

Natürlich möchte nicht jeder mit den Intimkrankheiten des Nachbarn konfrontiert werden. Aber würden wir uns nicht ein Stück weit normaler fühlen, weniger fremd in dieser manchmal so verrückten Welt mit all ihren Höhen, Tiefen und Herausforderungen, wenn wir mehr von unseren Wünschen, Ängsten und Sorgen mit anderen Menschen teilen könnten? Wenn wir erfahren dürften, dass auch die beruflich so erfolgreiche Kollegin immer wieder an ihren Fähigkeiten zweifelt und vor jeder Präsentation nachts schweißgebadet wachliegt? Dass der pädagogisch erfahrene Nachbar zwar als cooler Lehrer der Stadtteilschule gehandelt wird, aber zu Hause mit seinem eigenen Sohn dermaßen streitet, dass die Wände wackeln? Wenn unsere Freundin uns daran teilhaben lässt, wie unfassbar sie es getroffen hat, dass ihr Mann nach der Fehlgeburt sagte: »Das war doch noch gar nichts Richtiges ...«?

Was, wenn wir also erfahren würden, dass andere Menschen die gleichen Fehler begehen, sich auch ab und zu überfordert fühlen, verzweifelt auf den Verlust eines Menschen reagieren? Aus Rücksichtnahme und Feingefühl, Vermeidung oder Verleugnung, Scham und Angst verstummen wir bei heiklen Themen wie Krankheit, Tod oder Sexualität. Ob alltäglich oder schwerwiegend – Tabus haben häufig die Aufgabe, eine ernsthafte und intensive Auseinandersetzung mit Lebensthemen zu vermeiden oder sogar zu verbieten. Wer hat nicht schon in frühester Kindheit peinlich berührte Blicke geerntet, wenn sie oder er in natürlicher Neugier Fragen gestellt oder Dinge ausprobiert hat? Meist gefolgt von der flüsternden Ermahnung »Darüber spricht man nicht« oder »Das tut man nicht«. Ist es nicht traurig und frustrierend, wenn wir über persönliche und wichtige Themen nur hinter vorgehaltener Hand sprechen können?

Der Umgang mit Regeln und Tabus erfordert, dass wir hingucken und uns Fragen stellen. Welche Tabus sind sinnvoll? Wo schützen sie uns vor dem Überschreiten von Grenzen, wo helfen sie, die soziale Ordnung zu erhalten? Und an welchen Stellen lohnt es sich, unser Denken zu entrümpeln, Scham und Scheu über Bord zu werfen, das eine oder andere Tabu zu brechen und ganz offen und ehrlich unsere Erfahrungen über das Leben, Arbeiten und Lieben auszutauschen?

Werfen wir also einen Blick über den Tabu-Tellerrand und nehmen wir gemeinsam einige Regeln und No-Gos unter die Lupe. Betrachten wir, warum die Liste der Euphemismen länger ist als die für den Aldi-Großeinkauf am Anfang der Woche und warum es uns so schwerfällt, manche Dinge beim Namen zu nennen.

Und was den Heiratsantrag 2.0 betrifft: Ich jedenfalls war damals sehr glücklich, als mein Mann »Ja, ich will« sagte. Gut, dass ich mich getraut hatte, oder?

## 2

### Tabu, schlechtes Benehmen oder ...?

*»Ich muss mal!« gegen »Ich gehe kurz meine Nase pudern!«: Warum bloß fällt es uns so schwer, manche Dinge beim Namen zu nennen? Wozu dienen die bequemen Notlügen? Und wann können sie gefährlich werden? Von Kronleuchtern und Kohlrouladen*

Hier kommt einer meiner YouTube-Lieblingsclips: Eine Frau steht mit einem Paket Klopapier im Supermarkt an der Kasse. Der Kassierer: »Was haben Sie denn damit vor? Kacken Sie etwa?«

Kundin 2 (in der Warteschlange): »Das ist ja ekelhaft!«

Kundin 1: »Aber das ist doch völlig normal!«

Kunde 3: »Sie finden das normal, sich stinkende Exkreme aus dem Anus zu drücken wie ein Tier?«

Kundin 2: »Mir wird schlecht!«

Kundin 1: »Aber Sie müssen doch bestimmt auch mal auf Toilette ...«

Kassierer: »Jetzt werden Sie mal nicht unverschämt!« [...]

