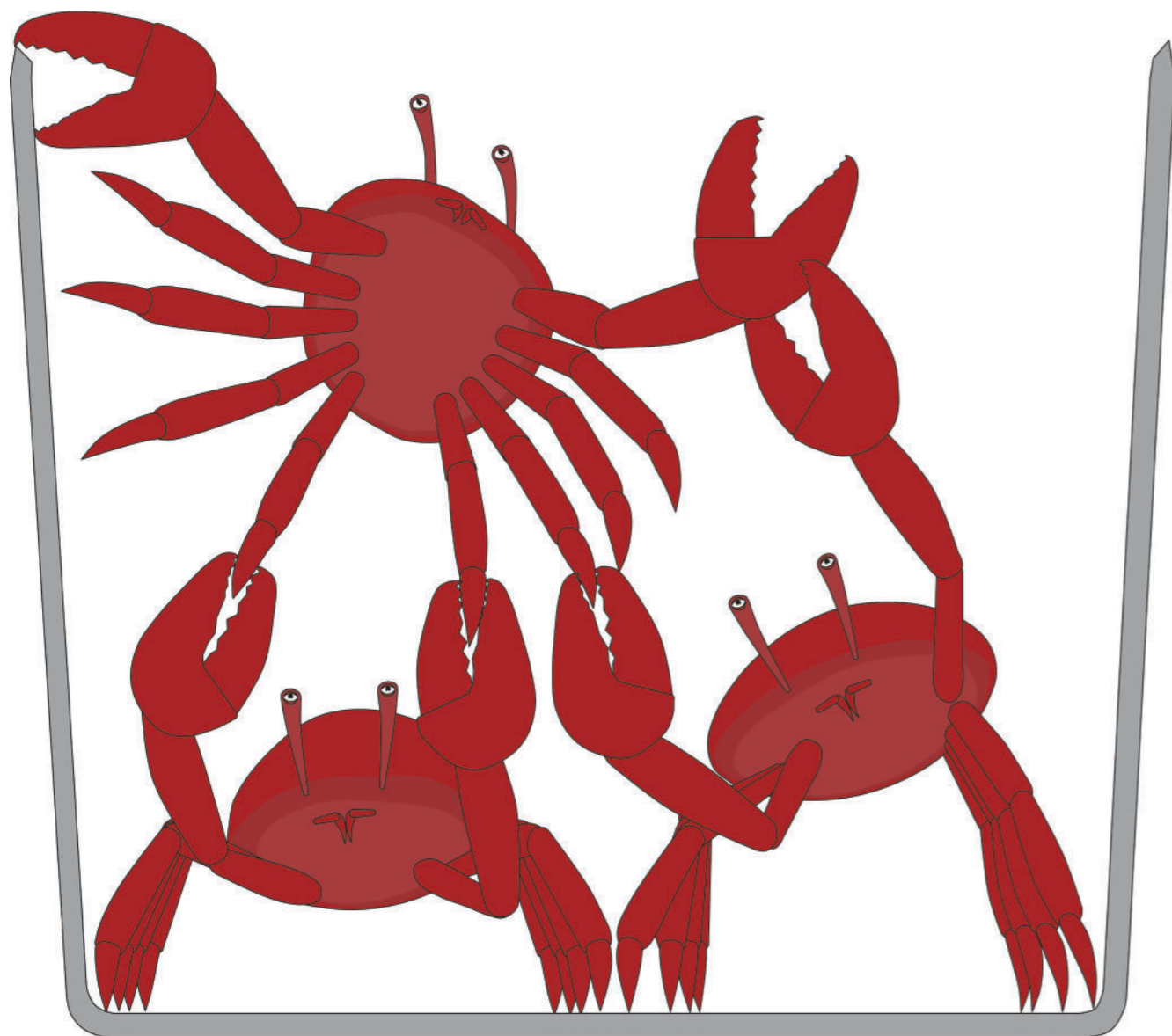


DER KRABBENKORB- EFFEKT

Neid unter Frauen wird gern mit dem Verhalten asozialer Krabben verglichen. Sind mehrere der Tiere in einem Korb und versucht eine, hinauszuklettern, ziehen die anderen sie wieder nach unten.

REDAKTION: Nicole Madlmayr



Die Kollegin, die befördert wird. Die Schwester, die sich luxuriöse Urlaube leisten kann. Die Freundin mit der liebevollen Beziehung, die man selbst auch gerne hätte: Konkurrenzdenken und Neid unter Frauen sind so alt wie die Menschheit selbst. Heute zeigt sich das oft im so genannten Krabbenkorb-Effekt. Ein Verhalten, bei dem sich Frauen gegenseitig ausbremsen anstatt sich zu unterstützen (siehe Factbox). Warum Neid ein zutiefst menschliches Gefühl ist und was Frauen gegen destruktive Rivalität tun können, erklärt Christa Schirl, Psychologin und Psychotherapeutin in Linz, im großen Interview.

Warum ist es so, dass Frauen Konkurrenz oft als Bedrohung erleben?

