24.04.2024 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Peter Kristen,
Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

Milde Worte sind wie Honig

Worte sind mächtig. Durch unbedachte, harte Worte können Konflikte schnell eskalieren, in Partnerschaften, Kindern gegenüber, bei der Arbeit, in der Politik.

Im Streit sagt man oft etwas Gemeindes

Im Streit und wenn ich mich ärgere, rutscht mir schon mal spontan etwas Gemeines heraus, etwa: „Du Chaot, nie räumst Du deine Sachen auf, immer muss ich hinter dir herräumen." Das möchte ich dann oft schnell zurückholen, ungeschehen machen. Aber: Gesagt ist gesagt.

Konstruktiv und milde Worte wollen gelernt sein

Dabei weiß ich doch eigentlich: Unbedachte, harte Worte helfen im Streit nicht weiter, das können nur konstruktive Worte, die nicht verletzen. Allerdings: die gehören selten zu unserer Grundausstattung. Milde Worte wollen erst einmal erlernt und eingeübt sein, bevor sie ihre wohltuende Wirkung entfalten können. Je früher, desto besser.

In der Bibel findet man milde Worte

Das war wohl schon immer so. In der Bibel gibt es eine Sammlung von Sprüchen, die dabei helfen sollen, milde Worte einzuüben. Diesen mag ich besonders:

„Milde Worte sind wie Honig, süß für die Seele und heilsam für den Leib." (Sprüche 16,24) Honig ist zart und süß auf der Zunge und er tut dem Körper gut. In den Zeiten der Bibel war Honig der

© 2024 · Kirche im hr

Inbegriff von Süße. Ein mildes Wort, ein ehrliches Lob oder ein echtes Kompliment, das geht runter wie Honig, es tut mir gut, es macht mich stark, baut mich auf.

Man kann seinen Unmut auch mit milden Worten ausdrücken

Leider sind die Worte, die im Streit spontan und unüberlegt gesagt werden, selten milde Worte. Dabei wäre das eigentlich wichtig. Denn auch im Streit könnten milde Worte ja ehrlich den Unmut ausdrücken, ohne dabei zu verletzen. Wer seinen berechtigten Ärger in der Honigvariante ausdrücken will, muss zuerst einmal innehalten, neben sich stehen, kurz nachdenken und dann die Worte wählen.

Keine Anklagen und Beleidigungen

Dabei gilt: Sprich von dir selbst, nimm deine Gefühle ernst, verzichte auf Anklagen und die Beleidigungen: lass weg.

In milden Worten klingt der Satz mit dem Chaoten so: „Deine Sachen sind oft nicht aufgeräumt. Das ärgert mich.“ So formuliert lädt der Satz ein, weiter zu reden und eine gute Lösung zu finden. Darin klingt der Honig mit und der hilft Körper und Seele.

Milde Worte helfen ein Gespräch in Gang zu halten und einen Streit zu lösen. Sie einzuüben, lohnt sich unbedingt.

© 2024 · Kirche im hr