

**Klara –  
Mut zur Stille**

- Impuls zum Thema
- Texte, Wahrnehmungsübungen
- Kreatives Element – Mandala malen
- Bibeltext für Schriftgespräch
- Weitere Schriftstellen zum Thema Stille
- Fragen für die persönliche Reflexion
- Lieder
- Segen

Alle Elemente können separat oder in der je eigenen  
Zusammenstellung für eine Besinnungszeit in einer Gruppe oder für  
Einzelpersonen verwendet werden.



## **Impuls - Mut zur Stille!**

Als ich diese Überschrift zum ersten Mal hörte, kamen mir spontan einige Aspekte in den Sinn, im Wissen, dass es noch viele andere Gesichtspunkte gibt, unter denen ich dieses Thema zu beleuchten versuche.

1. Welche Stille ist gemeint?
2. Umfeld Klaras und was sie zur Stille schreibt.
3. Warum braucht es Mut zur Stille?

### **1. Welche Stille ist gemeint?**

Ist es nicht oft so, wenn der Alltag uns pausenlos fordert, wir uns darin verlieren, weder Raum noch Zeit finden, um uns aus dem Geschehen zu ziehen, dass dann in uns eine Sehnsucht nach Rückzug und Stille aufsteigt. Bei diesem Wunsch von Stille geht es erst mal um Ruhe, Erholung, Entspannung, einfach Sein zu dürfen....

Dieser Abstand vom Alltag ist zwar notwendig, aber hier ist eine frei gewählte Stille gemeint, die wir erahnen können, wenn wir ihr wach und aufmerksam begegnen. Diese Dimension von Stille verlangt tatsächlich Mut von uns. Mut, sich der ganzen Dimension zu stellen, die uns in der Stille entgegenkommen kann.

Diese umfassende Fülle, die die Stille in sich birgt, zeigt sich jedoch nicht an einem Tag oder in einer Woche. Das ist ein Weg, der von uns die Entscheidung verlangt, der Stille regelmäßig eine Zeit zu widmen. Konkret kann das eine Stunde am Tag, ein Tag in der Woche oder im Monat, eine Woche im Jahr sein.

Wenn wir uns für die Stille öffnen, bereiten wir uns für das Wirken der Gegenwart Gottes in uns und diese Stille wird auch die Betriebsamkeit des Alltags durchwirken, uns gleichsam erden.

### **2. Umfeld Klaras und was sie zur Stille schreibt!**

Klara, geboren 1194, wuchs wohlbehütet im Clan der Faverone in der Oberstadt von Assisi auf. Gemeinsam mit ihrer Mutter, ihren zwei jüngeren Schwestern, Freundinnen und Cousins lebte sie in einer Art Wohnturm, der nahe von San Rufino gelegen war. Eine für die damalige Zeit durchaus übliche Form des Wohnens für adelige Frauen.

Stille – Zurückgezogenheit– Abschottung von der Welt lagen hier nahe. Klara verbrachte somit ihre Jugendjahre in einer Art „Abgeschiedenheit“. Dennoch war Klara aufgeschlossen und interessiert an den Ereignissen, die sich „in der Welt“ auftaten. Sie wusste um die Armen der Stadt, mit denen sie sich solidarisierte, indem sie von ihren Speisen etwas absparte und heimlich zu den Armen in der Stadt bringen ließ.

Mit großer Wachheit und Aufmerksamkeit verfolgte Klara den Aufbruch und die Suchbewegung des reichen Tuchhändlersohnes Francesco Bernadone

mit. Sie ließ sich von seiner radikalen Lebensweise anstecken und suchte wie Francesco aber auf ihre eigene Art das Evangelium in Zurückgezogenheit und Stille zu leben.

Klara durchlief einige Stationen des Suchens: So erprobte sie zuerst das Leben bei den Benediktinerinnen von San Paolo delle Abbadesse und bei den Waldschwestern in Sant` Angelo di Panzo.

Schließlich kam sie beim Kirchlein von San Damiano an, das mitten im Olivenhain am Fuße der Stadt Assisi außerhalb der Stadtmauer lag. Dort fand Klara den Ort, wo sie in Stille und Zurückgezogenheit ihrem inneren Ideal folgen konnte:

*“ Arm den armen Christus umarmen“ (vgl. 2 Agn 18).*

Ich finde es spannend, in den Schriften der hl. Klara nachzulesen, was und wie sie über die Stille schreibt. Das Wort „Stille“ kommt in dieser Ausschließlichkeit nicht vor. Wir finden jedoch die Haltung der Stille an den verschiedensten Punkten des klösterlichen Alltags von San Damiano wieder. Sie ermutigt die Schwestern und somit auch uns HEUTE den Weg in die Stille zu wagen. Diese Ermutigung führt uns in die je eigene Erfahrung der Stille und somit auch in die je eigene Beziehung zu Jesus Christus.

