

HEYNE <

Jan Rein

DAS PUPS-TABU

Was wirklich gegen Blähungen hilft –
und dem Darm guttut

Wilhelm Heyne Verlag
München

Dieser Titel erschien bereits in einer früheren Fassung und mit anderer Ausstattung bei Books on Demand unter der ISBN 978-3-7392-1958-5.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Hinweise und Empfehlungen in diesem Buch dienen ausschließlich der prophylaktischen Gesundheitserhaltung und der Wohlbefindenssteigerung als Vorsorgemaßnahme für körperlich gesunde Menschen. Konsultieren Sie bitte einen Arzt, sollten Sie somatische Erkrankungen, Störungen oder Beschwerden mit Krankheitswert haben. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personenschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 11/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,
Zürich, unter Verwendung eines Fotos von © Laura Merten
Illustrationen: © Doris Baumgart
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-60425-4

www.heyne.de

INHALT

Einleitung	13
Laut und tödlich	16
So viel Wind um nichts?.....	19
Teil 1: Tabus regieren die Welt	23
Die ältesten Gesetze der Menschheit	23
Namenlos	26
Der Sinn und Unsinn von Tabus.....	29
Menschlichkeit ist tabu.....	33
Tabumaskerade	33
Von Körperfunktionen, Mord und Behinderung	35
Das Pups-Tabu	38
Tipps für die Praxis	41

Teil 2: Mein persönliches Pups-Tabu	45
Pampersrocker	46
Vorstadtrebell	48
Das Henne-Ei-Problem: Was war zuerst da – Essstörung oder Blähungen?	51
Essstörung	52
Blähungen	54
Wie kann ich Ihnen helfen?	57
Scheiß auf die Broschüre	61
Stuhlproben-Blues	63
Das längste Jahr	66
Teil 3: Verdauung verstehen	71
Wie wir verdauen	71
Die Reise beginnt	74
Ganz schön sauer	76
Nebenschauplätze	77
Leber	78
Gallenblase	79
Pankreas	80
Die menschliche Tankstelle	82
Dickes Ding	83
Unsere bessere (und größere) Hälfte	85
Auf dem stillen Örtchen	89
Was wir verdauen	92
Die Hauptdarsteller	94

Kohlenhydrate	95
Fette	98
Proteine	100
Klein, aber oho!	103
Wasser	103
Warum wir pupsen	106
Die Entstehung eines Pusses	106
Gasbildung im Verdauungstrakt	106
Verschluckte Luft	108
Anatomie eines Darmwinds	109
Wie oft ist noch normal?	114
Depressiv furzt es sich besser	118
Geschlechterkampf: Mr. und Mrs. Fart-a-lot	120
Teil 4: Die Low FART Diet, was sonst noch gegen Blähungen hilft und was ganz sicher nicht.	125
Gesunde Verdauung nach Michelangelo	129
Das Pups-Pareto-Prinzip	131
Stufe 1: Die Low FART Diet.	133
Warum die Low FART Diet wirkt	134
Bevor es losgeht	138
Wenig heißt nicht nichts.	138
Verzicht heißt Ersatz	139
Low F – Flatulent foods	139
Nicht jedes Böhnchen gibt ein Tönchen.	140
Fluch und Segen: Ballaststoffe	145

<i>Lösliche vs. unlösliche Ballaststoffe</i>	147
<i>Resistente Stärke</i>	149
<i>Isolierte Ballaststoffe</i>	150
Der Gluten-Komplott	151
<i>Zöliakie</i>	152
<i>Glutenunverträglichkeit</i>	153
Milch: Gut für Kalb und Mensch?	154
Obst ist gesund, aber	155
Süßer Blähbauch	158
<i>Süßstoffe</i>	158
<i>Zuckeraustauschstoffe</i>	162
Der Eiweißpups	166
Geruchsbelästigung	167
Low FA – Aerophagie	168
Leise Getränke	168
Von Kaugummis in losen Mundwerken	170
Rauchen	171
Low FAR – <i>Rebellis intestinalis</i>	172
Den Systemfeind ausfindig machen mithilfe des Ernährungstagebuchs	173
Deine persönliche Low FART Diet	177
Low FART – Thieves	179
Eigenbeschluss	180
<i>Schadensbegrenzung: Probiotika</i>	182
<i>Probiotika und ihre Wirkung</i>	184
<i>Präbiotika</i>	187
Die Low FART Diet – Das Wichtigste im Überblick	187
Die Vorgehensweise	187

