

# Kraft zur Gottesbegegnung

Meditation als höchste Form der Aktivität: Peter Dyckhoffs großes Kompendium zum Ruhegebet **VON URS BUHLMANN**

Peter Dyckhoff gehört weder zu den spirituellen Lautsprechern noch zu den Vielschreibern im Lande, auch wenn mittlerweile eine Reihe von Büchern des Münsteraner Priesters und Geistlichen Begleiters vorliegen. Ihm geht es immer um die Substanz – um das, was wirklich geistlichen Gewinn verspricht – und seine Bücher haben Substanz. Das Ruhegebet in der Tradition des Mönchsvaters Johannes Cassian (um 360–435), zu dessen großen Apologeten er im deutschsprachigen Raum wurde, ist so etwas wie sein Lebensthema. Ein früheres Buch von ihm zu dieser frühchristlichen Meditationsform hat er, erweitert und überarbeitet, noch einmal vorgelegt – und stellt den geeigneten Leser darin auch vor Herausforderungen.

Dyckhoff, der eine Stiftung zur Verbreitung des Ruhegebets gegründet hat ([www.ruhegebet.com](http://www.ruhegebet.com)), kennt Gründe, warum er gerade diese von den ägyptischen Wüstenvätern kommende Form der meditativen Versenkung dem gehetzten Zeitgenossen von heute empfiehlt. Viele Christen oder dem Glauben Nahestehende spüren, dass ihnen eine vertiefte Form des Betens Not tut – oder sie spüren wenigstens den Mangel an Gottesbeziehung in ihrem Leben. Der fatale Schluss wäre nun, dass man zu diesem Buch greift, es wie eine Betriebsanleitung liest, in der Erwartung, dass Erhellung und Erleuchtung sich im nächsten Moment einstellen. Nicht, dass der Autor nicht eindringlich vor falschen Erwartungen warnt: Der gesamte erste Teil seines Buches besteht nur aus vorbereitenden Bemerkungen und Hinführungen. Gebet ist nun aber – und niemand wusste das besser als die Frauen und Männer, die im antiken Christentum nach dem Beispiel Jesu und des Täufers in die Wüste gingen, um gemeinschaftlich oder alleine Gott zu suchen – harte Arbeit. Es ist unablässige Übung, in dem Bewusstsein, dass es notwendig zu Durststrecken, ja gelegentlich zu Phasen der Entfremdung kommen kann, zu dem, was ein späterer Mann Gottes die „dunkle Nacht der Seele“ nannte.

Doch steht diese nüchterne Haltung quer zu der Markt-Mentalität, die sich auch im Bereich der Sinnsuche breitgemacht hat: Man hat ein Problem, man greift nach dem Heilmittel = Problem gelöst! Mit dieser Erwartung kann nur scheitern, wer sich an einen 1600 Jahre alten spirituellen Weg he-



Sich Zeit für Gott nehmen und ihm belastende Sorgen zu überlassen, denen man sich nicht gewachsen fühlt, bedeutet nicht, die Hände in den Schoß zu legen, sondern aktives Gottvertrauen und Seelenhygiene.

Foto: dpa

ranwagt. Denn das Geheimnis des Ruhegebets besteht darin, dass es keines gibt.

Wer die langen Passagen der Vorbereitung in Dyckhoffs Buch gelesen hat – dass sich dem Ruhegebet nur nähern solle, wer äußerlich und innerlich zur Ruhe gekommen ist, den entsprechenden Ort, aber auch die passende Tageszeit gewählt hat (nicht in Zeiten der Krankheit und auch nicht nach einem üppigen Essen, nicht unmittelbar vor dem Zu-Bett-Gehen) – muss eigentlich nur noch eines tun – nämlich nichts mehr tun. Und das wird das Haupthindernis für den gestressten Zeitgenossen sein.

Das Ruhegebet ist die höchste Form der Meditation, die gegenstandslose Meditation. Zwar soll am Anfang ein kurzes Gebetswort gewählt werden, eine Anrufung Gottes, die aber eigentlich nur eine innere Ausrichtung darstellt – doch, wenn alles geht, tritt der Betende über die lautlose Wiederholung des Gebetswortes bald in das vollständige Schweigen ein. „Der Betende nimmt dabei mehr und mehr die Haltung eines Empfangenden ein. Dies ist die größte Hingabe, die es gibt. Durch sie kann der Wille und die Gnade Gottes den Betenden am besten erreichen“, erläutert der Autor.

