



# Wissen reduziert Angst

Angst und Psychotrauma

Elisabeth Grasl, MSc  
Psychotherapeutin



Elisabeth Grasl, MSc  
Psychotherapeutin

# Angst als Stressreaktion

von Selye und Lazarus



# Stressmodell nach Lazarus





# Wie entsteht Extremstress?

Ein psychisches Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsfaktoren,

das mit einem Gefühl von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und zu einer dauerhaften Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses führt.“ (Riedesser und Fischer, 2003)



# Traumata sind Ereignisse?

## Kennzeichen:

- ▶ Plötzlichkeit = („aus heiterem Himmel“)
- ▶ Heftigkeit = (zerstörerische Kräfte / Gewalt ...Natur, Verkehr, Kriege, emotionale, körperliche, sexuelle Gewalt in Familie u. Gesellschaft)
- ▶ Ausweglosigkeit = (hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert)
- ▶ Dauer (zeitl. Ablauf, einmalig, wiederholt, sequentiell über Tage, Wochen, Monate, Jahre)



# Welche Traumata gibt es?

## Trauma: „Typ I“ = Monotrauma, komplexe Traumata

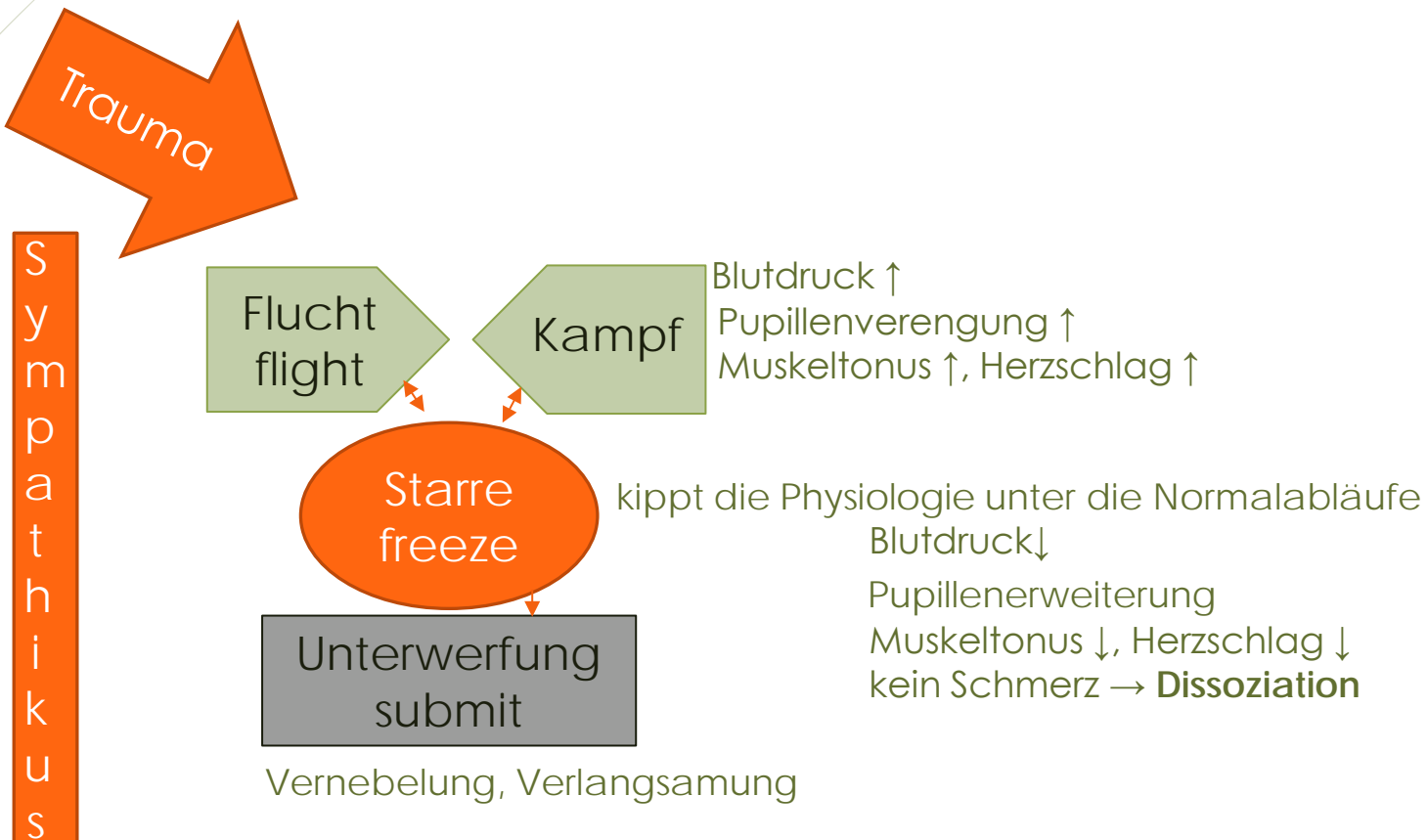
- ▶ Naturkatastrophen, Unfälle, kriminelle Gewalttaten, medizinische Eingriffe, etc.

## Trauma „Typ-II“ = sequentielles Trauma, Entwicklungstraumata

- ▶ Geiselnhaft, schwere chronische körperliche Erkrankungen,
- ▶ wiederholte sexuelle oder körperliche Gewalt in Form von z.B. Kindesmissbrauch oder Kindesmisshandlung etc.

# Was passiert im Körper?

Physiologie nach Luise Reddemann





# Traumatische Zange nach Michaela Huber





# Psychotrauma

Bitte

Ihr, die ein lächelnder Gott  
in die Hände liebender Eltern gab,  
die ihr empfangen wurdet in Zärtlichkeit,  
hütet euch davor zu meinen ihr wüsstet,  
wie es ist, schon als Neugeborenes

Hass und Ablehnung  
zu widerstehen.

Ihr werdet niemals wissen,  
wie der Schrei der Verzweiflung  
im Herzen klingt,  
vielleicht könnt ihr ihn nicht einmal ahnen.

**Seid behutsam, das wäre genug.**



# Literatur

- ▶ Kaluza, 2004, Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung
- ▶ Kaluza, 2012, Gelassen und sicher im Stress, Stress erkennen, verstehen, bewältigen
- ▶ Michaela Huber, 2005, Trauma und die Folgen
- ▶ Judith Hermann, 2014, Die Narben der Gewalt
- ▶ Luise Reddemann, 2010, Trauma – Folgen erkennen und an ihnen wachsen
- ▶ Luise Reddemann, 2015, Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

[Elisabeth Grasl, MSc](#)

[Psychotherapeutin](#)

[0660/3440279](#)

[www.elisabethgrasl.at](#)

[Psychotherapie.grasl@hotmail.com](#)