

InSpektren Podcast

Episode 27 – Trigger?

Veröffentlicht am 01. September 2022

Finn: *Essgeräusche*

Noir: Kannst du bitte damit aufhören, das triggert mich sehr!

F: Sag mal, Noir, denkst du, dass es dich triggert, oder nervt es dich einfach nur?

N: Ich empfinde das Geräusch jedenfalls aus ziemlich unangenehm.

Intro-Musik

InSpektren, der Podcast aus der deutschsprachigen a*spec Community.

F: Hallo und herzlich willkommen zurück zu einer neuen Folge von InSpektren. Mein Name ist Finn, ich verstehe mich als aromantisch und greyace, komme aus Österreich, bin weiß und verwende keine Pronomen.

N: Hallo, hier Noir. Ich bin Ace und demiromantisch und ich komme aus Deutschland. Und außerdem sind wir heute nicht allein, sondern wir haben noch eine Gastperson. Hey, stell dich doch mal vor!

Lea: Hi zusammen! Ich heiße Lea, ich bin eine weiße cis Frau, wohne in Deutschland, verwende sie/ihr Pronomen und identifiziere mich als pan, aromantisch und greyace.

F: Sehr cool, dass du heute dabei bist, Lea, und euch alle interessiert sicher brennend, worüber wir uns heute unterhalten. Und zwar geht es heute um Trigger, d.h., wir unterhalten uns darüber, was Trigger eigentlich sind, was das bedeutet, was die Vor- und Nachteile von Triggerwarnings bzw. Content Notes oder Inhaltshinweisen sind. Wir schauen, wie gehen wir eigentlich in der Aspec*German Community mit Triggerwarnings und Triggern um und ein paar andere Themen, also seit ruhig gespannt.

Jingle

F: Bevor es jetzt wirklich losgeht hier noch einmal kurz Finn mit den Inhaltshinweisen. Im Zusammenhang mit dem heutigen Thema sprechen wir über Trauma, Traumafolgen und Traumareaktionen bzw. Reaktionen auf Trigger. Einmal wird eine gefährliche Situation beschrieben und durch die Folge hindurch kommt es immer wieder zu Erwähnungen einiger verbreiteter Trigger, ohne dass dann weiter auf die konkreten Themen eingegangen wird. Wenn du dich mit einem dieser Themen nicht wohlfühlst, findest du in den Shownotes die

genauen Zeiten, wann und wie lange wir über was sprechen, und kannst die entsprechenden Stellen so ggf. überspringen, wenn du das möchtest. Wenn du dir diese Stellen trotzdem anhören möchtest, achte bitte darauf, dass du dir einen sicheren Rahmen schaffst, z.B. indem du dir die Folge mit einer Person anhörst, die dir vertraut ist und bei der du dich sicher fühlst. Solltest du die Folge überhaupt nicht hören wollen, ist das selbstverständlich auch vollkommen in Ordnung.

Jingle

F: Bevor wir zum eigentlichen Thema der Folge kommen, hier nochmal kurz Finn aus der Nachbearbeitung. Und zwar hätte ich noch einen Nachtrag zur Folge 25 für euch. Folge 25 war der dritte Teil der Ace History. Hier möchte ich kurz noch ein Inhaltshinweis anbringen und zwar werde ich im Folgenden über die Pathologisierung von Asexualität sprechen. Wenn du also genau wissen willst, wann dieser Teil endet, findest du in den Shownotes die genauen Zeiten. Und zwar haben wir in der Folge 25 über die DSM-Taskforce gesprochen und über die Veränderung der Diagnose HSDD, also Hypoactive Sexual Desire Dysfunction, im DSM 5. Und in dem Zusammenhang haben wir auch das ICD 11 angesprochen, also das ICD-11, das am 1. Jänner 2022 in Kraft getreten ist. Und wir hatten gesagt, dass Asexualität da nicht mehr pathologisiert wird, das ist aber falsch. Asexualität gilt, anders als im DSM5, im ICD 11 nicht als Ausschlusskriterium für eine HSDD-Diagnose, d.h., eine Person die asexuell ist oder sich auf dem asexuellen Spektrum identifiziert, kann trotzdem die Diagnose Hypoactive Sexual Desire Dysfunction bekommen. Und die Beschreibung von Hypoactive Sexual Desire Dysfunction, bzw. zumindest manche Subtypen davon, treffen auf jeden Fall auf viele Ace Menschen zu. Ich zitiere kurz aus dem ICD 11. "Hypoactive Sexual Desire Dysfunction is characterised by absence or marked reduction in desire or motivation to engage in sexual activity as manifested by any of the following: 1) reduced or absent spontaneous desire (sexual thoughts or fantasies); 2) reduced or absent responsive desire to erotic cues and stimulation; or 3) inability to sustain desire or interest in sexual activity once initiated." Und ja, wenn ihr das gehört habt, dann merkt ihr wahrscheinlich genauso wie ich, dass sehr wohl auf viele ace Personen zutrifft, auf Personen auf dem asexuellen Spektrum und Asexualität leider auch weiter pathologisiert wird im ICD 11. Und einen entsprechenden Hinweis dazu werden wir auch in der Folge 25 noch ergänzen. Jetzt aber zurück zur eigentlichen Folge von heute.

Jingle

N: Dann würde ich sagen, steigen wir gleich mal ins Thema ein und zwar, ich denke, ich beginne mit der Definition. Und wie ihr vielleicht noch erinnern könnt, in der Folge zum Thema Trauma hatten wir ja schon mal eine Definition von Trigger gegeben und ich habe die noch mal rausgesucht und lese die euch einfach noch mal vor. "Trigger ist das englische Wort für Auslöser und meint Situationen, Begriffe, Gerüche, Gegenstände oder andere Wahrnehmungsinhalte, die eine Art Wiedererleben eines traumatisierenden Ereignisses, also einen Flashback auslösen. Die betreffende Person wird dabei wieder in die traumatisierende Situation versetzt. Die Reaktion, die Trigger in einer Person auslösen, ist von einem einfachen Unwohlsein, genervt oder verärgert sein, abzugrenzen und geht weit darüber hinaus." Was meint ihr?

F: Ja genau, und da hattest du, Lea, ja damals auch eine Kritik dazu oder hattest zumindest was in unseren Channel geschrieben auf Aspec*German zu der Definition. Magst du das vielleicht gleich mal wiederholen?

L: Ja, gerne. Ja also die Definition ist auf jeden Fall erst mal nicht verkehrt, aber ich würde die vielleicht noch so ein bisschen ergänzen wollen, weil es gibt auch Triggerreaktionen, die nicht direkt zu Flashbacks führen im engeren Sinne, aber die halt auch, ja, traumatische Trigger sind und zu anderen Reaktionen führen können. Beispielsweise zu einem massiven Energieabfall, der dann z. B. so stark ist, dass man nicht weiter laufen kann und sich erst mal hinsetzen muss, beispielsweise Panikattacken, beispielsweise so richtig massive Schuldgefühle. Ja, da gibt es sehr sehr viele verschiedene Reaktionen, die möglich sind. Und ja, es ist natürlich sehr wichtig zu betonen, dass es nicht auf "mich nervt es gerade, dass du Chips isst" hinausläuft, aber gleichzeitig ist das Spektrum der möglichen Reaktion auf Trigger viel größer als sozusagen nur ein Flashback zu erleben.

F: D.h., die Definition wäre wahrscheinlich akkurater für dich, wenn wir sagen würden, z.B. einen Flashback auslösen oder so.

L: Ja, beispielsweise ja.

F: Aber grundsätzlich stimmt ja das halt, das Auslösen einer Reaktion geht über ein traumatisches Ereignis in der Vergangenheit. L: Genau.

F: Und ich glaube, was dann noch ein Thema war, war ja, dass es manchmal auch gar nicht so einfach ist, so ein, also ich meine, es ist natürlich wichtig, das, wie du gesagt hast, das abzugrenzen von einem "Oh man, das ärgert mich jetzt" oder sowas oder "jetzt bin ich einfach ein bisschen angegrübelt davon".

L: Ja.

F: Dass es manchmal ja gar nicht so einfach ist, dieses Unwohlgefühl, und das wirklich abzugrenzen nach unten.

L: Ja richtig.

F: Ich tue mir gerade schwer, das auszudrücken. Es ist ja nicht jede Reaktion gleich stark.

L: Genau. Ja also das würde ich so ähnlich sehen, dass es für Leute, die so starke Gefühle empfinden und es möglicherweise in einem Zusammenhang mit einem Trauma steht, vielleicht gar nicht so leicht, das jetzt für sich selbst so zu urteilen, aber ja, wenn so eine Definition so sehr restriktiv ist und ja wirklich nur erlaubt, es muss ein Flashback sein, kann es halt auch sein, dass Leute anfangen, irgendwie sich selbst oder ihre Traumaerfahrungen zu invalidieren. Und da das schon allgemein irgendwie ein häufiges Problem ist von Leuten, die irgendwie posttraumatische Symptome haben, finde ich es auch aus dem Grund wichtig, irgendwie da ein breiteres Spektrum an Reaktion in der Definition mit einzuschließen.

F: Also ich würde sagen, die Definition können wir auf jeden Fall ausweiten an der Stelle. Weil sicher, Flashbacks sind nicht die einzigen Traumareaktionen, die wir haben.

L: Genau.

F: Und trotzdem halt diese Abgrenzung zu einem eben nicht traumabedingten Response dann zu behalten. Aber gleichzeitig, es kann ja auch durchaus sein, dass jemand sich als Reaktion einfach massiv unwohl fühlt und das vielleicht noch nicht mal richtig einordnen kann.

L: Mhmh.

F: Da sehe ich halt auch, wenn ich die Definition jetzt noch mal lese und ich habe dafür keine Lösung gerade akut parat. Wenn man sagt, das geht über Unwohlgefühl hinaus, was ja auch einfach stimmt in vielen Fällen, also manche Dinge, wo Leute sagen, das triggert mich jetzt, weil sie halt genervt sind oder was auch immer, sind jetzt nicht das, was wir damit meinen, aber gleichzeitig darf die Abgrenzung halt irgendwie auch nicht zu Lasten gehen von eben einer traumabasierten Reaktionen, die einfach ein starkes Unwohlgefühl ist oder ein Unwohlgefühl ist.

L: Ja, auf keinen Fall! Also ich bin jetzt auch nicht dafür, den Begriff total zu verwässern. Es ist auch total wichtig, dass irgendwie es einen Begriff gibt, der diese Art von Reaktion bezeichnet und jetzt nicht unbedingt die Reaktion "ich bin genervt, weil du gerade irgendwie, ja, dein Parfüm so stark riecht" oder so, aber dann halt auch die Abgrenzung zu schaffen. Genau, es gibt halt auch Leute, die durch diesen Geruch vielleicht eine wirkliche Triggerreaktion haben.

F: Ja.

L: Ja, ist wichtig.

F: Das ist ja das komplizierte, das ungefähr alles wahrscheinlich eine Triggerreaktion auslösen kann für bestimmte Personen, weil wir halt auch nicht wissen, was sind die Trigger andere Leute.

L: Richtig. Genau, in unserer Definition werden hier ja auch schon einige Dinge aufgezählt, Situationen, Begriffe, Gerüche, Gegenstände oder andere Wahrnehmungsinhalte. Ja, das ist eigentlich schon sehr breit. Ich würde vielleicht noch sowas wie bestimmte Menschen oder bestimmte Orte, das sind häufige Trigger, ergänzen. Was bei mir selbst noch ein Thema ist sind auch bestimmte Gesprächsdynamiken oder bestimmte ja interpersonelle Dynamiken, die auch triggernd sein können.

F: Wortkombinationen lustigerweise manche. Nur weil du gerade Gesprächsdynamiken gesagt hast, ist es mir gerade eingefallen. Das war es eigentlich zur Definition, oder?

L: Ich denke auch.

N: Ich denke, das das ausreicht. Jetzt fände ich es persönlich interessant, wie denn so euer persönlicher Bezug dazu ist.

F: Lea, möchtest du vielleicht direkt anfangen?

L: Okay. Also mein persönlicher Bezug zu dem Thema, ich spekuliere, dass es vielleicht auch der Grund ist, wieso ich eingeladen wurde, das weiß ich tatsächlich gerade noch gar nicht,

Lachen ist, dass ich selbst einige Trigger habe, also ein relativ breites Spektrum tatsächlich von verschiedenen, wie bereits gesagt, Gesprächsdynamiken, verschiedenen Gegenständen, verschiedenen Situationen, die da zusammenkommen und mich mit dem Thema dementsprechend auch schon seit, ja, meiner frühen Jugend auseinandersetze. Und jetzt auch auf dem Aspec*German Discord Server, wo wir 3 ja auch aktiv sind, eben auch im Team bin und dort auch mir sehr viele Gedanken darüber gemacht habe, wie wir als Community mit Triggern von Mitgliedern von unserer Community umgehen können, wie wir mit getriggerten Personen umgehen können usw.

F: Bei mir ist es auch so, dass ich einige Trigger auch habe, und die auch, ja, es kommt dann eh später auch noch mal, auch so relativ eingrenzen kann, denke ich. Habe mich aber darüber hinaus oder abgesehen von mir selbst nie wirklich mit dem Thema beschäftigt, bis ich auf, nicht nur auf den Asspec*German Discord Server gekommen bin, aber einfach in queere Räume und auf queere Server oder Server zu queeren Themen, wo dann Content Notes bzw. Triggerwarnings und Trigger Thema waren, und ich mir dann dachte, oh, sieh mal da, es kann ja funktionieren oder so oder Menschen können es zumindest versuchen.

L: Freut mich, dass du das als "kann ja funktionieren" schon mal auffasst, darüber können wir später ja noch mal reden.

F: Ich weiß durchaus, dass es auch schwierig sein kann und dass da viel Diskussion usw. ist, aber ich meine jetzt eher, dass die Thematisierung überhaupt funktioniert.

L: Ja, total.

F: Und das klar ist, irgendetwas wird gemacht. Wir wissen nur nicht immer genau wie und wie es gut funktioniert usw., aber darüber werden wir auch noch reden. Die Diskussion ist ja oft schon einfach, wollen wir das überhaupt? Und das ist halt dann dort, wo es zumindest mal thematisiert wird, nicht mehr so.

L: Das stimmt. Also das haben wir tatsächlich fast schon in den ersten 2 Monaten unserer Existenz als Community, war es tatsächlich einer der ersten Themen, mit denen wir uns ausführlicher beschäftigt haben, wie wir mit Triggern umgehen. Also ich glaube, das allererste Thema war tatsächlich genderinklusive Kommunikation, genderneutrale Sprache, gegenderte Sprache, wie man das am besten macht und genau. Direkt das zweite Thema war dann der Umgang mit Triggern.

F: Nee, das finde ich cool, weil eben, wie gesagt, die Auseinandersetzung funktioniert, und ich finde das schon mal einen voll wichtigen Schritt, auch wenn noch nicht alles perfekt ist.

N: Vielleicht sollte ich auch von meiner Seite noch erzählen. Also ich persönlich bin mir nicht sicher, ob mich wirklich was triggert. Ich habe eine Situation, die könnte sowas in die Richtung sein, das kann ich euch ja kurz erzählen, aber ansonsten bin ich überhaupt damit in die Berührung erst über Aspec*German gekommen, muss ich dazu sagen, vorher kannte ich das eigentlich so gut wie gar nicht. Es ist mir jedenfalls nicht wirklich aufgefallen, aber ich finde es interessant und, wenn ich Leuten damit helfen kann, dann sehr gerne. Jetzt vielleicht mal zu meiner Situation, vielleicht könnt ihr mir sagen, ob das wirklich ein Trigger ist oder nicht. Ihr kennt, glaube ich, beide die Traumafolge. In der Traumafolge habe ich von meinem

Erlebnis erzählt mit der Person, die, naja, durch, nennen wir es unachtsames Verhalten, mich und eine andere Person und sich selbst, sage ich mal, in akute Lebensgefahr gebracht hat. Und mir ist aufgefallen, dass ich so ganz gut damit klargekommen bin hinterher bis auf, naja, einen kleinen Hörsturz, aber na gut, der ging auch wieder vorbei. Das es mir eigentlich so gut geht, ich über das Erlebnis sprechen kann und alles in Ordnung ist, aber wenn ich diese Person sehe, dann irgendwie bricht in mir so eine Art Fluchtinstinkt aus, so nach dem Motto, ich muss da weg, die Person ist für mich nicht gut. Sobald ich sie sehe oder von ihr eine Nachricht bekomme oder irgendwie in Kontakt mit dieser Person, die das damals verursacht hat, komme. Jetzt bin ich mir nicht sicher, ist das ein Trigger oder nicht?

L: Ja Abgrenzung ist dann, glaube ich, nicht ganz leicht, aber was du beschreibst, ist eigentlich typisch. Deine Reaktion ist sehr viel stärker als man das erwarten würde so. Also so es gibt ja auch schon so normale Aversion oder nichttraumatische Aversion gegenüber Menschen, aber das resultiert dann üblicherweise nicht in einem Fluchtinstinkt. Du fühlst dich auch schon unwohl, wenn die Person dir nur textet oder so oder du sie nicht mal siehst, oder wenn ich das gerade richtig verstanden habe?

N: Ja, also es ist so, dass ich jetzt kein Fluchtinstinkt habe, wenn sie mir textet, aber es kommt sofort so eine, ich sage mal, hab Acht Stellung, so Achtung, aufpassen.

L: Ja, also kennst du auch den Begriff hypervikilant in diesem Zusammenhang mit Trauma?

N: Noch nicht.

L: Also das ist sowas wie eine erhöhte Wachsamkeit halt vor Leuten, mit denen man schlechte Erfahrungen gemacht hat, dass man quasi dann so in eine richtig hohe Anspannung reingeht. So in die Richtung hört sich das gerade so ein bisschen an, was du schilderst, dass du dir sehr bewusst bist, welche Gefahr von dieser Person für dich mal ausgegangen ist.

N: Ja, das klingt so in die Richtung, ja. Aber jetzt Trigger an sich, so wie ihr meintet, ist es nicht, oder? Das kommt jetzt halt drauf an, wie breit du die Definition vom Triggerbegriff fasst. Also wenn du jetzt wirklich so sagst, wie ich vorhin das beschrieben habe, dass du als Trigger alles reinnimmst, was zu traumabedingten, ja, Reaktionen, für die über normales Maß hinausgehen, dann würde ich sagen, dass es ein Trigger ist, wenn du das für dich selbst so fassen möchtest. Wenn du jetzt sagen würdest, Trigger ist alles nur, was ein Flashback auslöst, ja, da dein Instinkt jetzt nicht unbedingt ein Flashback ist, würde man dann eher nach der Definition, die wir zuvor hatten, eher Nein sagen. Es kommt jetzt also so ein bisschen darauf an, wie wir das fassen.

N: Okay.

F: Ja, also ich denke, du könntest das, wenn du es als Trigger sehen würdest, auf jeden Fall so einordnen.

N: Ja gut, ich muss sagen, es ist äußerst selten und ich habe es jetzt schon lange nicht mehr gesehen und, ich sage mal, es behindert mich nicht im Alltag, aber es war halt mal interessant eure Meinung darüber zu hören.

Jingle

F:: Ja, dann würde ich sagen, wir schauen, woher der Begriff Trigger jetzt eigentlich kommt. Und zwar hat der Begriff seinen Ursprung in der Traumatherapie. Also der ist in der Traumatherapie entstanden und wurde ursprünglich in dem Kontext verwendet. Und Anfang der 2000er ist dieser Begriff dann aus dem Kontext auch in Online-Diskussionen eingeflossen. Dort ist er dann eine Weile verwendet worden und ist dann irgendwann auch immer mehr gebraucht worden und dann auch inflationär gebraucht worden teilweise. Und dann wurde begonnen mit dem Begriff Trigger auch Dinge zu beschreiben, die nicht mehr so viel mit Traumareaktionen zu tun haben, wie eben ein Genervtsein oder Verärgertsein über etwas etc. Und dann würde ich noch hinzufügen, dass er dann, teilweise ist der Begriff dann auch eben in Diskussion zwischen Menschen, die Content Notes oder Triggerwarnings gewollt hätten oder sich gefreut hätten, und anderen Menschen dann teilweise auch benutzt worden, um eben Menschen, die mit Triggern leben und getriggert werden, lächerlich zu machen. Also z.B. wenn dann Leute als sensibel bezeichnet werden, weil sie eben Traumareaktionen erfahren infolge von Triggern usw.

