

Was ist ein Trigger?

Das „Triggern“ hat mit unseren Gehirnfunktionen zu tun. Wenn Sie etwas lesen, hören oder sehen, das so ähnlich ist wie etwas selbst Erlebtes, kann das Gehirn reagieren, als wollte es warnen: Pass auf, es (das Schlimme) kann noch mal passieren. Gefühle, die mit dem in der Vergangenheit Erlebten im Zusammenhang stehen, können heftige Reaktionen sein..., wenn das Erlebte noch nicht ausreichend verarbeitet wurde.

Die Texte, die den Warnhinweis haben, gehen auch Menschen ohne ein erlebtes Trauma nahe.

Wenn Sie bei sich selbst ein unverarbeitetes Trauma vermuten, können Sie darüber nachdenken, ob Sie sich professionelle Hilfe suchen. Auf unserer Linkliste finden Sie entsprechende Hilfe-Angebote.

2021/4