

Workbook

Skript 1



Vom Stress zum Trauma
Wenn das Leben zum
Überleben wird

Iris Aicher



Vom Stress zum Trauma – Wenn das Leben zum Überleben wird

Dr. Iris Aicher (ehem. Schöberl)
www.beratungundtraining.at

Verhaltensbiologin & Familienberaterin
Entwicklungspsychologische Beraterin
Säuglings-, Kinder- und Elternberaterin
SAFE © Mentorin, Systemischer Coach
Tiergestützte Kompetenztrainerin
Hundeverhaltensberaterin

1

Definition Trauma

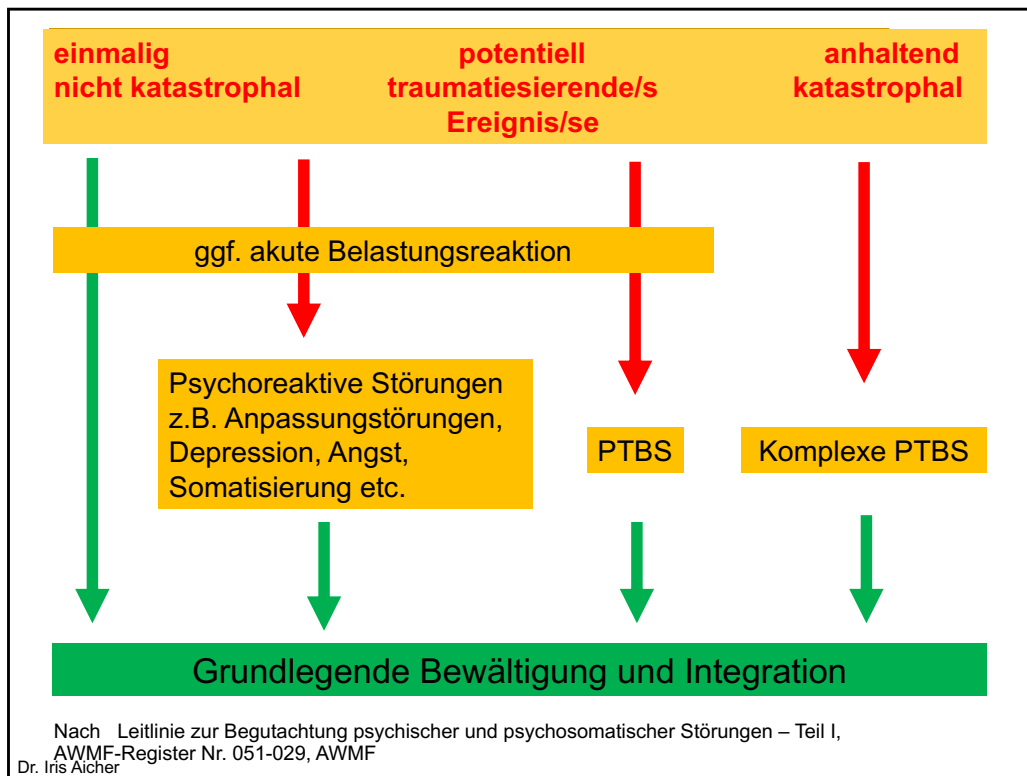
Die Person wurde mit einem traumatischen Ereignis konfrontiert

- erlebte, beobachtete oder war mit einem oder mehreren Ereignissen konfrontiert, die tatsächlichen oder drohenden Tod oder ernsthafte Verletzung oder eine Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder anderer Personen beinhalteten
- die Reaktion umfasste intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen

