

REBEKKA REINHARD

**KLEINE
PHILO-
SOPHIE
DER
MACHT**

(nur für Frauen)

REBEKKA REINHARD

KLEINE
**PHILO-
SOPHIE**
DER
MACHT

(nur für Frauen)

LUDWIG



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2015 by Ludwig Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Andrea Kunstmann, München
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik·Design, München
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-28073-1

www.ludwig-verlag.de

Für den modernen Mann

*»Man darf nicht in jedes Weißbrotschnittchen beißen,
das einem hingestellt wird.«*

ANGELA MERKEL

Inhalt

Was ist Macht – und warum brauchen wir sie?	11
---	----

TEIL I

Fußabtreter, Packesel, Zirkuspferde: FRAUEN AM ABGRUND	19
---	----

1 Die Ohnmacht	21
---------------------------------	----

Philosophisches Machtmittel Nr. 1: <i>Potenz-iale</i> entfalten	29
--	----

2 Der übersteigerte Perfektionismus	34
--	----

Philosophisches Machtmittel Nr. 2: Die wahren Werte erkennen	42
---	----

3 Der respektlose Umgang mit der eigenen Lebenszeit	48
--	----

Philosophisches Machtmittel Nr. 3: Die Kunst der richtigen Entscheidung erlernen	56
---	----

4 Die Überzeugung, man dürfe niemals scheitern	63
---	----

Philosophisches Machtmittel Nr. 4: Sich auf hohe See begeben	72
---	----

TEIL II

Von knarrenden Gehirnen und Denk-Baustellen: FRAUEN MIT MAULKORB 79

- 5 Das chronische Grübeln** 81
Philosophisches Machtmittel Nr. 5:
Worte in Taten verwandeln 90
- 6 Die Unfähigkeit, Nein zu sagen** 97
Philosophisches Machtmittel Nr. 6:
Scharf argumentieren 107
- 7 Das Harmonie-Projekt** 114
Philosophisches Machtmittel Nr. 7:
Richtig wütend werden 124

TEIL III

Das Schaf im Schafspelz: FRAUEN OHNE SCHNURRBART 131

- 8 Die Annahme, andere (vor allem Männer) seien kompetenter als man selbst** 133
Philosophisches Machtmittel Nr. 8:
Sich aus der selbst verschuldeten Unmündigkeit befreien 143
- 9 Das Artige-Mädchen-Syndrom** 149
Philosophisches Machtmittel Nr. 9:
Mühelosigkeit trainieren 159

10	Die Angst vor Männern	165
	Philosophisches Machtmittel Nr. 10: Auf Eros und Machiavelli setzen	175
11	Der Glaube, Frauen seien das moralischere und deshalb machtlosere Geschlecht	181
	Philosophisches Machtmittel Nr. 11: Den strategischen Nonkonformismus kultivieren ...	190
	Epilog: Die Botschaft eines Schaumstoff-Stars	198
	Literaturverzeichnis	199
	Anmerkungen	211
	Danksagung	224

*»Ich würde sagen, ich fürchte mich so sehr davor,
Angst zu haben, dass ich keine Angst habe.«*

HÉLÈNE CIXOUS

Was ist Macht – und warum brauchen wir sie?

Als Kind dachten Sie, die ganze Welt würde sich nur um Sie drehen. Sie waren es gewohnt, so ziemlich alles zu bekommen, was Sie wollten. Einfach dadurch, dass Sie laut und anhaltend schrien. Sie waren unglaublich spontan. Sie konnten sich innerhalb einer Sekunde in einen Helikopter verwandeln und über dem Wohnzimmerteppich kreisen. Und Sie hatten großes Vertrauen in Ihre Kampftechnik. Wenn Ihnen Ihre Geschwister oder irgendein anderes Kind auf die Nerven gingen, bissen Sie schon mal zu. Dann kamen Sie in den Kindergarten. Ihr Freundes- und Bekanntenkreis erweiterte sich schlagartig. Ihr anarchisches Temperament wich dem Bewusstsein, dass für das Zusammenleben gewisse Regeln erforderlich sind (»Teile!« – »Spiel fair!« – »Räum deinen Saustall auf!« – »Entschuldige dich, wenn du Mist gebaut hast!« – »Wenn nichts mehr geht, iss ein Stück Schokolade!«). Sie lernten, wie man (fast) ohne Gewalt und Zickenterror seinen Platz in einer größeren Gruppe behauptet – und trotzdem man selbst bleibt. Damals waren Sie mit sich und Ihrem Leben rundum zufrieden. Das sind Sie heute natürlich immer noch. Keine Frage. Sie sind ja jetzt groß und haben ein eigenes Auto, das Sie selbst fahren dürfen. Trotzdem ist alles irgendwie nicht mehr so schön wie früher.

