

**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**

**Montag, 4. März 2019: Die Zunge im Zaum halten**

„Herr, hilf mir, dass ich die Schnauze halte – wenigstens so lange bis ich weiß, worüber ich rede. Amen“ Dieses Gebet hängt seit vielen Jahren an einer Magnettafel direkt neben meinem Schreibtisch. Mit dickem Filzstift auf einer großen Karte. Das habe ich irgendwo mal gehört. Inzwischen ist es eine Bitte, die ich oft bete.

Leider passiert mir das häufig: Ich rede drauf los ohne nachzudenken. Oder ich mache den Mund auf, ohne vorher zuzuhören. Doch das ist nicht gut. Schon gar nicht als Pastor. Denn dies macht es schwerer, gut miteinander zu kommunizieren. Manchmal verhindert es von Anfang an, dass man sich vertrauensvoll begegnen kann.

Im biblischen Jakobusbrief lese ich dazu: „Ein jeglicher Mensch sei schnell, zu hören, langsam aber, zu reden (Jakobus 1,19). Ein guter zwei-Punkte-Plan, finde ich.

Zuerst hören. Mein Gegenüber wirklich wahrnehmen. Versuchen, zu verstehen, was sie oder er sagt. Aufmerksam sein. Nachfragen. Mich auf ihn oder sie einlassen. Dazu muss ich natürlich erst mal einen Gang runter schalten. Meine Ohren öffnen. Nicht gleich alles mit meiner Meinung kommentieren. Also meine Zunge im Zaum halten.

Denn die Zunge geht gerne durch wie ein junges Pferd. Galoppiert hier hin und trampelt dort hin. Will gehört, beachtet und bewundert werden. Wie das Zaumzeug ein Pferd bändigt, muss ich lernen, meine Zunge zu lenken - auch dieses Bild kommt aus dem Jakobusbrief (Jakobus 3,3). Oft gelingt das nicht so richtig und die Zunge prescht von alleine los.

Was mir hilft, meine Ohren zu spitzen und meine Zunge im Zaum zu halten, ist Beten. Beim Beten mache ich die Erfahrung: Gott schenkt mir Gehör. Er beachtet mich unabhängig davon, wie klug ich etwas kommentiere oder schön formuliere. Er schätzt mich. Er kennt meine Gedanken. So kann ich achtsam werden für das, was andere sagen. Kann mich zurücknehmen. Kann üben, schnell zu sein zum Hören. Und langsam zu sein zum Reden.

Bei dieser Übung hilft mir ein Psalmgebet. Es lautet: „Herr, behüte meinen Mund und bewahre meine Lippen.“ (Psalm 141,3) Noch lieber mag ich aber das vertraute Gebet neben meinem Schreibtisch: „Herr, hilf mir, dass ich die Schnauze halte – wenigstens so lange bis ich weiß, worüber ich rede. Amen“