

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



Situationen umzugehen, indem sie unangenehme oder sozial unakzeptable Gefühle durch akzeptablere Gefühle ersetzen. Andererseits können sie jedoch zur Vermeidung echter emotionaler Nähe und zur Manipulation anderer verwendet werden, indem sie Sympathie oder Unterstützung hervorrufen, die sonst nicht gewährt worden wäre.

Rackets entstehen oft in der Kindheit als Reaktion auf das familiäre Umfeld und die dort gelernten Umgangsweisen mit Gefühlen. Kinder, die beispielsweise lernen, dass Wut in ihrer Familie nicht akzeptiert wird, könnten Traurigkeit als Ersatzgefühl entwickeln, um ihre Bedürfnisse auf eine sozial akzeptierte Weise auszudrücken.

Beispiele von typischen Rackets:

Ärger als Racket: Eine Person zeigt häufig Ärger oder Frustration, auch in Situationen, die eine solche Reaktion nicht rechtfertigen. Dies kann ein Mechanismus sein, um Kontrolle auszuüben, da sie gelernt hat, dass Ärger in der Vergangenheit zu Aufmerksamkeit oder zum Nachgeben von anderen geführt hat.

Hilflosigkeit als Racket: Indem eine Person übermäßige Hilflosigkeit oder Unfähigkeit zeigt, versucht sie möglicherweise, Fürsorge oder Hilfe von anderen zu erhalten. Dieses Racket kann in der Kindheit entstanden sein, wenn das Kind erfuhr, dass Hilflosigkeit eine effektive Strategie war, um Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen.

Sorgen als Racket: Eine Person macht sich übermäßig Sorgen oder zeigt exzessive Angst, um Zuwendung oder Beruhigung von anderen zu provozieren. Dieses Racket kann entwickelt worden sein, weil das Ausdrücken von Sorgen in der Kindheit die einzige akzeptierte Form war, Gefühle zu zeigen.

Übermäßiges Streben nach Anerkennung: Ein Individuum könnte ständig nach Anerkennung und Bestätigung für Leistung suchen, ein Racket, das darauf zurückzuführen ist, dass in der Kindheit Liebe und Aufmerksamkeit an Bedingungen geknüpft waren, insbesondere an das Erbringen von Leistungen.

Das Problem bei Rackets liegt auf der Hand: Wenn ich z.B. Ärger zeige, obwohl ich Angst spüre – worauf wird mein Umfeld reagieren? Wenn es aller Wahrscheinlichkeit eine Reaktion auf meinen Ärger ist – wie wird diese Reaktion aussehen – und wie hilfreich ist diese Reaktion für mich, wenn ich Beruhigung, Verständnis benötigen würde?

Auch wenn Sie nicht Tennis spielen – Rackets zu kennen kann Ihnen nützen:

Durch das Erkennen von und Verständnis für eigene Rackets kann eine Person lernen, unauthentische Gefühlsausdrücke zu erkennen und durch echte Emotionen zu ersetzen. Dies kann zu gesünderen zwischenmenschlichen Beziehungen führen, da man authentischer kommuniziert, weniger manipulativ agiert und dafür Reaktionen auf die eigene echte Gefühlslage bekommt. Darüber hinaus kann die Auseinandersetzung mit

Rackets dabei helfen, eigene Verhaltensmuster zu durchbrechen, die zu wiederkehrenden Problemen in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebensbereichen führen.

Die Transaktionsanalyse bietet damit ein wertvolles Werkzeug für die persönliche Entwicklung und das Wachstum, indem sie Einblicke in die eigenen emotionalen Vorgänge und deren Auswirkungen auf das tägliche Leben gibt.

Die ARGOnauten als Racket“sportler“:

In unserer Rolle als Entwickler und Anbieter von Kommunikations- und Führungsworkshops legen wir großen Wert auf die praktische Anwendung von Konzepten, die die Effektivität im Berufsalltag steigern. Ein Element dabei ist eben der Umgang mit Rackets. Ob im Coaching oder in Teambuildingworkshops behalten wir dieses Konzept im Hinterkopf und unterstützen durch Bewusstmachung, wo nötig.

