

**Zeitschrift:** Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 88 (2011)  
**Heft:** [1]: Themenheft : Stille

**Artikel:** Die Welt der Stille in der Benediktusregel : 6. Kapitel: Taciturnas - Schweigsamkeit  
**Autor:** Odermatt, Ambros  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1032499>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Welt der Stille in der Benediktusregel

## 6. Kapitel: Taciturnitas – Schweigsamkeit

P. Ambros Odermatt

Wohl niemand wird heutzutage etwas gegen Stille einzuwenden haben, denn unsere hektische Zeit verdrängt diese wichtige und kostbare Lebenserfahrung sehr oft. Viele leben mehr oder weniger im Stress. So gibt es in unserer Zeit ein grosses Suchen nach Stille, nach einer Stille, in der sich die Sehnsucht nach Leben erfüllt. Wer ernsthaft die Stille sucht, muss sich aber auch mit den äusseren und inneren Feinden der Stille auseinandersetzen. Es ist nicht allein der Lärm des Alltags, der uns zu schaffen macht. Es ist vor allem die innere Unruhe, die das Stillwerden so schwer macht. Die vielen Stimmen um mich und in mir, Sorgen und Ängste, stürzen sich wie Raubvögel auf mich und nehmen mir das, was ich nötig brauche: Das Gesammeltsein. Sie überfallen den Menschen und lassen ihn nicht zu sich selbst und erst recht nicht zu Gott kommen. Jesus, die Wüstenväter, der heilige Benedikt und viele andere berichten von solchen Erfahrungen. Der Prophet Jesaja fasst es ganz kurz und knapp zusammen: «Nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft» (Jes 30,15).

### Schweigsamkeit und Stillschweigen

Wer unvorbereitet in ein Kloster kommt, dem fällt auf, dass man nicht immer und überall mit allen reden kann. Es soll eine gewisse Stille herrschen und diese muss respektiert werden, auch von den Gästen. Wenn man darüber näheren Aufschluss haben möchte, wird man besonders auf das 6. Kapitel der Benediktusregel verwiesen. Es trägt die Überschrift «De taciturnitate», d.h. «Die Schweigsam-

keit». Benedikt braucht in seiner Regel auch den Ausdruck «Silentium», meint dann aber «striktes Schweigen». Wo Silentium herrscht, darf überhaupt nicht gesprochen werden. Benedikt will aber kein «ewiges Schweigen» in seinen Klöstern einführen. Nur da und dort und zu gewissen Zeiten ist in der Benediktusregel völliges Schweigen vorgesehen. Zu anderen Zeiten und an anderen Orten kann und darf man durchaus sprechen.

Das lateinische Wort «taciturnitas» haben die Italiener übernommen. Für sie bedeutet «taciturnità» eine Art Wortkargheit, die aus übler Laune oder aus einem mürrischen Wesen stammt. Für Benedikt jedoch ist «taciturnitas» einfach ein Zurückhalten im Reden aus guten und edlen Beweggründen. Diesem Sinn hat man versucht gerecht zu werden, indem man dafür Umschreibungen gefunden

Es gibt eine Zeit zum Schweigen und  
eine Zeit zum Reden.

(vgl. Køhelet 3,7)

hat wie «Geist des Schweigens», «innere Haltung zum Schweigen» oder «Liebe zum Schweigen». Benedikt hat allerdings auch, wie viele Wüstenväter, das strikte Schweigen gekannt und während einer bestimmten Zeit geübt. Als er nach seinem Rückzug aus der lärmigen Stadt Rom in einer Felsenhöhle im Aniotal lebte, wusste nur der Mönch Romanus von seinem Dasein. Wenn er ihm die tägliche Nahrung brachte, gab es kein Gespräch. Er reichte ihm Speise und Trank in einem

Korb, den er an einem Seil über den Felsen zur Höhle gleiten liess. Ein solcher Eremit ist automatisch ein Schweiger. Anders aber ist es, wenn Mönche unter einem Dache wohnen und zusammenleben.

