

Zeitschrift: Fraueztig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1994-1995)
Heft: 50

Artikel: Machtspiele
Autor: Schroff, Sibylle
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1054183>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Machtspiele

Ein paar Tips oder beinahe eine Gebrauchsanweisung

Machtspiele sind sehr beliebt, nicht zuletzt wegen ihrer unerschöpflichen Vielfalt.
Eigentlich sind sie nicht geschlechtsspezifisch, obwohl es in der Praxis darauf hinausläuft, dass Frauen und Männer aufgrund ihrer verschiedenen Lebensrealitäten die einen Spiele mehr und die andern weniger spielen und beherrschen. Wir wollen diesem Ungleichgewicht mit einer geschlechtsneutralen Gebrauchsanweisung entgegenwirken, denn ausnahmslos alle Spiele eignen sich für Männer und für Frauen gleichermaßen.

Von Sibylle Schroff

Mitspielen im Spiel um und mit Macht können alle, ob sie nun formal Macht haben oder nicht. Wichtig ist einzig, dass jemand davon überzeugt ist, Anspruch darauf zu haben, über andere Menschen Macht auszuüben. Solche, die den Ehrgeiz nicht aufbringen wollen, ihren Willen gegen den Willen anderer durchzusetzen, scheiden von Anfang an aus. Genauso diejenigen, welche die Absicht haben, Transparenz ins Spiel zu bringen.

Ideale Voraussetzungen bringen Sie mit, wenn Ihr Selbstbewusstsein oder Ihr Bewusstsein ganz generell einer Entwicklung bis anhin möglichst standgehalten hat. Keine Bedingung, aber von Vorteil ist der unerschütterliche Glaube an herrschende Wertesysteme und Erfahrung im Umgang mit diesen, zum Beispiel indem es Ihnen mühelos gelingt, Menschen in gut/böse, schwach/stark, wertvoller/wertloser und so weiter einzuteilen.

Die Spiele sind allesamt sehr einfach, feste Regeln gibt es nicht, außer der einen: Sie

müssen mitmachen! Lassen Sie dabei Ihrer Kreativität freien Lauf. Jede Person, und erscheint Sie Ihnen auch noch so unbedeutend, über die Sie Macht ausüben, gibt einen Punkt und Ihnen das Gefühl, mächtig zu sein. Je mehr Punkte Sie haben, desto mehr Macht besitzen Sie. Also leiden Sie nicht länger an Ihrer Machtlosigkeit, spielen Sie mit und entdecken Sie das Machtpotential, das in Ihnen schlummert. Die folgende Auswahl an Tips garantiert für schnellen und nachhaltigen Erfolg.

Tip 1

Viele Menschen eignen sich problemlos zum Mitspielen. Hüten Sie sich aber vor denjenigen, die für ein Spiel nicht in Frage kommen! Es sind Menschen, denen die Bereitschaft fehlt mitzuspielen. Merkmale solcher Spielverderberinnen und Spielverderber sind mangelnde Autoritätsgläubigkeit, dauerndes In-Frage-Stellen von bestehenden Systemen und ein ausgeprägtes Unvermögen, Schuldgefühle zu entwickeln. Es sind Menschen, die freiwillig Verantwortung für Ihr Tun und Nichttun übernehmen und jede andere Verantwortung sogar zurückweisen.

Als Spielpartner oder -partnerinnen hervorragend geeignet sind Menschen, die sich von Ihnen in irgendeiner Art abhängig fühlen.