Lassen wir uns mitnehmen nach San Damiano, an jenen Ort, an dem Klara mit ihren Schwestern lebte und lauschen wir ihren Worten, die sie an ihre Mitschwester gerichtet hat.

So erahnen wir vielleicht etwas von dem Geheimnis der Stille und der Zurückgezogenheit, in der Klara und ihre Schwestern lebten.

Der Biograph, Thomas v. Celano, schreibt:

*„Sie lehrte sie vor allem, jeglichen Lärm aus der Wohnung des Herzens zu vertreiben, damit sie den Geheimnissen Gottes allein anzuhängen vermöchten“ (LebKl, 36).*

In allem, was Klara tat, war sie erfüllt von der Liebe zu Christus. Allein durch diese Liebe war sie ihren Schwestern Spiegel und Beispiel geworden.

Lesen wir weiter was Thomas v. Celano über die tägliche Unterweisung der Schwestern schreibt:

*„So wollte sie ferner, die Schwestern sollten zu bestimmten Stunden Handarbeiten verrichten; sodann sollten sie durch eifriges Gebet immer wieder die Sehnsucht nach dem Schöpfer in sich erwecken, die lähmende Gleichgültigkeit überwinden und durch das Feuer heiliger Liebe die Trägheit aufgeben. **Nirgends fand man eine strengere Beachtung des Stillschweigens**, nirgends waren Schönheit und Hochschätzung jeglicher Ehrbarkeit angesehen. Dort gab es weder Geschwätzigkeit, die ein unbedachtes Wesen verriet, noch ließ Leichtfertigkeit im Reden eine unüberlegte Ansicht erkennen. Denn die Lehrmeisterin selbst, sparsam mit Worten, fasste die reichen Eingebungen ihres Geistes in Kürze der Rede zusammen“ (LebKl, 36).*

Wenn wir den Mut finden uns auf die Stille einzulassen, die ersten Widerstände überwinden und anfangen der Stille zu trauen, dann kann in uns eine Sehnsucht nach mehr erwachen. Nach einem Mehr an Stille, nach Gott. Gezogen von einer inneren Kraft, lauschen wir in das Geheimnis der Stille.

Dieses Hineinlauschen, welches ein liebendes Verweilen ist in seiner Gegenwart, schenkt dem sehnsuchtsvollen Herzen in uns einen tiefen Frieden. Klara und ihre Schwestern waren angerührt von der Kostbarkeit der äußeren und inneren Stille.

*„Noch lange Zeit betete sie nach der Komplet mit den Schwestern und rührte, wie sie selbst in Tränen ausbrach, auch die übrigen zu Tränen. Nachdem jedoch die anderen Schwestern darangingen, ihre müden Glieder auf hartem Lager neu zu stärken, harrte sie selbst, stets wachsam und unerschütterlich, im Gebete aus, **damit sie heimlich den Inhalt des göttlichen Flüsterns erlausche**, wenn tiefer Schlaf die anderen überkommen hatte“ (LebKl, 19).*

In der Regel von Klara finden wir einen Abschnitt über das Stillschweigen:

*„Von der Komplet bis zur Terz sollen die Schwestern das Stillschweigen halten, ausgenommen jene, die außerhalb des Klosters Dienst tun. Auch sollen die Schwestern beständiges Stillschweigen in der Kirche und im Schlafräum, im Refektorium aber nur während des Essens; nur in der Krankenstube soll es den Schwestern immer erlaubt sein, mit Besonnenheit zu reden, soweit es der Erholung und Pflege der Kranken dient. Immer und überall können Sie in Kürze und mit leiser Stimme mitteilen, was nötig ist. Es soll den Schwestern nicht erlaubt sein, an der Sprechöffnung oder am Gitter ohne Erlaubnis der Äbtissin oder ihrer Vikarin zu reden (KlReg 5,1-5).  
... Unter keinen Umständen darf eine Schwester vor Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang am Gitter mit jemanden sprechen....Während der Martini- und der großen vierzigstägigen Fastenzeit soll niemand an der Sprechöffnung reden (KlReg 5, 14).*

Im achten Kapitel ist vom rechten Umgang des Redens für die Schwestern sowie für die Äbtissin und Vikarin die Rede.