Mag Christa Schirl: Ein Teil dieser Dynamik reicht erstaunlich weit zurück – bis in die Zeit unserer Vorfahren. Aus neurobiologischer Sicht war eine schwangere Frau oder Mutter existenziell darauf angewiesen, geschützt und versorgt zu werden. Solange sie für ihren Partner die Nummer eins war, war ihre eigene Sicherheit – und die ihrer Kinder – gewährleistet. Diese soziale Sicherheit war somit überlebenswichtig. Eine andere Frau konnte dieses Gleichgewicht gefährden und wurde daher instinktiv als Bedrohung wahrgenommen. Bleibt genug für mich und meine Kinder? Dieses alte Schutzprogramm wirkt bis heute in uns nach. Kein Wunder also, dass wir andere Frauen immer wieder unbewusst als Konkurrenz erleben. Spuren davon zeigen sich auch heute noch – etwa, wenn geschiedene Frauen plötzlich nicht mehr eingeladen werden.

Wie unterscheiden sich gesundes, leistungsorientiertes Konkurrenzdenken und destruktive Rivalität?

Neid ist ein zutiefst menschliches Gefühl und erst einmal weder gut noch schlecht. Entscheidend ist, wie wir mit ihm umgehen. Konstruktiver Neid kann ein Hinweis auf eigene Wünsche und Ziele sein. Man erkennt ihn daran, dass man den Erfolg anderer anerkennen kann, auch wenn er einen selbst triggert. Statt Abwertung entsteht Motivation. Destruktiver Neid hingegen richtet sich nach außen. Der Erfolg anderer wird klein geredet oder schlecht gemacht. Man vergleicht sich viel, kommt selbst aber nicht ins Handeln.

WAS IST DER KRABBENKORB-EFFEKT?

Der Krabbenkorb-Effekt beschreibt ein Verhalten, bei dem Frauen sich gegenseitig ausbremsen, obwohl eigentlich alle profitieren könnten. Das Bild dahinter: Stecken mehrere Krabben in einem Korb, könnte jede einzelne herausklettern. Doch sobald eine es versucht, ziehen die anderen sie wieder nach unten. Am Ende kommt keine heraus – obwohl es möglich wäre. Übertragen auf Frauen heißt das: Wenn eine Frau erfolgreich ist oder sich weiterentwickelt, fühlen sich andere manchmal bedroht. Aus Unsicherheit, Neid oder Angst, selbst zu kurz zu kommen, wird sie kritisiert, klein geredet oder nicht unterstützt. Das Tragische daran ist, dass am Ende alle verlieren. Statt gemeinsam höher zu kommen, halten sich alle gegenseitig fest. Die Lösung ist, diesen Mechanismus zu erkennen und sich bewusst für Unterstützung statt Abwertung zu entscheiden.

Was können Frauen tun, um den Impuls zu überwinden, andere kleinzureden oder zurückzuhalten?

Der erste Schritt ist, sich selbst zu beobachten: Wann springt mein Neidgefühl an? Wichtig ist auch, Neid nicht zu verdrängen, sondern ihn bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen. Denn sehr oft steckt dahinter eine Sehnsucht. Ein Beispiel: Zwei Freundinnen wünschen sich ein Baby, aber nur eine wird schwanger. Dass die andere Neid verspürt, ist völlig normal – schließlich wünscht sie sich dasselbe. Entscheidend ist, wie sie mit diesem Gefühl umgeht. Darf sie traurig sein und sich trotzdem für die Freundin freuen? Oder entscheidet sie sich für den destruktiven Weg und macht alles rund um Schwangerschaft und Kind schlecht? Im nächsten Schritt sollte man die Sehnsucht hinter dem Neid genauer betrachten und sich auch eingestehen, dass sich nicht jeder Wunsch im Leben erfüllen wird – und zwar bei keinem Menschen.

Gibt es Lebensphasen oder Situationen, in denen der sogenannte Krabbenkorb-Effekt besonders häufig auftritt?

Ja, vor allem in Phasen großer Unsicherheit. Wenn das Leben wackelt oder sich eng anfühlt, reagieren wir sensibler auf Vergleiche. Dann stehen wir vor einer Entscheidung: Lassen wir uns von diesen Gefühlen verbittert machen oder gelingt es uns, daran zu wachsen? Auch bei ge-

→ fühlter Ressourcenknappheit tritt der Krabbenkorb-Effekt verstärkt auf. Etwa dann, wenn mehrere Frauen um eine einzige Stelle konkurrieren. Rivalität scheint in solchen Situationen naheliegend, obwohl gegenseitige Unterstützung langfristig oft die bessere Wahl wäre. Denn man weiß nie, welche Chancen sich eröffnen, wenn es in diesem Moment nicht klappt. Besonders häufig zeigt sich dieser Effekt auch zwischen Schwestern. Oft geht man davon aus, dieselben Voraussetzungen gehabt zu haben, doch das stimmt nie ganz. Selbst mit denselben Eltern und im gleichen Umfeld beeinflussen viele andere Faktoren den Lebensweg. Wenn eine Schwester sehr erfolgreich ist und man selbst an einem ganz anderen Punkt steht, darf das wehtun. Dass dabei Neid entsteht, ist menschlich. Man sollte sich dann aber auch die Schattenseiten bewusst machen – etwa, wenn die Schwester für ihren Erfolg sehr viel arbeiten muss und kaum Freizeit hat.

