

Triggerwarnungen: Hilfreich, wirkungslos – oder sogar schädlich?

Nathalie Wahlsdorf, Tanja Michael, Johanna Lass-Hennemann & Roxanne Sopp

Zusammenfassung: Der Einsatz von Triggerwarnungen ist über die letzten Jahre stark angestiegen. Diese Warnungen sollen Personen mit traumatischen Erfahrungen vor negativen Reaktionen bei der Konfrontation mit traumaassoziierten Inhalten schützen. Einerseits sollen Betroffene sich auf potenziell belastende Inhalte vorbereiten, andererseits sollen sie die Möglichkeit haben, diese durch Abbruch des Medienkonsums zu vermeiden. Gegenstand des Artikels ist die Synthese bisheriger Studienbefunde zur Wirksamkeit von Triggerwarnungen sowie die Ableitung von Hinweisen für die Praxis. Entgegen der Popularität von Triggerwarnungen zeigt sich empirisch keine positive Wirkung auf Affekt, Wohlbefinden und das Auftreten von Wiedererlebenssymptomen. Im Gegenteil fanden sich wiederholt Hinweise auf ungünstige Effekte. Entsprechend lässt sich folgern, dass Triggerwarnungen – in der Form, in der sie aktuell verwendet werden – allenfalls wirkungslos und schlimmstenfalls schädlich sein können.

Einleitung

„**T**rigerwarnung: In diesem Video geht es auch um sexualisierte Gewalt. Betroffene sollten sich das Video nur ansehen, wenn Sie sich ausreichend stabil fühlen.“ Derartige Warnungen¹ sind heute allgegenwärtig, sei es im Fernsehen, in Zeitschriftenartikeln oder in sozialen Medien. Sie sollen den*die Leser*in oder Zuschauer*in auf nachfolgende, potenziell belastende Inhalte aufmerksam machen. Dabei handelt es sich vor allem um Inhalte, die sich auf potenziell traumatische Erfahrungen nach klinischer Definition beziehen. So werden beispielsweise Interviews mit Betroffenen sexueller Gewalt und Beiträge über Gewalttaten in sozialen Medien mit Triggerwarnungen versehen. Erstmals wurden Triggerwarnungen beim Austausch über erlebte sexuelle Traumata in Online-Foren eingesetzt (Wilson, 2015). Damit sollte verhindert werden, dass das unvorbereitete Lesen bei den Betroffenen Wiedererlebenssymptome auslöst. Wiedererlebenssymptome sind das Kernmerkmal der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Sie treten u. a. in Form von sich aufdrängenden Bildern, Flashbacks und physiologischen Reaktionen auf (Ehlers et al., 2004) und werden als extrem belastend empfunden (Pfaltz et al., 2013). Der Einsatz von Triggerwarnungen zielt darauf ab, die alltägliche Belastung zu reduzieren, indem Betroffene Inhalte gezielt vermeiden oder sich „mental“ darauf vorbereiten können (Friday, 2016). Seit ihren Ursprüngen haben sich Triggerwarnungen weit über die Grenzen spezialisierter Online-Foren hinaus verbreitet und werden nun auch in Bildungseinrichtungen und verschiedenen Medien sowie im Kunst- und Kulturbetrieb eingesetzt (Wilson, 2015). Obwohl Triggerwarnungen intuitiv schlüssig und hilfreich erscheinen, wird darüber diskutiert, ob sie tatsächlich dem Schutz der Betroffenen dienen. Ziel des vorliegenden Artikels soll es sein, die durchaus begrenzte empirische Evidenz

zur Wirksamkeit von Triggerwarnungen zusammenzufassen und Implikationen für die klinische Praxis abzuleiten.

Gedächtnispsychologische Grundlagen von Triggerwarnungen

Um die zugrundeliegenden Annahmen zur Schutzfunktion von Triggerwarnungen herzuleiten, ist es erforderlich, Traumata aus gedächtnispsychologischer Sicht zu betrachten. Das kognitive Modell der PTBS (Ehlers & Clark, 2000) geht davon aus, dass das traumatische Ereignis – aufgrund der Besonderheiten der traumatischen Situation – nicht ausreichend elaboriert und in das autobiografische Gedächtnis eingebettet wird. Zurückgeführt wird dies auf eine reduzierte konzeptuelle Verarbeitung während des Traumas. Folglich findet keine konzeptuelle Integration des Traumas in bestehende Gedächtnisstrukturen und die eigene Lebensgeschichte statt, sodass Teilepisoden des Traumas zusammenhanglos abgespeichert werden. Dadurch sind sie nicht adäquat mit kontextuellen Informationen (etwa Ort und Zeit) verknüpft, was einen intentionalen Abruf erschwert und einen unwillkürlichen Abruf in Form von intrusivem Wiedererleben begünstigt.

Zudem entstehen während der Enkodierung traumatischer Situationen starke Stimulus-Stimulus- und Stimulus-Reaktions-Verbindungen. Entsprechend kann das Erleben eines Traumas als eine komplexe Konditionierung verstanden werden, in deren Folge traumaassoziierte Umgebungsreize eine konditionierte

¹ Derzeit werden auch vermehrt Inhalte ohne Traumabezug mit Triggerwarnungen versehen, beispielsweise Inhalte zu Phobien, Sucht, Selbstverletzung, Suizidalität und Rassismus. Dieser Artikel behandelt ausschließlich Triggerwarnungen im Kontext von Traumata. Die in diesem Artikel erläuterten Befunde und Schlussfolgerungen lassen sich daher aufgrund unterschiedlicher theoretischer und praktischer Grundlagen nicht oder nur bedingt auf andere Themenfelder übertragen.

