



kulturs

3botschaft

» **Kommunikation unter Druck** «

3 erleichternde Coping-Strategien für einen entspannten Diskurs

LunchLab #14

Karin Bjerregaard Schlüter | 17. September 2025

Genozid





Was ist ein Trigger?

- Aus psychologischer Sicht bezeichnet ein Trigger einen Auslöserreiz, der eine starke emotionale oder körperliche Reaktion hervorruft.
- Die betroffene Person kann das kaum steuern.
- Trigger wirken wie ein „Kurzschluss“ im Gedächtnis: Sie verbinden eine aktuelle Situation unbewusst mit einer früheren Erfahrung.



© Onno Zwikker

Was ist ein Trigger?

Typische Reaktionen

- Emotionale: Angst, Wut, Scham, Traurigkeit, Panik.
- Körperliche: Herzrasen, Zittern, Schweißausbruch, Erstarrung.
- Verhaltensbezogene: Rückzug, Aggression, Vermeidung.



Trigger im Diskurs

- Trigger sind Orte in der Tiefenstruktur moralischer Überzeugungen auf deren Berührung man besonders emotional reagieren = Emotionalisierung von sachlichen oder rationalen Debatten
- Trigger sind verbunden mit sozialen Erfahrungen und Einstellungen



Wie können Trigger im Diskurs dienen?

1. Anzeiger gesellschaftlicher Konfliktlinien
2. Verdichtung emotionaler Energie
3. Politische und mediale Mobilisierung
4. Hinweis auf eigene Werte und Narrative





»Bewusste Codierung von
Trigger.«



Codes

- verkürzen die Kommunikation
- wirken durch den Kontext und eindeutige Botschaften
- müssen verschlüsselt sinnvoll zusammengestellt werden:
Reihenfolge, Kontext, Semantik, Ikonographie oder auch
Zeit und Ort
- kulturelle Codes sind eine kollektive Leistung
- der Vorgang der Codierung kann häufig nachvollzogen
werden



Codes



analoge Öffentlichkeit







Alyssa Milano

 @Alyssa_Milano

Follow

If you've been sexually harassed or assaulted write 'me too' as a reply to this tweet.

Me too.

Suggested by a friend: "If all the women who have been sexually harassed or assaulted wrote 'Me too.' as a status, we might give people a sense of the magnitude of the problem."

