

# Handelsblatt

**Rebekka Reinhard**

## „Frauen brauchen zum Mächtigsein keine Pumpgun“

Carina Kontio  
10.02.2016

Frauen sind auf permanenten Überperfektionismus gepolt und fühlen sich dabei oft frustriert und machtlos. Die Philosophin Rebekka Reinhard rät stattdessen zum Mächtigsein und erklärt, wie Sie zur wahren „Chefin“ werden.



*Was ist Macht?*

„Für viele Frauen ist Macht ein schwammiges Nebelgebilde, das auch noch männlich konnotiert ist. Man denkt eher an Google, die NSA oder Wladimir Putin als an sich selbst“, sagt die Philosophin Rebekka Reinhard.  
(Foto: Getty Image)

*Die Frau von heute ist ziemlich tüchtig und neigt dazu, sich (für andere) zu optimieren, bis der Arzt kommt - daraus gibt es nur einen Ausweg: Macht. Das glaubt Rebekka Reinhard. Ihre philosophischen Vorträge sind bei Unternehmen aus ganz Deutschland gefragt. Ihr Geld verdient sie als freie Philosophin, Bestseller-Autorin und Redakteurin für die Philosophie-Zeitschrift Hohe Luft. In ihrer Praxis für philosophische Beratung trainiert sie immer wieder auch Chefinnen und beobachtet, wie sich Frauen von der Kraft geschlechtsspezifischer Stereotypen gefangen nehmen lassen und sich in eine selbstverschuldete Unmündigkeit manövrieren. Im Gespräch rät sie zum Mächtigsein, erklärt, welche Fehler Frauen machen, zeigt, wie sie zur wahren Führungskraft werden und wann Männer für ambitionierte Frauen sexy sind.*

**Frau Reinhard, was fasziniert Sie eigentlich so an Macht?**

Macht beginnt in unserem Kopf! Mächtig sein heißt, selbstverantwortlich, autonom und Werte-bewusst durch die Wirren des Lebens zu navigieren - das scheint mir heute mehr denn je absolut erstrebenswert.

**Sie schreiben in Ihrem Buch, dass die Interessensgebiete der modernen Frau von Mode, Muffins, Männern und dem MDax bis hin zum Marathon reichen, nur Macht gehört nicht dazu – warum eigentlich nicht?**

Das liegt an den typischen Vorurteilen von Frauen, die sich von der Kraft geschlechtsspezifischer Stereotypen gefangen nehmen lassen.

### **Aber ist es nicht eher so, dass sich Frauen vor Macht scheuen?**

Für viele Frauen ist Macht ein schwammiges Nebelgebilde, das auch noch männlich konnotiert ist. Man denkt eher an Google, die NSA oder Wladimir Putin als an sich selbst. Dabei braucht man zur Machtausübung im echten Sinne weder militärische Orden noch eine Pumpgun!

### **Was ist eigentlich Macht, so wie Sie sie definieren – und warum brauchen wir sie?**

Macht kommt von „Machen“, von „Können“. Mächtig sein, seine Potenziale entfalten heißt, etwas gestalten, beeinflussen und verändern zu können. Die Beziehung zu sich selbst wie zu anderen, sein Leben insgesamt. Für mich ist Macht in diesem Sinne der Schlüssel zu einer glücklichen, selbstbestimmten Existenz - dafür ist sie gut, dafür sollte sie gut sein.

### **Nun ist es um das Image der Macht nicht sonderlich gut bestellt. Den meisten Menschen rollen sich doch schon beim Gedanken an das Wort die Zehennägel auf! Warum ist das so?**

Tja, das liegt daran, dass die Leute sich oft nicht die Mühe machen, Macht von Zwang, Unterdrückung oder Manipulation zu unterscheiden. Sie werfen einfach alles in einen Topf. „Macht“ erscheint dann als Bedrohung, der man lieber nicht in die Quere kommt. Ich möchte dieses Schreckens-Image ins Positive wenden.

## **Wie geht Macht denn konkret?**



*Hört auf, euch zu optimieren, bis der Arzt kommt!*

„Die Frau von heute ist ziemlich tüchtig“, schreibt die Philosophin Rebekka Reinhard. „Sie neigt dazu, sich (für andere) zu optimieren, bis der Arzt kommt.“ (Foto: Getty Images)

### **Wir können also Gutes bewirken, indem wir der Macht einfach wieder ein positives Image verpassen?**

Mit der „Macht“ ist es so wie mit dem „Erfolg“: Das sind tolle Buzzwords, die gern zu allem möglichen gebraucht und missbraucht werden. Ich bin sehr dafür, dass wir - Frauen und Männer - uns gegenseitig ermächtigen, in dem wir den Schalter in unserem Großhirn betätigen und uns im vorurteilslosen Selbstdenken üben - und dann daraus die Konsequenzen ziehen, durch ein vernünftiges Handeln. Denn Denken ist ja nur der Anfang.