*“ Die genannten kranken Schwestern aber können, wenn sie von Leuten, die das Kloster betreten, besucht werden und diese mit ihnen sprechen, einzeln kurz einige Worte wechseln. Die anderen Schwestern aber, auch wenn sie die Erlaubnis haben sollen nicht wagen, mit Leuten, die das Kloster betreten, zu sprechen, es sei denn, dass zwei Ratschwestern, die von der Äbtissin oder ihrer Vikarin bestimmt sind, anwesend sind und zuhören. Die Äbtissin und ihre Vikarin sollen auch für ihre Person gehalten sein, diese Vorschrift des Sprechens zu beobachten“ (KlReg 8, 19-21).*

In der Heiligsprechungsbulle, die einem einzigen Preislied gleicht, lesen wir:

*„...Sie war besonnen im Schweigen...“ (BulKl 13).*

Im neunten Kapitel spricht die Regel der Schwestern von San Damiano, die nach außen einen Dienst zu verrichten haben, sie sollen

*„wenig reden“ (KlReg 9, 12).*

Die wenigen, aber doch sehr markanten Stellen, die das Stillschweigen erwähnen, sind so umfassend, dass man erahnen kann, dass die Stille und das Schweigen den ganzen Alltag in San Damiano durchzogen. Die äußere Abgeschlossenheit und der innere Raum des gemeinsamen Schweigens haben bei Klara keinen Selbstzweck – sie dienen dem Wachstum einer immer tiefer werdenden Christusbeziehung. Im Testament schreibt Klara:

*“Der Sohn Gottes ist uns Weg geworden; diesen Weg hat unser seliger Vater Franziskus, der Christus wahrhaft liebte und ihm nachfolgte, durch sein Wort und Beispiel uns gewiesen und gelehrt“ (KITest 5).*

Klara hat nicht viele Worte gemacht, sondern vielmehr durch ihren Wandel und ihr Beispiel gesprochen. Sie war überzeugt zu Großem berufen zu sein.

*“Da uns also der Herr zu so Großen berufen hat, daß sich in uns spiegeln können, die selbst anderen Spiegel und Beispiel sind, so müssen wir Gott ganz besonders preisen und oben und im Herrn noch mehr an Tugendkraft zunehmen, um Gutes zu tun“ (KITest 21-22).*

In den Briefen von Klara an ihre Freundin Agnes von Prag und auch an Ermentrudis von Brügge finden wir kein Wort von Stille. Nur an einer Stelle erwähnt sie:

*“Was soll ich noch weiter sagen? Es schweige in der Liebe zu Dir die Zunge aus Fleisch - so sagte sie -, und es spreche die Zunge des Geistes (4Agn 35).*

### **3. Warum braucht es Mut zur Stille?**

Ich möchte zunächst dem Wort **Mut** etwas nachgehen.

MUT ist eingebettet in das Wort DEMUT. In der Spiritualität von Franziskus und Klara spielt die Haltung der Demut eine wesentliche Rolle.

*„Im Englischen heißt DEMUT „humility“; „humility“ ist unmittelbar mit „humus“ (dt.:Humus, Erde) verwandt und mit einer Erdhaftigkeit, die wir gerade erst wiederentdecken. „Humility“ ist erdhaft, und damit auch mit „humor“ (dt.:Humor) und schlichter „humanness“ (dt.: Menschlichkeit) verwandt. Nur wenn wir erdhaft sind, können wir über uns selbst lachen; und das macht uns „human“, (dt.: menschlich).“*

(Steindl-Rast 1999, Fülle und Nichts, S.118)

#### **Stille ist mehr - als auszuruhen!**

Hier möchte ich mit einem Bild beginnen, das uns sicher allen vertraut ist: Solange das Wasser des Sees unruhig ist, sieht man nicht bis auf den Grund. Erst wenn es sich langsam beruhigt und immer stiller wird, kann man mehr und mehr auf den Grund schauen. Und man sieht immer klarer.

So ist es auch mit uns, wenn wir uns mehr und mehr der Stille überlassen, führt sie uns hin zu unserem ureigensten Kern. Dieser gute und lichtvolle Kern ist meist von vielen Schichten überdeckt. So sind wir in der Stille aufgefordert uns diesen unerlösten Schichten in uns zu stellen – in solchen Zeiten braucht es Mut und die Bereitschaft, sie wirklich anzuschauen und zu bejahen. Vielleicht ist es an dieser Stelle auch nur noch ein sich aushalten und bleiben.

Unsere Aufgabe in der Stille ist: Gut geerdet sein, fest stehen in dem, was wir sind, und uns auf den auszurichten, dem wir ähnlich werden wollen.

Klara ermutigt Agnes:

*„Freue auch du dich stets im Herrn, Liebste, nicht Bitterkeit und Nebel sollen dich bedecken, in Christus geliebte Herrin“... (3Agn 10-11).*

Die Erfahrung von T.S. Eliot drückt es so aus:

*„Wir müssen still sein und dennoch vorangehen, mit vertiefter Empfindung, zu neuer Vermählung, tieferer Vereinigung... (T. S. Eliot, Steindl-Rast 1999, Fülle und Nichts, S.117)*

### **Wie kann ich mich erden?**

Die Ostkirche lehrt uns das Beten mit dem heiligen Namen „Jesus Christus“. Immer, wenn wir uns mit seinem Namen verbinden, treten wir ein in die Beziehung der menschengewordenen Liebe unseres Gottes. Durch Ihn wird uns Heil und Erlösung geschenkt.