5:21 PM - 15 Oct 2017

21,160 Retweets 43,671 Likes



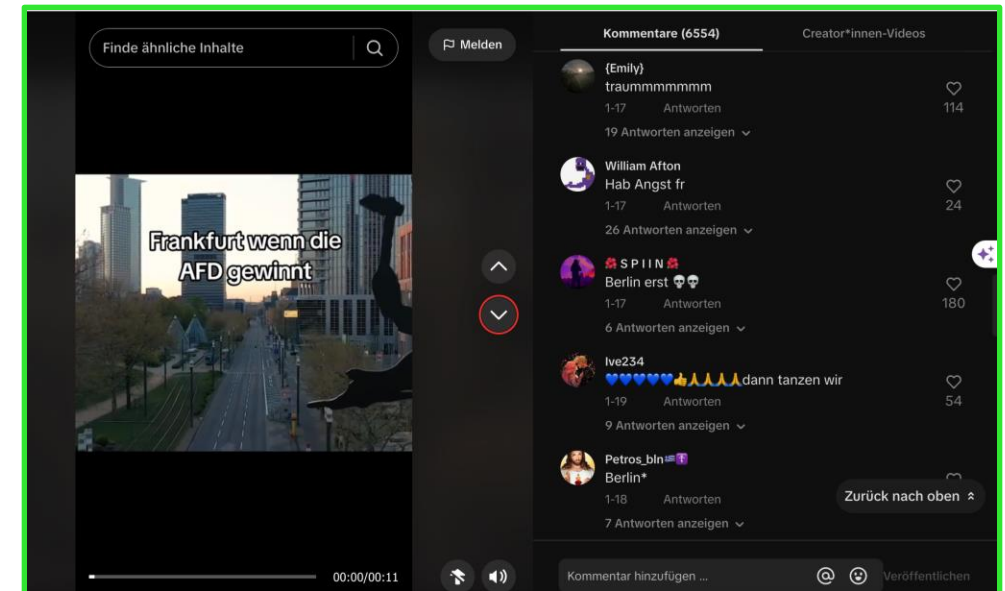
59K

21K

44K

Digitale Öffentlichkeit

- Verwendung von Zahlen- und Buchstabencodes, Emojis und Hashtags
- Dient zur Erkennung von Gleichgesinnten und zur Tarnung vor Unwissenden
- 🧑, ⚡, ⚡, 💙, ⬛, ⬜, 🔴, 🐼, 🖋️, 🧑, 🐑



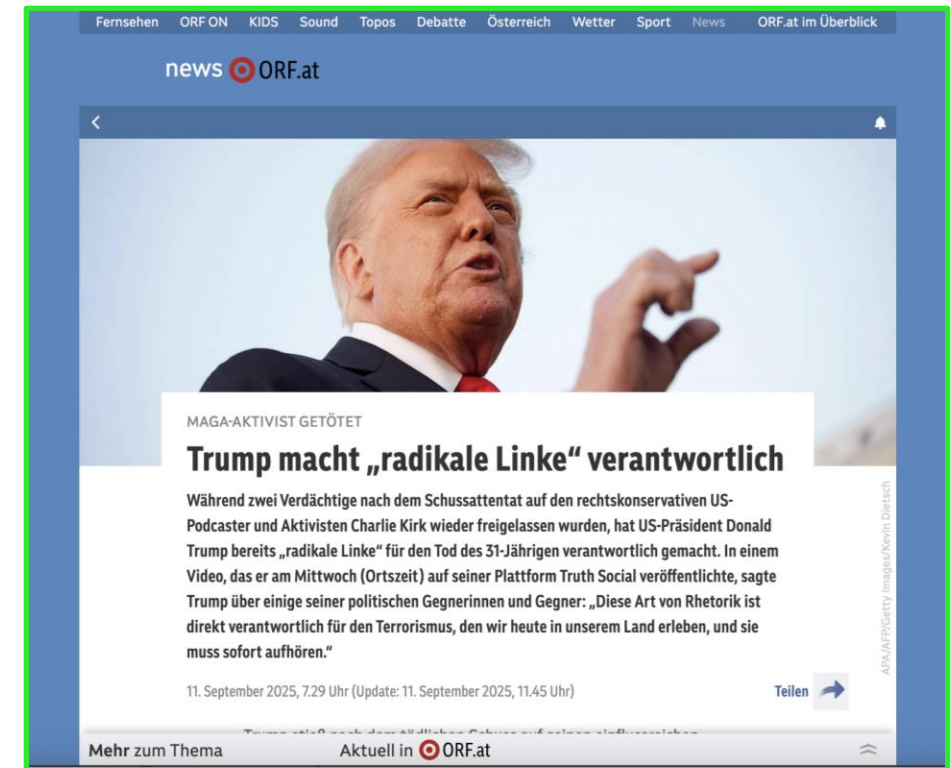


»Wo ein Trigger ist, ist noch keine
Wahrheit.«



Trigger im Diskurs

- Trigger werden aufgebaut, um sie als Token einsetzen zu können
- „Antisemitismus“, „Linksradikal“, „Israelhasser“, „Demokrat“
- Im Konfliktfall reicht de Token, um sogar offensichtlich nicht zutreffende Zuschreibung als Kampfmittel zu benutzen.