### **Bei Ihrer Definition frage ich mich, was der Unterschied zum Konzept des selbstbestimmten Lebens ist, zu dem es hunderte Regalkilometer an Ratgeber-Literatur gibt - bin ich also schon mächtig, wenn ich ein selbstbestimmtes Leben führe?**

Ich denke, Macht beginnt mit dem Bewusstsein vom eigenen Können, und ohne dieses ist keine Selbstbestimmtheit möglich. Aber zur Macht gehört noch mehr, beispielsweise auch anderen ein selbstbestimmtes, glückliches Leben zu ermöglichen.

**Wie geht Macht denn konkret? Ich kann ja wohl kaum beschließen: „Ich bin dann mal mächtig“ und schon läuft's!**

Wie Macht geht? Da sollte man sich erst mal an die tolle Marie von Ebner-Eschenbach halten, die gesagt hat: „Für das Können gibt es nur einen Beweis: das Tun.“ Man muss sich schon ein bisschen reinhängen, den Mund aufmachen, sich verbal und nonverbal artikulieren – und dafür braucht es Übung. Der Wille zur Macht und der Wille zum Üben sind untrennbar verbunden, würde ich sagen!

**Aber ist überhaupt jeder Mensch fähig zum Mächtigsein?**

Grundsätzlich ja, denn jeder halbwegs intelligente und körperlich gesunde Mensch ist fähig, sich aus seiner "selbstverschuldeten Unmündigkeit" zu befreien und Großes in Bewegung zu setzen. Zentral sind Mut, Werte-Bewusstsein und Experimentiergeist. Ich muss wissen, wofür ich lebe und brauche den Mut, das auch unter schwierigen Bedingungen zu verwirklichen - es wieder und wieder zu versuchen, bis es klappt.

**Wenn Sie schreiben: „Niemand kann Sie in die Machtlosigkeit zwingen, Sie sind frei, zwischen Macht und Ohnmacht zu wählen“, ist das dann nicht ein bisschen zu idealistisch gedacht? Was ist mit Frauen, die von ihrem Ehemann unterdrückt oder von ihrem Chef schikaniert werden - klammern Sie deren Realität mit Ihrer Philosophie nicht total aus?**

Ja, aber was heißt denn „unterdrückt“ und „schikaniert?“ Wovon sprechen wir da genau? Wo Macht Freiheit verhindert, handelt es sich nicht mehr um Macht, sondern um Zwang. In unserem Kulturkreis ist Zwang eher selten: mein Mann oder mein Chef lassen mir doch immer wenigstens eine minimale Freiheit, ob ich mich als „Unter“ mit dem Willen des jeweiligen „Ober“ identifizieren und gehorchen will - oder eben nicht. Jeder Mensch, der nicht unter Zwang steht und keiner körperlichen Gewalt ausgesetzt ist, das sind die Voraussetzungen, hat die Chance zum Mächtigsten - schlicht dadurch, dass er jederzeit anders handeln KANN.

## **Ist die moderne Frau selber schuld an ihrem Unheil?**

**Den Mann verlassen, den Job kündigen - das geht aber doch bei vielen nicht so einfach, weil sie vielleicht dann vor dem finanziellen Ruin stehen. Arbeitslos, pleite - aber frei und "mächtig". Klingt nicht gerade nach einem besonders glücklichen Zustand...**

„Aber“ ist ein Wort, das ganz schlecht für die eigene Potenzialentfaltung ist - „trotzdem“ gefällt mir viel besser! Ich glaube, wir stecken viel zu sehr im Korsett des Zeitgeistes fest, der auf Sicherheitsdenken und Konformismus gepolt ist. In meinem Buch gebe ich viele Beispiele mächtiger Frauen der Geschichte. Da ist zum Beispiel die mittelalterliche Philosophin Christine de Pizan, die es als verwitwete Frau und Mutter dreier Kinder zur Bestseller-Autorin Feministin Avant La Lettre gebracht hat - und das auch noch im Hundertjährigen Krieg.

**Warum Frauen im Hamsterrad und Männer im Vorstand landen**

**Die „modernen“ Frauen machen sich also selber zu Opfern, wenn sie ihren Zustand nicht verändern?**

**Warum ist das so und was macht uns Frauen dann an dieser Stelle so blind für die, wie Sie es so schön mit Kant beschreiben, „selbstverschuldete Unmündigkeit“?**

Ein wichtiger Faktor der selbstgewählten Ohnmachtsposition sind meiner Meinung nach eine Reihe lästiger „Frauenleiden“, die wir seit den 1950er-Jahren, teilweise seit dem 19. Jahrhundert mit uns herumschleppen: Die Harmoniesucht, das Artige-Mädchen-Syndrom, die Unfähigkeit, Nein zu sagen - solche tradierten Automatismen des Denkens, Fühlens und Handelns bewirken, dass wir oft weit weniger „modern“ sind als wir das gern hätten.

