

*Angelika
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin
Weiterbildung und Psychotherapie
Supervision und Paartherapie
Systemische Therapeutin
Pessotheapeutin

Lehrberechtigtes Mitglied der
•DGTA * EATA

Lehrberechtigt im Bereich:
Psychotherapie * Beratung * Pädagogik

Europäisches Zertifikat
als Psychotherapeutin

Ersatzgefühle (Rackets)

unter Verwendung
älterer Arbeitspapiere und Literaturrecherchen

Erarbeitet von Angelika Glöckner und Annette Kompa

Mai 2012

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Ersatzgefühle (Rackets)

1	Zu Rackets allgemein	3
2	Definitionen zum Racket-Begriff	3
2.1	Die Bedeutung des Begriffs „Racket“	3
2.2	Ursprüngliche Gefühle versus Ersatzgefühle	4
2.3.1	Racket als bevorzugtes Gefühl oder Lieblingsgefühl (favoured feelings, favorite feelings) – Eric Berne:	5
2.3.2	Racket als „vertraute Verstimmung“ – Robert Goulding	5
2.3.3	Rackets als „Ersatzgefühle“ (substitution feelings) – Fanita English	5
2.3.4	Racketeering / Ausbeutung – Fanita English	5
2.3.5	Rackets als „emotionale Erpressung“ (racketeering with non-authentic emotional display) – Franklin Ernst	6
2.3.6	Rackets als “verzweifelter Versuch“ der frühen Konfliktlösung – Jacqui Schiff ..	6
2.3.7	Racket-Gefühle als Gefühle, die zur Entschuldigung vor sich und anderen dienen – Morris und Natalie Haimowitz	6
2.3.8	Racket-Gefühle mit magischen Erwartungen – John McNeel und William Holloway	6
2.3.9	Denk-Rackets	6
2.4	Ersatzgefühle und TA-Konzepte	6
2.4.1	Ich-Zustände	6
2.4.2	Transaktionen	7
2.4.3	Spiele	7
2.4.4	Skript	7
3	Das Maschenanalyse- oder Skriptsystem	8
3.1	Das ursprüngliche Modell von Erskine/Zalcmann	8
3.2	Das modifizierte Skriptsystem/Lebenszirkel von Angelika Glöckner	11
4	Umgang mit Ersatzgefühlen	12
	Anlage 1 - Zur Unterscheidung der Gefühle	13
	Anlage 2 - Zur Differenzierung des Racket-Begriffs	14
	Literatur und Quellenangaben	17

1 Zu Rackets allgemein

Rackets, Ersatzgefühle, Maschen, Maschengefühle, Skriptgefühle, Lieblingsgefühle, vertraute Verstimmungen, Racket-Analyse, Maschensystem, Skript-Analyse-System ... all diese Begriffe sprechen im Grunde von der gleichen Sache: von Gefühlen, die nicht wahrhaft gefühlt werden, die nicht ursprünglich freies K und deshalb nicht authentisch sind. Gleichzeitig werden die oben genannten Begriffe zum Teil doch mit unterschiedlichen Inhalten gefüllt. Zudem zählen Rackets für einige Autoren zu den zentralen TA-Konzepten.¹ Ich (Angelika Glöckner, im Folgenden A.G.) verwende am liebsten den Begriff „**Ersatzgefühle**“ und definiere ihn in Kontakt zu vorhandener Literatur folgendermaßen:

„Ein Ersatzgefühl ist jede Erfahrung oder jedes Geschehen in Gedanken, Gefühlen oder Verhalten (oder alle drei gemeinsam), das auf Dauer keine angemessene ER₂-Reaktion (Ursprungsmodell) zur Folge hat. Das Racket wird chronisch und stereotyp intrapsychisch und interpersonell ausgelebt und führt letztendlich gesehen zu keiner angemessenen und kontextrelevanten Lösung.“ (Definition A.G.)

Es ist jedoch zum Verständnis des Konzepts der Ersatzgefühle hilfreich, sich zunächst dessen diverse Deutung in der TA-Literatur zu vergegenwärtigen (Abschnitt 2). Eng mit den Ersatzgefühlen ist das Maschenanalysesystem von Erskine/Zalcman verbunden, das als Methode die praktische Anwendung der TA bereichert (Abschnitt 3). Zum Schluss gibt es noch ein paar Hinweise auf den praktischen Umgang mit Ersatzgefühlen.

2 Definitionen zum Racket-Begriff

Schon der englische Ausdruck „Racket“ ist mehrdeutig, zudem wurde der Begriff schon von Berne unterschiedlich gefüllt (z.B. unterscheidet er nicht zwischen Racketverhalten und Racketgefühl). Dies hat dazu beigetragen, dass es zu den vielen Deutungen des Begriffs kam. Im deutschsprachigen Raum hat sich vor allem Leonhard Schlegel der Aufgabe angenommen, Ordnung in die Deutungs- und Begriffsvielfalt zu bringen – insbesondere seine Ausführungen liegen diesem Abschnitt zugrunde.

2.1 Die Bedeutung des Begriffs „Racket“

„‘Racket‘ heißt übersetzt: (1.) Ein störendes Geräusch, Lärm, Radau (to make a racket = Krach schlagen); (2.) ein Sportartikel in Tennis, Federball, Squash; dann aber – und worauf in der Transaktionsanalyse angespielt wird; (3.) eine moralisch unsaubere Tätigkeit, um Geld zu verdienen, also z.B. durch Wucher oder Erpressung (to be on a racket = bei einer Gaunerei mitmischen). Umgangssprachlich wird unter einem ‚Racket‘ einfach ein mafioses Geschäft verstanden, wenn wir davon absehen, dass im familiären Umgang und mit einer gewissen Ironie auch eine berufliche Beschäftigung als Racket bezeichnet wird: ‚What’s his racket?‘“²

¹ Richard G. Erskine und Marilyn J. Zalcman sehen die Maschenanalyse gleichsam als fünfte der von Berne benannten TA-Säulen Ich-Zustände, Transaktionen, Spiele und Skript, vgl. *dies.*, Das Maschensystem, 153.

² Schlegel, Der Begriff ‚Racket‘, 175.