Reaktion auslösen. Diese konditionierte Reaktion äußert sich phänomenologisch im Auftreten von Wiedererlebenssymptomen (Streb et al., 2017). Dabei zeigt sich, dass insbesondere Stimuli, die den Beginn eines besonders schwerwiegenden Abschnitts des Traumas ankündigen, zu Auslösern intrusiven Wiedererlebens werden (Ehlers et al., 2002). Die „Warnsignal-Hypothese“ (Ehlers et al., 2002) führt dies auf den hohen Informationswert solcher Stimuli zurück, die den Moment existenzieller Bedrohung „ankündigen“, ohne einen inhaltlichen Bezug zur Gefahrensituation selbst zu haben.

Basierend auf diesen theoretischen Annahmen lässt sich die intendierte Schutzfunktion von Triggerwarnungen ableiten: Um ein unwillentliches und ungesteuertes Erinnern an das Trauma durch die Konfrontation mit traumaassoziierten Reizen zu verhindern, sollen Betroffene vor Konfrontation mit traumaassoziierten Inhalten über deren Präsentation informiert werden. Durch diese Warnung sollen Betroffene

1. sich emotional auf die Inhalte vorbereiten und Bewältigungsstrategien mobilisieren können,
2. diese Inhalte vermeiden können und
3. in Folge antizipatorischer Prozesse weniger negative emotionale Reaktionen erleben.

Diese Annahmen sollen im Folgenden anhand der aktuellen Befundlage geprüft werden. Grundlage hierfür ist eine systematische Literaturrecherche, in der zwölf relevante empirische Artikel zu den Auswirkungen von Triggerwarnungen identifiziert wurden.²

Empirische Befunde

Emotionale Vorbereitung und Bewältigungsstrategien

Befürworter*innen von Triggerwarnungen (McNeil, 2015; Palmer, 2017) gehen davon aus, dass Triggerwarnungen Betroffenen helfen können, Bewältigungsstrategien zu mobilisieren, um den potenziellen Stress durch die Präsentation traumaassoziierten Reize abzuf puffern. Zur Untersuchung dieser Annahme baten *Bridgland und Kolleg*innen (2022)*³ in einer präregistrierten Studie Proband*innen mit traumatischen Erfahrungen, sich eines von zwei möglichen hypothetischen Szenarien vorzustellen. Während eine Hälfte sich vorstellen sollte, eine Warnung zu erhalten, die sich auf ihr traumatisches Erlebnis bezieht, sollte die andere Hälfte an den tatsächlichen Inhalt ihres Erlebnisses (ohne Warnung) denken. Entgegen der Hypothese beeinflusste die Warnbedingung nicht die Absicht, in der imaginierten Situation Bewältigungsstrategien anzuwenden (*Bridgland et al., 2022*). In einer präregistrierten Folgestudie an einer unselektierten studentischen Stichprobe wurde darüber hinaus kein Hinweis dafür gefunden, dass Teilnehmende sich nach einer Triggerwarnung mehr Zeit zur Vorbereitung nehmen, bevor sie sich belastende Inhalte ansehen (*Bridgland & Takarangi, 2022*). Derzeit ist

die Befundlage zur Anwendung von Bewältigungsstrategien durch Triggerwarnungen noch zu eingeschränkt, um belastbare Schlüsse ziehen zu können. Es deutet sich jedoch an, dass Triggerwarnungen nicht zur vermehrten Anwendung von belastungsreduzierenden Strategien führen.

Vermeidung

Um zu untersuchen, ob Triggerwarnungen zur Vermeidung⁴ sensibler Inhalte führen, nutzten *Bridgland und Kolleg*innen (2023)* sog. „Sensitive Content Screens“, wie sie etwa in sozialen Netzwerken wie Instagram verwendet werden. Dabei werden potenziell belastende Inhalte zunächst unkenntlich gemacht und mit einer Warnung versehen. Nutzende haben dann die Möglichkeit, den Inhalt per Klick „aufzudecken“. Im Rahmen dieser präregistrierten Studie mit einer unselektierten Stichprobe äußerte die Mehrheit der Proband*innen den Wunsch, das Bild hinter einem Sensitive Content Screen aufzudecken. Es ergab sich darüber hinaus keine Evidenz dafür, dass Personen mit stärkerer psychopathologischer Belastung diese Screens vermehrt nutzen, um belastende Inhalte zu vermeiden (*Bridgland et al., 2023*). Ähnliches konnte beobachtet werden, als Proband*innen einer unselektierten Stichprobe in einer präregistrierten Studie nach einer Triggerwarnung die Möglichkeit hatten, ein Bild zu verdecken, um es so zu vermeiden. Auch hier ergaben sich keine Hinweise auf stärkere Vermeidung des Bildes infolge der Triggerwarnung (*Bridgland & Takarangi, 2022*). In einer weiteren Untersuchung an einer unselektierten studentischen Stichprobe wurde Proband*innen eine potenziell belastende Textpassage vorgelegt (*Kimble et al., 2021*). Sie hatten anschließend die Option, stattdessen eine Kontrollpassage zu lesen, die keinen belastenden Inhalt enthielt. 95,6 Prozent der Teilnehmenden entschieden sich trotz der Ankündigung potenziell belastender Inhalte dafür, die belastende Passage zu lesen. Auch unter Proband*innen mit einem Trauma oder einer vorläufigen PTBS-Diagnose entschieden sich 96,9 Prozent dafür, die belastende Passage zu lesen (*Kimble et al., 2021*). In einer unselektierten studentischen Stichprobe untersuchte eine weitere Studie mögliche Unterschiede in der Vermeidung zwischen Personen mit und ohne erlebte interpersonelle Gewalterfahrungen. Es wurden vier Texte zur Auswahl gestellt, von denen zwei mit Triggerwarnungen versehen waren. Es zeigte sich kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen (*Bruce & Roberts, 2020*). In einer Metaanalyse von fünf weiteren

