

06-03-17

Die Selbst-Regulations-Hierarchie (SRH): ein neues Konzept der Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin: Mit dem Konzept der Selbst-Regulations-Hierarchie (SRH) stellt Dr. Gerhard Zarbock (Hamburg) in der Fachzeitschrift Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin eine neue diagnostische Heuristik vor. Sie ermöglicht es, Situationen daraufhin zu analysieren, wie sie sich auf Grundbedürfnisse, Emotionen, Kognitionen und basale Coping-Reaktionen auswirken. Daraus ergeben sich Rückschlüsse auf Erleben und Verhalten unter der Perspektive von frustrierten Grundbedürfnissen, von ausgelösten Emotionen und automatisierten Kampf-Flucht-Bewältigungsmustern.



"Das Konzept der Selbst-Regulations-Hierarchie integriert bisher getrennte Konzepte der (psycho-bio-sozialen) Verhaltensregulation und postuliert eine partiell hierarchische Organisation mit dem Primat von Grundbedürfnissen und Emotionen. Die hierarchische Regulation kann vom (bedrohten) Grundbedürfnis zum Bewältigungsverhalten bottom-up wie auch von einem habituellen, generalisierten Bewältigungsverhalten zu (dann dysbalancierten und verzerrten) Grundbedürfnisaktivierungen top-down erfolgen.

Unter pragmatischer pragmatischer Perspektive ist es sinnvoll, in der Therapie zuerst die Regulationsebene herauszugreifen, die im Erleben des Patienten am zugänglichsten erscheint. Die SRH soll es dem Therapeuten erleichtern, die Verbundenheit aller Regulationsebenen mitzudenken. Dem Therapeuten kann so ermöglicht werden, Gegenläufigkeiten und Dialektiken zu erkennen.

Die Selbstregulations-Hierarchie ist ein zusätzliches Konzept zum Verständnis verbaler Patientenäußerungen, aber auch zur Generierung von Therapeutenantworten. Bei einer Patientenschilderung kann der Therapeut vorsichtig versuchen, im Narrativ 'gelöschte' oder ungenau dargestellte Emotionen, Kognitionen, Bewältigungsreaktionen und (Grund-)Bedürfnisse zu erfragen bzw. geleitet entdecken zu lassen ..."

In mehreren Fallbeispielen verdeutlicht und konkretisiert Gerhard Zarbock den Nutzen seines Konzepts.

Gerhard Zarbock: Die Selbst-Regulations-Hierarchie (SRH) - Ein Konzept für die Arbeit mit Grundbedürfnissen, Emotionen und Bewältigungsreaktionen in Therapie und Supervision. In: Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin 4/2016, S. 393-416