Denken Sie an die Zeit, als Sie sich zuletzt *so richtig hundertprozentig* glücklich fühlten. Sie erinnern sich nicht? Schon komisch: Obwohl Sie inzwischen die Schule hinter sich gebracht haben und überhaupt deutlich klüger sind als damals, ist Ihnen seit Ihrer Kindheit einiges abhandengekommen. Lockerheit, Fröhlichkeit, Gelassenheit. Wie konnte das passieren?

Geben Sie es zu: Das Erwachsensein hat Ihnen ganz schön zugesetzt. Ihr Urvertrauen ist erschüttert, Ihr Enthusiasmus der Ernüchterung gewichen, Ihr Gefühl von Macht einem Ohnmachtsgefühl. Was nun? Es sieht nicht gut für Sie aus. Sie können die Zeit nicht zurückdrehen. Auch wenn Sie jetzt in der Lage sind, sich Ihr Pausenbrot selbst zu schmieren – in Ihrem Alter werden Sie keinen Kindergartenplatz mehr bekommen. Also haben Sie nur noch drei Möglichkeiten:

- a) Sie ergeben sich in das Schicksal aller Unzufriedenen und beißen die Zähne zusammen.
- b) Sie warten auf eine Fee, die sich Ihrer 1 000 Probleme annimmt.
- c) Sie nehmen das Zepter in die Hand.

Wenn Sie Ihr Leben ändern wollen, rate ich zu c. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich die Unerschrockenheit Ihrer Kindertage zurückholen und durch imposantes Auftreten in der Erwachsenenwelt dramatische Veränderungen bewirken können ... Denn in diesem Buch geht es um MACHT.

»Macht« ist ein notorisch schwammiger Begriff.¹ »Die Macht der Macht«, schreibt der deutsche Soziologe Niklas Luhmann (1927–1998), »scheint im Wesentlichen auf dem Umstand zu beruhen, dass man nicht genau weiß, um was es sich eigentlich handele«.² Machtphänomene sind politisch,

militärisch, ideologisch, psychologisch, soziologisch oder ökonomisch bedeutsam – oder alles zusammen. Macht an sich ist weder gut noch schlecht. Das Wort »Macht« geht auf das alt- und mittelhochdeutsche »maht« und das altgotische »magan« für »machen« oder »können« zurück.³ Macht ist zunächst nur eine Disposition, eine Fähigkeit. Es ist die *Potenz* (von lateinisch *potentia*), Einfluss zu nehmen, etwas bewirken und verändern zu können.

Vom *Potenz*-ial der Macht zur konkreten Machtausübung ist es oft ein langer Weg. Wir sind schließlich nicht allein auf der Welt. Außer uns gibt es Milliarden anderer Menschen, die wie wir Ziele und Interessen verfolgen; Ziele und Interessen, die unserem eigenen Wirken oft empfindlich im Wege stehen. Solange sich unsere Macht *zu* etwas nicht als Macht *über* etwas oder jemanden bemerkbar macht, bleibt sie bloße Potenz, bloße Chance. Kein Mensch hat »Macht schlechthin«⁴. Wir alle sind nur so mächtig, wie es unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen – je nach Situation – erlauben. Niemand ist ewig mächtig (oder ohnmächtig). Macht ist nichts Statisches, sondern stets in Veränderung begriffen. Sie entsteht in und durch Handeln,⁵ wird größer oder kleiner, wächst oder schwindet. Macht ist nicht absolut, sondern relativ. Sie wirkt je nach Kontext, je nach sozialem Gefüge. Macht ist niemandes Besitz.⁶ Und: Der Wille zur Macht allein genügt nicht. Man kann sich nicht im luftleeren Raum zum Mächtigsein entschließen. Wenn man nur still bei sich denkt: »Ich bin dann mal mächtig«, und wartet, was geschieht, geschieht gar nichts. Man muss schon ein wenig aktiver werden, den Mund aufmachen, sich artikulieren, kommunizieren⁷, *handeln*. Wie mächtig man wirklich ist, was man in seinem Leben bewirken und verändern kann, hängt davon ab, was man aus seinen Beziehungen *macht*.