Man könnte aus jeder dieser Bedeutungen Aspekte zum TA-Begriff „Racket“ finden; dass sich aber vor allem die erpresserische Bedeutung anbietet, illustriert eine auf Fanita English zurückgehende Erklärung, auch wenn wir auf die genaue Bedeutung für die TA noch zu sprechen kommen:

„Racket“ war vor allem in den Gangsterkreisen Chicagos ein Begriff für falsche Versicherungspolice: Einem Geschäftsmann wurden Feuerversicherungs-Police angeboten. Zahlte dieser nicht, wurde sein Geschäft niedergebrannt. Danach wurde ihm, nun zu höheren Preisen, dieselbe Police angeboten. Der Geschäftsmann hatte erst Ruhe, wenn er die Police kaufte. Das Bemerkenswerte: die Chicagoer Geschäftsleute wussten genau, dass die Police im Brandfall keine Wirkung gehabt hätten; andererseits wussten sie, dass dies der einzige Weg war, ihr Geschäft vor materiellem Schaden zu bewahren.³

2.2 Ursprüngliche Gefühle versus Ersatzgefühle

Eine weitere Möglichkeit, sich der Bedeutung von „Rackets“ bzw. der Ersatzgefühle anzunähern ist, sie „echten“ Gefühlen gegenüber zu stellen bzw. sie davon abzugrenzen. Dazu verweise ich (A.G.) auf meine Ausarbeitung zu „Gefühlen“, aus der ich hier auszugsweise zitiere (als Download auf www.angelika.gloeckner.de). Eine Gegenüberstellung von echten und Ersatzgefühlen ist auch in **Anhang 1** zu finden.

Worin also besteht der Unterschied?

Authentische Gefühle sind der Ausdruck der Wesensart des Menschen, seiner wahren Persönlichkeit. Sowohl er selbst als auch ein außenstehender Beobachter erleben diese Gefühle als stimmig, angemessen und realitätsbezogen. Echte Gefühle werden als sinnstiftend, bedeutungsvoll und als hilfreich für die Beziehung zu sich und zu anderen erlebt; sie helfen, ein Anliegen zu befriedigen oder ein Problem zu lösen.

Ersatzgefühle dagegen stehen stellvertretend für Gefühle, die in der Regel unterdrückt, verdrängt oder abgespalten werden. Sie können subjektiv als „echt“ empfunden werden, allerdings dienen sie eher der Aufrechterhaltung eines Problems als der Lösung. Zugleich werden sie vor allem von außen nicht als stimmig und/oder realitätsbezogen erlebt. Ersatzgefühle sind skriptgebundenes Erleben – das wird später noch genauer erläutert.

Man kann ein Gefühl ersetzen

- durch ein anderes Gefühl (z.B. Wut durch Trauer)
- durch eine gelernte Emotion (z.B. sich schuldig zu fühlen anstatt Ärger zu empfinden)
- durch eine Somatisierung, d.h. körperlicher Schmerz (z.B. Kopfweg, Atembeschwerden, Übelkeit)
- durch ein körperliches Empfinden (Hunger, Müdigkeit)
- durch ein Verhalten, d.h. man tut etwas, anstatt etwas zu fühlen (Trinken, Agitation, Arbeiten)
- durch Gedanken (z.B. Grübeln, Rationalisieren, also durch Gründe suchen, WARUM, anstatt zu spüren)

Achtung: Die Grenzen zwischen echten und Ersatzgefühlen sind fließend!

³ Zitiert nach der Referatsunterlage von *Rüdiger Körner*, der sich wiederum auf Fanita Englishs Buch „Transaktionsanalyse, Gefühle und Ersatzgefühle“ beruft.

2.3 Das weite Begriffsspektrum in der TA-Literatur

Die Vielfalt der Racket-Begriffe zeigt sich schon im TA-Handbuch von Leonhard Schlegel, der das Thema in sechs Artikeln behandelt (Racket, Ersatzgefühl, Lieblingsgefühl und vertraute Verstimmung, emotionale Erpressung, Gefühl mit magischen Vorstellungen, Gefühle als Entschuldigung)⁴. Hilfreich ist es, Schlegels Systematisierung zum Begriff in dem ZTA-Artikel von 2005 zu folgen:⁵

2.3.1 Racket als bevorzugtes Gefühl oder Lieblingsgefühl (favoured feelings, favorite feelings) – Eric Berne:

Schlegel identifiziert drei Beobachtungen zu Lieblingsgefühlen:

- (1) Nach Berne sind *Liebingsgefühle* unerfreuliche Gefühle, mit denen fast jede/r gleichförmig reagiert, wenn er/sie unter Druck gerät; sie halten ihn/sie davon ab, eine ER-Lösung zu finden. Solche Gefühle können sein: Ärger, Wut, Zorn, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Angst.
- (2) Rackets werden nach Berne als *Endgewinn in Spielen* angestrebt.
- (3) Lieblingsgefühle laden dazu ein, eher in ihnen zu schwelgen als das auslösende Problem zu lösen: Dies ist auch damit gemeint, wenn Berne davon spricht, dass Rackets einen *Ersatz für Sexualität* bieten; damit meint er, dass Ersatzgefühle luststimulierenden Charakter haben können.

2.3.2 Racket als „vertraute Verstimmung“ – Robert Goulding

Eng an diese Bedeutung angelehnt nennt Robert Goulding Rackets „*vertraute Verstimmungen*“ und illustriert diese am Beispiel „Autobahn“ (Reaktionen der Autofahrer); er verweist auf ihre Verankerung im Skript.

2.3.3 Rackets als „Ersatzgefühle“ (substitution feelings) – Fanita English

Fanita English definiert Rackets als „Ersatzgefühle, die an Stelle eines einer Situation entsprechenden Gefühls auftreten, das aber in der Kindheit des Betroffenen missbilligt worden war, während das Ersatzgefühl erlaubt war oder sogar zur besonderen Zuwendung geführt hat. Diese Gefühle haben einen „falschen Ton“ bzw. einen „falschen Geschmack“.

2.3.4 Racketeering / Ausbeutung – Fanita English

Von Racketeering = Ausbeutung spricht Fanita English, wenn jemand gegenüber einem anderen Gefühle äußert, von seinen Problemen erzählt oder unverlangt Ratschläge gibt und Anweisungen erteilt, allein um Zuwendung zu erzwingen; vor allem, wenn dies hartnäckig, unersättlich und aufdringlich geschieht. Die dabei eingesetzten Gefühle sind Rackets. Hier wird die ausbeuterische Nuance des Racket-Begriffs greifbar (vgl. oben 2.1). English unterscheidet der Intensität der Ausbeutung nach drei Grade: der erste Grad kommt einem Zeitvertreib gleich, der zweite wirke bereits unangenehm aufdringlich; der dritte Grad hat Suchtcharakter und kann einen tödlichen Ausgang (Mord, Selbstmord) nehmen. Es geht letztlich um die Sucht nach Zuwendung, so interpretiert es Schlegel.