Das Wohnen der Zukunft ist digital: Die neuen Bewohner des Apartimentums in Hamburg dürfen sich bald über Wohnkomfort der Spitzenklasse freuen und in den eigenen vier Wänden genießen, was das IoT zu bieten hat. mehr...

**Tatsächlich gibt es ja immer zwei Seiten. Den, der Macht ausübt und den, der sie zulässt. Wenn sich die eine Seite nun ändert, passt sich die andere Seite dann auch an?**

Die ganze Macht-Ohnmacht-Geschichte ist ein sehr dynamisches, flexibles Konstrukt. Niemand „hat“ für immer Macht - streng genommen sollte man nicht von (unerreichbaren) Machthabern, sondern lieber von (temporären) Machthaltern sprechen. Es kommt immer ganz darauf an, wie man selbst beeinflusst und wie man sich von anderen beeinflussen lässt.

**Wovon hängt es konkret ab, wie mächtig man wirklich ist und was man in seinem Leben bewegen und verändern kann? Sollte ich finanziell unabhängig sein? Muss ich mir einen Coach oder eine Therapeutin suchen?**

Als Philosophin bin ich gegenüber der ganzen Expertenkultur sehr misstrauisch. Besser, als gleich ein Einzelcoaching zu buchen oder blind drauf los zu googeln ist, sich mal 5 Minuten in ein stilles Zimmer zurückzuziehen und sich selbst zu fragen: „Wofür lebe ich?“ Dieses Minimum an Selbstreflexionsfähigkeit hat (fast) jeder Mensch. Auch kann es natürlich sinnvoll sein, das Gespräch mit einer Vertrauensperson zu suchen, einer Freundin mit einer starken Persönlichkeit, einem Mentor, einer erfolgreichen Person aus einem ganz anderen Bereich, in dem man selbst tätig ist. All das kann einen sinnvollen Perspektivwechsel bewirken, der einem die Motivation gibt, zu MACHEN.

## Wie das Umfeld auf mächtige Frauen reagiert



*Rebekka Reinhard*

„Eine Frau, die sich ihrer eigenen Würde als intelligentes, kompetentes Lebewesen bewusst ist, kann viel mehr bewirken wie eine, die auf Überperfektionismus gepolt ist“, findet die Münchner Philosophin. (Foto: von Tanja Kernweiss)

**Sie sagen es gibt eine spezifisch weibliche Macht – können Sie das an einem Beispiel veranschaulichen?**

Ich stelle mir da eine Frau vor, die Eros, Liebesfähigkeit, Herzensbildung, Intelligenz und Vertrauen in sich vereint - also diese ganzen weichen Eigenschaften mit sich bringt - in Kombination mit scharfem analytischem Denken und Beharrungswillen. Wenn oft geklagt wird, uns fehlten die weiblichen Role Models, warum trauen wir uns nicht, selbst eins zu sein? Diese Eigenschaften, die gehören doch zu unserer Grundausstattung!

**Nun sind Frauen ja in der Wahrnehmung eher nicht als “Machtmenschen” bekannt. Wie reagiert eigentlich das Umfeld auf so eine Positionierung?**

Entscheidend ist die eigene Haltung: Eine Frau, die sich ihrer eigenen Würde als intelligentes, kompetentes Lebewesen bewusst ist, kann viel mehr bewirken wie eine, die auf Überperfektionismus gepolt ist.

**Apropos Überperfektionismus. Muss es eigentlich zwingend zum ganz großen Scheitern kommen, muss die Katastrophe, der Burn-Out, die Depression eintreten, bevor es besser werden kann? Oder anders gefragt: Ohne Scheitern keine Macht?**

Ich bin der Meinung, wer nicht riskiert zu scheitern, scheitert erst recht. Man muss sich selbst ausprobieren, von ausgetretenen Pfaden abweichen, beruflich wie privat experimentieren, um sich selbst wirklich kennenzulernen - und die Potenziale, die bisher ungenutzt in einem schlummerten. Dabei kann man natürlich auf die Schnauze fallen. Aber das ist vom Ganzen des Lebens aus betrachtet letztlich wesentlich zielführender und „selbstermächtigender“ als die ewige Selbstbeherrschung bis zum Umfallen.

**Können Männer eigentlich auch etwas dazu beitragen das zu ändern oder sind sie gewissermaßen als Teil des Problems untauglich beim Lösungsprozess?**

Männer sind toll! Jedenfalls die modernen Männer, die genau wie die Frauen keine Lust

mehr haben auf das Getue um die Privilegien des traditionellen Bartträgers. Wir brauchen (noch mehr) Diversity-freundliche Jungs, solche, die bereit sind, ohne Aufforderung abzuwaschen, den Müll runterzutragen - das wirkt auf die moderne ambitionierte Frau nämlich sehr sexy. Wir alle wünschen uns Anerkennung, Männer wie Frauen - und die sollten wir uns auch gegenseitig geben. Laut und freundlich, finde ich!