Die Beziehung der modernen Frau zur Macht ist kompliziert. Die moderne Frau ist so mächtig, dass sie fast schon wieder ohnmächtig ist. Sie *kann* so viel, dass dieses viele sie beinahe unterjocht. Die Frau von heute ist klug, kompetent, engagiert, stilsicher, qualitätsbewusst. Sie ist effizient, produktiv, erfolgreich. Und sie ist extrem diszipliniert. Sie möchte nicht nur beruflich durchstarten, sondern auch eine gute Partnerin, sensationelle Mutter und/oder tolle Freundin sein (bitte möglichst alles gleichzeitig!) – *und* sie möchte dabei stets gut aussehen. Ihre Ansprüche sind hoch, höher, die höchsten. Vor allem die an sich selbst. Ihre Interessensgebiete reichen von Mode, Muffins, Männern und dem MDAX bis hin zu Marathon. Macht gehört eher nicht dazu. Warum eigentlich nicht?

Wenn Sie eine moderne Frau sind und die Vorteile des Mächtigseins entdecken wollen, haben Sie zum richtigen Buch gegriffen. Dieses Buch macht Ihnen Mut zum Umdenken. Es möchte Sie ermächtigen, sich aus der Überdrehungs- und -Anspannungs-Spirale zu befreien, tatsächliche und vermeintliche Abhängigkeiten loszuwerden und Ihre eigene Herrin zu sein, kreativ zu werden, Ihre Mitmenschen zu inspirieren und Großes in Bewegung zu setzen. Es will Sie zu einem Fan der Macht machen, indem es Ihnen beweist, dass Freiheit, Glück und Anerkennung nicht ohne Machtausübung zu haben sind.

Dieses Buch erinnert Sie an Ihre *Potenz*-iale und motiviert Sie, Ihren Mut auszupacken. Den Mut, tätig zu werden, die Ihnen angemessene Position zu erobern und zu erhalten. Den Mut, Sie selbst zu sein und ein Leben zu führen, das nicht nur andere glücklich macht, sondern auch Sie selbst. Wenn Sie zwischen »Glück« und »Macht« partout keine Verbindung herstellen können, weil sich Ihnen schon beim Gedanken an das Wort »Macht« die Zehennägel aufrollen,

liegt es vermutlich daran, dass Sie von einem ausschließlich negativen Machtbegriff ausgehen. Sie assoziieren Macht mit Manipulation, Kontrolle, Unterdrückung. Damit haben Sie natürlich nicht ganz unrecht. Macht hat viele Gesichter. Da Machtausübung stets auf einer gewissen Asymmetrie zwischen »Ober« und »Unter« basiert, ist es vom Machtgebrauch zum Machtmissbrauch oft nur ein kleiner Schritt. Aber: Wo Macht Freiheit verhindert, handelt es sich nicht mehr um Macht, sondern um *Zwang*.⁸ Der mächtigere »Ober« (der Chef, die Mutter, der Therapeut, die Kanzlerin) muss dem ohnmächtigeren »Unter« (der Mitarbeiterin, dem Kind, dem Patienten, dem Volk) eine wenigstens minimale Möglichkeit lassen, jederzeit frei zu wählen, ob er sich mit dem Willen des »Ober« identifizieren und gehorchen will – oder lieber für eine andere Option votiert. Eine, die das bisherige Machtverhältnis *Potenz*-iell ins Wanken bringt. Jeder Mensch, der nicht unter Zwang steht und keiner körperlichen Gewalt ausgesetzt ist, hat eine Chance aufs Mächtigsein – dadurch, dass er jederzeit anders handeln *kann*.

Die Dramaturgie dieses Buches folgt der Machtentwicklung der modernen Frau im Kampf gegen traditionsreiche Frauenleiden – Automatismen des Denkens, Fühlens und Tuns, die bis in die 1950er-Jahre oder gar ins 19. Jahrhundert zurückreichen. Sie beginnt bei der Beziehung dieser Frau zu sich selbst (Teil I), setzt sich in ihren Beziehungen zu anderen fort (Teil II) und endet bei Wirklichkeit und Möglichkeit weiblicher Macht im Kontext des (angestammten) Männlichen (Teil III). Ob Sie diesen Weg lesend nachvollziehen und Ihre eigenen Konsequenzen daraus ziehen oder lieber intuitiv zwischen den Kapiteln hin- und herspringen: Ihre Macht wird unaufhaltsam wachsen. Denn

am Ende jeden Kapitels finden Sie ein »Philosophisches Machtmittel«, das zur sofortigen Verwendung für Sie bereitsteht.