Jingle

N: Finn, du hast uns ja gerade ein bisschen versucht, so den geschichtlichen Hintergrund zu erklären, wie das kam mit dem Begriff Triggerwarnings. Und deswegen haben wir uns auch überlegt, dass wir uns mal ein bisschen mit den pro und contra Argumenten auseinandersetzen. Genau. Und ich denke, wir fangen mal mit den contra Argumenten an. Und das erste, was ich da gleich erwähnen will, das habe ich selbst schon mal gehört, hat jemand zu mir gesagt, und zwar, dass Content Notes an sich schon triggernd wären. Was meint ihr dazu? Das ist tatsächlich so, dass es manchen Menschen so geht, dass allein schon bestimmte ausgeschriebene Wörter einen Trigger darstellen können, und natürlich ist es deswegen kein Argument, für mich zumindest, jetzt direkt gegen Content Notes, sondern das bedeutet dann für mich jetzt erst mal einfach nur, dass die Content Notes so gestaltet werden müssen, dass Menschen auch so getriggert werden können, berücksichtigt werden sollte. Auf Discord ist z.B. möglich, dass erst mal nur Content Note geschrieben wird und dann die Begriffe, die die Content Notes darstellen, dann auch gespoilert, also verdeckt, werden. Bei Büchern und anderen Medien kann man z.B. die Begriffe auf eine extra Seite packen und dann schreiben, keine Ahnung, Inhaltsverzeichnis, Content Notes, auf Seite 145, ganz am Ende. Und dann können die Personen das eben da nachlesen. Genau.

F: Naja, es ist ja nicht weniger, weil jeder nur weil es ausdrückt, dass man vielleicht, also ich meine, sicher, ist es vielleicht nicht die Lösung deswegen zu sagen, wir schaffen deswegen Content Notes ab, aber wie du gesagt hast, und dem stimme ich auch zu, kann man Content Notes ja auch so gestalten, dass sie auch übersprungen werden können, dass sie nicht angesehen werden müssen, wenn Personen sie sich nicht ansehen wollen oder eben es für manche Personen auch triggernd sein kann, sie sich anzusehen. Also ich glaube, da gibt es andere Lösungen, als zu sagen, ja und deswegen lassen wir das jetzt ganz weg.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Weil sie ja trotzdem auch hilfreich sind für andere Menschen oder sein können.

N: So ein bisschen geht da auch das zweite Argument rein. Und zwar steht da, es stört einfach am Anfang von Texten, Podcasts etc. Dazu muss ich eine Kleinigkeit sagen. Ich habe jetzt auch schon Bücher gesehen, wo es direkt am Anfang von Absätzen stand. Ich muss sagen, im ersten Moment hat es mich genervt. Ich sage auch bewusst genervt. Aber ich muss sagen, ich denke, das ist ähnlich wie z.B. mit der Gendersprache, mit der ich auch erst mal mich dran gewöhnen musste. Ich denke, wenn ich es gewohnt bin, ist es für mich irgendwann okay, aber ich finde die Variante, Lea, wie du es eben vorgeschlagen hast, dass man das einfach auf eine Seite hinten im Buch packt, dass man irgendwo Bescheid gibt, dass man da die Content Notes findet, fände ich auch nicht schlecht.

F: Ja, also ich meine, ich finde das Argument ja auch noch mal so ein bisschen *Seufzen* ich weiß nicht, also wenn mich etwas nervt, was anderen Menschen evtl. hilft, dann wäre ich halt die letzte Person, die sagen würde, ja, lassen wir das. Also ich finde, ich weiß nicht, ich finde das Argument irgendwie nicht sehr gut persönlich. Ich meine, sicher, ich weiß nicht, ich glaube, am Anfang von einem Absatz, fände ich es wahrscheinlich auch sehr oder erst einmal zumindest sehr ungewohnt, aber es ist halt noch mal was anderes zu sagen, ja das könnte noch Menschen triggern und das müssten wir so gestalten, dass es nicht triggert. Aber sagen, es nervt mich und deswegen nein hmm. Einmal hatte ich ein Buch, das war eines der wenigsten Romance Bücher, die ich wirklich mochte, die hatten vor einem Kapitel Triggerwarnings, Content Notes waren es, glaube ich, genannt. Und das fand ich eigentlich recht angenehm, aber das würde wahrscheinlich auch dem ersten Argument weniger standhalten.

L: Ja also ich kann euch beiden zustimmen, ich bin da auch für eine Lösung, die irgendwie einerseits irgendwie die vorkommenden Inhalte klar benennt, andererseits halt jetzt nicht irgendwie größer als der Titel ist. Das habe ich halt auch schon irgendwie bei YouTube Videos oder so gesehen, dass dann so, fast schon um ein Video anzupreisen, so von links unten nach rechts oben so ein fetter Schriftzug Triggerwarnung und dann Thema XY ging. So finde ich es dann auch nicht mehr sinnvoll.

F: Ja nee, also aber wenn, ich glaube, wenn das schon fast so ein Anpreisen wird, dann geht das ja auch schon mal in eine andere Richtung, wieder so ein bisschen Richtung, ich sage mal, Clickbait oder so.

L: Ja.

F: Klick das an, da haben wir dieses und jenes Thema oder so. Und dann vielleicht ein bisschen weniger darum, ich weiß nicht, Menschen zu helfen...

L: Ja.

F: ...oder zu unterstützen. Andererseits frage ich mich halt gerade, während ich rede, wie man das auf YouTube Thumbnails gut macht, weil das ist halt dann auch, ich glaube, es ist gar nicht so einfach wahrscheinlich, dann doch vielleicht besser am Anfang des Videos.

L: Also auf Youtube fände ich es ganz gut, wenn das einfach in der Infobox steht und halt vielleicht, weil nicht alle Leute die Infobox aufmachen, wenn sie ein Video anklicken oder

anfangen zu schauen, einfach kurz am Anfang des Videos gesagt wird, Content Notes sind in der Infobox. Und dann würde mir das reichen.

F: Ja stimmt, das ist, glaube ich, eine ganz gute Lösung und muss nicht direkt am Thumbnail stehen in dem Fall.

L: Ja, also bei der Anzahl an Videos, die man anklickt und dann doch nicht schaut, finde ich das vollkommen okay, wenn es nicht auf dem Thumbnail steht.

F: Voll bzw. kann man ja auf YouTube, wenn einen die Content Notes nicht interessieren, könnte man die auch überspringen einfach.

L: Ja.

F: Oder wenn man sie nicht sehen will, weil vielleicht die Content Notes selbst triggernd sind. Da kann man ja sehr präzise auswählen. N: Ich würde sagen, vielleicht dazu passend hatten wir hier noch ein Argument und zwar, es spoilert den Plot, verrät etwas, was vorkommt.

F: Will da vielleicht wer anderer anfangen was zu sagen, weil ich kann mit dem Begriff Spoiler gar nicht so viel anfangen persönlich.

N: Naja ich nehme mal an damit war gemeint, dass es schon was vom Inhalt verrät und ja, ich weiß nicht, das sind ja meistens nur einzelne Wörter oder so, also das würde ich jetzt nicht so schlimm sehen.

F: Ja nein, also ich meinte jetzt nicht, dass ich nicht weiß, was das Wort Spoiler bedeutet. Ich meinte jetzt, also ich verstehe auch den ganzen Stress darüber nicht, wenn Leute sagen, nichts spoilern bitte oder so. Also okay, ich verrate niemanden das Ende eines Buches, der es nicht wissen will, natürlich nicht, aber manchmal kriege ich ja mit, dass Leute wirklich wirklich hart nicht gespoilert werden wollen gefühlt und damit kann ich halt persönlich schon sehr wenig anfangen, weil für mich ist ein guter Plot gut, wenn er gut ist, und dann ist er beim 10. Mal lesen gut, dann ist er beim 10. Mal gut, dann ist er beim 10. Mal spielen noch gut, weil er einfach funktioniert. Und ich kann das verstehen, dass Leute vielleicht so ein bisschen das dann trotzdem nicht wissen wollen, das ist ja eine freie eigene Entscheidung, aber ich finde jetzt nicht, dass es etwas kaputt macht persönlich, aber okay. Sorry der Exkurs!

N: Nee, ist okay, also was ich sagen wollte, ist, bei Content Notes verstehe ich es wirklich nicht, weil das sind ja meistens einzelne Wörter oder vielleicht ein ganz kurzer Satz und sowas, das verrät meiner Meinung nach nicht wirklich was.

F: Ja.

N: Spoilern an sich verstehe ich schon, weil, ich gucke z.B., wenn ich es vermeiden kann, bei Kinofilm auch keine, wie heißen sie, die Teaser, diese...

F&L gleichzeitig: Trailer?

N: Trailer, genau. Ich meine, Teaser ist noch okay, das zeigt ja nicht wirklich den Film. Ich gucke z.B. keine Trailer, weil da ist mir z.B. zu viel, dann habe ich das Gefühl, ich kenne schon die halbe Geschichte und dann will ich es nicht mehr sehen. Aber ich finde, bei Content Notes ist das wirklich nicht der Fall, also.

F: Nee, aber zu, es sind einzelne Wörter, würde ich noch sagen, ich meine, wenn da jetzt steht "Tod", dann weiß ich ja auch nicht, wer dann stirbt, wenn ich anfangen zu lesen oder so. Es könnte auch der Hund sein, ich weiß es nicht, oder der Charakter XY.

L: Ja.

F: Habe ich ja keine Ahnung.

N: Also ich sage mal, Klappentexte am Buch, die verraten dir ja wirklich nichts, aber bei Filmen z.B., wie gesagt, solche Trailer ist doch schon ein bisschen mehr meiner Meinung nach, aber gut. Lea, ich glaube, ich habe dich unterbrochen. Du wolltest was sagen?

L: Ja, ich wollte da auch noch mal einwerfen, dass die Content Notes einfach entsprechend gestaltet werden könnten, um beiden Bedürfnissen gerecht zu werden. Also ich habe das tatsächlich schon mehr, dass ich irgendwie darauf achte, dass ich irgendwie nicht das Ende von Dingen verraten bekomme, und wenn ich jetzt überlegen würde, wie ich das für ein Buch gestalte oder für einen Film, dann könnte man ja die Content Notes einfach irgendwo hinpacken und da dann einen Verweis darauf geben, dass halt für die Leute, die das relevant ist, dass sie da reinschauen können, und alle anderen Leute den halt das super wichtig ist, dass sie auch Einzelwörter nicht mitbekommen, keine Ahnung, dass in Kapitel 18 irgendwie ein Suizid vorkommt, dass sie das dann halt auch nicht erfahren. Also das wäre für mich eigentlich ein ziemlich guter Kompromiss so.

F: Genau, also es wäre quasi genauso wie beim ersten, dass die CNs schon triggernd sein können, dass man einfach schauen müsste, wie machen wir das und nicht machen wir es überhaupt.

L: Genau.

F: Ja, wollen wir zum nächsten weitergehen?

N: Gerne.

L: Gerne.

F: Da habe ich noch stehen CN können den Blick auf das Negative, also die Traumafolgestörung bzw. Traumafolgereaktion lenken.

L: Ja, tatsächlich ist es bei mir persönlich so, dass, wenn ich die ganze Zeit nur CN, CN, CN lese, ich dann auch irgendwie, ja, wenn ich jetzt nur was, keine Ahnung, genießen will, und mich mal nicht mit irgendwie psychischen Störungen von mir selbst auseinandersetzen will, dann daran erinnert werde und das nervt mich auch ziemlich. Also ich muss sagen, es nervt mich, aber es belastet mich nicht so sehr. Aber ich kenne tatsächlich auch persönlich eine

Person, die dadurch ziemlich belastet wird, dass überall dann halt inzwischen, wenn man sich irgendwie in queeren oder linken Bubbles aufhält, dass da quasi überall inzwischen Content Notes verwendet werden, und die Personen irgendwie dann doch dadurch auch belastet werden, dass irgendwie keine Pause davon bekommen, eine Traumafolgestörung zu haben. Und das ist eine Sorge, die ich schon sehr viel eher tatsächlich nachvollziehen kann als Argument, wie, dass es einfach nervt irgendwie für Leute oder dass jemand irgendwie schon was vom Ende verraten bekommen könnte, weil da irgendwie CN Tod steht, und wo ich mir auch sehr viel schwerer tu, irgendwie einen guten Kompromiss zu finden. Also was ich noch am ehesten sagen würde oder was ich auf jeden Fall sagen würde, ich glaube, darauf gehen wir nachher auch noch mal ein, ist, dass man das ganze nicht Triggerwarning sondern Content Note nennt, einfach auch um halt zu vermitteln, nein, das ist jetzt nicht was, wo du getriggert werden wirst, im Sinne von Triggerwarning, sondern es ist was, wir wollen dich einfach nur über den Inhalt informieren, sodass du entscheiden kannst, ob du was konsumierst oder nicht. Dann ist der Fokus schon mal sehr viel weiter weg vom Thema Trigger und Traumafolgestörung. Und was ich auch sagen würde, ist, dass halt z.B. auf Discord haben wir Diskussionen, die sehr viel Spoiler enthalten. Da machen wir es dann so, dass wir den eigenen Channel oder eigene Threads verlagern. Und auch bei Medien oder anderen Diskussionen könnte ich mir das ähnlich vorstellen, dass quasi halt bestimmte Räume geschaffen werden, bei denen dann klar ist, es gilt für den ganzen Raum eine Content Note hier, aber dann halt nicht die ganze Zeit eine Content Note der anderen rausgehauen werden muss. Oder auch bei Filmen, dass einem klar ist, okay, das ist jetzt ein Horrorfilm. Für den ganzen Film oder für die ganze Serie gilt jetzt eine Content Note für meinetwegen Spinnen und dann muss jetzt nicht vor jeder eigenen Folge von der Serie jetzt noch mal eine Content Note oder eine Triggerwarning gemacht werden. So diese Schaffung von bestimmten Räumen könnte da helfen, denke ich.

F: Ja genau bzw. es war auch ein Thema, das in der Studie vorkam, die ich vorbereitend gelesen habe für die Folge, wo es auch darum ging, also wo einfach untersucht wurde, ob Triggerwarnings helfen. Und die werden wir nachher auch noch mal erwähnen bei den pro Argumenten, aber wo eben auch das Thema aufkam, dass untersucht worden ist von einer Studie davor und durch diese Studie so weit bestätigt, dass eben Triggerwarnings, zumindest wenn sie Triggerwarnings heißen, auch unterstützen, dass das Trauma als zentrales Narrativ gesehen wird.

L: Hmm.

F: Bzw als wesentliches Merkmal der Identität, was einer Heilung ein Stück weit entgegensteht und auch als schwierig angesehen wurde in dem Zusammenhang.

L: Ja, das kann ich mir gut vorstellen.

F: Und da sehe ich es halt als wichtig eben, dass auch Content Notes zu nennen und nicht Triggerwarnings und auch diese Content Notes für alle Menschen zu öffnen und nicht nur für Menschen zu machen, die potenziell getriggert werden. Weil es kann ja sein, dass ich mich auch ohne, dass es für mich ein Triggerthema ist, zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht mit einem bestimmten Thema auseinandersetzen möchte. Und ich denke, das einfach dadurch, dass man sagt, ja, das könnte für jeden Menschen nützlich sein...

L: Hmhm.

F: ...oder auch für jeden Menschen könnte es so sein, dass die Person sich gerade nicht mit XY auseinandersetzen möchte, dass dadurch dann mehr Platz ist auch eben für Leute, die eventuell getriggert werden, ohne dass es nur um die Traumafolgestörung geht. Klingt das sinnvoll?

L: Ja, das würde ich ganz genauso sehen.

F: Ich mache gleich weiter mit dem nächsten Argument, weil mich das persönlich ein bisschen nervt. *Lachen* Und zwar lautet das, ja, wenn Menschen nicht mit ihren Triggern konfrontiert werden und wir sie die ganze Zeit in Watte packen oder so, dann gibt es ja auch keinen Heilungsprozess.

N: Da fällt mir direkt die Frage ein, und warum bestimmt, Entschuldigung, die Person, die das sagt, bitte, wann das sein muss?

F: Genau.

L: Same. *Lachen*

F: Eben.

N: *Lachen*

F: Ich werde auch keinen Heilungsprozess haben, wenn ich random konfrontiert werde mit Dingen. Ich werde einen Heilungsprozess haben, wenn ich mich produktiv und selbstständig mit professioneller Unterstützung damit auseinandersetze, mit meinem Trauma, und nicht einfach random, weil mich die Welt mit Dingen konfrontiert und ich nicht entscheiden kann, wann ich mich damit auseinandersetze.

L: Genau. Im Gegenteil ist es ja sogar so, wenn ich das an der Stelle noch ergänzen darf, wenn Leute das Gefühl haben, sie sind die ganze Zeit irgendwie, es kommen die ganze Zeit nur Trigger, und das kann auch zu einer Verstärkung des Traumas führen eher. Also wenn Leute das Gefühl haben, sie haben keine Autonomie, sie haben keine Kontrolle über die Situation, sie können sich auch jetzt nach dem Trauma nicht schützen, ist es absolut nicht hilfreich.

F: Absolut.

N: Ich denke, dann kommen wir vielleicht mal zum nächsten. Und zwar haben wir da stehen, kann paternalistisch wirken, tut es auch manchmal. Was meint ihr dazu?

L: Ja, ich glaube, das Argument hatte ich aufgeschrieben, weil das tatsächlich auch was ist, was ich selbst so erlebe, wenn Content Notes so krass überfürsorglich bis paternalistisch angekündigt werden, von wegen in diesem Video geht es um selbstverletzendes Verhalten. Wenn euch das Thema belastet, dann schaut es euch bitte nicht an. Oder schaut es euch bitte nicht oder nur mit einer euch vertrauten Person an, wo ich mir so denke, nein, ich werde das selbst entscheiden, ob ich das anschau, und wenn mich das belastet, dann ist das meine eigene Verantwortung. Und ich kann mich nicht die ganze Zeit vor allen meinen

Triggern zurückziehen und schützen und nicht mehr an der Welt teilnehmen, sondern ich kann sehr gut damit leben, dass ein Teil der Welt mich, also, ja nicht immer sehr gut und so, aber ich kann auch mal damit leben, dass mich irgendwas belastet, und ich kann das auch entsprechend für mich selbst abfangen, wenn es mich zu viel belastet. Oder ich kann das Video abbrechen, wenn ich merke, dass es nicht zu viel belastet. Aber ich will nicht, dass mir eine andere Person sagt, weil ich irgendeine Traumafolgestörung habe oder einen bestimmten Trigger habe, kann ich irgendwas nicht tun oder sollte ich irgendwas nicht tun, das ist für mich meine persönliche Entscheidung. Ich glaube, dass es natürlich allerdings kein Argument gegen Content Notes generell ist, sondern einfach nur dagegen, dass sie in dieser bestimmten Art und Weise angekündigt werden.

F: Ja bzw. ist das, glaube ich, auch was, dem man auch entgegenwirken kann durch andere Formulierungen oder eben dadurch, Content Notes auch offener zu machen und eben nicht nur an Menschen mit Triggern zu richten.

L: Genau.

