

PETER DYCKHOFF

Das Ruhegebet im Alltag

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Als deutsche Bibelübersetzung ist zugrunde gelegt:
*Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten Bundes und Neuen Bundes.*
Vollständige deutschsprachige Ausgabe



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2005

Vignetten: Quagga-illustrations, Berlin, Dr. Rita Gudermann

Satz: post scriptum, Emmendingen/Hüfingen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-31145-1

Inhalt

Ein Wort zuvor	9
--------------------------	---

I. Teil

Ein kostbarer Schatz

Ein kostbarer Schatz	14
Die Seele ist wie eine Flaumfeder	16
Die Schaukel	19
Ein bisschen Silber	23
In der Tiefe Ruhe finden	25
Auf der Suche nach Gott	27
Eine Frage an den Lehrer	30
Im Weg Stehendes	33
Eine Minute lang Sehnsucht	36
Das Angebot des Ruhe-Tages	39
Blinder Passagier	42
Empfangen und weiterschenken	45
Der Mensch und sein Schatten	48
Aus der Quelle schöpfen	51
Der Regenmacher	54
Der Birnbaum	57
Das Rad und das Pünktlein	60
Der Schmetterling	63
Mach mich ganz zu eigen dir	66
Der moderne Mensch	69
Einfach da sein	72

Durch »Unhöflichkeit« die Wahrheit sagen	75
Der Mensch, der seine Mitte verlor	78
Der Weg, den du gehst, ist zu abschüssig	81
Ein steter Tropfen	84
Schalen ohne Kern	87
Vergib uns unsere Schuld	90
Umgang mit Gedanken	93
Täuschung	96
Zündet man Kerzen an	99
... werde alle zu mir ziehen	102

II. Teil

Das Zerschlagen der Gefäße

Die Tür geht nach innen auf	106
Im Inneren des Hauses	109
Der Kieselstein	112
Verschiedene Wege	115
Maria und Marta	118
Das Zerschlagen der Gefäße	121
Die Statue des Michelangelo	124
Ruhe und Aktivität	127
Dein Reich komme	130
Angst überwinden	133
Nichts ist schwer, sind wir nur leicht	137
Persönlichkeitsentfaltung	140
Der Unterschied	142
Wie junge Adler fliegen lernen	145
Die Hand als Spiegel der Seele	148
Frisches Quellwasser	150

Die Erfahrung der Stille	153
Führe uns nicht in Versuchung	156
Der Abbau von Hindernissen erfolgt langsam	159
Wer das Joch trägt, den trägt es	162
Mittel zur Reife	165
Grünen, blühen und fruchten	168
Die Telefonnummer	171
Ganzheitliche Sicht	174
Selig, die keine Gewalt anwenden	177
Die drei Söhne	180
Warten lernen	183
Schweigen	186
Von der Gefahr ruheloser Arbeit	189
Im Pelz	192
Das Versteckspiel	195
Nähe und Ferne	197
Kraft des Salzes	200
Wahrhaft beten	203
Bete und arbeite	206

III. Teil

Die Sehnsucht Gottes

Innehalten	210
Dein Wille geschehe	213
Von dem guten Morgen	216
Zartes Grün	220
Der Seiltänzer	224
Jeder Stein ein kostbarer Schatz	227
Die Kunst des Loslassens	230

Hingabe schafft Rettung	233
Erweitertes Bewusstsein	236
Das Geheimnis des Roten Meeres	239
Gutes sprechen	242
Geben und nehmen	245
Das einmal eingepflanzte Gebetswort	248
Was nicht sein darf	251
Annehmen und Abgeben	254
Der getragene Träger	257
Die Sehnsucht Gottes	260
Hingabe statt Bitte	263
Auf den Grund gehen	266
Tut dies zu meinem Gedächtnis	269
Arm sein vor Gott	272
Stufen der Demut	275
Alles ist in Bewegung	278
Johannes ist ein Engel geworden	281
Die Tiere	284
Die Herrlichkeit des Reiches Gottes	287
Zur Freiheit befreit	290
Der siebte Schöpfungstag	293
Religiöse Überzeugung fördert rasche Genesung . .	296
Das Ziel allen Betens	300
Inmitten des Vergänglichen das Unvergängliche suchen	303
Die große Frage	306
Am Ziel der Fahrt	309
Keine Angst vor dem anderen Land	312
Quellennachweise	315