## Die Gefahren beim Vielreden

Wie es seine Gewohnheit ist, geht Benedikt auch am Anfang des 6. Kapitels von einem Gedanken der Heiligen Schrift aus: «Ich will auf meine Wege achten, damit ich mich mit meiner Zunge nicht verfehle» (Ps 39,2). Also man soll schweigen, um Zungensünden zu vermeiden. Und er erläutert diesen Gedanken mit zwei Sprichwörtern: «Beim vielen Reden wirst du der Sünde nicht entgehen» (Spr 10,19) – man hat ja nicht Zeit zum Überlegen – und «Tod und Leben stehen in der Macht der Zunge» (Spr 18,21). Benedikt hätte auch den Brief des Jakobus anführen können, der sagt: «Wer meint, er diene Gott, aber seine Zunge nicht im Zaum hält, der betrügt sich selbst, und sein Gottesdienst ist wertlos» (Jak 1,26). Die Heilige Schrift weist auch sonst noch oft auf das Unheil hin, das Reden anrichten kann.

Benedikt sagt jedem, der neu ins Kloster kommt, als erstes: «Höre». Ein hörendes Herz ist die Voraussetzung, um in die Gemeinschaft aufgenommen zu werden. Der beste Lehrer aber, auf den wir hören sollen, ist der Heilige Geist. Dieser wohnt in uns. Er spricht zu uns, aber nur leise. Daher ist es entscheidend, dass wir lauten Lärm und unnütze Zerstreuung nach Möglichkeit meiden, damit wir offen bleiben für die äussere und innere Sammlung. Sonst überhören wir die sanfte Stimme des Geistes Gottes mit seinen Anregungen. In diesem Sinn ist die tägliche geistliche Lesung ein Hauptanliegen unseres Mönchsvaters. In der Bibel spricht Gott mit uns. Ebenso sollen sich die Mönche zu bestimmten Tagesstunden zum gemeinsamen Gebet einfinden, wo sie mit Gott ins Gespräch kommen. Damit wir immer neu auf Gott hören können, wird das Reden mit Menschen eingeschränkt.

## Die Schweigsamkeit

### 6. Kapitel der Regel des heiligen Benedikt

- (1) Tun wir, was der Prophet sagt: «Ich sprach, ich will auf meine Wege achten, damit ich mich mit meiner Zunge nicht verfehle. Ich stellte eine Wache vor meinen Mund, ich verstummte, demütigte mich und schwieg sogar vom Guten.»
- (2) Hier zeigt der Prophet: Man soll der Schweigsamkeit zuliebe bisweilen sogar auf gute Gespräche verzichten. Um so mehr müssen wir wegen der Bestrafung der Sünde von bösen Worten lassen.
- (3) Mag es sich also um noch so gute, heilige und aufbauende Gespräche handeln, vollkommenen Jüngern werde nur selten das Reden erlaubt wegen der Bedeutung der Schweigsamkeit.
- (4) Steht doch geschrieben: «Beim vielen Reden wirst du der Sünde nicht entgehen»,
- (5) und an anderer Stelle: «Tod und Leben stehen in der Macht der Zunge.»
- (6) Denn Reden und Lehren kommen dem Meister zu, Schweigen und hören dem Jünger.
- (7) Muss man den Oberen um etwas bitten, soll es in aller Demut und ehrfürchtiger Unterordnung erbeten werden.
- (8) Albernheiten aber, müssiges und zum Gelächter reizendes Geschwätz verbannten und verbieten wir für immer und überall. Wir gestatten nicht, dass der Jünger zu solchem Gerede den Mund öffne.

## Besondere Zeiten und Orte der Stille

Das 42. Kapitel der Benediktusregel ist überschrieben mit den Worten «Das Schweigen nach der Komplet». Darüber hat der Mönchsvater ganz klare Vorstellungen. Wenn die

Mönche nach dem gemeinsamen Nachtgebet die Kirche verlassen, «gebe es für keinen mehr die Erlaubnis, irgend etwas zu reden.» Diese oder doch eine ähnliche Bestimmung ist wohl von den meisten Ordensgründern aufgestellt worden. Das «nächtliche» oder das «grosse» Schweigen wird von allen als wichtig empfunden. Es ist auch eine eigentliche Wohltat in einem grösseren, aber auch in einem kleineren Haus. Endlich allein, möchte man nach einem anstrengenden Tag seufzen. Man kann noch etwas aufräumen oder erledigen, was liegen geblieben ist. Diese stille Zeit gibt Gelegenheit, für den kommenden Tag etwas zurechtzulegen. Man kann noch eine geistliche Lesung machen oder die Messe vorbereiten. Man hat vielleicht das Bedürfnis, etwas zu lesen oder anzuschauen, das einem Verdriessliches vergessen lässt, damit man ruhig schlafen kann. Auch das ist im Kloster eine Wohltat. Benedikt ist aber nicht stur für dieses nächtliche Schweigen. Es gibt Ausnahmen, wenn Gäste noch zu später Stunde kommen oder wenn man etwas auszurichten hat, weil es einem erst jetzt in den Sinn kommt.

