

# THERAPEUTISCHES FLUCHEN



**Letzthin hatte meine Tochter** wieder einmal eine halbe Damenriege voller Freundinnen zu Besuch. Ich war gerade Hüttenwart – also verantwortlich bei uns daheim. Ich habe den Mädchen Zvieri gemacht und alle trafen sich am Tisch. Zack, war der erste Sirup ausgeleert. Ich wars. «Ach, Scheisse», sagte ich, echt ein wenig angespannt, weil ich an meinen Grenzen angekommen war. «Das sagt man nicht», fand eines der Mädchen. Solche Aussagen sind immer ein gefundenes Fressen für mich. Ich nehme das dann sportlich und als Herausforderung. Meine Tochter sieht es meist kommen und zieht schon mal die Augen hoch. Ich erwiderte: «Ja, ich weiss, man sagt nicht Scheisse. Scheisse ist echt ein grusiges Wort. Niemals würde ich sonst «Scheisse» sagen, weil man Scheisse einfach nicht sagt, oder «huere Siech» sagt man im Fall auch nicht – niemals würde ich «huere Siech» sagen!» Langsam begriffen es die Mädchen und fingen an zu lachen. «Lacht nicht!», sage ich mit erhobenem Finger, «Huere Siech, Scheisse und Gopfetami sagt man nicht! Das will ich niemals am Tisch hören, auch von mir nicht!» Und schon war ich wieder entspannt, und wir lachten alle zusammen.

**Ich habe ganze Lieder** darüberschrieben, wie wichtig doch das Fluchen ist, um Wut und Anspannung abzubauen. Bei mir galt als Waldkindergärtner und Waldspielgruppenleiter immer die Regel: Wenn es wirklich nötig ist, darf man fluchen. Denn es ist befreiend und gesund, man packt die Wut in ein Fluchwort, brüllt es heraus und die Wut ist im Fluchwort drin, fliegt in den Himmel und ist weg. Wenn sich ein Kind im Wald also die Haut im Rucksackreissverschluss eingeklemmt hatte, «Scheisse!» rief und mich dann erschrocken erwartungsvoll anschaute, mussten wir beide unter uns ein wenig lachen. Meist reichte dann die Nachfrage, ob es denn wieder geht – und das Kind entschwand lächelnd wieder im Gebüsch. Natürlich gab es immer wieder Diskussionen ob das, was dem Kind jetzt passiert ist ein «Scheisse» wert ist, ob das Unglück und die daraus folgende Wut genügend gross ist, um in ein Fluchwort gepackt zu werden. Und Fluchen hatte bei mir nichts zu tun mit «jemanden beschimpfen». Das war dann ein anderes Kapitel, und hier liess ich Fluchworte nicht gelten. Das therapeutische Fluchen gegen den Wutausbruch wurde jedoch nie dazu ausgenutzt, um einfach ein wenig grusige Worte sagen zu können. Wir nahmen das Fluchen alle ernst.

**Doch zurück zu den Mädchen am Zvieritisch:** Wir waren jetzt gemeinsam dabei, fleissig sehr schöne Fluchwörter aufzuzählen, die man niemals sagen darf und die ich hier nicht aufschreiben könnte, so grusig sind die. Ich half natürlich dezent, aber freudig mit bei der Suche nach grusigen Fluchwörtern. Wir unterschieden nach denjenigen, die man am Tisch bei Besuch niemals sagen darf und denen, in die man die Wut verpacken und in den Himmel schicken kann. Und ich war erstaunt, wie viele grusige Worte in den herzigen Mädchen schlummerten. Meine Tochter sagte zum einen, leicht irritierten Mädchen: «Weisch, er isch halt einfach so», gütig lächelnd in meine Richtung schauend und den Kopf müde schüttelnd. Und dann gingen die Kinder heim, der Papi fragte sie wahrscheinlich, was sie denn so gemacht haben bei uns, und die Mädchen antworten noch wahrscheinlicher: «Wir haben mit Marius chli grusige Fluchwörter gesucht.» – und mein Ruf im Dorf ist wieder zementiert.

**Es grüsst Marius Tschirky, euer Verschreckjäger**