Die Lebensmittelliste.....	189
<i>Vorübergehend meiden</i>	192
Stufe 2: Lifestyle.....	194
Psyche.....	194
Statussymbol Stress	196
Weniger (Pups-)Stress durch richtiges Atmen	197
<i>Die Drei-Minuten-Atemübung</i>	199
Schlaf den Blähbauch weg	201
Essverhalten.....	203
Morgens wie ein Kaiser ... Oder doch nicht? ..	203
Preußische Pünktlichkeit am Esstisch	204
Fast Food.....	206
Genussmittel.....	207
<i>Kaffee</i>	207
<i>Alkohol</i>	210
Sündigen will gelernt sein.....	212
Bewegung.....	216
Dem Blähbauch davonlaufen	217
Sportliche Blähungen	221
Stufe 3: Extras.....	223
Gewürze und Kräuter	225
Nahrungsergänzungsmittel.....	230
Nützliche Nahrungsergänzungsmittel?.....	235
Einläufe	237

Teil 5: Die Natur kennt keinen Anstand	243
Über den Wolken muss der Blähbauch wohl grenzenlos sein	244
Pupsen beim Sex: Erotisch ist anders	247
Teil 6: Rezepte	251
Süßes und Fruchtiges	252
Hirsebrei mit Banane und Walnüssen	252
Low-FART-Porridge	253
Chia-Kokos-Pudding	254
Pancakes mit Papayapüree	255
Mandel-Zimt-Muffins	256
Würzig-süßer Kakao	257
Herzhaftes und Eingelegtes	258
Avocado-Reiswaffeln	258
Grüner Hirsesalat	259
Fenchel-Orangen-Salat	261
Mediterraner Kichererbsensalat	262
Buchweizen-Blutorangen-Salat à la Lena Pfetzer	263
Sommerlicher Buchweizensalat à la Sofia Konstantinidou	264
Soba-Nudelsalat mit Mandel-Miso-Soße	265
Tomaten-Zucchini-Suppe	267
Süßkartoffelscheiben in Tomaten-Kichererbsen- Soße	268

Gefüllter Kürbis	269
Kartoffel-Linsen-Stampf mit Gemüse	271
Injera	272
Sauerkraut	274
Kimchi	275
Ingwerwasser.....	277
Zu guter Letzt	279
Fart proudly	279
Häufig gestellte Fragen	281
Empfehlungen	286
Zum Lesen.....	287
Zum Anschauen	287
Dank	289
Quellen.....	293

EINLEITUNG

In den letzten 24 Stunden haben rund 111 Milliarden Pups das Licht der Welt erblickt. Und jeder von uns steuert seinen Anteil dazu bei – im Schnitt 15 Mal pro Tag. Mal laut, mal leise, mal geruchsneutral, mal mit markanter Duftnote. Meist schaffen wir es, sie in angemessenen Momenten rauszulassen. Weil wir nicht wissen, was uns die Luft im Bauch beschert, wenn sie mit der Außenluft in Kontakt tritt, sind wir dankbar für die Fähigkeit, einen Pups zurückhalten zu können. Und geht das Ganze doch mal schief, wird's peinlich.

Doch warum eigentlich? Ein Erwachsener pupst in etwa so oft, wie er lacht. Der Unterschied: Wir zeigen uns gerne lachend, aber pupsend? Das muss nicht sein! Ob auf Fotos oder Videos in den sozialen Netzwerken, beim Date oder Vorstellungsgespräch, im Fernsehen oder Radio – Lacher sieht und hört man überall. Doch wo bleiben die Pups? Schaut man sich die Statistik an, müssten sie uns doch genauso oft begegnen.

Die Verdauung – und insbesondere ihre hör- und riechbaren Begleiter – gilt in unserer Kultur als Tabuthema. Jede

Gesellschaft kennt sie – jene Dinge, die man nicht tut, über die man nicht spricht oder an die man gar nicht erst denkt. Es scheint, als entstünden Tabus umso willkürlicher, je fortschrittlicher eine Gesellschaft ist. Während bei vielen Naturvölkern das Hören, Riechen und Sehen alltäglicher Körperausscheidungen zur Normalität gehört, verstecken wir unsere animalischen Wurzeln nur zu gerne hinter Deos, Duftsprays oder Musikbeschallung auf stillen Örtchen.

