

Dr. Hans Morschitzky

Neurobiologische Konzepte von Angststörungen, Wirkweisen und Behandlungsansätze in Zeiten von COVID-19

Vortrag beim Virtual Event 2020 der Gesellschaft für Neuropsychologie Österreich (GNPÖ) am 10. November 2020

Zusammenfassung

Erkrankungen des Körpers und des Gehirns weisen eine hohe Komorbidität mit psychischen Störungen auf, vor allem treten sekundär Angststörungen und Depressionen auf, falls diese nicht bereits prämorbid zumindest phasenweise vorhanden waren, sodass eine wechselseitige Verstärkung erfolgt.

Der Vortrag vermittelt drei neurobiologisch fundierte Konzepte, die zur Erklärung und Behandlung von Angststörungen von zentraler Bedeutung sind – gerade auch in Zeiten von COVID-19:

1. *Drei neurobiologisch fundierte Motivationssysteme zum Überleben und Wohlbefinden:*
 - Angstsystem (Leithormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol),
 - Belohnungssystem (Leithormon Dopamin),
 - Bindungssystem (Leithormon Oxytocin u.a.).

2. *Fünf zentrale Grundbedürfnisse, deren reale oder vermeintliche Bedrohung Angst auslöst:*
 - Gesundheit (körperliches Wohlbefinden),
 - Sicherheit (sozio-ökonomisches Wohlbefinden),
 - Geborgenheit (Wohlbefinden durch soziale Bindungen),
 - Selbstwert (Wohlbefinden durch eigene Leistungen),
 - Kontrolle (Wohlbefinden durch Autonomie und Unabhängigkeit).

3. *Angst, Furcht und Sorgen als kortikal gesteuerte Emotionen versus subkortikal (von der Amydala) gesteuerte Bedrohungsreaktionen:*
 - neuere neurobiologische Konzepte von LeDoux (2016).

Konsequenzen für die Behandlung von Menschen mit Angststörungen:

- Die Angst vor Covid-19 und viele andere Ängste und Befürchtungen sind kortikal gesteuert; sie habituierten nicht durch anhaltende Exposition wie subkortikal gesteuerte Bedrohungsreaktionen, doch selbst diese lassen sich oft nicht löschen, sondern „nur“ hemmen.
- Der Umgang mit COVID-19 hängt entscheidend davon ab, welches Grundbedürfnis man in den Vordergrund stellt, z.B. lebens einschränkende Infektionsabwehr, mitmenschliche Nähe bzw. Geborgenheit oder persönliche Freiheit und Autonomie trotz eines gewissen Restrisikos.
- Angst, Furcht und Sorgen müssen für erfolgreiches Handeln nicht unbedingt beseitigt werden, es reicht völlig aus, wenn sie durch andere Motivationssysteme sowie durch die Konzentration auf die Befriedigung zentraler Grundbedürfnisse in ihrer Macht eingeschränkt werden.

Literatur:

- Davidson, R. & Begley, S. (2012). Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können. München: Arkana.
- Esch, T. (2017a). Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. 3., unveränderte Auflage. Stuttgart: Thieme.
- Esch, T. (2017b). Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Weinheim: Beltz.
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- LeDoux, J. (2016). Angst. Wie wir Furcht und Angst begreifen und therapieren können, wenn wir das Gehirn verstehen. Wals bei Salzburg: Ecowin.
- Lieberman, D. Z. & Long, M. E. (2018). Ein Hormon regiert die Welt: Wie Dopamin unser Verhalten steuert – und das Schicksal der Menschheit bestimmt. München: riva.
- Morschitzky, H. (2017a). Angst und Sorgen die Macht nehmen. Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung. Ostfildern: Patmos.
- Morschitzky, H. (2017b). Wenn Platzangst das Leben einengt. Agoraphobie bewältigen. Ostfildern: Patmos.
- Morschitzky, H. (2018). Endlich leben ohne Panik. Die besten Hilfen bei Panikattacken. 2. Auflage. Munderfing: Fischer & Gann.
- Morschitzky, H. (2019a). Wenn Furcht zur Phobie wird. Ein Selbsthilfeprogramm – Spezifische Phobien verstehen und bewältigen. Ostfildern: Patmos.
- Morschitzky, H. (2019a). Wenn Angst das Leben bestimmt. Erfolgreiche Selbsthilfe bei Angststörungen. Ostfildern: Patmos.
- Morschitzky, H. & Hartl, T. (2019a). Die Angst vor Krankheit verstehen und überwinden. 4. Auflage. Ostfildern: Patmos.
- Pittig, A. / Stevens, S. / Vervliet, B. / Treanor, M. / Conway, C. C. / Zbozinek, T. & Craske, M. (2015). Optimierung expositionsbasierter Therapie. Ein Ansatz des inhibitorischen Lernens. In: Psychotherapeut, 60, S. 401–418.
- Roth, G. & Strüber, N. (2015). Wie das Gehirn die Seele macht. 6. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Thomashoff, H.-O. (2014). Ich suchte das Glück und fand die Zufriedenheit. Eine spannende Reise in die Welt von Gehirn und Psyche. 2. Auflage. München: Ariston.
- Thomashoff, H.-O. (2017). Das gelungene Ich. Die vier Säulen der Hirnforschung für ein erfülltes Leben. München: Ariston.