F: Ja, ein contra Argument haben wir dann noch aufgeschrieben. Und zwar ging es da darum, dass selbstschädigendes Verhalten durch absichtlichen Konsum triggernder Medien auftreten könnte. Also quasi, wenn mich jetzt ein bestimmtes Thema triggert und ich das weiß und ich will mir selbst Schaden, dann suche ich mir Media mit dem Thema und konsumiere das, um mir selbst zu schaden.

L: Ja, also das Argument ist jetzt auch nicht sehr weit hergeholt, das ist tatsächlich kein seltenes Verhalten von Menschen, die, ja, verschiedene psychische Störungen haben. Allerdings muss man sagen, dass es auch nicht nur über Triggerwarnungen oder Content Notes funktionieren würde, sondern alleine den Begriff auf Tumblr oder Instagram oder so einzugeben, der auf Google, reicht um sehr viel triggernden Content hochzuholen. Ich habe immer das Gefühl, auf YouTube sind sie irgendwie schneller mit irgendwie Löschungen und so, aber es kann mein subjektiver Eindruck sein. Ich habe schon die Befürchtung, dass auch Content Notes für solche Suchen für selbstschädigendes Verhalten genutzt werden könnten, aber dass eben auch durch andere Stichpunkte möglich wird und deswegen das eigentlich insofern kein Argument sein kann.

F: Ja, bzw. wenn ich Media zu bestimmten Themen haben möchte, wie z.B. wenn ich irgendetwas zu tot suche und ein Buch suche, dann werde ich in bestimmten Genres suchen. In Krimis, in Thrillern, Psychothrillern. Wenn ich etwas zu sexueller Gewalt suche, werde ich im Dark Romance Genre suchen, da finde ich das alles, nur halt mitunter auch romantisiert usw., aber das finden Menschen ja, würde ich mal sagen.

L: Ja, ob jetzt nach Genre oder nach Suchbegriff irgendwie in eine Suchmaschine oder auf einer sozialen Plattform einzugeben...

F: Voll!

L: ...sind da Inhalte auf jeden Fall zu finden.

F: Das ist jetzt nicht so schwer.

F: Ja. Was mir noch dazu eingefallen war, ist, dass es teilweise hilft. Also ich hatte auch schon *Lachen* solche Episoden, wo ich einfach mich nur möglichst stark triggern wollte. Und was mir tatsächlich manchmal geholfen hat, ist wenn Leute Content Notes mit einer gewissen tatsächlichen oder authentischen Fürsorge formulieren. Es kann natürlich sein, dass das jetzt so ein extrem individuelles Ding ist. Also wenn wirklich Leute sagen, hey, das ist eine Content Note. Wenn es euch gerade nicht so gut geht, könntet ihr das Video jetzt vielleicht erst später anschauen oder, ja, also wenn irgendwie das nicht nur vermittelt wird von wegen, zack, dies ist jetzt triggernder Content, sondern wenn da tatsächlich eine echte authentische, ja, schwierig, Empathie für traumatisierte Menschen drinsteckt, dann hatte ich das Gefühl, dass es mir manchmal hilft, dann diese Art von selbstschädigendem Verhalten an der Stelle zu beenden. Ja.

Jingle

N: So, und jetzt würde ich vorschlagen, kommen wir mal zu den pro Argumenten und ich steige auch gleich mal mit dem ersten ein. Und zwar "Menschen können sich innerlich wappnen und werden weniger getriggert."

F: Ja, da haben wir eine Studie dazu. Also ich habe zur Vorbereitung auf diese Folge eine Studie gelesen, Titel "Helping or Harming? The Effect of Trigger Warnings on Individuals With Trauma Histories" von Payton, Bellet und McNally vom Department of Psychology der Harvard University, veröffentlicht 2020 im Journal for Clinical Psychological Science. Und die würde diesen Punkt widerlegen. Das ganze war ungefähr so aufgebaut: teilgenommen an der Studie haben Personen mit posttraumatischer Belastungsstörung. Da wurde zuerst das Trauma bzw. werden Traumafolgestörungen genauer kategorisiert mit Fragen. Dann wurden die Trigger abgefragt und dann wurden den Personen quasi Texte zum Lesen gegeben, vor die Content Notes gestellt wurden, und es gab natürlich immer die Möglichkeit abzubrechen diese Studie. Das wurde auch gemessen, wie viele Leute das gemacht haben. Und dann, nachdem die Leute diese Sachen gelesen hatten, gab es erstmal Fragen, die sichergestellt haben, dass die Leute das wirklich gelesen haben, und dann gab es noch mal Fragen, die quasi versucht haben, die emotionale Reaktion zu messen. Also Anxiety wird genannt z.B. und da dürfte herausgekommen sein, dass Content Notes bzw. Inhaltshinweise die Stärke dieser Reaktion nicht beeinflussen und eben auch nicht abfangen.

L: Wow, das ist ja eine mega interessante Studie tatsächlich. Also ich hätte für mich persönlich das Gefühl, dass es mir hilft mich zu wappnen sozusagen mit der Info, aber es scheint ja so in dieser Gruppe zumindest, klar, es ist es jetzt so eine Studie, aber zumindest in dieser scheint es ja als statistisch nicht signifikant gewesen zu sein.

F: Genau, das ist schon spannend, weil ich eben schon glaube, das kann sicher Menschen helfen auch, aber es ist ja auch nicht, oder zumindest meiner Ansicht, nicht der Hauptgrund, warum Inhaltshinweise überhaupt gemacht werden, oder?

L: Nee, also für mich tatsächlich auch nicht. Also ich glaube eher, dass es, also für mich persönlich, sehe ich Content Notes so, dass sie sozusagen helfen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen, ob sich Leute jetzt mit einem bestimmten Thema auseinandersetzen wollen oder gerade eher nicht.

F: Genau, und das ist ja auch schon unser 2. Punkt. Dadurch wird es halt auch möglich, also Medienkonsum möglich, wo man vielleicht weniger zufällig getriggert wird durch eben die eigenen Triggerthemen oder Trigger.

L: Genau, was dann natürlich auch hilft irgendwie in einem Heilungsprozess, also quasi dass Leute sich nicht dauerhaft in einem Triggerzustand befinden, sondern halt eben nur dann sich mit den Triggern auseinandersetzen, wenn sie sich stabil genug fühlen. Ist natürlich sehr förderlich.

F: Genau, und die Kontrolle darüber besteht, wann das getan wird und wann nicht.

L: Ja.

F: Und eine Sache, die ich auch mal mitbekommen habe, ist, dass, für manche Menschen ist es auch ein Ding, dass dann Medien konsumiert werden können, ohne dass Angst besteht. Oder manche Menschen haben auch Angst, dass sie auf triggernden Content stoßen, und dann kann der ganze Medienkonsum mit weniger Angst verbunden sein und weniger belastend sein, auch für eben Leute, die da auch größere Angst davor haben.

L: Oh, das ist noch ein guter Punkt. Tatsächlich persönlich erlebe ich die Belastung erst, wenn ich über den Trigger dann auch gestolpert bin, aber es kann natürlich auch damit zusammenhängen, wie häufig die persönlichen Trigger irgendwie so in normalen Alltagsunterhaltung oder Alltagsszenen in Filmen oder so auch vorkommen würden.

F: Ja voll. Generell wird halt eben ein, wie du eben schon gesagt hast, der Konsum von Medien und triggerndem Content wird auch eigenverantwortlich möglich einfach. Also ich kann mir selber aussuchen, möchte ich das jetzt vielleicht trotzdem konsumieren.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Und wie geht es mir gerade damit und wie stabil bin ich gerade.

L: Genau. Und das, wenn wir jetzt zur nächsten Punkt kommen könnten, hilft dir dann auch nicht nur Menschen, die eine Traumafolgestörung haben, sondern zur Informationen darüber, um was es geht, und sich eigenverantwortlich entscheiden zu können auf Basis von gegebenen Informationen, womit mensch sich gerade auseinandersetzen möchte, hilft sicher auch sehr vielen anderen Menschen. Und ganz besonders noch ein paar weiteren Menschengruppen neben jetzt Menschen mit Traumafolgestörungen, beispielsweise auch Menschen mit Suchterkrankungen und/oder Essstörungen, die z.B. auf bestimmte Schlüsselreize Cravings bekommen könnten, vor denen sie sich auch evtl. nicht, also von denen sich auch an manchen Tagen vielleicht auch eher schützen wollen.

F: Genau, dann hatten wir noch autistische Personen bzw. Autist*innen und Menschen mit sensory processing issues, wo Inhaltshinweise vor z.B. lauter komplexer Musik oder Geräuschen auch hilfreich sein können einfach auch.

L: Ja oder so richtig krasse Visuals auch, da gibt es ja auch tatsächlich, das ist wiederum verbreitet, Inhaltshinweise für Menschen mit Epilepsie, das so Stroboskoplichteffekte

teilweise ja auch Krampfanfälle auslösen können, aber das hilft ja auch evtl. manchen Leuten, die da mit der Verarbeitung visueller Reize dann in dieser Intensität vielleicht erst mal überfordert werden oder für die das sich unangenehm anfühlen würde.

F: Ja, da gibt es auch echt anstrengende GIFs of Discord.

L: Oh ja! *Lachen*

F: Ja, bitte, das ist so schlimm.

N: Definitiv! Aber wo es vielleicht auch helfen könnte ist eben bei belastenden Inhalten wie z.B. Tod. Ich, wenn ich daran denke, ich habe, gut es ist jetzt schon wieder bald 2 Jahre her, aber da habe ich ein sehr enges Familienmitglied verloren und z.B. in dem Moment wollte ich mich wirklich nicht mit Tod und Krankheit auseinandersetzen. Und da haben wir dann Content Notes in dem Fall auch geholfen, solche Sachen zu meiden.

F: Ja eben generell, das ist so ein bisschen das, was ich vorher auch schon gesagt habe. Es betrifft ja irgendwie auch Menschen, die nicht getriggert werden, wollen sich vielleicht nicht immer mit allem auseinandersetzen und das ist ja auch voll okay und da finde ich es einfach auch nur hilfreich und unterstützend...

L: Ja.

F: ...zu sagen, ja, das ist dieses Thema oder diese Themen und wenn du gerade dich nicht damit auseinandersetzen möchtest oder es dich gerade irgendwie belasten würde, dann ja.

L: Ich wollte da noch ergänzen, dass es ja dann auch noch v.a. auf Menschen, die kleine Kinder haben, auch noch zutrifft oder eben auf die kleinen Kinder dann, dass es ja diese Alterslabel gibt mit 6, mit 12, mit 16 mit 18, aber das sind ja sehr sehr breite Label, die jetzt für jedes individuelle Kind sicher nicht irgendwie alles gut abdecken können, und es gibt sicher Kinder, die mit 7 irgendwie einen Film gucken können, der ab 12 ist, wenn da eben halt vielleicht auch nicht bestimmte Themen drin vorkommen, die jetzt für dieses individuelle Kind irgendwie belastend sind. Und ich denke auch, dass Inhaltshinweise jetzt Eltern oder anderen Betreuungspersonen helfen könnten, für Kinder Medien auszusuchen oder eben nicht auszusuchen, die für das entsprechende Kind individuell belastend sind.

F: Total. Und einen Punkt hatten wir ja dann auch noch, der vor allem auch für unsere Community sehr relevant ist. Und zwar ging es da um Inhaltshinweise bzgl. sexuellen bzw. romantischen Inhalten, die einfach auch Personen zugute kommen, die vielleicht sex- oder romance-abgeneigt bzw. sex- oder romance-repulsed sind.

N: Inhaltshinweise hängen ja auch immer von dem jeweiligen Raum ab.

F: Ja genau, da haben wir auch ein Beispiel von Aspec*German. Das kann Lea sicher noch viel genauer beschreiben als ich, aber wir haben ja z.B. auf Aspec*German den Ü18-Kanal bzw. Ü18-Bereich eigentlich, wo dann über Inhalte ohne Spoiler geschrieben werden kann, die üblicherweise an anderen Bereichen des Servers gespoilert werden müssen bzw. auf die hingewiesen werden muss.

L: Ja, das stimmt. Einerseits gibt es ja Ü18, wir haben allerdings auch noch andere Bereiche, z.B. haben wir den Speis und Trank Channel, in dem Menschen über Essen reden können, üblicherweise werden hübsche Fotos gepostet von selbst zubereitetem Essen. Und das ist eben was, was wir in einen extra Channel verlagert haben, weil in der Community eben auch einige Menschen sind, die Schwierigkeiten mit dem Thema Essen haben und eben einfach dann den kompletten Channel vermeiden können. Andersrum gibt es dann dort für die Menschen, die den Space haben wollen, einen Space auch sich spoilerfrei über Essen auszutauschen.

F: Genau, und so gibt es eben unterschiedliche Spaces, in denen unterschiedliche Dinge gespoilert werden müssen bzw. wo auf unterschiedliche Dinge hingewiesen werden muss, und dafür muss in anderen Bereichen das nicht getan werden, weil das schon für den ganzen Bereich einfach auch gilt.

N: Und, ich würde sagen, gleichzeitig zu eben Räumen, wo nicht gespoilert werden muss, gibt es eben auch Kontexte, wo Content Notes nicht schaden, aber eben auch nicht unbedingt notwendig sind. So als Beispiel würde ich gerne mal Bücher nennen oder Filme, Streaming, Blu-ray, Games, wo dann meistens schon Klappentexte das Genre oder gegebenenfalls halt andere Hinweise schon als Content Notes funktionieren.

F: Also wir sprechen jetzt natürlich wieder nicht von allen Büchern oder so, aber z.B., also ich finde immer das klarste Beispiel dafür ist, wenn im Titel von einem Buch schon ein bestimmtes Thema vorkommt, dann rechne ich eigentlich damit, dass dieses Thema auch im Buch behandelt wird.

L: Ja, das ist einerseits vollkommen klar so, andererseits würde ich mir an vielen Stellen dann dennoch Content Notes wünschen. Ich habe z.B. einmal mitgehört eine Situation, wo eine Person von einem Vortrag, den sie besucht hat, total getriggert wurde, weil die vortragshaltende Person davon ausgegangen ist, dass klar ist, wenn das Thema Krieg ist, dass es auch um Vergewaltigungen gehen wird, weil die eben in Kriegen auch als, ja als kriegsverbrecher:innen-Waffe irgendwie eingesetzt wird, und das war der Person, die den Vortrag halt besucht hat, irgendwie überhaupt nicht klar, dass es bedeutet, es geht um Krieg, also wird es auf jeden Fall um Vergewaltigungen gehen. Und die Person wurde dadurch halt auch dann total getriggert und genau, der Abend war für die Person gelaufen. Genau, also ich würde mir halt wünschen, dass klar, wenn der Titel 20 Tage auf Hawaii heißt, dann wird es wahrscheinlich um Hawaii gehen, aber dann ist mir vielleicht nicht klar, dass es irgendwie um Tauchunfälle oder so gehen wird. Dass dann vielleicht tatsächlich noch mal irgendwie, auch wenn es für die Person, die den Content erstellt, irgendwie naheliegend ist, dann tatsächlich noch mal irgendwie Content Notes gegeben werden.

F: Ja total! Es ist ja auch nicht immer für alle gleich, was sie jetzt mit einem bestimmten Begriff auch verbinden oder was mit dem Begriff dann vielleicht auch zusammenhängt.

L: Ja, das auch.

F: Insofern sind dann eben Content Notes schon auch wieder sinnvoll in vielen Fällen. Ja, wollen wir vielleicht kurz zusammenfassen, wie wir denken, dass Inhaltshinweise gestaltet sein sollten?

N: Ja, ich denke schon. Ich würde auch gleich mal anfangen. Was du im Prinzip ja auch schon gerade mehr oder weniger gesagt hast, es ist wichtig, dass wir das nicht Triggerwarnungen nennen, sondern eben Content Notes oder Inhaltshinweise.

F: Genau. Dann haben wir gesagt, es wäre gut, wenn diese Inhaltshinweise so gestaltet werden, dass man sie auch überspringen kann, wenn man sie nicht konsumieren möchte oder wenn die Gefahr besteht, dass eine Person dadurch schon getriggert wird. Und was ich auch noch mehrfach erwähnt habe, glaube ich, ist, dass diese Inhaltshinweise sich nicht nur an Personen richten sollten, die Trigger haben, sondern einfach auch an alle, die bestimmten Content gerade nicht konsumieren möchten oder für die Inhaltshinweise trotzdem noch wichtig oder hilfreich sein könnten, so wie wir oben so ein bisschen auch aufgezählt haben, wen das so betreffen könnte.

L: Ja, und dann sind wir auch noch auf die Art der Ankündigung eingegangen und hatten da so ein paar Hinweise dazu zusammengetragen. Und zwar wäre es einerseits wichtig, dass die Ankündigung irgendwie informierend ist, allerdings nicht super paternalistisch wirkt und nicht irgendwie in die Richtung geht, Personen vorzuschreiben, ob sie das jetzt anschauen sollten, dürfen oder nicht. Und vielleicht auch mit einer gewissen Empathie formuliert werden könnte.

Jingle

N: Jetzt haben wir uns ja über Trigger im Allgemeinen unterhalten und über pro und contra, also so was wir denken. Und ich denke, jetzt können wir mal zur Umfrage kommen. Und wir haben euch ja wieder ein paar Fragen gestellt und wir sind auch sehr glücklich, dass wieder so viele Leute mitgemacht haben und geantwortet haben. Und es ist echt cool, immer eure Sachen zu lesen. Wir müssen natürlich auch sagen, wir können nicht alles vorlesen, das ist zu viel, aber wir freuen uns über jede einzelne Antwort und wir lesen uns die auch wirklich alle durch. Ja, ich würde sagen, ich steige einfach gleich mal ein mit der 1. Frage und zwar "Gibt es Dinge, die dich triggern, und wenn ja, könntest du sie konkret benennen, Themenbereiche eingrenzen, oder bist du dir bei manchen Triggern nicht sicher?" Da ich sie vorgelesen habe, fange ich vielleicht auch gleich mal an. Bis auf das, was ich vorhin ja erwähnt habe, was man je nachdem als Trigger bezeichnen könnte, kann ich es klar auf diese Person eingrenzen. Ansonsten habe ich einfach nichts, was mich triggert. Und ja, ich würde sagen, ich gebe mal weiter an Lea.

L: Ja, also bei mir ist es so, dass ich tatsächlich einige Trigger habe. Jetzt, da das ganze hier öffentlich gesendet wird, werde ich die jetzt nicht genauer benennen, aber es gibt bei mir sowohl einige Trigger, die ich kenne, die ich schon lange kenne, wo ich auch konkrete Reaktionen darauf kenne, und dann habe ich auch Momente, in denen ich mich in einem getriggerten Zustand befinde und nicht genau weiß, was da jetzt der Trigger war. Genau, also es ist sehr verschieden bei mir. Dann würde ich noch an Finn weitergeben.

F: Ich habe es eher schon gesagt, ich habe Trigger und bei mir ist es so, dass sich die eigentlich alle auf einen Themenbereich eingrenzen lassen, den ich hier jetzt auch nicht klar spezifizieren werde. Manchmal ist es aber so, dass es Querverbindungen gibt, also dass Dinge Vorkommen in meinem Erleben oder in meiner Wahrnehmung, wo ich mir nicht bewusst war, dass ich die damit verbinden kann, sodass sie mich dann triggern in der Situation. Aber normalerweise kann ich das recht gut, also der Bereich ist eigentlich sehr klar.

N: Dann würde ich vorschlagen, lasst uns mal zu den Antworten kommen und, also die allererste Antwort ist kurz und knapp "Nein.", also die Person kann es dann in dem Sinne nicht benennen oder eingrenzen.

F: Oder hat einfach keine Trigger.

F: Oder hat einfach keine Trigger, genau, das können wir in dem Sinne ja nicht genau benennen.

F: Ja, soll ich gleich die nächste Antwort vorlesen?

N: Ja gern.

