



Heilandhueregopferdammiverrecktesiechnomal!

Der bevorstehende Advent und Weihnachten sind für die Christenheit eine segensreiche Zeit, die ihren Höhepunkt im «urbi et orbi» des Papstes an Heiligabend erreicht. Eine gute Gelegenheit für die dunklen Geschwister des Segens, der Fluch und das Fluchen, aus dem Schatten zu treten. Denn Fluchen tut gut und gibt der eigenen Ohnmacht eine Stimme. Es ist Überdruckventil für Wut und lindert emotionalen und physischen Schmerz. Das Synonym «Kraftausdruck» ist kein Zufall. Wer flucht, hilft sich selbst und beansprucht Platz in der Welt. Vielleicht kann der Fluch sogar die Welt selbst zu einem besseren Ort machen.

Dani Hösli

Wer sich mit Fluchen auseinandersetzt, landet eher früher als später an der Keele University im englischen Staffordshire. Dort wird weder besonders häufig noch besonders schamlos geflucht, jedoch mit Vorsatz und im Dienst der Wissenschaft. 2009 beweist Psychologieprofessor Richard Stephens in einer Studie, was wir schon immer gewusst oder zumindest geahnt haben: Fluchen hilft. Stephens steckt die Hand der Probanden in Eiswasser und gestattet der einen Hälfte zu fluchen, die andere darf lediglich Worte benutzen, um einen Tisch zu umschreiben. Resultat: Die Flucherinnen und Flucher können ihre Hände bis zu 50 % länger im Eiswasser halten. Knapp 10 Jahre später beweist Stephens in einer weiteren Studie, dass Fluchen auch die Muskelkraft beeinflusst. Unter anderem setzt er seine fluchenden und nichtfluchenden Testpersonen im Labor auf ein

Fitnessvelo und lässt sie gegen zunehmenden Widerstand anstrampeln. Wenig überraschend pedalen die Flucher und Flucherinnen signifikant mehr Watt als die Tugendhaften, die sich das Fluchen beim Treten verkneifen müssen. Eine der naheliegenden Erklärungen für die Wirkung des Fluchens bei Schmerz und körperlicher Belastung ist seine Verstärkung des sogenannten «fight-or-flight»-Effekts. Das Nervensystem erhöht in Gefahrensituationen unter anderem die Herzfrequenz, schüttet Adrenalin aus und verlangsamt die Verdauung: Widerstands- und Leistungsfähigkeit wechseln in den Überlebensmodus.

Fuck!

Fast so schnell wie in Staffordshire landet man auf der Fluchforschungsreise im nordrhein-westfälischen Siegen bei dem Systemischen Berater und «Fluch-Coach» Olaf Albert. Nicht dass Albert etwa Fluch-Kurse veranstaltet, er nutzt Fluchen als Coaching-Methode. «Eine von vielen», präzisiert der 58jährige, dessen Ausbildungsliste sich liest wie ein Kompendium in Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. «Fluch-Coach» wurde Albert hingegen auf rein empirischem Weg: «Es begann damit, dass Klienten und Klientinnen in den Sitzungen gelegentlich fluchten. Das hat mich zuerst abgeschreckt, bis mir auffiel, dass es auf manche eine stärkende Wirkung hatte. Weshalb sollte man also diesen Effekt nicht methodisch nutzen können? Man kann!», betont Albert. «Und seither», setzt er hinzu, «habe ich das Fluchen am Arsch.»

Albert bevorzugt die Bezeichnung «Kraftausdruck» statt «Fluch», denn darum geht es ihm: um Kraft, um Empowerment, wie es im Neusprech heisst. «Fluchen ist eine sogenannte Min-Max-Intervention, minimaler Aufwand mit maximaler Wirkung.» Selbstverständlich zwingt Albert niemanden zum Fluchen. Bei zwei Dritteln der Coachings geht es gesittet zu und her. Bei den anderen lädt er affine Klienten und Klientinnen zum Fluchen ein. «Fluchen ist immer ein Tabubruch und daher stark von

der eigenen Biografie abhängig. Was für einen katholischen Tischler aus Bayern ein Fluch ist, kann für eine Ärztin mit vier Kindern aus Zürich völlig bedeutungslos sein», erklärt der Coach. So bleibt etwa das bekannte «Kreuzkruzifix» an der Konfessions-, das weitverbreitete «verfickte Scheisse» an der Generationengrenze hängen. Man flucht, wie man's gelernt hat, wobei das auch hierzulande allgegenwärtige «Fuck» keinen Tabubruch mehr bieten kann, sondern als diffuse Allzweck- und Alltagsfloskel lediglich zur Verstärkung verwendet wird. Sprach-Glutamat.