2 In der Suchmaschine „Web of Science“ konnten anhand des Suchbegriffs „trigger warning OR content warning and trauma OR negative memories OR PTSD“ 102 Treffer erzielt werden. Eine Durchsicht der Artikel ergab schließlich zwölf relevante empirische Untersuchungen. Im Rahmen einer weiterführenden Suche konnten drei weitere Artikel identifiziert werden.

3 Zu den hier kursiv ausgewiesenen Kurztiteln finden Sie ausführliche bibliographische Angaben am Ende des Artikels, das vollständige Literaturverzeichnis auf der Homepage der Zeitschrift unter www.psychotherapeutenjournal.de.

4 Gemäß der Grundannahmen zur Schutzfunktion von Triggerwarnungen wurde hier ein förderlicher Einfluss von Vermeidung angenommen. Somit entspricht ein günstiger Effekt vermehrter Stimulusvermeidung nach Präsentation einer Triggerwarnung. Ob Vermeidung im Kontext traumaassoziierten Stimuli tatsächlich förderliche Effekte hat, ist strittig (siehe Erklärungsansätze für gegenläufige Befunde).

präregistrierten Experimenten an unselektierten Stichproben wurde jedoch explorativ eine signifikant höhere Abbruchrate nach Präsentation einer Triggerwarnung (vs. ohne Warnung zum gleichen Zeitpunkt) festgestellt (*Bridgland et al., 2019*). Insgesamt zeigt sich somit, dass Triggerwarnungen nicht unbedingt die Vermeidung negativer Inhalte begünstigen.

Reduktion negativer Reaktionen

Befürwortende von Triggerwarnungen gehen davon aus, dass sich negative Reaktionen aufgrund einer unerwarteten Konfrontation mit belastenden Inhalten durch Triggerwarnungen minimieren lassen. Hierzu zählen Angstreaktionen sowie das Auftreten intrusiver Wiedererlebenssymptome. Untersuchungen an unselektierten Stichproben, die mit negativem Videomaterial (*Sanson et al., 2019*), Bildern (*Bridgland et al., 2019; präregistriert*) und Textpassagen (*Bellet et al., 2020; präregistriert*) konfrontiert wurden, zeigen, dass die Betrachtung einer Warnung negative antizipatorische Reaktionen verstärkt, jedoch geringe Auswirkungen auf die nachfolgenden Reaktionen auf das potenziell belastende Material hat. Die antizipatorische Reaktion zeigte sich in einer weiteren Untersuchung an einer unselektierten studentischen Stichprobe auch auf physiologischer Ebene: In der Bedingung mit Triggerwarnung war eine leichte Erhöhung der Herzrate und Hautleitfähigkeit sowie eine stark erhöhte Atemfrequenz zu beobachten (*Bruce et al.,*

präregistrierten Studie teilnahmen, konnten Angstreaktionen durch Triggerwarnungen vor traumarelevanten Inhalten nicht verringert werden. Bei Teilnehmenden mit PTBS-Symptomatik ließ sich sogar eine leicht erhöhte Angstreaktion nach Triggerwarnungen feststellen (*Jones et al., 2020*). Befunde zeigen darüber hinaus, dass das Auftreten intrusiver Erinnerungen durch Triggerwarnungen in unselektierten Stichproben nicht gemindert wird (*Sanson et al., 2019*). In einer präregistrierten Studie von *Bridgland und Takarangi (2021)* konnte in einer unselektierten Stichprobe bei Präsentation traumatischer Inhalte ohne Triggerwarnung eine Abnahme negativer Charakteristika (bspw. Emotionen und Lebendigkeit) über die Zeit in Bezug auf negative Erinnerungen festgestellt werden. Bei Einblendung einer Triggerwarnung war die Abnahme dieser Charakteristika jedoch reduziert (*Bridgland & Takarangi, 2021*). Es zeigt sich also, dass Triggerwarnungen wenig zur Minderung negativer Reaktionen beitragen. Während negative antizipatorische Reaktionen verstärkt werden, sind die Auswirkungen auf die Reaktion auf nachfolgende Inhalte gering. Zwar können die Warnungen dazu beitragen, dass nachfolgendes Material als weniger negativ erregend empfunden wird, die Intensität negativer Emotionen und die Häufigkeit intrusiver Erinnerungen werden dadurch jedoch nicht gesenkt. Bei Proband*innen mit traumatischer Vergangenheit führten Triggerwarnungen in einer präregistrierten Studie außerdem dazu, dass diese ihr Trauma als einen zentralen Bestandteil ihrer Lebensgeschichte betrachteten (*Jones et al., 2020*).

