

# Trigger

## Inhaltsverzeichnis

- [1 Psychologischer Kontext und Bedeutung von Triggern](#)
  - [1.1 Trigger und Trauma](#)
  - [1.2 Trigger und psychische Belastungen](#)
  - [1.3 Arten von Triggern](#)
  - [1.4 Die Wirkung von Triggern](#)
  - [1.5 Mögliche Reaktionen auf Trigger](#)
- [2 Trigger und Borderline-Persönlichkeitsstörung \(BPS\)](#)
  - [2.1 Therapeutische Ansätze zur Triggerbewältigung bei BPS](#)

Ein Trigger (engl. für "Auslöser") bezeichnet einen Reiz oder eine Situation, die bei einer Person eine starke emotionale oder psychische Reaktion auslöst.

Ein Trigger (engl. für "Auslöser") bezeichnet einen Reiz oder eine Situation, die bei einer Person eine starke emotionale oder psychische Reaktion auslöst. Diese Reaktion kann sowohl bewusst als auch unbewusst erfolgen und übersteigt in ihrer Intensität oft die eigentliche Bedeutung des Reizes.

## 1 Psychologischer Kontext und Bedeutung von Triggern

Trigger sind ein zentrales Konzept in der Psychologie und spielen insbesondere im Zusammenhang mit Traumata, psychischen Belastungen und emotionalen Reaktionen eine wichtige Rolle. Ein Trigger ist ein Reiz oder eine Situation, die eine intensive emotionale oder psychische Reaktion auslöst, die in ihrer Intensität oft unverhältnismäßig zur aktuellen Situation erscheint.

### 1.1 Trigger und Trauma

Im Kontext von Traumata können Trigger Erinnerungen an das traumatische Ereignis aktivieren und dazu führen, dass die damit verbundenen Emotionen, Gedanken und körperlichen Empfindungen wiedererlebt werden. Dies kann sich in Form von Flashbacks, Alpträumen, Panikattacken oder anderen Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) äußern.

### 1.2 Trigger und psychische Belastungen

Auch bei anderen psychischen Belastungen wie [Angststörungen](#), [Depressionen](#) oder [Persönlichkeitsstörungen](#) können Trigger eine Rolle spielen. Sie können beispielsweise Ängste verstärken, depressive Verstimmungen auslösen oder zu emotionaler Instabilität beitragen.

### 1.3 Arten von Triggern

Trigger können vielfältige Formen annehmen und sowohl externe als auch interne Reize umfassen:

- **Externe Trigger:** Dazu gehören beispielsweise bestimmte Orte, Gerüche, Geräusche, Bilder, Gegenstände oder Situationen, die an das traumatische Ereignis oder die belastende Erfahrung erinnern.
- **Interne Trigger:** Hierbei handelt es sich um Gedanken, Erinnerungen, Gefühle oder körperliche Empfindungen, die mit dem Trauma oder der Belastung verknüpft sind.

## 1.4 Die Wirkung von Triggern

Die Reaktion auf einen Trigger ist individuell und vielschichtig. Sie kann von Person zu Person stark variieren und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Dazu gehören:

- **Art und Schwere des Traumas:** Je nachdem, welche Art von Trauma erlebt wurde und wie schwerwiegend es war, können Trigger unterschiedliche Reaktionen auslösen. Ein Trauma, das mit körperlicher Gewalt verbunden war, kann etwa andere Triggerreaktionen hervorrufen als ein Trauma, das durch emotionale Vernachlässigung entstanden ist.
- **Individuelle Vulnerabilität:** Die persönliche Anfälligkeit für Triggerreaktionen kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, wie genetische Veranlagung, frühere Erfahrungen, aktuelle Lebenssituation und psychische Verfassung.
- **Vorhandene Bewältigungsstrategien:** Menschen, die über gute Bewältigungsstrategien verfügen, können Triggerreaktionen möglicherweise besser regulieren und kontrollieren als Menschen, denen solche Strategien fehlen.
- **Zeitlicher Abstand zum Trauma:** Je nachdem, wie lange das traumatische Ereignis zurückliegt, können Triggerreaktionen unterschiedlich stark ausfallen. In manchen Fällen können Triggerreaktionen auch nach Jahren noch sehr intensiv sein.
- **Kontext der Trigger-Situation:** Der Kontext, in dem ein Trigger auftritt, kann ebenfalls die Reaktion beeinflussen. Ein Trigger, der in einer sicheren Umgebung auftritt, kann beispielsweise weniger belastend sein als ein Trigger, der in einer bedrohlichen Situation auftritt.