⁴ Leonard Schlegel plädiert wegen der Vieldeutigkeit für eine Abschaffung des Racket-Begriffs, vgl. *ders.*, Der Begriff „Racket“, 192f.

⁵ Die Quellenangaben zu den Begriffen sind dem Anhang 1 zu finden.

Racketeering ist stets als skriptgebundenes Verhalten zu verstehen („Ausbeutungs-
transaktion“).

2.3.5 Rackets als „emotionale Erpressung“ (racketeering with non-authentic emotional display) – Franklin Ernst

Für Franklin Ernst sind Rackets unechte Gefühlsäußerungen, die dazu dienen sollen, von anderen etwas zu erreichen. Dabei ist eine mögliche erpresserische Komponente mit zu bedenken: Ein Gefühlsausbruch wird dann als Einschüchterung, Zwang, Drohung eingesetzt, um ein Entgegenkommen des Gegenübers zu erzwingen.

2.3.6 Rackets als „verzweifelter Versuch“ der frühen Konfliktlösung – Jacqui Schiff

Im Rahmen der Darstellung der Spiele-Theorie definiert Jacqui Schiff das Ersatzgefühl strukturell

2.3.7 Racket-Gefühle als Gefühle, die zur Entschuldigung vor sich und anderen dienen – Morris und Natalie Haimowitz

Es gibt auch Situationen, in denen Gefühle dazu eingesetzt werden, um unangenehme Situationen aus dem Weg zu gehen (Bequemlichkeit) – dieser Vorgang ist sowohl intern (zwischen innerem K und EL) als auch extern denkbar: (Bsp.: „Ich bin so wütend.“ – „Jemand, der so wütend ist, hat das Recht, etwas kaputt zu schlagen!“). Solche Gefühle werden durch „Verwöhnung“ (Begriff von Schlegel) in der Kindheit gefördert.

2.3.8 Racket-Gefühle mit magischen Erwartungen – John McNeel und William Holloway

McNeel und Holloway versuchen mit der „magischen Erwartung“ („Wenn ich mich genügend schlecht fühle, wird mich meine Mutter doch noch lieben.“) eine Deutung, die erklärt, warum es oft schwer fällt, aus der „vertrauten Verstimmung“ heraus zu finden.

2.3.9 Denk-Rackets

Grübeln darf meiner Meinung nach (A.G.) als Denk-Racket verstanden werden. Jeder Mensch, der grübelt, vermeidet Gefühle. Das Grübeln dient dazu, nicht zu fühlen. Man kann eine Sache nicht loslassen. Der Hintergrund aber, warum man sie nicht loslassen kann, sind immer Gefühle, z.B. Angst. Diese wollen also, um zur Lösung zu finden, einbezogen werden.

2.4 Ersatzgefühle und TA-Konzepte

Der Durchgang durch die unterschiedlichen Definitionen von Ersatzgefühlen hat schon gezeigt, dass diese eng mit zentralen TA-Konzepten verknüpft sind:

2.4.1 Ich-Zustände

Strukturell (intrapsychisch):

Rackets sind ein Teil der Trübungen des ER durch EL und K .

Bei Jacqui Schiff lässt sich eine strukturelle Herleitung der Ersatzgefühle finden. Sie definiert Ersatzgefühle als „als einen verzweifelten Versuch seitens der angepassten Struktur des Kindheits-Ich zur Lösung des inneren Konflikts, der dann erlebt wird, wenn die vom Eltern-Ich kommenden Botschaften und die Information, über die das Erwachsenen-Ich verfügt, oder die Fähigkeit zum Denken sich im Konflikt mit den natürlichen oder spontanen Reaktionen des Freien Kindes befinden.“⁶

Funktional (interpersonal):

Wenn Ersatzgefühle in früher Kindheit entschieden und von damaligen Bezugspersonen erlaubt sind, haben sie und das daraus resultierende Verhalten ihren Ursprung im angepassten Kind – echte, d.h. unmittelbare authentische Gefühle entspringen dem freien Kind.

2.4.2 Transaktionen⁷

Fanita English spricht im Rahmen von Ersatzgefühlen von Ausbeutungstransaktionen (vgl. Abschnitt 2.3.4 zu Racketeering), bei denen der Sender stereotyp entweder aus dem K (minus angepasst: „Ich brauche Trost...“) oder auch rebellisch („Ich lass‘ mir das nicht gefallen ...“) oder dem EL (fürsorgend: „Lass Dir doch helfen“; mahnend „Du musst wirklich mehr schlafen/essen...“) reagiert. Das Racketeering funktioniert so lange, wie die entsprechenden Transaktionen komplementär/parallel ($K \leftrightarrow EL$; $EL \leftrightarrow K$) verlaufen und das Gegenüber sich komplementär fügt.

2.4.3 Spiele

Rackets können nach Berne gesehen werden als Endauszahlung bei Spielen (vgl. 2.3.1), also der Grund, warum Menschen (TA-)Spiele „spielen“: um immer wieder eben dieses Ersatzgefühl zu erleben, das zur Aufrechterhaltung des (skriptgebundenen) Selbst- und Weltbildes dient.

2.4.4 Skript

Am engsten sind die Ersatzgefühle wohl mit dem Konzept des Lebensskripts verbunden; man kann vielleicht sagen, dass sie die phänomenologische Seite sowohl auf Gefühls- als auch Verhaltensebene des Skripts darstellen.

Parallelen zur Entstehung des Skripts: ähnlich wie Skriptglaubenssätze sind auch die Ersatzgefühle in der frühen Kindheit entstanden: authentische, jedoch von wichtigen Bezugspersonen nicht erlaubte Gefühle (Wut, Trauer u. ä.) ersetzt das Kind durch von den Erwachsenen akzeptierte Gefühle, die sich dann in späteren Jahren in Stress-Situationen als Ersatzgefühle melden.

