

**Die Morgenandacht 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)  
4. bis 9. März 2019: Die Zunge im Zaum halten  
von Klaus Bergmann, evangelisch-lutherischer Pastor aus Bad Schwartau**

**Freitag, 8. März 2019: Honig für die Seele<sup>1</sup>**

Wenn ich zum Frühstück wählen kann zwischen ungesüßtem Haferbrei und Müsli mit zuckersüßem Obst, dann freue ich mich auf die das süße Müsli. Zwischendurch ziehe ich auf alle Fälle das Honigbrötchen der Käsestulle vor. Auch tagsüber brauche ich immer mal wieder was Süßes. Einen Energieschub. Und bei allem, was an Zucker schlecht ist, hat doch der Honig etwas Gutes.

Der weise König Salomo vergleicht die Wirkung von Honig mit guten Worten: „Freundliche Reden sind Honigseim, süß für die Seele und heilsam für die Glieder.“ Das lese ich im Buch der Sprüche (16,24) Salomo beobachtet: Gute Worte können wie guter Fruchtzucker sein. Sie werden vom Körper aufgenommen und spenden Energie.

Damals stellte man sich das so vor: Die Empfindungen der Menschen sitzen in den Gliedern. In Redewendungen begegnet uns das heute noch: „Da habe ich mich bis auf die Knochen blamiert“, sagen wir beispielsweise. Was „bis auf die Knochen geht“, berührt mich im Innersten. Wo ich mich schäme. Wo ich versagt habe. Wo ich verletzt wurde. All das steckt mir in den Gliedern. Ich fühle mich schwach.

Die Naturheilkunde schreibt dem Honig heilende Fähigkeiten zu. Honig wirkt entzündungshemmend. Und die Süße – in Maßen - gibt Energie.

Was für den Körper der Honig ist, ist für unsere Seele das ermunternde Wort. Wir brauchen die Erfahrung, dass jemand für uns da ist, mit uns redet, uns zuhört. Freundliche Worte richten uns auf. Verletzungen können heilen. Wir können uns gestärkt auf den Weg machen.

Wie gut tut das, wenn jemand wohlwollend mit uns redet.

Wie schön ist es, mit einem ehrlichen Lächeln begrüßt zu werden.

Was für eine Kraft steckt in ermutigenden Worten.

Die Süße guter Worte habe ich immer wieder erfahren. Gott sei Dank. Ich nehme mir vor, sie heute weiter zu geben. Dazu überlege ich mir, wem ich heute begegne. Und wie ich ihr oder ihm etwas Gutes sagen kann. Ehrlich soll das sein. Nicht schleimig. Wertschätzend und aufbauend.

Wer weiß, vielleicht gibt das diesen Menschen neue Energie. Honig für die Seele.

Der weise Salomo ist sich sicher: Genauso funktioniert das. Denn „freundliche Reden sind Honigseim, süß für die Seele und heilsam für die Glieder.“ (Sprüche 16,24)

---

<sup>1</sup> Diese Andacht greift Gedanken von Stephanie Schwarz auf: Andachten 2019, ejw, Seite 18