Tip 2

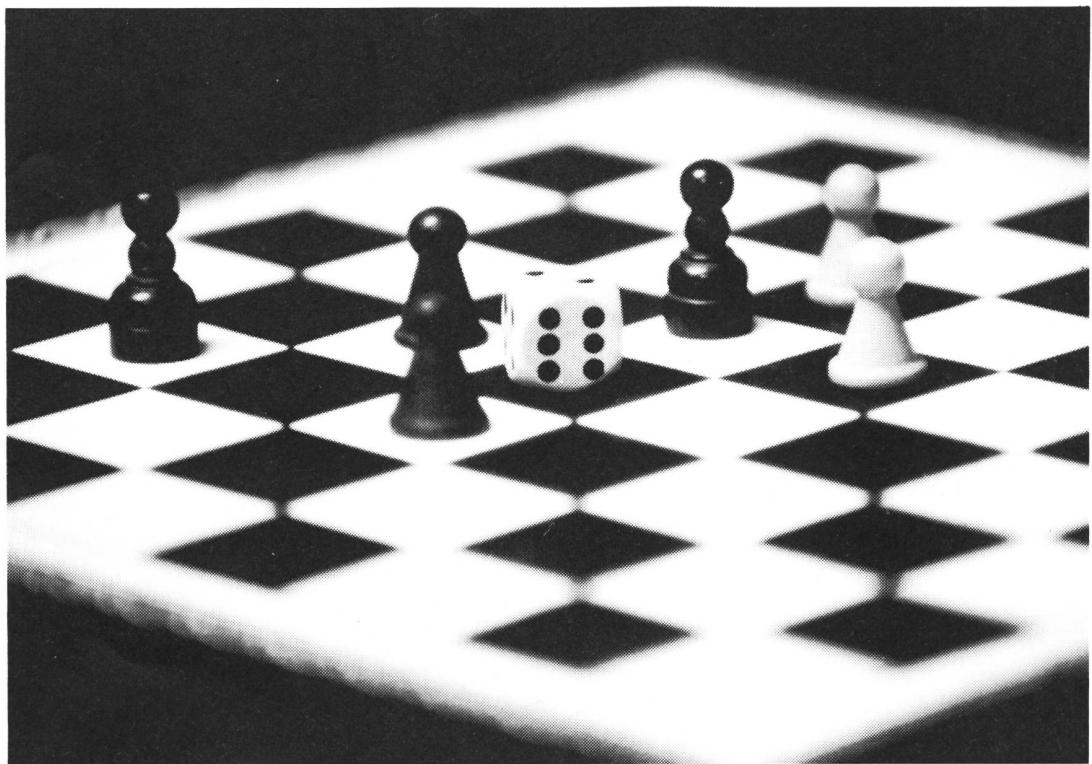
Sie können einfach mitspielen oder ein Spiel eröffnen, und zwar immer und überall. Tun Sie dies ungeniert, auch in Situationen, die Ihnen als Ausgangslage für einen erfolgreichen Spielverlauf schwierig erscheinen, wie beispielsweise, wenn Sie sich abhängig, unterlegen oder minderwertig fühlen. Sind Ihnen diese Gefühle unbewusst lästig, bringen Sie gute Voraussetzungen mit ins Spiel. Fühlen Sie sich ohnehin in einer starken und überlegenen Position, starten Sie optimal.

Tip 3

Setzen Sie Druckmittel ein: Erwarten Sie von andern alles Mögliche, stellen Sie Ansprüche und Forderungen jeglicher Art. Aber verbalisieren Sie diese nie, dann sind Sie am wirkungsvollsten. Doch sobald Sie von jemandem enttäuscht werden, zeigen Sie unbedingt Ihre Gefühle: Geben Sie ihm oder ihr zu erkennen.



Fotos: Sibylle Schroff



nen, wie sehr Sie verletzt sind und leiden. Dabei eignen sich ein paar Tränen oder Wutausbrüche (je nach Veranlagung) genausogut wie die Frage: Wie konntest du nur? Sie erzeugen so bei andern schnell Schuldgefühle, weil es selten bis nie gelingt, Ihnen gerecht zu werden. Und genau das wollen – und sollen auch – alle, mit denen Sie zu tun haben: Ihnen gerecht werden. Sollte jemand nicht mitspielen wollen, dann wenden Sie sich einfach ab von dieser Person. Sie wird sich danach um so mehr um Sie bemühen.

Kombinieren Sie dieses Vorgehen allenfalls mit der Sorge um das Wohl der andern: Beten Sie immer wieder, dass Sie und nur Sie genau wissen, was für andere das Beste ist. Sie werden sehen, mit diesen recht simplen und variantenreichen Spielzügen entmachten Sie alle innert kürzester Zeit.

Tip 3 kann in der Politik genausogut angewendet werden wie beispielsweise in der Sozialarbeit oder in jeder zwischenmenschlichen Beziehung überhaupt, also auch in der Liebe.