— Die Befundlage liefert Hinweise darauf, dass Triggerwarnungen negative Auswirkungen haben können, indem sie dazu beitragen, dass erlebte Traumata verstärkt als zentraler Bestandteil der Identität wahrgenommen werden. —

2021).⁵ Eine Metaanalyse aus fünf weiteren Experimenten an unselektierten Stichproben zeigte, dass Triggerwarnungen zu einer konsistenten Zunahme der negativen Stimmung, der State-Angst und der negativen Erwartungen vor einer Foto-Präsentation führten. Allerdings bewerteten Proband*innen in der Bedingung mit Triggerwarnung die Fotos anschließend als weniger negativ erregend (*Bridgland et al., 2019*). In einer weiteren Untersuchung an unselektierten Stichproben zeigte sich ein ähnliches Muster: Triggerwarnungen lösten eine erhöhte Erwartung negativer affektiver Reaktionen aus. Diese Erwartung war stärker, wenn Personen Triggerwarnungen eine protektive Wirkung zuschrieben. Es konnte jedoch auch ein reduzierter negativer Affekt während des Lesens nachfolgender Texte beobachtet werden (*Gainsburg & Earl, 2018*). Eine weitere Studie untersuchte in einer unselektierten Stichprobe den positiven und negativen Affekt vor und nach einem potenziell belastenden Video. Es wurden keine signifikanten Unterschiede in den emotionalen Reaktionen zwischen den Gruppen, die eine Triggerwarnung erhalten haben, im Vergleich zu denen, die keine Warnung erhalten haben, festgestellt (*Boysen et al., 2021*). Auch bei traumatisierten Personen, die an einer

(*Jones et al., 2020*). *Bellet et al. (2018)* fanden in einer unselektierten Stichprobe heraus, dass Proband*innen nach dem Erhalt einer Triggerwarnung eine höhere emotionale Verletzlichkeit bei der Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses bei sich selbst und anderen Menschen wahrnahmen. Das Autorenteam schlussfolgerte,

dass Triggerwarnungen wichtige Aspekte emotionaler Resilienz unterminieren könnten (*Bellet et al., 2018*). In einer präregistrierten Replikation dieser Studie konnte die zuvor gefundene erhöhte Vulnerabilitätswahrnehmung allerdings nicht signifikant gefunden werden (*Bellet et al., 2020*). Die Befundlage liefert damit erste Hinweise darauf, dass Triggerwarnungen negative Auswirkungen haben können, indem sie dazu beitragen, dass erlebte Traumata verstärkt als zentraler Bestandteil der Identität wahrgenommen werden. Darüber hinaus zeigt sich, dass Personen sich selbst und andere durch Triggerwarnungen als vulnerabler wahrnehmen.

Zusammenfassend ergibt sich daher keine Evidenz dafür, dass Triggerwarnungen zur vermehrten Vorbereitung und Anwendung von Bewältigungsstrategien beitragen. Darüber hinaus konnte, mit einer Ausnahme, keine Evidenz für eine erhöhte Vermeidung von Inhalten mit Triggerwarnungen gefunden wer-

⁵ In dieser Studie wurde nur die physiologische Erregung, nicht jedoch die Valenzbewertung untersucht. Daher sind Schlussfolgerungen, ob diese Erregung als negativ zu bewerten ist, nur eingeschränkt möglich.

	Verstärkte Vorbereitung & Einsatz von Bewältigungsstrategien	Verstärkte Vermeidung	Minimierung negativer emotionaler Reaktion	Weniger Intrusionen	Selbstwahrnehmung als Traumaopfer, Trauma-zentralität
Bellet et al. (2018) (N = 270)			Kein Effekt		Ungünstiger Effekt
Bellet et al. (2020) (N = 462)			Ungünstiger Effekt		Kein Effekt
Boysen et al. (2021) (N = 870)			Kein Effekt		
Bridgland et al. (2019) (N = 1600)		Günstiger Effekt	Ungünstiger Effekt	Kein Effekt	
Bridgland et al. (2022) (N = 260)	Kein Effekt		Kein Effekt		
Bridgland et al. (2023) (N = 522)		Kein Effekt			
Bridgland & Takarangi (2021) (N = 209)			Ungünstiger Effekt		
Bridgland & Takarangi (2022) (N = 199)	Kein Effekt	Kein Effekt			
Bruce & Roberts (2020) (N = 208)		Kein Effekt			
Bruce et al. (2021) (N = 106)		Kein Effekt	Ungünstiger Effekt		
Gainsburg & Earl (2018) (N = 1335)			Ungünstiger Effekt	Günstiger Effekt	
Jones et al. (2020) (N = 451)		Kein Effekt	Ungünstiger Effekt	Kein Effekt	Ungünstiger Effekt
Kimble et al. (2021) (N = 355)		Kein Effekt			
Sanson et al. (2019) (N = 1880)			Kein Effekt	Kein Effekt	