*Wenn wir den Mut haben, die Stille zu durchgehen, bis an den äußersten Rand – dann werden wir die Erfahrung machen, dass ein Lichtstrahl seiner Liebe uns umfängt.*

Sich mit dem Namen verbinden und alles, was mein Leben ausmacht, in seine Gegenwart stellen, drückt Klara im dritten Brief an Agnes so aus:

*„Stelle Dein Denken vor den Spiegel der Ewigkeit, stelle Deine Seele in den Glanz der Glorie, stelle Dein Herz vor das Bild der göttlichen Wesenheit, und forme Deine ganze Person durch die Beschauung in das Bild seiner Gottheit um“ (3Agn 12-13 ).*

Es braucht auch Mut, die unterschiedlichsten Versuchungen, die in der Stille auftauchen und zum Weg inneren Reifens gehören, zu erkennen und in rechter Weise mit ihnen umzugehen. Klara ermutigt Agnes:

*„Ja, wahrhaftig kann ich mich freuen, und niemand wird mir diese Freude nehmen können (vgl. Joh 16,29). Denn ich halte bereits in Händen, was ich unter dem Himmel begehrt habe. Ich sehe, daß Du die Listen des schlaun Feindes, den verderbenbringenden Hochmut der menschlichen Natur und den leeren Glanz, der die Menschenherzen betört, furchteinflößend und unversehens niedertrittst, gestützt auf die wunderbare Erwählung der Weisheit, die aus dem Munde Gottes selber kommt“ (3Agn 5).*

und sie schreibt auch Ermentrudis von Brügge trotz mancherlei Versuchungen die Freude an der Berufung nicht zu verlieren:

*„Kurz ist unsere Mühsal hier, der Lohn aber ewig, nicht soll Dich der Lärm der Welt in Verwirrung setzen, die vergeht wie ein Schatten (Ijob 14,2.) Die eitlen Bilder dieser trügerischen Welt sollen dich nicht betören; sei taub für die Einflüsterungen der Hölle und zerbrich unerschrocken ihre Versuchungen. Was Dir Übles widerfährt, das ertrage gern; ist Dir Glück beschieden, so werde nicht überheblich: Das eine nämlich fordert den Glauben, das andere verscheucht ihn.  
Was Du Gott gelobt hast, das erfülle treu, und er wird es Dir vergelten.  
Liebste, schau zum Himmel, der uns einlädt, nimm das Kreuz und folge Christus (vgl. LK 9,23), der uns vorangeht.  
Nach den vielerlei und zahlreichen Bedrängnissen werden wir durch ihn selbst in seine Herrlichkeit eintreten (Ermen 5-10).*

*Weil es Mut braucht zu mir selbst – darum braucht es Mut zur Stille.*



**Hl. Klara, Bregenz;**

Foto Christine Kees

*„Unser Herr sei mit dir zu allen Zeiten, gebe Gott,  
dass du allezeit, allezeit in ihm bleibest.“*  
(n. KlSeg)

## Texte und Wahrnehmungsübungen zur Hinführung in die Stille:

***Sei still und wisse, dass ich bin  
Sei still und wisse, dass ich bin***

***Sei still und wisse  
Sei still und wisse***

***Sei still  
Sei still***

***Sei  
Sei***

Richard Rohr OFM

### **Die längste Reise ist die Reise nach innen**

von Dag Hammarskjöld (1905-1961, Friedensnobelpreisträger, Generalsekretär der UNO)

<p>Ich sitze hier vor dir, Herr, aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat. Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper hinunter sinken auf den Boden, auf dem ich sitze. Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper. Ich widerstehe seinem Drang, aus dem Fenster zu entweichen, an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier, in der Zeit nach vorne und nach hinten auszuweichen, um der Gegenwart zu entkommen. Sanft und fest halte ich meinen Geist dort, wo mein Körper ist: hier in diesem Raum. In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los. Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr. Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte, und lasse sie dir. Für den Augenblick überlasse ich sie dir. Ich warte auf dich, passiv und erwartungsvoll.</p>	<p>Du kommst auf mich zu, und ich lasse mich von dir tragen. Ich beginne die Reise nach innen. Ich reis in mich hinein zum innersten Kern meines Seins, wo du wohnst. An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist du immer schon vor mir da, schaffst und stärkst ohne Unterlass meine ganze Person. Gott, du bist dynamisch. Du bist in mir. Du bist hier. Du bist jetzt. Du bist. Du ist der Grund meines Seins. Ich lasse los. Ich sinke und versinke in dir. Du überflutest mein Wesen. Du nimmst von mir Besitz. Ich lasse meinen Atem zu diesem Gebet der Unterwerfung unter dich werden. Mein Atem, mein Ein- und Ausatmen, ist Ausdruck meines ganzen Wesens. Ich tue es für dich, mit dir, in dir ... Wir atmen miteinander.</p>
--	---



## **Körperwahrnehmungsübung**

Die Augen sind geschlossen.  
Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meinen Füßen.  
Wie spüre ich meine Füße / meine Fußsohlen zum Boden hin?  
Wie spüre ich meine Knöchel? Knie? Oberschenkel?