Arsch!

Olaf Alberts Ziel hingegen ist nicht Beliebigkeit beim Dampfablassen. Er entwickelt im Laufe des Coachings mit seinen Klientinnen und Klienten gezielt individuelle Kraftsätze. In den meisten Fällen sind sie fluchfrei, in manchen kann der Satz recht derb sein. In allen Fällen soll der Klient oder die Klientin den Kraftsatz aber mindestens zweimal täglich laut sagen. Denn der physische Aspekt des Fluchens, die Druckminderung durch das forcierte Ausatmen, erhöht den Entlastungs-Effekt zusätzlich. Fluchen braucht Stimme. «Vorzugsweise jedoch nicht in der Öffentlichkeit», lacht Albert. Seinen Chef laut als «Wixer» zu bezeichnen, sollte man auf der Bürotoilette oder im Bus eher unterlassen.

Auch wenn es gelegentlich rustikal wird: Reine Herabwürdigung hat laut Albert keine langfristig positive Wirkung. «Es ist ein Unterschied, ob ich sage: 'Meine Nachbarin ist ein schikanöser Arsch' oder 'Ich lasse mich von meiner Nachbarin, dem Arsch, nicht schikanieren!' Im ersten Fall richtet sich die Energie auf die Nachbarin, im zweiten auf sich selbst.» Andere niederzumachen führt laut Albert zur Herabwürdigung von sich selbst und ist daher kontraproduktiv. Die Überwindung der eigenen Ohnmacht, des eigentlichen Ursprungs des Fluchens, ist das Ziel, nicht deren Kultivierung.

Der Fluch des Fluchens

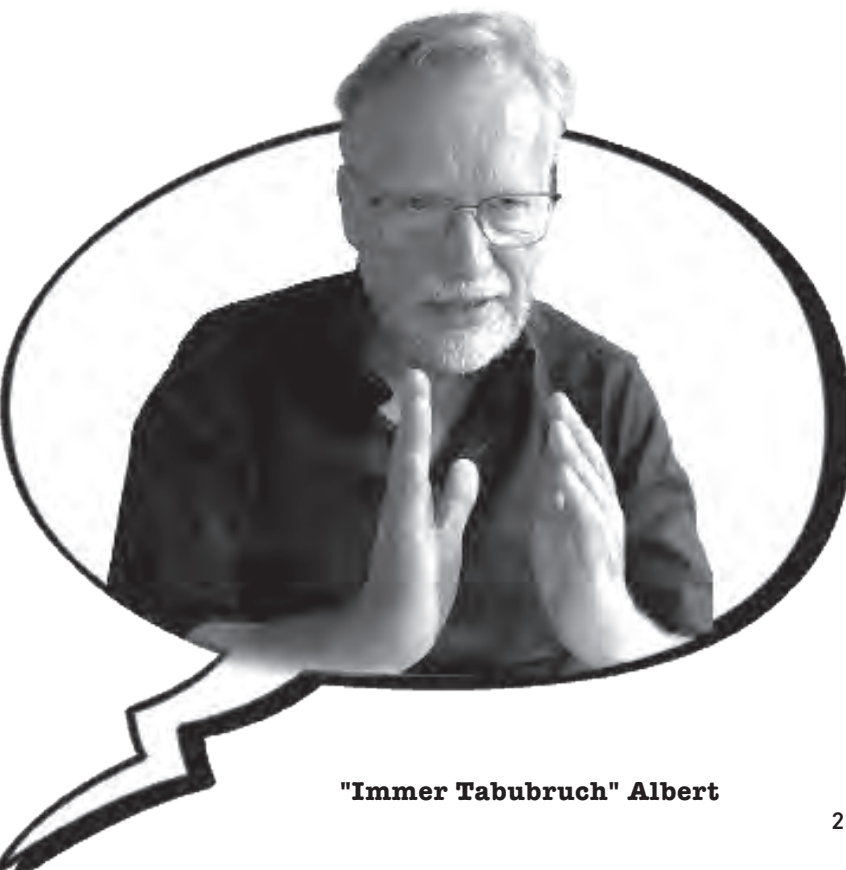
Selbstverständlich ist Olaf Albert mit seiner Fluch-Methode gelegentlich auf Kollisionskurs mit anderen Lehren und Prinzipien, die er selber anwendet, wie etwa gewaltfreier Kommunikation oder dem weitgefassten «Positive thinking». Fluchen hingegen ist negativ, also pfui, denn Worte schaffen Wirklichkeit, so die Lehre. In Form positiver Affirmationen beim Selfempowerment oder als Segen in der Religion verspricht dies Verheissung und ist fester Bestandteil des Kultes. Seid lieb zueinander und alles wird gut! Fluchen andererseits führt in die Verdammnis und gehört vermieden. Wer flucht, schafft eine verfluchte Welt. Albert ist pragmatisch: «Selbstverständlich kann das sehr widersprüchlich sein, dessen bin ich mir bewusst», räumt