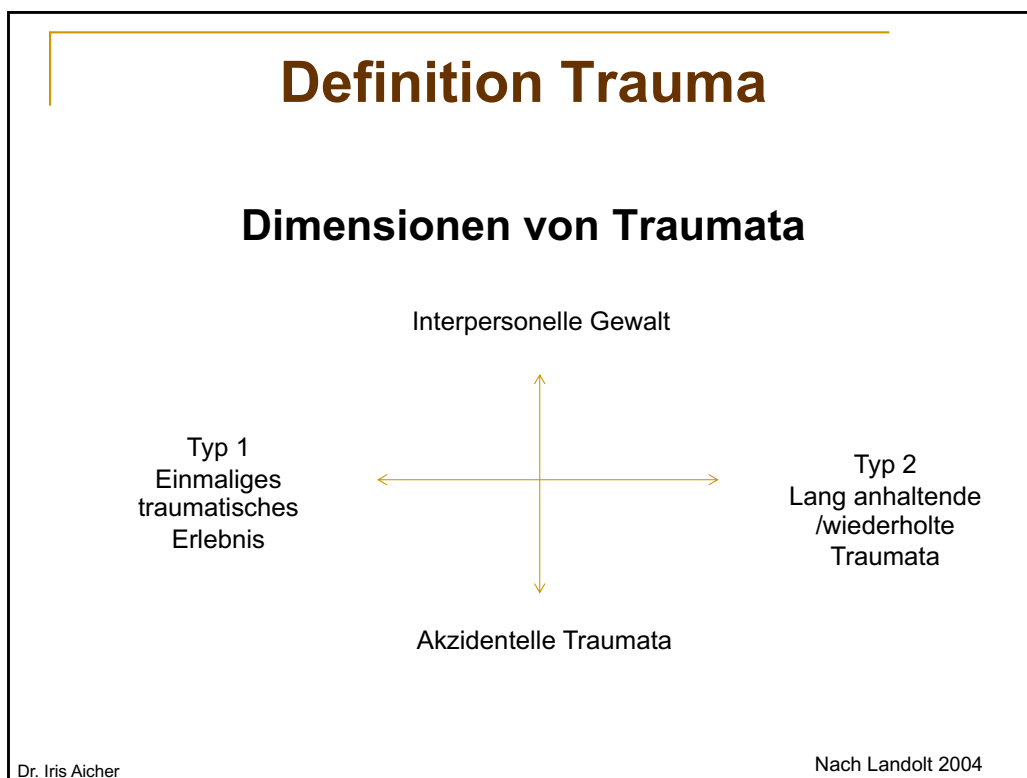
Dr. Iris Aicher

in Anlehnung an DSM-IV, Dr. Pfeifer, Trauma – Die Wunden der Gewalt

3



4



5

Bsp. Hund	Typ 1 Traumata (einmalig/kurzfristig)	Typ 2 Traumata (mehrfach/langfristig)
Akzidentelle Traumata	Autounfall	Puppymills
	Stromschlag z.B. Elektrozaun	Ketten/Zwingerhaltung
	Feuerwerk	Chron. Erkrankungen
Interpersonelle Traumata „man made“	Einmalige Gewalterfahrung z.B. Überfall	Gewaltsame Erziehungsmethoden
	Ausgesetzt werden	Tierheim
	Hundebiss	Mobbing über längere Zeit
	Tierarztbehandlung	

Dr. Iris Aicher

6

Was ist Stress?

- Stress = Druck, Zug, Beanspruchung
- Bezeichnet eine natürliche Reaktion auf Reize, Herausforderungen und Belastungen
- Stress kann definiert werden als
 - eine wahre
 - oder interpretierte
Bedrohung bzw. Belastung der Unversehrtheit

Dr. Iris Aicher

7

Was ist Stress?

- Es kommt zur Veränderung des Verhaltens und Physiologie, wenn
 - Stressor einen gewissen Schwellenwert übersteigt
 - mehrere Stressoren gleichzeitig auftreten

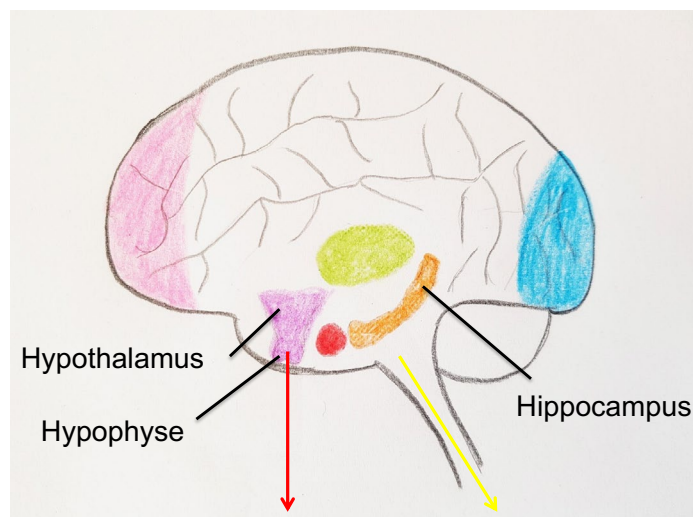
→ dient zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts
→ wichtig für Anpassungen an Veränderungen

**„Stressmechanismen sind in Wirklichkeit
Anti-Stress-Mechanismen“ (Kurt Kotrschal)**

Dr. Iris Aicher

8

Physiologisch?



