

## Der Machtreflex — Nachschrift

Dieser Text ist eine Weiterdenken des Machtreflexes — kein Widerruf, keine Korrektur, sondern eine Ergänzung die entsteht, weil Denken nicht stillsteht. Texte, wie den Primärtext, verstehe ich gilt als Momentaufnahme. Dieser hier ist die nächste.

### **Ausgangssituation:** Janas Videos

Die hier beschriebene Situation basiert auf öffentlich zugänglichen Instagram-Reels von Jana Heinicke (2026). Jana analysiert den Vorfall selbst — präzise und öffentlich — und dieser Text nimmt ihre Analyse als Ausgangspunkt, nicht als bloßes Beispielmateriale. Der Ausgangspunkt war zufällig: ein Video auf Instagram, eine Frau namens Jana, eine Situation im Zug die ich nicht kannte und die mich trotzdem sofort traf. Ich hab alle verfügbaren Reels dazu angeschaut — die Szene im Zug, die Reflexion danach, die Analyse die Jana selbst leistet. Und je länger ich zugeschaut habe, desto klarer wurde: hier passiert etwas das im Primärtext noch keine Kategorie hat. Nicht weil der Text falsch lag. Sondern weil er bestimmte Fragen noch nicht gestellt hatte.

Was Jana zeigt, ist der Machtreflex unter maximalen Bedingungen — aktiviert, funktionierend, und trotzdem unter Druck. Nicht der Machtreflex der ausbleibt. Der Machtreflex der etwas kostet. Das ist der Ausgangspunkt dieser Erweiterung. Und Bourdieu ist der theoretische Rahmen der erklärt, warum das so ist — und warum es strukturell unvermeidlich ist.

Was in den Videos zu sehen und zu hören ist: Jana sitzt in einem vollen Zugabteil. Zwei betrunkene Männer pöbeln — laut, wiederholt, eskalierend. Sie sagen zu einer Gruppe von 12 Frauen, die Hijab tragen, sie sollen nach Auschwitz. Später bezeichnen sie die Gruppe Frauen, die sich dagegen stellen und diese Formulierung als Straftat erkennen und markieren, als Fotzenverein. Mehrere Frauen wollen die Polizei rufen. Die Schaffnerin — selbst eine Frau — verweigert das. Die Diskussion mit der Schaffnerin wird gefilmt, vermutlich von Jana. Die Begründung der Schaffnerin: der Mann habe nur geschimpft, der Zug käme sonst eine Stunde zu spät. Sie fragt die übrigen Fahrgäste, ob ihnen das das wert sei. Jana sagt, ja das ist es wert. Eine Frau pflichtet ihr bei. Jana pflichtet einer Stimme aus dem Abteil bei: Genau so sei Auschwitz entstanden. Eine andere antwortet der Schaffnerin: nein, sie wolle nach Hause, sie hat Feierabend. Warum Jana so laut sei wird in Frage gestellt. Jana besteht und bleibt in ihrer Klarheit. Die Männer, auf die Logik der Schaffnerin angesprungen, fragen zunächst wer den hier was gesagt hat und zweifeln ihre Wahrnehmung an, später Janas Sprachkompetenz — do you speak german — und bestreiten was gesagt wurde. Der Vorwurf dreht sich: nicht die Männer sind das Problem, sondern Jana, die zu laut ist und den Fahrplan aufhält. Jana beschreibt später, wie sie in diesem Moment gespürt hat, dass alle sie anstarren — und dass sie Angst bekommen hat. Nicht vor den Männern. Sondern weil die Situation gekippt war und sie plötzlich das Problem war.

Eine ältere Frau — Jana nennt sie später Oma gegen Rechts — ist die einzige die ihr öffentlich beisteht. In einem späteren Reel beschreibt Jana, wie sie sich beim Interview mit einer Journalistin dabei erwisch hat zu denken: jetzt merken alle, dass ich gelogen habe. Obwohl sie nicht gelogen hat. Obwohl es ein Video gibt.