So geht es weiter, bis die junge Frau ihr Gesicht unter der Kapuze versteckt und aus dem Supermarkt läuft. Der Clip wurde inzwischen über 800.000 Mal aufgerufen. Warum wohl? Weil ganz öffentlich und offensichtlich ein Tabu gebrochen wird. Das überrascht, irritiert, und es macht Spaß. Natürlich weiß jeder, dass es biologisch unmöglich ist, aber ganz offiziell haben Frauen keinerlei Ausscheidungen, putzen sich lautlos die Nase, menstruieren in der Werbung nur blaue Flüssigkeit und gehen höchstens mal »Hände waschen« oder »Nase pudern«, aber niemals auf die Toilette. Warum?

Nun, die *Bild* zeigt in einem TV-Werbespot sehr anschaulich, wie man mit fünf Wörtern Klartext einen Mann verbal kastrieren kann. Wir sehen ihn und eine Frau in Abendgarderobe in einem Hotelzimmer. Sie tanzen vor dem Bett zu Barry Whites »Just the Way You Are« und beginnen, sich gegenseitig zu entkleiden. Erotik total. Dann flüstert die Frau, während sie den Mann rückwärts aufs Bett schubst: »Rühr dich nicht vom Fleck. Ich bin gleich wieder da.« Sie schenkt ihm noch einen lasziven Blick, bevor sie erklärt: »Ich geh nur kurz kacken.« Zurück bleibt ein fassungsloser und komplett abgetörnter Mann auf dem

Hotelbett. Es folgt die Einblendung: »Nichts ist härter als die Wahrheit – BILD.« Über sieben Millionen Mal wurde dieses Video bei YouTube aufgerufen!

Ja, Sprache kann schockieren. Die Liste der Tabuwörter ist endlos. Und manchmal ist es – mal ganz abgesehen von der Frage »Tabu oder nicht Tabu?« – zumindest zielführender, die Tatsachen zu umschiffen, als Klartext zu reden. Denn Sprachtabus haben auch mit Höflichkeit und der Achtung von Bedürfnissen zu tun. Ganz bestimmt wäre die Szene im Hotel anders verlaufen, hätte die Frau sich mit »Ich gehe mir eben die Nase pudern« verabschiedet.

Und was wäre passiert, wenn der Mann sich augenzwinkernd mit »Ich muss nur kurz kacken« verabschiedet hätte?

Ich könnte mir vorstellen, dass die Dame in freudiger Erwartung liegen geblieben wäre. Denn wir Frauen sind eher an eine rüde und direkte Sprache von Männern gewöhnt als umgekehrt. Zumindest ist das meine Erfahrung in meinem jahrzehntelangen Umgang mit Jungs und Männern.

Eine Sonntagmorgen-Szene aus unserem Reihenhaus, nicht auf YouTube zu finden: hübsch gedeckter Frühstückstisch mit vielen Leckereien. Während ich noch überlege, womit ich meine zweite Brötchenhälfte belege, haben die Jungs bereits drei Brötchen verdrückt und gucken mich ungeduldig an. Häufig endet die gemeinsame Mahlzeit damit, dass einer der Jungs gequält das Gesicht verzieht, begleitet von den Geräuschen und Gesten wie von einer Frau in den Presswehen: »Ahrg, ohhh ... Ich halt das nicht mehr aus. Ich muss jetzt unbedingt schnell auf Klo, ich glaube, das wird ein Big Mac.« Ohne irgendeine Scheu oder Rücksichtnahme. Schlecht für den Appetit – gut für die Figur. Wer kann mit so einem Bild vor Augen noch genussvoll in ein Nutella-Brötchen beißen?