F: Ist nämlich ein bisschen länger. Und zwar schreibt eine Person "Ja, es gibt Dinge, die mich triggern. Einige davon sind mir sehr klar, warum sie mich triggern, und sind eingrenzbare. Andere sind eine Überraschung für mich. Manchmal kann ich hinterher erarbeiten, warum sie mich getriggert haben. Bei einigen weiß ich nicht, warum dies passiert ist. Es ist mir auch schon vorgekommen, dass ich mich in einem getriggerten Zustand befand und nicht herausfinden konnte, was genau dies ausgelöst hat." Also dass ich das hinterher einordnen kann, ist bei mir eigentlich meistens so.

L: Ich muss sagen, ich kann ziemlich gut mit dieser Antwort relaten. Also tatsächlich kenne ich auch alle diese Situationen, es einzugrenzen und benennen zu können, und getriggert zu werden und den Trigger zu wissen, aber nicht zu wissen, warum es ein Trigger ist. Und ich kenne auch die Situation, getriggert zu sein und überhaupt gar nicht zu wissen, was jetzt der Trigger war.

F: Das kenne ich gar nicht so, also dieses das überhaupt nicht dann, auch nachher nicht und auch die Verbindung auch dann nicht zu kriegen, nein, das kenne ich einfach nicht, aber da sind Menschen anders, I guess, oder erleben anders.

N: Ich würde vorschlagen, lesen wir einfach noch eine Antwort vor. Und zwar hat die eine Person geschrieben "Ja, Sex, Sexszenen, Berichte über Missbrauch, Vergewaltigung, romantische Szenen, Tod von Haustieren oder Tieren, Tierwohlgefährdung, große Menschengruppen, Umarmungen.

F: Das ist eine schöne Auflistung.

N: Was ich hier sagen muss, ich fühle mich davon nicht getriggert, aber ich fühle mich in großen Menschengruppen auch nicht wohl, aber ich würde sagen, das ist kein Trigger, sondern ich mag es einfach nur nicht.

F: Eine Antwort haben wir uns dann noch rausgesucht und zwar lautet die "Ignorieren medizinischer Probleme, aber nur unter bestimmten Umständen, wenn ich mich nicht gut fühle auch einfach alles schlechte, also Leid usw."

L: Es ist ja im Gegensatz zu der Antwort davor ein sehr spezifischer, also davor auch sehr spezifisch, aber auch ein Trigger, der jetzt nicht so gewöhnlich ist oder nicht so häufig ist wie

beispielsweise Tad oder Vergewaltigungsszenen oder so, ja, und ich hoffe für die Person total, dass alle medizinischen Fachkräfte, mit der sie noch zu tun haben wird, sie ernst nehmen werden, weil das ja auch tatsächlich eine real existierende Gefahr ist, dass das immer und immer wieder passieren kann, einfach weil die meisten Menschen irgendwie mit dem Gesundheitssystem immer und immer wieder zu tun haben.

F: Voll.

L: Okay, dann kommen wir zu der nächsten Frage und die lautet "Ist das situationsabhängig, wie du auf Trigger reagierst, und wenn ja, unter welchen Umständen reagierst du weniger stark oder ist das für dich einfacher?" Ja, das finde ich eine sehr interessante Frage, ich glaube, es ist so für mich persönlich mit die schwierigste zu beantwortenste Frage bzw. die, wo ich jetzt auch am meisten irgendwie nachdenken musste. Für mich ist es auf jeden Fall von der Tages- oder situationsabhängigen Stabilität abhängig. Also, fühle ich mich sowieso schon instabil oder habe ich gut geschlafen, fühle ich mich stabiler. Was ich glaube auch noch ein Einfluss hat, ist, ob ich in einer bestimmten Situation quasi schon in einer Grundtriggerstimmung bin, also bin ich gerade schon in der Situation oder an einem Ort, den ich irgendwie mit Trauma assoziiere, und kommt dann noch mal ein spezifischer Trigger oben drauf, dann hat das noch mal stärkere Auswirkungen. Und, ich glaube, was ich auch feststellen kann, ist, wenn die triggernde Situation oder Kommentar oder was auch immer von einer Person ausgeht, mit der ich ein Machtgefälle habe, ich glaube, dass es das auch noch mal verstärkt. Also gerade im Therapiesitzungen habe ich gemerkt, dass es mich dann besonders hart trifft, wenn irgendwie meine Therapeut:innen mich unbeabsichtigt triggern. Und was dann halt vor allem für mich relevant ist auch noch, ist, wie das Umfeld auf mich reagiert. Also klar, die initiale Triggerreaktion ist erstmal davon unbeeinflusst, aber mein Umfeld kann auf jeden Fall durch inadäquates Verhalten die Reaktion noch deutlich verstärken. Also Reaktionen, die bei mir irgendwie Scham auslösen, oder das Gefühl, okay ich bin kein normaler Mensch oder ich bin psychisch total durch oder so, können auf jeden Fall diese Emotionen, die ich in einer getriggerten Situation evtl. habe, je nachdem was die Reaktion ist, diese Situation noch mal deutlich verstärken und noch mal deutlich verschlimmern. Genauso kann auf jeden Fall ein Umfeld, was irgendwie supportiv ist und mich erst mal nicht dafür verurteilt, wie ich reagiere, und ja in aller Regel dann auch Bescheid weiß, also im Freundeskreis von mir, die initiale Triggerreaktion dann im Verlauf auch deutlich abschwächen. Also wenn ich das Gefühl habe, dass ich, egal wie krass meine psychischen Störungen sind, auf jeden Fall in einer sicheren Umgebung bin und in sicheren Freund:innenschaften, die das nicht als Grund dafür nehmen, mich irgendwie komisch zu finden oder, ja, im schlimmsten Fall irgendwie die Freund:innenschaft mit mir beenden wollen würden. Genau, das ist auf jeden Fall auch noch eine Sache, die ich bei mir schon festgestellt habe. Genau, und dann würde ich weitergeben an Finn oder Noir, wer weitermachen möchte.

F: Ja, ich kann hier einsteigen, weil ich würde vieles von dem, was du gesagt hast, einfach auch unterschreiben. Und dann das erste, woran ich gedacht habe bei der Frage, was du aber, glaube ich, eher schon so ein bisschen abgedeckt hast, war einfach die eigene körperliche Verfassung auch und emotionale Verfassung. Wenn ich schon irgendwie emotional sowieso schon aufgewühlt bin, hattest du vielleicht auch so ein bisschen mit, wenn du schon in einem Grundtriggerzustand bist, oder wenn es mir wegen was anderem schlecht geht, dann ist die Reaktion stärker. Wenn ich müde bin, nichts gegessen habe und viel zu wenig geschlafen, dann wird die Reaktion auch stärker ausfallen. Wenn es eiskalt ist, also grundsätzlich wenn ich grundsätzlich schon unter Belastung stehe ohnehin schon, dann ist es

schwerer, noch mit anderen Dingen umzugehen und eben auch mit Triggern und dann ist die Reaktion auch stärker von mir gesehen. Und ich finde auch, dass Umfeld voll wichtig ist, aber auch noch für mich noch mal in einem anderen Punkt. Einfach wenn ich grundsätzlich das Gefühl habe, in einem sicheren Umfeld zu sein, und v.a. in einer Umgebung, wo, ich meine, das klingt mega fies, weil die meisten Leute würden das wahrscheinlich nicht tun, aber, wenn ich in der Umgebung bin, wo ich weiß oder wo das Vertrauen darauf einfach da ist, dass ich weiß, dass es jetzt nicht, wie sagt man es am besten, dass Menschen mich nicht über bestimmte Themen, mit bestimmten Themen zu manipulieren versuchen werden, wenn ich jetzt etwas dazu sage, versuche etwas dazu zu sagen nachher, später, das hilft auch enorm. Aber das hat auch ein bisschen was damit zu tun, dass meine Themen ein bisschen was mit Manipulation auch zu tun haben. Ich glaube, das hängt damit zusammen. Noir?

N: Ja, also ich habe ja, bis auf die eine Sache, die wir festgestellt haben, ja nun so gut wie keine Trigger, deswegen kann ich nicht viel dazu sagen, außer dass mir natürlich, also denselben Momenten, wo ich der Person wirklich noch mal begegnet bin, die ja dann meinen einzigen Trigger darstellt, es mir besser ging, wenn ich befreundete Personen bei hatte. Die meisten von denen Wissen um die Situation und viele erkennen die Personen auch und es war dann quasi so, dass ich schon von vornherein eine Person quasi zwischen mir und der anderen Person einfach automatisch bestellt habe, um den Kontakt von der Person zu mir zu verhindern. Und das hilft dann schon sehr. Ja, ansonsten kann ich da nicht viel zu sagen. Aber vielleicht können wir ein paar Antworten vorlesen.

F: Ja, willst du anfangen oder soll ich?

N: Kann ich.

F: Oder willst du, Lea?

N: Oder ja, Lea wenn du möchtest?

L: Okay, dann lese ich einfach mal die erste Antwort vor. Und zwar "Ja, es kommt darauf an, ob die Situation bzw. der Trigger plötzlich auftaucht oder ich mich darauf vorbereiten kann. Wenn ich vorbereitet bin, ist es einfacher, damit umzugehen. Wie meine Stimmung vorher ist, je besser es mir geht, desto einfacher ist es. Und oft auch, ob ich alleine bin oder es andere Menschen gibt, die mir dabei helfen können."

F: Ja.

L: Ja, das ist interessant. Auch noch ein Punkt, den wir bisher noch nicht genannt hatten, ist, wie schnell der Trigger auftaucht und auch wieder eine Person, die sagt irgendwie, dass die Person sich mit ein bisschen Vorbereitung darauf, das Ganze besser abfangen kann.

F: Ja, voll!

N: Dann lese ich vielleicht einfach die nächste vor.

F: Ja.

N: Hier hat eine Person geschrieben "Am meisten reagiere ich auf große unkontrollierte Feuer in Videos, manchmal auch auf Bilder. Ich reagiere weniger stark, wenn ich jemanden bei mir habe, dessen Hand oder Arm oder whatever ich drücken kann oder der mir vielleicht wegzusehen hilft."

F: Also das ist auch so ein bisschen die Anwesenheit andere guter oder, was heißt guter Person, wahrscheinlich müssen halt schon die richtigen Personen dann auch sein, oder zumindest...

L: Vielleicht...

F/L (gleichzeitig): ...vertraute Personen...

F: ...denen dann auch eben getraut wird,...

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: ..., denke ich. Zumindest ist es so für mich eine Hilfe.

N: *Verstehendes Murmeln*

F: Soll ich die nächste vorlesen?

N: Gern.

F: Gut. Eine Person schreibt "Meine Reaktionen sind kaum unterschiedlich, aber wenn ich stabiler bin, kann ich besser für mich selbst sorgen und habe mehr Kapazitäten für Maßnahmen, die mir selbst helfen, wenn ich getriggert wurde." Ja, ich denke, das würde ich auch sagen, also das mit den Kapazitäten wie auch für den Umgang mit Triggern dann.

L: Ja, also das ist bei mir auch ganz ähnlich.

F: Will noch jemand die letzte Antwort?

L (gleichzeitig mit N): Ja dann...

N (gleichzeitig mit L): Kann ich machen.

L: Okay, mach du.

Alle: *Lachen*

N: Ich wollte sie dir nicht wegschnappen!

L: Ich war so, das ist jetzt so die 4. Antwort, alle haben mal und dann fange ich wieder von vorne an. Egal, wir können es so oder so machen. *Lachen*

N: *Lachen* Du kannst mehr zu sagen als ich, also würde ich sagen, ich lese vor. *Lachen* "Wenn jemand anwesend ist, dem ich vertraue. Wenn ich einen guten Tag habe, wenn ich weiß, dass ich bei Bedarf gehen kann."

F: Ja. Es ist wieder jemand, der da ist, dem vertraut wird.

L: Ja, und auch diese Option, die wir noch nicht hatten,...

F: Die gute Grundstimmung?

L: ..., dass die Person bei Bedarf gehen kann, ist glaube ich auch was, was, ja, wenn Trigger eben situationsabhängig sind oder kontextabhängig sind und die Situation verlassen werden kann.

F: Ja voll, das hat ja auch was damit zu tun, wie weit man als Person selbst Kontrolle über die Situation hat auch. Und das hilft schon, also sich in Kontrolle zu fühlen, hilft ja auch.

N: Das habe ich auch dolle gemerkt nach dem Ereignis, was ich ja wie gesagt in der Trauer, Trauma nicht Trauer, haha, in der Traumafolge beschrieben habe. Seit ich die, ich hatte ja gesagt, dass wir in einem in gewisser Weise arbeitstechnischen Verhältnis standen, und seit das beendet ist, kann ich mich ja einfach von der Person entfernen und muss die nicht mehr sehen und weiß, dass ich, selbst wenn ich ihr begegne, bei Bedarf einfach weggehen kann und das hilft ungemein.

Jingle

F: Machen wir weiter mit der 3. Frage und zwar ist die ein bisschen kürzer und lautet einfach "Wie schützt du dich im Alltag?" Noir?

N: Tja, eigentlich gar nicht, weil ich das unter normalen Umständen ja nicht brauche. Also kann ich direkt weitergeben. Lea, magst du?

L: Okay, gerne. Also für mich ist der Schutz im Alltag vor allem eine Frage der Vorbereitung. Also für mich ist es quasi unmöglich, Trigger irgendwie komplett zu vermeiden, und deswegen ist es für mich eher zentral, auf mich zu achten und irgendwie auch so ein bisschen meine Gefühle im Blick zu haben, meinen Zustand im Blick zu haben. Und wenn ich irgendwie merke, irgendwas ist los, dann, genau, bestimmte Skills einzusetzen. Also bestimmte Skills, bestimmte Gegenstände, die mir helfen, irgendwie mich auf die Gegenwart zu fokussieren, habe ich eigentlich immer dabei in so einem kleinen Beutelchen und so, wie andere Leute irgendwie immer, keine Ahnung, bestimmte Schlüsselanhänger oder irgendwas sonst dabei haben. Und dann habe ich noch bestimmte Strategien, die ich eben kenne, die ich gelernt habe, die ich immer wieder anwende. Genau, also Atemtechniken oder die 54321-Strategie oder sowas, die mir ganz gut helfen. Genau, und sonst, was mir auch hilft aber nicht unbedingt, nicht immer, sind Content Notes, die ich dann teilweise, bzw. auf InSpektrien wird ja glücklicherweise fast alles gespoilert, was irgendwie, ja, irgendwann mal angemerkt wurde als potenzielles Triggerthema, und da bin ich tatsächlich auch relativ dankbar darum und klicke tatsächlich sehr viele gespoilerte Texte auch nicht auf, wenn ich mich nicht dafür bereit

fühle. Ja, ich denke, das war es so von meiner Seite. Dann würde ich noch an Finn weitergeben.

F: Ja, also du hast gesagt, für dich ist Vermeidung nicht möglich, oder wenn ich es richtig verstanden habe?

L: Ja, nicht komplett.

F: Für mich persönlich ist Vermeidung auch nicht das Ziel, u.a. halt auch, weil mein Triggerthema für mich ein Thema ist, über das auch geredet werden muss meiner Ansicht nach und wer soll denn darüber reden? Aber für mich ist da auf jeden Fall einfach, das eine ist auch auf mich aufzupassen energietechnisch, also auch in einer Verfassung zu sein, in der es mir erst einmal gut geht. Das geht natürlich nicht immer, aber es ist ein Anfang. Und dann habe ich auch immer was dabei *Lachen*, ist allerdings, bei mir ist es eher ein Zettel und Kuli, weil eines der Dinge, die ich einfach mache in manchen Fällen, nicht immer, wenn ich getriggert werde, weil es mir einerseits hilft, mich einfach nur darauf zu konzentrieren. Andererseits dieser, ich weiß nicht, das alles, was dann in mir los ist, irgendwie rauszubringen ein Stück weit. Ich habe einfach, wenn ich einen Kuli habe und einen Stift und einfach darauf herum kritzle, jetzt nicht irgendwie schön, jetzt nicht irgendwie was sinnvolles, aber Linien links, rechts, kann auch nur links, rechts sein, aber meistens eher ein bisschen chaotischer, das mich dann auch ein bisschen daran hindert, dieser, ich nenne es mal Energie, es ist eigentlich das falsche Wort, ich habe gerade kein besseres, nicht auf eine für mich selber destruktivere Art und Weise anzuwenden. Und dann auch, weil du geredet hast von Techniken, ich habe auch so einzelne, also atmen auch und sich auf externe Reize konzentrieren, das hilft auch sehr.

N: Das erinnert mich so ein bisschen an eine der Antworten. Wenn ich darf, würde ich die mal vorlesen.

F: Ja, sure.

N: Und zwar hat eine Person geschrieben "Ich habe immer etwas dabei, was mir hilft aus einer Panikattacke rauszukommen. Z.B. Magnesiumtabletten, meinen Igelball und Kopfhörer. Ich vermeide weitestgehend Situationen und Inhalte, von denen ich weiß, dass sie triggernd sind." Hat mich jetzt nur daran erinnert, weil die Person hat also quasi auch immer irgendwas dabei, um im Notfall rauszukommen.

F: Ich werde auch gleich mal die nächste Antwort anhängen und zwar "Mein Umfeld kennt einige meiner häufigsten Trigger und vermeidet sie komplett in meiner Nähe. Für mich weiß ich, wo in meiner Alltagsumgebung triggernde Sachen sind, und gucke dann entschlossen nicht in diese Richtung. In Online-Spaces bin ich froh über Content Notes und überspringe den gespoilerten Text bei bestimmten Angaben. Sonst ist Achtsamkeit für mich sehr wichtig. Da es vorkommt, dass bestimmte Gesprächsdynamiken mich triggern, gibt es immer wieder Situationen, in denen ich Triggermomente gar nicht vorhersehen kann. Da ist es wichtig, mir gut meiner Gefühle bewusst zu sein, und frühzeitig zu merken, dass mir gerade etwas nicht gut tut. Für mich war es auch sehr wichtig zu lernen, dass ich meinen schlechten Gefühlen mit einer Situation meistens vertrauen kann und keinen offensichtlichen Grund benennen

können muss, um mich aus einer Situation zurückzuziehen." V.a. den letzten Teil finde ich auch wichtig, also dann dieses "doch gehen können".

L: Ja, voll, das finde ich auch einen total wichtigen Punkt und kann damit gut relaten, dass Leute oder dass ich das von mir kenne, dass ich denke, ich sollte irgendwie aus Höflichkeit noch in irgendeiner bestimmten Situation bleiben und die aushalten, dabei gibt es eigentlich gar keinen Grund. Und zwei Monate später hat sowieso jede Person wieder diese Situation vergessen und es wäre völlig egal, ob ich da bleibe oder gegangen wäre.

F: Voll, und so sehr ich vorher gesagt habe, ja, Vermeidung ist nicht mein ultimatives Ziel, ist es auch nicht, aber wenn eine Situation nicht passt und wenn man merkt, das geht gerade auch gar nicht und es wird gerade nur schlimmer oder so, oder es ist gerade nichts, was man es aushalten kann oder möchte, dann ist es auch voll legitim einfach rauszugehen aus der Situation, auf jeden Fall.

L: Ich glaube, dann würde ich mal mit der nächsten Antwort weitermachen. "Trigger und Content Warnungen für die Trigger, die mir bekannt sind, helfen. Anscheinend habe ich Glück, da einige meiner Trigger mehr bekannt sind und aufgrunddessen öfter getaggt werden. /Sarkasmus (mit Sarkasmusindikator) Leider bin ich sehr neugierig, sodass ich mir die dann häufig trotzdem angucke, etwas an dem ich noch arbeite. Aber trotzdem geben mir die Warnungen die Möglichkeit, zu entscheiden, und wenn ich es mir dann angucke oder durchlese, kann ich vorher einmal durchatmen und mich etwas vorbereiten."

