

## EINFÜHRUNG IN DAS RUHEGEBET

# Der Sehnsucht der Seele folgen

Peter Dyckhoff gibt seine Erfahrungen aus fünf Jahrzehnten in Buchform weiter

Peter Dyckhoff hat in seinen 50 Jahren als Lehrer und Ausbilder des „Ruhegebets“ Erfahrungen gesammelt, die er oder andere mit dieser urchristlichen Gebetsform gemacht haben. Aus der Beantwortung der häufigsten Fragen und der Behandlung der Stellen, an denen die meisten Schwierigkeiten und Hemmungen auftreten, ist eine praktisch angelegte Einführung in das Ruhegebet geworden, die sich auch für Fortgeschrittene eignet. Wir veröffentlichen zwei Auszüge aus diesem Buch:

## Ein christliches Gebet

**Was unterscheidet das Ruhegebet von ähnlichen Gebetsweisen anderer Religionen?**

Das Ruhegebet unterscheidet sich von ähnlichen Gebetsweisen anderer Religionen und Kulturen dadurch, dass es von seinen Wurzeln her ein christliches Gebet ist. Im Buddhismus und im Hinduismus, in denen es sogenannte mantrische Gebetsweisen gibt, wie auch in anderen Religionen kommt Jesus Christus nicht vor. Von allen Weltreligionen ist das Christentum die einzige Religion, in der Jesus Christus Mensch wird – in allem uns gleich außer der Sünde.

Und dieser Sohn Gottes, Jesus Christus, wird im Ruhegebet angerufen oder es erfolgt zusammen mit seinem Namen eine allgemeine Bitte um Erbarmen. Diese einfache Gebetsweise, die Hesychastisches Beten genannt wird, wurde im vierten Jahrhundert von Makarios dem Großen und Evagrius Pontikus entwickelt und später von Johannes Cassian verfeinert und aufgeschrieben.

Das Ruhegebet ist keine Gebetstechnik, sondern es beinhaltet eine ausdrückliche persönliche Beziehung zu Gott und einen bewussten Glauben an die Menschwerdung Jesu Christi. Das Ziel dieses Gebetes

►  
*Viele Menschen erleben das Ruhegebet als Quelle der Gelassenheit und Weg der Gottesbegegnung.*

Foto: KNA



besteht nicht darin, alle Gedanken aufzuheben und die Seele in ein bodenloses Nichts fallen zu lassen, sondern der Sehnsucht der Seele zu folgen, von Gott berührt und eins mit ihm zu werden.

Das Ruhegebet ist daher auf eine unmittelbare Begegnung ausgerichtet, auf das Du Gottes. Es setzt ein Bekenntnis des Glaubens an dieses Du als den eingeborenen Sohn Gottes voraus, der in Wahrheit zugleich göttlich und ganz und gar menschlich ist, an Gott, der in Jesus Christus zu unserem Erlöser und Heiland geworden ist.

Die Erniedrigung und Erhöhung Christi beschreibt der Philipperbrief mit wunderbaren Worten des Glaubens: „Der in der Daseinsweise Gottes war, hielt nicht daran fest, Gott gleich zu sein, sondern er entäußerte sich selbst, nahm Sklavendasein an und wurde den Menschen gleich. Im Äußeren erfunden als Mensch, erniedrigte er sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz. Darum hat Gott ihn erhöht und ihm den Namen gegeben, der über alle Namen ist, auf dass im Namen Jesu sich jedes Knie beuge im Himmel, auf der Erde und unter der Erde und jede Zunge bekennt: Jesus Christus ist der Herr, zur Ehre Gottes, des Vaters“ (Philipperbrief 2,6–11).

## Jesusgebet – Ruhegebet

*Der Name „Jesusgebet“ sagt mir eher, worum es im Gebet geht. Mit dem Namen „Ruhegebet“ verbinde ich nur eine Ruhe für mich.*

Die Wüstenväter Makarios der Große (um 300 bis 390) und Evagrius Pontikus (345 bis 399), die vornehmlich das Ruhegebet aus der Heiligen Schrift und besonders vom Beten Jesu ableiteten, nannten es Hesychastisches Gebet. „Hesychia“ ist ein griechisches Wort und bedeutet „Ruhe“. Diese auf Gott ausgerichtete Ruhe bewirkt eine Befreiung des Ich von allem Unguten und gleichzeitig eine Hinwendung zu Gott. Beides geschieht im Schweigen.

## Antwort auf Versuchungen

In der anfänglichen Gebetsweise – die von Makarios und Evagrius entwickelte „Antirrhesis“ (Zurückweisung) – wurde nicht nur der Name Jesus Christus allein oder in Verbindung mit der Bitte um Erbarmen angerufen, sondern ein passender Vers aus der Heiligen Schrift. Dieser Vers war eine Antwort auf die Art der Versuchungen, die in acht Kategorien zusammengefasst wurden: Völlerei, Unzucht, Geldgier, Traurigkeit, Zorn, Unlust, eitle Ruhmsucht und Stolz.

Mit der Antirrhesis schützte sich der Betende vor zerstörerischen Kräften, die durch die Anrufung zurückgewiesen wurden. Aus dieser Gebetsweise ging das Ruhegebet hervor, das nur aus einem oder mehreren kurzen Worten besteht, die nicht nur den Namen Jesus Christus und die Bitte um Erbarmen beinhalten, sondern auch den Namen des Vaters in verschiedenen Sprachen.

Ab dem zwölften Jahrhundert veränderten jedoch Mönche des Berges Athos dieses alte Hesychastische Gebet, indem sie psychosomatische Hilfen – wie zum Beispiel die bewusste Atemführung – dem Gebet hinzufügten. Hinzu kommt, dass sie es einzig und allein auf den Namen Jesus Christus ausrichteten. Die Mönche des Athos nannten diese Gebetsweise dann, um sie vom Hesychastischen Gebet abzusetzen, „Jesus-“ oder „Herzengesebet“. Sowohl das Ruhegebet als auch das Jesusgebet haben zum Ziel, den Betenden die ewige Ruhe des göttlichen Urgrundes nicht nur berühren, sondern ihn auch darin verweilen zu lassen.

Man muss jedoch Acht geben, dass man das Jesusgebet nicht durch eigene gut gemeinte Zusätze überfrachtet, denn dann führt es nicht mehr in die Tiefe unserer Innerlichkeit und damit in die Nähe Gottes. Wenn Ihnen auch nach diesen Ausführungen das Wort „Jesus“ mehr sagt als das Wort „Ruhe“ – gemeint ist die göttliche Ruhe des siebten Schöpfungstages –, so nennen Sie Ihr Ruhegebet einfach „mein Jesusgebet“.

## Beilagenhinweis

(außer Verantwortung der Redaktion). Dieser Ausgabe liegt bei: Prospekt mit Spendenaufruf von Hoffnungszeichen Sign of Hope e.V., Konstanz. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.



## Buchinfo

Peter Dyckhoff  
RUHEGEBET  
Fragen und Antworten  
384 Seiten  
ISBN 978-3-451-38486-8, 26 Euro