## 1.5 Mögliche Reaktionen auf Trigger

Die Reaktionen auf Trigger können vielfältig sein und sich auf emotionaler, körperlicher, kognitiver und behavioraler Ebene äußern. Dazu gehören:

- **Emotionale Reaktionen:** Angst, Panik, Wut, Trauer, Scham, Schuldgefühle, Ekel, Hilflosigkeit.
- **Körperliche Reaktionen:** Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Schmerzen, Schlafstörungen.
- **Kognitive Reaktionen:** Negative Gedanken, Intrusionen (aufdringliche Erinnerungen), Konzentrationsschwierigkeiten, Verwirrung, Derealisation (Gefühl der Unwirklichkeit).
- **Behaviorale Reaktionen:** Vermeidungsverhalten, Rückzug, Aggression, Selbstverletzung, Substanzmissbrauch.

## 2 Trigger und Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)

Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) weisen häufig eine erhöhte Sensibilität gegenüber Triggern auf. Diese erhöhte Empfindlichkeit kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden, darunter:

- **Traumatische Erfahrungen:** Viele Menschen mit BPS haben in ihrer Vergangenheit traumatische Erlebnisse wie Missbrauch, Vernachlässigung oder Verlust erlitten. Diese Erfahrungen können dazu führen, dass bestimmte Reize oder Situationen als Trigger wirken und intensive emotionale Reaktionen auslösen.
- **Emotionale Dysregulation:** BPS ist durch Schwierigkeiten bei der Regulation von Emotionen gekennzeichnet. Dies kann dazu führen, dass selbst kleine Auslöser starke emotionale Reaktionen hervorrufen, die schwer zu kontrollieren sind.
- **Angst vor dem Verlassenwerden:** Die Angst vor dem Verlassenwerden ist ein zentrales Merkmal von BPS. Situationen, die diese Angst auslösen, können als Trigger wirken und zu intensiven emotionalen Reaktionen wie Wut, Panik oder Verzweiflung führen.

Die Identifikation und Bewältigung von Triggern ist daher ein zentraler Bestandteil der Therapie bei BPS. Durch gezielte therapeutische Interventionen können Betroffene lernen, ihre Trigger zu erkennen, zu verstehen und besser mit ihnen umzugehen.

## 2.1 Therapeutische Ansätze zur Triggerbewältigung bei BPS

- **Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT):** [DBT](#) ist eine speziell für BPS entwickelte Therapieform, die unter anderem Techniken zur Emotionsregulation und Stressbewältigung vermittelt. Diese Techniken können dabei helfen, Triggerreaktionen zu reduzieren und besser zu kontrollieren.
- **Trauma-fokussierte Therapien:** Wenn traumatische Erfahrungen eine Rolle spielen, können traumafokussierte Therapien wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder TF-CBT (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy) dabei helfen, die belastenden Erinnerungen zu verarbeiten und die Triggerwirkung zu verringern.
- **Skills-Training:** In der Therapie lernen Betroffene verschiedene [Skills](#) (Fertigkeiten) kennen, um mit Triggerreaktionen umzugehen. Dazu gehören etwa Achtsamkeitsübungen, Entspannungsverfahren, Ablenkungstechniken und Strategien zur Emotionsregulation.

Durch die gezielte Auseinandersetzung mit Triggern und den Erwerb von Bewältigungsstrategien können Menschen mit BPS ihre emotionale Stabilität verbessern und ihre Lebensqualität erhöhen.