Ein Wort zuvor

Von vielen Menschen, die im Alltag stehen und gefordert sind, ist es nicht zu erwarten, dass sie zusätzlich noch viele Bücher lesen. Selbst wenn eine Gebetsweise wie das Ruhegebet größere Kreativität und gleichzeitig eine tiefere in Gott gegründete Ruhe verspricht, fehlen in der Regel der Glaube und die Erfahrung, sich auf das Ruhegebet einzulassen.

Dieses Buch »Das Ruhegebet im Alltag« möchte einmal einen ganz anderen Weg beschreiten. In kurzen Geschichten, die eine Lebenssituation im Alltag verdichten, wird etwas im Leben Wichtiges auf den Punkt gebracht. Selbst wenn häufig das Geschehen in der Vergangenheit spielt, so wird doch sofort die Aktualität für heute sichtbar. Jede Erzählung wird durch eine Zeichnung unterstützt, die der Leser zunächst einmal betrachtend in sich aufnehmen sollte. Das Betrachten und das anschließende Lesen des Textes dauert nur wenige Minuten. Jeder Text bildet eine für sich abgeschlossene Einheit, sodass man in jeden einzelnen der hundert Texte sofort einsteigen kann. Der besseren Übersicht wegen wurde das Buch in drei Teile gegliedert:

*Ein kostbarer Schatz
Das Zerschneiden der Gefäße
Die Sehnsucht Gottes*

Diese drei Abschnitte entsprechen mehr oder weniger den Erfahrungsstufen, die jemand durchläuft, der das Ruhegebet betet. Jede Kurzgeschichte weist einen Bezug zum Ruhegebet auf und führt damit den Leser zu einer praktischen und einfachen Gebetsweise, die er sich nach und nach anstrengungslos aneignen kann. Der Kern einer jeden Erzählung hat also immer etwas mit dem Ruhegebet zu tun. Die Erzählung ist mehr als eine Spiegelung. Die Essenz, die in ihr ruht, möchte lebendig werden und in uns fortleben. Das Wunderbare, von dem erzählt wird, möchte zunächst durch das Wort lebendig werden und durch die Praxis des Ruhegebetes im Alltag Wirkung zeigen.

Man bat einen Rabbi, dessen Großvater ein Schüler des Baalschem gewesen war, eine Geschichte zu erzählen. (Der Baalschem, 1700–1760, war der Begründer der chassidischen Bewegung im Judentum.) »Eine Geschichte«, sagte er, »soll man so erzählen, dass sie selber Hilfe sei.« Und er erzählte:

»Mein Großvater war lahm. Einmal bat man ihn, eine Geschichte von seinem Lehrer zu erzählen. Da erzählte er, wie der heilige Baalschem beim Beten zu hüpfen und zu tanzen pflegte. Mein Großvater stand und erzählte, und die Erzählung riss ihn so hin, dass er hüpfend und tanzend zeigen musste, wie der Meister es gemacht hatte. Von der Stunde an war er geheilt. So soll man Geschichten erzählen.«

Martin Buber

Gute Geschichten können so eindringlich sein, dass sie in unserem Inneren Fenster aufstoßen und unsere Seele berühren. Wir sollten daher nicht zu viele Erzählungen auf einmal lesen, sondern das Buch dann zur Seite legen, wenn uns etwas zutiefst berührt hat. Jede Geschichte, die mit einem Bild und einem Kommentar zum Ruhegebet verknüpft ist, möchte Mut machen, über den Horizont des Alltags hinauszuschauen. *Alles Sichtbare ist in einen Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares* (Novalis, 1772–1801). Unsere Sehnsucht zielt letztlich auf das nicht Sichtbare, das uns trägt und hält.

