

# Himmel und Hölle anzurufen, baut zwar Ärger und Stress ab, ist aber vermeidbar Der Fluch ist kein Segen

Jedes 200. Wort, das wir in den Mund nehmen, soll ein Schimpfwort sein – erschreckend, aber akzeptiert. Was passiert beim Fluchen? Und warum? Ist Fluchen nur eine dumme Angewohnheit oder notwendiges Überdruckventil?

ria, die Heiligen oder der Himmel angerufen, um Zorn und Unmut auszudrücken oder als Überdruckventil zu benutzen, dann ist das Gotteslästerung und fällt ins zweite Gebot „Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen“, erklärt Frank-Gerald B. Pajonk. „In der Bibel wird an mehreren Stellen im Alten wie auch im Neuen Testament darauf hingewiesen, dass eine Verhöhnung Gottes und der Heiligen eine Sünde ist.“ Das sei die katholische Sichtweise.

VON CHRISTINE WALDHAUSER-KÜNLÉN

Der Computer ist abgestürzt, der Parkplatz besetzt, das Essen angebrannt, schon wieder nervt der Chef! Abhängig von Temperament, Alter und regionaler Herkunft reagiert man da gerne mal mit einem deftigen „Herrgottsakra“, „shit“ oder „Mist“. Ob laut oder nur in Gedanken – Gründe zum Fluchen finden sich ein Leben lang! Egal, ob Arbeiter oder Akademiker, der Gebrauch von Schimpfwörtern durchzieht alle Bevölkerungsschichten und scheint angesichts der gefühlten Häufigkeit und der Verwendung auch in der Öffentlichkeit irgendwie salonfähig zu sein. Richtig oder falsch? Sind Flüche Fluch oder Segen? Behaupten doch manche Psychologen sogar, dass die Entladung von Emotionen stressmindernd sei.

## Eine Sünde für Christen

Wie also damit umgehen, wenn einem (mal wieder) ein unheiliges „mein Gott“ oder „Jesses Maria“, ein primitives „Schei...“ oder „leckt's mi am A...“ gedanklich oder lautstark entfährt? „Es gibt keine grässlichere Fratze des Menschen als ein Benutzen von ‚Kruzifix‘ und anderen derartigen Flüchen“, findet Rainer Maria Schießler, Stadtpfarrer der Münchner Kirche St. Maximilian. „Werden Gott, Ma-

## Uralte Triebimpulse brechen hervor

Pajonk ist nicht nur geweihter Diakon, sondern auch Psychiater mit eigener Praxis im Kloster Schäflarn und Buchautor. Und in dieser Position hinterfragt er die „Flucherei“, geht quasi noch einen Schritt zurück und erklärt, was bei der Benutzung von Schimpfwörtern passiert. Kurzer Exkurs in die Biologie: Das menschliche Gehirn besitzt entwicklungsgeschichtlich alte und neue Anteile. In den alten Anteilen sitzen die sog. Triebimpulse. Das Frontallhirn ist ein entwicklungsgeologisch neuer Anteil des Gehirns. Es bemüht sich, vereinfacht ausgedrückt, die Triebimpulse in eine sozial angemessene und verträgliche Form zu bringen. Doch Triebe und Emotionen scheinen oft stärker als die Regulativkraft des Frontallhirns.

„Sind die Emotionen so stark, dass sie durch die Filterfunktion des Frontallhirns hindurchgehen, dann kann sich das auch in Flüchen äußern“, erläutert der Medizin-Professor. Andersherum erklärt: Ist der Druck von außen so groß, dass die Kontrollfunktion des Frontallhirns ihn nicht mehr kompensieren kann, werden Flüche unbewusst ausgestoßen. Das ist der Unterschied zum absichtlichen Fluchen. Als Beispiel für Vielflucher führt er Sportler an: Sie stehen besonders unter Druck, weil sie gewinnen wollen.