Tip 4

Als Liebesspiel bieten sich Machtspielen geradezu an und sind wohl deshalb auch sehr beliebt. Denken Sie daran, die Liebe gibt Ihnen Rechte, eine ganze Menge zu tun und zu fordern. Agieren Sie, so gut Sie können, und bauen Sie Ihre Forderungen auf. Dabei ist eigentlich jedes Mittel legitim, vorausgesetzt, sie beteuern immer wieder, dass Sie alles nur aus Liebe tun.

Tip 5

Geben Sie sich mit der Macht, die Sie formal haben, nicht zufrieden, weil sie durchschau- bar und letztendlich unbefriedigend ist. Formale Macht ist immer begrenzt und kann Ihnen entzogen werden. Nicht aber die Macht,

welche Sie mittels Machtspielen erlangen. Die macht Ihnen so leicht niemand streitig. Glauben Sie nicht, dass Machtspielen nur innerhalb von hierarchischen Strukturen möglich sind, auch Kollektive eignen sich dazu bestens, ebenso Familien, wie auch immer diese strukturiert sein mögen.

Tip 6

Verfolgen Sie unbeirrt alle Ziele, die Ihnen Ansehen (= Macht) verleihen. Spannen Sie dabei getrost Menschen ein, die Sie als schwächer erachten, zum Beispiel in Ihrer Funktion als Vorgesetzte oder Vorgesetzter. Stellen Sie einfach Ihr Ziel (= Ansehen) als gute Tat hin, am besten für die Menschen, die Ihnen auf dem Weg ans Ziel nützlich sein können. Nicht nur deren, sondern die Unterstützung breiter Kreise ist Ihnen sodann gewiss.

Tip 7

Übernehmen Sie nie Verantwortung für das, was Sie tun. Und schon gar nicht für das, was Sie nicht tun! Denken Sie daran, Sie sind bloss Opfer von Strukturen, Umständen oder der herrschenden Gesellschaftsordnung. Wenn Sie keine Verantwortung für Ihr Tun und Nichttun übernehmen, sind Sie frei von Schuld und lästigen Schuldgefühlen, gerade das erweitert Ihren Aktionsradius ungemein.

Sollte es Ihnen schwer fallen, Verantwortung von vornherein abzulehnen, dann schieben Sie diese spätestens dann ab, wenn Sie realisieren, dass etwas für Sie schiefläuft. Sie werden immer jemanden finden, auf den oder die Verantwortung übertragen werden kann. Sollte die auserwählte Person nur zögernd auf das Spiel einsteigen, seien Sie ihr behilflich, indem Sie sie vehement und in Form von Vorwürfen und Schulduweisungen an ihre Verantwortung erinnern. Festigen Sie dabei Ihre Argumente, indem Sie diese auf ungeschriebene

Gesetze, wissenschaftliche Erkenntnisse oder historische Fakten stützen. Solche sind in jedem Fall leicht und zahlreich zu finden. Und merken Sie sich: gerade Frauen können ausgezeichnete Trägerinnen fremder Verantwortungen sein.

Tip 8

Agieren kann Ihnen zwar zu Macht verhelfen. Hin und wieder empfiehlt es sich aber, einfach nichts zu tun. Ignorieren Sie! Seien es Dinge oder Menschen. Lassen Sie beispielsweise lästige Anfragen unbeantwortet oder gehen Sie über unbrauchbare Argumente hinweg. Sie sparen dabei nicht nur eine ganze Menge Arbeit, sondern schonen Ihre Kräfte für Anliegen, die Ihnen wichtig sind.

Tip 9

Vergessen Sie nie, es gibt in diesen Spielen nur Siege oder Niederlagen. Also machen Sie von Ihrem Schwarz-Weiss-Denken Gebrauch! Sie wissen, was gut, richtig und normal ist. Wichtiger noch, Sie verkörpern das alles. Somit sind Sie nicht nur im Recht, sondern fungieren auch als Massstab. Benutzen Sie dieses Instrument rege. Kombiniert mit unseren Tips treten Sie alsdann Ihren Siegeszug an gegen alle Andersartigen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Glück beim Ausprobieren. Spielen Sie oft und ausgiebig und: lassen Sie sich durch nichts und von niemanden dazu verführen, Ihr Bewusstsein zu erweitern. Bewusstsein hemmt nicht nur Ihre Machtpotenz, es macht Sie obendrein zur Verliererin oder zum Verlierer, und das wollen Sie doch nicht – oder?