## **1. Was der Machtreflex nicht erklärt**

Der Primärtext beschreibt den Konzeptbegriff „Machtreflex“ als Wahrnehmungssignal — er zeigt an, das Subjekt entscheidet, er macht sichtbar. In Abschnitt 4 wird er dort biografisch verortet— Erfahrung, Sozialisation, individuelle Prägung.

Das ist nicht falsch aber erklärt den Mechanismus nicht: warum manche ihn wahrnehmen und andere nicht. Die Antwort die der Text gibt, bleibt biografisch-unspezifisch. Bourdieu gibt ihn (vgl. Bourdieu, 1987).

Macht wirkt am stärksten dort wo sie unsichtbar ist. Bourdieu nennt das Doxa — die Ordnung die niemand beschlossen hat, weil sie einfach ist (vgl. Bourdieu, 1982). Dass Männer in Besprechungen das Wort führen ist keine Regel. Es ist Atmosphäre. Dass Frauen ihre eigene Wahrnehmung in Frage stellen ist kein individuelles Versagen. Es ist inkorporierte Struktur Erfahrung. Subjekte übernehmen diese Ordnung in sich — sie wird zu Habitus: zu Körper, Wahrnehmung, Erwartung, Reaktionsbereitschaft. Der Habitus enthält nicht nur Handlungsdispositionen. Er enthält auch den Blick auf sich selbst. Die körperliche Dimension dieses Prozesses nennt Bourdieu hexis — sedimentiertes Strukturwissen, gespeichert in Haltung, Atem, Anspannung (vgl. Bourdieu, 1987). Das erklärt warum der Machtreflex trigger-artig auf strukturell ähnliche Situationen anspringt: nicht weil die aktuelle Situation maximal schlimm ist, sondern weil sie auf Vorerfahrung trifft die längst körperlich geworden ist. Wer in Kontexten groß geworden ist in denen die eigene Wahrnehmung systematisch delegitimiert wurde, trägt das nicht als Erinnerung. Als Reaktionsbereitschaft.

Der Machtreflex setzt voraus dass die Ordnung als Ordnung sichtbar geworden ist — dass es einen doxischen Bruch gegeben hat, einen Moment wo das Selbstverständliche aufgehört hat selbstverständlich zu sein. Wer die Ordnung noch doxisch erlebt, kann keinen Machtreflex entwickeln: es gibt nichts wogegen sich etwas aktivieren könnte.

## **2. Die antizipierte Außenstimme**

Bourdieu beschreibt symbolische Gewalt als den Moment wo Beherrschte die Wahrnehmungskategorien der Herrschenden als eigene übernehmen — nicht durch Zwang, sondern weil sie tief genug inkorporiert sind, dass sie als eigene Stimme klingen (vgl. Bourdieu, 1997). Das ist die Grundform. Ihre schärfste Variante ist eine andere: das Subjekt spielt die fremde Stimme vorab durch, noch bevor der Angriff kommt.

W.E.B. Du Bois hat dafür einen Begriff geprägt der aus einem anderen Kontext stammt und hier trotzdem präzise trifft: *double consciousness* — das gleichzeitige Sehen mit eigenen Augen und mit den Augen derer, die einen bewerten (vgl. Du Bois, 1903). Nicht nacheinander. Gleichzeitig. Der eigene Blick und der antizipierte fremde Blick existieren parallel, und der fremde Blick hat Gewicht — nicht weil er recht hat, sondern weil er Konsequenzen hat.

Jana ist das präziseste Beispiel das dieser Text kennt. Sie weiß was passiert ist. Es gibt ein Video. Das Zugabteil war voll. Die zwölf Frauen waren dabei. Weitere waren direkt in der Auseinandersetzung mit dem Vorfall involviert. Und trotzdem — im Moment des Interviews, im Moment wo das Publikum groß wird — aktiviert sich Janas innere Stimme: jetzt merken alle dass ich gelogen habe. Das ist nicht Paranoia. Das ist inkorporierte Strukturserfahrung. Sie prüft ihre eigene Erfahrung bereits mit dem Maßstab derer die ihr misstrauen werden — bevor irgendjemand zweifelt. Die antizipierte Außenstimme ist so tief inkorporiert dass sie die eigene Erinnerung destabilisiert. Nicht die Wahrnehmung von damals — die stand. Sondern die Fähigkeit, für diese Wahrnehmung einzustehen wenn das Publikum groß genug wird.

