

## Liebe Lesende,

es gibt Themen, zu denen ich beim Denken, Recherchieren und Schreiben darüber noch keine stabile Meinung entwickelt habe. Eines davon ist das Thema „**Trigger-Warnungen**“. Jede\*r von uns ist sicherlich schon einmal über eine solche gestolpert, z.B. vor Beiträgen in Social-Media-Kanälen. Manche Facebook-Posts werden mit dem Wort „Trigger-Warnung“ (oder auch „CW“ für content warning) und einer Sternchen-Reihe vor dem eigentlichen Inhalt versehen, so dass kein erster Einblick in diesen zu sehen ist. **Wie es weitergeht, entscheiden die Nutzer\*innen dann jeweils selbst:** lesen/anschauen oder nicht?



Der Begriff Trigger kommt bekanntermaßen aus dem **psychotherapeutischen** Bereich: Damit sind individuelle Auslösereize bzw. **Hinweisreize** gemeint, die Erinnerungen an unangenehme, belastende oder gar traumatisierende Lebenssituationen wachwerden lassen. Ein Thema, ein Geruch, eine Handbewegung – all dies kann ein emotionales Trauma triggern, das aufgrund von Überforderung nur fragmentiert und ungeordnet im Gehirn gespeichert wurde. **Durch den Trigger wird diese „Sperre“ plötzlich aufgebrochen.** Die von einer post-traumatischen Belastungsstörung betroffene Person kann heftige Flashbacks erleiden, was sich in plötzlichem Zittern oder Schwitzen, Angst- und Panikgefühlen zeigt.

Großes Problem ist die Unvorhersehbarkeit und Unkontrollierbarkeit von Auslöserreizen im Alltag. Und genau hier hat die TW deshalb Einzug gehalten. **In England und den USA fordern daher Studierende, dass potenziell verstörende Inhalte ihres Studiums mit einer entsprechenden Vorwarnung gekennzeichnet werden, um ihre emotionale Stabilität nicht zu gefährden.**



Und sie hatten Erfolg: An US-amerikanischen Hochschulen sprechen mittlerweile nicht wenige Lehrer\*innen eine Trigger-Warnung aus, bevor sie im Unterricht bestimmte Themen wie bspw. Rassismus, Essstörungen, Selbstmord oder gewaltbeinhaltende Literatur behandeln – auch wenn diese fiktiv ist.

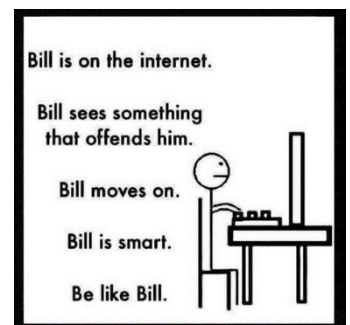
Studierende der Columbia-Universität verlangten bspw. eine **Trigger-Warnung für das Ovid-Seminar**, wie die „Washington Post“ im Mai dieses Jahres berichtete.

Am Oberlin-College ging man F. Scott Fitzgeralds „Der große Gatsby“ an den politischen Kragen: Das Werk enthalte frauenfeindliche Passagen und solle von der Hochschul-Literaturliste gestrichen werden. Ist das schon „verrückt“ oder noch verständlich?

Triggerwarnungen stellen für die eine Seite den Schutz des eigenen „safe space“ dar. Diese Gruppe agiert sensibel für sich und andere und moniert sicher zu Recht, dass wir **allzu oft und allzu ungefragt gewaltvolle Bilder und Texte präsentiert bekommen, zu deren „Konsum“ wir nicht explizit zustimmen konnten** - und die ungeahnte, unerwünschte Folgen auslösen können.

**Kritik** an den zunehmenden Triggerwarnungen gibt es jedoch auch und sie scheint derzeit lauter zu werden. Das Leben biete nun mal keinen 100prozentigen *safe space* – wir müssten uns allen Facetten des Lebens stellen, uns auch mit schwierigen, belastenden Inhalten auseinandersetzen und dadurch unsere Meinungsbildung, unsere Kritikfähigkeit, Medienkompetenz und psychische Widerstandskraft erhöhen, so andere Stimmen.

Wieder andere reagieren gar verächtlich auf die erhöhte Sensibilität insb. junger Generationen. So wurden schon zahlreiche Memes entworfen, die das Getriggertsein als „**Grundhaltung**“ genervt verspotten und pragmatische Tipps vorschlagen, siehe das Bild zu Bill.



In die Debatte hinein gesellen sich Wissenschaftler\*innen, die betonen, dass die fast **schon inflationäre Verwendung von Triggerwarnungen die Sinnhaftigkeit solcher natürlich mindern könnte.** Des Weiteren sei es unmöglich, alle Auslösermomente zu kennen und zu berücksichtigen, bspw. sehr subtile wie bestimmte Gesichtszüge oder individuelle wie ein Parfüm.

Die Konzentration auf Trigger würde gesellschaftliche Macht- und Unterdrückungsstrukturen zudem „individualisieren“ und die Systematiken dahinter zu verschleiern versuchen. Statt Quellen und Kunstwerke zu sperren, müsste es demnach vielmehr darum gehen, Lehrkräfte, aber auch die Mediengestalter\*innen selbst für einen **angemessenen Umgang mit möglicherweise Traumatisierten zu sensibilisieren.** 2018 fanden Harvard-Psychologen in einer Studie heraus, dass TWs "sogar die Angst vor dem als schädlich empfundenem schriftlichem Material" erhöhen, also Vorwarnungen selbst triggern können.

Es bleibt also ein kniffliges Thema ...