Über Blutbahn - Kortisol

Sympathikus - Adrenalin

Dr. Iris Aicher

9

Physiologisch?

- Sympathico-Adreno-Meduläre System (SAM-Achse)
 - Schnelle Stressantwort,
 - Aktivierung des Nebennierenmark,
 - Ausschüttung von Adrenalin,
 - versetzt Körper in Aktionsbereitschaft
 - freece-fight-flight

Dr. Iris Aicher

10

Physiologisch?

- Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden Achse (HPA-Achse)
 - Langsam Stressantwort,
 - Aktivierung der Nebennierenrinde,
 - Ausschüttung von Kortisol,
 - Verstärkung der SAM-Achse
 - Chronischer Stress

Dr. Iris Aicher

11

Psychologisch?

- Der als Stress empfundene Zustand ist die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen

Dr. Iris Aicher

13

Psychologisch?

Eustress

- positive, anregende Aspekte von kurzzeitigem Stress
- selbstbestimmt
- kontrolliert
- aktiviert
- interessiert
- Freude
- gesunder Stress

Dr. Iris Aicher

14

Psychologisch?

Disstress

- bei zu hoher Intensität kommt es zu einer Überforderung der Anpassungsfähigkeit
- Fremdbestimmt
- Kontrollverlust
- Müdigkeit
- Erschöpfung
- macht krank

Dr. Iris Aicher

15

Positive Seiten von Stress?

- Emotionale Beteiligung an einer Aufgabe (Interesse) bewirkt Ausschüttung von Stresshormonen
 - fördern Synapsenneubildung im Gehirn
 - Lernen
 - Konzentration
 - Erinnerung
 - Motivation

Dasselbe Stresshormon kann gegensätzliche Wirkung haben!

→ auf die Dosis kommt es an

Dr. Iris Aicher

16

**Nicht Stressvermeidung ist anzustreben,
sondern optimales „Stress coping“!**

**Ein gelungenes Stressmanagement bedeutet
nicht, Herausforderungen zu meiden, sondern
angemessen darauf zu reagieren!**

Dr. Iris Aicher

17

Fragen?

Dr. Iris Aicher

18

Stressmanagement

der Aufwand eine Herausforderung zu meistern

Kontrollierbarkeit

Vorhersehbarkeit

Dr. Iris Aicher

19

Unvorhersehbarkeit Unkontrollierbarkeit

Dr. Iris Aicher

Pixabay animal-welfare-1116205_1920

20

Negative Folgen von chronischem/ intensivem Stress

negativer Rückkoppelungsprozess der Kortisol-Achse:

- erhöhte Kortisolkonzentration im Blut hemmt normalerweise die Stress Achse
- bei Dauerstress kommt es zu einer Störung dieser Rückkoppelung
 - chronisch erhöhter Kortisolspiegel
 - pathologische Veränderungen

Dr. Iris Aicher

21

Negative Folgen von chronischem/ intensivem Stress

Chronisch erhöhte Kortisolkonzentration im Blut:

- Verminderung von Neuronenneubildung im Hippocampus – „Arbeitsspeicher“
 - Kontrollfunktion fällt aus
 - Neues kann nicht mehr gelernt werden
 - Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Sensibilisiert die Amygdala - Alarmzentrale des Gehirns
 - Überreaktion

Dr. Iris Aicher

22

Negative Folgen von chronischem/ intensivem Stress

Stress \leftrightarrow Angst

- Angst: körperliche Symptome werden durch Stresshormone hervorgerufen \leftrightarrow stressbedingte Körpersymptome können Angst auslösen
- Stress begünstigt Angststörungen, besonders nach traumatischen Ereignissen
- Depression und Angststörungen – erhöhte Stress-Achsen Aktivität