Das ist der Punkt wo Bourdieu allein nicht mehr ausreicht. Miranda Fricker gibt den präziseren Begriff: *testimoniale Ungerechtigkeit* — der strukturelle Glaubwürdigkeitsabzug den bestimmte Subjekte erfahren, weil ihre Aussagen systematisch weniger wert gezählt werden (vgl. Fricker, 2007). Was Jana zeigt ist die internalisierte Form davon: *antizipierte testimoniale Ungerechtigkeit* (vgl. Fricker, 2007). Sie wendet den Abzug auf sich selbst an, bevor jemand anderes es tut.

Was Jana von den meisten unterscheidet ist nicht dass ihr dieser Gedanke kommt. Er kommt vielen. Was sie tut ist: sie bemerkt ihn. Was das bedeutet — und wohin das führt — entfaltet sich später im Text..

### **3. Feldbezogenheit und Kapitalausstattung**

Abschnitt 7 des Primärtextes beschreibt den Machtreflex als kontextabhängig — als Ressource oder Vulnerabilität, je nach Situation. Was fehlt ist der Mechanismus der das erklärt. Biografische Variabilität erklärt warum verschiedene Menschen den Machtreflex unterschiedlich stark wahrnehmen. Sie erklärt nicht warum dieselbe Person ihn in einem Kontext wahrnimmt und in einem anderen nicht. Dafür braucht es Bourdieus Feldbegriff (vgl. Bourdieu, 1982).

Ein Feld ist ein strukturierter sozialer Raum mit eigener Kapital- und Regellogik. Das Feld Soziale Arbeit funktioniert anders als das Feld Medizin, das Feld Medizin anders als das Feld Medien. Was in einem Feld als normativ irritierend registriert wird — als Verschiebung die den Machtreflex auslöst — bleibt in einem anderen unsichtbar, weil die Ordnung dort anders sedimentiert ist. Derselbe Mensch kann in einem Feld hochsensibel auf Machtverschiebungen reagieren und in einem anderen blind dafür sein.

Das hat Konsequenzen für die Frage wer den Machtreflex wahrnimmt und wer nicht. Es geht nicht um individuelle Empfindlichkeit — das wäre eine psychologisierende Antwort die strukturelle Ursachen individualisiert. Es geht um Kapitalausstattung und Exposition. Wer in einem Feld über hohes kulturelles oder soziales Kapital verfügt, hat Puffer — Machtverschiebungen treffen ihn mit weniger Unmittelbarkeit. Wer wenig Kapital hat oder dessen Kapital im jeweiligen Feld nicht anerkannt wird, ist exponierter. Hohes Bildungskapital schützt dabei nicht automatisch: in maskulin kodierten Feldern — Recht, Medizin, Wirtschaft, Technik — gilt eine bestimmte Norm als unsichtbarer Standard: männlich, rational, nicht-emotional, durchsetzungsstark. Wer von dieser Norm abweicht, wird sichtbar — nicht positiv sichtbar, sondern als Abweichung markiert. Wer gleichzeitig über hohes Bildungskapital verfügt, ist präsent genug um gehört zu werden, aber exponiert genug um als Abweichung aufzufallen. Das erhöht die Häufigkeit von Situationen in denen Machtverschiebungen direkt erfahrbar werden — und damit die Aktivierungsfrequenz des Machtreflexes (vgl. Bourdieu, 1997). Der Machtreflex ist damit weder Ressource noch Vulnerabilität per se — er ist beides, kontextabhängig. Dieselbe Sensibilität die in einem Feld Handlungsfähigkeit ermöglicht, kann in einem anderen erschöpfen.

#### **4. Drei Umgangstypen in einer Szene**

Die Zugszene verdichtet in wenigen Minuten was sich sonst über lange Zeiträume und viele Kontexte verteilt. Drei verschiedene Umgangsweisen mit Machtverschiebung werden gleichzeitig sichtbar — nicht als Charaktereigenschaften einzelner Personen, sondern als strukturelle Positionen.