er ein, «aber entscheidend ist die Wirkung auf den Klienten oder die Klientin. Ist die entlastend und stärkend, kann ein Fluch kaum zu derb sein.»

Dass er dank seines provokativen Fluch-Coachings, der Kurse und Vorträge im ganzen deutschsprachigen Raum viel Aufmerksamkeit bekommt, daraus macht der Siegerner keinen Hehl. Für ihn ist Fluchen Teil des Geschäfts. Allerdings ein wesentlich kleinerer, als er erscheint. «Ich werde natürlich gerne darauf reduziert», räumt Albert ein, «da wird man schonmal aus dem Nichts angehauen: 'Ah! Sie sind doch der Fluch-Lehrer, verdammte Kacke!' Damit komme ich klar, auch wenn solche Situationen nicht immer angenehm sind. Also bleibe ich im System und antworte: 'Genau! Geiler Scheiss, Mann!'»

Verflucht nochmal!

Auch Silvia Schroer findet, dass das Fluchen und vor allem der Fluch durchaus eine Chance verdient haben. Die streitbare katholische Theologin bricht in Artikeln und Vorträgen eine Lanze für die theologische und gesellschaftliche Wiederanerkennung der «Malediktion», nachdem sie mehr oder weniger verdrängt und verbannt worden ist. «Segen und Fluch sind jedoch komplementär und untrennbar miteinander verbunden, auch wenn das heute keine populäre Feststellung ist. Das eine gibt's nicht ohne das andere», sagt Schroer.



"Immer Tabubruch" Albert



"Wellness-Religion" Schroer



Die gebürtige Münsteranerin lehrte 27 Jahre an der Uni Bern als Professorin für Altes Testament und war die letzten Jahre ihrer Tätigkeit zudem Vizedirektorin der Universität. Zwar ist die Professorin seit knapp zwei Jahren im Ruhestand, doch ganz verlassen hat sie den akademischen Betrieb nicht. Wie beispielsweise an diesem Mittwochnachmittag im umgebauten ehemaligen Kino Alhambra, seit fünf Jahren Hörsaal der Uni Bern. Rund 150 bis 200 vorwiegend Grauhaarige sind ins Alhambra gepilgert, um Schroers Vortrag «Der Fluch – biblisch verankert, aber theologisch abgeschafft?» anzuhören.

