

Lukas Maher**Trigger, Trauma, toxisch****Lieber Lukas, wieso benutzen wir heute so selbstverständlich Begriffe, die man eigentlich aus der Psychotherapie kennt?**

Psychologische Themen und Mental Health sind so populär wie nie. Seit der Corona Pandemie gab es sicherlich nochmal einen starken Sprung, weil wir uns in Zeiten des Lockdowns nochmal verstärkt mit unserer Psyche auseinandergesetzt haben oder manche von uns erst da so richtig gemerkt haben, dass es sie gibt. Dazu kommen Entwicklungen auf Social Media, wo sich ja besonders gut negative, emotionalisierte Inhalte verbreiten, die dann sehr häufig mit einem psychologisch klingenden Begriff garniert werden. Narzissmus ist etwas, das wir alle kennen, ohne so recht zu wissen, was damit eigentlich gemeint ist.

Welche Probleme siehst du darin, dass Begriffe nicht korrekt verwendet werden?

Erstens hat das nichts mit Entstigmatisierung zu tun, sondern stigmatisiert eher. Wenn wir in dem Narzissten die Ausgeburt des Teufels sehen, ist das für Menschen, mit Narzisstischer Persönlichkeitsstörung (NPS) schon ein ziemlicher Schlag ins Gesicht und lässt Grautöne vermitteln. Wenn alles Trauma ist, dann ist ja auch nichts mehr so richtig Trauma und gerade Betroffene von komplexen Traumafolgestörungen ringen so sehr um die Anerkennung und Würdigung ihrer Leidensgeschichte. Damit erweisen wir ihnen einen Bärendienst.

Zweitens ist es ein Einfallstor für jene Menschen, die gerne an einfachen Antworten verdienen möchten. Sei es durch Ratgeber, durch Coachings oder durch andere Produkte. Da werden falsche Erwartungen geweckt, denen meist mit sinnlosen Produkten oder Dienstleistungen begegnet werden.

Und drittens ist da auch eine gesellschaftliche Ebene. Wir neigen so sehr dazu, alles Mögliche zu individualisieren und verdecken damit wichtige soziale und gesellschaftliche Fragen. Wenn alle Narzissten sein sollen, bräuchten die ja Psychotherapie. Wenn es aber eher so ist, dass Partnerschaftsgewalt (hauptsächlich aber nicht ausschließlich ausgehend von Männern) etwas ist, das gesellschaftlich so weit verbreitet ist, dass ein strukturelles Problem darstellt, dann ist die

Lösung nicht Psychotherapie, sondern gesellschaftlicher Wandel. Und viel zu oft verwenden wir Begriffe um einzelne Menschen zu pathologisieren, während wir diese strukturellen Probleme, die uns alle etwas angehen weiter unter den Teppich kehren. Wir psychologisieren uns zu Tode, verkennen soziale Zusammenhänge und manchmal suchen wir Erklärungen, wo es keine gibt. Beziehungen können auch enden, ohne, dass jemand ein toxischer Narzisst war.

Hast du ein typisches Beispiel?

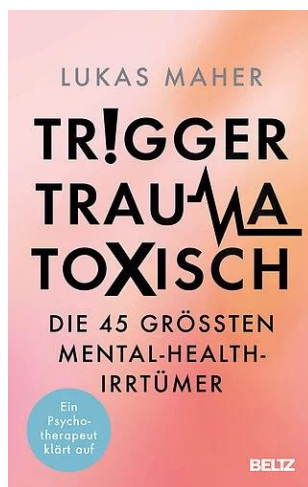
Narzissmus ist da ein gutes Beispiel, denn als Persönlichkeitseigenschaft, wohnt er uns alle inne und ist per se erst einmal weder etwas Gutes, noch etwas Schlechtes. Narzissmus beschreibt Selbstbezogenheit und kann auch mit guter Durchsetzungsfähigkeit und Ehrgeiz einhergehen. Wir verstehen unter Narzissmus aber fast ausschließlich, gewalttätige oder missbräuchliche Männer. Und wenn ein Mensch unter der Extremform des Narzissmus, der narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet, bedeutet das nicht, dass dieser Mensch automatisch gewalttätig ist. Ja, es gibt eine höhere Wahrscheinlichkeit dafür, aber das ist kein Automatismus. Außerdem können sich solche Störungen auch verbessern, denn meist wohnt den Menschen mit NPS ein wirklich schlechter Selbstwert inne. Hier nur die Täterseite zu sehen, verrohrt den Diskurs. Gleichzeitig sind von der NPS gerade mal 1-5% der Menschen in Deutschland betroffen. Partnerschaftsgewalt kommt aber viel häufiger vor.

Siehst du auch Vorteile in der Verwendung psychologischer Begriffe im Alltag?

Erst einmal ist die Verwendung solcher Begriffe ein Zeichen dafür, dass sich Menschen mit sich selbst und ihrer Umgebung auseinandersetzen. Das ist gut und sehr wichtig. Meistens verbirgt sich ja hinter der Verwendung solcher Begriffe eine gute Absicht. Bei »Triggern« wollen wir Rücksicht nehmen oder möchten, dass auf uns Rücksicht genommen wird, bei »Trauma« möchten wir belastende Erfahrungen würdigen und bei »toxisch« versuchen wir schädliches Verhalten in Beziehungen systematisch zu erfassen, vermutlich auch um uns und unsere Lieben vor solchen Erfahrungen zu schützen. Wie hilfreich das ist, wo Fallstricke lauern und was man dagegen tun kann, das erfährt man im Buch.

Wer sollte dein Buch unbedingt lesen?

Deshalb würde ich allen Menschen, die solche Begriffe verwenden oder sich für ihre Psyche und ihre Beziehungen interessieren, empfehlen, dieses Buch zu lesen. Vor allem dann, wenn die Person ohnehin bei der Fülle der Informationen nicht mehr weiß, was richtig ist und was falsch ist. Das Buch ist ein Anti-Bullshit-Kompass, der dabei helfen soll durch die Landkarte der Psyche zu navigieren.



Lukas Maher

[Trigger, Trauma, toxisch](#)

Die 45 größten Mental-Health-Irrtümer. Ein Psychotherapeut klärt auf

Paperback, 272 Seiten

ISBN: 978-3-407-86885-5

EUR 20,00

Der Freund ist toxisch. Die Nachbarin triggert schon wieder. Täglich benutzen wir ganz selbstverständlich Therapie-Sprech, leider oft nicht ganz korrekt. Psychotherapeut Lukas Maher räumt mit unserem psychologischen Halbwissen auf. In lockerer Art und mit klarer Haltung zeigt er, welche populären Konzepte wissenschaftlich haltbar sind, und entlarvt verbreitete, teils gefährliche Irrtümer. Dieses Buch macht klüger und fit im Umgang mit psychologischen Trends und stärkt unsere wichtigste Ressource: die mentale Gesundheit.