Jana: der Machtreflex setzt ein — sie nimmt wahr was passiert. Aus dieser Wahrnehmung heraus entscheidet sie sich zu benennen, zu bestehen, auf der Polizei zu bestehen — auch als die Situation gegen sie kippt. Der Machtreflex ist hier das was der Primärtext beschreibt: ein Wahrnehmungssignal. Was daraus wird, ist Janas Entscheidung. Dass beides zusammen etwas kostet, wird erst später sichtbar.

Die schweigenden Frauen: ihr Schweigen ist nicht als Zeichen von Gleichgültigkeit und moralischem Versagen zu lesen. Es ist eine rationale Reaktion auf eine Struktur die Solidarität bestraft. Die Täter-Opfer-Umkehr die die Schaffnerin eingeleitet hat, macht klar: wer jetzt spricht, wird das nächste Problem. Schweigen als Selbstschutz ist inkorporierte Strukturserfahrung — der Machtreflex ist möglicherweise vorhanden, aber die Kosten des Handelns überwiegen (vgl. Bourdieu, 1982). Jana versteht das. Sie individualisiert nicht, sie macht keine Vorwürfe. Sie analysiert — öffentlich und präzise — warum alle geschwiegen haben, sie würden sich existenziell angreifbar machen. Auch das ist strukturelles Denken unter Bedingungen die das erschweren.

Die Schaffnerin: hier greift Bourdieus Verkennung — *méconnaissance* — aber nicht allein. Die Schaffnerin reproduziert eine Struktur die sie selbst betrifft, ohne es zu erkennen. Sie rahmt Vernichtungsrhetorik als Fahrplanproblem, mobilisiert Fahrgäste

gegen Jana, macht aus einer Straftat eine Frage der Pünktlichkeit. Vermutlich nicht aus Böswilligkeit. Sondern weil sie die Wahrnehmungskategorien vollständig inkorporiert hat — und sie deshalb als eigene Kategorien erlebt (vgl. Bourdieu, 1997). Aber Bourdieus eigene Logik verlangt mehr: die Schaffnerin agiert selbst in einem Feld mit engen Handlungsspielräumen — Hierarchie nach oben, Pünktlichkeit als primärer Leistungsmaßstab, begrenzter Ermessensspielraum. Die Entscheidung keine Polizei zu rufen ist möglicherweise nicht nur Verkennung, sondern auch feldspezifische Rationalität: wer strukturell exponiert ist, vermeidet Eskalation weil Eskalation persönliche Konsequenzen hat. Méconnaissance und struktureller Druck überlagern sich — das macht die Position der Schaffnerin nicht weniger problematisch, aber analytisch vollständiger.

Was die drei Positionen gemeinsam haben: keine ist frei gewählt im Sinne einer unbelasteten Entscheidung. Alle sind strukturell produziert.

## **5. Der epistemische Selbstangriff**

Der Primärtext kennt in Abschnitt 4 zwei Mechanismen die erklären warum der Machtreflex ausbleibt: *illusio* — man ist im Spiel ohne es zu sehen — und Verkennung, *méconnaissance* — die Machtstruktur wird nicht als solche wahrgenommen weil man ihre Kategorien vollständig inkorporiert hat. Beide beschreiben einen Machtreflex der nicht aktiviert wird. Jana zeigt etwas anderes: die Wahrnehmung war da, der Machtreflex hat eingesetzt — und trotzdem folgt retrospektiv der epistemische Selbstangriff. Im Zug hat Jana wahrgenommen und benannt. Der Machtreflex hat eingesetzt — und sie hat sich entschieden zu handeln. Beides sind getrennte Schritte. Der Machtreflex ist der erste. Der epistemische Selbstangriff kommt später — im Moment vor dem Interview mit einer Journalistin, im Moment bevor das Publikum groß wird. Nicht mehr ein Abteil voller Menschen. Potenziell ganz Deutschland. Und in diesem Moment aktiviert sich die Stimme: jetzt merken alle dass ich gelogen habe. Obwohl sie nicht gelogen hat. Obwohl es ein Video gibt. Obwohl viele Menschen direkt oder indirekt involviert waren. Das ist nicht dasselbe wie im Moment zu zweifeln. Es ist die antizipierte testimoniale Ungerechtigkeit — der Glaubwürdigkeitsabzug ist so tief strukturell sedimentiert dass das Subjekt ihn auf die eigene Aussage anwendet, noch bevor jemand anderes zweifelt (vgl. Fricker, 2007). Jana ist ihre eigene erste Zweiflerin. Nicht aus Schwäche. Als inkorporierte Struktur Erfahrung.