## Das Schweigen nach der Komplet

### 42. Kapitel der Regel des heiligen Benedikt

- (1) Immer müssen sich die Mönche mit Eifer um das Schweigen bemühen, ganz besonders aber während der Stunden der Nacht.(...)
- (8) ... Wenn sie dann aus der Komplet kommen, gebe es für keinen mehr die Erlaubnis, irgend etwas zu reden ...
- (10) ausgenommen, das Reden sei wegen der Gäste nötig, oder der Abt gebe jemandem einen Auftrag.
- (11) Aber auch dann geschehe es mit grossem Ernst und vornehmer Zurückhaltung.

Das 38. Kapitel gibt Hinweise für das gemeinsame Essen: «Beim Tisch der Brüder darf die Lesung nicht fehlen ... Es herrsche grösste Stille. Kein Flüstern und kein Laut sei zu hören, nur die Stimme des Lesers.» Natürlich kann es geschehen, dass beim Service nicht immer alles so glatt klappt. Darum sollen die Brüder aufmerksam sein und darauf achten, dass jeder zu seiner Sache kommt, also auch auf den Nachbarn sehen. «Fehlt trotzdem etwas, erbitte man es eher mit einem vernehmbaren Zeichen als durch ein Wort.» Über die Lesung bei Tisch soll es keinen Disput geben. Dann wäre es um die Stille geschehen. Doch erlaubt Benedikt dem Abt, kurz etwas «zur Erbauung» zu sagen, also einen kleinen Kommentar zur Tischlesung zu geben.

## Gelegenheit zum Reden

Diese Gelegenheiten werden nicht eigens aufgezählt, aber man kommt darauf durch ungewöhnliche Bemerkungen. Überrascht wird man, dass der hier sonst strenge Mönchsvater in Kapitel 22 erlaubt, dass die Brüder am Morgen früh, noch bevor sie in den Chor gehen, während des Aufstehens also, «sich gegenseitig behutsam ermuntern», d.h. einander massvoll zureden. In Kapitel 48 heißt es, dass kein Bruder zu ungehöriger Stunde zu einem andern kommen darf; das erlaubt doch den Schluss, dass er zu passender Stunde reden durfte. Auch beim Cellerar, dem Verwalter des Klosters, bei dem man holt, was einem fehlt, soll man gemäss Kapitel 31 zu passender Stunde vorsprechen. Er soll sagen, wann er zur Verfügung steht. Man soll ihn nicht unnötig stören. Eine ganz ähnliche Bitte stand auch an der Tür eines Universitätsbibliothekars. Dort konnte man lesen: «Fassen Sie sich kurz. Ihre Minuten sind ebenso kostbar wie die meinen.»

Wenn der hl. Benedikt in Kapitel 49 für die Fastenzeit empfiehlt, jeder möge über das ihm zugewiesene Mass hinaus aus eigenem Willen in der Freude des Heiligen Geistes Gott etwas darbringen, dann schlägt er vor,

er «verzichte auf Geschwätz und Albernheiten.» Damit setzt er doch voraus, dass man zu andern Zeiten gute Gespräche pflegen durfte. In Kapitel 6 hält er ausdrücklich fest: «Man soll der Schweigsamkeit zuliebe bisweilen sogar auf gute Gespräche verzichten.» Also gilt im Kloster nicht stures Schweigen, das verletzend wirken kann. Gute Gespräche sind durchaus empfohlen. Vor diesem Hintergrund sind auch die folgenden Anstandsregeln in Kapitel 7 zu verstehen: «Der Mönch hält seine Zunge vom Reden zurück, verharrt in der Schweigsamkeit und redet nicht, bis er gefragt wird» und «er redet wenige und vernünftige Worte und macht kein Geschrei.» Solche Ermahnungen wären völlig unangebracht, wenn Benedikt eisiges Schweigen erwarten würde.

