Versuchen Sie mindestens eine Woche lang nicht zu schimpfen

29. April 2020 – 5 Iyyar 5780

Die Autorin ist **Ivett Alt Miller**
Originaltext auf Russisch finden Sie **hier**

“Weißt du, das war sehr dumm.”

Dieser kurze Satz von ihr hat mich einfach erstaunt. Ich habe es vor vielen Jahren gehört, als ich etwas über zwanzig war, und zuletzt habe ich mich mit einer Frau angefreundet, die auf dem gleichen Gebiet wie ich Wohltätigkeitsarbeit geleistet hat.

Ich habe sie sehr bewundert: Erstens war sie nett und zweitens hat sie kürzlich eine interessante Karriere begonnen, und tatsächlich hat es immer Spaß gemacht, in ihrer Nähe zu sein! Und in dem Moment, in dem die Emotionen zu schwanken schienen, anstatt ein stärkeres Wort zu verwenden, nannte sie etwas „Dummes“, und es fiel mir auf: Es gab überhaupt keine Flüche im Wortschatz meiner neuen Freundinen!

Sie konnte sagen, dass sich die Leute “ziemlich schlecht benahmen”, die Situationen “ein wenig beschämend” waren und sie selbst manchmal “wirklich sehr verärgert” war. Aber niemals, niemals benutzte sie üble Sprache, wie es viele meiner anderen Freunde taten.

Anfangs ärgerte mich sogar die Reinheit ihrer Rede. „Ich frage

mich, wen sie zu beeindrucken versucht? Ich spottete vor mich hin. “Höchstwahrscheinlich muss sie hart arbeiten, um mit solch einem Adel zu sprechen.”

Aber als ich immer mehr Zeit mit ihr verbrachte, wurde mir klar, dass das Problem nicht bei ihr lag, sondern nur in meinem Kopf. Denn in der Wirklichkeit bewunderte ich ihre Manieren und ihren Stil, und wie sehr wollte ich es mir nicht eingestehen, aber anscheinend, weil es mir so schien, als würde meine Freundin nur so tat, als wäre sie perfekt, war es nur so, weil ich tief im Inneren genauso gutmütig und angenehm in der Kommunikation sein wollte. Ich war nur eifersüchtig auf meine raffinierte Freundin und ihre exquisite Rede!

Nicht dass ich irgendwelche besonders harte Worte verwendete, aber inspiriert von ihrem Beispiel wollte ich meine Rede noch mehr in Ordnung bringen. Und ich beschloss, innerhalb einer Woche keinen einzigen Fluch auszusprechen, und dann würde ich sehen, wie ich mich fühlen würde.

Und es wurde zu einer echten Offenbarung. “Was für eine.. gierige Person”, sagte ich. “Es war so.. beleidigend.” Jedes Mal, wenn ich den Wunsch hatte, ein unhöfliches Wort zu verwenden, fand ich einen Ersatz für ihn. Und oft war das neue Wort, das ich am Ende auswählte, viel ausdrucksvoller und umfassender als der obszöne Ausdruck, der ursprünglich von der Zunge rausfliegen wollte.

Fast sofort bekam ich das Gefühl, auf einer höheren Ebene zu kommunizieren. Ich erinnere mich, wie beim Aufbau von Sätzen fingen viel weichere Versionen von Wörtern in meinem Kopf zu auftauchen als zuvor an. Ohne auf unhöfliche Sätze oder Kommentare zurückzugreifen, fühlte ich mich wie ein Mensch mit einer anderen Würde. Ich bemerkte sogar, dass die Leute anfingen, mich mehr zu respektieren. Nicht nur das, als ich aufhörte zu fluchen, begannen die Leute um mich herum, in meiner Gegenwart mehr „reine“ Worte auszuwählen.

Aber es war nicht einfach. Es erwies sich als viel schwieriger, sich zu zwingen, nach einer genaueren Beschreibung der Situation zu suchen, als üble Aussagen für sie auszuwählen, aber viel beeindruckender und das in unterschiedlicher Hinsicht. War der Gegenstand, der nicht zu mir passte, kaputt, unrein, unnötig oder fehlerhaft? War die, für mich unangenehme, Person, kurzerhand, harsch, arrogant oder unhöflich? Die Tatsache, dass ich Schimpfwörter abgelehnt habe, hat mich dazu gebracht, die Situation genauer einzuschätzen und darüber nachzudenken, was genau ich sagen möchte. Aber bald genoss ich bereits diese neu entdeckte Klarheit der Wahrnehmung sowie meine höhere Sprache.