Ersatzgefühle als Zugang zum Skript: Gleichzeitig können Ersatzgefühle, als solche vom Professionellen identifiziert, ein guter Weg zum Skript eines Klienten sein und helfen, die inneren Skriptdynamiken und Skriptverhaltensweisen auf ihren dahinter liegenden Kern hin zu befragen.

Wie sehr die Ersatzgefühle in das Skript eingebunden sind und gleichzeitig dazu genutzt werden können, immer mehr in die Autonomie hinein zu wachsen, zeigt das Maschen-Analyse-System, auch Skript-Analyse-System genannt (vgl. nächster Abschnitt).

⁶ Schiff, Geschichte, Entwicklung und Aktivitäten der Schiff-Familie, 105.

⁷ Vgl. dazu auch den Artikel „Ausbeutung“ in Schlegel, Handwörterbuch, 10-12.

3 Das Maschenanalyse- oder Skriptsystem

Das Maschenanalyzesystem, im Folgenden „MAS“ abgekürzt, ist ein Theoriekonzept, das mit dem Konzept der Ersatzgefühle (Maschen) arbeitet und diese für die beratende und therapeutische Praxis nutzbar macht. Es geht auf Richard Erskine und Marilyn Zalcman zurück und dient dazu, vor allem die Prozesse zu analysieren, innerhalb derer Ersatzgefühle erlebt oder ggf. inszeniert werden, sowohl intrapsychisch als auch auf der Verhaltensebene. Das Erskine/Zalcman-Modell wird im Folgenden vorgestellt (Abschnitt 3.1) und ergänzt um einen Lösungsvorschlag von Thomas Meier-Winter zum Autonomie-Zirkel; ich (A.G.) ergänze es um ein meines Erachtens differenzierteres Modell (3.1 und vor allem 3.2) mit dem Ziel, die Lösungsperspektive des MAS deutlicher herauszustellen.

Noch ein Hinweis zum Namen: Aus historischen Gründen wird das MAS-Konzept (engl. „racket system“) im Folgenden nach seiner deutschen Übersetzung „Maschenanalyzesystem“ genannt; besser ist jedoch der später auch von Erskine verwendete Ausdruck „Skriptsystem“, da es ja letztlich darum geht, zu zeigen, wie auf Gefühls- und Verhaltensebene Skriptverstärkung gelebt wird bzw. wo man dies unterbrechen und Lösung anbahnen kann.

3.1 Das ursprüngliche Modell von Erskine/Zalcmann⁸

„Das Maschensystem ist ein verzerrtes, sich selbst verstärkendes System von Gefühlen, Gedanken und Handlungen, das von skriptgebundenen Menschen aufrechterhalten wird. Das Maschensystem hat drei aufeinander bezogene und gegenseitig voneinander abhängige Komponenten: die Skriptüberzeugungen und -gefühle, das Maschenverhalten und die verstärkenden Vorstellungen.“⁹

So definieren Erskine/Zalcman das von ihnen entwickelte MAS. Es bestehe aus drei aufeinander bezogenen und voneinander abhängigen Komponenten:

- **Skriptüberzeugungen und –gefühle** (script beliefs and feelings):
„sind die EL- und K-Trübungen des ER[,] die auf Skriptentscheidungen beruhen und diese verstärken“¹⁰, ebenso die dazugehörigen Gefühle (Anmerkung von AG).
- **Maschenverhalten** (racket display):
„besteht aus all den sichtbaren und auch internen Verhaltensweisen, die Ausdruck der Skriptüberzeugungen und –gefühle sind.“¹¹
- **Verstärkende Vorstellungen** (reinforcing experiences/-memory):
„sind eine Sammlung gefühlsmäßiger Erinnerungen von Transaktionen, entweder wirklich oder eingebildet, Erinnerung von körperlichen Erfahrungen oder die zurückgehaltenen Reste von Fantasien, Träumen oder Halluzinationen.“¹²

⁸ Vgl. *Erskine/Zalcman*, Das Maschensystem, 158, angelehnt an die Darstellung von *Eberhard Donsbach*, 5. Hervorhebungen von Annette Kompa. In diesem und in den nächsten deutschsprachigen Zitaten ist aus Gründen der Einheitlichkeit „Script“ als „Skript“ wiedergegeben.

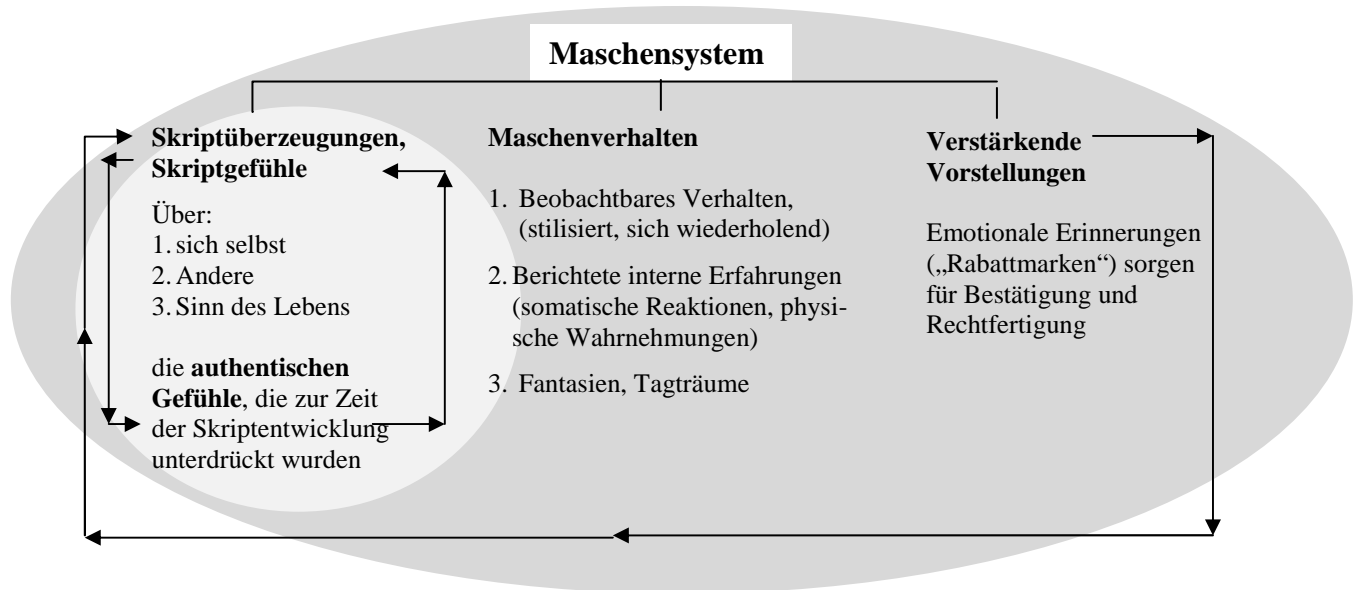
⁹ *Erskine/Zalcman*, Das Maschensystem, 154.

