Trigger

Quelle:
www.traumareport.wordpress.com/2012/01/20/hilfe-trigger-wie-ganz-normale-dinge-abnormales-verhalten-auslosen/
Red. Jürg Hartmann, Supervisor BSO, 2016/19/23

- Unter Trigger versteht man Sinneseindrücke, die Erinnerungen an alte Erfahrungen (hier: Traumatische Erlebnisse oder Traumata) wecken bzw. reaktivieren.
- Für den oder die Betroffene ist das Erleben oft so, als ob diese Erfahrung jetzt nochmal neu gemacht würde.
- Solche Erinnerungen erfolgen meist plötzlich und mit großer emotionaler Wucht.
- Die damaligen Gefühle werden unmittelbar wieder erlebt (Flashback).
- Die reale aktuelle Situation kann dann vom Betroffenen oft nicht mehr wahrgenommen werden.
- Er handelt und reagiert oft so, als würde er sich in der alten, erinnerten Situation befinden, also in einem anderen Ich-Zustand (TA).
- Als Trigger können auch ganz schwache Signale wirken.
- Solche Signale (Auslöser) können beispielsweise ein Jahrestag sein, ein Geruch, ein Geräusch, ein Geschmack, eine Geste, eine Farbe oder eine ähnelnde Situation.
- Musik bzw. bestimmte Musikstücke bzw. ein ganz bestimmtes Musikstück scheinen besonders wirksame Trigger zu sein.
- Trigger können übrigens auch an angenehme, schöne oder gehaltvolle frühere Lebenssituationen andocken. Meist spricht man in diesem Zusammenhang aber nicht von Triggern.
- Diese Signale stehen meist im Zusammenhang mit schweren seelischen oder körperlichen Verletzungen (posttraumatische Belastungsstörung) als Folge von seelischen, sexuellen oder körperlichen Missbräuchen.
- Ein solche Trigger muß seine Wirkung nicht sofort entfalten.
- So kann es zum Beispiel sein, daß ein Trigger vorerst nicht wahrgenommen wird und möglicherweise Stunden, Tage oder gar Wochen später eine unerwartete und überraschende Reaktion erfolgt.
- Einerseits hat dies oft mit der fehlenden Erinnerung an die eigentlich damit verbundene Situation (z.B. Missbräuche, Grenzverletzungen etc.) zu tun.
- Das Verhalten hat aber durchaus auch mit einem zum Selbstschutz oft hervorragend etabliertem Verdrängungsmechanismus zu tun, den sich traumatisierte Opfer häufig aneignen (Überlebensstrategie).
- Für den Außenstehenden sind diese Reaktionen meist unverständlich.
- Auch der davon Betroffene findet kaum Zugang zu sich selbst und diesen Phänomenen; Selbsthaß und selbstverletzendes Verhalten bis hin zu Suizidfantasieen und zum Suizid selber sind nicht selten Folgen derartiger Trigger.
- Ein "Klassiker" unter den Triggern (und eher ein konditioniertes Verhaltensmuster) ist z.B. gegeben, wenn ein Kind häufig geschlagen bzw. verprügelt wurde, später bei einer sich auch nur ähnelnden Geste, die an eine erhobene Hand erinnern könnte, sofort in Abwehrhaltung oder gar aggressiv in Opposition geht. Siehe auch den erhobenen Zeigefinger.
- Hier kann schon ein Bild einer eigentlich nur winkenden Person missverstanden werden und damit Auslöser sprich Trigger sein.