



Verbale Gewalt dringt durch das Ohr in die Seele

# Fluchen ist immer eine Form von Respektlosigkeit

VON VERENA BIRCHLER

● **Gott will nicht, dass wir fluchen. Vor allem nicht in seinem Namen. Wir kennen das aber alle. Irgendwas läuft schief, und schon kommt ein Fluch daher. Kurzfristig kann das sogar befreiend wirken. Aber es kann – und darum geht es – vor allem unser Gegenüber einschüchtern, verunsichern, ängstlich machen: Es geht dabei um verbale Gewalt.**

Der Tennisspieler Boris Becker zum Beispiel war dafür bekannt, dass er auf dem Platz immer geflucht hat. Er hat schnell realisiert, dass das seine Gegner jeweils irritiert hat. Also hat er gezielt weiter geflucht. Wenn wir beim Fluchen auch noch Gottes Namen in den Mund nehmen, signalisieren wir, dass Gott uns nichts wert ist.

Fluchen ist immer eine Form von Respektlosigkeit. Mir, meinen Mitmenschen und Gott gegenüber. Unserem Ärger Worte geben, ohne dabei zu beleidigen ist anstrengender, aber der Respekt dahinter verbindet. Denn Kraftausdrücke sind nichts anderes als Ausdruck geistiger Schwäche. Ehrlichkeit

ohne zu fluchen macht uns frei, wirklich aufeinander zu hören.

## Gott ehren – nicht fluchen

Wenn wir uns ärgern, wenn wir uns streiten, ist das nicht falsch. Gewisse Dinge müssen ausgesprochen werden, bevor man gute Konfliktlösungen findet. Aber wir sollten dabei Gottes Namen aus dem Spiel lassen. Es bringt nichts, wenn wir in unsere Flüche «Gott einbauen». Aber wir verlieren den Respekt vor Gott. Das heißt, wir bauen eine Distanz auf, die Gott nicht möchte.

Das Gebet «Das Vater- unser» kennen die meisten von uns noch.

Der erste Satz heißt: «Unser Vater, der du bist im Himmel, geheiligt werde dein Name.» Mit diesem einen Satz geben wir Gott die Ehre. Und damit signalisieren wir, dass wir Gott als das Höchste akzeptieren. Wenn wir

also an einen Gott glauben, in welcher Form auch immer, sollten wir den Missbrauch seines Namens unterlassen.

Das Ohr ist ein hochsensibles Organ. Wer schon mal einen Gehörsturz erlebt hat, weiss um die Empfindlichkeit dieses Systems.

Zudem ist das Ohr auch verantwortlich für unser Gleichgewicht. Zufall oder ein genialer Gedanke Gottes? Denn vieles, was wir zu hören bekommen, bringt uns manchmal aus dem Gleichgewicht. Nicht physisch, aber vielmehr psychisch. Die vielen Impulse treiben immer mehr Leute in den sogenannten Offline-Modus. Und damit sind nicht nur die technischen Geräte wie Radio, TV

Wenn wir beim Fluchen auch noch Gottes Namen in den Mund nehmen, signalisieren wir, dass Gott uns nichts wert ist.

und Mobile Phones gemeint. Viele gehen auch «offline» zu ihren Mitmenschen. Weil sie einfach nicht mehr hören mögen. Die Lebensbalance, das seelische Gleichgewicht ist vor lauter Lärm völlig aus den Fugen geraten.



**60 Dezibel** reichen, um im Schlaf Stressreaktionen auszulösen.  
**80 Dezibel** können zu gesundheitlichen Störungen führen.  
**130 Dezibel** schmerzen. Automatisch werden die Ohren zugehalten.  
**150 Dezibel** verursachen in Sekunden irreparable Schäden.

Liebblingsbeschäftigung beim Autofahren: Fluchen und Schimpfen.

### Die Sehnsucht nach dem Offline-Modus

In der Zwischenzeit befällt viele Zeitgenossen eine unbändige Lust nach klösterlichem Leben. Auszeit! Ruhe! Stattdessen prägt uns der Lärm vom Wecker bis zur Schlummerfunktion. Viele sind kaum in der Lage, auf dem Arbeitsweg auf Radio oder Sound aus dem Smartphone zu verzichten. Wir tun uns nichts Gutes. Setzen wir uns ein wenig mit den Dezibel auseinander: 60 Dezibel reichen, um im Schlaf Stressreaktionen auszulösen. Bereits 80 Dezibel können zu gesundheitlichen Störungen führen. Bei 130 Dezibel gelangen wir an die Schmerzgrenze, dann hält sich ein Mensch automatisch die Ohren zu. Eine Lärmeinwirkung von 150 Dezibel verursacht in Sekunden irreparable Schäden. Das sind die messbaren Schäden, die in unser System Ohr und damit in unser seelisches und körperliches Gleichgewicht eindringen.

Zum akustischen Lärm kommt aber auch der verbale Lärm. Wie zu Beginn geschrieben, nutzen Menschen manchmal ganz bewusst die gewaltorientierte Sprache, um Menschen zu erniedrigen. Sie dringen durch

das Ohr in unsere Seele. Flüche und verbale Gewalt zeigen ihre Wirkungen und greifen uns an in unserem Selbstwertgefühl. Wenn wir uns hier nicht abgrenzen, wird unser seelisches Gleichgewicht erschüttert. Woran erkenne ich verbale Gewalt?:

- ▶ Verbale Gewalt wird gerne in der Öffentlichkeit angebracht.
- ▶ Akteure suchen selten die Versöhnung, die Konflikte werden selten wirklich konstruktiv gelöst.
- ▶ Die Kommunikation basiert auf Abwertung, Verharmlosung, Zynismus und Beschuldigungen.
- ▶ Die Lautstärke dient gerne der Einschüchterung des Gegenübers.
- ▶ Mit Killerphrasen macht man das Gegenüber mundtot: «Du bist zu empfindlich»; «Stelle dich nicht so doof an»; «Du hast eh keine Ahnung»; «Dumm, wie du bist ...»

### Raus aus der Gewaltspirale

Wer öfters solche Aussagen zu hören bekommt, muss sich nicht wundern, wenn

das seelische Gleichgewicht gestört wird. Denn meistens ist hier erst der Anfang zu weitern «Gewalttaten». Dazu gehören

manifestierte Macht wie Dominanz und Kontrolle. Oder soziale Isolation, Wutausbrüche und emotionaler Missbrauch. Und nicht selten endet die verbale Gewalt in der körperlichen Gewalt.

Meistens kommt man aus dieser Gewaltspirale nicht

mehr ohne fachliche Hilfe heraus. Wer früh realisiert, dass er oder sie negativen verbalen Einflüssen ausgesetzt ist, hat Chancen, indem klare Grenzen gesetzt werden. Kommunizieren Sie klar, was Ihnen missfällt, was Ihnen wichtig ist und wie Sie sich ein respektvolles Miteinander vorstellen. Warten Sie nicht zu lange, um Hilfe von aussen anzunehmen. Denken Sie immer daran: Was in Ihre Ohren dringt, leistet einen wesentlichen Beitrag zu Ihrem seelischen Gleichgewicht.

## Nicht selten endet verbale Gewalt in der körperlichen Gewalt.