Schafft es doch mal ein Pups in die Öffentlichkeit, handelt es sich oft um ein Stilmittel zur Belustigung. Witze waren schon immer eine Art, mit Tabus umzugehen. Im geschützten humoristischen Raum lassen sich nicht nur Gesellschaft und Politik einfacher kritisieren, auch Tabubrüche gehen leichter von der Hand. In Filmen wimmelt es nur so vor Pupsszenen. So zum Beispiel in *Jay und Silent Bob schlagen zurück*, wo sich die Schauspielerin Ali Larter mit akrobatischer Grazie an Laserstrahlen, die bei Berührung einen Alarm auslösen würden, vorbeiwindet – und nach einem Sprung pupst. Das lautstarke Malheur löst nicht nur den Alarm aus, sondern sorgt auch für herzhaftes Lachen beim Zuschauer. Eine attraktive Frau, die furzt? Das passt nicht in unser Bild der durchtrainierten Schönheit.

Die Macher der Komödie *Harold & Kumar* setzen ebenfalls auf geschlechterbezogene Unterschiede im Umgang mit Fäkalgeräuschen. Um den Tabubruch perfekt zu machen, zeigt der Film wie zwei junge Frauen »Wurst versenken« spielen – eine Abwandlung von »Schiffe versenken«,

die in der Originalfassung »Battleshits« heißt. Auf einem öffentlichen Klo furzen und kacken sie lautstark um die Wette, während sich die zwei männlichen Protagonisten Harold und Kumar in der Toilettenkabine zwischen den Damen verstecken und ihren Ekel darüber nicht verbergen können. Auch Ben Stiller wird in *Nach 7 Tagen – Ausgefliert* Zeuge eines Frauenpupses. Als seine Frau Lila, gespielt von Malin Åkerman, die Kuschelszene im Bett verlässt, um Pipi zu machen, hört man ein scheinbar eindeutiges Geräusch aus dem Bad. Doch Lila gibt zu verstehen, dass es nicht das gewesen sei, woran ihr Mann gedacht haben könnte – sondern ein *Flatus vaginalis*. Ein Vaginalpups.

Wer glaubt, dass Filme aus früheren Jahrzehnten in dieser Hinsicht prüder waren, sollte sich *Blazing Saddles* aus dem Jahr 1974 anschauen. In einer der berühmtesten Szenen des Streifens sitzen elf Cowboys um ein Lagerfeuer, essen Bohnen und starten ein Rülps- und Pupskonzert, das seinesgleichen sucht. Ähnliche Szenen finden sich in unzähligen weiteren Filmen, darunter *Austin Powers, Wahnsinn ohne Handicap, Rain Man, Shaun of the Dead, Dumm und Dümmer* und *Der mit dem Wolf tanzt*. Und immer ist der Sinn eines Filmfurzes klar: Er soll für Lacher sorgen.

Auch vor unserem von visuellen Medien dominierten Zeitalter setzten sich Menschen mit Darmwinden auseinander. Benjamin Franklin, einer der Gründerväter der USA, veröffentlichte ein Essay mit dem treffenden Titel »Fart Proudly« (zu Deutsch: »Furze mit Stolz«). Auch vor und nach ihm schrieben und schreiben Menschen über Flatulenzen und die damit einhergehenden Tabus. Mit

Aristophanes, Hippokrates, Dante Alighieri, William Shakespeare, François Rabelais, Victor Hugo und Sigmund Freud befindet sich Ben Franklin also in bester Gesellschaft. Dass auch Frauen kein Problem damit haben, ihre Gedanken über das Furzen zu Papier zu bringen, beweist Whoopi Goldberg in ihrer Aufsatzsammlung *Book* aus dem Jahr 1997. Darin widmet sie dem für viele Menschen immer noch als frivol geltenden Thema unter dem Titel »Wind« ein ganzes Kapitel. Wie passend, dass sie schon mehrfach in TV-Sendungen pupste.

