

„ACH, EIGENTLICH HATTE ICH NUR GLÜCK!“



Vor lauter falscher
Bescheidenheit
machen wir uns
selbst oft kleiner,
als wir sind.

Fotos: Adobie Stock (2), pinat (1)

Ist es Tiefstapelei oder vornehme Zurückhaltung? Frauen neigen jedenfalls dazu, **eigene Erfolge** abzutun. Unsere Autorin findet: Das muss sich dringend ändern

TEXT TURID REINICKE



Unsere Autorin **Turid Reinicke (34)** liebt Austern und Schulterpolster, lebt und arbeitet als Journalistin und Creative Director in Hamburg

Ein Vier-Gänge-Menü zum Jahrestag nach Feierabend aus dem Ärmel schütteln? Nicht der Rede wert. Job, Kinder, Haushalt jonglieren und trotzdem regelmäßig Haare waschen? Ach, ich bekomme ja auch viel Hilfe von Familie und Freunden. DIY-Möbel mit Design-Award-Potenzial bauen? Andere können das noch viel besser. Mit der letzten Präsentation im Alleingang einen neuen Kunden an Land gezogen? Na, dafür werde ich schließlich bezahlt. Was im persönlichen Rahmen noch charmant-bescheiden wirken mag, grenzt im beruflichen Kontext fast schon an Selbstsabotage: Warum kehren wir uns permanent selbst unter den Teppich?

SELBSTZWEIFEL SIND GELERNTES MUSTER

Während sich männliche Kollegen nach jedem kleinen Erfolg in Position schmeißen, um von der jubelnden Menge zum Crowdsurfing getragen zu werden, verfall ich in verlegenes Lachen und Selbstironie, wenn mich jemand auf eine gute Leistung anspricht. Abwinken, rot werden, lächeln und weitermachen. Aber warum denn nur? Warum fällt es mir, wie so vielen Frauen, schwer, die eigenen Talente, Erfolge und Karriereschritte mit stolzer Brust nach außen zu tragen? Ganz einfach: Weil wir es so gelernt haben. Ende der 70er-Jahre wurde der Begriff „Impostor-Syndrom“ geprägt und damit eine Bezeichnung für ein, besonders unter Frauen, weit verbreitetes Phänomen festgelegt: massive Selbstzweifel hinsichtlich der eigenen Leistungen, Fähigkeiten und Erfolge, begleitet von der ständigen Angst, jeden Moment als Hochstapler aufzufliegen. Nun bringt diese Definition zwei Schlussfolgerungen mit sich. Erstens: Ich bin damit nicht allein. Puh. Zweitens: Es handelt sich laut der allgemeingültigen Beschreibung um eine psychologische Störung. Ups?! Und

genau darin liegt ein Problem begraben, das die ganze Angelegenheit zum Teufelskreis macht. Die beschriebene Unsicherheit als mentale Schwäche einzuordnen, schafft ein individuelles Problem, das eigentlich gar keins ist. Es ist vielmehr ein gelerntes Muster, das eine ziemlich große Bevölkerungsgruppe betrifft. Nämlich Frauen. Klar könnten wir uns jetzt alle gegenseitig Mut machen und dazu ermuntern, öfter die Sektkorken zur eigenen Performance knallen zu lassen. Vielleicht hätte das sogar einen positiven Effekt und mit Sicherheit wäre es gerechtfertigt. Behandeln würde es allerdings nur die Symptome und nicht die Ursache einer viel tiefgreifenderen Schiefelage.

WAS WIR UNS ZUTRAUEN „KÖNNEN“, HABEN WIR GELERNT

Warum wir eigene Erfolge nicht gebührend anerkennen, sondern sie und uns selbst kleinreden, ist nämlich bei Weitem kein Zufall, sondern das Resultat eines ziemlich maroden Systems, an dem man zwar rütteln sollte, aber am besten nicht allein: Frauen verdienen rund 18 Prozent weniger als vergleichbare männliche Arbeitskräfte und international liegt der Anteil weiblicher CEOs im Durchschnitt bei gerade mal fünf Prozent.

Und das alles nur, weil wir nicht lautstark die Werbetrommel für uns selbst rühren? Wohl kaum. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, alle Vorbehalte gegenüber Frauen und ihrem Wert auf dem Arbeitsmarkt aufzuzählen. Vermutlich würde man bei Familienplanung anfangen, aber mit Sicherheit nicht aufhören, und dann hat man noch lange keine intersektionalen Diskriminierungen, die zum Beispiel Rassismus und Homophobie beinhalten, angesprochen. Was aber wichtig ist: Es gibt sie, diese Vorbehalte, und sie begegnen allen Frauen jeden Tag. Eine Führungsposition mit flexiblen Arbeitszeiten? Schwer vorstellbar. Eine vorwiegend weibliche Chefetage? Bestimmt ein Kindermode-Start-up. Eine mehrfache Mutter als Kanzlerkandidatin? Offenbar diskussionswürdig. Was und ob wir uns etwas verdient haben, wird also nicht nur von uns selbst, sondern immer auch gesellschaftlich beurteilt. Es wäre wirklich verwunderlich, wenn wir uns davon nicht beeindrucken lassen würden, und unbehelligt Korken knallen lassen würden, oder? Unsere Einordnung der eigenen Fähigkeiten und Leistungen ist vielmehr die Summe aller Erfahrungen, die wir bisher gemacht haben. Eine ganz natürliche Reaktion und mit Sicherheit keine Störung einzelner Betroffener.