■ Ungünstiger Effekt ■ Günstiger Effekt ■ Kein Effekt

Tabelle: Überblick über Befunde zu den angenommenen Schutzfunktionen von Triggerwarnungen

den. Des Weiteren zeigt sich ein Anstieg negativer antizipatorischer Reaktionen durch Triggerwarnungen, während die Reaktion auf nachfolgende Inhalte unverändert bleibt. Lediglich in zwei Studien wurden durch die nachfolgenden Inhalte weniger negative Reaktionen ausgelöst (Bridgland et al., 2019; Gainsburg & Earl, 2018). Auch Intrusionen konnten durch Triggerwarnungen nicht reduziert werden. Des Weiteren gibt es erste Belege dafür, dass Triggerwarnungen die Selbstwahrnehmung als Traumaopfer verstärken und Betroffene insgesamt als vulnerabler für negative Auswirkungen eingeschätzt werden. Eine Übersicht über die Befunde ist in der Tabelle zu finden.

Erklärungsansätze für gegenläufige Befunde

Wie lässt sich es sich theoretisch erklären, dass einige Studien eine schädliche Wirkung von Triggerwarnungen festgestellt haben? Triggerwarnungen können negative antizipatorische Erwartungen auslösen, die wiederum ungünstige emotionale

und physiologische Reaktionen begünstigen. Ein ähnliches Phänomen ist der sogenannte „Nocebo-Effekt“: Die Erwartung negativer körperlicher Gesundheitssymptome kann diese verstärken oder sogar erst hervorrufen (z. B. Benedetti et al., 2007). Auf Triggerwarnungen übertragen könnten antizipatorische Erwartungen zu einer erhöhten Aufmerksamkeit für traumaassoziierte Stimuli führen und entsprechend stärkere emotionale Reaktionen hervorrufen (Bridgland et al., 2019; Shafir & Sheppes, 2020). Über eine mögliche Rolle von Konditionierungsprozessen in diesem Zusammenhang ist weitere Forschung nötig. Darüber hinaus besteht Evidenz dafür, dass ein Zusammenhang zwischen der Erwartung, intrusive Wiedererlebenssymptome zu entwickeln, und der Entwicklung dieser Symptome besteht (Herzog et al., 2022).

Dabei ist jedoch auch zu beachten, dass aversive Reize nachweislich weniger belastend sein können, wenn sie als vorhersehbar wahrgenommen werden (Grupe & Nitschke, 2013; Mineka & Kihlstrom, 1978). Indem sie belastende Inhalte vorhersehbar machen, könnten Triggerwarnungen somit ebenso

angstreduzierend wirken. Allerdings kann die wiederholte Exposition gegenüber Triggerwarnungen auch dazu führen, dass Personen implizit annehmen, dass belastende Inhalte immer vorhersehbar sind. Selbst harmlose Inhalte, die später ohne Warnung betrachtet werden, können dadurch erschreckender und angstauslösender erscheinen (Bellet et al., 2020).

Darüber hinaus deutet ein erster Befund bereits darauf hin, dass Intrusionen durch Triggerwarnungen nicht gemindert werden (Sanson et al., 2019). Ein möglicher Erklärungsansatz für diesen Befund ist, dass traumatische Ereignisse in den Medien prototypisch dargestellt werden, sodass eine geringe perzeptuelle Übereinstimmung mit dem individuellen Trauma zu erwarten ist. Wie bereits weiter oben beschrieben, sind es aber genau diese hochspezifischen perzeptuellen Merkmale des Traumas, die zu Auslösern von Wiedererlebenssymptomen werden, beispielsweise der rote Pullover des*der Täters*Täterin, den der*die Patient*in wahrnahm, bevor es zu einem sexuellen Übergriff kam. Die Tatsache, dass Auslöser intrusiver Wiedererlebenssymptome selten konzeptuell mit dem Trauma assoziiert sind, kann damit als Erklärung dafür dienen, dass Triggerwarnungen Intrusionen nicht minimieren. Aus der Gedächtnispsychologie ist darüber hinaus bereits bekannt, dass der Abruf von Erinnerungsdetails erleichtert ist, wenn man sich in demselben emotionalen Zustand befindet, in dem die Erinnerung kodiert wurde (Bower, 1987). Durch die antizipatorische negative Erwartung und das Auslösen von Stress und Angst kann somit ein emotionaler Zustand ausgelöst werden, der auch das Auftreten ungewollter Erinnerungen begünstigen kann. Triggerwarnungen könnten damit kontraproduktiv wirken, indem sie negative Emotionen induzieren, die wiederum den Abruf von negativen Gedächtnisinhalten in Form von intrusivem Wiedererleben begünstigen können.

