

## Schweige und höre

Impuls für Montag, 29. Juni 2026

### Schweige und höre

Text: Michael Hermes OSB, nach der Benediktusregel, Musik: Terrye Coelho



Schwei-ge und hö - re, nei-ge dei-nes Her-zens Ohr. Su - che den Frie - den.

«Schweige und höre» – bei diesem Kanon aus dem KG bei der Nr. 600 denke ich unweigerlich immer an einen speziellen Pilgertagesdienst in meinem Wohnort Möhlin, wo wir ihn beim Gehen zwischen zwei Impulsen immer und immer wieder gesungen haben. Es war gar nicht so einfach zu singen und zu gehen gleichzeitig, ohne ausser Atem zu geraten. Aber er hatte einen beruhigenden Effekt auf uns. Er hatte uns Pilger sozusagen in die Stille hinein begleitet, die für den folgenden Abschnitt geplant war. Er hatte uns in eine harmonische, innere Ruhe hineingeführt, liess uns den Alltag vergessen, und machte uns offen für das Wort Gottes und den Impuls, den wir bei der nächsten Station hören würden. Nehmen wir uns auch jetzt einen Moment Zeit und stellen uns vor, wir würden dieses Lied innerlich für uns singen, uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren und einfach nur da sein...

«Schweige und höre» kann man auf unterschiedliche Weise verstehen. Peter Spichtig schreibt zu diesem Lied folgendes:

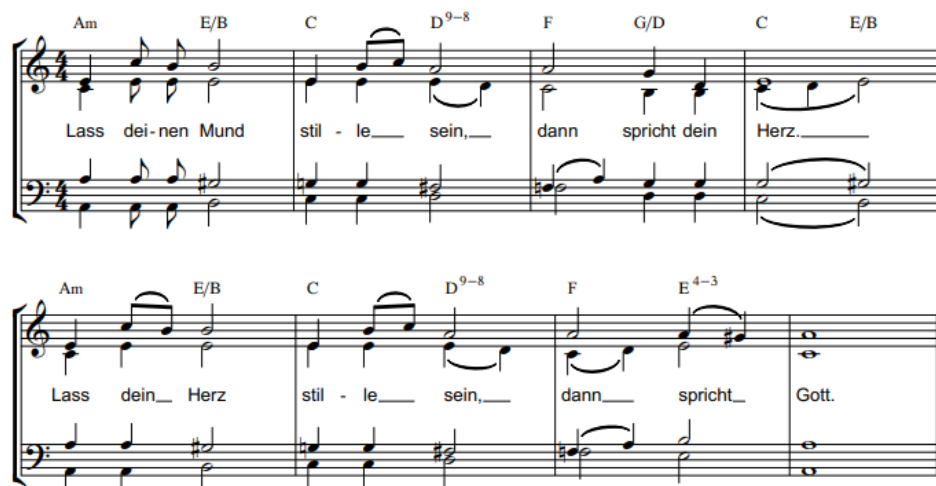
«Unser Kanon besteht aus einem Satz mit vier Aufforderungen. Schweige und höre. Damit fängt alles an. Erst danach kann eine weitere Stimme einsteigen. Der Text von Michael Hermes OSB zur Musik von Terrye Coelho entstammt dem Prolog der Benediktusregel. Sie dient seit dem 6. Jahrhundert Tausenden Klostersgemeinschaften als evangeliumsgemässe Lebensregel. Dadurch ist sie zur wohl einflussreichsten spirituellen Richtschnur des Abendlandes geworden. Benedikt insistiert auf dem Schweigen und dem Hören: dem Aufeinanderhören. [...] Das biblische Menschenbild ist ein anderes. Jeder Mensch ist nach dem Bild Gottes geschaffen und einzigartig. Jeder Mensch hat dieser Welt etwas zu sagen. Deshalb soll ich mich ihm öffnen. Die eigentümliche Metapher wird jetzt klar: Meines Herzens Ohr ist diese aktive, wache Offenheit, die ich jedem Menschen entgegenbringen soll, da er mich und die Welt bereichert. Diese Haltung führt letztlich zum Frieden. Denn sie ermöglicht Kommunikation. Und Kommunion.»

Das ist die eine Seite: Schweigen, um aufeinander zu hören, um meinem Nächsten bewusst zu begegnen mit einer wachen Offenheit, wie Spichtig sagt. «Schweige und höre» hat für mich aber noch eine weitere Dimension: es verbindet nicht nur das «ich» mit dem «du», sondern gleichzeitig auch das «ich» und das «du» mit Gott. Schweigen, um auf Gott zu hören.

Erst kürzlich durfte ich mich diesem inneren und äusseren Schweigen annähern in einer Woche Schweigeexerziten, die im Rahmen meiner Berufseinführung als Pfarreiseelsorgerin stattgefunden haben. Es ging dabei nicht primär ums Schweigen an sich, sondern eher ums Hören auf das Wort Gottes, um die intensive Auseinandersetzung mit einer bestimmten Bibelstelle, die uns durch den ganzen Tag begleiten durfte. Dabei half das Schweigen, um nicht durch zu viele Stimmen und Lärm die EINE Stimme zu überhören: die Stimme Gottes. Doch wie erkenne ich die Stimme Gottes? Und was will sie mir sagen? Eines stand fest: Schweigen in der heutigen hektischen Zeit, die oftmals alles andere als still ist, ist gar nicht so einfach, wie es vielleicht klingt. Ich stellte fest, dass es auch in einer Kirche nicht immer still ist, besonders wenn sie von Touristen betreten wird, die nicht zum Beten gekommen sind und dass es auch in der Natur bei einer Lourdesgrotte nicht immer ruhig ist, besonders wenn sie in der Nähe einer gut befahrenen Strasse liegt. Hatte ich jedoch einmal einen ruhigen Ort gefunden, um zu Beten und mich mit der Bibel zu beschäftigen, vielleicht draussen in der Natur oder im eigenen Zimmer, so kamen mir bestimmt tausend andere Gedanken dabei in die Quere, die die Ruhe störten. Auch innerlich Schweigen, die Gedanken wegschieben, um einfach nur da sein bei Gott, ist nicht einfach. Wie alles im Leben, braucht auch das Schweigen und das Hören viel Übung. Doch schon nach ein paar Tagen konnte es fruchten. Es half mir nicht nur, eine Bibelstelle bewusster in mir aufzunehmen beim Lesen, sie nicht nur mit dem Verstand zu lesen, sondern auch mit dem Herz. Und vielleicht passiert dann irgendwann mal das, was das zweite Lied hier sagt: «Lass dein Herz stille sein, dann spricht Gott.»

#### Lass deinen Mund stille sein

Text: Tradition der Kopten, Musik: Helge Burggrave



Am E/B C D<sup>9-8</sup> F G/D C E/B

Lass dei-nen Mund stil - le\_\_ sein,\_\_ dann spricht dein Herz.\_\_\_\_

Am E/B C D<sup>9-8</sup> F E<sup>4-3</sup>

Lass dein\_\_ Herz stil - le\_\_ sein,\_\_ dann\_\_ spricht\_\_ Gott.

<https://www.youtube.com/watch?v=cZJoKsxKCDQ>

Christine Frei, Pfarreiseelsorgerin in Ausbildung