der diese Gefühlslage provoziert hat, ist der Trigger. Der Begriff «Trigger» gehört also zum Feld der Traumatherapie.

### Menschen triggern einander

Die Psyche speichert das Geschehene mit allen Sinneseindrücken ab. Darum kann der Aussenreiz über unterschiedliche Sinne triggern. Vielleicht ist es ein Geruch oder etwas Atmosphärisches, ein lautes Zuknallen der Türe oder ein

bestimmter Ausdruck im Gesicht des Gegenübers, etwa das Hochheben einer Augenbraue: Etwas scheinbar noch so Kleines kann eine grosse Wirkung haben, wenn es ein verdrängtes, heftiges Gefühlserleben weckt und zu Angst, Verwirrung, Überforderung führt. In dieser Situation ist dem Betroffenen aber meist nicht klar, womit die aktuelle Gemütslage zusammenhängt, denn das früher Erlebte ist in der Erinnerung gar nicht präsent.

Solche Reaktionsmuster kennen die

meisten Menschen, denn fast jede und jeder hat auch belastende und überfordernde Erfahrungen gemacht. Sehr oft hat die Ursprungserfahrung mit sozialen Beziehungen zu tun und Menschen provozieren mit einem Blick, einem bestimmten Ton oder mit gewissen Sätzen oder Fragen die Gefühlslage von etwas Unangenehmen oder sogar Bedrohlichem. So kommt es, dass die Erfahrung, getriggert zu werden, eigentlich eine sehr häufige und weitverbreitete ist.

### Mit Triggern konstruktiv umgehen

Der springende Punkt bei der ganzen Sache ist, dass dem Aussenreiz eigentlich keine Schuld zugewiesen werden darf, denn die ausgelöste Reaktion hat nur bedingt, wenig oder vielleicht sogar fast gar nichts mit der gegenwärtigen Situation zu tun. Die Reaktion bezieht sich auf eine andere Erfahrung in der Vergangenheit. Dementsprechend kann sich getriggert zu fühlen auch immer eine Einladung sein, genauer hinzusehen und in sich zu gehen: Was geht da gerade in meinem Innenleben ab? Welche körperlichen Wahrnehmungen und Gedanken tauchen auf und überwältigen mich? Wie kann ich Zeit für diese Wahrnehmung

gewinnen anstatt sofort mit Abwehr oder Angriff zu reagieren?

Nicht das Gegenüber muss in den Senkel gestellt werden – man kann selbst für das eigene Befinden Verantwortung übernehmen und sich aus ungunstigen Schuldzuweisungen lösen. Dieser Blick auf sich selbst kann ungemein helfen und entschärft Situationen: Der «böse Trigger» wird so im beruflichen, aber auch im privaten Umfeld eine lösungsförderliche Befreiungskraft und kann die echte Verständigung fördern.

■ Dr. Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO.  
[www.gestaltungs-raum.ch](http://www.gestaltungs-raum.ch)  
Telefon 081 651 50 43

Arbeiten in der Region