F: Also dass hier durchaus auch einige Personen Content Warnings und Inhaltshinweise erwähnen, zeigt ja auch, dass es für viele dann trotzdem gut ist, entscheiden zu können.

L: Ja, total!

F: Das finde ich für mich nämlich auch, also einfach zu wissen, dass etwas kommt, das ist schon voll gut. Bei mir, ich habe dieses Glück, also dass mein Triggerthema häufig getaggt wird, sagen wir leider nicht, aber wenn ich was vorher weiß, weil ich z.B. irgendeine Beschreibung gelesen habe von irgendwas, das ist dann schon gut.

N: Dann würde ich sagen, ich lese mal die letzte Antwort vor, die wir rausgesucht haben. Und zwar steht da "Da meine Trigger Alltagsthemen sind, gibt es keinen Schutz. Ich habe gelernt, mit ihnen umzugehen und sie auszuhalten. Ich möchte niemandem sagen, welche Themen in meiner Gegenwart nicht so gut sind, da schon alleine dadurch sehr viele Gespräche nicht stattfinden würden."

L: Irgendwie habe ich das Gefühl, ja, das ist eine super interessante Antwort...

N: Ja.

L: ...und irgendwie auch so ein bisschen ein Gegenpol zu den Antworten, die wir sonst so hatten.

F: *Zustimmendes Murmeln*

L: Und ich bin so ein bisschen zwiegespalten. Einerseits kann ich damit total relaten, dass eine Person sich entweder nicht selbst als Person mit Traumafolgesymptomen oder Traumafolgestörung outen möchte, und andererseits dass eine Person dann on top nicht noch andere Menschen einschränken möchte. Das kann ich einerseits nachvollziehen und andererseits habe ich so dieses Gefühl so, bitte, du bist auch ein wichtiger Mensch, dein Wohlbefinden ist auch wichtig und die Einschränkungen, die sich dadurch für andere Menschen ergeben, sind oftmals gar nicht so massiv oder weitreichend und *Seufzen* ja.

F: Ja nee, also ich sehe es andererseits, also ich kann schon so ein bisschen auch auf der Ebene damit relaten, was ich vorher gesagt habe. Also ich habe ja gesagt, mein Triggerthema ist ein Thema, über das es mir wichtig ist, dass auch geredet wird eigentlich, weil ich da auch die Gespräche, zumindest wenn ich gerade damit umgehen kann und wenn es mir gerade gut geht, nicht vermeiden will. Ist vielleicht aber trotzdem eher so eine Mittelposition zu, ja, ich führe das nie oder ich führe das deswegen immer. Da denkt man auch so, ja okay, aber es ist halt auch, jeder weiß, wie er/sie/x damit am besten umgehen kann.

Jingle

N: Die 4. Frage: "Wie gehst du damit um? Welche Strategien hast du gefunden?" Da überlege ich jetzt gleich mal selber. Also wie gesagt, ihr wisst, brauche ich nicht noch mal erwähnen mit dem Trigger usw. Ich beziehe es bei mir jetzt einfach mal auf allgemeine Situationen, wenn ich irgendwie gestresst wurde. Das kann dadurch sein, dass ich diese triggernde Person noch mal gesehen habe, es kann aber auch was anderes sein. Also meine besten Strategien sind einfach am Abend Zeit für mich und die verbringe ich am besten mit Musik hören oder Meditation oder, wenn es ganz dringend ist, ich habe meine zwei besten Kumpels, dann suche ich mir einen von denen oder beide zum Quatschen, das hilft auch immer sehr gut. Finn, wie machst du das?

F: Ja, also ich denke, ich habe es eigentlich bei der letzten Frage schon beantwortet, weil, von sich Schützen zum Umgang mit Triggern dann eigentlich eine gerade Linie verläuft. Aber ich habe schon gesagt, mir hilft eben, mich auf externe Reize zu konzentrieren, Atemübungen in der Situation, mich ggf. aus der Situation entfernen, wenn möglich oder wenn ich es gerade kann, oder eben zu kritzeln in der Form, wie ich es vorher schon angesprochen habe. Lea?

L: Ja, same, also ich bin ja auch schon vorher so drauf eingegangen, wie ich dann damit umgehe, weil das für mich ja auch eine Form von Schutz ist, also einfach zu wissen, ich bin gut vorbereitet da drauf, ja, weil Vermeidung eben nur bedingt ein Schutz sein kann. Ich glaube, ich würde dann stattdessen vielleicht mal eine Antwort vorlesen. Vielleicht so die erste?

F: Ja, sure.

L: "Ich nutze verschiedene mentale Stabilisierungstechniken, z.B. den sicheren Ort. Ich gebe mich in einen physischen Ort, den ich als sicher empfinde, ich benutze Skills mit starkem sensorischen Input, um mich aus Gefühlsspiralen oder einem dissoziativen Zustand herauszuholen, ich schaue YouTube oder lese oder mache Spaziergänge, wenn ich schon etwas stabiler bin, um meinen Kopf für einige Stunden aus der Situation herauszuholen.

Hinterher hilft es mir oft, die Situation mit guten Freund:innen zu besprechen. Und wenn ich neue Trigger identifizieren kann, dann merke ich sie mir."

F: Ja, das mit den Gesprächen, also mit dem Besprechen, das kann ich so ein bisschen nachvollziehen. Oder mit jemandem zu sprechen, der zumindest weiß, warum das Thema schwierig für mich ist.

L: *bestätigendes Murmeln*

F: In welcher Form auch immer. Selbst wenn die Person nicht getriggert wird davon, aber der ich nicht die ganzen Hintergründe erklären muss jetzt. Das finde ich schon hilfreich.

N: Ich möchte hier an der Stelle mal kurz auf was eingehen, weil ich mir nicht sicher bin, ob jeder, der die Folge hört, damit was anfangen kann. Wir sollten vielleicht noch mal drüber reden, was mit dissoziativem Zustand gemeint sein kann.

L: Also unter dissoziativem Zustand, ich weiß jetzt auch nicht genau, was die Person für sich selbst darunter versteht, aber was z.B. sein kann ist sowas wie eine Derealisation oder eine Depersonalisation, z.B. dass die Person sich von ihrer Realität sehr weit abgetrennt fühlt, sowas wie dass die Umgebung km weit weg sich anfühlt oder hinter einer Glasscheibe oder hinter einem Nebel. Personen beschreiben das ganz unterschiedlich. Und bei Depersonalisation geht es eher in die Richtung, dass Leute ihren eigenen Körper nicht mehr gut spüren können. Es gibt auch Leute, die so eine Erfahrung haben wie außerhalb des Körpers zu sein oder sich nicht mehr gut bewegen zu können. Und was auch noch unter Dissoziation fällt, wäre die eigenen Gefühle nicht mehr wirklich wahrnehmen zu können, also dass Gefühle sozusagen wegdissoziiert werden und mensch nach einem Trigger das Gefühl von völliger Leere hat oder das Gefühl, davon gar nichts mehr zu fühlen. Was auch noch sein kann, ist, dass Personen dann an diese Zeit der Dissoziation oder auch an diese Zeit des Traumas weniger Detailerinnerungen haben oder gar keine Erinnerungen mehr haben. Genau, und das würde auch noch unter Dissoziation fallen. Und dann gibt es noch weitere Dinge, die mit Dissoziation assoziiert sind, also quasi jedes körperliche Symptom kann auch durch in irgendeiner Art und Weise, v.a. so neurologische Symptome, können auch mit dissoziativen Vorgängen zusammenhängen. Dann gibt es noch sowas wie die Dissoziative Identitätsstörung bzw. andere Formen von Pluralität, die, glaube ich, jetzt allerdings damit vielleicht auch eher nicht gemeint waren.

N: Das führt vielleicht etwas zu weit.

L: Ja, das auch.

F: Ja.

N: Nur damit eben Menschen, die hier zuhören, vielleicht auch sich ein bisschen was darunter vorstellen können, deswegen fand ich es wichtig.

F: Mir ist eingefallen, dass ich was vergessen habe vorhin.

N: Okay.

F: Beim Schützen und Umgang, also eher beim Schützen schon. Dieses, wenn ich weiß, dass ich triggernden Content konsumieren werde und möchte auch, weil ich mich entscheide, mich damit auseinanderzusetzen, weil ich z.B. eine Serie trotzdem sehen möchte oder vielleicht gerade deswegen eine Serie sehen möchte, weil ich wissen will, wie das Thema aufgearbeitet ist, dass ich mir dann schon eine sichere Umgebung und eine vertraute Person dazu herhole.

L: *bestätigendes Murmeln*

F: Um das im Vorhinein so zu gestalten, dass ich möglichst gut damit umgehen kann und klarkomme. Habe ich hier jetzt noch schnell eingeworfen. *Lachen*

L: *Lachen* Es ist okay, ich habe das tatsächlich auch schon so gemacht, dass, wenn ich einen Film schauen wollte, dass ich das mit einer anderen Person zusammen gemacht habe, aber in der Regel will ich so lange nicht warten und schaue dann einfach, dass ich mir eine stabile Umgebung schaffe und den dann alleine schaue.

F: Ja, also das mit einer anderen Person war jetzt nur ein Beispiel, aber man kann ja sich auf unterschiedliche Art und Weise, je nach Schwere, Menge, keine Ahnung, oder wie man glaubt, dass es sein wird, auch wenn man das nicht immer 100% einschätzen kann, aber ein bisschen kann man ja einschätzen, ob das jetzt der Hauptfokus ist oder nicht oder wie auch immer, kann man sich auf unterschiedliche Art und Weise eine sichere Umgebung schaffen. Und eben auch schauen, bin ich ausgeschlafen, habe ich genügend gegessen, ist mir kalt, geht es mir grundsätzlich okay oder gut.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Das sind ja auch alles schon Sachen, die dazu führen. Dass ich schaue, in welcher Situation konsumiere ich jetzt diesen Content. Ja, ich würde dann die nächste Antwort vorlesen wenn gewünscht.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Und zwar lautet die "Je nach Trigger habe ich verschiedene Strategien damit umzugehen, beispielsweise eine Magnesiumtablette zu essen, wenn sich die Panik anbahnt, oder das Gummiband am Handgelenk bei SVV-Impulsen. Um mich selber zu schützen, achte ich auf Triggerwarnungen und CNs und ziehe mich aus Situationen und Gesprächen heraus, wenn ich merke, dass da etwas Triggerndes dabei ist.

L: Voll interessant, dass du da jetzt schon zum 2. Mal Magnesium als Maßnahme bei Panik irgendwie erwähnst, was ich so noch überhaupt nicht kannte. Da scheint wohl irgendwie was dran zu sein.

F: Bzw., was ich mir vorstellen kann, ich weiß nicht, ob das das ist, was die Person hat, aber was ich mir auch gedacht habe, als ich das zum 1. Mal gelesen habe, auch wenn das vielleicht nicht das ist, was die Person damit meint, sondern die Person einfach irgendwelche anderen Magnesiumtabletten nimmt. Aber ich dachte tatsächlich als erstes an Brausetabletten.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Und Brausetabletten sind ein externer Reiz.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Und da kann ich mir vorstellen, dass das bei mir funktioniert, egal ob das jetzt Magnesium oder sonst was ist.

L: Ja...

F: Aber...

L: Stimmt, daran hatte ich gar nicht gedacht. Ich kenne Magnesiumtabletten eher als so komplett neutrale zum Runterschlucken.

F: Das kann natürlich auch sein, dass das gemeint ist.

N: Ich kenne so welche, die kannst du lutschen, also die haben so Orangengeschmack oder Zitronengeschmack. Vielleicht sind die gemeint.

L: Was ich gerade noch überlegt hätte, wäre, im Fall, dass eine Panikattacke eine Hyperventilation auslöst, führt ja die dadurch entstehende respiratorische Alkalose zu so Verkrampfungen. Und die wird vermittelt auch über einen relativen Magnesiummangel, wenn ich mich da richtig dran erinnere. Und das könnte damit vielleicht ein bisschen vorgebeugt werden tatsächlich, aber ich weiß nicht, also ich meine, wenn die Magnesiumtablette geschluckt wird, wird es ja dann mindestens eine halbe Stunde bis Stunde ja dauern, bis da irgendein Effekt zu spüren ist.

F: Naja, so oder so, scheint es der Person zu helfen.

L: Ja, auf jeden Fall.

N: Ja, aber bei der zum Lutschen, wie gesagt, hast du den Geschmack vielleicht als Reiz. Vielleicht hilft das auch schon so ein bisschen.

F: Kann auch sein. Also wie gesagt, ich dachte zuerst an Brausetabletten, das wäre ein sehr klarer Reiz, aber es gibt sicher auch andere Möglichkeiten. Oder auch einfach, wenn es einfach was Vertrautes wäre.

N: Ja. Wir haben hier noch 2 kurze Antworten. Ich lese zumindest erst mal eine davon vor. Eine Person schreibt "Augen zu, tief durchatmen, das ganze wiederholen, bis es wieder okay ist." Und eine andere hat eine andere Idee, die macht einfach "Überspielen, abklingen lassen."

F: Ich fand spannend, dass so viele auch wirklich Atmung erwähnt haben. Ich meine, mache ich auch.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Macht Lea auch offensichtlich.

L: *Zustimmendes Murmeln* *Lachen*

F: Scheint sehr universal zu helfen.

L: Ja, auch, die Person schreibt jetzt, einfach nur tief durchatmen, aber es gibt ja auch noch konkrete Atemstrategien, die noch mal so sind, dass sie konkret gut gegen starke Gefühle helfen oder bei Entspannung helfen.

F: Total!

L: Vielleicht, wir haben ja nachher nochmal ein Abschnitt, in dem wir Tipps geben, vielleicht können wir da noch mal 1, 2 Atemstrategien besprechen, wenn das sowieso schon viele Leute irgendwie machen oder es die interessiert.

F: Voll! Gute Idee!

L: Okay, dann kommen wir jetzt zur Frage 5 und die lautet "Was würdest du im Alltag hilfreich finden? Was würde dir im Alltag den selbstbestimmten Umgang erleichtern?" Ja, also ich dachte zunächst an die verschiedenen Möglichkeiten von Content Notes. Das ist natürlich die eine Seite. Aber ich glaube, was mir vor allem hilft, ist einfach so eine Offenheit bei anderen Menschen, die, ja, dazu bereit sind, mit mir darüber zu reden, die dazu bereit sind, Kompromisse zu finden, falls es nötig sein sollte, die intelligente Fragen stellen und generell empathisch und sensibel mit mir umgehen. Ja, sonst eben die verschiedenen Möglichkeiten, Content Notes zu geben, und da halt dann auch, wie wir es halt am Anfang des Podcasts irgendwie besprochen haben, nicht halt irgendwie paternalistisch und nicht so, dass man dann doch nicht, sich nicht irgendwie schützen kann, und auch nicht so, dass das andere Leute irgendwie massiv stört. Weil das möchte ich auch nicht, dass meine Bedürfnisse oder die Bedürfnisse von anderen Menschen mit Traumafolgesymptom so krass hervorgehoben werden, dass sie irgendwie andere Leute stören, v.a. wenn das, also in dem Fall, wo es halt nicht nötig ist, also dass Content Notes irgendwie so zusammenfassend irgendwie in der Infobox oder auf einer Seite irgendwo platziert werden oder so. Finde ich persönlich jetzt völlig ausreichend. Genau, dann würde ich mal weitergeben an Finn.

F: Ja, also an sich stimme ich dir zu. Auch also Inhaltshinweise, einfach im Sinne von eben einem selbstbestimmten Umgang, und weil ich dann selber auf eine andere Art und Weise Entscheidung treffen kann. Und ja, auch offene Menschen, Offenheit, auch in dem Sinne, Menschen müssen jetzt nicht 100% durchweg verstehen, warum mich das jetzt wie gerade getriggert hat und warum das gerade das ausgelöst hat, was es ausgelöst hat. Aber ein grundlegendes Sagen, okay, das hat das jetzt aber ausgelöst und damit sind wir jetzt auch offen, damit umzugehen, und jetzt nicht irgendwie das entweder abzutun oder als sensibel abzutun oder zu stigmatisieren oder was auch immer, sondern einfach zu schauen. Ich weiß relativ gut dann, was ich brauche. Und dann da offen dafür zu sein, dass es nun jetzt so ist und dass ich jetzt brauche, was ich brauche, das fände ich hilfreich in vielen Fällen. Und auch dann in Bezug darauf, wenn ich mal eine Situation verlassen möchte, dass auch da

Menschen okay damit sind bzw. offen dafür sind, dass ich jetzt sage, ja, ich will diese, oder in diesem Moment möchte ich die Situation verlassen, wo es dann einfach auch hilft. Selbst wenn das jetzt keine Situation war, in der man normal so aufsteht und den Raum verlässt. Aber einfach dieses, ja, du bist gerade aus welchem Grund auch immer, aufgestanden, hast den Raum verlassen, obwohl das normal in dieser Situation jetzt nichts ist, was wir erwarten von Menschen. Aber es ist jetzt so und es ist okay. Und das fände ich sehr hilfreich. Also wenn die 1. Frage vielleicht wäre, oder bevor die Frage kommt, warum halt, wäre ja, das ist jetzt so und das ist okay so, und dann vielleicht warum. Wobei ich auch keine Verpflichtung habe, darüber Rede und Antwort zu stehen, aber kein anschuldigendes Warum, das meine ich. Im Grunde erkläre ich ja auch Dinge. Vielleicht bin ich auch eher gewillt, Dinge zu erklären, wenn die Person, die die Frage stellt, mir offen entgegentritt, als wenn das ist, warum hast du gerade den Raum verlassen, *mit energischem Tonfall* was tust du eigentlich?

N: Vielleicht von meiner Seite, und ich verstehe mich jetzt in dem Punkt mehr von der anderen Seite kommend, also kaum getriggert. Ich finde es gut, wenn es wie z.B. die Folge, die wir jetzt machen, solche Formate gibt, die einfach mal darüber aufklären, warum ist das gut und richtig und wichtig. Und dann finde ich es auch schön, wenn, wie Lea z.B. gesagt hat, das dann auch gemacht wird in Shownotes, oder in Büchern, dass es eine Seite gibt, wo das aufgeführt wird. Und ja, das finde ich ganz gut, wenn auch drüber gesprochen wird. Weil am Anfang, wo ich das allererste Mal Content Notes, Inhaltsinweise in der Richtung gesehen habe, habe ich das nicht verstanden. Aber jetzt weiß ich mehr und jetzt verstehe ich auch warum und finde es okay.

F: Cool, dann...

L: Okay... Dann können wir ja zu den Antworten kommen.

F: Genau.

