

Sprache beeinflusst unser Denken, unser Handeln und bildet unsere Realität.

Trotz der vielen Regeln, Tipps und Tricks bleibt diskriminierungsfreies Schimpfen immer nur ein Versuch. Über viele Hintergründe und Wortherkünfte sind wir uns gar nicht bewusst. Und die Grenze zwischen Beleidigung und Diskriminierung liegt bei jeder Person individuell woanders.

Ein Zine von Anne Siebert

Januar 2026

WER SPRICHT?

Bezeichnungen, die wir heute als diskriminierend einstufen, sind häufig Fremdbezeichnungen. Ein Weg damit umzugehen, ist es, den Begriff neu zu belegen und die Hoheit darüber zurückzugewinnen. Re-claiming ist real, sollte aber am besten nur den betroffenen Gruppe überlassen werden.

Diskriminierungsfrei

BEI
DIGEN

SCHIMPFEN IST GESUND

Das Problem mit der

Diskriminierung

Himmel, Arsch und Zwirn! Fluchen und Beleidigen, das kann ganz schön Spaß machen. Manchmal fühlt es sich fast befreiend an, oder? Das ist nicht nur so ein Gefühl, sondern auch von Wissenschaftler:innen untersucht! Die „Pain overlap theory“, besagt, dass körperliche und emotionale Schmerzen dasselbe Verarbeitungssystem im Hirn nutzen. Beim Beleidigen versetzen wir

unseren Körper in eine Art Stresssituation. Adrenalin, Cortisol und Endorphine werden ausgeschüttet. Und das lindert nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Schmerzen. Man könnte also sagen: Beleidigen ist gesund!

Auch wenn Beleidigen mir also gut tut – meinem Gegenüber in der Regel nicht. Und hier wird's tricky. Beleidigungen haben die Funktion abzuwerten. Meistens bezeichne ich mein Gegenüber als etwas, das gesellschaftlich als minderwertig angesehen wird. Wenn ich also ein Merkmal dafür nutzen, das mein Gegenüber als zugehörig zu einer marginalisierten Gruppe markiert, bestätige ich da-

mit auch die angebliche Minderwertigkeit dieser Gruppe. Wenn ich also zum Beispiel „behindert“ als Schimpfwort benutze, bekräftige ich indirekt, dass Menschen mit Behinderung minderwertig seien.

GEGENSTÄNDE,
OBST ODER GEMÜSE
Auch hier begibt man sich auf sicheres Terrain. Armleuchter oder Knallhüte sind geläufig. Du darfst aber auch selbst kreativ werden. Zugegeben, „du mieses Tischhuch“ schepert nicht so richtig.

TIPPS
UND
TRICKS

Es mag etwas plump sein, funktioniert aber super. Der gute alte Pipi-Kaka-Humor kann ganz wunderbar politisch korrekt eingesetzt werden. Denn den Darm entleeren, müssen schließlich alle Menschen auf die ein oder andere Weise.

TKALSPRACHE

VERSTÄRKEN
Wenn du deinem gewählten Begriff noch ein „scheiß“ „fucking“ oder „sau“ vorwe-
schickst, verstärkt es das Schepper-Leve-
Mit „Bonze“ oder „Schmösel“ nutzt man die Zugehörigkeit zu einer privilegierten Gruppe als Beleidigung. Das sollte klar gehen.

NACH OBEN
TREFFEN

TIERE
Auch aus der Tierwelt gibt es genug bekannte Beispiele wie „Ratte“ oder „Schwein“. Aber hier ist Vorsicht geboten. Tiere werden auch gerne mal verwendet, um Stereotype über bestimmte Kulturen zum Ausdruck zu bringen oder werden geschlechtsspezifisch eingesetzt. Und wir wissen ja jetzt, das ist meistens ein Hinweis auf Diskriminierung.

ARSC#PICKEL*VOL
POSTEN*ESSEL*STU
CKSC#EIBE*PANA
SE*KLUGSC#EIBER*
FLAC#ZANGE*DUM
MSC#V*TTZERIN*E
UMEL*WALDSC#RAT
*HORNOCH#SE*SECK
EL*KARKTOTFEL*
GEL*#ANSVURST*N
ERVENSIG#E*ARSC#
TASC#E*VLOGEL*SC#
URKE*PISSENELK*E*
FICKSC#N*TEEL