Token im Diskurs

- Ein Token ist ein sprachliches oder symbolisches Signal, das eine vordergründige Bedeutung trägt, tatsächlich jedoch als Stellvertreter für eine andere, meist strategische Bedeutung eingesetzt wird.
- Es markiert ein Thema an der Oberfläche, dient aber dazu, ein dahinterliegendes Ziel oder eine verdeckte Absicht wirksam zu machen.



Token im Diskurs

- Im übertragenen, diskursiven Sinn: Ein Token ist ein Symbol, das nicht für sich selbst wichtig ist, sondern den Zugang zu etwas anderem ermöglicht.
- Trigger werden bewusst oder unbewusst als Token eingespannt in der politischen und medialen Auseinandersetzung
- Ziel ist es die Deutungshoheit zu bekommen und die andere Seite in Panik zu versetzen.



Token | 4 Kernstrategien

- Dogmatische Setzung



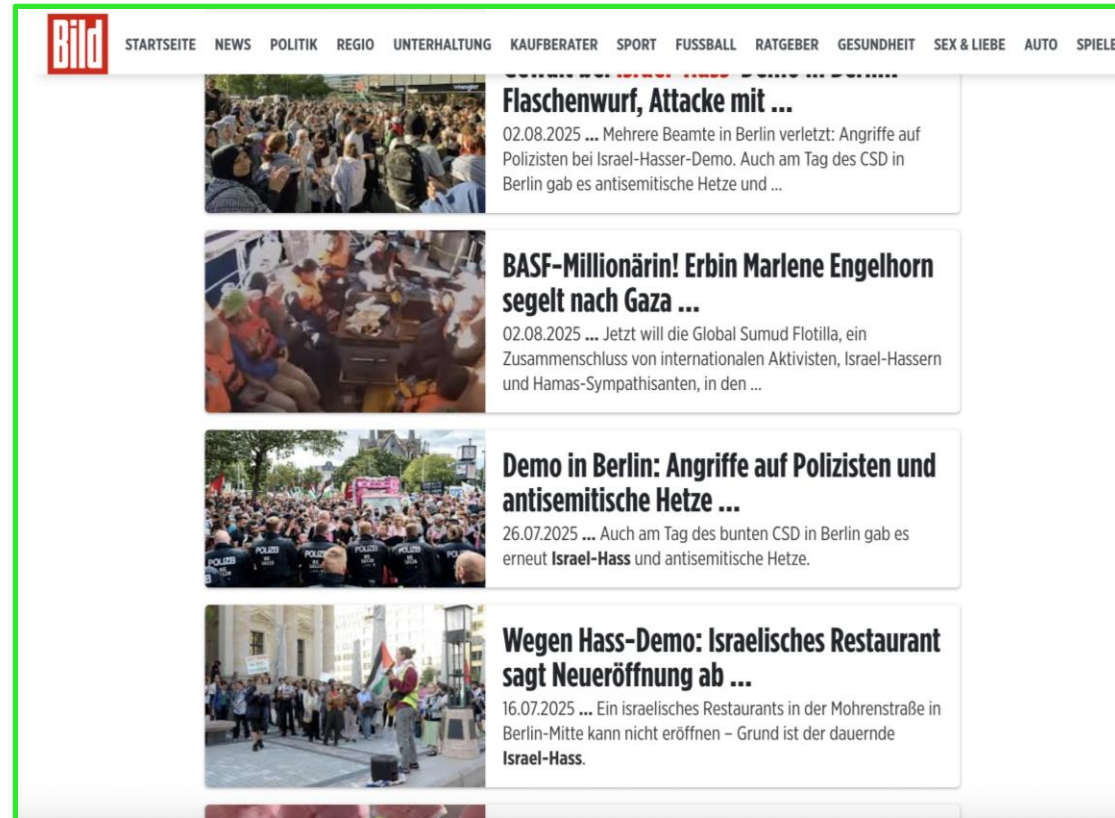
Token | 4 Kernstrategien

- Dogmatische Setzung
- Falsches Dilemma



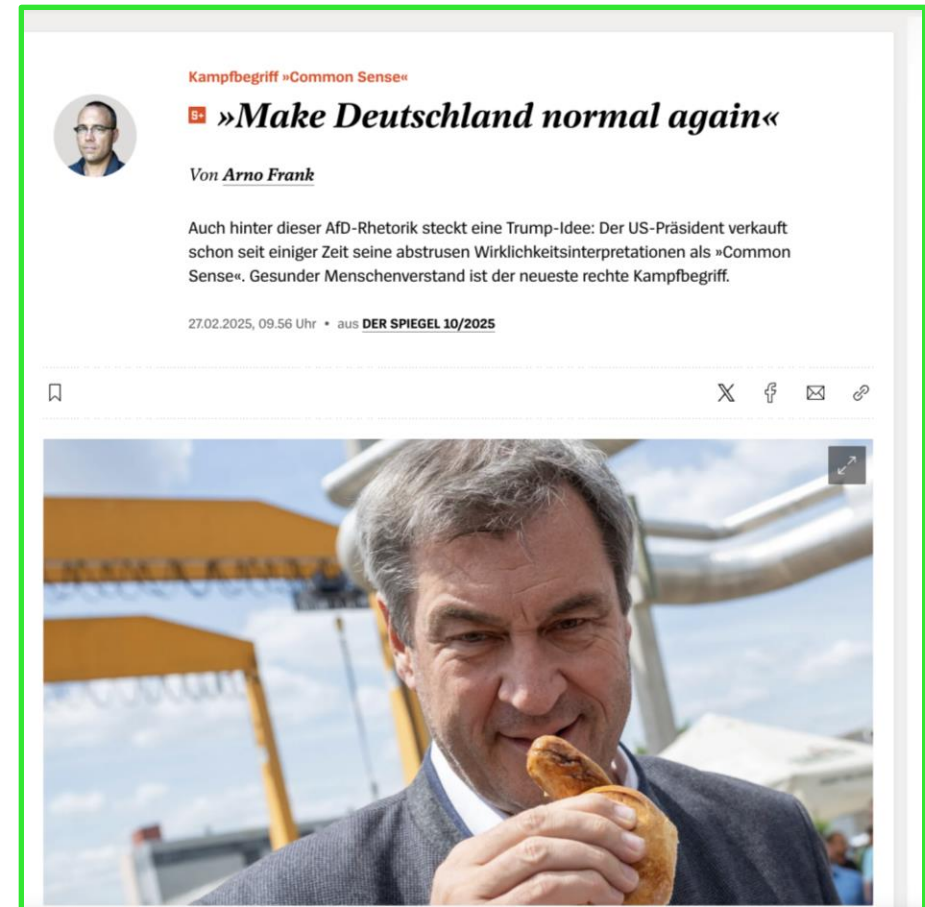
Token | 4 Kernstrategien

- Dogmatische Setzung
- Falsches Dilemma
- Exzess der Positionierung



Token | 4 Kernstrategien

- Dogmatische Setzung
- Falsches Dilemma
- Exzess der Positionierung
- Confirmation Bias