Wie nehme ich meine Sitzhöcker wahr? Mein Gesäß zur Sitzfläche hin? Wie spüre ich meinen Rücken als Ganzes?

Wie spüre ich meine Schultern? die Oberarme? Ellenbogen? Unterarme? Handgelenke?  
Hände? Finger?

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meiner Wirbelsäule.  
Wie spüre ich das Steißbein? Das Kreuzbein? Die Lendenwirbel? Die Brustwirbel? Die Halswirbel?

Ich gehe weiter zum Hinterkopf, zu meinem Scheitelmittelpunkt.  
Das Kinn ist leicht zum Brustbein gesenkt.  
Ein Seidenfaden richtet mich vom Scheitel her auf.  
Ich bin auf-gerichtet, aus-gerichtet.

Wie spüre ich meine Stirn?  
Wie nehme ich meine Augen in den Augenhöhlen wahr?  
Wie spüre ich meinen Oberkiefer, meinen Unterkiefer?  
Wie liegt meine Zunge in meinem Mundraum? Wie nehme ich mein Gesicht als Ganzes wahr?

## **Atemwahrnehmungsübungen**

Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zu meiner Nase.

Wie spüre ich die Luft, die durch meine Nasenöffnung aus- und einströmt?

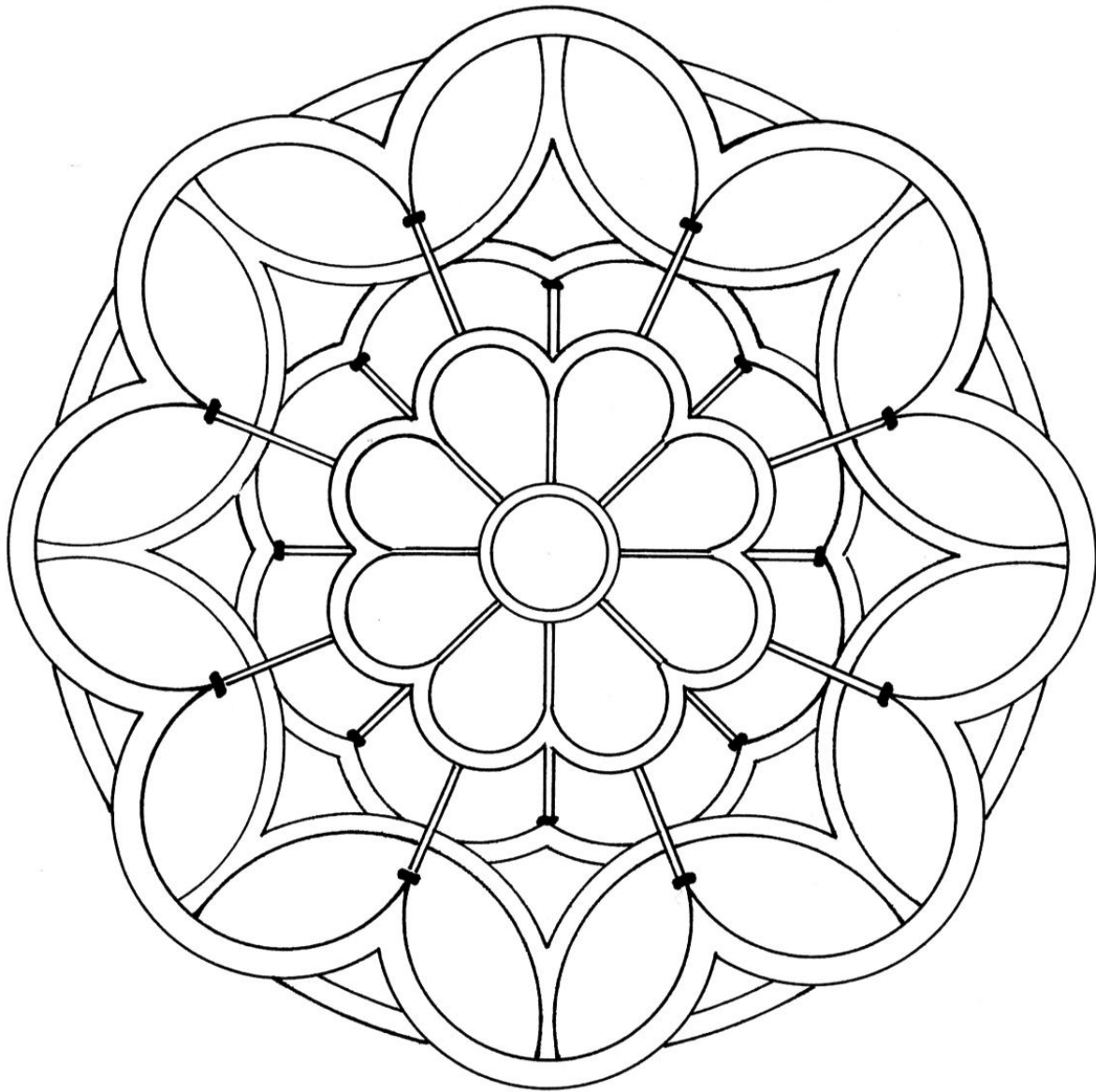
Ich folge dem Weg des Atems weiter.  
Wie spüre ich meinen Atem in meinem Mundraum?  
Wie spüre ich die Luft im Rachenraum?  
Wie spüre ich die Luft im Kehlkopf?

