

# ANZIEHENDE MACHT

*Einfluss und Autorität zu haben ist eher männlich konnotiert, und viele Frauen scheinen sich davor zu scheuen. Dabei könnten wir so mächtig sein! Eine Expertin erklärt, **wie wir jetzt auf andere Art gestalten und führen können** – und warum sich das richtig gut anfühlt*

INTERVIEW: ALKE HABBE

6 Min.  
Lesedauer

# W

Wenn es um Macht geht, kommen Frauen nur selten zum Zug. Traurig, aber wahr: Mehr als drei Viertel der Managementpositionen in Deutschland sind von Männern besetzt. Und nicht nur das: Studien zufolge werden Frauen auch öfter unterschätzt und seltener befördert als Männer. Ätzend, klar! Aber warum ist das selbst im Jahr 2023 noch so? Sind allein die patriarchalen Strukturen schuld an diesem Problem? Oder haben Frauen zu viel Respekt vor Macht – auch weil sie noch immer kein besonders gutes Image hat? Ja, sagt Coachin Vera Steinhäuser – und dass es Zeit wird, dass sich das ändert. Denn Macht ist für alle da. Und eigentlich ziemlich cool!

**Warum ist Macht denn noch immer Männersache?**

Das hat verschiedene Gründe. Natürlich liegt es vor allem am Patriarchat, mit dem wir alle groß geworden sind und das Frauen seit über 5000 Jahren systematisch von der Macht fernhält. Gender-Stereotype wie „Jungs sind mehr auf Konkurrenz aus, Mädchen wollen gefallen“ sitzen tief und werden noch immer von Generation zu Generation weitergegeben. Dazu kommt, dass Macht generell kein gutes Image hat und oft mit Machtmissbrauch gleichgesetzt wird – vor allem Frauen haben diese Assoziation: Viele meiner Klientinnen haben Angst, als weniger sympathisch und liebenswert von

Kolleg\*innen wahrgenommen zu werden, wenn sie aktiv nach mehr Verantwortung im Job oder einer Führungsposition streben.

**Ist an dieser Sorge denn was dran?**

Leider ja. Wir leben noch immer in einer Gesellschaft, in der mächtige Frauen einen hohen sozialen Preis zahlen müssen, während mächtige Männer eher bewundert werden. Das ist unfair, aber ich finde, wenn man es weiß, kann man sich gut drauf einstellen. Als mächtige Frau wird man wahrscheinlich nie Everybody's Darling sein. Aber man kann es ja ohnehin nicht jedem Menschen recht machen. **Everybody's Darling sein: Wieso möchten das so viele Frauen überhaupt?**



FOTO: JUDITH MOORE/STOCKSY

„ALS MÄCHTIGE FRAU WIRD MAN NIE EVERYBODY'S DARLING SEIN. ABER MAN KANN'S JA EH NICHT JEDEM RECHT MACHEN.“

VERA STEINHÄUSER,  
COACHIN





**„FRAUEN,  
DIE NICHTS  
FORDERN,  
WERDEN  
BEIM WORT  
GENOMMEN  
– SIE  
BEKOMMEN  
NICHTS.“**

**SIMONE DE BEAUVOIR,  
SCHRIFTSTELLERIN**

Prinzipiell wollen alle Menschen gemocht oder geliebt werden, auch Männer. Schließlich sind wir soziale Wesen. Aber Frauen schmerzt es meist mehr, wenn das nicht der Fall ist. Weil aber auch hier das Patriarchat seine Finger mit im Spiel hat. **Warum ist es wichtig, dass mehr Frauen in Machtpositionen kommen?** Zunächst einmal ist es natürlich für die Frauen selbst elementar. Denn was passiert, wenn Frauen Männern die Macht überlassen, haben wir zum Beispiel bei der Debatte um die „Pille danach“ in Texas gesehen. Entscheidungen, die uns betreffen, werden über unsere Köpfe hinweg gefällt – von alten, weißen Männern. Aber auch unsere Gesell-

schaft profitiert davon, wenn wir Macht diverser verteilen.