Weitere Ergebnisse legen nahe, dass Triggerwarnungen auch einen ungünstigen Einfluss auf die kognitive Bewertung von Traumata und der eigenen Anfälligkeit für Symptome haben könnten (Jones et al., 2020; Bellet et al., 2018). Ehlers und Clark (2000) beschreiben eine ungünstige Prognose bei Betroffenen, die das Auftreten von Symptomen nicht als temporäre Phase eines Erholungsprozesses, sondern als irreversible Schädigung erleben. Entsprechend zeigt sich, dass das Ausmaß, in dem das eigene Trauma als zentral für die eigene Identität wahrgenommen wird, mit der Symptomschwere einer PTBS korreliert ist (Berntsen & Rubin, 2007; Boelen, 2012; Robinaugh & McNally, 2011). Triggerwarnungen könnten dazu beitragen, dass das Trauma als zentral für die eigene Persönlichkeit erlebt wird (McNally, 2014). Darüber hinaus könnten Triggerwarnungen die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen über die Folgen eines Traumas denken (Bellet et al., 2018). Dies kann zu internalisierten Stigmata führen, die dann zu der von Ehlers und Clark (2000) beschriebenen Denkweise beitragen und somit die Entwicklung von (Wiedererlebens-)Symptomen und letztlich auch die Entstehung einer PTBS nach einem Trauma begünstigen.

Zwar zeigt sich in einigen Untersuchungen keine verstärkte Vermeidung nach Triggerwarnungen (Bridgland et al., 2023; Bruce & Roberts, 2020; Kimble et al., 2021), die Befundlage ist hier allerdings noch nicht eindeutig. Falls Triggerwarnungen tatsächlich Vermeidungsverhalten begünstigen, wie einer der Befunde es nahelegt (Bridgland et al., 2019), könnten sich jedoch auch ungünstige Effekte ergeben (Ehlers & Clark, 2000). Wenn Betroffene in ihrem Alltag mit der Absicht handeln, riskante Situationen und Erinnerungen an das traumatische Ereignis zu vermeiden, führt dies zu einem Mangel an neuen Lernerfahrungen. Solche Lernerfahrungen bilden die Grundlage für Habituations- und Extinktionsprozesse und sind damit erforderlich, um die Wahrnehmung anhaltender Gefahr abzubauen (Ehlers & Clark, 2000). Diese Annahme wird auch durch die nachgewiesene Wirksamkeit der Expositionstherapie bei PTBS bestätigt (Schäfer et al., 2019). Das Vermeiden von Triggern reduziert also kurzzeitig den Leidensdruck der Betroffenen, kann jedoch langfristig eine Symptomchronifizierung nach sich ziehen (Rosenthal et al., 2005).

Fazit und Ausblick

Umfragen zeigen, dass viele Studierende den Einsatz von Triggerwarnungen befürworten (Bellet et al., 2020; Beverly et al., 2017). Eine sensible Haltung im Kontext von Traumatisierung findet somit breite Zustimmung. Es ist jedoch fraglich, ob Triggerwarnungen – wie sie aktuell genutzt werden – dazu beitragen, Betroffene zu unterstützen. Die hier dargelegten Befunde geben jedoch erste Hinweise darauf, dass Triggerwarnungen nicht die beabsichtigte Wirkung erzielen. Die ursprünglich angenommenen positiven kurzfristigen Effekte, wie die Reduktion negativer Reaktionen, ließen sich nicht nachweisen. Vielmehr deutet sich an, dass negative Reaktionen durch Triggerwarnungen unverändert bleiben oder gar verstärkt werden. Jenseits dieser unmittelbar auftretenden Effekte könnten Triggerwarnungen insbesondere langfristig betrachtet besorgniserregende Auswirkungen haben. So könnte die implizite Botschaft vermittelt werden, dass die Vermeidung eine adäquate Strategie im Umgang mit belastenden Inhalten ist, was unter therapeutischem Blickwinkel abzulehnen ist. Darüber hinaus können sie die Traumazentralität und die Wahrnehmung eigener Anfälligkeit für emotionale Folgen erhöhen. Damit könnten Triggerwarnungen zur Entstehung und Verstärkung von internalisierten Stigmata in Bezug auf Traumata und deren Folgen beitragen. Dies kann sowohl bereits erlebte als auch zukünftige Traumata betreffen. Solche kognitiven Bewertungen können die Entstehung und Persistenz von Symptomen begünstigen.

Wie könnte eine hilfreiche Unterstützung also aussehen? Eine Studie in einer unselektierten studentischen Stichprobe untersuchte neben Triggerwarnungen auch sogenannte PG-13-Warnungen (äquivalent zur deutschen FSK12-Warnung) (Bruce et al., 2021). Diese Warnung weist ebenfalls auf Inhalte hin, die – auch für Erwachsene – belastend sein können, stellen dabei jedoch keine direkte Verbindung zu mög-