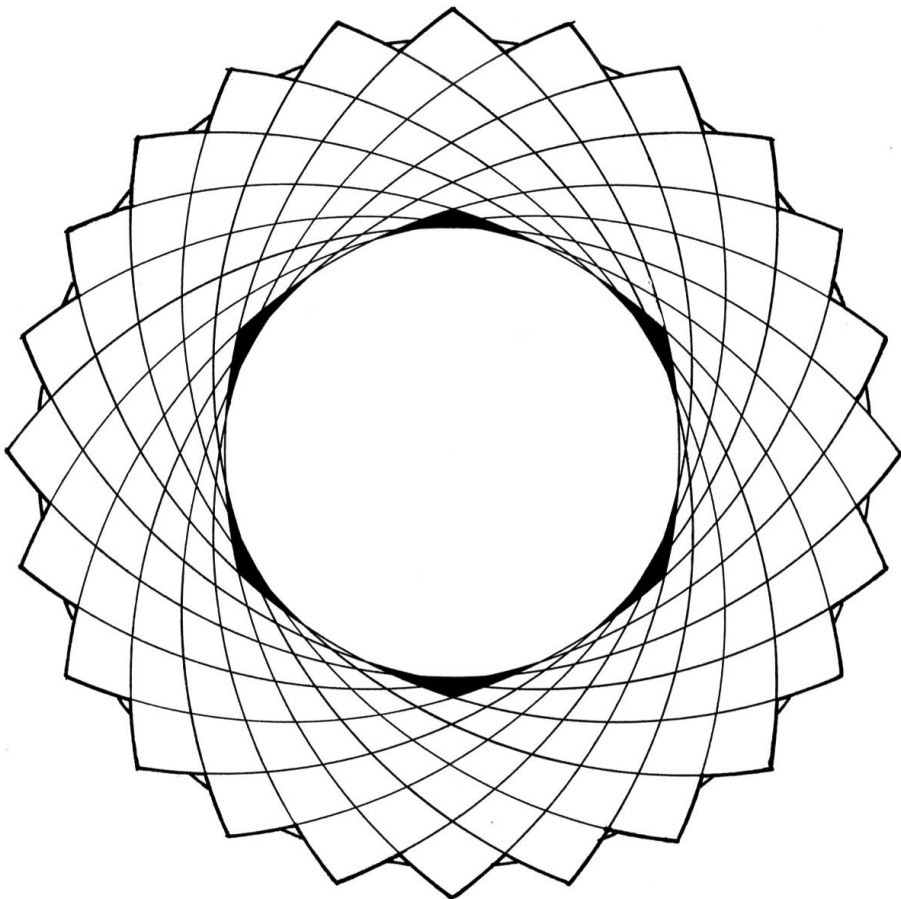
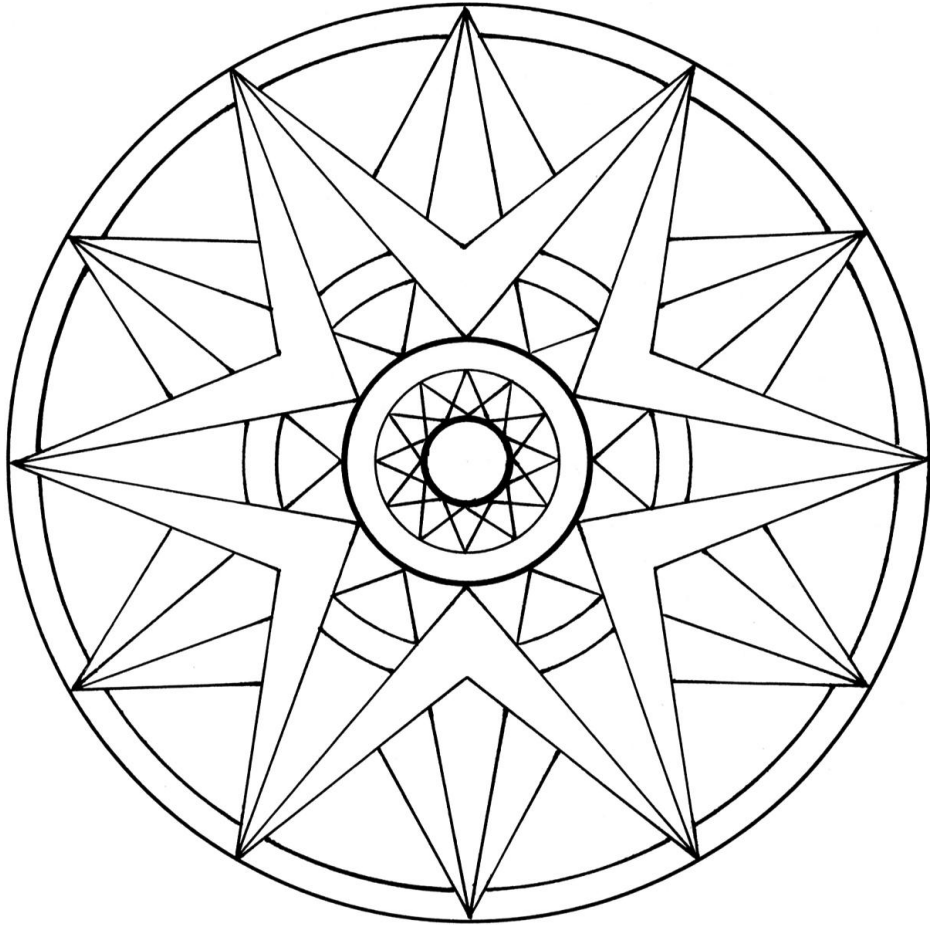
Der Atem strömt weiter in die Bronchien.  
Wie spüre ich die Luft in den Lungen?  
Wie nehme ich die Bewegung meiner Rippen oder des Zwerchfells wahr?

Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf den Bauchraum.  
Wie spüre ich den Atem in meinem Bauchraum?  
Ich nehme wahr, wie sich meine Bauchdecke senkt und hebt.

Mit meiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit bleibe ich für einige Minuten ganz in dieser Bewegung.

**Die zur Auswahl stehenden Mandalamotive sind eine kreative Möglichkeit, um als Gruppe oder als Einzelperson – sich malend auf die Stille ein zu lassen.**





## Bibeltexte für Schriftgespräch

### **Joh 15, 1-12**

Die Rede vom Fruchtbringen.

Ich bin der wahre Weinstock und mein Vater ist der Winzer.

Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe.

### **Mt 14, 22-33**

Der Gang Jesu auf dem Wasser.

Habt Vertrauen, ich bin es, fürchtet euch nicht.

## Schriftstellen zum Thema Stille

Ps 37,7 Sei still vor dem Herrn und harre auf ihn!

Jes 30,15 ... nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.

Jes 42,14 Ich hatte sehr lange geschwiegen, ich war still und hielt mich zurück.

Ijob 29,21 Auf mich horchten und warteten sie, lauschten schweigend meinem Rat.

Ijob 4,12 Zu mir hat sich ein Wort gestohlen, geflüstert hat es mein Ohr erreicht.

Dtn 27,9 Sei still, und höre, Israel.

Offb 8,1 Als das Lamm das siebte Siegel öffnete, trat im Himmel Stille ein, etwa eine halbe Stunde lang.

Mk 4,39 Schweig, sei still! Und der Wind legte sich, und es trat völlige Stille ein.

Mk 1,35 In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.

Mk 14,38: Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet.

## Fragen für die persönliche Reflexion:

- Was bedeuten mir stille Zeiten – wie gestalte ich sie?
- Trage ich Sorge für eine Atmosphäre der Stille?
- Umgang mit dem gesprochenen Wort – achtsames Reden.

## Lasst uns das Lob der Stille singen



1. Laßt uns das Lob der Stil - le sin - gen, in die Sankt  
 Kla - ra ein - ge - taucht, des tie - fen und le - bend - gen  
 Schwei - gens, in dem ihr Herz den Herrn emp - fing.  
 Denn nicht im Feu - er, nicht im Sturm:  
 Nur in der Stil - le ist Gott nah.

