

# Trigger vermeiden?

**Beitrag von „JoyfulJay“ vom 2. August 2022 19:25**

Hallo x21moon,

ich bin selbst noch im Studium, habe allerdings schon eine Schulung zu Traumapädagogik besucht und mir scheint deshalb eine Unterscheidung sehr wichtig: der Begriff "Trigger" wandelt seine Bedeutung im Alltagssprachgebrauch aktuell und scheint mittlerweile vor allem als Überbegriff für Themen, die emotional aufwühlend sind und z.B. aufgrund von Vorerfahrungen belastend sein können. Exemplarisch wären hier Schüler\*innen zu sehen, die durch (sexuelle) Gewalterfahrungen emotional stark belastet werden, wenn diese Themen in den Schullektüren auftauchen. Für diese Themen haben dir die Vorschreiber\*innen wertvolle Tipps zur Lektüreauswahl und dem generellen Umgang damit gegeben.

Was aber wichtig davon abzugrenzen ist, und dies scheint mir aktuell etwas verloren zu gehen, ist die ursprüngliche Bedeutung von "Trigger" in der Traumaforschung/ wissenschaftlich-psychologischen Definition: hier bezeichnen Trigger Reize/ Auslöser im Rahmen einer posttraumatischen Belastungsstörung, die mit der Traumatisierung in Verbindung gebracht und im Hirn als lebensbedrohlich interpretiert werden. Diese Trigger sind aber bei weitem nicht nur solche offensichtlichen Zusammenhänge, sondern das können Geräusche, Gerüche, ein bestimmter Tonfall oder bestimmte Verhaltensweisen sein. Da rein theoretisch hier so gut wie alles als Trigger fungieren kann (z.B. malen mit roter Farbe --> Blut; Lehrkraft nutzt zufällig selbes Parfüm wie der Vergewaltiger eines Mädchens; der Probealarm/ platzende Luftballon erinnert an Flucht aus Heimatland; das Mittagessen schmeckt und riecht wie das, was ein Kind bei seiner misshandelnden Familie essen musste; etc.), ist es nicht möglich, alle Eventualitäten in diesem Bereich abzudecken. Natürlich sollte man auch hier, wenn man entsprechende Vorkenntnisse über solche Trigger hat, diese entsprechend vermeiden. Aber es wird dir nie möglich sein, bei der Lektüreauswahl alles auszuschließen, was potenziell triggern könnte. Im Rahmen der Posttraumatischen Belastungsstörung laufen dann auch mitunter wesentlich heftigere Reaktionen ab als es bei der ersten Art von Triggern der Fall wäre. Hier sind die Schüler\*innen gefühlsmäßig direkt in der traumatisierenden Situation zurück, können sie sehen, wiedererleben und geraten in eine so empfundene Notfallsituation, in der automatisch die Prozesse Fight, Flight oder Freeze ablaufen und entsprechend heftige Reaktionen (bspw. Weglaufen, Dissoziation, Panikattacken, auch Aggressives Wehren) erfolgen, die von den Betroffenen in der Situation nicht zu kontrollieren sind. In solchen Situationen muss natürlich primär die Krisenintervention ablaufen & das Kind unterstützt werden. Hier kann aber durchaus auch notwendig sein, ggfs. ärztliche Hilfe in die akute Situation miteinzubeziehen. Hier ist besonders zu beachten, dass Schüler\*innen in einer solchen Situation auch einfach komplett versteinert sein können, ohne (laut oder überhaupt) auf sich aufmerksam machen zu können. Um mit dieser Art Trigger professionell umgehen zu können, empfiehlt sich die Schulung in

grundlegenden Unterstützungsstrategien für solche Reaktionen.

Viele Grüße, JoyfulJay