### Anpassungen im Verlauf der Geschichte

Genauso wie auf anderen Gebieten hat es auch hier im Verlauf der Jahrhunderte Milderungen gegeben. Sie unterscheiden sich von Kloster zu Kloster. Die mannigfaltige Beschäftigung, die örtlichen Verhältnisse (Schule, Seelsorge, Wallfahrt usw.) erlauben kaum eine einheitliche Regelung. Zu diesen Milderungen gehört die gemeinsame Erholung nach dem Mittags- und Abendtisch, die sogenannte Rekreation. Regelkenner sind der Ansicht, dass diese Milderung im 9. Jahrhundert

bereits allgemein eingeführt war. Eine weitere Milderung erfuhr die ursprüngliche Regel in jenen Klöstern, wo während der Mahlzeit an gewissen Tagen nur eine kurze Tischlesung stattfindet. Der Hinweis auf vermehrte und strenge Arbeit trug dazu bei. Auch die Rücksicht auf Gäste, denen man nicht ohne weiteres Stillschweigen bei Tisch zumuten darf, liess eine Dispens ratsam erscheinen.

Das II. Vatikanische Konzil verlangt von den Ordensleuten apostolischen Einsatz unter Wahrung ihrer monastischen Eigenart. Das gleiche Konzil fordert immer wieder und überall den Dialog. Damit ist auch den Klöstern des hl. Benedikt eine Aufgabe zugewiesen. So stehen in unserem Kloster Sprechzimmer zur Verfügung, wo sich rat- und hilfesuchende Menschen aussprechen können. In diesem Zusammenhang ist auch die alte Institution der Oblaten zu erwähnen. Das sind Frauen und Männer, die – in Verbindung mit dem Kloster – nach der Spiritualität des hl. Benedikt in der Welt leben. Sie pflegen in ihrem Alltag Zeiten der Stille, der geistlichen Lesung, der Arbeit und des Gebetes. Auch sie bleiben mit dem Kloster im Gespräch. Ähnlich steht Gästen die Stille des Klosters offen, begleitet von verschiedenen Angeboten.

Eine Milderung trat schliesslich überall dort ein, wo man die Worte am Schluss des 6. Kapitels verständnisvoll auslegte. Dort heisst es

nämlich: «Albernheiten aber, müssiges und zum Gelächter reizendes Geschwätz verbannen und verbieten wir für immer und überall. Wir gestatten nicht, dass der Jünger zu solchem Gerede den Mund öffne.» Dazu darf man wohl folgendes sagen. Zur Zeit Benedikts traten infolge der Völkerwanderung wohl auch «Naturkinder» in sein Kloster ein, die allerlei lustige Einfälle hatten. Der Mönchsvater verwendet in diesem Zusam-



menhang in seiner Sprache das Wort «scurrilitates», Albernheiten. «Scurrae» waren Spassmacher, eine Art Hofnarren, Harlekine, die sich als Parasiten reichen Leuten anschlossen und diese mit ihren Späßen unterhielten. Der Mönch darf nicht eine solche Rolle spielen. Doch soll das Christentum von Fröhlichkeit geprägt sein. Heute wird auch in den Benediktinerklöstern gescherzt und gelacht, aber es soll dabei die gegenseitige Achtung und der gute Ton nicht verletzt werden. Wie das gehandhabt wird, ist eine Visitenkarte für das Kloster, ein Hinweis darauf, wie es mit der Welt der Stille umgeht.

## Welt der Stille - Welt des Klanges

Man kann allerdings nicht von der Welt der Stille sprechen, ohne nicht gleichzeitig auch die Welt des Klanges zu erwähnen. Beide bedingen sich gegenseitig. Es ist noch gar nicht so lange her, dass der Kosmos als Inbegriff der Ruhe und der Stille schlechthin angesehen wurde. Kein Klang schien aus seinen unendlichen Weiten zu uns zu dringen. Was Pythagoras (6. Jh. v. Chr.) und Kepler (17. Jh.) über die Harmonie der Sphären sagten, wurde damals nur in einem unwirklichen,

Ich sagte: Ich will auf meine Wege  
achten,  
damit ich nicht sündige mit meiner  
Zunge.  
Ich legte meiner Zunge einen Zaum an.  
*(Psalm 39,2)*

übertragenen Sinn verstanden. Wir heutigen Menschen wissen, was Goethe in seinem Faust geahnt und poetisch ausgedrückt hat: «Die Sonne tönt nach alter Weise in Brüdersphären Wettgesang, und ihre vorgeschrriebene Reise vollendet sie mit Donnergang.» Jede Schwingung ist also Klang. Überall, wo Bewegung ist, ist Klang – sie sind untrennbar miteinander verbunden. Alles, was existiert, hat seinen eigenen Klang und seine besondere

Melodie in dem einen grossen kosmischen Chor. Jeder Planet, jeder Mensch, jede Pflanze ist Teil der grossen Symphonie der gesamten Schöpfung. Jeder Teil klingt auf seine eigene Weise.