Und auch wir Normalos bedienen uns häufig des Geräuschs eines Darmwinds. Die Klausur ging mal wieder richtig in die Hose? – Unsere Antwort: eine Furtztrumpete mit dem Mund. Wir gähnen vor Langeweile, während Tante Hilde zum zwölften Mal von Erikas schlimmer Frisur erzählt – und denken: Das interessiert mich einen feuchten Furz. Die neue Referendarin ist zum ersten Mal in Klasse 2B – und wird von Achselfürzen in Empfang genommen. Du siehst es: Pups – egal ob echt oder nachgeahmt – sind überall.

Laut und tödlich

Auch wenn es die beschriebenen Beispiele nicht gerade vermuten lassen: Blähungen sind für viele Menschen kein Grund zur Freude. Im Extremfall kann die Peinlichkeit, die durch einen Pups entsteht, sogar zum Tod führen, wie Jim Dawson in *Who Cut the Cheese? A Cultural History of*

the Fart schreibt. Demnach berichtete Richard Jobson, ein Entdecker aus dem 17. Jahrhundert, dass Mitglieder des Ashanti-Stammes im heutigen Ghana extreme Panik davor hatten, ein laues Lüftchen vor Fremden rauszulassen. Jobson dokumentierte in seinen Aufzeichnungen, dass sich ein älteres Stammesmitglied aufhängte, nachdem er sich vor seinem Häuptling gebeugt und dabei versehentlich gepupst hatte. Der Mann schämte sich wortwörtlich zu Tode.

Auch wenn nur in extremen Ausnahmefällen tatsächliche Lebensgefahr von Blähungen ausgeht, sind sie ein echtes Problem für viele Millionen Menschen. Jeder, der sich ständig aufgebläht fühlt und häufig übel riechende Winde ablässt, weiß wovon ich spreche. Zudem gehen Blähungen oft mit anderen Verdauungsbeschwerden wie Krämpfen, Durchfällen, Verstopfung oder Sodbrennen einher. Und so kommt es, dass ich dieses Buch schreibe, weil ich genau das selbst erlebt habe.

Meine Leidensgeschichte erstreckte sich über zwei Jahre. In dieser Zeit lebte ich aus Angst vor unkontrollierbaren, übel riechenden Flatulenzen zurückgezogen. Zudem litt ich an einer Essstörung und an Sportsucht. Ich wurde depressiv und vernachlässigte zunehmend die Beziehungen zu geliebten Menschen. Ich schämte mich – für meinen Körper und die Gase, die aus ihm herauskamen. In der akuten Phase meiner Blähungsodyssee zählte ich bis zu 80 Fürze pro Tag. Verglichen mit dem eingangs beschriebenen Normwert von 15, klingt das heute selbst für mich erschreckend. Lange Zeit sträubte ich mich wegen des Tabus, öffentlich übers Pupsen zu sprechen, vor Arztbesuchen.

Ich fürchtete mich selbst vor den exzessiven Ausmaßen, die die menschliche Natur annehmen kann. Statt Hilfe zu suchen, verkroch ich mich lieber stillschweigend hinter einer Fassade aus Wut, Aggression und Selbsthass. Als ich nach langem Ringen mit mir selbst endlich über meinen Schatten springen konnte und zum Arzt ging, schien es zu spät zu sein. Nach monatelangem Wartezimmermarathon bei verschiedenen Medizinerinnen und Heilpraktikern, wurde ich mit der Diagnose Reizdarm nach Hause geschickt. Aussicht auf Besserung? Fehlanzeige.

Wütend zerriss ich die ernüchternde Reizdarm-Infobroschüre, die mir mein damaliger Gastroenterologe gegeben hatte, und beschloss, das Zepter selbst in die Hand zu nehmen. Sollte mein Leben denn wirklich so weitergehen? Bestimmt von der Angst vor dem nächsten Furz und seinem Geruch wollte ich ganz gewiss nicht leben. Also begann ich mit nächtelangen Recherchen, auf die unzählige Selbstexperimente folgten. Im Kampf gegen die Blähungen bahnte ich mir über viele Monate hinweg den Weg durch das Wirrwarr mal mehr, mal weniger hilfreicher Tipps. Etliche kleine Fortschritte und Rückschläge später, bin ich heute an einem Punkt angekommen, an dem es mir besser geht als jemals zuvor. Die Blähungen sind Geschichte. Und viel wichtiger noch: Ich fühle mich endlich wohl in meinem Körper.

So viel Wind um nichts?