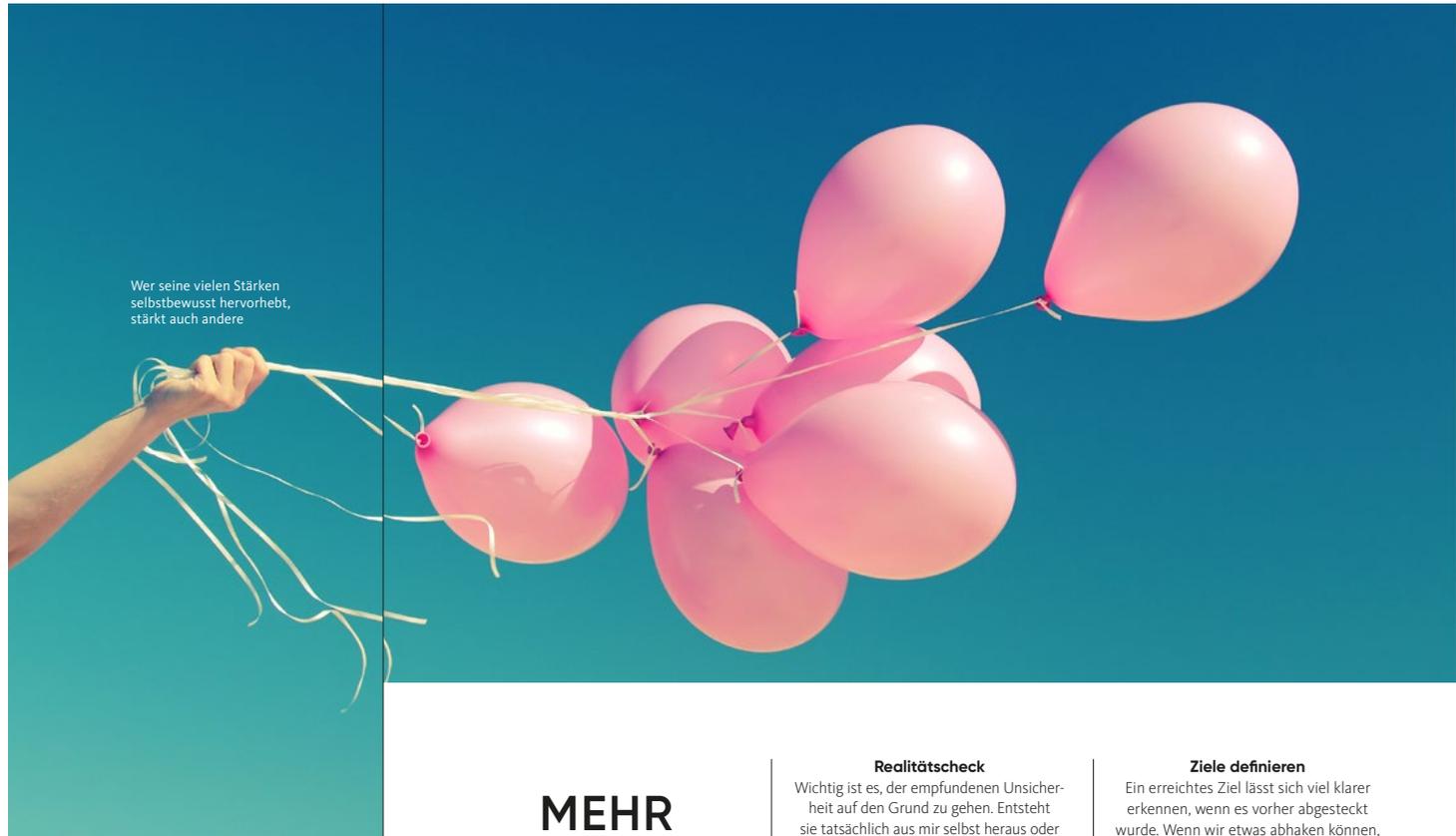
WIE VIEL IST ZU VIEL EGO?