In unserer zum Teil überfrachteten und hektischen Welt können ein einfaches Bild und wenige verdichtete Worte vielleicht unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen und in uns etwas bewirken. Wer sich bei einer Geschichte noch ein wenig länger aufhalten möchte, weil sie vielleicht etwas Wesentliches in seinem Inneren angestoßen hat, sollte noch einmal das Bild betrachten und ihm gegebenenfalls durch Farbstifte einen individuellen Ausdruck verleihen. Dies sollte bedacht und feinfühlig geschehen. Daher wurde Wert darauf gelegt, dass die Abbildungen eine entsprechende Größe haben.

Nicht nur im persönlichen Bereich, sondern auch in der Gruppe sind die Bilder, Geschichten und Kommentare erfolgreich einsetzbar. Vor Erscheinen des Buches hatte ich wiederholt Gelegenheit, entsprechende Erfahrungen zu sammeln. Jedem Teilnehmer kann Gelegenheit gegeben werden, sich spontan in eine Geschichte zu vertiefen und anschließend der Gruppe seine Gedanken und Eindrücke zu schildern.

Nacheinander kann somit jeder sein Bild und seine Geschichte vorstellen, die er mit seinem Leben und eventuell mit seinen Erfahrungen des Ruhegebetes verknüpft. In

einer Pause – es sollte nicht gesprochen werden – besteht die Möglichkeit für diejenigen, die Freude daran haben, das Bild farbig zu gestalten und es anschließend in einem Rundgespräch noch einmal vorzustellen. Es ist erstaunlich, miterleben zu dürfen, welche Tiefen dabei berührt und ausgelotet werden und ans Tageslicht kommen.

Diese Vorgehensweise dient dazu, sich selbst ein wenig besser kennenzulernen und einen kurzen Einblick in das Ruhegebet zu bekommen. Die Texte möchten auch diejenigen ansprechen, die das Ruhegebet bereits beten und einer Erinnerung und Vertiefung bedürfen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern Freude, aber auch inneren Gewinn beim Betrachten der Bilder und beim Verinnerlichen der Texte. Sie möchten zum Gottesdienst werden, damit – besonders durch das Ruhegebet – unsere Unruhe sich in Ruhe verwandelt und sich die Sehnsucht Gottes, die der Mensch ist, erfüllt.

