



Fluchen macht frei – zumindest manchmal

Kennen wir alle: Du stößt dir den Kopf, das Bein, stolperst oder verpasst die Bahn und rufst wild „Mist“, „Scheiße“, „Verdammt“ oder noch drastischer: „Verdammt scheid Mist!“ Das heißt, wir fluchen wie ein Berserker.

Als Kind wurde uns das verboten. Nun sagt die Wissenschaft aber, dass das eine pfiffig-kluge Strategie sei, die eigene Leistung unter Stress zu steigern.

Ein Team um Richard Stephens von der Keele University hat in mehreren Experimenten gezeigt, dass gezieltes Fluchen mehr kann als nur Lautstärke: es kann kurzfristig Leistung und Selbstvertrauen steigern. ([Süddeutsche.de](https://www.sueddeutsche.de))

Probandinnen und Probanden spuckten ein Schimpfwort aus — das Wort, das sie auch beim Kopfanstoßen verwenden würden — und wiederholten es während einfacher Krafttests. Ergebnis: Handkraft und kurze Sprint-/Powerleistungen (z. B. auf dem Fahrrad) verbesserten sich gegenüber einer Kontrollbedingung mit neutralem Wort um Messwerte im Bereich von ungefähr bis zu zehn Prozent. Nicht riesig, aber überraschend zuverlässig. ([APA](https://www.apa.org))

Warum das so ist, bleibt spannend. Die erste Idee war ein Adrenalinschub à la „Fight or Flight“ — wenn wir fluchen, schlägt das Herz höher, wir werden wütender, und zack: mehr Kraft. Messungen der Forscher zeigten aber keine eindeutigen physiologischen Alarmzeichen, die das vollständig erklären könnten.

Stattdessen gewinnt eine psychologische Erklärung an Gewicht: Fluchen hebt eine Art innere Bremse auf, reduziert Zögern und Ablenkung und lässt uns fokussierter und selbstbewusster handeln. Kurz: das Schimpfwort wirkt wie ein schneller, legaler Motivationskick. ([SAGE Journals](https://www.sagepub.com))

Die Probanden berichteten nach dem Fluchen auch öfter von einem kleinen Adrenalin-Touch, mehr Selbstvertrauen und gelegentlichem „Flow“ — diesem Zustand, in dem man so vertieft ist, dass die Welt kurz verschwindet. All das passt zur Idee, dass Fluchen nicht nur laut ist, sondern psychologisch einen Schalter umlegt. ([APA](https://www.apa.org))

Einschränkungen:

- Getestet wurde vor allem bei kurzen, intensiven, körperlichen Aufgaben (Handkraft, 30-Sekunden-Sprints, Stuhl-Push-Ups). Ob das Fluchen bei komplexen, kognitiven Herausforderungen wie Prüfungen, Verhandlungen oder Bewerbungsgesprächen hilft, ist deutlich unklar. ([APA](https://www.apa.org))
- Habituation droht: Wer ständig flucht, kann die Wirkung verkleinern — das Tabu macht einen Teil der „Wirkstoff-Wirkung“. ([PMC](https://www.pmc.gov))
- Soziale Kosten: Anstand, Publikum, Umfeld — in vielen Situationen ist lautstarkes Fluchen schlicht unangebracht und kann Beziehungen oder Karriere schaden. ([Keele University](https://www.keele.ac.uk))

Darum: Fluchen macht (manchmal) frei, d.h. zumindest kurzfristig die Bremse los. Aber bitte möglichst mit Bedacht und zur richtigen Zeit, leise oder allein. Im Gespräch mit dem Chef oder Kollegen sollten wir uns (mehr) auf Argumente und Zahlen verlassen — und höchstens innerlich fluchen.

Eure Eve Foehr