lichen Traumata her. *Bruce und Kolleg*innen (2021)* stellten fest, dass der Verzicht auf eine Warnung und die Verwendung einer PG-13-Warnung weniger vorausgehende physiologische Erregung auslösten als Triggerwarnungen (*Bruce et al., 2021*). Daraus lässt sich ableiten, dass es möglich ist, Menschen über bevorstehende Inhalte zu informieren, ohne antizipatorischen Stress auszulösen (*Bruce et al., 2021*). Der Begriff Triggerwarnung ist stark mit Traumatisierung assoziiert und könnte entsprechend durch Priming-Prozesse negativere Antizipationen zur Folge haben (*Bellet et al., 2018*). In einer weiteren Untersuchung an einer unselektierten studentischen Stichprobe wurden die Auswirkungen nach negativen, neutralen und positiven Warnungen miteinander verglichen (*Kimble et al., 2022*). Neutrale Warnungen enthielten eine Inhaltsbeschreibung sowie den Hinweis, dass manche Personen den Inhalt als belastend empfinden, während die meisten anderen Personen wenig Probleme mit dem Inhalt haben. Positive Warnungen enthielten positive Hervorhebungen (etwa, dass es sich um den Ausschnitt eines klassischen Werkes handele) und trotz Kritik wenige Personen Schwierigkeiten mit den Inhalten haben könnten. Negative Warnungen beinhalteten etwa Hinweise darauf, dass beim Lesen des Inhalts negative Reaktionen auftreten können, die möglicherweise eine Weile anhalten. Im Gegensatz zur Untersuchung von *Bruce et al. (2021)*, bei welcher der dem Betrachten einer Warnung vorausgegangene Stress analysiert wurde, wurde in dieser Studie der Stress nach dem Lesen belastender Inhalte untersucht. Die Ergebnisse von *Kimble et al. (2022)* zeigen jedoch keinen signifikanten Unterschied zwischen negativen, neutralen und positiven Warnungen auf. Auch hier ist die Befundlage also inkonsistent, weshalb es keine klare Evidenz gibt, ob neutralere Formulierungen zu weniger negativen Reaktionen führen. Daher ist weiterhin zu prüfen, ob neutrale Warnungen (ohne Bezug zu Traumata und assoziierter Symptomatik) eine sinnvolle Alternative darstellen können.

Implikationen für die Praxis lassen sich damit derzeit noch nicht eindeutig ableiten. Insgesamt erscheint es sinnvoll, Triggerwarnungen mit Bedacht einzusetzen. Dies schließt eine genaue Abwägung der Notwendigkeit bei bestimmten Inhalten ein; handelt es sich beispielsweise um explizite Gewaltdarstellungen aus einem Kriegsgebiet oder um einen Erfahrungsbericht eines Betroffenen? Auch der inflationäre Gebrauch von Begriffen wie „Trigger(n)“ für alltägliche Situationen und Emotionen sollte im Hinblick auf die Auswirkungen auf Betroffene von Traumata diskutiert werden. Des Weiteren muss die konkrete Gestaltung der Warnung sorgfältig erwogen werden. Nach aktuellem Forschungsstand erscheint es sinnvoll, Warnungen möglichst neutral zu formulieren, um antizipatorischen Stress und negative Emotionen zu minimieren und einen expliziten Bezug zu Trauma-

tisierungen zu vermeiden. Forschende empfehlen für den Einsatz von Triggerwarnungen in der Lehre, zu Beginn des Schuljahres oder Semesters den Lehrplan und die Kurslektüre ausführlich mit den Studierenden zu besprechen (*Bellet et al., 2020*). Durch dieses Vorgehen erhalten Studierende einen informativen Überblick, ohne dabei vorzugreifen, dass die Inhalte möglicherweise zu belastend sein könnten, um sie emotional bewältigen zu können (*Bellet et al., 2020*). Für die klinische Praxis kann es empfehlenswert sein, den Umgang mit Medien im Rahmen der Psychotherapie zu thematisieren und hinderliche Strategien, wie aktive Vermeidung, zu besprechen. Auch ist es sinnvoll, kritisch zu reflektieren, ob eigene Tendenzen bestehen, traumatisierte Patient*innen vor der Konfrontation mit alltäglichen Situationen – wie der Auseinandersetzung mit medialen Inhalten – schützen zu wollen. Nach unserer Erfahrung neigen

— „Heute möchte ich über das traumatische Ereignis sprechen. Wir können aber jederzeit abbrechen!“ – Solche gutgemeinten Sätze in der Psychotherapie können dazu führen, dass Betroffene sich als extrem vulnerabel wahrnehmen.

Psychotherapeut*innen dazu, mit extremer Vorsicht zu verfahren, wenn es an die Behandlung von Traumafolgestörungen geht. So können auch im Rahmen der Psychotherapie mehr oder weniger explizite Triggerwarnungen ausgesprochen werden: „Heute möchte ich gerne über das traumatische Ereignis sprechen. Sie müssen überhaupt keine Details preisgeben, wir können jederzeit abbrechen!“ Gutgemeinte Sätze wie diese können dazu führen, dass Betroffene sich als extrem vulnerabel wahrnehmen. Außerdem werden dadurch zentrale Befürchtungen („Meine Erinnerungen an das Trauma sind gefährlich“, „Die Erinnerung könnte mich überwältigen, ich könnte den Verstand verlieren“) unbeabsichtigt validiert. Wieso braucht es einen Warnhinweis, wenn wir gleichzeitig im Rahmen der Psychoedukation erklären, dass von Erinnerungen keine Gefahr ausgeht? Zuletzt kann durch solche wohlgemeinten Hinweise implizit vermittelt werden, dass das, was die Betroffenen erlebt haben, auch für uns Psychotherapeut*innen kaum aushaltbar ist.

Unserer Erfahrung nach profitieren Patient*innen mit Traumafolgestörungen von einem empathischen und gleichzeitig offenen Umgang mit den Inhalten des Traumas. Wenn wir die Dinge beim Namen zu nennen, signalisieren wir unseren Patient*innen, dass ihre Schilderungen aushaltbar sind und wir ihnen die unerschrockene und verlässliche Begleitung anbieten können, die eine erfolgreiche Traumakonfrontation erfordert. Kurzgefasst: Menschen mit Traumafolgestörungen leben jeden Tag mit ihrem Trauma. Die Psychotherapie traumatisierter Menschen benötigt somit keine Triggerwarnungen!