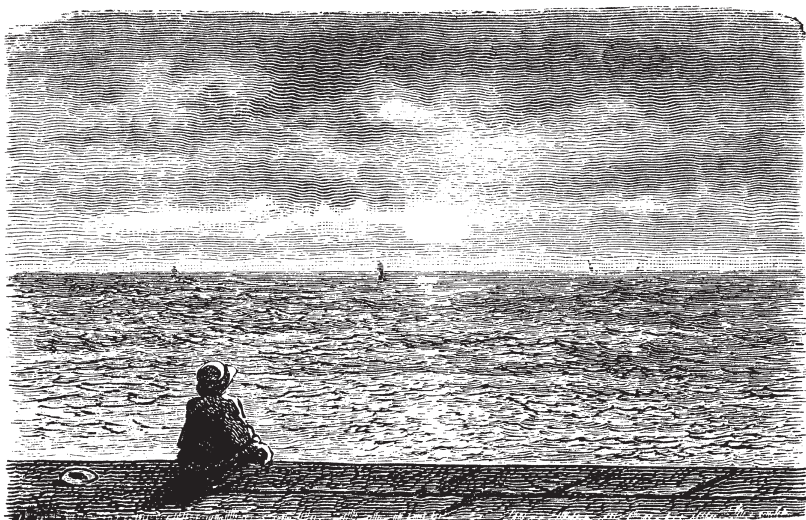
Peter Dyckhoff

I. Teil
Ein kostbarer Schatz

Ein kostbarer Schatz

Du machst in der Nachsaison Urlaub auf einer Nordseeinsel. Die Strände sind leer. An manchen Tagen treibt der orkanartige Westwind das aufgebrauchte Meer bis an die Dünen. Dann genießt du wieder sanfte, sonnige Tage, an denen du stundenlang am Strand spazieren gehst. Deine Füße baden im noch sonnengewärmten Meer und hinterlassen im Sand tiefe Eindrücke, die von der nächsten Welle jedoch wieder zugespült werden. Weit vor dir geht jemand mit energischem Schritt, den Blick in die Ferne gerichtet, ohne stehen zu bleiben. Er scheint das Hier und Jetzt nicht wahrzunehmen und den kostbaren Wert des Augenblicks nicht wertzuschätzen.

Im Gegensatz zu diesem Menschen, der unachtsam über die Schätze der Natur hinweggeht und sie teilweise sogar zertritt, hältst du inne und schaust dich um. Du nimmst



das Meer und den muschelbedeckten Sand wahr, über den du schreitest. Die Gelassenheit und die Ruhe, mit der du dich umschaust, schenkt dir diese tiefere Wahrnehmung. Vor deinen Füßen liegt etwas, was der andere unwissend übergang: Das Meer hat ein großes Stück Bernstein freigegeben und an den Strand gerollt. Du weißt, um welche Kostbarkeit es sich handelt, hältst inne, hebst den Stein auf und nennst ihn dein eigen – du weißt, dass der Bernstein seit Alters her zu den kostbarsten Schmucksteinen gehört und aus dem fossilen Harz der in einer Naturkatastrophe untergegangenen nordischen Wälder entstand.

Hättest du nicht um den Wert und die Kostbarkeit dieses Steines gewusst, hättest du ihn sicher als wertlosen, braun-gelben Sandstein angesehen und liegengelassen. Viele freuen sich mit dir – andere beneiden dich wortlos darum.

Ein kostbares Gut liegt dir zu Füßen. Du musst nur innehalten, es erkennen können, um seinen Wert wissen und es annehmen. Du hast das Ruhegebet entdeckt und möchtest es für dich in seiner ganzen möglichen Fülle anwenden.

Bevor du mit dem Kursus »Einübung in das Ruhegebet« beginnst, solltest du wissen, auf welch kostbaren Schatz der frühen christlichen Kirche du dich einlässt. Du erfährst, was das Ruhegebet ist, woher es kommt und vor allem welche generellen Wirkungen es für Körper, Geist und Seele zeigt und wie es durch den Betenden sogar die Umwelt verändert. Nur mit diesem Wissen und deiner eigenen Gebetserfahrung kannst du das Ruhegebet wirklich wertschätzen.

Die Seele ist wie eine Flaumfeder

Man kann unsere Seele mit feinem Flaum oder einem leichten Federchen vergleichen. Sofern es nicht von außen durch Feuchtigkeit verklebt oder von Nässe beschwert ist, steigt es beim geringsten Lufthauch durch die ihm eigene Leichtigkeit und Beweglichkeit des Wesens in himmlische Höhen auf. Wenn dagegen die Flaumfeder, von Wasser beschwert, ihre Leichtigkeit verloren hat, wird sie nicht mehr, wie es ihrer Natur entspricht, von der Luft nach oben getragen, sondern durch die Last der Nässe zu Boden gedrückt.

So ist es auch mit unserer Seele. Wenn sie nicht belastet oder beschwert ist durch materielle Verstrickungen oder triebhaftes Verhalten, wird sie aufgrund ihrer Wesensreinheit durch den leisesten Gebetsimpuls emporgezogen. Von aller Erdschwere befreit, kann sich die Seele jetzt zum Himmlischen und damit in die Welt der unsichtbaren Güter erheben. Möchten wir also, dass unser Gebet bis zum Himmel dringt und sogar noch über ihn hinaus, so muss ein Reinigungsprozess stattfinden, der unseren Geist von allen irdischen Anhänglichkeiten und Lasten befreit. Nur dann kann unsere Seele ihre natürliche Schwerelosigkeit zurückgewinnen und unser Gebet wird, wie von selbst, zu Gott emporsteigen.