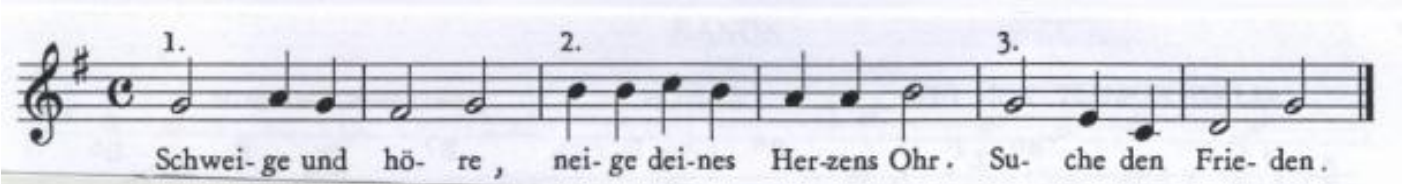
2. Der Lärm der Welt bleibt vor den Mauern, in stummer Glut erstarb das Wort; doch drinnen blühte aus dem Schweigen wie eine Rose Gottes Welt. Ein Turm des Friedens und des Heils, der Nähe Gottes war ihr Haus.

3. Ihr Mund schwieg still, ihr Herz war hörend und lauschte auf das Wort des Herrn, und sprach mit Ihm, und unablässig, wie Weihrauch stieg ihr Beten auf. Verborgenen, schwach, in Gott verstummt, hat doch die Welt ihr Herz bewegt.

4. Lob sei dem Vater, der die Stille erschaffen und geheiligt hat. Lob sei dem Sohne, der im Schweigen der Nächte mit dem Vater sprach. Lob sei dem Geist, der voller Glut dem Raum der Stille innewohnt. Amen.

Text: aus dem Franziskanischen Antiphonale. Musik: aus Holland

## Schweige und höre



1. 2. 3.  
 Schwei - ge und hö - re , nei - ge dei - nes Her - zens Ohr . Su - che den Frie - den .

## Unterwegs zur Mitte

Dm Dm<sup>9</sup> Dm Am Dm

1. Un - ter - wegs zur Mit - te, un - ter - wegs zu IHM.  
2. Herr, er - barm dich un - ser, Herr, er - bar-me dich!

Dm Dm<sup>9</sup> Dm Am Dm

In \_\_\_\_\_ Dank und Bit - te, im Schau - - en auf IHN.  
Chri - stus er - barm dich un - ser, Chri - stus er - bar-me dich!

Dm Dm<sup>9</sup> Dm C Dm

Hal - le - lu - ja, Hal - le - lu - ja, Hal - le - lu - ja!  
Je - sus Chri - stus, Je - sus Chri - stus, Ky - rie - e - leis!

T&amp;M: Silja Walter

## Schweigen möchte ich

Em D Em C D G D Em D Em

Alle: Schweigen möcht ich, Herr, und auf Dich war - ten. Schweigen möcht ich, Herr.

G D G C D G D Em D Hm Em

1. Schweigen möchte ich, da - mit ich ver - ste - he, was in Dei - ner Welt geschieht!  
2. Schweigen möchte ich, damit ich den Dingen und Geschöpfen nahe bin.  
3. Schweigen möchte ich, daß ich Deine Stimme unter vielen Stimmen hör'.  
4. Schweigen möchte ich, und darüber staunen, daß Du ein Wort für mich hast.

## Klara - Segen



Un - ser Herr sei mit dir

zu al - len Zei - ten, ge - be Gott, daß du al - le - zeit,

al - le - zeit in ihm blei - best.

## LITERATURVERZEICHNIS

**Engelbert Grau, Marianne Schlosser:** Leben und Schriften der heiligen Klara von Assisi. edition Coelde 2001

**David Steindl - Rast:** Fülle und Nichts. Herder Spektrum 2007

**Die Bibel, Einheitsübersetzung,** Herder 1985.

**Helmut Schlegel:** Singen, beten, feiern mit Klara von Assisi. Dietrich -Coelde –Verlag - Werl 1993

**Liederbuch, "Du Sollst ein Segen sein"** S. 35, S.619  
Haus der Stille, Heiligenkreuz a. W. 1999

**Tau- Tropfen, ein Franziskanisches Liederbuch !** S.160

Abkürzungen: **2-4 Agn**  
2.- 4. Brief der hl. Klara an die hl. Agnes von Prag

**Ermen**  
Brief der hl. Klara an Ermentrudis von Brügge

**KIReg**  
Regel der hl. Klara

**LebKI**  
Leben der hl. Klara von Thomas von Celano

**BulKI**  
Heiligsprechungsbulle der hl. Klara

**KISeg**  
Segen der hl. Klara

**Mandala – Entwürfe** 2010  
Sr. Petra Brülisauer, Schwestern der Hl. Klara, Bregenz.

**Text und Gesamtgestaltung:** Sr. Rita-Maria Schmid,  
Schwestern der Hl. Klara  
Kirchstr. 36, 6900 Bregenz.