Dr. Iris Aicher

23

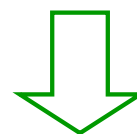
Soziale Interaktionen sind die wirksamsten Stressoren

auf-Regulation
Stress - Achse



Sozialer Konflikt

Soziale Verbündete
(Freunde, Partner, Mensch oder Tier)



ab-Regulation
Stress - Achse

24

Epigenetik – die Rolle der Kinderstube

Durch bedürfnisgerechte & feinfühliges Fürsorge

- erhöhte Oxytocinkonzentration
- epigenetische Effekte des Oxytocin & Stresshormon Rezeptor Gens im Hippocampus, Präfrontalen Cortex, Amygdala
 - sind sozialer, weniger ängstlich, nähern sich schneller neuen Dingen an
 - empathisch, emotional resilient, kognitiv flexibler
- Feinfühligere Interaktion, Vertrauen zu Menschen
- Besseres Stressmanagement

Dr. Iris Aicher

Zusammengefasst von Jonathan Baylin 2013

25

Epigenetik – die Rolle der Kinderstube

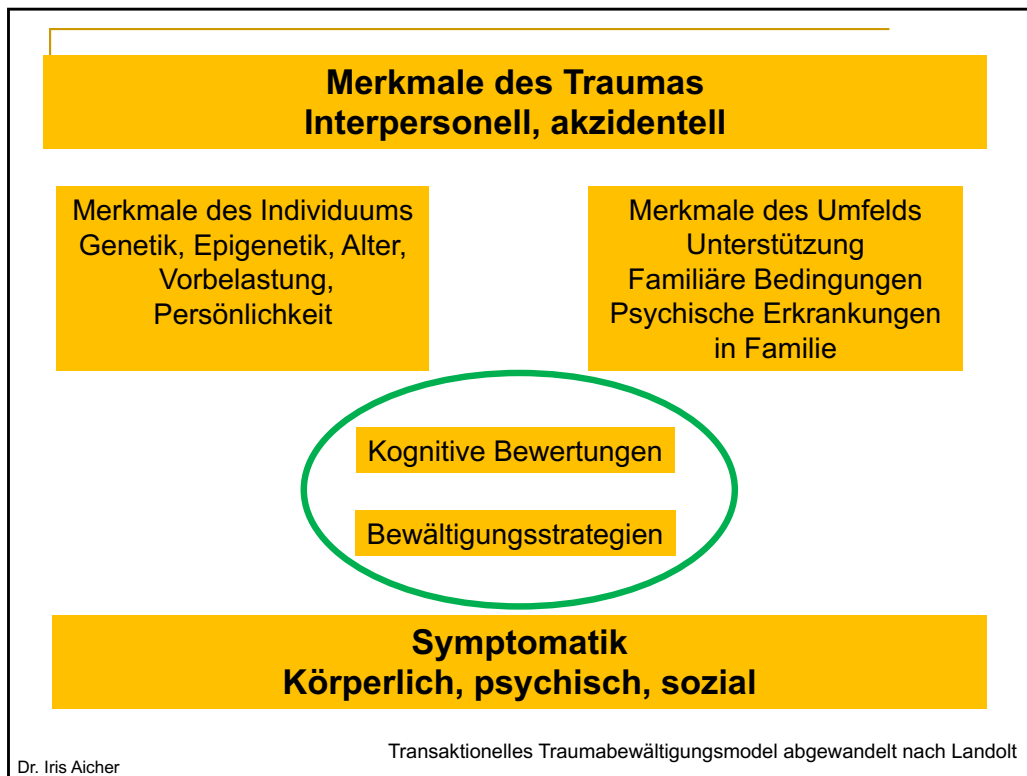
Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen

- Frühe, stressbedingte Entwicklungsstörungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit psychischer Erkrankungen im Erwachsenenalter
 - Vor allem Frühkindliche Traumata → epigenetische Veränderung der Stressachsen Aktivität
 - Weitere intensive Stressoren während der Pubertät → Störungen der Hirnreifung → Ausbruch psychischer Erkrankungen

**Prävention besonders im Kindheits- und Jugendalter
→ gutes Stressmanagement von Anfang an!**

Dr. Iris Aicher

26



27

A slide with a black border containing the text "Fragen?" in a large, bold, brown font, centered on the page.