Es geht also um eine wahrlich hohe Kunst, um eine Frömmigkeitsform, die das Äußerste verlangt, um das Äußerste zu geben. Dazu wird – das ist keine resignierte, sondern eine realistische Anmerkung – nicht jeder in der Lage sein. Wer in früheren, aber noch nicht so weit zurückliegenden Generationen mit dem Rosenkranz vertraut gemacht wurde, dem wurde häufig erklärt – es gab sogar bebilderte Anleitungen dafür – was er sich bei jeder Station vorstellen könne, um das Gebet mit mehr Leben zu füllen und sich selber gleichsam in das Geschehen zu versetzen. Das Ruhegebet ist aber gerade eben keine „Betrachtung“ in diesem wörtlichen Sinn des Wortes, sondern will sich, von inneren Bildern freigemacht, zur gegenstandslosen Anschauung Gottes aufschwingen. Diese Form absichtslöser Meditation, die aus der Frühzeit des Christentums kommt und sich eher in der Ostkirche als bei uns erhalten hat, verbindet auch, methodisch gesehen, den christlichen Glauben mit anderen Religionen, insbesondere den fernöstlichen. Das Ruhegebet ist wirklich die Vollform des Verweilens vor Gott. Wer davon gekostet hat, wird darin alles finden. Doch um dies tun zu können, muss man sich bereiten. Dyckhoff,

der schon viele Kurse zur Anleitung ins Ruhegebet gegeben hat, weiß darum. Die Schwierigkeit ist eine mehrfache: Aus der Welt des „Machens“, in der wir alle leben, in einen Bewusstseinszustand des Sich-Öffnens und Empfangens zu treten, in dem wir nichts mehr ausdrücklich „tun“ sollen. Die inneren Bilder ziehen zu lassen, sie in einem fortgeschrittenen Stadium gar nicht erst aufkommen zu lassen und – wie bei jeder Meditationsform – treu auch in Zeiten der Dürre bei der selbstgewählten Aufgabe zu bleiben, nicht aufzugeben, wenn einem für eine gewisse Zeit gar nichts aus den Gebetszeiten erwächst, wenn man scheinbar seine Zeit verliert. Das ist die zweite Herausforderung, denn Geduld ist nicht die Stärke des modernen Menschen.

Aber was gewinnt, wer die 15, 20 Minuten am Tag für diese Zeit der Stille und der bewussten Leere einsetzt? Auch hier kann Peter Dyckhoff auf reichhaltige Erfahrungen zurückgreifen, nicht nur aus seinem Leben, sondern auch aus dem, was ihm die vielen Menschen berichtet haben, die er bei der Einübung der Gebetsform begleitet hat: „Beim Verinnerlichen der Gebetsform erlebt der Betende, dass er allmählich frei wird von übergroßen persönlichen Belas-

tungen und Sorgen“, weiß er. Das äußert sich körperlich und seelisch: Den Gefühlen körperlicher Entspannung und Leichtigkeit, aber auch einer größeren Wachheit korrespondiert innerlich eine wachsende Bereitschaft, den Willen Gottes anzunehmen, gelassener mit eigenen Schwächen, aber auch mit denen der anderen umzugehen, weniger schnell Urteile zu fällen, zugleich aber auch spontaner und emphatischer auf Menschen zuzugehen. Das Ruhegebet verspricht also nichts anderes als eine entschiedene Reifung der Gottes- wie auch der zwischenmenschlichen Beziehungen. Es fordert sehr viel und verspricht sehr viel. Es ist eben keine „Betrachtung“ im klassischen katholischen Sinn des Wortes. Autor Dyckhoff kennt den Unterschied: „Die Betrachtung ist wie ein Aufbruch und ein Suchen, ein Vorstellen und Erwägen der Wahrheit. Während des Ruhegebets kommt der Betende ganz zur Ruhe und genießt das Gefundene. In der Betrachtung wird die geistig-seelische Speise bereitet und im Ruhegebet verkostet.“ Das Endziel ist dabei nichts weniger als ein Empfangen der Liebe Gottes und eine Gott-Verbundenheit, die auch außerhalb des Gebets beständig ist.

Es ist wohl sinnvoll, dass, wer sich auf diesen anspruchsvollen Weg begeben will und nicht schon einige Fortschritte im innerlichen Beten gemacht hat, dies am besten in Gemeinschaft, in einer kleinen Gruppe tut, die sich von einem Meister (oder einer Meisterin) des Ruhegebets anleiten lässt. Für Peter Dyckhoff ist das zwar nicht zwingend, aber er empfiehlt es doch – jedenfalls, wenn die Betenden von den gleichen guten Absichten erfüllt sind: „Kommt zum gemeinsamen Gebet die innere Übereinstimmung mit anderen, dann ist dieses Gebet wesentlich stärker als das des Einzelnen“, sagt er. Nützliche Hinweise auf Wirken und Denken Johannes Cassians sowie auf die Tätigkeit der Stiftung Ruhegebet, die in der Tradition des Mönchsvaters und im Sinne Peter Dyckhoffs Lehrer für das Ruhegebet ausbildet und Kurse anbietet, beschließen dieses wertvolle Buch, zu dem es auch einen sechsteiligen audiovisuellen Kurs auf DVD gibt.

Peter Dyckhoff: Ruhegebet. Verlag Katholisches Bibelwerk, Stuttgart 2015, 253 Seiten, ISBN 978-3-460-27175-3, EUR 12,90