Die Forscher fanden heraus, dass etwa 0,7 Prozent der Sprache eines typischen Amerikaners aus obszönen Wörtern besteht. Das mag nicht so beängstigend klingen, aber angesichts der Tatsache, dass die durchschnittliche Person jeden Tag etwa 15.000 bis 16.000 Wörter sagt, stellt sich heraus, dass sie jeden Tag 80 bis 90 Flüche ankündigt!

Und das Aussprechen einer solchen Anzahl von unhöflichen Wörtern im Laufe der Zeit beginnt uns zu beeinflussen.

Obszöne Wörter werden nicht zufällig als “schmutzig” bezeichnet: Ihre Verwendung vermittelt die Botschaft, dass uns unsere Rede nicht wichtig genug ist, um den Überblick zu behalten und stattdessen sauberere Optionen zu wählen.

Viele von uns verstehen intuitiv, dass Flüche vermieden werden müssen, wenn wir klug und erfolgreich erscheinen wollen. Nur wenige Menschen werden während eines Interviews oder eines ersten Dates Schimpfwörter verwenden.

Im Judentum betrifft die Liebe zum Detail jedoch nicht nur bestimmte Momente: Die Tora ermutigt uns, uns selbst immer ernst zu nehmen und zu versuchen, jeden Tag und jede Minute zu wachsen, um unser Potenzial auszuschöpfen. Dies trifft teilweise auf unsere Rede zu und erlaubt nicht, dass

erniedrigende schmutzige Ausdrücke uns runterziehen.

Als ich vor einigen Jahren anfing, Hebräisch zu lernen, war ich einfach erstaunt, wie wenig Fluch es in dieser Sprache gab. Natürlich konnte man jemanden auf Hebräisch beleidigen, aber wenn ein Israeli fluchen will, verwendet er oft Wörter, die aus anderen Sprachen entlehnt wurden.

Hebräisch ist eine lebendige, atmende, fließende Sprache, aber es vermeidet üble Sprache.

Dies spiegelt ein zentrales jüdisches Axiom wider, nach dem das, was wir sagen, von großer Bedeutung ist. Es ist klar, dass der Talmud missbilligend von Menschen spricht, die unhöfliche oder vulgäre Worte verwenden, aber das Axiom, an das ich denke, geht darüber hinaus.

Nach jüdischer Philosophie bilden die Art und Weise, wie wir mit anderen Menschen umgehen, und die Kommentare, die wir veröffentlichen, unsere Persönlichkeit. Wenn wir freundlich mit Menschen sprechen und handeln, werden wir freundlicher. Wenn wir zart und feinfühlig mit anderen sprechen, werden wir selbst feinfühlig.

Vor fast dreitausend Jahren schrieb König Schlomo, der weiseste unter den Menschen: „Tod und Leben sind in der Macht der Zunge, und diejenigen, die sie lieben (hüten), werden ihre Früchte essen.“ (siehe 1. unten)

Die Wörter, die wir aussprechen, bilden uns sowohl auf der offensichtlichen als auch auf der subtileren Ebene. Die üble Sprache zieht sowohl den Sprecher als auch seinen Zuhörer herunter. Und wenn man bedenkt, wie viel Vulgarität und Missbrauch in unserer Alltagssprache vorhanden ist, kann es Zeit sein, zu experimentieren und zu versuchen, uns selbst zu reinigen.

Denken Sie daran, diese schädliche Sucht für mindestens eine Woche aufzugeben, und bewerten Sie dann die Ergebnisse. Ich

weiß, dass dies nicht einfach sein mag, aber die Belohnung – Klarheit des Denkens, Multivarianz und differenziertere Sprache – ist es auf jeden Fall wert.

Quellen:

1) Mischlej, 18:21

Die Autorin ist Ivett Alt Miller