

<b>Zeitschrift:</b>	Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
<b>Herausgeber:</b>	Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
<b>Band:</b>	102 (2008)
<b>Heft:</b>	7-8
<b>Rubrik:</b>	"Geh aus mein Herz und suche Freud..." : ein ungewöhnlicher Sommerspaziergang

#### 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:** 13.01.2026

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

# „Geh aus mein Herz und suche Freud...“

## ein ungewöhnlicher Sommerspaziergang...

Liebe Leserinnen

Liebe Leser

Ich will sie heute auf einen kurzen Sommerspaziergang mitnehmen. Es ist nicht ein normaler Spaziergang. Es ist ein Spaziergang durch die Strophen eines Liedes. Es ist ein Spaziergang in Gedanken.

Paul Gerhardt hat dieses Lied geschrieben. Es ist nicht einfach ein schöner Sommergesang, weil in dieser Dichtung von der wunderbaren Natur die Rede ist.

„Geh aus mein Herz und suche Freud!“ Das ist eine Selbstaufforderung. Manchmal wünschen wir uns genau das: einmal aus uns herausgehen zu können. Den Alltag zurücklassen. Der Alltag, in dem so viel von uns verlangt wird. Der Alltag, der immer gleich ist. Der Alltag, der keine Abwechslung bringt. Ich glaube wir alle haben diese Sehnsucht, einmal aus diesem Alltag ausbrechen zu können.

Aber wohin sollen wir gehen, wenn wir ausbrechen? Wohin flüchten wir vor unserem Leben? Was fangen wir mit dieser grossen Sehnsucht an?



„Geh aus mein Herz und suche Freud!“ Vielleicht denken wir jetzt, Paul Gerhardt

hatte es leicht in seinem Leben. Vielleicht denken wir, er hat in einer ganz einfachen, unbeschwertem Zeit gelebt. Aber das wäre falsch gedacht! Der evangelische Pfarrer Paul Gerhardt schrieb dieses Lied unmittelbar nach den Schrecken des Dreissigjährigen Krieges (1618 - 1648). Er hat den Krieg miterlebt, er hat viele Menschen sterben und verhungern sehen. Und dann schreibt er ein Gedicht in dem es um Blumen, Nachtigallen und die wunderschöne Natur geht!?

Es ist keine naive Weltbetrachtung, die uns Gerhardt hier liefert, nein! Er flüchtet. Er flüchtet nicht einfach in die Natur, in die frische Sommerluft. Er bricht aus dem schrecklichen Alltag aus und flüchtet sich zu Gottes Schöpfung und zu Gottes Güte. An Gottes Tun, an Gottes Werk richtet sich Paul Gerhardt auf. Und er tut dies, indem er seine Sinne wieder neu wecken lässt. Was

er sieht, und spürt, und hört und riecht ist eben nicht nur das erbärmliche kleine Leben mit den Folgen des Krieges, ist nicht nur die alltägliche Mühe und Last. Die Beobachtung, dass auf der Erde das Leben hervorquillt, stärkt seine Sinne für Gott. Das gibt ihm Kraft. Der Blick zu Gott schärft seine Sinne für das Ewige.

Paul Gerhardt konnte mit diesem Lied aus seinem Alltag ausbrechen, alles hinter sich lassen. Und was ist mit uns? Wohin flüchten wir? Wir können nicht aus unserem Leben flüchten. Aber auch wir können uns zu Gott flüchten. Hinaus in seine Schöpfung, hinaus in seine Natur. Ob wir das tun, indem wir spazieren gehen oder nur in Gedanken, das bleibt uns überlassen.

Hier endet unser Sommerspaziergang. Wenn wir vom Spaziergang zurückkommen, hat uns der Alltag wieder. Die Unterbrechung ist dann beendet. Der Ort an dem wir leben ist nicht tauschbar. Aber wir können an einem anderen Ort Energie und Kraft sammeln, um den Alltag zu bestehen. Für Paul Gerhardt ist dieser Ort Gottes Schöpfung.

### Wo ist dieser Ort für Sie?

Nehmen Sie sich die Zeit, die 15 Strophen dieses Liedes zu lesen. Begleiten Sie Paul Gerhardt auf seinem Spaziergang!

1. Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit an deines Gottes Gaben; Schau an der schönen Gärtenzier, und siehe, wie sie mir und dir sich ausgeschmücket haben.
2. Die Bäume stehen voller Laub, das Erdreich decket seinen Staub mit einem grünem Kleide; Narzissen und die Tulipan, die ziehen sich viel schöner an als Salomonis Seide.
3. Die Lärche schwingt sich in die Luft, das Täublein fleugt aus seiner Kluft und macht sich in die Wälder; die hochbegabte Nachtigall ergötzt und füllt mit ihrem Schall Berg, Hügel, Tal und Felder.
4. Die Glucke führt ihr Völklein aus, der Storch baut und bewohnt sein Haus, das Schwäblein speist die Jungen; der schnelle Hirsch, das leichte Reh ist froh und kommt aus seiner Höh ins tiefe Gras gesprungen.
5. Die Bächlein rauschen in dem Sand und malen sich an ihren Rand mit schatten-

reichen Myrten; die Wiesen liegen hart dabei und klingen ganz vom Lustgeschrei der Schaf und ihrer Hirten.

6. Die unverdrossne Bienenschar fliegt hin und her, sucht hier und da ihr edle Honigspeise; des süßen Weinstocks starker Saft bringt täglich neue Stärk' und Kraft in seinem schwachen Reise.
7. Der Weizen wächst mit Gewalt darüber jauchzet jung und alt und röhmt die grosse Güte; des, der so überflüssig labt und mit so manchem Gut begabt das menschliche Gemüte.
8. Ich selber kann und mag nicht ruh'n, des grossen Gottes grosses Tun erweckt mir alle Sinnen; ich singe mit, wenn alles singt und lasse was dem Höchsten klingt aus meinem Herzen rinnen.
9. Ach denk ich bist Du hier so schön, und lässt Du's uns so lieblich geh'n auf dieser armen Erde; was will doch wohl nach dieser Welt dort in dem reichen Himmelszelt und güldnen Schlosse werden?
10. Welch hohe Lust, welch heller Schein, wird wohl in Christi Garten sein! Wie wird es da wohl klingen? Da so viel tausend Seraphim, mit unverdrossnem Mund und Stimm, ihr Halleluja singen.
11. Oh wär ich da, o stünd ich schon, ach süsser Gott vor Deinem Thron, und trüge meine Palmen! So wollt ich nach der Engel Weis' erhöhen Deines Namens Preis, mit tausend schönen Psalmen.
12. Doch gleichwohl will ich weil ich noch, hier trage dieses Leibes Joch, auch gar nicht stille schweigen; mein Herze soll sich fort und fort an diesem und an allem Ort zu Deinem Lobe neigen.
13. Hilf mir und segne meinen Geist Mit Segen, der vom Himmel fleusst, dass ich Dir stetig blühe; Gib, dass der Sommer Deiner Gnad, in meiner Seele früh und spat, viel Glaubensfrücht erziehe.
14. Mach in mir Deinem Geiste Raum, dass ich Dir werd ein guter Baum, und lass mich Wurzeln treiben; verleihe, dass zu Deinem Ruhm, ich Deines Gartens schöne Blum und Pflanze möge bleiben.
15. Erwähle mich zum Paradeis, und lass mich bis zur letzten Reis, an Leib und Seele grünen; so will ich Dir und Deiner Ehr, allein und sonstern keinem mehr, hier und dort ewig dienen.

Anita Kohler