Ich stelle mir die Situation mal wieder umgekehrt vor: Ich sitze mit meinen Freundinnen bei Pasta und Prosecco, fange an zu stöhnen und zu drücken und verkünde dann laut in die Runde: »Ich geh mal kurz einen abseilen.«

Auch wenn es für Männer kein Tabu zu sein scheint, in dramatischer Inszenierung über Ausscheidungen zu sprechen: Beim Thema Sex zeigen sie sich meist etwas sensibler und sind – der eine mehr, der andere weniger – behutsam in der Kommunikation mit der Angebeteten. Sicher spielt bei der Rücksichtnahme auf die weibliche Sensibilität auch die eigene Motivation eine nicht zu unterschätzende Rolle. Zumindest wissen die meisten Verführer, dass zu direkte Ansagen Frauen in die Flucht schlagen können. Bis auf einige Ausnahmen vielleicht ist es noch immer schöner, nach einem gemeinsamen Abend an der Haustür gefragt zu werden: »Wollen wir noch Netflix gucken?« oder »Kommst du noch mit rauf, ich möchte dir meine Goldfische zeigen?«, als den Satz »Lass uns hochgehen, ich möchte gern mit dir vögeln« serviert zu bekommen. Die Magie des Augenblicks, die

Ungewissheit nicht ganz eindeutiger Signale, die Frage »Will er jetzt oder nicht?«, das alles baut erotische Spannung auf. Wir möchten ja auch nicht am Geburtstag ein Buch, eine Yogamatte oder den Dampfkochtopf nackig überreicht bekommen mit dem Kommentar: »Hattest du dir doch gewünscht, deshalb habe ich es gar nicht erst verpackt.« Ein bisschen Chichi gehört einfach zur Romantik dazu. Außerdem hat die Frau dann eher das Gefühl, dass sie, sollte er unerwartet in Tigertanga und mit Handschellen vor ihr stehen, sich elegant aus der Nummer verabschieden könnte: »Mir ist gerade mehr nach Heimatfilm. Grüß die Goldfische von mir.« Hier hilft das Tabu allen Beteiligten dabei, das Gesicht zu wahren. Gut so.

Im Alltag aber erschwert uns der Gebrauch abgenutzter Phrasen die Möglichkeit, mit Menschen in echten Kontakt zu kommen. Die Frage »Wie geht es Ihnen?« kann man sich zum Beispiel eigentlich sparen, sie ist gesellschaftlich zur inhaltslosen Floskel mutiert. Die Antworten darauf lauten wahlweise »Danke, gut«, »Muss ja!« oder »Und selbst?«. Und schon endet der leblose Kommunikationsversuch.

Dann gibt es auch noch das »Alles gut«-Phänomen. Egal, ob mein Gesprächspartner gerade mit dem Fahrrad hingeknallt ist, vom Partner verlassen, in der Bahn angerempelt, vom LKW angefahren wurde oder 41 Grad Fieber hat, die Antwort lautet: »Alles gut!« Ein Reflex, der jegliche weitere Unterhaltung erdrosselt. Da kann ich nur noch den Krankenwagen rufen oder das Weite suchen. Ehrlicher Weise muss ich aber zugeben, dass gerade wir Frauen häufig Meisterinnen darin sind, um die Wahrheit herumzureden und versteckte Botschaften in Worte zu legen, in der Erwartung, dass der Empfänger sie dekodiert. Wehe dem also, der nicht nachfragt, wenn seine Partnerin etwa sagt: »Nein, ich hab nichts, alles ist gut ...« Denn eigentlich wäre jetzt Detektivarbeit gefragt: Ist wirklich alles in Ordnung? Oder hat sie ein Problem und möchte im Moment nur nicht darüber sprechen? Oder will sie eigentlich sagen: »Mir liegt etwas auf der Seele. Ich möchte, dass du dich kümmerst, nachfragst, auf mich eingehst?«

Manche von uns sind wahre Meisterinnen der Betonung, wie zum Beispiel beim vermeintlich als Zustimmung genutzten Wörtchen »Ja«. Kaum einem Mann gelingt es beim ersten Versuch, die versteckte Botschaft zu entschlüsseln. *Jaahaa* etwa kann »Nerv mich nicht« bedeuten. Ein fragendes *Ja?* heißt vielleicht: »Bist du dir sicher?« *Jaja* wiederum meint, wie allseits bekannt: »Leck mich am Allerwertesten!«

*Joaaa* bedeutet: »Ich habe eigentlich keine Lust, aber meinetwegen ...« Leicht zu dechiffrieren ist dagegen das ekstatisch gestöhnte: *Ja, ja, ja ...* Doch die Krönung der Verwirrung ist: Oft bedeutet »Ja« auch schlicht »Nein«. Wir bejahen etwas, weil wir nicht »Nein« sagen mögen oder dürfen, aber tun dann doch, was wir eigentlich wollen.