L: Ich kann gerne anfangen, die 1. vorzulesen und zwar "Trigger- und Contentwarnungen, dabei immer darauf achten, was von dem Trigger betroffene Personen tatsächlich wollen. Natürlich nicht immer genau dasselbe, aber bei vielen gibt es zumindest ein ungefähren Konsens von, was darf und was nicht. Und was mir immer wieder in Uni-/Meetings-/Organisationskontexten auffällt, dann wird über ein potenziell triggerndes Thema geredet und die sprechende Person gibt eine Warnung dafür, aber dann gibt es keine Möglichkeit den Kontext zu verlassen, z.B. einfach aufstehen und gehen fühlt sich immer sehr so an, als ob ich gerade zugeben würde, dass mich das Thema triggert und ich will nicht unbedingt, dass Wildfremde das über mich wissen. Und auch keine Pause nach dem Thema. Ich finde eine Pause, in der es natürlich ist, den Raum zu verlassen für auf Klo gehen oder Zigarette, sehr gut und zumindest das mindeste, um mich um mich zu kümmern. Gelähmt in einem Seminar zu sitzen und irgendwie festzustecken, weil man gerade getriggert wurde und keine Möglichkeit sieht, dem zu entkommen, ist eine Scheißsituation. Sowas gibt immer das Gefühl, dass die Person eine Warnung gibt, aber nur weil es vogue wirkt und eigentlich davon ausgeht, dass der Trigger niemanden in dem Raum betrifft. Dasselbe trifft auch auf Gespräche über potenzielle Traumathemen oder ähnliches, was durchaus mit Triggern verbunden ist, zu." Ja, das finde ich einen richtig guten Punkt. Ich glaube, wir sind auf den auch nicht ausreichend bisher im 1. Teil der Folge so eingegangen, dass Trigger und Content Notes natürlich so funktionieren sollten, dass Leute sich damit auch effektiv dann schützen

können. Mir ist das tatsächlich wie der Person, die jetzt hier die Antwort formuliert hat, auch schon aufgefallen, dass Leute einfach irgendwie so reinwerfen, ah, Triggerthema jetzt XYZ, und du sitzt da in einem, ja, bei mir war es tatsächlich auch irgendwie Seminar oder, nicht unbedingt Seminar in der Uni, aber so, ja, keine Ahnung, Fortbildungen, v.a. so in queeren Räumen oder so. Oder ich war mal auf einer Literaturveranstaltung, da war ich in einer ziemlich krassen Situation, wo dann einfach auch mal irgendwann Content Note irgendwie sexuelle Gewalt rausgehauen wurde, und tatsächlich sind 1 oder 2 Personen aufgestanden, also an eine erinnere ich mich auf jeden Fall, und gegangen, aber natürlich ist der Großteil sitzen geblieben. Und ich bin mir relativ sicher, dass die Person nicht die einzige war, für die das jetzt ein Triggerthema und zu viel gewesen wäre. Und irgendwie, danach war die Stimmung total gekippt und es ging irgendwie einigen Leuten sehr schlecht. Und da habe ich mich halt auch gefragt so, was sollte eigentlich diese Triggerwarnung jetzt, wenn es eigentlich niemandem was gebracht hat, außer die Ankündigung, ja, es wird dir gleich Scheiße gehen. Weil, wie wir auch schon vorhin irgendwie besprochen haben, hilft dieses Wappnen zwar subjektiv einigen Menschen, aber zumindest in einer Studie, die wir jetzt vorgestellt haben, hilft es nicht signifikant, sondern es geht viel mehr um die Möglichkeit, Leuten irgendwie Selbstbestimmung zurückzugeben. Und ja, in dem Kontext würde ich es auch total begrüßen, dass da mehr Bewusstsein dafür herrscht, dass Triggerwarnungen, Content Notes auch so gegeben werden, dass Leute dann entsprechend auch, ohne ihr Gesicht zu verlieren, ohne sich zu outen, da vernünftig drauf reagieren können.

F: Voll. Es wäre ja auch relativ einfach möglich zu sagen, ja wir machen jetzt eine 5min Toilettenpause und nach dieser 5min Pause reden wir über Thema XY, Content Notes XYZ oder so.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Und wer nach der Pause nicht zurückkommt, ist vermutlich weniger auffällig als wer jetzt direkt aufsteht und geht in einem Vorlesungsblock oder Seminarblock.

L: Zustimmendes Murmeln*

F: Also denke ich schon.

L: Ja. Und was ich dann teilweise auch sehr unsensibel fand, war irgendwie so, verwendetes Bildmaterial auf die große Leinwand zu projizieren, sodass es wirklich so richtig krass in your face ist, und deine einzige Möglichkeit auszuweichen ist irgendwie wirklich, den Kopf auf den Tisch zu legen oder dein Oberteil bis zu Stirn hochzuziehen oder so. Und teilweise ohne, aber auch teilweise mit Content Notes, wo ich mir so denke, okay, das muss einfach nicht sein. Für mich ist es vielleicht triggernd, aber auch für alle anderen Leute es ist unangenehm. Und da würde ich mir einfach voll irgendwie eine Sensibilität für wünschen, dass man Bilder auch irgendwie in eine Ecke tun kann oder man extra Bilder am Ende zeigen kann für die Leute, die irgendwie nach der Veranstaltung noch auf einen zukommen und sich dafür interessieren usw. Sowas habe ich auch schon auf anderen Veranstaltungen mitbekommen, dass irgendwie interessierte Leute am Ende auf Leute zukommen, auf Vortragende zugehen konnten für sowas und das fand ich eine deutlich bessere Lösung als das dann trotzdem einzubauen.

F: Denke ich auch. Ich würde dann gleich die nächste Antwort vorlesen, die ist auch recht ausführlich, und zwar "Dass Menschen allgemein achtsamer miteinander sind und das Bewusstsein dafür haben, dass bestimmte Themen triggern können. Ich würde mir wünschen, dass um Consent gefragt wird, bevor von bestimmten Themen erzählt wird. Ich würde mir wünschen, dass Content Notes sich weiter verbreiten, z.B. auch mehr bei Büchern verwendet werden, sodass ich bestimmte Seiten überspringen kann. Ich würde mir wünschen, dass die Gegenstände, die mich triggern, nicht mehr überall in Schaufenstern liegen, aber das ist leider zu utopisch. Ich würde mir wünschen, dass Trigger ein ganz normales Gesprächsthema werden, sodass ich ganz normal anderen Menschen erklären kann, welche Themen und Dynamiken mich triggern, und dass ich nicht Angst davor haben muss, dafür stigmatisiert oder lächerlich gemacht zu werden, oder dass unangemessene Fragen gestellt werden könnten. Ich würde mir wünschen, dass Leute endlich aufhören, den Wunsch von Menschen nach Content Notes als Einschränkung ihrer Meinungsfreiheit zu sehen und/oder daraus ein Drama zu machen. Ich würde mir wünschen, dass das Thema gesellschaftlich nicht mehr so angespannt diskutiert wird, sondern dass wir zu einem ganz entspannten Umgang finden." Dem kann ich eigentlich in vielen Dingen zustimmen. Gerade auch mit der Diskussion über Content Notes.

L: Ja, 100%. Mich erinnert das fast so ein bisschen an diese absurde Diskussionen über Masken, wobei das vielleicht noch aufgeladener als Thema ist als Content Notes tatsächlich.

F: Ja.

L: Dass Leute sich so richtig krass eingeschränkt fühlen...

F: Ja.

L: ...von irgendwie einer Maske, die sie aufziehen sollen. Solange sie keine irgendwie Atemwegserkrankungen oder sowas haben, die sie da wirklich einschränken in der Atmung, ist es, was ich persönlich vollkommen vertretbar finde, was sehr viele Menschen, die chronisch krank sind usw., irgendwie schützt, teilweise auch vor tödlichen Verläufen und so. Und Leute empfinden es als einen zu starken Eingriff in ihre Freiheit. Das ist tatsächlich was, was ich immer wieder sehr hart finde und was ich tatsächlich so parallel auch bei der Diskussion um Content Notes irgendwie beobachten konnte oder, ja, leider beobachten musste, wie Leute das als...

F: Ja.

L: ...schlimm und ich kann irgendwie nicht mehr ausreichend, irgendwie, schreiben und ja.

F: Du darfst ja trotzdem schreiben, was du möchtest.

L: Ja, genau!

F: Setz nur bitte eine Content Note irgendwo, also nicht irgendwo, da haben wir eh drüber geredet, wie es am besten ist oder wie wir es für am sinnvollsten halten, aber ja, schränkt ja künstlerische Freiheit jetzt nicht ein.

L: Ja, was natürlich nicht sinnvoll ist, auf diese Menschengruppe so zuzugehen, wie ich gerade argumentiert habe bzw. mich aufgeregt habe. *Lachen*

F: Ja, also das natürlich, das bringt meistens relativ wenig in einem Gespräch. Aber manchmal regt das einen halt auch auf...

N: Ja.

F: ...oder so.

L: Ja, was ich wichtig finde, ist irgendwie den Fokus mehr darauf zu legen, was darf bzw. den Fokus weniger darauf zu legen, die Themen so komplett zu verbieten oder so komplett zu streichen, sondern eher zu sagen, okay, Content Note gibt euch dann die Freiheit, trotzdem darüber zu schreiben, wenn ihr das wollt bzw. Spoiler. Quasi das irgendwie in der Richtung zu formulieren, fasst für mich schon eher zusammen auch, wie ich das sehe und wo ich die Vorteile drin sehe.

F: Voll gut, ja.

N: Wollen wir vielleicht noch die letzte Antwort, die wir rausgesucht haben, uns vornehmen?.

L: *Zustimmendes Murmeln*

N: Die ist ein bisschen kürzer als die davor. *Lachen* Ich lese sie mal vor. "Wenn Menschen fragen oder zumindestens sensibler damit umgehen würden, andere zu berühren, auch wenn es nur so was wie in Gesprächen an die Schultern fassen, ist."

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Oh ja, schon.

L: Ja, einfach um Consent fragen. Wenn die Person noch nicht bekannt ist oder wenn die Person lange nicht mehr gesehen wurde und man es nicht mehr weiß irgendwie, einfach fragen so "Hey, darf ich dich zur Begrüßung umarmen?" oder "Darf ich dich zum Abschied umarmen?" oder "Du heulst gerade, darf ich dich in Arm nehmen?" oder so. Oder "Welche Begrüßung ist dir am liebsten?", um das noch offener und noch weniger unter Druck setzend zu fragen.

F: Voll!

L: Ja.

F: Es hilft dann auch tatsächlich, wenn das wer tut, zumindest in meiner Erfahrung.

N: Da hatte ich mal eine Situation. Ich hatte mal was, da war es wirklich, ich würde es nicht als Trigger bezeichnen, aber für mich ist das schon unangenehm. Ich bezeichne mich ja auch als demisensuell, hatte ich ja schon mal erzählt.

L: *Bestätigendes Murmeln*

N: Mich hat eine Person, die hat mich und auch noch einen anderen Menschen, immer wieder, also die war sehr, man könnte das touchy nennen, also die hat gerne irgendwie jemanden angefasst, auch wildfremde Leute, wenn sie sich mit den unterhalten hat. Und irgendwann war es mir und der anderen Person halt zu viel und wir sind auf den Menschen zugegangen und haben gesagt, dass wir das nicht so schön finden und ob sie das vielleicht bitte zukünftig bei uns unterlassen kann. Ja, Ende vom Lied ist, die Person war der Meinung, sie müsse uns jetzt "heilen", und hat uns noch viel mehr angefasst.

F: Oh no!

N: War toll. Also jetzt, es war wirklich nur sowas wie auf die Schulter oder sich an jemanden anlehnen oder so, aber es nervt, wenn man das nicht möchte.

F: Ja aber trotzdem, also allein der Anspruch, ich kann und muss dich jetzt heilen...

N: Ja.

F: ...ist einfach, Entschuldigung, aber daneben.

L: Ja. Und das Verhalten ist dermaßen grenzüberschreitend, auch schon ohne dass du es gesagt hast, irgendwie eine Person ständig anzufassen. Und nachdem du es gesagt hast, ist es noch mal ausgesprochen grenzüberschreitend. Sehr schwierig. Hast du noch Kontakt mit dieser Person?

N: Nein! *Lachen* Definitiv nein! *Lachen*

L: Okay, sehr gut. *Erleichterung*

F: Kommen wir zur letzten Frage und zwar "Wie geht dein Umfeld damit um? Was würdest du dir ggf. von deinem Umfeld wünschen?" Lea, möchtest du anfangen?

L: Ja gerne! Also ich habe das Glück, dass mein persönliches Umfeld sehr gut damit umgeht, insbesondere, ja, meine besten Freund:innen. Da könnte ich mir aber tatsächlich auch ehrlich gesagt keine enge Freund:innenschaft so auch wirklich vorstellen mit Leuten, die irgendwie nicht offen dafür wären. Und ansonsten ist es tatsächlich so, dass ich in Kontexten, in denen ich jetzt, z.B. irgendwie Uni oder so oder in irgendwelchen anderen Gruppen, in denen wenige Menschen Bescheid wissen oder in denen es auch Menschen gibt, bei denen ich mich nicht outen möchte als psychisch krank, gibt es tatsächlich auch, ja, denke ich mal, Menschen die sehr wahrscheinlich nicht gut damit umgehen würden. Aber da ist es auch tatsächlich zum Glück so, dass ich in den Kontexten kaum Trigger habe bzw. so gut wie nie auf Trigger stoße. Und wenn dann kann ich tatsächlich das ganz gut verbergen auch. Nicht die optimale Lösung dann in dem Fall, aber es ist mir tatsächlich lieber, als da jetzt irgendwie eine Konfrontation irgendwie zu suchen und dann evtl. meine Karriere beschädige o.ä. Dann würde ich mal weitergeben.

N: Ich kann ja mal weitermachen. Also wie gesagt, auch hier betrifft es mich nicht mehr so sehr, aber bezogen auf eben die eine Sache mit der einen Person, da reagiert das Umfeld auf jeden Fall sehr gut drauf, und wie gesagt, sie versuchen mich dabei auch zu unterstützen. Aber da ich die Person jetzt auch wirklich schon ewig nicht mehr gesehen habe, ist es auch kaum noch notwendig. Ja. Finn?

F: Ja, bei mir eigentlich zu einem großen Teil auch recht gut, meistens verständnisvoll und offen in den meisten Fällen. Manchmal gibt es halt Situationen, wo Leute, die normalerweise gut reagieren, weil sie selber gerade gestresst sind oder so, dann nicht so optimal reagieren, aber ich glaube, das passiert auch jedem Mal und das lässt sich eigentlich meistens klären. Und sonst versuche ich eigentlich auch, das sind dann eigentlich auch schon die Leute, mit denen ich darüber viel rede, würde ich sagen, eben auch wie Lea, wie du gesagt hast, mit einem weit entfernten Umfeld. Also ich meine, sicher rede ich dann manchmal mit Leuten drüber, aber mit einem weit entfernten Umfeld gehe ich das jetzt nicht jedem erzählen so. Ja. Soll ich gleich noch eine Antwort anhängen daran?

L: Gerne.

F: Von einer Person aus der Community.

N: Gerne.

F: Gut. Dann lautet diese Antwort "Freund:innen, die meine Trigger kennen, gehen meist gut damit um. Z.B. bieten sie an bei Büchern, bei denen ein Trigger wahrscheinlich ist, sie vorher zu lesen und mir zu helfen, so den Trigger zu überspringen. Und was sehr hilfreich ist, die Möglichkeit zu ranten, ohne dass ich mich fühle, als ob sie mich wie ein Kind behandeln, sondern einfach meine Gefühle wahrnehmen und mir so die Möglichkeit zu geben, mich selbst zu finden. Aber viele in meinem Umfeld kennen meine Trigger nicht, weil ich sie nicht so preisgeben möchte. Ich möchte nicht, dass sie Schlüsse über mich oder meine Traumata ziehen. Und da stört es mich, wie oben erwähnt, wenn über Themen geredet wird und davon ausgegangen wird, dass es niemanden im Raum betrifft." Ich finde die Person hat ein cooles Umfeld was die Bücher angeht.

L: Ja, das auf jeden Fall.

F: Ich meine, ich würde wahrscheinlich weniger dann Sachen überspringen, aber einfach so zu wissen und zu schauen, wann lese ich was, das wäre schon cool. Also da würde ich nicht Nein zu sagen.

L: Und es ist auch, abgesehen davon ist es natürlich auch mega cool, weil das jetzt irgendwie gar nichts mehr mit der Triggersache zu tun hat, für die Person irgendwie ein Umfeld zu haben, was irgendwie auch so gerne offenbar Bücher liest, wie die Person selbst, und auch so einen ähnlichen Geschmack hat, dass sie die gleichen Bücher lesen wollen.

F: Voll! Und sonst halt auch dieses reden können, ohne dass man sich wie ein kleines Kind behandelt fühlt, das ist ja sowieso ganz wichtig, finde ich.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Dass Gefühle einfach mal sein dürfen. Und wie wir auch schon gesagt haben, dass im weiteren Umfeld die Trigger nicht unbedingt immer preisgegeben werden möchten, findet sich hier ja auch wieder. Und in den Fällen, aber das ist auch was, das kann ich vielleicht noch zu meiner vorherigen Antwort hinzufügen, eben in den Fällen, wo Leute Dinge eben nicht wissen, weil man einfach nicht überall hinget und sagt, das sind meine Trigger, I guess, gerade da finde ich halt dann Verständnis und Offenheit voll wichtig, oder würde ich mir manchmal auch mehr Verständnis und Offenheit wünschen, wenn dann doch mal was ist, was dann evtl. schwer zu verbergen ist. Ja.

N: Ich würde sagen, ich lese einfach mal die nächste Antwort vor. Und zwar hat die Person geschrieben "Verständnisvoll. Sie erkennen, wenn es mir nicht gut geht, und unterstützen mich, das zu tun, was ich in dem Moment brauche. Diesen Umgang würde ich mir auch außerhalb meines engen Freundeskreises wünschen und dass schwierige belastende Themen nicht einfach ohne irgendeine Art von Vorwarnung geteilt werden.

F: Ja, voll, also die Hinweise, Inhaltshinweise usw.

L: Okay, ich glaube, dann würde ich mal die 3. Antwort anhängen. "Meistens verständnisvoll, oft aber auch überfordert. Überfordert finde ich schwierig. Das gibt einem einfach das Gefühl, nicht normal zu sein. Da würde ich mir einfach nachfragen oder Zuneigung wünschen, z.B. "Brauchst du was?", "Kann ich dir was Gutes tun?"

F: Ich hänge mal an "Kannst du drüber reden, was gerade ist oder so, oder möchtest du?"

L: Ja.

F: Aber dann auch ohne Druck.

L: Ja.

N: Vielleicht mal als Einwurf. Im Prinzip, Finn, was du auch gerade gesagt hast, wäre auch noch die letzte Antwort, aber es passt gut dazu. "Gesprächsbereit und offen darüber reden zu können." hat noch jemand geschrieben.

F: Voll! Ich meine, ich finde es andererseits dann wieder wichtig, dass einem nicht ein Gespräch aufgezwungen wird.

N: *Zustimmendes Murmeln*

L: Ja.

F: Habe ich auch schon mal erlebt. Die Person hat es gut gemeint, aber gut gemeint ist, wie wir vielleicht wissen, nicht immer das, was dann rauskommt. Dass die halt der Meinung war, ich muss jetzt unbedingt mit ihr sprechen. Und dann wollte ich halt ganz und gar nicht mit ihr sprechen. Und das war halt sehr sehr unpraktisch...

L: *Verstehendes Murmeln*

F: ...in der Situation dann.

L: Ja, und dann wollte ich noch was zu der Antwort davor sagen. Dass die Person auch Schwierigkeiten damit hat, dass das Umfeld überfordert ist, das kann ich nämlich total gut nachvollziehen. Gerade wenn es einem selbst schon schlecht geht, dass dann noch irgendwo oben drauf kommt, dass man sich jetzt plötzlich auch noch um die Emotionen seines Umfelds kümmern soll oder muss oder den erstmal erklären muss oder so, das finde ich auch immer total belastend und teilweise auch fast nicht möglich zu leisten.

F: Ja.

L: Andererseits versuche ich da, natürlich auch Verständnis dafür zu haben und auch die Perspektive dieser Leute einzunehmen, weil das ist schon so, dass für Leute, die nicht sehr viel mit dem Thema Trauma oder irgendwie Mental Health generell zu tun haben und selbst noch nie Probleme hatten oder nicht so ausgeprägte Probleme hatten, dass das schon extrem überfordert und schwer sein kann. Das kenne ich wieder auch aus meiner eigenen Perspektive. Ich habe auch schon mitbekommen, erlebt, dass es Freund:innen von mir so schlecht ging, dass ich mich echt hilflos und überfordert gefühlt habe.

F: Ja.