¹⁰ Ebd., 154.

¹¹ Ebd., 154.

¹² Ebd., 154.

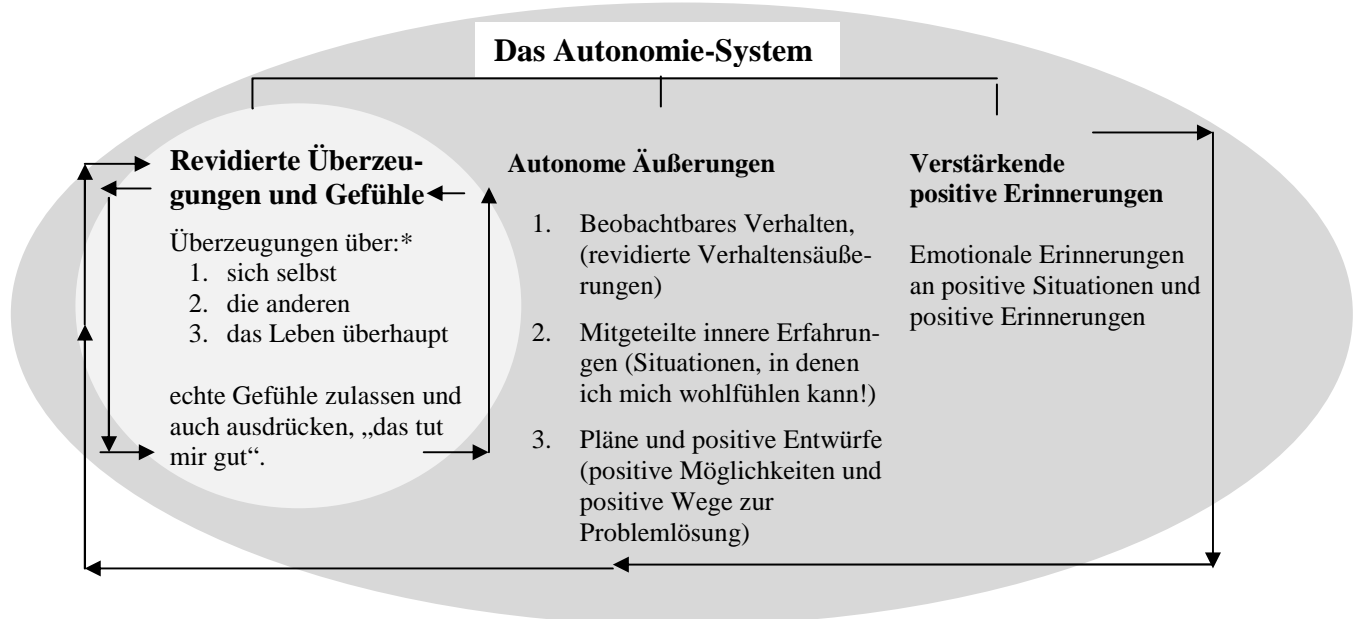
Die Maschenanalyse geht davon aus, dass es auf zwei Ebenen sich selbst stabilisierende Regelkreise gibt (systemisch gesprochen „Zirkularität der Abläufe“), die dabei helfen, das Skript zu stärken: den kleinen Regelkreis, in dem intrapsychisch Skriptelemente wiederholt verstärkt werden und den großen Regelkreis, durch den sich der intrapsychische Prozess in Verhaltensweisen nach außen zeigt, worauf sich durch die Reaktion der Umwelt Skriptüberzeugungen wiederum bestätigen. Innerhalb des Maschensystems kann man diese Regelkreise sichtbar machen und hat damit auch die Möglichkeit, deren Fluss durch geeignete Interventionen zu durchbrechen, um zu größerer Skriptfreiheit zu gelangen.



Eine Möglichkeit des Ausstiegs aus dem Maschensystem: Das Autonomie-System¹³

(Achtung: nicht von Erskine/Zalcman!).

Um das Maschensystem dazu zu verwenden, einen Ausstieg aus dem skriptgebundenen Verhalten zu finden, könnte man es folgendermaßen „umformen“:



*Revidierte Überzeugungen:

1. Über mich selbst: Ich bin OK und liebenswert, so, wie ich bin.
2. Über die anderen: Die anderen sind in Ordnung und sie meinen es gut mit mir.
3. Über das Leben überhaupt: Die Welt ist durchaus ein Ort, wo ich mich wohl fühlen kann.

¹³ Nach Meier-Winter, Anwendung der Transaktionsanalyse, 333-335. Der Begriff „Autonomie-System“ wird schon von Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 328 verwendet.

3.2 Das modifizierte Skriptsystem/Lebenszirkel von Angelika Glöckner

Das Maschensystem in variiertes/erweiterter Form:

Skriptüberzeugungen bzw. Haltungen	Skriptgefühle	Verhalten (soweit einschränkender Natur, skriptgebunden)	Körperliche Erfahrungen	Verstärkende Erinnerungen
samt aller nicht-konstruktiven Gedankenketten	Gefühle unterdrückt und/oder entwickelt zur Zeit der Skriptentscheidung, also Racket und „damals“ unterdrücktes authentisches Gefühl	äußeres = beobachtbares Verhalten	Sensorisch: alle Sinnesempfindungen (Gespür) Psychosomatische Beschwerden (bis hin zur Krankheit)	innere Bilder, soweit sie „ursprüngliche Szenen“ heranziehen, um alte Erfahrungen zu bestätigen: eher lebensabgewandt

Der authentische antithetische Lebenszirkel nach Angelika Glöckner (Februar 2012)

Antithetisch zum Racket-Analyse-System von Erskine/Zalcman (von mir (A.G.) auch „Lösungszirkel“ genannt):