Denke ich heute an die Tage zurück, die von früh bis spät von meinem Blähbauch bestimmt waren, frage ich mich: »Ist es wirklich nötig, ein Buch *darüber* zu schreiben?« Denn in aller Regel sind Flatulenzen nichts, worüber wir uns sorgen müssten. Jeder pupst. Egal wie alt, welches Geschlecht, ob dick oder dünn. Fürze sind unsere täglichen Begleiter – genauso wie Magenknurren, Gähnen oder Niesen. Zudem sorgen sie dafür, dass unliebsame Gase aus unserem Körper entweichen, und bei einer geregelten Verdauung vergeht oft ein ganzer Tag, ohne dass wir sie überhaupt bewusst wahrnehmen.

Doch ich will das Pups-Tabu brechen und darüber sprechen, damit Menschen, die – wie ich einst – darunter leiden, sich besser verstanden fühlen. Deshalb möchte ich in diesem Buch all meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit dir teilen. Dabei stütze ich mich nicht nur auf Selbstexperimente, sondern auf die herausragende Unterstützung vieler Experten. Dazu zählen unter anderem der Lehrstuhlinhaber für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation an der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) Prof. Dr. Hartmut Schröder, der Klinikdirektor des HELIOS Klinikums Krefeld Prof. Dr. med. Thomas Frieling, der Gastroenterologe, Forscher und Buchautor Dr. Alessio Fasano aus Boston sowie Nick Haslam, Buchautor und Professor für Psychologie an der Universität Melbourne. Dank ihres fachkundigen Rats, ihrer Hinweise und Einblicke konnte ich meinen eigenen Erfahrungen und Recherchen

mehr Tiefgang verleihen und sie in diesem Buch zusammentragen.

Egal ob du »nur« mehr über Blähungen und Tabus im menschlichen Miteinander erfahren willst, dich im Büro unangenehm aufgebläht fühlst und effektive Tipps dagegen suchst oder selbst an übel riechenden Dauerflatulenzen leidest und einfach nicht mehr weiterweißt – genau für dich habe ich dieses Buch geschrieben!

Beginnen möchte ich mit einer allgemeinen Einführung in das wundersame Reich der Tabus. Wir werden den Sinn und Zweck von Tabus hinterfragen und herausfinden, warum selbst Körperfunktionen mit Tabus belegt sind, wann sie helfen können – und wann sie schaden.

Im zweiten Teil erzähle ich dir ein bisschen mehr über meine persönliche Blähbauchodyssee. Danach wirst du sicher nachvollziehen können, warum genau ich auf die Idee zu diesem Buch kam.

Warum pupsen wir überhaupt? Welche Gase sind für die üblen Gerüche verantwortlich? Und welchen Einfluss haben Psyche, Geschlecht und Lebensstil auf ihre Entstehung und den Umgang mit ihnen? Im dritten Teil des Buchs gehen wir diesen Fragen nach und schauen uns die Grundlagen der Verdauung und Ernährung an. So lässt es sich besser verstehen, mit welchen Mitteln und Strategien wir unsere Verdauung langfristig optimieren können.

Im vierten Teil wird es praktisch. All die Grundlagen, die du bis dahin gelernt haben wirst, münden in einen effektiven Ernährungsfahrplan, den ich *Low FART Diet* getauft habe. Ich werde dir außerdem zeigen, wie du in

deinem Alltag einen Blähbauch vermeiden kannst und mit welchen Tricks du deine Verdauung individuell optimieren kannst. Dabei wirst du auch sehen, was überhaupt nichts bringt und im schlimmsten Fall sogar schaden kann.

Warum die Natur keinen Anstand kennt und wir Blähungen einfach als Teil unseres Lebens akzeptieren müssen, auch wenn die Umstände noch so unpassend erscheinen, schauen wir uns im fünften Teil an.

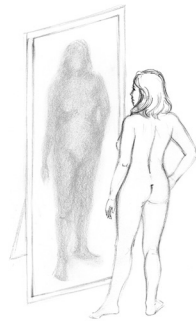
Im Bonuskapitel sechs zeige ich dir schließlich, welche leckeren Rezepte sich auf Basis der *Low FART Diet* zaubern lassen. Außerdem habe ich dort häufig gestellte Fragen beantwortet und eine Liste mit Literatur- und Videotipps für dich zusammengestellt.

