

Racket Science?

Über die Schwierigkeit im Umgang mit Gefühlen

An einem milden Wintertag wurde Irmgard im Kreis der Familie begraben. Ihr Witwer, mein Onkel, arrangierte eine liebevolle Beerdigung mit vielen persönlichen Erinnerungen. Er erweckte an ihrem Grab Ereignisse aus der Vergangenheit zum Leben und sprach über die zahlreichen Pläne, die die beiden noch hatten und denen der Tod ein jähes Ende bereitete.



Robert Kirschner
Principal Partner

Es war eine klassische Trauerfeier, die viel Platz für Besinnung und Reflexion ließ. Irmgards Lieblingslieder bildeten den abwechslungsreichen Rahmen für die Geschichten rund um ihr Leben, doch die Groteske eines bestimmten Liedtextes in Anbetracht der Situation, brachte zunächst den Impuls, wild loszulachen. Ich spürte einen immer stärker aufkeimenden Lachkrampf, der sich aber wie von selbst in einen heftigen Ausdruck der Trauer verwandelte.

Was war da passiert?

Nicht nur Tennisspieler verwenden Rackets

Hat in dieser Situation ein so genanntes „Racket“ beinahe das Ruder meiner Emotionen übernommen? Ein Racket, ein Konzept aus der Transaktionsanalyse, ist ein wiederholtes Muster oder eine Strategie, die Individuen unbewusst verwenden, um ihre wahren Gefühle zu verbergen und stattdessen ein Ersatzgefühl zu erleben und auszudrücken. Diese Ersatzgefühle sind oft sozialisierter und akzeptabler für das Individuum oder sein Umfeld, stehen jedoch nicht in direktem Zusammenhang mit dem aktuellen Erleben der Person. In meinem Fall war zwar Trauer angebracht, mein Verhältnis zu Irmgard ließ mich jedoch zunächst aus respektvoller Distanz dem Begräbnis beiwohnen. Dass ich unter den gegebenen Umständen emotional werden könnte, schien unwahrscheinlich.

Funktion und Zweck von Rackets

Rackets dienen mehreren Zwecken. Einerseits ermöglichen sie Individuen, mit emotional belastenden