„Kruzifix no amol“, könnte der Handwerker durchaus geflucht haben, als sich das Kreuz nicht richtig auf dem Kapellendach im Allgäu montieren ließ. Besonders anfällig für Schimpftiraden sind Autofahrer (re.). In Russland ist öffentliches Fluchen seit 2014 gesetzlich verboten (lt.).



Misslingt das, dann wird geflucht – auf Teufel komm raus. „Weil wir biologisch begrenzt sind, können wir uns Mühe geben, nicht zu fluchen und uns sozial angemessen zu verhalten. Aber das wird uns bei starken Emotionen nicht immer gelingen“, berichtet Pajonk. Der Experte unterscheidet, zieht eine Trennlinie zwischen verbotenem und erlaubtem Fluchen: „Kirchlich gesehen ist es Sünde – jedoch menschlich nachvollziehbar“. Ein gläubiger Mensch könne sich dann nur durch die Beichte oder das um Verzeihung suchende Gebet „reinwaschen“. Wobei Pfarrer Schießler in seinem Berufsalltag das Fluchen in der Beichtpraxis auf einer fiktiven Skala von 1 bis 10 „ganz am Ende sieht“. „Kein Thema, was ich in Angriff nehmen müsste“, freut er sich. Das liege seiner Meinung auch daran, dass nicht mehr wie früher eine Art „Beichtkatalog“ abgearbeitet, sondern übers Leben gesprochen würde. Viel mehr Kopfzerbrechen macht ihm, dass Aggressionen heutzutage anders ausgelebt werden: Nämlich handgreiflich und brutal! „Gewalt wird ohne Ankündigung, aber mit Bewusstsein gesetzt“, so seine Erfahrung. „Akustisches Fluchen ist die Ankündigung einer Gewalt“.

## Sind Städter weniger emotional?

Fragt sich nur, warum „uns“ Bayern nachgesagt wird, wir fluchten ganz besonders heftig-deftig rund um die Uhr?! „Fluchen und Bayern ist ein Klischee, das sich leider nicht ausrotten lässt und einer vom anderen abschreibt“, meint Horst Münzinger. „Es gibt keine Untersuchung darüber, ob wir im Freistaat nun besonders oft oder häufiger als andere fluchen“. Fluchen sei auch kein Thema im Förderverein Bayerische Sprache und Dialekte e. V. dessen erster Vorsitzender Münzinger ist. „Die bairische Sprache existiert seit 1500 Jahren und hat einen sehr hohen kulturellen Wert, sie gilt als unverwechselbares Identifikationsmerkmal zu erhalten und zur Förderung der inneren Zweisprachigkeit als gleichberechtigte Sprache neben dem Standarddeutschen der jungen Generation weiterzugeben“. „Früher wurde häufiger und heftiger geflucht“, meint Otilie Heibl. „Das stirbt aus“, ergänzt die Schatzmeisterin des Vereins. Wobei Heibl zwischen Land und Stadt unterscheidet: „In der Oberpfalz höre ich es noch öfter als in München“.

Ihre Mutter hatte ihrer Meinung nach die größten Flüche ausgestoßen. Meist wären sie und ihre Schwestern der Grund für die lautstarken „Eruptionen“ gewesen, wenn sie sich mal wieder vor der schweren Arbeit in der kleinen Landwirtschaft drücken wollten: „Es Kruzifix-Weiber, es Greißlige“.

## Bayern fluchen öfter gotteslästerlich

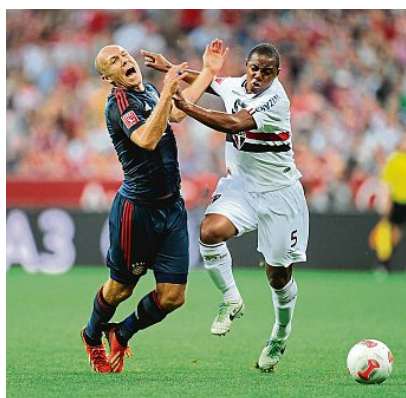
(K)Ein Widerspruch, dass gerade im katholischen Bayern gotteslästerliche Flüche à la „Himmel-Herrgott-Sakrament“ ausgestoßen werden? „Fluchen ist kulturell geprägt“ meint Pajonk. „Aber weil hierzulande die Religion so sehr in den Alltag eingreift und Gott, Jesus, Maria oder das Kruzifix aufgrund der Religiosität der Menschen im Sprachgebrauch sind, liegen sie ihnen halt auch direkt auf der Zunge“. Ihm sei als Kind bei Verwendung von Schimpfwörtern der Mund mit Seife ausgewaschen worden, verrät der gebürtige Westfale. Nur ganz selten, wenn überhaupt würde ihm ein „Sch...“ entfahren, wobei er es sich doch hin und wieder denken würde.