Welche Rolle spielt Social Media dabei, Vergleiche und Rivalität zu verstärken?

Social Media wirken wie ein permanenter Vergleichsturbo. Früher habe ich mich vielleicht im Tennisverein mit anderen Frauen verglichen und nach dem Spiel war das wieder vorbei. Heute begleiten uns Instagram & Co. rund um die Uhr. Dazu kommt, dass wir uns fast immer nach oben vergleichen: mit Menschen, die scheinbar erfolgreicher, schöner oder glücklicher sind. Das Ergebnis ist oft Frust und das Gefühl, selbst nicht zu genügen. Umso wichtiger ist es, den Fokus immer wieder bewusst von außen nach innen zu lenken und sich zu fragen, was einem selbst wirklich guttut.



Neid ist erst einmal weder gut noch schlecht. Entscheidend ist, wie wir mit ihm umgehen.

Mag. Christa Schirl



MAG. CHRISTA SCHIRL

Welche Strategien helfen, eine unterstützende „Sisterhood“-Kultur zu etablieren?

Es gibt den schönen Satz: „There is no I in team.“ Kooperation lässt sich schon früh erlernen – etwa durch Spiele, bei denen alle gemeinsam eine Aufgabe meistern. So entsteht von klein auf das Gefühl, dass man zusammen weiterkommt als gegeneinander. Ich bin ein großer Fan von Sisterhood und Frauennetzwerken, weil ich davon überzeugt bin, dass genug für alle da ist. Andere zu unterstützen, stärkt auch mich selbst. Wenn ich mir erlaube zu strahlen und auch anderen diesen Raum gebe, kann jede auf ihre eigene Weise leuchten. Sisterhood soll nicht anstrengend sein, sondern verbinden, stärken und Freude machen.

Was können Führungskräfte konkret tun, um Frauen im Arbeitsumfeld zu stärken statt zu spalten?

Führungskräfte können viel bewirken, indem sie das Wir-Gefühl stärken. Dazu gehört, Teams oder Abteilungen nicht ständig miteinander zu vergleichen und Erfolge bewusst gemeinsam zu feiern. Viele Ziele lassen sich nur im Miteinander erreichen. Auch im Umgang mit Fehlern ist die Haltung entscheidend: Statt Schuldige zu suchen, sollte der Blick darauf gerichtet werden, was man daraus lernen möchte. Wertschätzung, Lob und ehrliche Komplimente motivieren deutlich mehr als Kritik. Besonders gut finde ich Mentoring-Modelle, bei denen erfahrene Mitarbeiterinnen ihr Wissen weitergeben. Wichtig ist auch, Raum für schwierige Gefühle wie Neid oder Unsicherheit zu schaffen. Konflikte dürfen angesprochen werden, denn gerade Frauen neigen dazu, nach außen Harmonie zu zeigen, während innerlich Spannungen bestehen bleiben.

ZUR PERSON

Michaela Kirchgasser, geboren 1985 im Pongau, ist eine ehemalige österreichische Skirennläuferin. Bereits mit 16 Jahren feierte sie ihr Weltcup-Debüt. In ihrer 17-jährigen Karriere nahm sie an drei Olympischen Spielen und sechs Weltmeisterschaften teil. Ihren größten Erfolg erzielte sie bei der Heim-WM 2013 in Schladming mit Silber im Slalom und Gold im Teambewerb. 2018 beendete sie ihre aktive Laufbahn. Auch abseits des Skisports ist sie erfolgreich: 2020 gewann sie gemeinsam mit ihrem Tanzpartner Vadim Garbuzov die ORF-Show „Dancing Stars“. Zudem ist sie als Moderatorin tätig und führt bei Sportevents und anderen Veranstaltungen durch das Programm.

1. Vertrau auf dein Bauchgefühl! Es sagt dir oft schon voraus, ob du etwas tun sollst oder nicht.
2. Habe ein Ziel und verfolge es! Bleib dir und deinem Ziel oder deinem Wunsch treu!
3. Tu es! Mach es! Trau dich! Einfach tun. Sobald der Anfang gemacht ist, geht vieles automatisch weiter!
4. Setze immer einen Schritt nach dem anderen.
5. Lache, soviel du kannst! Und nimm dich selbst nicht immer zu wichtig!
6. Deinen Lebensmenschen kannst du nicht auf Knopfdruck finden. Halte die Augen offen, dann wirst du gefunden!
7. Nimm dir bewusst Zeit für dich und deine Liebsten. Kein Handy, keine Social Media, nur du und deine Lebensmenschen.
8. Genieße das Leben und sei dann auch mal dankbar und zufrieden!
9. Gehe alleine in den Wald und ordne und sortiere deine Gedanken.
10. Mein Lebensmotto: Beginne jeden Tag mit einem Lächeln.



Prominente Österreicher:innen verraten uns zehn Dinge, die sie das Leben bisher gelehrt hat.

WAS ICH
MEINEM JÜNGEREN ICH
RATEN WÜRD E