Skriptfreie Lebenshaltungen, Einstellungen und Gedanken	Authentische Gefühle und skriptfreies Erleben	Skriptfreies gegenwartsorientiertes Verhalten (realitätsangemessen)	Skriptfreie körperliche Erfahrungen	Verstärkende Erinnerung
samt aller konstruktiven Gedankenketten	Nicht unterdrückte Gefühle; unbeeinflusst von Skriptentscheidungen, aus dem fK	äußeres = beobachtbares Verhalten	Sensorisch - Sinnesempfindungen (Gespür) Körperreaktionen allgemein, wie sie entwicklungsdienlich sind (für sich selbst und andere)	Bilder, Fantasien, die lebenszugewandt sind

4 Umgang mit Ersatzgefühlen

Der Umgang mit Ersatzgefühlen ist in erster Linie aus dem gegebenen Zusammenhang/Kontext zu bestimmen: Je nach Situation (Therapie, Einzelberatung, Teambildungsprozess etc.) sind je eigene Interventionsstrategien erforderlich. Daher können im Folgenden lediglich Hinweise gegeben werden, welche Richtung die Interventionen nehmen sollten.

- Behutsam/liebevoll konfrontieren, wenn überhaupt – Ersatzgefühle werden meist als echte Gefühle wahrgenommen.
- Daher auch auf keinen Fall Kritik üben am „Haben“ der Ersatzgefühle.
- Nicht zu viel mit Ersatzgefühlen selbst arbeiten, da es diese unter Umständen nur verstärkt.
- Schwächt das Ersatzgefühl den Betroffenen, hilft es, das Muster zu durchbrechen (humorvoll, erklärend, mit Metaphern, übertreibend, mit Geschichten, ...)
- Interventionen sollten grundsätzlich auf die authentische Dynamik hinter den Ersatzgefühlen zielen.
- Historische Zusammenhänge sollten nur insoweit exploriert werden, als es für den Augenblick relevant ist.
- Das Ersatzgefühl hat bezogen auf biographische und vergangene Aspekte oder Szenarien oft „recht“, z.B.: Was heute als „Jammern“ in Erscheinung tritt, ist „dazumal“ vielleicht ein berechtigtes aber nie erhörtes Anliegen gewesen.
- Wichtig ist durchgängig, den Bezugsrahmen des Klientensystems erst einmal nicht automatisch nicht zu teilen (professionelle Haltung!), sondern ihn auf mögliche Trübungen hin zu befragen.
- Je nach Kontext sollte zu echten Gefühlen ermutigt werden und unechte nach Bedarf respektiert, toleriert, akzeptiert, ignoriert und (wo angebracht) konfrontiert werden.
- Es hilft, eine „Möglichkeitssphäre“ zu schaffen und mit freundlich zugewandtem und vorurteilsfreiem Blick zu schauen.
- Und nicht zuletzt: Auch Ersatzgefühle können übernommen sein (gespeichert in EL₂): Dann ist wichtig, sie zurück zu geben bzw. als nicht-eigen zu identifizieren.

Anlage 1 - Zur Unterscheidung der Gefühle¹⁴

Authentische Gefühle (auch: Primär-G., ursprüngl. G.)	Ersatzgefühle (auch: sekundäre G.)
breites Spektrum	enges Spektrum
der Energie nach: Expansion	der Energie nach: Kontraktion
stimmig	unstimmig
differenziert	wenig differenziert
tief erlebt	flach erlebt
starke Intensität	geringe Intensität
bewirken energetisch Stärkung	bewirken energetisch Schwächung
einfach, klar, durchsichtig, einfühlbar	übertrieben, evtl. dramatisiert, evtl. undurchsichtig, wenig einfühlbar
sie „rühren an“	sie rühren wenig an
äußern sich klar	äußern sich eher diffus
im Fluss seelischer Kräfte eingebunden	stagnierend im Fluss seelischer Kräfte
wesensgemäß (authentisch)	wesensfremd (nicht authentisch)
wesentlich (gehaltvoll)	unwesentlich (begrenzt gehaltvoll)
bedürfnisorientiert	Leugnung von Bedürfnissen
als Bewertungsinstrument genutzt	...ungenutzt
führen zum Handeln	rechtfertigen Nicht-Handeln
sinnstiftend	sinnentleert
positive Energie (Subjekt)	eher negative Energie (Subjekt)
energetisierend	ent-energetisierend
re-generierend (aufbauend)	de-generierend (abbauend)
entwicklungsfördernd	entwicklungshemmend
beziehungsstiftend	beziehungsentfremdend
förderlich (Beziehung!)	ausbeuterisch (Beziehung!)
authentisierend	des-authentisierend
das Gegenüber ist gerne dabei, erlebt, eher nicht „geangelt“ zu werden	das Gegenüber ist befangen, irritiert, fühlt sich häufig „geangelt“
Generationsperspektivisch gesehen	
können als echte übernommene Gefühle aus dem Ursprungs-Familiensystem „abstammen“	sind „unechte“ Gefühle, übernommen aus dem Ursprungs-Familiensystem (z.B. Jammern)
derjenige ist in einem „fremden“ Gefühl, z.B. mit jemandem aus dem Familiensystem identifiziert (z.B. echter Schmerz)	das Gleiche: aber nicht-authentisches Erleben
übernimmt aus Loyalität etwas für einen anderen (gebundene, dennoch letztendlich authentische Liebe, gleiche Angst)	kann auch Loyalität sein, es handelt sich aber meist um Ersatzgefühle der Generation(en) zuvor: Leiden, Krankheit, Unglück, Triumph (+,-), Jammern, Elend, Nichtlösung, Klage

¹⁴ Auszug aus der Unterlage von Angelika Glöckner, Gefühle (vgl. Downloads auf www.angelika-gloeckner.de)