Schroer zitiert zahlreiche Bibelstellen und Erzählungen, orientalische Gesetzestexte, deren Bestimmungen allein mit göttlicher Hilfe über den Fluch sanktioniert werden konnten, da eine weltliche Strafverfolgung (noch) schwach ausgeprägt war. So halfen beispielsweise eingemeisselte Flüche auf Grab- und Grenzsteinen, Räuber und böswillige Steinverschieber abzuhalten, ohne dass ein weltlicher Gesetzeshüter zum Rechten sehen musste. Das Risiko, dass der Zorn Gottes ihre Felder verdorren und die Kinder an Schwindsucht sterben lässt, wollten bei aller Gier nur die wenigsten eingehen. Und natürlich führt Schroer immer wieder das Alte Testament an, wo beispielsweise der von Gott arg gebeutelte Hiob sein Leben ausführlich verflucht und in die Finsternis vor der Schöpfung zurückwünscht. Doch Hiobs Lamento als Gejammer abzutun, greift zu kurz. Hiob ist ein «Aufständischer», wie ihn Schroer nennt, der sich auch durch den Fluch in Selbstbestimmung übt. Die Parallelen in der Wirkung auf Olaf Alberts Fluch-Klientel sind unübersehbar. «Fluchen hebt die Betenden aus der Ohnmacht», sagt Theologin Schroer, «Selfempowerment» würde es wohl der Siegerner Fluch-Coach nennen.

Die Wirklichkeit nimmt Worte also nicht immer wörtlich.

Harmonie über alles

«Was mit den Gottesbildern der frühchristlichen Quellen begann, entwickelte sich mit der ‘Verbürgerlichung’ und

dem wachsenden Wohlstand der letzten rund hundert Jahre hierzulande zu einer Art ‘Wellness’-Religion», analysiert Schroer später beim Kaffee auf der Berner Schanze. «Die dunklen Seiten Gottes will man nicht sehen, das Eckige, Fordernde wurde zunehmend abgespaltet und negiert. Doch Gott ist in der biblischen Tradition nicht nur gut und gütig, selbst im Neuen Testament gibt’s Hinweise auf seine dunklen Seiten. Ein Gott, der auch zornig sein kann, der Gerechtigkeit einfordert und vollzieht, wird jedoch entsetzt abgelehnt und damit auch der Fluch.»

Dabei hätte der Fluch als Instrument gegen Ungerechtigkeit heutzutage durchaus einen Platz verdient, ist Schroer überzeugt. Wo Konsens und weltliche Ordnung versagen, könnte der Fluch die Wehrlosen unterstützen. Wie dies konkret vonstatten gehen soll, weiss allerdings auch Schroer nicht. Dass beispielsweise der Papst auf dem Petersplatz öffentlich einen Fluch gegen Kriegsverbrecher ausspricht, quasi ein «urbi et orbi» unter umgekehrten Vorzeichen, ist gut und bildhaft vorstellbar. Schroer hält derartige Ideen jedoch für äusserst heikel, da die Kirche ihre Macht in der Vergangenheit zu oft missbraucht habe. «Wir müssen neue, interreligiöse und säkulare Sprachformen finden, um Widerstand zu leisten. Die Literatur böte durchaus Möglichkeiten, einen Fluch zu verschriftlichen und auszusprechen.» Die zunehmende globale Instabilität verlange geradezu nach einer zeitgemässen Version des Fluches und des Fluchens. Malediktion reloaded. «Ein Patentrezept habe ich aber auch nicht. Es bleibt wohl nichts anderes übrig, als es zu versuchen, als zu experimentieren», sagt Schroer.

Doch die Frage, wer nun wirklich der Kriegsverbrecher ist, kann ein Fluch nicht beantworten. Höchstens erweisen.

Huere Tubelaff!

«Wahrscheinlich hat der Mensch geflucht, bevor er überhaupt reden konnte», lacht SimonENZLER, bis seine Augen in Lachfalten verschwinden. Der Appenzeller Kabarettist weiss, wovon er flucht, schliesslich lebt er in gewissem Sinne davon. Unter anderem hat er dank Flüchen den bedeutendsten Kleinkunstpreis im deutschsprachigen Raum, den Salzburger Stier, eingefangen.