Einfach ist es jedenfalls nicht mit der Sprache und dem Klartext. Nicht immer ist es Taktik, wenn wir mit Floskeln antworten. Manchmal sind wir so verletzt, überrumpelt,

geschockt, dass wir noch nicht wissen, wie wir unsere Gefühle ausdrücken sollen. Vielleicht wollen wir auch einfach nur aus einer Unterhaltung flüchten. Zum Beispiel, weil wir schon mit einem Bein aus der Tür und auf dem Weg ins Kino sind. Oder weil wir unter Stress stehen, in unserem Gedankenschloss feststecken oder auf Zeit spielen, um uns darüber klar zu werden, was wir gerade wünschen und was wir vermitteln wollen.

Natürlich gibt es auf freundlich gestellte Fragen nach dem Befinden auch Antworten, die uns überfordern: »Ich leide unter Verstopfung, habe deshalb heftige Schmerzen und einen dicken Blähbauch.« Oder: »Ich habe ein nässendes eitriges Ekzem am Fuß.« Auch schön: »Ich habe heute Morgen gesehen, wie einer Katze bei einem Unfall ein Bein abgerissen wurde.« Letztes Beispiel: »Nach sensationellem Sex mit meiner Frau habe ich nackt hundert Sit-ups gemacht, bevor wir im Bett gefrühstückt haben.«

Wer hat sein Kopfkino da noch unter Kontrolle? Ja, Erzählungen wecken Bilder – schöne und weniger schöne. Daher ist es wichtig, sich zu fragen: Wie viel möchte ich kommunizieren, und wie viel möchte ich wirklich vom anderen wissen? Und das ist nicht nur individuell verschieden, sondern auch von der Tagesform abhängig. Was aber nicht bedeutet, dass Schweigen oder banale Floskeln die korrekte Antwort wären. Ich meine, ich will nicht immer *alles* wissen, was der andere erlebt hat, aber ich würde meistens mit Vergnügen hören: »Ich hatte einen wunderbaren Morgen mit meiner Frau, ein herrliches Frühstück, jetzt freue ich mich auf den Tag.« Die positive Energie würde im Aufzug zum Büro überschwappen, und ich wäre sofort motiviert, mir meine eigenen positiven Erlebnisse ins Gedächtnis zu rufen.

Für mich ist nix langweiliger als das ständige »Mir geht es gut«, obwohl der Gesichtsausdruck gerade etwas ganz anderes ausdrückt. Noch nerviger die Leute, die sich jede Information aus der Nase ziehen lassen wollen und auch noch beleidigt sind, wenn man dazu keine Lust oder Zeit hat. Natürlich möchte ich nicht vor meinem inneren Auge sehen, wie XY vergeblich auf dem Klo hockt oder wie die Katze blutet. Sagt mein Gegenüber dagegen: »Gesundheitlich habe ich so das eine oder andere Wehwehchen, und heute Morgen habe ich einen schrecklichen Unfall gesehen«, dann verstehe ich ihn oder sie. Und es ist immer noch meine, seine oder ihre Entscheidung, ob XY mir mehr über die Beschwerden und den Unfall anvertraut oder ob wir uns einfach alles Gute für den Tag wünschen.

Natürlich birgt Offenheit immer auch die Gefahr, enttäuscht zu werden. Da erzählt man von dem schrecklichen Unfall, erhofft sich Nachfragen, Trost – und dann? Bekommt man vielleicht nur zu hören: »Ich muss jetzt auch mal weiter, die Kinder warten im Auto, schönen Tag noch!« Das kann wehtun. Aber es birgt eben auch die Chance, in echten Kontakt zu kommen. Und findet der statt, fühlen zwei sich meist besser und tragen diese Stimmung durch den Tag.