Anlage 2 - Zur Differenzierung des Racket-Begriffs

Autoren	Racket als Gefühl	Intra- psychisch	Inter- personell	Racket als Verhalten – Plan (Design) oder Prozess
Berne ¹⁾ Steiner ²⁾ Goulding ³⁾	sind unauthentische Gefühle (zur Ausbeutung anderer oder zur Manipulation)	X	X	benutzt zur Ausbeutung anderer und deren Manipulation (also Verhalten)
Berne ⁴⁾ Steiner ⁵⁾	Gefühle, die in Spielen als Rabattmarken gesammelt werden	X		
English ⁶⁾	Gefühle im Sinne der „Ersatzgefühle“: Gefühl substituiert Unterdrücktes oder Verbotenes; bzw. stilisierte Wiederholungen erlaubter Gefühle, die in der Vergangenheit „gestrokt“ wurden. Gelernt auch durch Verstärkung und Modellbildung.	X		
Berne ⁷⁾	sind sexualisierte Gefühle	X		
English ⁸⁾			X	RACKETEERING = transaktionsanalytischer Prozess im Dienste des Rackets
F. Ernst ⁹⁾				transaktionsanalytische Sequenz, benutzt zur Manipulation anderer
Joines ¹⁰⁾		X (Gefühl)	X	ein versteckter ausbeuterischer Plan, um unerfreuliche Gefühle und Glaubenssätze aufrechtzuer- halten und zu rechtfertigen im Versuch, Unterstützung von der Umgebung manipulativ zu er- werben (also hier auch als Ver- halten gekennzeichnet)
Holloway ¹¹⁾			X	ein verborgener ausbeuterischer <u>Plan</u> , um unangenehme Gefühle zu erfahren: „The racket is a design, not a feeling“. Das Ra- cket dient der Manipulation anderer.
Goulding ¹²⁾	sind Gefühle außerhalb des „Hier und Jetzt“; die <u>schlechten Gefühle</u> , die keine ER-gemäße Aktion zur Folge haben, sind Rackets.	X		
Kahler ¹³⁾	sind jene Gefühle, die vom aK als direktes Ergebnis der Beeinflussung durch ein kEL oder bEL erfahren werden; sie sind der „functional pay-off“	X		
Brown Woollams ¹⁴⁾			X	ist ein <u>innerer oder äußerer Pro- zess</u> , bei dem die Person ihre Umgebung interpretiert oder manipuliert (also auch <u>Verhal- ten</u>), und dabei eine „Nicht-OK- Position bzw. Abwertung recht- fertigt.
Erskine ¹⁵⁾	ist ein sich selbst verstärkendes <u>System</u> von <u>Gefühlen</u> , <u>Haltungen (Beliefs)</u> und <u>Verhalten</u> , das von skriptgebundenen Individuen aufrecht erhalten wird.	X	X	... sich selbst verstärkendes System von ... Verhalten
Angelika Glöckner	ist jede Erfahrung oder jedes Geschehen in Gedanken, Gefühlen oder Verhalten (oder alles drei gemeinsam), das keine angemessene ER₂-Reaktion (Ursprungsmodell) zur Folge hat. Das Racket wird oft chronisch und stereotyp intrapsychisch und interpersonell ausgelebt.			

Quellen zur Definitionstabelle¹⁵

- 1) **Eric Berne:** „Bei nahezu allen Gefühlen wie des Zorns, des Verletztseins, der Schuld, der Angst und der eigenen Unzulänglichkeit handelt es sich in Wirklichkeit um eine ‚Masche‘, bei einer Auswahl aus allen nur denkbaren Gefühlen um das eine Gefühl, das eine bestimmte Person in den Spielen, die sie spielt, in der Regel zum Tragen bringt, um den beabsichtigten Spielgewinn zu erzielen.“ (*Berne, Guten Tag, 171*).
- 2) **Claude Steiner:** „Gefühlsmasken sind die Grundlage für eine Rabattmarken-Sammlung.“ (*Steiner, Lebenspläne, 56, Hervorhebung im Original*)
- 3) **Robert Goulding,** siehe 12)
- 4) **Eric Berne:** „Während der gleichen Periode [6-10 Jahre, Latenzphase, A.K.] trifft *Jeder* auch eine definitive Entscheidung über die Art seiner Gefühle. Er hat bereits damit experimentiert und sich abwechselnd zornig, verletzt, schuldig, erschreckt, unzulänglich, rechtschaffen und siegreich gefühlt. Er hat gleichzeitig entdeckt, daß seine Familie bestimmten Empfindungen dieser Art gleichgültig begegnet oder sie gar ausdrücklich missbilligt, während eines dieser Gefühle akzeptiert wird und auf gute Resonanz stößt. Dieses Gefühl wird nun zu seiner ‚Masche‘, zu einer Art ‚konditioniertem Reflex‘, der möglicherweise für den Rest des Lebens bestehen bleibt.“ (*Berne, Guten Tag, 170*); vgl. auch 1)
- 5) **Claude Steine,** siehe 2)
- 6) **Fanita English:** „Rackets substitute within a feeling category that was permitted in the past, for other feelings which would appear now had not this category of potential real feelings or perceptions been suppressed when the person was growing up.“ (*English, The Substitution Faktor, 227f.*)
- 7) **Eric Berne:** „Wenn man sich in Gefühlen wie Schuld, Unzulänglichkeit, Schmerz, Furcht und Groll badet, wird das gemeinhin als ‚Masche‘ bezeichnet. Das Auskosten solcher Gefühle geschieht am ehesten, wenn der sexuelle Gehalt bestimmter unangenehmer Gefühle ausgesprochen wird.“ (*Berne, Grundlagen, 268f; vgl., auch Berne, Guten Tag, 173*)
- 8) Vgl. **Fanita English:** Racketeering
- 9) **Franklin H. Ernst:** „A racket may be defined phenomenologically, operationally and pragmatically. Phenomenologically, it is a repetitively displayed emotion with fraudulent, coercive and intimidating qualities which bring about the outward consent of the victim. Operationally, a psychological racket is a repetitive emotional display lacking authenticity, which prevents other emotional displays and victimizes the recipient and restricts his choices to either in action or avoidance. Pragmatically, a racket is a display of emotion which places a burden on the other person.“ (*Ernst, Psychological Rackets in the OK Corral, 19*)
- 10) **Vann Joines:** „Eine *Masche* definieren wir als *eine Gesamtheit skriptgebundener Verhaltensweisen, die, ohne bewußt zu werden, eingesetzt wird als Mittel zur Manipulation der Umgebung, und die es mit sich bringt, daß der Betreffende ein Maschengefühl erlebt.*“ (*Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 300, Hervorhebung im Original*) [Achtung: Stewart/Joines unterscheiden von der Masche als Verhalten das Maschengefühl = „eine vertraute Emotion, die in der Kindheit erlernt und gefördert wurde, die in vielen unterschiedlichen Streßsituationen erlebt wird, und deren Ausdruck als Mittel zur Problemlösung für den Erwachsenen eine Fehlanpassung bedeutet.“ (ebd., 300)]
- 11) **William H. Holloway:** „The exploitative intent and ability through the production of the unpleasant feelings is evident in that the subject has a means to manipulate others to provide strokes; and inherently leads to fulfillment of structure hunger in the playing of the supportive games. By reason of the unpleasant felling experience, the position hunger is also fulfilled. There may be convenience in labeling the racket by the associated unpleasant feeling; however, the racket is a design, not a felling.“ (*William H. Holloway, Rackets – An Up-Dated View, 31*)

¹⁵ Die englischen Texte sind zitiert nach den Unterlagen von *Jürgen Böckmann* (1986).