**Wie genau?**

Hier passt eine Beispielstudie über die Elfenbeinküste, an der sich Frauen und Männer getrennt voneinander um unterschiedliche Bereiche der Ernte kümmern. Machen die Frauen Gewinn, investieren sie ihn der Studie zufolge eher in Bildung und Soziales, wohingegen die Männer das Geld oft für Alkohol ausgeben. Und nicht zuletzt brauchen wir mehr Frauen in Machtpositionen, weil wir dringend eine neue Form von Führung benötigen. Eine, bei der Soft Skills, also soziale Fähigkeiten, die insbesondere Frauen bereits im Kindesalter lernen und anwenden, eine zentrale

Rolle spielen. Diese harte, autoritäre Führung, die früher einmal angesagt war, will heute kein Mensch mehr. **Also ist die Zeit reif für eine neue, weiblichere Form von Macht?** Absolut. Macht zu haben bedeutet nicht, mit strenger Hand über andere zu herrschen – auch wenn das viele denken. Nein, wer Macht hat, ist einfach in einer Position, in der er oder sie Dinge bewegen kann. Für sich selbst, aber auch für andere. Das kann auch auf eine empathische Art und Weise passieren, auf Augenhöhe mit dem Team und vor allem für eine gute Sache. Und das ist verdammt cool, oder? **Wie können Frauen es schaffen, die Angst vor Macht zu verlieren?**

Meinen Klientinnen sage ich immer: Wenn ihr Macht haben wollt, stellt euch darauf ein, dass ihr anecken werdet. Es gehört dazu. Ich finde, wenn man das weiß, ist es gar nicht mehr so schlimm. Wer sich trotzdem schwer damit tut, kann sich fragen, ob ein Glaubenssatz aus der Kindheit dahintersteckt. Etwa: Ich muss lieb sein. Solche Glaubenssätze können auch dazu führen, dass uns das Selbstbewusstsein für eine Führungsposition fehlt. Denn wenn wir als Mädchen immer wieder gehört haben, dass wir uns zurücknehmen sollen, fällt uns Selbstermächtigung natürlich auch im Erwachsenenalter schwer. Aber Macht ist eben in der Regel nichts, was einem einfach so zufliegt, sondern man muss schon aktiv etwas dafür tun, um sie zu bekommen.

**Was denn zum Beispiel?**

Die französische Schriftstellerin und

Feministin Simone de Beauvoir hat mal treffend gesagt: „Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts.“ Was das bedeutet? Man muss für seine Wünsche und Ziele eintreten und sie klar kommunizieren. Dafür muss man sie natürlich auch selbst kennen. Das ist übrigens ein klassischer Fehler, den viele Frauen in der Gehaltsverhandlung machen: sich vorab kein konkretes Minimal- und Maximalziel abzustecken.

**Was ist noch wichtig?**

Körpersprache! Sie wirkt nämlich nicht nur auf andere, sondern auch auf uns selbst. Wenn wir uns in einem wichtigen Meeting groß machen oder die Hände in die Hüfte stemmen, strahlen wir mehr Macht aus und fühlen uns auch mächtiger – wissenschaftlich erwiesen. Denn diese sogenannten „Power Poses“ verändern unseren Hormonspiegel: Das Cortisol sinkt und das Testoste-

ron steigt an. Wir werden entscheidungsfreudiger, risikoaffiner und können besser analysieren.

**Wie wichtig ist Netzwerken in Bezug auf Macht?**

Extrem wichtig. Ein gutes Netzwerk ist das A und O, wenn man beruflich weiterkommen will. Dass Männer besser netzwerken können als Frauen, halte ich übrigens für ein Gerücht. Ich habe eher das Gefühl, dass es vielen Frauen an Möglichkeiten zum Netzwerken fehlt, etwa weil sie nicht zum After-Work-Drink bleiben können, weil sie die Kinder vom Kindergarten oder der Schule abholen müssen. Womit wir wieder beim Patriarchat wären. Mein Tipp an alle Frauen: Schließt euch mit anderen Frauen zusammen! Denn nur gemeinsam können wir die patriarchalen Strukturen abbauen und endlich die Macht ausleben, die längst in uns allen steckt.

**Kneipp**

Bleib in Balance  
**TAG UND NACHT**

**GESUND & LECKER!**  
Stress Balance Gummies für die Nerven.  
Melatonin Einschlaf-Spray für schnelleres Einschlafen.

**NEU**

**Kneipp Stress Balance** – mit Vitaminen B6 und B12, welche zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. **Kneipp Melatonin Einschlaf-Spray** – mit Melatonin, welches dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

FOTO: JUAN MOYANO/STOCKSY