Fragen?

Dr. Iris Aicher

28

PTBS beim Hund?

- keine klare Beschreibung oder Diagnosekriterien
- Mensch & Hund teilen die gleichen neuronalen Mechanismen und Funktionen
- Entstehung und Auswirkungen von Traumata ähnlich zwischen Mensch & Hund?
- **Symptome und Traumatherapie ähnlich zwischen Mensch & Hund?**

Dr. Iris Aicher

31

Häufige Symptome beim Hund

- Angst, Panik, motorische Unruhe, Erstarren
 - Angststörungen
 - will das Haus nicht mehr verlassen
 - Reaktion wie schreien, klammern, weglaufen
 - Schreckhaftigkeit
 - Vermeidungsverhalten

Dr. Iris Aicher

32

Häufige Symptome beim Hund

- Depression
 - zieht sich zurück
 - will nicht mehr spielen
 - teilnahmslos / gleichgültig gegenüber Außenreizen

Dr. Iris Aicher

33

Häufige Symptome beim Hund

- Aggression
 - Reizbarkeit
 - Wutausbrüche
 - Affektsprünge

Dr. Iris Aicher

34

Häufige Symptome beim Hund

- Konzentrationsschwierigkeiten
- somatoforme Symptome
- Zwangsstörungen
→ Kontrollwahn

Dr. Iris Aicher

35

Häufige Symptome beim Hund

- Alpträume oder Angst vor Kontrollverlust:
 - schreit Nachts im Schlaf
 - will nicht schlafen
- Dissoziation
 - „beamt sich weg“
 - schaut ins Leere
 - Nicht ansprechbar
- verweigert Essen
- erneut Einkoten / Einnässen

Dr. Iris Aicher

36

Medizinische Aspekte

Wichtig! Immer medizinisch Abklären!

- Schilddrüse
- Organscreening
(Blutbild, Ultraschall, CT)
- Schmerzen
- Neurologisch

Dr. Iris Aicher

37

**„Die Weisheit des Lebens besteht im
Weglassen des Unwesentlichen“**

Lin Yutang

Dr. Iris Aicher

38

Ethische Aspekte

Grenzen des Hundetrainings

Hundetraining vs. **Hundeverhaltensberatung**

- Ausbildung!?
- Fokus HundehalterIn!?
- Zuweisungssysteme!?
- Neurobiopsychologische Kenntnisse
- Viel Erfahrung und Praxis
- Angst/Aggression/Hyperaktivität/Trauma etc.

Dr. Iris Aicher

39

Zeit heilt nicht alle Wunden

Das Trauma als Verletzung der Seele -
selbst verheilt ist die bleibende Narbe spürbar!

- traumatische Erlebnisse müssen immer wieder neu bearbeitet werden
- gelingt vor allem über stabile und sichere Beziehungserfahrungen
- Unterstützung des sozialen Umfelds besonders wichtig

Dr. Iris Aicher

41



Copyright / Impressum Iris Aicher

Mag.rer. nat, Doctor of Philosophy

Verhaltensbiologin & Familienberaterin
Entwicklungspsychologische Beraterin
Säuglings-, Kinder- und Elternberaterin
SAFE ® Mentorin, Systemischer Coach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Tiergestützte Kompetenztrainerin
Hundeverhaltensberaterin

www.beratungundtraining.at

E-Mail: info@beratungundtraining.at

Tel.: 0660 / 46 95 475

unterstützt durch und Layout von

Mike Hecker

Hundepsychologe / Hundetrainer
zertifiziert zur Aus- und Fortbildung von Hundetrainern,
nach §11 Abs. 1 Nr. 8f TierSchG
für die Bundesrepublik Deutschland

Grafiken, Abbildungen und teilweise Texte mit Unterstützung durch KI (Chat GPT) erstellt

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf - auch teilweise - nur mit schriftlicher Genehmigung vervielfältigt werden.

Folge mir auf Facebook und Instagram