... zurück am Grab:

Die Situation an Irmgards letzter Ruhestätte war für mich spannend. Ich erkannte, dass ich mich selbst nicht mehr unter Kontrolle hatte und weinte, ohne zuvor das Gefühl der Trauer zu verspüren. Sekunden zuvor war ich im Begriff, schallend loszulachen, aber ein unbekanntes „Etwas“ bewahrte mich davor, ein Racket Gefühl zu zeigen. Was wohl passieren wird, wenn einmal anlässlich meines Begräbnisses „Highway to Hell“ erklingen wird...?

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und unsere werten Leser dieses Newsletters einladen, mir die unpassendsten Musikstücke für Events, Feierlichkeiten bzw. Anlässe jeder Art an r.kirschner@argo.at zu schicken. Grönemeyers „Ich hab dich lieb“ bei Hochzeiten bitte aussparen – ich vermute, den haben die meisten von uns bereits erleben dürfen. Die besten Einsendungen erhalten eine kleine Aufmerksamkeit und werden in unseren sozialen Medien veröffentlicht.

aboard



Unser Partner **Christoph Vrzal** hat die ARGO verlassen, er ist von der Beratungs- in die Linienfunktion gewechselt und wird künftig seine Skills als Managing Director bei ASSA ABLOY einsetzen. Wir wünschen Dir viel Erfolg für diese spannende Herausforderung, Christoph!

Neu an Bord ist **Robert Kirschner** – und erstmalig in der Geschichte der ARGO als Anteilseigner! Als Volkswirt und zertifizierter Businesscoach wechselt er die Seiten in umgekehrter Richtung: Nach jahrelanger Erfahrung im Vertrieb und Produktmanagement in heimischen und internationalen Banken unterstützt er uns seit Anfang des Jahres tatkräftig – und wie es an Bord der ARGO nun mal fast schon üblich ist, sofort in turbulenten Zeiten! Als seine Kollegin im Rhomberg Sersa Rail Group Projekt kann ich garantieren, dass er diese Challenge meisterhaft bestanden hat! Willkommen an Bord, Robert!



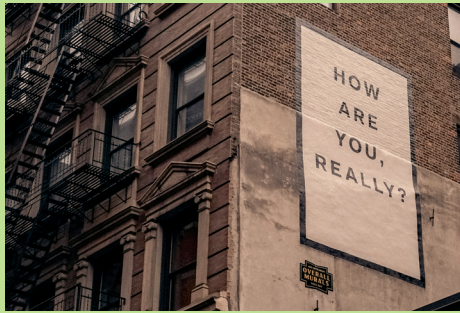
Be present



Embrace Diversity



Strive for Mastery



Live Compassion

Diese 4 Wertebilder leben, spüren und reflektieren wir in der ARGO.

Zu Weihnachten wollten wir neben einer Geldspende an die Caritas für Winterpakete

<https://www.caritas-wien.at/gruft-winterpaket>

Compassion aktiv leben – bei dem Community Cooking der Caritas, gemeinsam mit Flüchtlingen, die darüber in Kontakt mit Österreicher:innen kommen können.

<https://www.caritas-stadtteilarbeit.at/projekte/alle-projekte/community-cooking>

Linsensuppe, Curry mit Salat und Zimtschnecken für die Ausgabe an Obdachlose in entsprechenden Riesenmengen haben uns Kleinfamilienköch:innen vor einige Herausforderungen gestellt! Nach einem gemeinsamen Ausprobieren unserer Speisen waren wir für Abwaschen und Aufräumen gerüstet.

Es hat sich wieder gezeigt: Gib den ARGOnauten eine Aufgabe und sie stürzen sich voller Tatendrang und Spaß hinein!



Was ARGOnaut:innen täglich so erleben – at work, on the road oder on board – dazu Begriffserklärungen aus unserem Metier und typische Zitate unserer Consultants, das kann man jetzt auch in den sozialen Medien nachverfolgen:



imprint

Barbara Thoma
ARGO Personalentwicklung GmbH
Dresdner Straße 43/DG
1200 Wien
tel +43-1-369 77 00
mail: b.thoma@argo.at

Barbara Thoma

Barbara Thoma
Managing Partner