Was Jana von den meisten unterscheidet ist nicht dass ihr dieser Gedanke kommt. Er kommt vielen. Was sie tut ist: sie bemerkt ihn. Sie erwischt sich dabei — noch bevor der Gedanke in Handlung übergeht, noch bevor er sich als eigene Überzeugung verfestigt hat. Und sie benennt es öffentlich. Das ist analytische Präzision unter Bedingungen die das erschweren. Und es ist der Moment wo das emanzipatorische Potenzial des Machtreflexes sichtbar wird — nicht als Schutz vor der Situation, sondern als

Ausgangspunkt: aus der Wahrnehmung wird Reflexion, die eigene inkorporierte Strukturserfahrung wird als solche erkannt, bevor sie das Handeln übernimmt. Dabei ersetzt das Video keine Zeugenschaft. Dokumentation ersetzt keine menschliche Bestätigung. Das ist keine romantische These — es ist eine strukturelle Aussage darüber was Subjekte brauchen um auf der eigenen Wahrnehmung bestehen zu können. Im Zug hatte Jana die Oma. Vor der Kamera, vor ganz Deutschland — war sie allein. Kein Zeuge mehr. Nur das Video. Und trotzdem der Zweifel.

## **6. Schweigen als Struktur**

Abschnitt 9.1 des Primärtextes beschreibt relationalen Machtsinn als kooperative Orientierungshilfe. Was er nicht beschreibt: was passiert wenn Solidarität strukturell verhindert wird. Die Vereinzelung die Jana im Zug erlebt ist kein Unfall.

Sie ist das Ergebnis eines Mechanismus der Solidarität aktiv verhindert — nicht durch Verbot, sondern durch Struktur. Die Täter-Opfer-Umkehr hat das Kollektiv neu sortiert: nicht mehr Frauen die eine Straftat benennen auf der einen Seite, Männer die Vernichtungsrhetorik benutzen auf der anderen. Sondern Jana die den Fahrplan aufhält — und alle anderen die nach Hause wollen.

Schweigen ist in dieser Konstellation keine moralische Entscheidung. Es ist eine rationale Reaktion auf eine Struktur die Einmischung bestraft. Wer spricht, wird das nächste Problem. Das wissen die schweigenden Frauen — nicht bewusst, nicht als Kalkül, sondern als sedimentierte Strukturserfahrung. hexis. Der Körper trägt diese sedimentierten Strukturserfahrungen — hexis bei Bourdieu — und reagiert auf strukturell ähnliche Situationen bevor die kognitive Einordnung einsetzt (vgl. Bourdieu, 1987). Ich würde es so sagen: Der Körper weiß was passiert wenn man sich exponiert.

Das hat historische Tiefe. Eine Stimme aus dem Abteil benennt es in dem Moment direkt: genau so ist der Zweite Weltkrieg entstanden. Jana sagt ja, genau. Das ist keine Übertreibung — es ist eine Strukturaussage. Schweigen wenn man sich existenziell angreifbar macht. Mitlaufen weil die Kosten des Widerstands zu hoch sind. Die Einzelne die trotzdem spricht — und allein bleibt. Die Kontinuität liegt nicht in der Dimension der Gewalt, sondern in der Logik die Schweigen produziert.

Jana zieht daraus eine Konsequenz die über den Moment hinausgeht. Sie schildert den Vorfall der Deutschen Bahn, fordert Aufarbeitung, lädt andere ein Druck zu machen. Und sie benennt die Verbindung explizit: die Züge die Menschen in Konzentrationslager deportiert haben, fahren unter demselben Namen. Das ist kein rhetorischer Überschuss. Es ist die Weigerung, Kontinuität unsichtbar zu lassen.