L: Trotzdem erlebe ich das auch immer wieder als sehr unangenehm, wenn mein Umfeld so drauf ist. Ja, und dann noch zu den Fragen "Brauchst du was?", "Kann ich dir was Gutes tun?": was ich da immer wieder finde, ist, dass die Frage "Was brauchst du?" oder "Wie kann ich dir helfen?", die immer wieder empfohlen wird, bei mir gar nicht so gut ist. Wenn Leute irgendwie dann von mir wissen wollen, was genau sie jetzt machen sollen oder wie sie mir helfen können, kann es sein, dass es mich eher total überfordert in der Situation. Und meine Hauptpriorität und so die letzte funktionierende Gehirnzelle eigentlich gerade, ja, erstmal irgendwie mein Schema durchgehen will und irgendwie noch gar nicht weiß, was ich brauche, und noch weniger weiß, wie andere mir vielleicht noch helfen können. Das ist ja dann noch mal eine größere Schwierigkeit, dann auch noch einzubeziehen, was sind vielleicht die Ressourcen oder Kenntnisstand und so der anderen Person, wie stabil fühlt die sich und so. Das finde ich eine sehr sehr schwierige Frage zu beantworten in so einer emotional intensiven Situation. Also für mich sind eher gute Fragen von "Was könntest du für dich selbst tun?" oder wirklich so Ja-Nein-Fragen, so "Soll ich dir überhaupt helfen?" oder "Möchtest du jetzt deine Ruhe haben?" oder "Kannst du dir was Gutes tun?" oder "Willst du dich jetzt erst mal ausruhen?" oder "Willst du die Situation verlassen?" oder "Willst Du hier bleiben?" oder so. Das sind so Fragen, so Ja-Nein-Fragen oder geschlossene Fragen, die dann für mich viel einfacher und zugänglicher sind tatsächlich in solchen Situationen.

F: Ich finde, es kommt für mich tatsächlich so ein bisschen auf die Situation an, wenn ich so drüber nachdenke. Also das ist nicht immer gleich, das sind wir vielleicht wieder bei situationsabhängigen Zuständen auch.

Jingle

N: Jetzt hatten wir ja gerade noch über die letzten Fragen und Antworten gesprochen aus unserer Umfrage. Und jetzt denke ich, ist es ganz gut, wenn wir mal zu einem anderen

Bereich kommen. Und zwar, Lea, du hast dich ja gefragt, warum wir dich u.a. eingeladen haben. Und einer der Gründe ist ja, du bist ja Team-Mitglied von Aspec*German und vielleicht kannst du uns mal erklären, wie Aspec*German mit Triggern und Triggervermeidung umgeht.

L: Ja, das ist eins der Themen, mit dem wir uns tatsächlich schon relativ am Anfang auseinandergesetzt hatten, wie wir als Community miteinander irgendwie gut kommunizieren können. Und Trauma und Triggerthemen haben dabei eine große Rolle gespielt. Was wir zuallererst gemacht haben, war tatsächlich einen Text zu schreiben, der irgendwie das ganze Thema erklärt. Inzwischen sind diese ganzen Texte auf unsere Website gewandert, auf der sie dann auch für die Öffentlichkeit irgendwie zugänglich sind. Wir haben eben neben diesem informierenden Text dann auch viel viel später, also so ab dann war es irgendwie so Common Sense auf dem Server, Spoiler und Content Notes irgendwie zu verwenden, allerdings war das noch sehr unreguliert und manchmal haben Leute einfach irgendwie was gespoilert, wo es komplett unnötig war, weil sie sich einfach unsicher waren, oder, ja, komplett unnötig ist es vielleicht nie, aber, ja, was den wenigsten Leuten wahrscheinlich was gebracht hätte, und an anderen Stellen wurde eben nicht gespoilert, was aber sinnvoll gewesen wäre. Und so sind wir letztendlich dann drauf gekommen, eine Liste zu erstellen mit Themen, die, ja, sich als Konsens in der Community etabliert haben, die zu spoilern. Und das sind so, ja, klassische Themen, wie z.B. Tod oder Sterben, aber halt auch sehr viele queerspezifische Themen, sowas wie Dysphorie oder, ja, queere Diskriminierungserfahrungen oder andere Diskriminierungserfahrungen usw. Und daneben haben wir uns immer auch noch damit beschäftigt, wie wir damit umgehen, also in der Community, wenn eben so diese Diskussion aufkommt: wie sinnvoll sind Spoiler, sind die vielleicht gar nicht so sinnvoll?. Wenn Gegenargumente genannt werden, haben wir auch immer den Dialog mit der Community gesucht und da versucht, irgendwie Kompromisse und irgendwie einen Konsens zu finden und unseren eigenen Standpunkt, nämlich dass bei der Liste an Themen, die wir dann erstellt haben, wir Spoiler für sinnvoll und wichtig für die Sicherheit der Community, für einige Menschen erachten, irgendwie dann auch zu erläutern. Eine Sache, die uns dann auch schon relativ früh aufgefallen ist, die wir dann auch in den letzten Monaten verstärkt haben umzusetzen, ist, ja, es Diskussion gibt, bei denen quasi alles gespoilert werden müsste. Sowas, was z.B. immer gespoilert wird, ist z.B. alles, was mit der Corona-Pandemie zusammenhängt, und klar, das ist ein Thema, was immer mal wieder aufkommt. Und dann haben wir halt einfach beschlossen, Leute zu bitten, das in bestimmte Threads oder so zu verlagern bzw. für manche Themen haben wir dann noch eigene Channel eingerichtet. Z.B. für Essen, für Mental Health Themen, und haben auch Themen, bei denen wir Leute darum generell bitten, das in eigene Threads auszulagern, z.B. wenn im Beziehungs-Channel über irgendwie problematische Beziehungsdynamiken geschrieben wird, dass das dann halt separat in einem Thread noch besprochen werden kann. Wir haben uns auch darüber Gedanken gemacht, wie wir damit umgehen, wenn Leute irgendwie Spoiler vergessen oder Content Notes vergessen. Und da ist unsere Haltung relativ klar, dass das für uns nicht schlimm ist, also es gibt auf dem Server definitiv Regeln, deren Missachtung irgendwie ja Konsequenzen nach sich ziehen würden, zum Glück haben wir diesen Fall quasi noch nie gehabt, also wirklich unter 5 Mal in einer relativ langen Zeit. Aber diese Regel gehört auf jeden Fall nicht dazu. Also wenn Leute irgendwie vergessen, Content Notes zu setzen oder was zu spoilern, dann ist der Regelfall, wie drauf reagiert wird, ist einfach ein Hinweis darauf und vielleicht eine kurze Erklärung, was es damit auf sich hat. Und für die Person, die das verpeilt hat, hat das sonst absolut keine weiteren Konsequenzen, weil wir da auch so ein bisschen auf, ja, nicht nur auf die Menschen aufpassen wollen, die dadurch getriggert werden würden, sondern natürlich auch irgendwie den Space so anfänger:innenfreundlich wie

möglich halten wollen und dementsprechend Leute nicht anpflaumen, wenn sie das nicht so sehr auf dem Schirm haben. Genau. Ich denke, das wäre es, was ich dazu erst mal zu erzählen hätte. Habt ihr dazu irgendwelche Fragen oder Hinweise oder Feedback? *Lachen*

F: Also bislang bin ich damit eigentlich immer sehr gut klar gekommen. Ich dachte mir gerade, wenn jemand was vergisst und darauf hingewiesen wird, dann kann die Nachricht ja auch editiert werden und der Spoiler kann dann nachträglich eingefügt werden.

L: Ja.

F: Ist ja auch kein Problem.

L: Nee, das ist absolut kein Problem.

N: Aber wir können die Frage auch weitergeben. Also wenn jetzt Leute hier aus der Community, die zuhören, Fragen haben, die könnt ihr uns gerne stellen, wir reichen die dann ein Lea weiter und an das Aspec*German Team. *Lachen*

L: *Lachen*

N: Oder ihr kommt einfach selber auf Aspec*German.

F: Bitte, bitte.

L: Ja, gerne!

N: Wir haben da auch einen eigenen Channel. *Lachen*

F: Ja, total.

N: *Lachen*

F: Nee, voll! Dann haben wir aber noch eine andere Frage, Lea.

L: *Erwartungsvolles Murmeln*

F: Und zwar wäre die Frage, die sich mir noch stellt jetzt, wie wir als Community eigentlich mit getriggerten Personen umgehen. Ich meine, es ist ja jetzt kein Geheimnis, dass ich auch auf dem Aspec*German Server bin, also gesetzt der Fall, ich würde jetzt z.B. getriggert werden, was würde dann passieren, wie würde es ablaufen.

L: Also das ist noch so ein bisschen ongoing auch, also ich habe das Thema vor Kurzem auch erstmal wieder eingebracht, weil ich selbst einige Probleme hatte in letzter Zeit damit, dass ich auf dem Server getriggert wurde bzw. auch schon davor gibt es auf jeden Fall die Möglichkeit, dass die Community Care dich anschreibt oder dass du die anschreibst. Ich erkläre das noch mal kurz für die Leute, die mit den Communitystrukturen bei uns nicht vertraut sind. Und zwar haben wir unser Serverteam in 5 Teilteams eingeteilt und eines davon ist die Community Care. Die kümmert sich eben um die Atmosphäre auf dem Server und

kümmert sich um User:innen, denen es irgendwie nicht gut zu gehen scheint oder die sie eben anschreiben und um Konflikte und alles mögliche andere. Und, also die Community-Care schreibt proaktiv schon Menschen an, bei denen sie das Gefühl hat, dass es denen nicht gut geht, und fragt einfach kurz nach, ob sie irgendwas tun kann. Allerdings, natürlich fängt sie damit jetzt nicht 100% aller User:innen ab und deswegen gibt es natürlich auch die Möglichkeit, die Community Care einfach selbst anzuschreiben, entweder per Direktnachricht an eine von den Leuten oder auch gibt es eine anonyme Möglichkeit oder eine Möglichkeit, alle auf einmal anzuschreiben. Die Community Care kann sich dann mit den Leuten treffen, kann mit den Leuten schreiben, kann mit den Leuten im Sprachchannel reden und hat auch die Möglichkeit, Tickets zu erstellen, also so für temporäre Channel, in denen quasi dann mehrere Leute drin sind und nur die Leute dann noch Zugang haben. Genau, das ist so die wesentliche Strategie, mit den Menschen umzugehen, denen es dann gerade irgendwie nicht gut geht. Aber dann sind wir jetzt zur Zeit auch sehr viel irgendwie am Überlegen, wie gehen wir damit um, wenn eine Person, ja, irgendwie ausfallend wird und irgendwie sich noch weiterhin an der Diskussion beteiligt, obwohl sie klar erkennbar irgendwie gerade nicht mehr geradeaus denken kann und so. Da sind wir noch gerade dabei, uns so ein bisschen zu überlegen, wie wir in diesem Fall am besten reagieren, haben da aber mit Moderation und Community Care auch schon etablierte Vorgehensweisen.

F: Ja, danke. Das ist eigentlich eine gute, ich denke, eine ganz gute Zusammenfassung.

L: Habt ihr dazu noch irgendwelche Fragen oder Hinweise? *Lachen*

F: Also ich selber habe jetzt keine Fragen mehr

L: Oder Wünsche.

F: Ich meine, ich bin ja aber auch schon eine ganze Weile auf dem Server.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Von dem her habe ich ein bisschen was dann doch mitgekriegt.

N: Bei mir ähnlich.

F: Und du hast das eigentlich auch sehr gut zusammengefasst. Und dass dieser Umgang mit dem Thema oder eben mit Situationen, in den Personen getriggert wurden, nicht einfach ist, ist glaube ich auch klar, weil die Situation einfach keine einfache ist, es der Person *Innehalten* ja genau, es der Situation dann nicht gut geht, natürlich! /Sarkasmus *Lachen*

L: Ja.

F: Das dann abzufangen, das ist ja auch nicht einfach, und ich finde die Community Care meistens ganz toll, von dem her yay! *Lachen*

L: Voll schön, das freut mich!

Jingle

N: Jetzt von Aspec*German, würde ich vorschlagen, lasst uns mal zu etwas allgemeineren Tipps kommen, was man denn z.B. machen kann, um eben Trigger zu vermeiden.

F: Ja, ich würde dann einfach mit dem 1. auf unserer Liste anfangen. Das betrifft Social Media. Und zwar ist es möglich, Schlüsselwörter in Social Media zu filtern, also einen Social Media Filter zu machen für Schlüsselwörter. Z.B. kann man auf Twitter gleich ganze Wortkombis muten auch. Ja und damit eben die Anzahl, wie oft man eben auf Social Media auf Trigger stößt, merklich reduzieren.

N: Was auch ganz gut funktioniert, ist, eben etwas dabei haben, was z.B. hilft. Ihr habt da ja auch schon Beispiele genannt und auch in der Umfrage kam schon einige Beispiele, z.B. was zum Schreiben oder Zeichnen, Plüschtiere, ein Stressball, eben irgendwas dabei haben, was hilft.

F: Genau.

L: Ja, dann gibt es bei bestimmten Büchern, Podcasts, Filmen usw. ja auch inzwischen glücklicherweise viele CNs, die gegeben werden, also Content Notes bzw. Inhaltshinweise. Bei Filmen gibt es bestimmte Seiten, die das noch mal zusammenfassen. Ich glaube, eine ist z.B. doesthedogdie.com, aber da gibt es noch weitere, die verschiedene Filme einfach auflisten, welche Inhalte dort drin vorkommen.

F: Auch auf Social Media würde sich beziehen, Social Media zu vermeiden bzw. zu reduzieren, das kann auch helfen mitunter.

L: Ja, wobei ich da auch, also wie wir auch schon besprochen haben, dass Vermeidungsstrategien nicht unbedingt optimal sind, aber natürlich vorübergehend oder falls es gar nicht anders geht, vielleicht sinnvoll ist. Was ich dazu sagen wollte, wäre, dass es vielleicht auch, also bei manchen Themen sehr stark auch auf die Plattformen ankommt. Also je nach Algorithmus ist es ja so, dass, wenn man einmal was von irgendeinem Thema angeklickt hat, nur noch davon irgendwie Dinge bekommt. Da kann es auch helfen, alle Cookies zu löschen oder bestimmte Seiten nur im abgemeldeten Zustand anzuschauen oder irgendwas in die Richtung, anstatt das irgendwie komplett zu vermeiden. Und, was natürlich auch noch relevant ist, ist, ja, für Leute, die vor allem durch Visuelles getriggert werden, Fotos usw., natürlich sinnvoll, nicht Instagram sondern vielleicht eher, ja, Blogs oder Facebook oder Twitter oder so zu verwenden. Genauso halt auch andersrum.

F: Ja, bzw. ist es auch möglich, bestimmte Social Media Tools zu verwenden, z.B. gibt es das Tool shinigami-eyes, das werden wir auch in den Shownotes verlinken, das z.B. bekannte transfeindliche und transfreundliche Accounts markiert, sodass transfeindlichen Accounts ausgewichen werden kann. Abseits von Social Media, hatten wir jetzt auch schon vorher häufiger mal erwähnt, dass der Umgang bzw., ja, die Reaktion des Umfelds auf die eigenen Triggerreaktionen sehr unterschiedlich ausfallen kann und auch sehr hilfreich sein kann. Und deswegen mache ich das z.B. auch so, dass ich mit den Leuten, mit denen ich, also mit denen es wahrscheinlich ist, dass die mich irgendwann mal in einem getriggerten Zustand erleben, einfach weil wir sehr viel Zeit miteinander verbringen und/oder weil wir zusammen Filme schauen oder irgendwas in die Richtung, dass ich mit denen auch einfach darüber

rede, wie man mit mir dann am besten umgeht. Und genau, das ist was, was ich auf jeden Fall auch weiterempfehlen kann.

N: Was man vielleicht auch sagen kann, ist, dass man eben ggf. Bedarfsmedikation verwendet und allgemein Achtsamkeit ist wichtig.

L: Ja, bei Bedarfsmedikation gibt es verschiedene Optionen. Einerseits gibt es so angstlösende Medikamente und es gibt auch eher so dämpfende Medikamente, es gibt auch Medikamente, von denen man einschläft. Das kann tatsächlich sehr gut helfen, v.a. wenn man dazu neigt, sich selbstschädigend oder selbstgefährdend zu verhalten in Situationen, in denen man getriggert ist. Oder wenn solche Situationen darin münden, dass man tagelang irgendwie erschöpft ist, kann es natürlich helfen, die Situation einfach möglichst schnell irgendwie und effektiv auch medikamentös zu unterbrechen.

F: Genau. Und dann, was wir eh auch schon erwähnt hatten während der Umfrage, weil es offensichtlich vielen Menschen hilft, waren Atemstrategien verschiedene. Lea, wenn ich mich richtig erinnere, wolltest du was vorstellen.

L: Ach so, war das so? Ja stimmt! Also es gibt die verschiedensten Atemstrategien und wir könnten eine komplett eigene Folge tatsächlich nur über Atemstrategien machen. *Lachen* Wobei ich jetzt eigentlich nur auf 2, 3, 4 davon gebräuchliche und hilfreiche davon eingehen wollte. Es gibt ganz grundlegend, wenn man in Angst kommt oder wenn man irgendwie unter großem Stress steht, neigen sehr viele Menschen dazu, schneller zu atmen und ein bisschen zu Hyperventilation. Und das ist auch was, was der Körper dann auch wieder als Angstreaktion wahrnimmt und was die Angst dann auch wieder verstärkt. Andersherum kann man natürlich durch ruhigen Atem und durch entspannten Atem auch dem Körper und einem selbst kommunizieren, dass die Situation nicht so gefährlich ist, wie man das initial bewertet hat, und sich dadurch auch beruhigen. Das ist so das Grundkonzept von Atemtechniken. Wenn man jetzt so überfordert ist und überhaupt gar keine Zeit oder Kapazität hat, sich jetzt irgendwie eine bestimmte Atemstrategie durchzunehmen und anzuschauen oder zu befolgen, dann kann das einfach erst mal helfen, sich der eigenen Atmung bewusst zu werden und dann einfach zu versuchen, langsamer und ruhiger zu atmen. Das klingt erst mal nach nicht sehr viel, aber das ist was, was irgendwie sehr wenig Effort braucht und tatsächlich schon unglaublich effizient sein kann. Dann, im nächsten Schritt, kann man versuchen, länger auszuatmen als einzuatmen, also deutlich länger, wirklich irgendwie z.B. die Lippen enger zusammen nehmen und dann ganz langsam die Luft rauszulassen, und dann tief und kurz einzuatmen, und dann wieder ganz langsam auszuatmen. Das ist auch ohne viel großen Aufwand, ohne dass man irgendwie was komplexes lernen müsste was, was sehr beruhigend wirken kann. So generell, was die Atmung angeht, ja, empfinde ich es hilfreicher, und ich glaube auch viele andere Menschen, wenn man versucht, eher in den Bauch zu atmen. Natürlich atmet man dann immer noch in die Lungen, aber man aktiviert mehr das Zwerchfell und das ist entspannender, als wenn man mehr über die Rippenmuskulatur atmet. Und dazu kann man sich beispielsweise auch die Hände auf den Körper legen und mal probieren so zu atmen, dass man die Bewegung vor allem im Bauch spürt. Genau, und eine Strategie wollte ich dann doch noch mal kurz vorstellen, die relativ häufig auch angewendet wird und gar nicht so kompliziert ist. Das ist die 4-7-8-Strategie. Es geht einfach darum, auf Zählleinheiten zu atmen. Man atmet auf 4 Zählleinheiten ein, also zählt so beim Einatmen innerlich mit, 1, 2, 3, 4, und dann hält man den Atem für 7 Zählleinheiten an, und dann atmet man für 8 wieder aus. Und dann wieder von vorne. Und das ist tatsächlich, das geht so ein bisschen in die Richtung

länger ausatmen als einatmen und vermittelt dem Körper und der Psyche eben auch so das Gefühl, dass die Atmung ruhiger wird und dadurch, dass dann auch die Psyche eben ruhiger wird. Und gleichzeitig nehme ich das auch als ziemlich beruhigend wahr, einfach was du haben, auf das man sich einfach fokussieren kann. Eben nicht irgendwelche Traumaerinnerungen oder irgendwas, sondern einfach so diese Zählleinheiten, die dann mit der Atmung einhergehen. Und das, je nachdem wie lange man das braucht, für 1min zu machen oder 2 oder auch mal 5 oder 10 kann einen ziemlich gut beruhigen. Genau, das war dann der kleine Exkurs in die Welt der Atemstrategien und dann, genau, können wir weitergehen in unserer Liste der Tipps.