- 12) **Robert Goulding:** „The bad feelings, or rackets, that we hold on to, ... are those feelings, often copied from our parents, which we experienced and got rewards (strokes) for when we were given. A little child's bad feelings frequently serve an important function, of course: The young child, who is totally dependent on others, must use every possible means of attracting attention if his basic psychological and physiological needs are to be gratified. But the bad feelings that we hold in to, or play games to get, or use as an excuse to withdraw, which don't motivate us to take Adult actions, are rackets.” (*Goulding*, *New Directions in Transactional Analysis*, 117)
- 13) **Kahler, Taibi:** Das Miniskript, in: Barnes, Graham u.a. (HG.): *Transaktionsanalyse seit Eric Berne*, Bd. 2: *Was wird' ich morgen tun?* (Berlin: Institut für Kommunikationstherapie 1980; engl. Original 1977), 91-132. Den (im deutschen vergleichbaren) Ausdruck „functional pay off“ konnte ich (A. Kompa) im Text nicht finden, der Sache nach stellt Kahler die Ersatzgefühle jedoch wie in der Übersicht beschrieben dar. Evtl. bezieht sich die Vorgabe auf eine anderen Text von Taibi Kahler.
- 14) **Brown, Michael; Woollams, Stan; Huige, Kristyn:** Abriss der Transaktionsanalyse (Eschborn: Verlag Dietmar Klotz ⁶2006). Evtl. andere Quelle – im Abschnitt zu „Ersatzgefühlen“ ist die Definition so nicht zu finden.
- 15) **Erskine:** “Das Maschensystem ist ein verzerrtes, sich selbst verstärkendes System von Gefühlen, Gedanken und Handlungen, das von scriptgebundenen Menschen aufrecht erhalten wird.” (*Erskine*, *Das Maschensystem*, 154) [Achtung: die Übersetzung „Handlung“ ist in dem ZTA-Artikel falsch; „belief“ wird besser mit „Überzeugung“ übersetzt]

Literatur und Quellenangaben

- Brown, Michael; Woollams, Stan; Huige, Kristyn:** Abriss der Transaktionsanalyse (Eschborn: Verlag Dietmar Klotz ⁶2006). Evtl. andere Quelle – im Abschnitt zu „Ersatzgefühlen“ ist die Definition so nicht zu finden.
- English, Fanita:** Racketeering, in: TAJ 6(1976), 78-81
- English, Fanita:** Transaktionsanalyse: Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen (Salzhausen: Isko-Press ⁷2003 (¹1980))
- Ernst, Franklin H.:** Psychological rackets in the OK corral, in: Transactional Analysis Journal, 3. Jg., Nr. 2 (1973), 95-99
- Erskine, Richard G./Zalcman, Marilyn J.:** Das Maschensystem. Ein Modell für die Maschenanalyse, in: NTA 3 Nr. 11 (1979), 152-161 (Original „The Racket System: A Model for Racket Analysis, in: TAJ 9 (1979) 51-59
- Glöckner, Angelika:** Zum Thema „Gefühle“ in Kontexten verschiedener Art (03/2011) – Download unter: www.angelika-gloeckner.de
- Goulding, Robert:** New Directions in Transactional Analysis: Creating an Environment for Redecision and Change, in: Sager, Clifford J.; Singer Kaplan, Helen (Hg.): Progress in Group and Family therapy (New York: Brunner/Mazel 1972) 1105-134
- Holloway, W.H.; Holloway, M.M.:** Rackets - An up-dated View; in: dies.(Hg.): The Monograph Series Numbers I through 10 (Medina: Midwest Institute for Human Understanding 1973) ?-?
- Kahler, Taibi:** Das Miniskript, in: Barnes, Graham u.a. (HG.): Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Bd. 2: Was wird ich morgen tun? (Berlin: Institut für Kommunikationstherapie 1980; engl. Original 1977), 91-132.
- Meier-Winter, Thomas:** Anwendung der Transaktionsanalyse (TA) – Theorie und Praxis in der Schule (Zürich: Verlag Lehrerinnen und Lehrer (LCH) 1994)
- Schiff, Jacqui:** Geschichte, Entwicklung und Aktivitäten der Schiff-Familie, in: Barnes, Graham (Hg.): Schulen der Transaktionsanalyse, Theorie und Praxis (Berlin: Institut für Kommunikationstherapie 1979) 83-112
- Schlegel, Leonhard:** Der Begriff “Racket” in der Transaktionsanalyse, in: ZTA 3 (2002) 175-196
- Schlegel, Leonhard:** Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Freiburg; Basel; Wien 1993; Pdf-Download als 2. vollständig überarbeitete Auflage 2002 unter: <http://www.dshta.ch/139d144.html>. :Artikel „Racketanalyse“ (247f)
- Stewart, Ian; Joines, Vann:** Die Transaktionsanalyse – eine Einführung (Freiburg u.a.: Herder ²¹2007)

Eingearbeitete Unterlagen

- Böckmann, Jürgen:** Other Authors' Definitions of Rackets (Seminarunterlage 12/1986)
- Bässler-Vogel, Katrin/Gscheidlen, Marianne:** Ersatzgefühl/Racket (Seminarunterlage 10/2005)
- Donsbach, Eberhard:** Rackets und Racket-Analyse-System (Seminarunterlage 8/1989)
- Glöckner, Angelika:** Definitionen zum Racket-Begriff (Tabelle) (Unterlage 01/1989)
- Glöckner, Angelika:** Das Racket-System von R.G. Erskine und M-J. Zalcman (Seminarunterlage (4/1990)
- Körner, Rüdiger:** Referat zum Thema RACKET (Seminarunterlage 09/1994)
- Mühlum, Isabelle:** Ersatzgefühl/Racket (Seminarunterlage 02/2003)