## **7. Wie bleibt ein Subjekt bei der eigenen Wahrnehmung unter kollektivem Druck?**

Was bleibt ist eine Frage die dieser Text nicht schließt: Was braucht ein Subjekt um auf der eigenen Wahrnehmung zu bestehen — wenn die Zeugenschaft fehlt, wenn das Publikum groß wird, wenn die antizipierte Außenstimme lauter ist als die eigene Erinnerung? Jana gibt keine Antwort. Sie gibt etwas anderes: ein Beispiel dafür dass es möglich ist. Unter Bedingungen die es erschweren. Mit Kosten die real sind. Was der Text zeigt, ohne es abschließen zu können: Zeugenschaft stabilisiert — eine einzige Stimme die bezeugt reicht manchmal um das Subjekt bei der eigenen Wahrnehmung zu halten. Nicht um die Situation zu ändern, aber um nicht zu kollabieren. Benennen unterbricht — wer den epistemischen Selbstangriff bemerkt und ihn als das benennt was er ist, unterbricht ihn. Nicht immer. Aber die Unterbrechung ist möglich. Und Strukturwissen trägt — wer versteht warum andere schweigen, warum der Zweifel kommt, warum die Situation kippt, ist weniger allein mit der Erfahrung. Nicht weil es leichter wird. Weil es benennbar wird. Was Jana darüber hinaus zeigt: öffentlich machen was sich nicht benennen lassen soll schafft Anschlussfähigkeit wo Vereinzelung war. Resonanz entsteht nicht trotz der Verletzlichkeit — sondern durch sie. So auch bei mir. Dieser Text ist ein Beispiel dafür. Sie hat mich zum Weiterdenken angeregt, in meinen eigenen Denkbewegungen, meinen Texten, zu dem Konzeptbegriff Machtreflex und zum verdrängten Subjekt. Und noch etwas wird hier sichtbar — nicht als These, sondern als Beobachtung: dieser Text ist selbst entstanden durch eine Verbindung die nicht gesucht war. Ein zufälliges Video, eine Frau im Zug, eine Analyse die traf. Und plötzlich hatte der eigene Text Lücken die vorher keine waren — weil es keine Kategorie für sie gab. Erkenntnis die so entsteht, situiert, unplanbar, durch Begegnung — das ist nicht Schwäche des Denkens. Das ist seine Bedingung. Und es ist der Punkt wo der Machtreflex und das verdrängte Subjekt dieselbe Grundüberzeugung teilen: dass Wissen immer von irgendwo kommt, immer durch jemanden, immer eingebettet in das was das Subjekt erlebt und mitbringt. Wie erkenntnisleitend es ist wenn Subjektivität benannt wird, in die Analyse einbezogen wird, als grundständiger, nicht wegzurationalisierender Ausgangspunkt. Subjektivität als Ausgangspunkt zu benennen ist nicht das Gegenteil von Erkenntnis. Es ist ihre ehrlichere Form.

### **Quellverzeichnis:**

- Bourdieu, Pierre (1982). Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp. (Originaltitel: La Distinction, 1979)
- Bourdieu, Pierre (1987). Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft. Frankfurt am Main: Suhrkamp. (Originaltitel: Le sens pratique, 1980)
- Bourdieu, Pierre (1997). Die männliche Herrschaft. In: Dölling, I. & Kraus, B. (Hrsg.), Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktion in der sozialen Praxis. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Du Bois, W.E.B. (1903). *The Souls of Black Folk*. Chicago: A.C. McClurg & Co.
- Fricker, Miranda (2007). *Epistemic Injustice. Power and the Ethics of Knowing*. Oxford: Oxford University Press.
- Heinicke, Jana (2026). Vorfal im Zug: Hassrede und Reaktion der Deutschen Bahn [Reihe von Instagram Reels]. Instagram. Abgerufen am 10. Mai 2026 von <https://www.instagram.com/janaheinicke>