Auch der Mensch ist voller Geräusche, Töne und Klänge. So wie die Symphonie im Kosmos, ist jeder Mensch eine eigenständige Symphonie. Schwingt und klingt der Mensch in Form von Liebe und Lebensfreude und drückt das in Form von Sprache und Gesang aus, so kann die schöpferische Kraft und die Bedeutung des Klanges erlebt werden. Dann wird auch um ihn herum Liebe und Lebensfreude entstehen. Wie das Universum und unsere Welt einen Urklang hat, so können wir auch versuchen, auf den Urklang des Menschen zu lauschen. Ist es nicht eigenartig und bedeutsam: Seine erste Lebensäußerung ist der Schrei. Er ist eine Reaktion auf die plötzliche Änderung des äusseren und inneren Umfelds. Er ist noch keine Mitteilung, keine Sprache, er ist nur ein Reflex. Aber bereits da zeigt sich die Besonderheit des Menschen; Tiere schreien nämlich bei der Geburt nicht. Bemerkenswert ist auch, dass Forscher offenbar herausgefunden haben, dass sich die Tonhöhe des ersten Schreis um diejenige Frequenz bewegt, welche Musiker als den «Kammerton» angenommen haben. Das zeigt uns, dass wir trotz aller Bedeutung der Stille, von der im 6. Kapitel der Benediktusregel die Rede ist, ständig auf einen sinnvollen Klang angewiesen sind. Wird ein Mensch – unter künstlichen Bedingungen – in einen absolut schalldichten Raum eingeschlossen, so entwickelt er bereits nach einigen wenigen Stunden krankhafte psychische Reaktionen. Es ist wichtig zu sehen, dass es Benedikt bei seinen Ausführungen über die Schweigsamkeit, wie wir gesehen haben, nicht um eine solche absolute Stille geht, in der jeder Klang fehlt. Was ist also letztlich sein Anliegen?

Stille geistliche Betrachtung im Chor.  
Von links: P. Ludwig, Br. Anton, Br. Bernhard,  
P. Lukas, P. Ambros, P. Norbert.

## Die Haltung des Gesammelten

Das Schweigen dient dem Hören auf das Wort Gottes und dem Beten. Das zeigt sich bereits im 4. Kapitel, wo Benedikt «die Werkzeuge der geistlichen Kunst» aufzählt. Dort fügt er unmittelbar an die Werkzeuge des Schweigens den Hinweis hinzu: «Die heiligen Lesungen gern hören; dem Gebete häufig obliegen.» Neben dem Hören auf Gott geht es dem Mönch auch darum, die Erfahrungen, die er bei diesem Hören gemacht hat, zu vertiefen und zu verinnerlichen. Diese Schweigsamkeit ist Ausdruck von tiefer Ehrfurcht, die jede Gottesbegegnung begleitet. Unnötiges Reden macht diese Erfahrung des Geheimnisses zunichte. Das verdeutlicht eine kleine Begebenheit aus dem Leben des Wüstenvaters Johannes Kolobos (gest. vor 450): «Ein Besucher lobte sein Werk. Er arbeitete gerade an einem Seile. Und er schwieg. Wieder versuchte der andere, ein Wort aus ihm herauszubringen, aber wieder schwieg er. Beim dritten Mal sagte er zu dem Besucher:

„Seit du hier hereingekommen bist, hast du Gott von mir verjagt.“

Bei der Schweigsamkeit geht es nicht darum, sich künstlich in eine gute Stimmung zu versetzen oder eine besondere asketische Leistung vorzuweisen. Schlicht und einfach soll verhindert werden, dass durch Reden eine Gotteserfahrung verblasst. Der Angesprochene muss allerdings ehrlich vor sich selber sein. Wenn er nur schweigt, um seine Ruhe zu haben, dann entsteht kein Raum, in dem Gott wirklich gegenwärtig wird. Dann ist Schweigen ein Alibi, um nicht gestört zu werden. Schweigen ist aber mehr als Verzicht auf Rede. Es führt uns auf einen inneren Weg zur persönlichen Veränderung. Durch die Welt der Stille findet der Mensch zu sich selber, zum Gebet und zu echter Gotteserfahrung. Es ist ohne Zweifel ein lohnendes Abenteuer, in einem ehrlichen Schweigen Gott gegenüber offen zu bleiben. Möge er uns Wege finden lassen, wirklich still zu werden und in das Schweigen einzutauchen, das Seele und Leib heilt.