TEIL 1

TABUS REGIEREN DIE WELT

»The naked truth is still taboo.«

– Bob Dylan



Die ältesten Gesetze der Menschheit

Lord Voldemort ist eines der berühmtesten Beispiele für ein Sprachtabu in der jüngeren Literaturgeschichte. Dass eine der zentralen Figuren in Joanne K. Rowlings Romanreihe *Harry Potter* vor allem als »Der, dessen Name nicht genannt werden darf« beschrieben wird, zeigt die tiefe Verwurzelung von Tabus in Kunst und Kultur. Statt den dunklen Magier einfach beim Namen zu nennen, werden Umschreibungen genutzt. Der Name ist Mythos. Unnahbar. Unaussprechlich. Unheimlich. Tabus sind jedoch keine Erfindung, um Romanen Spannung zu verleihen; Tabus

sind real. Manchmal sind sie so subtil, dass sie auf den ersten Blick nicht zu identifizieren sind. Andere sind offensichtlicher und gesellschaftlich akzeptiert. Tabus sind so alt wie die Menschheit selbst. Nicht umsonst gelten sie als die ältesten Gesetze der Menschheit. Tabus sind meist nicht rational begründet. Sie anzuzweifeln verbietet sich von selbst. So sind gesetzliche Regelungen und formelle Sanktionen überflüssig.¹ Man hält sich einfach daran.

Wie genau Tabus entstanden sind oder entstehen, ist strittig. Wieso sie auch heute noch in jedem Einzelnen von uns reifen, hingegen nicht. Die Brutstätte von Tabus und Verboten ist unsere Kindheit. Nachvollziehbar wird es, wenn wir uns drei Sätze ins Gedächtnis rufen, die wir sicherlich alle von unseren Eltern gehört haben:

1. Das macht man nicht.
2. Das gehört sich nicht.
3. Das sagt man nicht.

Tabus werden ganz selbstverständlich von Generation zu Generation weitergegeben. Wir haben sie von unseren Eltern übernommen, unsere Eltern wiederum wurden von ihren Eltern durch die drei genannten Aussagen sozialisiert. So erbt jede Generation und schließlich die Gesellschaft als Kollektiv Tabus als zentrale Elemente von Recht und Ordnung. Schließlich werden auch wir die eigenen verinnerlichten Tabus in bester Absicht an unsere Kinder weitergeben. Ohne Herkunft, Sinnhaftigkeit und Kontext

zu hinterfragen, wird dem Nachwuchs nahegelegt, bitte nicht in der Öffentlichkeit zu popeln, den Genitalbereich zu inspizieren oder – als kleine Prinzessin – breitbeinig zu sitzen. Das macht man eben nicht. Denn wer will schon in einer vor sich hin popelnden und in aller Öffentlichkeit puspensden Gesellschaft leben?

Richard D. Lewis schreibt dazu treffend:² »In unserer eigenen Kultur sagt uns ein Verhaltenskodex, was richtig und falsch, angemessen und unangemessen, ehrenhaft oder anrücklich ist. Dieser Kodex, der von Eltern und Lehrern vermittelt und von Freunden und Zeitgenossen bestätigt wird, umfasst nicht nur grundsätzliche Werte und Überzeugungen, sondern auch Vorschriften für ein korrektes Benehmen [...] in allen möglichen Lebenslagen.«

Was in Familien, Glaubensgemeinschaften und unter Angehörigen desselben Kulturkreises funktioniert, leidet im interkulturellen Miteinander. Unsere globalisierte und miteinander vernetzte Welt zeigt, dass Tabus nicht überall gleichermaßen gelten. Interkulturelle Tabubrüche gehören zur Tagesordnung. Was hierzulande tabu ist, ist anderswo völlig normal, zum Teil sogar erwünscht – und umgekehrt. Ungeziertes Rülpsen, Pupsen und Rauchen in chinesischen Restaurants verblüfft beispielsweise Reisende aus dem Westen (kulturabhängig). Um einem Tabuparadox zu begegnen, bedarf es keiner Reise nach Übersee. Auch unser Alltag hält einige scheinbar widersprüchliche Situationen bereit. Etwas für andere Staaten Selbstverständliches war für Deutsche aufgrund der Nazi-Vergangenheit lange Zeit tabu: das Schwenken der Landesflagge. Erst 2006 wurde während der