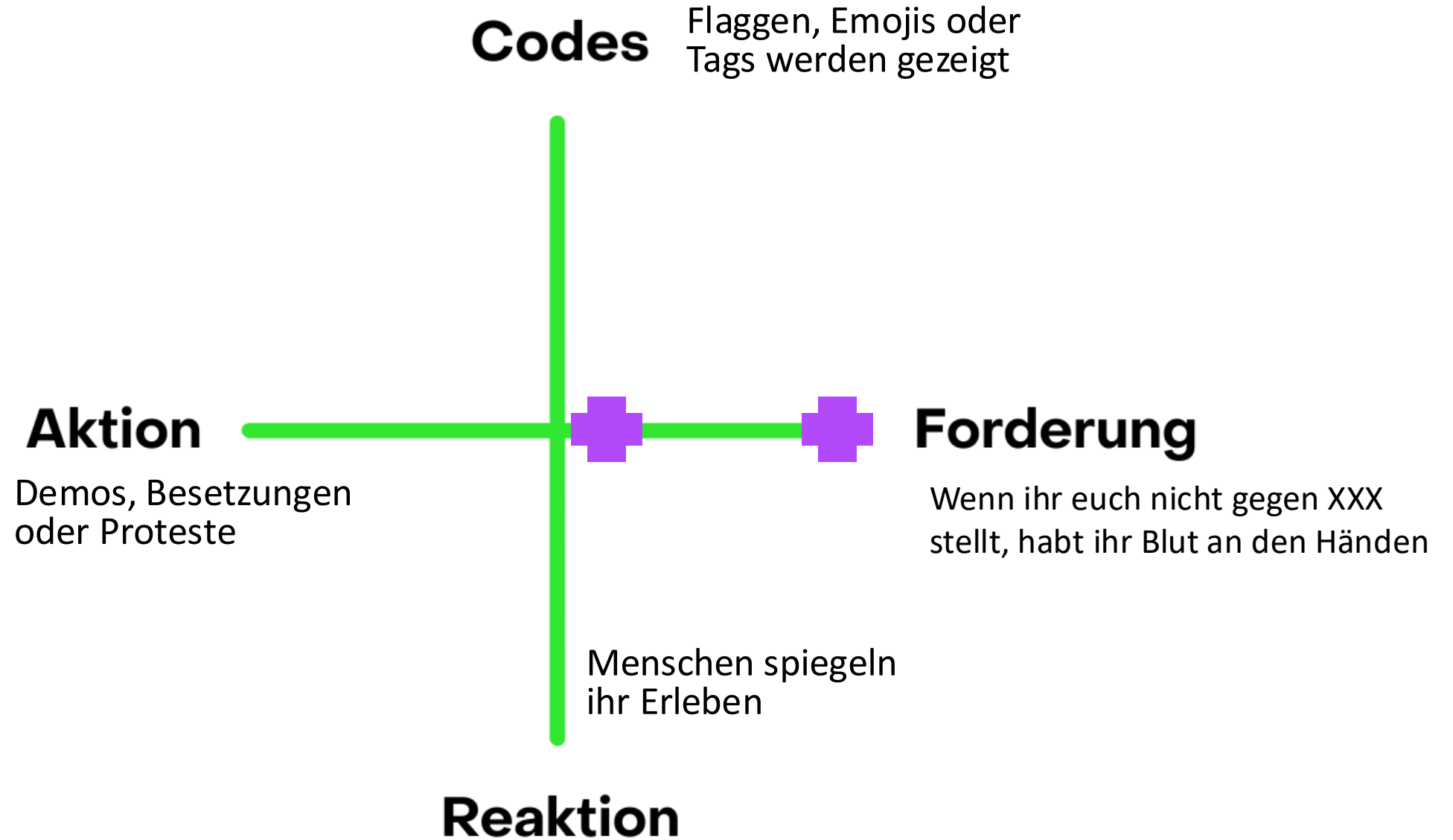


Token | Symbolkommunikation

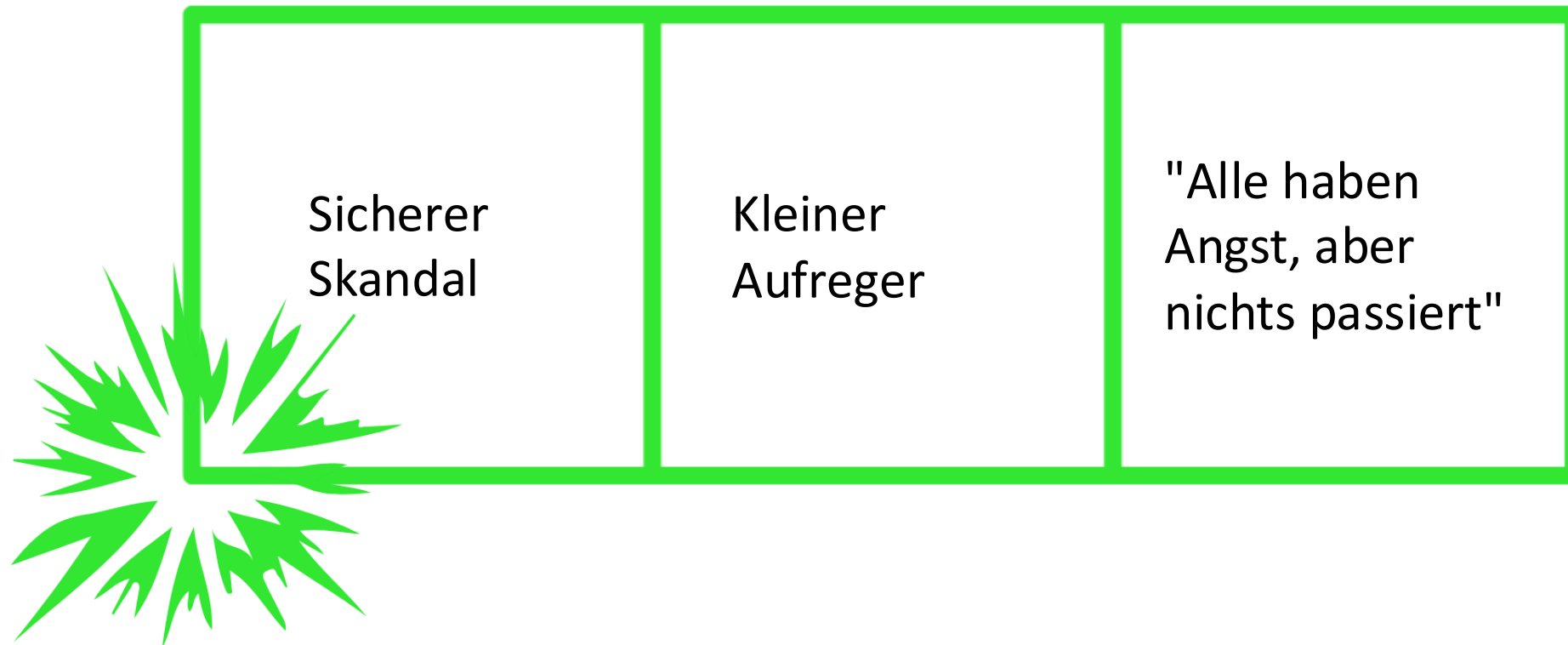
- systematischer Aufbau von Buhmännern und Rollen
- Herabstufung & Nichtanerkennung
- so wird eine Autorität & eine Stimme der Wahrheit geschaffen
- Souveränitätssimulation
- ideologische Unterstellung
- Selbsttheorisierung; Mut zur Aussprache
- schweigende Mehrheit