## Ein Boomer namens Karen

Apropos Trigger: In den USA hat sich mittlerweile ein ganz bestimmtes Spott- und Feindbild entwickelt, nämlich die sich permanent getriggert fühlende **Karen**. Was hat es damit auf sich?

In den USA heißen viele zwischen 1946 und 1964 (= **Generation der Baby Boomer**) geborene Frauen Karen. Der Vorname wurde in den 2000er Jahren zum Synonym für weiße Mittelschichtsfrauen, die auf Verkäufer\*innen und Kellner\*innen herabsehen und beim sprichwörtlichen Haar in der Suppe sofort nach dem Manager rufen. Die typische Karen wird weiter beschrieben als selbstgerecht, egozentrisch, konservativ. Sie verliere schnell die Fassung, wenn die Welt nicht ihren Regeln folgt, und beschwere sich darüber aggressiv. Als Frisur trage sie einen blonden asymmetrischen Bob, der als **Karen-Haircut** berühmt wurde.



Der Name Karen war vorerst also nur ein Sammelbegriff für nervige Kundinnen. Entsprungen ist dieser Karen-Typ selbst wohl wiederum aus der Gruppe der sogenannten **Soccer Mums**. Der Begriff Soccer Mum bezeichnet im sozio-kulturellen Diskurs in Nordamerika gering oder gar nicht berufstätige Frauen der amerikanischen Mittelschicht, die in Vororten leben und einen beträchtlichen Teil ihrer Zeit damit verbringen, ihre Kinder zu Freizeitaktivitäten wie zum Fußballtraining zu fahren. Die **Fußballmutter** wird in den US-Medien oft als vielbeschäftigt und einen Minivan fahrend dargestellt. Sie erlangte insbesondere während der US-amerikanischen Präsidentschaftskampagne 1996 große Popularität, denn die **Soccer Mums galten als vermutlich wahlentscheidende Zielgruppe**, um die es besonders zu werben galt.

Im Zuge der **wiedererstarkten Black-Lives-Matter-Bewegung** entwickelte sich die Soccer Mum/ Karen dann jüngst weiter: Als der Filipino James Juanillo im Juni 2020 "Black Lives Matter" mit Kreide an eine Wand malte, konfrontiert "**San Francisco-Karen**" ihn: Er habe kein Recht, dies auf dem Privatgrund Anderer zu tun – nicht wissend, dass Juanillo selbst Bewohner des schicken Viertels ist und den Slogan vor sein eigenes Haus schreibt.

Da ist „**Cornerstore-Caroline**“, die 911 wählt, weil ihr ein achtjähriger schwarzer Junge im Lebensmittelladen an den Po gefasst habe. Das daraufhin überprüfte Überwachungsvideo zeigte, dass er sie versehentlich mit



seinem Rucksack gestreift hatte...

„**Permit-Patty**“ teilt der Polizei mit, dass eine afro-amerikanische Neunjährige "illegal ohne Genehmigung" in ihrem Viertel Wasserflaschen verkaufe...

Politische Aktivist\*innen weisen darauf hin, wie eng weiße Menschen, in dem Fall: weiße Frauen, die Polizei an ihrer Seite wissen und mit dem Wählen der Notrufnummer vor „people of color“ ihre Macht demonstrieren – die für diese tödlich enden kann. Das **Narrativ der weißen Frau, die von schwarzen Männern bedroht werde**, geht bis in die Zeiten der Sklaverei zurück, so Apryl Williams, US-amerikanische Soziologin und Medienwissenschaftlerin: Hypersexualisierte schwarze Männer würden die Reinheit weißer Frauen bedrohen, während diese jedoch selbst als Sklavenhalterinnen Gewalt an Afroamerikaner\*innen ausübten. Genau jener **strukturelle Rassismus** ermögliche es weißen Frauen auch heute noch, in machtvollen Positionen zu gelangen, weil und während Migrantinnen auf deren Kinder aufpassen...

Weißer Frauen aus entwickelten Industriestaaten stellen daher die **privilegierteste Gruppe** dar, die es weltweit gebe: Sie können sich aus verschiedenen Rollenbildern beliebig bedienen, haben höhere Bildungsabschlüsse, eine höhere Lebenserwartung, werden gezielt gefördert - und gelten gleichzeitig doch als schützenswerte Opfer eines patriarchalen Systems.

Doch wenn speziell weiße Frauen an den Social-Media-Pranger gestellt werden, ist dem Karen-Meme dann nicht auch



eine sexistische Logik inhärent? Das Meme sei schlichtweg frauenfeindlich, titterte die feministische Autorin Julie Bindel und erhielt Unterstützung von der "Los Angeles Times", die schreibt, dass Karen das misogynen Stereotyp einer verrückten, hysterischen Frau widerspiegeln.

Auf der Suche nach dem **deutschen Pendant** einer Karen wird man übrigens nicht wirklich fündig, vor allem nicht derart geschlechtsspezifisch. Eine subjektive Alltagsbeobachtung: Es sind tatsächlich häufig weiße, ältere Männer **und** Frauen, die - sei es im Verkehr oder Supermarkt – recht harsch und übergriffig glauben, Jüngere zurechtweisen zu müssen und zu dürfen.

Aber da ist auch Greta Thunberg: eine Klimaschutz-mahnende **und vorherige Generationen kritisch zur Verantwortung ziehende Jugendliche**, die im Verlauf ihrer Aktivitäten und Appelle für nicht wenige Ältere dann auch zur Hassfigur wurde - laut Psychologen übrigens eher ängstliche oder konservative Menschen. Haben Greta und die Boomers sich also gegenseitig getriggert? Davon mehr in Bälde.

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 