Ein Beispiel: Als ich 13 Jahre alt war, erhielt ich nach einer Gruppenaufgabe, in der ich schnell das Wort ergriff und meine Gruppe ohne Umwege zum (richtigen) Ergebnis führte, den Hinweis, ich sei kein Teamplayer und müsse an mir arbeiten. Sicherlich ein gut gemeinter Ratschlag, den männliche Mitschüler, die im Sportunterricht stets und ausschließlich den Ball an sich rissen, um selbst Tore zu erzielen, allerdings nie

bekamen. Ebendiese „Quarterback-Typen“ sitzen nun in Vorständen großer Unternehmen und klopfen sich weiterhin gegenseitig auf die Schulter. Dabei zeigen Statistiken: Übersteigertes Selbstbewusstsein ist in Führungspositionen eher hinderlich, wenn es um den Erfolg eines Unternehmens geht. Das eigene Ego zu befeuern, geht meist auf die Kosten der Firma, auch wenn die breiten Schultern vermeintlich etwas anderes erzählen.

JETZT SIND UNTERNEHMEN UND KOLLEGEN GEFRAGT

Tja, und ich? Ich passe auch heute noch auf, nur nicht zu laut, zu schnell oder zu forsch zu sein. Schließlich sind die Tugenden, für die Mädchen geschätzt und gelobt werden, Freundlichkeit, Disziplin und Bescheidenheit. Klingt nach Schwarz-Weiß-Film und längst überholten Prinzipien? Ist aber immer noch tief verankert in gesellschaftlichen Systemen sowie in anderen und eigenen Köpfen. Nun wurden Gender-Pay-Gap und Frauenquote zumindest schon mal aus der Mottenkiste gekramt und liegen als Themen auf vielen Tischen. Es findet ein Austausch statt, wird diskutiert und Forderungen werden lauter. Das ist ein Anfang. Und wenn wir dabei nicht nur uns selbst, sondern auch unser Umfeld betrachten, dann wird schnell klar: Hier sind weniger Psychologen als vielmehr Unternehmen und Kollegen gefragt. Männer gleichermaßen wie Frauen. Wir alle eben. Denn neben der Entwicklung neuer Glaubenssätze müssen die Voraussetzungen stimmen, sie laut auszusprechen. Schon mal darüber nachgedacht, wie es sich anfühlt, für sich selbst zu applaudieren, ohne dass jemand anderes mit einsteigt? Genau: ungefähr so wie Crowdsurfing ohne tragende Hände. **M**



Wer seine vielen Stärken selbstbewusst hervorhebt, stärkt auch andere

MEHR MUT ZUM EIGEN-LOB:

Probleme zu den Akten legen

Kritik und eigene Fehler beschäftigen Frauen intensiver und langfristiger als Männer. Dabei führen negative Impulse zu wichtigen Lerneffekten und Richtungswechseln. Wenn ein Impuls aber seine Kurzfristigkeit verliert, wird er zur dauerhaften Belastung. Tägliche Übung: Gab es Kritik? Von wem (mir selbst oder anderen)? Ist sie gerechtfertigt? Wie kann ich sie in Zukunft vermeiden? Bitte aufschreiben, zur Kenntnis nehmen, zusammenknüllen und in den Papierkorb werfen.

Realitätscheck

Wichtig ist es, der empfundenen Unsicherheit auf den Grund zu gehen. Entsteht sie tatsächlich aus mir selbst heraus oder bekomme ich vielleicht Signale von meinem Umfeld, die dazu führen? Oft sind die eigenen Ansprüche zwar besonders hoch, aber auch nur ein Abbild äußerer Einflüsse. Es hilft, die Skepsis gegenüber den eigenen Leistungen klar zuzuordnen und ihre Wurzeln zu finden. Diese können übrigens auch in der Vergangenheit liegen.

Vorbilder suchen

Es ist schwer, sich selbst einzuschätzen, wenn einem der Vergleich fehlt. Oft orientieren wir uns noch an klassisch erlernten Zielbildern wie Schönheit und Jugendlichkeit. Wie wäre es zur Abwechslung mal mit Mut, Gelassenheit, Scharfsinn und Humor als Marker? Hausaufgabe: erstrebenswerte Eigenschaften und Fertigkeiten definieren und Personen zuordnen. Wir brauchen Galiionsfiguren, um unser eigenes Verständnis von Erfolg greifbar zu machen.

Ziele definieren

Ein erreichtes Ziel lässt sich viel klarer erkennen, wenn es vorher abgesteckt wurde. Wenn wir etwas abhaken können, das wir uns explizit vorgenommen haben, wird der Fortschritt viel deutlicher und vermeintliches Glück, Zufall oder andere unberechenbare Faktoren erscheinen unwahrscheinlicher. Also: Stift und Papier nehmen, Ziele formulieren, Häkchen setzen und den Moment als solchen wahrnehmen: Ja, ich habe es mir verdient!

Better Together

Männer haben es historisch schon in Gentlemen's Clubs und Bruderschaften verankert: Eine Hand wäscht die andere. Selbstbewusstsein speist sich eben nicht nur aus glorreichen Einzelleistungen, sondern auch aus einer starken Gruppendynamik. Andere Frauen in ihren Egos zu stärken, Erfolge anzuerkennen und Hilfeleistung zu leisten, ist nicht nur moralisch erstrebenswert, sondern ebenfalls Nährboden für die eigene Blumenwiese.