Teil I dreht sich um die gefährliche Angewohnheit moderner Frauen, sich für andere selbst zu optimieren, bis der Arzt kommt. *Frauen am Abgrund* sind Meisterinnen der Selbstaussbeutung, der Angst und des schlechten Gewissens. *Kapitel 1* veranschaulicht den Machtkampf, der in der Frau am Abgrund tobt, zeigt, welche Rolle ihr innerer »Herr« und »Knecht« dabei spielen, und schafft die Basis, um die eigene »Knechtschaft« in »Herrschaft« zu verwandeln. *Kapitel 2* widmet sich dem übersteigerten Perfektionismus (»Ich muss!«), legt dar, inwieweit die Jagd nach den 100 Prozent vom – ängstlich-neidischen – Abgleichen mit anderen (Frauen) befeuert wird, und erklärt, wie man es schafft, fünf gerade sein zu lassen. *Kapitel 3* handelt von der Diktatur der Zeit, die die moderne Frau zum Opfer des Minutenzeigers macht. Sie erfahren, was Sie von der chinesischen Philosophie lernen können, um der Boss Ihrer Entscheidungen zu werden. *Kapitel 4* analysiert die Angst der modernen Frau vor dem Versagen, beleuchtet die dahinterliegende Castingshow-Dynamik und erklärt, warum die, die nie scheitert, erst recht scheitert. Es präsentiert wirksame Strategien für die erfolgreiche Bauchlandung.

In *Teil II* des Buchs geht es um moderne Frauen, die den Mund nicht aufmachen oder, wenn sie ihn öffnen, riskieren, überhört zu werden. *Frauen mit Maulkorb* haben einiges zu sagen, fürchten sich aber, es zu tun. *Kapitel 5* untersucht die Art und Weise, wie die Frau mit Maulkorb alles bis ins letzte Detail durchdenkt, zeigt, warum Sprechen und Handeln eins sind, und bietet Mittel für den Ausbruch aus der Grübelfalle. *Kapitel 6* ist dem Jasage-Reflex und der Bedeutung logischer Argumentationskunst für ein (selbst-)mäch-

tiges Auftreten gewidmet. Hier lernen Sie, andere ebenso souverän wie elegant in die Schranken zu weisen. *Kapitel 7* handelt vom Glückskonflikt der modernen Frau, die das Dilemma zwischen (beruflicher) Freiheit und (privater) Abhängigkeit zu lösen versucht, indem sie überall Harmonie verbreitet. Ich zeige, wie man exzessives Harmoniestreben mittels Wut abmildern kann.

In *Teil III* erfahren Sie, was (Ohn-)Macht mit Frausein zu tun hat – genauer, welche Rolle Stereotypen und Normen in Ihrem Leben spielen (oft ohne, dass Sie sich dessen bewusst sind). *Frauen ohne Schnurrbart* erkennen die männliche Norm mehr oder weniger fraglos an – doch zu welchem Preis? *Kapitel 8* befasst sich mit den fatalen Auswirkungen weiblicher Selbstunterschätzung im beruflichen Alltag und ihrem Zusammenhang mit geschlechtsspezifischen Stereotypen und erklärt, wie man sich via Selbstdenken aus der Rolle des Schafs befreit. *Kapitel 9* widmet sich der Partnersuche der schnurrbartlosen Frau und legt dar, warum diese sich oft so mühsam gestaltet. Es zeigt, auf welcher verblüffend einfachen Weise einem die taoistische Kriegskunst Liebe bescheren kann. *Kapitel 10* spiegelt die Welt der Großkonzerne. Sie erfahren, wie es der männlichen Norm bis heute gelingt, der modernen Spitzenfrau eine bestimmte Kostümierung, einen bestimmten Habitus nahezulegen, der verhindert, dass sie sie selbst sein kann. Und Sie lernen, wie Sie die Hindernisse auf Ihrem Weg nach »oben« mit (wahrer) Erotik und machiavellistischer Tugend aus dem Weg räumen können. *Kapitel 11* liefert Ihnen den ultimativen Grund zur Machtergreifung: Macht ist gut – weil sich Macht und Moral wunderbar verbinden lassen. Dieses letzte Kapitel erhellt die Bedeutung des strategischen Nonkonformismus für eine freie, selbstbestimmte Existenz und plädiert für ein flexibles »Sowohl-als-auch« der Geschlechter, ein künftiges

»Wir«, das weibliche Solidarität wie auch Toleranz und Wertschätzung des männlichen – und jedes *anderen* – Anderen repräsentiert.