Literatur

Hinweis: Wir veröffentlichen an dieser Stelle nur eine Auswahl – das vollständige Literaturverzeichnis für diesen Artikel finden Sie auf unserer Homepage unter www.psychotherapeutenjournal.de.

Bellet, B. W., Jones, P. J. & McNally, R. J. (2018). Trigger warning: Empirical evidence ahead. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 134–141.

Bellet, B. W., Jones, P. J., Meyersburg, C. A., Brennehan, M. M., Morehead, K. E. & McNally, R. J. (2020). Trigger warnings and resilience in college students: a preregistered replication and extension. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 26 (4), 717–723.

Boysen, G. A., Isaacs, R. A., Tretter, L. & Markowski, S. (2021). Trigger warning efficacy: The impact of warnings on affect, attitudes, and learning. *Scholarship of teaching and learning in psychology*, 7 (1), 39–52.

Bridgland, V. M. E., Barnard, J. F. & Takarangi, M. K. T. (2022). Unprepared: Thinking of a trigger warning does not prompt preparation for trauma-related content. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75, 101708. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101708> [31.01.2024]

Bridgland, V. M. E., Bellet, B. W. & Takarangi, M. K. T. (2023). Curiosity disturbed the cat: Instagram's Sensitive-Content screens do not deter vulnerable users from viewing distressing content. *Clinical psychological science*, 11 (2), 290–307.

Bridgland, V. M. E., Green, D. M., Oulton, J. M. & Takarangi, M. K. T. (2019). Expecting the worst: investigating the effects of trigger warnings on reactions to ambiguously themed photos. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25 (4), 602–617.

Bridgland, V. M. E. & Takarangi, M. K. T. (2021). Danger! Negative Memories Ahead: The effect of warnings on reactions to and recall of negative memories. *Memory*, 29 (3), 319–329.

Bridgland, V. M. E. & Takarangi, M. K. T. (2022). Something distressing this way comes: the effects of trigger warnings on avoidance behaviors in an analogue trauma task. *Behavior Therapy*, 53 (3), 414–427.

Bruce, M. & Roberts, D. (2020). Trigger warnings for abuse impact reading comprehension in students with histories of abuse. *College Student Journal*, 54 (2), 157–168.

Bruce, M. J., Stasik-O'Brien, S. M. & Hoffmann, H. (2021). Students' psychophysiological reactivity to trigger warnings. *Current Psychology*, 42 (7), 5470–5479.

Gainsburg, I. & Earl, A. (2018). Trigger warnings as an interpersonal emotion-regulation tool: avoidance, attention, and affect depend on beliefs. *Journal of Experimental Social Psychology*, 79, 252–263.

Jones, P. J., Bellet, B. W. & McNally, R. J. (2020). Helping or harming? The effect of trigger warnings on individuals with trauma histories. *Clinical psychological science*, 8 (5), 905–917.

Kimble, M. O., Flack, W. F., Koide, J., Bennion, K. A., Brennehan, M. M. & Meyersburg, C. A. (2021). Student Reactions to Traumatic Material in Literature: Implications for trigger warnings. *PLOS ONE*, 16 (3), e0247579. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247579> [31.01.2024].

Kimble, M. O., Koide, J. & Flack, W. F. (2022). Students responses to differing trigger warnings: a replication and extension. *Journal of American College Health*, 1–4.

Sanson, M., Strange, D. & Garry, M. (2019). Trigger warnings are trivially helpful at reducing negative affect, intrusive thoughts, and avoidance. *Clinical psychological science*, 7(4), 778–793.



Nathalie Wahlsdorf

Nathalie Wahlsdorf ist tätig in der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität des Saarlandes und absolviert derzeit den Masterstudiengang Psychologie.



Prof. Dr. Tanja Michael

Prof. Dr. Tanja Michael ist seit 2009 Inhaberin des Lehrstuhls Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Vorherige Stationen waren: Universität Basel (Habilitation), University of Oxford (Dr. Phil.) und Universität Braunschweig (Diplom). Sie ist in Kognitiver Verhaltenstherapie und Interpersoneller Psychotherapie ausgebildet; ihr Schwerpunkt sind Traumafolgestörungen.



Dr. Johanna Lass-Hennemann

Dr. Johanna Lass-Hennemann (Psychologische Psychotherapeutin) forscht und lehrt in der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität des Saarlandes. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich mit möglichen (pharmakologischen und psychologischen) Verstärkern der Konfrontationstherapie sowie der tiergestützten Psychotherapie.



Dr. Roxanne Sopp

Korrespondenzanschrift:

Universität des Saarlandes
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Campus A1 3, 66123 Saarbrücken
roxanne.sopp@uni-saarland.de

Dr. Roxanne Sopp (Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung) forscht und lehrt in der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität des Saarlandes. In ihrer Forschung beschäftigt sie sich mit dem Einfluss von Schlaf- und Gedächtnisprozessen auf die Entstehung von posttraumatischen Belastungssymptomen.