F: Ja, manchen Leuten hilft es auch, sich eine Liste mit persönlichen Strategien sichtbar im Zimmer oder in der Wohnung aufzuhängen. Das ist eigentlich, jetzt wo ich das gerade noch mal lese auch, das klingt irgendwie nach mir, ich habe es noch nicht gemacht, aber das klingt irgendwie sinnvoll für mich.

L: Ja, ja tatsächlich. Also ich hatte es auch eine Zeit lang probiert tatsächlich, aber das reicht mir irgendwie noch nicht. Selbst wenn die Liste sowohl über meinem Schreibtisch als auch WG, ich habe ein Zimmer, über meinem Schreibtisch, über meinem Bett, unter meinem Schrank hängt, in 3 verschiedenen Ausfertigungen. Wenn ich total getriggert bin, kriege ich es nicht mehr hin, mir durchzulesen, was da drauf steht oder das noch wahrzunehmen. Was mir aber tatsächlich geholfen hat, was ich deswegen an dieser Stelle anmerken möchte, ist tatsächlich für die Leute, die irgendwie Skills verwenden, die dann an die Stelle hinzulegen, wo man hinget, wenn man total getriggert ist. Und bei mir ist das z.B. direkt immer am Bett zu haben, irgendwie auf dem Nachtschrank oder im Bett oder beispielsweise für Leute, die immer irgendwie sich auf die Fensterbank setzen, was dann dahin zu legen. Und dann liege ich da so und bin komplett überfordert von der Welt und kann nicht mehr denken und dann drehe ich mich irgendwann mal auf die eine Seite und dann sehe ich meinen Skillsbeutel und ich denke mir so, aah, das ist mein Skillsbeutel, und dann mache ich den auf und dann mache ich irgendeinen Skill und dann kann ich langsam wieder klarer denken. Und das ist, was mir tatsächlich in dem Zuge deutlich besser geholfen hat als irgendwie Listen, die erfordern würden, dass man sie dann auch noch lesen kann. Genau.

F: Also ich glaube nicht, dass es mir in der Situation helfen würde tatsächlich.

L: *Interessiertes Murmeln*

F: Aber ich glaube, dass ich sie davor und dazwischen und in meinem Leben öfters lesen würde so, dass die Optionen darauf für mich natürlicher wären in meinem Kopf.

L: *Verstehendes Murmeln*

F: Vielleicht. Also so. Und auf meinem Schrank hätte es noch Platz. Also vielleicht fragt mich wer in, keine Ahnung, Mitte August, ob ich es gemacht habe.

L: Okay.

N: Dann, ein weiterer Punkt. Da steht, man soll die Website youfeellikeshit.com nutzen.

L: Ja, das ist...

F: Hast du die schon mal verwendet? Ich weiß, was das ist.

L: Ja, hast du sie schon mal...

F: Das ist eine Website, die ist, ja, habe ich schon. *Lachen*

L: *Lachen*

F: Da gehst du drauf und dann stellt die dir so Fragen, wie, ja, okay, quasi, you feel like shit, hast du gegessen die letzten Stunden? Dann hast du die Möglichkeit zu klicken auf ja, auf nein, ich brauche einen Snack, oder auf I could use a meal oder so, ich weiß es nicht genau. Dann schickt er dich quasi, wenn ich jetzt auswähle, I need a snack, schickt er mich meinen Snack essen. Dann kann ich wiederkommen, weiterklicken, dann fragt er mich z.B., keine Ahnung, hast du genügend geschlafen. Dann kannst du z.B. angeben Ja, Nein, bla, I need a nap oder so. Dann schickt er dich das machen z.B., also so. Dann kommt vielleicht, hast du deine Medikamente genommen, also der geht mit dir einfach verschiedene Dinge durch, die du brauchen könntest oder die dir helfen könnten als Selfcare, und du kannst dann die entsprechende Option für dich anklicken, dann schafft er dir an, das zu machen.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Oder er schafft dir dazwischen auch mal an, ein Glas Wasser zu trinken, je nachdem. Wenn man vielleicht für Selfcare, wenn man nicht genau weiß, wo man anfangen soll, oder das selber gerade nicht strukturiert kriegt oder, ja, youfeellikeshit.com, verlinken wir in den Shownotes auch. Manchmal finde ich sie ganz gut.

L: Ja, man hat auch gehört irgendwie, dass du das schon öfters gemacht hast. Und ich habe die auch schon öfters gemacht. Ich konnte tatsächlich den Text gut erkennen, den du dann, ja, fast wörtlich zitiert hast. *Lachen*

F: Ah ja. *Lachen*

N: *Lachen*

L: *Lachen* Genau, und zu dieser Website, ich habe sowas ähnliches mal entwickelt für mich persönlich, was ich einfach ABCDEFG-Strategie genannt habe, weil mein Studium mir vermittelt hat, mir sehr viele Eselsbrücken und Merkhilfen-Akronyme dieser Art zu machen, um mich an Dinge besser zu erinnern, und das funktioniert auch in diesem Fall tatsächlich für mich sehr gut. Und dann habe ich diese Strategie irgendwann mal auf Aspec*German gepostet und viele Leute fanden sie auch sehr gut und haben mich gebeten, das ganze anzupinnen, sodass sie es nachschlagen können. Deswegen habe ich mir erlaubt, das jetzt mal aufzuschreiben. Also A steht für erst mal eine Haltung, momentane Haltung in Krisen, die mir hilft, und zwar steht für A für all this, too, will pass, also all das wird auch vorbeigehen, und zwar auch unter der Bedingung, dass du nichts machst, wirst du auf jeden Fall aus dieser Situation herauskommen, die Situation wird irgendwann zu Ende sein und du wirst irgendwann wieder mit deinem Leben so weitermachen können. Nachdem ich daraus

Sicherheit gezogen habe, geht es dann weiter mit B und unter B steht als erstes breath, weil ich gerade eben schon so Atemstrategien erklärt habe, habe ich die deswegen an 2. Stelle gestellt, nicht nur weil sich das angeboten hat mit dem Alphabet, sondern tatsächlich weil ich aus meiner Erfahrung weiß, dass Atemstrategien innerhalb von Sekunden helfen können und deswegen eben, ja, eben direkt an 2. Stelle. Und dann 3. Stelle, es sind dann immer 2 Punkte pro Buchstaben, ist dann body. Da geht es einfach darum, was macht der Körper, hat der Körper Schmerzen, ist der Körper irgendwie in einer unangenehmen Position, kannst du die Position schnell verbessern, kannst du schnell eine Schmerztablette einwerfen oder irgendwas in die Richtung. Dann bei C geht es um contact und cuddle, was jetzt nicht für alle Leute wahrscheinlich ist, aber es geht einfach nur darum, irgendwie eine Person anzuschreiben, muss nicht über die aktuelle Krise gehen, sondern einfach nur schreiben so, hey, wie geht es dir, falls die Person da ist, irgendwie zu kuscheln. An der Stelle ist es halt so, dass es hilft, irgendwie die Situation nicht ganz alleine durchzustehen. D und E erinnert dann an körperliche Bedürfnisse, also D steht dann für drink und drugs im Sinne von Medikamenten, also im Sinne davon, hat man irgendwie seine Medikamente an dem Tag bisher genommen und braucht man irgendwie in der Situation Bedarfsmedikamente. Dann E steht für eat und environment. Genau, Essen, falls man zu wenig gegessen hat, und ist die Umgebung irgendwie gerade ungünstig, kann ich die Umgebung verbessern, kann ich die Umgebung verlassen. Und F steht dann noch für flooded, also reizüberflutet. Bin ich gerade reizüberflutet, kann ich meine Sinne schützen, und für feelings, habe ich gerade bestimmte intensive Gefühle, kann ich was tun, um gegen diese Gefühle irgendwas zu tun, falls ich was dagegen tun muss, also falls sie so stark sind, dass die der Grund dafür sind, dass es mir schlecht geht. Unter G, okay, es hat dann nicht mehr so gut gepasst mit den Buchstaben, aber habe ich dann geschrieben get sleep und get stim toys, für gehe schlafen und hole deine Stim Toys in dem Falle für die Leute, die eben Stim Toys verwenden. Genau, das ist tatsächlich die Strategie, die ich eine Zeit lang dann auch an meiner Schranktür hatte, aber ich habe dann irgendwann gemerkt, dass es genauso hilfreich ist, sie in meinem Kopf zu haben. Wenn ich sie aus meinem Kopf nicht mehr kriege, dann kriege ich sie auch vom Schrank nicht mehr abgelesen. Genau, das wollte ich kurz noch vorstellen, vielleicht hilft es ja auch irgendeiner anderen Person.

F: Wo hast du das angepinnt auf Aspec*German? Ich hätte das gerne.

L: Im Mental Health Channel.

F: Okay, ich schaue nachher nach, sehr gut!

L: *Lachen* Ich kann es ja auch nochmal in die Shownotes packen. *Lachen*

F: Ja bitte!

N: Das wollte ich auch noch vorschlagen.

F: Ja, ja, das machen wir. Wir machen das in die Shownotes. Aber für mich sind Listen am Schrank so eine Möglichkeit, Dinge in meinen Kopf zu kriegen, glaube ich.

L: *Zustimmendes Murmeln*

F: Was wir jetzt nicht extra erwähnt haben noch, waren Skills eigentlich.

L: *Erinnerndes Murmeln*

F: Die haben wir ausgelassen.

L: Ja, wir hatten es immer mal wieder erwähnt. Also Skills ist so ein Begriff, der aus der DBT kommt, also aus der Dialektisch Behavioralen Therapie. Das ist ein total geiles Therapieverfahren, was echt helfen kann. Der Grundskill ist eigentlich Achtsamkeit, aber was die meisten Leute meinen, wenn sie Skills sagen, wie wir es jetzt auch verwendet haben, das sind Skills, alle Gegenstände, Strategien und mentalen Haltungen auch, auch wenn das häufiger mal hinten runterfällt, die einem irgendwie helfen, Situationen zu überstehen. Häufig wird Skills auch gleichgesetzt mit irgendwie, ja, Skills, die irgendwie starken sensorischen Input geben. Z.B. hatte Finn ja vorhin schon erwähnt, Brausebonbons, ganz beliebt sind Igelbälle oder sowas in die Richtung, die eben, ja, auch starken sensorischen Input auf die Haut geben. Genau, aber Skills können theoretisch auch alles weitere sein. Ja, es ist sehr hilfreich für sich selbst rauszufinden, welches Skills am besten helfen, und dann eben die entsprechenden Skills so zusammenstellen, dass sie auch verfügbar sind. Für mich habe ich die irgendwann mal in einer großen unhandlichen Kiste gehabt, bevor ich gemerkt habe, dass es so gar nichts bringt. Dann habe ich mir irgendwann ein Beutelchen gekauft. Ja, experimentieren ist da wirklich enorm wichtig, also z.B. wo wir es von den Brausebonbons hatten, das ist was, was mir einfach überhaupt gar nicht hilft, also ich habe alles probiert, scharf, bitter, sauer, nichts davon macht bei mir irgendeinen Unterschied tatsächlich. Aber was mir z.B. sehr gut hilft, ist alles, was irgendwie sich nach irgendwas anfühlt, also ob das jetzt ein stacheliger Igelball ist oder ob das ein komplett runder angenehmer lasierter Holzball ist oder ob das irgendwie in Katzenspielzeug ist, was irgendwie fluffig ist oder so. Das sind so meine Skills, auf die ich mich total gut konzentrieren kann. Und dann, ja, gibt es auch noch sowas wie Temperatur, Eisbeutel, Eiswürfel, kalte Dusche oder sowas, aber jeder der Sinne kann letztendlich für Skills angewendet werden.

F: Ja.

L: Und auch, wie gesagt, mentale Strategien können darunter fallen.

F: Genau. Ich wäre z.B. Kandidatperson für die kalte Dusche wenn möglich.

L: *Bestätigendes Murmeln*

F: Einfach am besten Ganzkörper und schnell.

L: Ich habe tatsächlich, ich dusche so ungern kalt, ich habe das schon probiert, aber ich fühle mich dann irgendwie schlecht, weil ich die Kälte nicht mag, und dann ist es so, okay. Aber was mir tatsächlich hilft, ist, die Hände in kaltes Wasser zu halten oder auch die Unterarme.

F: Ja.

L: Genau, das geht noch.

F: Ich meine, es bringt ja auch nichts, wenn es dir dann schlecht geht, weil du dich schlecht fühlst.

L: Nee. *Lachen*

F: Darum experimentieren wir und jeder macht etwas anderes bitte. *Lachen*

L: Genau, wir können auch noch mal in die Shownotes 1, 2, 3 gute Ressourcen verlinken, um sich damit näher auseinanderzusetzen.

F: Total!

Jingle

F: Jetzt sind wir schon bei der Lexikon-Rubrik angelangt und ich habe euch heute wieder ein Mikrolabel mitgebracht. Und zwar handelt es sich dabei um das Label caedsexuell bzw. fürs aromantische Spektrum caedromantisch oder auch caedosexuell bzw. caedoromantisch. Ja genau, was heißt das jetzt? Caed(o)sexuell bzw. caed(o)romantisch ist ein Mikrolabel auf dem asexuellen bzw. dem aromantischen Spektrum und beschreibt eine Person, die das Gefühl hat, dass sie früher einmal allosexuell bzw. alloromantisch war, aber durch ein Trauma oder traumatisches Ereignis jetzt aromantisch oder asexuell geworden ist. Also caedsexuell bzw. caedromantisch beschreibt sozusagen den Grund der eigenen Asexualität und Aromantik. Dementsprechend haben caedsexuelle bzw. caedromantische Personen auch den Wunsch, dass nur Personen, die wirklich etwas traumatisches erlebt haben oder eben unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, auch den Begriff caedsexuell bzw. caedromantisch verwenden. Für Personen, bei denen das nicht der Fall ist, gibt es noch das Label erassexuell als eine nicht-exklusive Form.

Jingle

N: Hey! Ich mache heute die Kulturecke und ich möchte euch da gerne einen Podcast, genauer gesagt eine Folge aus einem Podcast, vorstellen. Und zwar handelt es sich um den Podcast Psychologie to go!. Der wird von Franca Cerutti, einer Psychotherapeutin, gemacht. Jeden Sonntag kommt da eine Folge raus und die Folge, die ich euch gerne vorstellen möchte, ist die Folge Nummer 16 und die heißt "Panik stoppen". Und die Folge dreht sich, wie man vielleicht dem Titel schon entnehmen kann, um Panikattacken und es gibt auch Tipps in der Folge, was man akut machen kann, wenn man in einer Panikattacke steckt, also was man versuchen kann. Und ich denke, das passt hier eigentlich ganz gut zum Thema. Ja, und daher möchte ich euch die empfehlen. Ihr findet natürlich einen Link dazu in den Shownotes und, ja, schaut da einfach mal rein bzw. hört da mal rein.

Jingle

F: Ja, und jetzt wird es langsam Zeit, dass ich die Reflektionsfrage stelle, und zwar, was nehmt ihr aus der Folge mit? Noir, möchtest du beginnen?

N: Ja, also ja, kann ich machen. Für mich war es allgemein interessant, weil, wie gesagt, bis auf das eine, wie wir jetzt auch erst in dieser Folge festgestellt haben, was mich tatsächlich

so ein ganz bisschen triggert, hat mich das Thema bisher nicht so sehr tangiert, außer dass ich halt mal die Content Notes auf Aspec*German gesehen habe oder dass wir das hier beim Podcast machen. Also ich fand es sehr interessant und, ja, ich denke, ich kann mir da wirklich einiges mitnehmen, vor allem zum Nachdenken. Ja, ich würde gerne weitergeben. Lea, magst du was dazu sagen?

L: Ja, gerne! Also mir hat das sehr viel Spaß gemacht, die Folge mit euch zu erarbeiten und aufzunehmen. Und was ich für mich persönlich mitnehme, ist tatsächlich, ja, ich fand Finns Umgang mit Finns Triggern sehr inspirierend, also dass Finn sich irgendwie da extra mit konfrontiert und so findet, dass man irgendwie auch einen besseren Umgang damit mit der Zeit finden kann. Und das fand ich irgendwie sehr bewegend. Und tatsächlich hat sich das ganz gut ergeben, denn ich habe so während der Zeit von unserem ersten Gespräch über die Folge tatsächlich auch ein Buch gelesen, was mich ziemlich mitgenommen hat und wo ich dann auch schon hart am Überlegen war, ob ich das wirklich noch weiterlesen wollte, und habe dann tatsächlich mich dafür entschieden und tatsächlich war das für mich jetzt eine unglaublich gute Erfahrung, das zu tun, einfach zu merken, dass, ja, da irgendwie eine gewisse Stärke ist. Dann gebe ich noch an Finn weiter.

F: Danke, Lea, jetzt weiß ich gar nicht, was ich sagen soll.

L: *Lachen*

F: Nein, ähm, ja nee, was habe ich mir mitgenommen? Ich glaube, hauptsächlich wie vielfältig Strategien auch sind, mit Triggern umzugehen, und die Idee, mir eine Liste zu schreiben und an meinen Schrank zu hängen, wo noch Platz ist. An meinem Schrank hängt sehr viel, also nicht fragen. Aber auch sonst, wie andere Menschen mit ihren Triggern umgehen, direkte Strategien, das finde ich schon, ja, da nehme ich mir schon einige Sachen mit, denke ich.

Jingle

F: Ja, und jetzt sind wir auch schon am Ende der Folge angelangt. Jetzt bleibt mir nur noch, mich beim Vorbereitungssteam zu bedanken, und zwar waren abgesehen von Noir, Lea und mir auch noch Giselle und DasTenna an der Vorbereitung der Folge beteiligt. Dann natürlich vielen Dank an Lea, unsere Gastperson, die uns auch bei der Vorbereitung geholfen hat und natürlich hier in der Folge zu Gast war, vielen Dank, Lea! Die Folge wird voraussichtlich geschnitten von Melody, vielen Dank dafür. Und dann natürlich noch vielen Dank an alle von euch, die bei der Umfrage teilgenommen haben. Eure Antworten waren wie immer sehr spannend und informativ. Vielen Dank! Und jetzt seid ihr dran! Also wenn ihr irgendetwas diskutieren wollt, Rückmeldung habt, Kritik, Feedback, Lob, Ideen, Vorschläge, Hinweise für uns, dann schreibt uns die doch gerne. Finden tut ihr uns auf unserer Homepage unter inspektren.eu, außerdem auf Instagram unter [inspektren_podcast](https://www.instagram.com/inspektren_podcast), auf Facebook, auf Twitter und Mastodon, und natürlich haben wir auch unseren YouTube-Channel, aber das alles findet ihr auch in den Shownotes verlinkt. Außerdem könnt ihr euch an uns wenden unter unserer E-Mail-Adresse inspektren@gmx.net und ihr findet uns auch wie immer auf dem Aspec*German Discord Server, wo ihr mit uns reden könnt evtl. im Voice Chat oder uns in unserem Channel schreiben könnt.

N: Und damit sind wir auch schon am Ende unserer Folge.

F: Und wir machen uns wieder ans Vorbereiten der nächsten Folge!

N: Also...

F(gleichzeitig mit N): Bye!

N(gleichzeitig mit F): Ciao!

Outro-Musik