ENZLERS Programme sind deshalb so erfolgreich, weil er Feinsinniges mit Grobschlächtigem garniert, verpackt in Innerrhoder Dialekt, der die Derbheit der Flüche für Nichtappenzeller wie Kinderreime klingen lässt. Herzig. Selbstverständlich achtet der 50jährige peinlichst genau darauf, dass das Fluchen auf der Bühne nicht überhandnimmt und dadurch die Wirkung verliert. «Es geht nicht darum, nur eine Pointe abzuholen. Ein Fluch muss Sinn machen, muss sich in den Spannungsbogen und in den Rhythmus eines Textes einfügen.» So sind ENZLERS Flüche minutiös inszeniert und im Text präzise ausformuliert.

Ein «Schafseckel» ist ein «Schafseckel», ob in Uster oder in Gümligen.

Auf der Bühne ist Fluchen eine Kunst, die viel Arbeit voraussetzt. Abseits kommen Flüche jedoch direkt aus dem Rückenmark. «Fluchen ist Kontrollverlust. Wem der Hammer auf den Fuss fällt, denkt nicht lange nach, sondern legt sofort los.» ENZLER spricht deshalb gerne vom Fluchen als «Lackmustest für die Kreativität». Wer aus dem Stand ein «Dunützigetruurigeverfluemeretebleidleidighueresauaff!» raushauen kann, hat vermutlich mehr in sich, als jemand, dessen Wutvokabular auf «Tubel» oder «Arschloch» reduziert ist. Da Fluchen sehr persönlich ist, sagt es umgekehrt auch viel über eine Person aus.

Dass englische Wörter wie «shit» oder das bereits erwähnte «fuck» die deutschsprachige Malediktion zunehmend durchdringen, ist laut ENZLER unvermeidlich. Sprache und somit Fluchen sind ein Spiegel der Zeit. Als Vater von zwei Teenager-Söhnen ist ENZLER am Puls. Und so lässt er sie beim Fluchen unabhängig von der Wortwahl gewähren, sofern es wirklich einen Grund zum Fluchen gibt. «Solange es intuitiv und ehrlich ist, kümmert mich das nicht.»

Selbstverständlich muss ENZLER, aufgewachsen im erzkatholischen Appenzell Innerrhodens, für seine Flucherei auch Kritikeinstecken. Zumeinen von Älteren, für die Fluchen nach wie vor eine Sünde ist, aber auch von Jüngeren, die in Zeiten von Überkorrektheit und Harmoniezwang «etwas den Anschluss verpasst haben», wie es der Kabarettist zurückhaltend formuliert. Ähnlichkeiten mit Aussagen von Theologin Silvia Schroer über die Ausblendung des Dunklen, Eckigen, Unbequemen, sind kaum zufällig. Doch bekommt ENZLER im engen und konservativen Heimatkanton auch besonders viel Zuspruch: «Für manche bin ich eine Art Stellvertreter, weil ich öffentlich aussprechen kann, was sich die meisten nicht trauen. Die freuen sich dann, dass einer mal so richtig öffentlich ablästert, nicht nur mit Fluchen.»

Im Gegensatz zum Fluchen qualifiziert das Lachen darüber nicht als Sünde.

Oder nur ein bisschen.