Wie hält es Pfarrer Schießler? Ihm ist Fluchen fremd und zwar seit Kindheit. „Daheim war es streng verpönt – und es hat auch nix mit Bayern zu tun“, so der Münchner. Ärger er sich, zitiere er den Kabarettisten Michael Lerchenberg mit einem herzhaften „Ja, Bluat von der Gams – mi hast g'haut“. Das ersetze ihm jeden Fluch und verschaffe wohlthuende Erleichterung bei Schock, Erstaunen oder Verwunderung. „Wir Menschen sind zwar von Emotionen bestimmt, haben aber den größten Frontallappen von allen Lebewesen. Deswegen können wir durch positives Denken, kognitive Arbeit und Selbstkontrolle allzu heftige emotionale Aktivitäten zu unterdrücken versuchen“, findet Pajonk.

„Bene dicere“ – das lateinische „gut sagen“ ist für Schießler das Zauberwort: „Den Konflikt mit einem Satz zum Zerbröseln bringen“, meint er plastisch. „Sagen Sie über andere oder über eine Sache etwas Gutes – das verändert die Situation nachhaltiger als fluchen!“

## INTERESSANTE LINKS

- >> [www.praxis-isartal.de](http://www.praxis-isartal.de)
- >> [www.fbsd.de](http://www.fbsd.de)
- >> [www.st-maximilian.de](http://www.st-maximilian.de)



Nicht nur in Foul-Situationen greifen Fußballspieler gerne zu Kraftausdrücken: Schimpfen und Fluchen dient ihnen als Stressabbau.

## RUND UMS FLUCHEN

### BIS ZU 60 SCHIMPFWÖRTER TÄGLICH

>> Fluchen ist historisch gesehen tatsächlich so etwas wie salonfähig: Schon Goethes gleichnamiger Protagonist im Schauspiel „Götz von Berlichingen“ fluchte ein derbes „Legg me am Arsch“. Und auch Mozart wiederum komponierte 1782 den Kanon „Leck mich im Arsch... g'schwindi, g'schwindi“ (Köchelverzeichnis 231).

>> Mal wird behauptet, Erwachsene nutzten bis zu 60 Schimpfwörter täglich, mal dass jedes 200. Wort ein „Maledictum“ sei, wie Schimpfwort auf Lateinisch heißt. Aber wie heißt es so passend: „Nix g'wis woas ma ned“ – Untersuchungen gibt es keine darüber.

>> Forscher um Richard Stephens von der britischen Universität Keele fanden nach einer in der Fachzeitschrift „Neuro Report“ veröffentlichten Studie heraus, dass Versuchsteilnehmer ihre Hand länger in eiskaltem Wasser halten konnten beim Sagen eines Schimpfwortes als die Vergleichsgruppe, die ein „normales“ Wort benutzte. Die Erklärung im Unterschied liege darin, dass Fluchen den Herzschlag erhöhte und folglich die Probanden angriffslustiger machte. Fluchen sei ein praktisch weltweites linguistisches Phänomen. Diese Studie zeige einen möglichen Grund, warum sich diese Praxis überhaupt entwickelt hat und warum sie fortbestehe. Die genaueren Zusammenhänge seien allerdings noch nicht eindeutig geklärt.



Herrschaftszeiten! Wenn Fingerhakler loslegen, steigt die Spannung – und entladen sich die Emotionen schon mal in deftigen Flüchen.