Ich widme dieses Buch dem modernen Mann. Jenem, der mehr am weiblich-männlichen/männlich-weiblichen »Wir« interessiert ist als an den Privilegien des Schnurrbartträgers. Ich glaube, er kann eine Menge zur Abschaffung unserer Frauenleiden beitragen. Ich hoffe, dass mein Buch ihm neue Einblicke in das Wesen der Frau von heute geben und ihm zeigen kann, was seine Probleme trotz aller Gemeinsamkeiten von ihren unterscheidet;⁹ dass es ihn inspiriert, die moderne Frau auch weiter zu ermutigen, zu werden, was sie ist: mächtig.

Ich weiß, wovon ich schreibe. Ich kenne die modernen Frauen und ihre Leiden persönlich. Ich bin eine von ihnen.

TEIL I

**Fußabtreter, Packesel, Zirkuspferde:
FRAUEN AM ABGRUND**

*»Ich wünsche für die Frauen keine Macht über Männer,
aber die Macht über sich selbst.«*

MARY WOLLSTONECRAFT

I Die Ohnmacht

Das Spannungsfeld zwischen Macht und Ohnmacht bestimmt nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern ebenso die Beziehung zu uns selbst. Angenommen, wir sitzen vor einer Tafel Schokolade. Eine Tafel Schokolade ist ein meist flaches, rechteckiges, in Alufolie verpacktes lebloses Objekt, das weder sprechen noch zuschlagen kann. Die Schokolade ist ein Ding, dem vielleicht aufgrund seines Kakaoanteils eine gewisse euphorisierende Wirkkraft innewohnt, nicht aber Macht. Wenn ein solches Ding vor uns auf dem Küchentisch liegt, sollte eigentlich klar sein, wer die Oberhand hat: wir. Denn im Unterschied zur Schokolade sind wir freie, intelligente Lebewesen. Wir können unsere Beziehung zu ihr kritisch reflektieren und vernünftigerweise zu dem Ergebnis kommen: »Dieses Objekt schadet meiner Figur wie auch meinen Zähnen. Deshalb ignoriere ich es einfach.«

Wie wir aus Erfahrung wissen, ist die Folge unserer scharfsinnigen Überlegung jedoch nicht, dass wir den Raum verlassen. Die Folge besteht vielmehr darin, dass wir die Verpackung aufreißen und die braune Süßigkeit verschlingen, als gäbe es kein Morgen. Der wahre Machtkampf ereignet sich nämlich nicht zwischen uns und der Schokolade, sondern in uns selbst, genauer: zwischen unserem Verstand (unserer Willenskraft) und unserer Begierde. Wie schon der



Rebekka Reinhard

Kleine Philosophie der Macht (nur für Frauen)

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-453-28073-1

Ludwig

Erscheinungstermin: November 2015

Macht ist weiblich!

Frauen wollen viel erreichen und arbeiten hart dafür – dennoch fühlen sie sich häufig frustriert und ohnmächtig. Vielleicht, weil die üblichen weiblichen Methoden wie Perfektionismus und unerschütterliche Nettigkeit leicht zur Selbstausschöpfung führen. Spiegel-Bestsellerautorin Rebekka Reinhard plädiert stattdessen für den Mut zur Macht. Wie Frauen Macht als Schlüssel zu Freiheit und Glück nutzen können, zeigt sie mit alltagstauglichen philosophischen Strategien: Das schlechte Gewissen und das Harmoniestreben aufgeben, sich aus Abhängigkeiten befreien, Worte in Taten verwandeln ...

Wenn Frauen die Macht für sich entdecken, lernen sie, ihre Potenziale zu entfalten, ihre eigenen Ziele durchzusetzen und letztlich ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.



[Der Titel im Katalog](#)