WM in Deutschland im Fußballrausch kollektiver Tabubruch begangen. Gefühlt jedes Auto mutierte zum mobilen Sinnbild des zurückerlangten Nationalstolzes und fuhr die schwarz-rot-goldene Flagge spazieren (kulturabhängig). Wie die alten Römer in Latrinen mit bis zu 50 Fremden ganz selbstverständlich und frei von Geschlechtertrennung das große Geschäft zu erledigen, wäre heute undenkbar (zeitabhängig). Halb nackte YouTube-Stars, die in vulgärster Sprache völlig schamlos mit ihren Teenie-Zuschauern über Sexstellungen sprechen? Ganz normal für Millennials. Eltern schütteln den Kopf (generationsabhängig).

Namenlos

Als James Cook und seine Mitsegler gegen Ende des 18. Jahrhunderts das polynesisches Wort »tapu« (beziehungsweise »ta pu«) von ihrer Südsee-Reise mit zurück nach Europa brachten, ahnten sie nicht, welche Lücke sie damit schließen würden. Schnell fand der Begriff (übrigens eines der wenigen Wörter aus den Südseesprachen, die es in unseren Sprachgebrauch geschafft haben) Einzug in den Wortschatz der Engländer, um das »Andere und Fremde«³ zu beschreiben. Es war für die reisenden Europäer »ein zentraler Ausdruck [...], um zu erklären, was nicht innerhalb ihres Konzeptes der Vernunft zu erklären war«. Was man sich darunter vorstellen kann? Beispielsweise Kannibalismus und Promiskuität. Es ist bemerkenswert, dass der Begriff »Tabu« bis zur Jahrhundertwende ausschließlich zur Beschreibung von

Naturvölkern verwendet wurde. Die ach so aufgeklärten Kulturvölker hatten bis dato schlichtweg kein Wort für die ältesten Gesetze der Menschheit. Dass man den Teufel nicht beim Namen nennen und die Tochter des Königs nicht berühren durfte, war klar. So klar, dass kein Wort dafür nötig war. Mehr Ausdruck könnte man der subtilen Macht von Tabus wohl kaum verleihen. Nachdem sich Sigmund Freud in *Totem und Tabu* dem Begriff angenommen hatte, hielt er in Folge endgültig Einzug in den Sprachgebrauch der aufgeklärten Welt. Seither wird über die eigentliche Bedeutung diskutiert und der Begriff im alltäglichen Gebrauch längst nicht mehr im ursprünglichen Sinn verwendet.

Und trotzdem sind es gerade interkulturelle Tabubrüche, die uns die Tragweite des Phänomens vor Augen führen. Hierzulande sind Hunde bestenfalls *am* Mittagstisch erlaubt. Ein Hundegulasch *auf* dem Tisch ist tabu. Der Aufschrei von westlichen Tierliebhabern ist groß, wenn sie vom chinesischen Hundefleisch-Festival in Yulin hören. Solche Tabus zeigen uns auf emotionale Weise ihre Relativität. Sie sind eben nicht in unseren Genen verankert. Tabus sind kulturabhängig. Tabus sind Ansichtssache. Aufgrund der Komplexität von Tabus, möchte ich in diesem Buch bei dieser vereinfachten Darstellung bleiben: *Tabus sind Dinge, die man nicht tut, über die man nicht spricht und an die man nicht denkt.*

Außerdem gibt es ohnehin nicht nur eine Definition des Tabubegriffs. Schlägt man den Duden auf – oder schaut, wie es sich im digitalen Zeitalter gehört, im Internet nach –, findet man folgende Definitionen:⁴

1. Verbot, bestimmte Handlungen auszuführen, besonders geheiligte Personen oder Gegenstände zu berühren, anzublicken, zu nennen, bestimmte Speisen zu genießen.
2. Ungeschriebenes Gesetz, das aufgrund bestimmter Anschauungen innerhalb einer Gesellschaft verbietet, bestimmte Dinge zu tun.