Token



Die 3 Trigger-Klassen

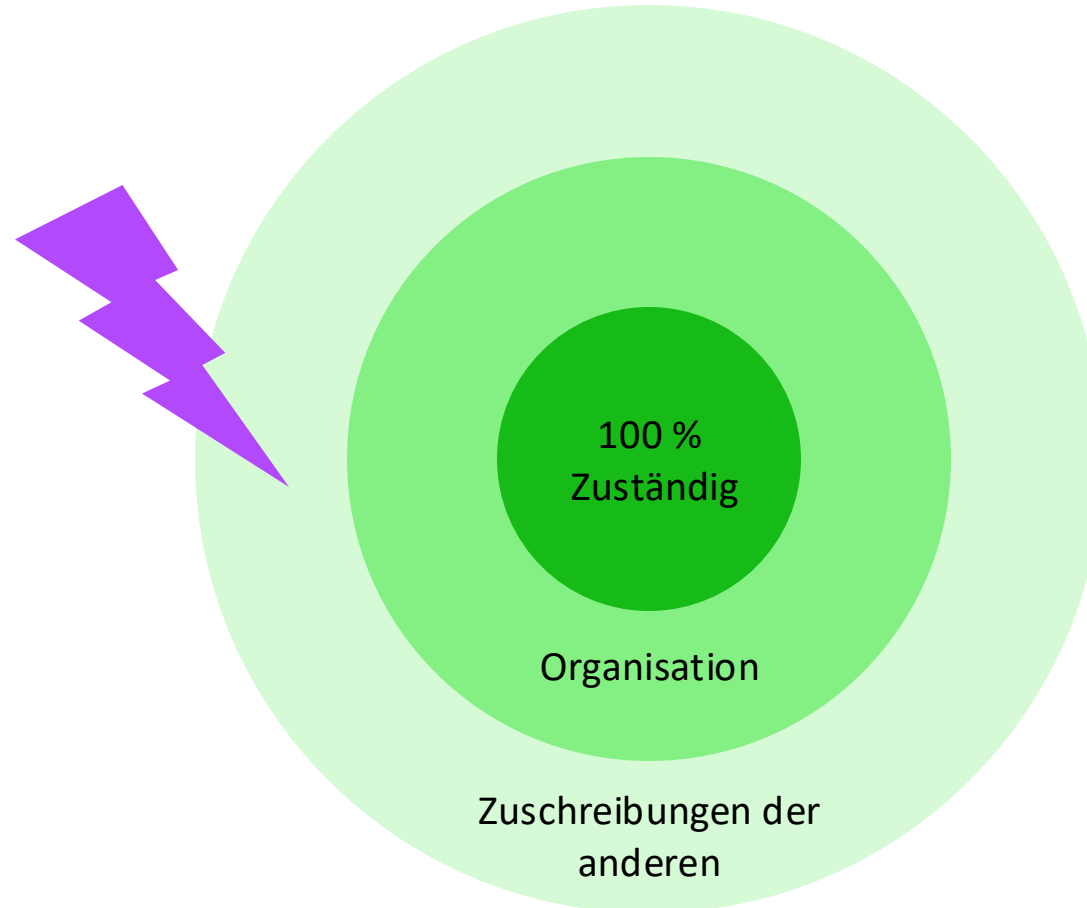


Triggerklassen

- Bilder funktionieren besonders gut
- die Botschaften müssen einfach und anschlussfähig sein
- je komplizierter der Code, umso schwerfälliger wird er



»Drei erleichternde Coping Strategien
für einen entspannteren Diskurs. «



1 | Trigger begrüßen

- Sie zeigen uns, wovor wir Angst haben.
- Zeit zur Vorbereitung und Vertiefung.
- Angst ist ein sehr gutes Gefühl.
- Prüfung: gibt es einen wirklichen Grund, Gefahr, Fehler oder ist es ein Token?



2 | Trigger analysieren & Spannungen auflösen



3 | Anliegen vs. Token

- Ist der Trigger ein berechtigter Hinweis auf ein Problem, dann sollte sich die Institution um die Lösung kümmern.
- Ist der Trigger ein Token, strategische Arbeit, um das eigentliche Ziel zu benennen und zu verhindern, dass die Angreifer es erreichen.



**Jetzt
anmelden!**

»Pressearbeit unter Druck«

Methodenkoffer für die Haltungskommunikation

Montag, 24. November 2025 | 9 bis 16 Uhr | Berlin



Karin Bjerregaard Schlüter
Grolmanstr. 15
10623 Berlin

‹karin.schlueter@kulturbotschaft.berlin›

<https://kulturbotschaft.berlin/newsletter/>