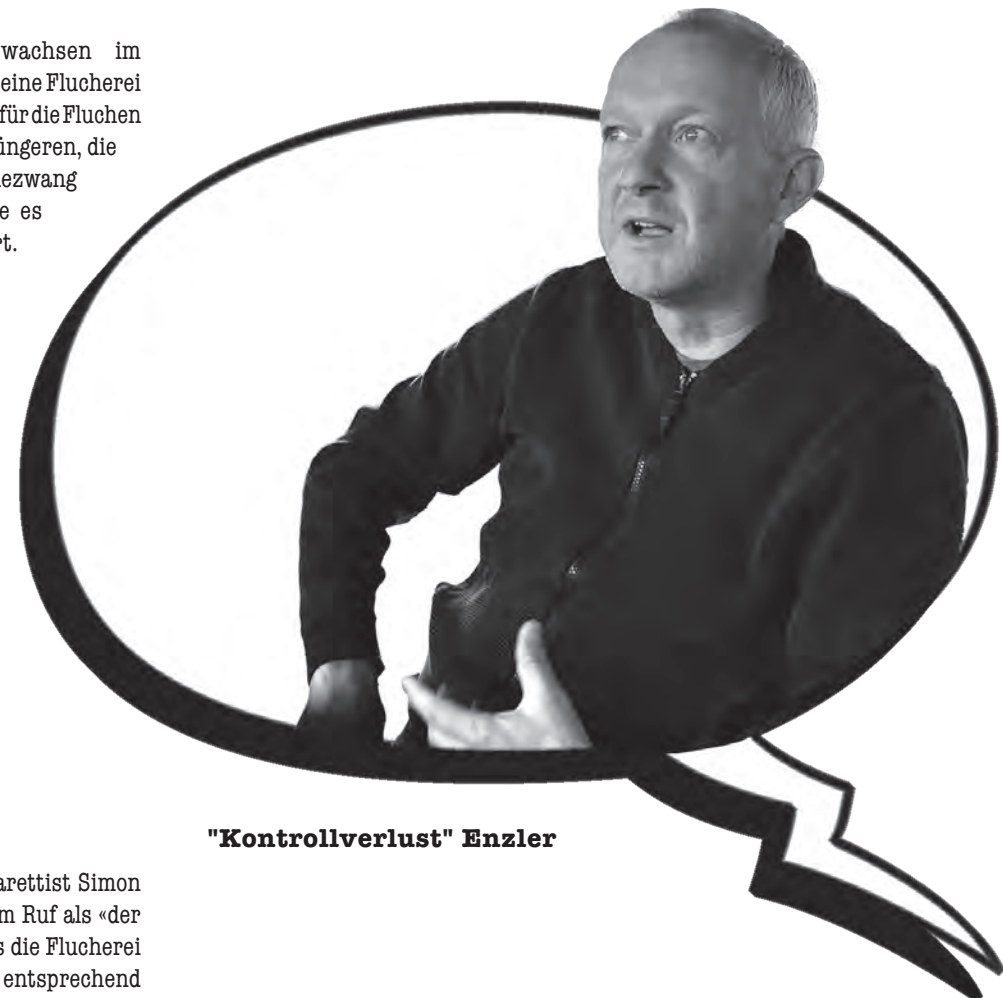
Wienen Sirach

Wie «Fluch-Coach» Olaf Albert hat auch Kabarettist SimonENZLER ein ambivalentes Verhältnis zu seinem Ruf als «der Flucher». Zum einen ist er sich bewusst, dass die Flucherei seiner Figuren auf der Bühne provoziert und entsprechend Aufmerksamkeit bekommt. Andererseits wehrt er sich dagegen, darauf reduziert zu werden. «Vor 20 Jahren habe ich auf der Bühne noch viel heftiger und häufiger geflucht als heute», erinnert er sich, «i ha tue wienen Sirach!» Ein paar wenige, jedoch mehrfach rezyklierte Presseartikel reichten, um ENZLER den Stempel aufzudrücken. Seither ist er eine der ersten Adressen in der Schweiz, wenn’s ums Fluchen geht. Im Schweizer Fernsehen gab er sogar einen kurzen Fluch-Kurs. «Natürlich ist es schön, wenn man

eine Nische besetzt, aber es birgt auch die Gefahr, darin eingesperrt zu werden.».

Und natürlich gibt es Grenzen. «Mit möglichst derber Sprache möglichst viele Tabus zu brechen, um möglichst viel Aufmerksamkeit zu bekommen, wie das viele US-Comedians über einen ganzen Abend zelebrieren, interessiert mich nicht.» Jemanden absichtlich verbal zu verletzen oder zu diskriminieren, hat für den Appenzeller nicht mehr viel mit Fluchen zu tun und verfehlt dessen Zweck, nämlich emotionalen Druck abzulassen. Und wie zur gesellschaftlichen Ehrrettung des Fluchens setzt ENZLER nach:

«Man sollte doch dankbar sein: Solange die Leute fluchen, schlagen sie sich nicht den Schädel ein.»



"Kontrollverlust" ENZLER

Illustrationen: Kläger

Fotos: Hösli

Web:

keele.ac.uk

simonenzler.ch

olafalbert.de

altestestament.unibe.ch