Die erste Definition ist in unserem Kontext irrelevant. Sie bezieht sich auf den historischen Tabubegriff, um völkerkundlich fremde Kulturen zu beschreiben. Im Verlauf der letzten Jahrzehnte entwickelte sich der Begriff »Tabu« im Alltagsgebrauch zu dem, was die zweite Duden-Definition beschreibt: Konventionen des sozialen Kodex einer Gemeinschaft. Um es mit den Worten des Ethnologen Horst Reimann zu sagen, sind Tabus »gesellschaftliche ›Selbstverständlichkeiten‹ und erhalten so eine wichtige soziale Funktion der Verhaltensregulierung, der Etablierung von Grenzen, der Anerkennung von Autoritäten, zum Beispiel zur Sicherung von Eigentums-, Herrschaftsverhältnissen und bestimmter sozialer Ordnungen«. ⁵ Vereinfacht ausgedrückt: Tabus sind ungeschriebene kulturelle Gesetze.

Als ich den Sprachwissenschaftler Prof. Dr. Hartmut Schröder im Rahmen meiner Recherche fragte, ob es eine einheitliche Definition des Begriffs »Tabu« gäbe, verneinte er. Im ersten Moment war ich enttäuscht. Wie sollte ich diesen zentralen Begriff überhaupt verstehen oder gar angemessen darstellen? Doch dann stieß ich dank Prof. Dr. Schröder auf ein Zitat des Kommunikationswissenschaft-

lers Gerhard Maletzke: »Jede Kultur kennt *Tabus*, also strikte Verbote, die man nicht ungestraft verletzen darf: Gegenstände, die man nicht berührt; Orte, die man nicht betritt; Wörter, die man nicht ausspricht.«⁶

Welches sind die Gegenstände, die du nicht berührst? Wo liegen die Orte, die du nicht betrittst? Was sind die Worte, die du nicht aussprichst? Ich will, dass du dir der Tabus um dich herum bewusst wirst.

Der Sinn und Unsinn von Tabus

Ein Tabu ist per se weder gut noch schlecht. Es kommt ganz darauf an, wie und wofür es eingesetzt wird. Daher bedarf es einer differenzierten Betrachtung, um den Sinn und Unsinn von Tabus erforschen und bewerten zu können. Eine Frage drängt sich besonders in den Vordergrund: Wieso gibt es Tabus überhaupt? Zahlreiche Wissenschaftler und Philosophen haben sich dieser Frage im Laufe der letzten Jahrzehnte angenommen. Die wohl bedeutendste Kategorisierung von Sprachtabus geht auf Ullmann und Zöllner zurück:⁷

1. Tabus aus Furcht
 - a. Beruhen auf mystisch-magischen Weltvorstellungen und haben in westlichen Gesellschaften fast keine Bedeutung mehr.
 - b. Zum Beispiel aus Angst vor Unheil nicht über den Teufel zu sprechen.

2. Tabus aus Feinfühligkeit und Rücksichtnahme
 - a. Betreffen vor allem Krankheiten, Behinderungen und Tod.
 - b. Zum Beispiel die Frage an einen Krebskranken: »Na, wie geht's deinem Krebs heute?«
3. Tabus aus Anstand und Rücksicht auf Scham- und Peinlichkeitsgefühle
 - a. Betreffen vor allem Körperausscheidungen, -funktionen und -teile sowie Sexualität.
 - b. Zum Beispiel das Pupsen in der Öffentlichkeit.
4. Tabus aus sozialem Takt und ideologischen Motiven
 - a. Betreffen unter anderem Tabus, die aus *Political Correctness* entstehen.
 - b. Zum Beispiel sagen wir heute nicht mehr Neger-, sondern Schokoküsse.

Aus diesen vier Grundmotivationen von Sprachtabus lassen sich ihr Sinn und Zweck recht nachvollziehbar ableiten. So schützen sie beispielsweise Kranke, wahren die gesellschaftliche Ordnung und vermeiden Diskriminierung. Doch ihre Schutzfunktion kann auch ins Gegenteil kippen. Das wird jeder bestätigen können, der durch Sprachtabus mit seinem Leid allein auf weiter Flur steht und sich nicht traut, darüber zu sprechen. Wurde jemand Opfer einer tabuisierten Handlung, die durch ein Sprachtabu geschützt wird, wird es richtig unangenehm. Bei Fällen von Kindesmisshandlung können die Opfer beispielsweise oft erst im Erwachsenenalter über die Tat sprechen. Dann stellt sich gegebenenfalls heraus, dass andere Familienmitglieder