Johannes Cassian

In einem anschaulichen Bild – die Seele wird mit einer Flaumfeder verglichen – zeigt Cassian die Bewegung der Seele, wenn sie von Anhänglichkeiten und Lasten befreit ist. Wie sich bereits der Körper wehrt, wenn er etwas auf-



genommen hat, was ihm nicht bekommt, so darf man annehmen, dass es der menschlichen Seele noch weniger zuträglich ist, wenn sie mit Dingen belastet wird, die ihr nicht eigen sind. Damit sie sich ihrer eigentlichen Natur entsprechend zum Göttlichen erheben kann, muss alles Belastende und Hinunterziehende ausgeräumt werden.

Durch die Erfahrung tiefer Ruhe, vornehmlich im Gebet, dürfen wir eindeutig sagen, dass sich nach und nach die der Seele anhaftende Schwere abbaut und sie ihre natürliche Leichtigkeit zurückgewinnt. Da sowohl der Reinigungsvorgang als auch die Enthaltung von vielem, was die Seele neu in Verwirrung bringt, nicht immer einfach und angenehm ist, sollte man mit seinem geistlichen Begleiter ausgiebig über das Frei- und Leichtsein der Seele sprechen. Johannes Cassian zählt das Leichtsein der Seele

zu den positiven Auswirkungen des Ruhegebets. Als guter Pädagoge tut er dies bewusst, denn er möchte in den Gottsuchenden immer wieder die Sehnsucht wecken, dem Ziel allen Betens näherzukommen. Von dieser Perspektive aus ist der Betende motivierter, auch einmal im Hinblick auf das ihn Erwartende Durststrecken auszuhalten.

Die Schaukel

Ein Wort des Dichters Richard Dehmel (1863–1920) drückt genau das aus, was durch das Ruhegebet vermittelt und erfahrbar wird. Es lautet: »Nichts ist schwer, sind wir nur leicht.« Mit einer kleinen persönlichen Geschichte möchte ich gern auf dieses Wort Bezug nehmen. Zwei Jahre vor Ausbruch des Zweiten Weltkriegs bin ich geboren. Mein Vater wurde recht früh eingezogen und geriet am Ende des Krieges in russische Gefangenschaft. Gott sei Dank wurde er bereits im Sommer 1945 entlassen und kam unversehrt und wohlbehalten nach Hause zurück. Unser Haus war zerbombt, und wir lebten beengt bei den Großeltern.

Vater, den ich so lange vermisst hatte, wollte mir eine ganz besondere Freude bereiten. Ich war äußerst gespannt. Im Hof, hinter dem Haus der Großeltern, baute er zwei Pfähle auf und verband sie oben mit einem Querbalken. Ich stand dabei und staunte ... Vater sagte: »Das ist alles für dich! Du wirst dich freuen!« Doch ich war sehr skeptisch.

In den Querbalken hatte Vater zwei große Schrauben gebohrt, an denen er zwei Seile befestigte. Die herabhängenden Enden führte er dann durch ein Brett, an dessen Enden zwei Löcher waren. Unter dem Brett machte er jeweils einen großen Knoten in die Seile, sodass das Brett festen Halt hatte. Und dann ging es los ... Vater schnappte mich, setzte mich auf dieses Brett und gab mir einen Schubs ... Ich schrie vor Angst, verkrampfte mich und versuchte mit allen Mitteln, mich an den Seilen festzuhalten. Doch ganz schnell wurde mir wohler und ich empfand im Magenbereich ein bisschen Freude, die mit etwas mehr Sicherheit einherging. Vaters Gegenwart und



seine liebe Stimme beruhigten mich und ich atmete auf. Daraufhin stieß er mich von hinten etwas intensiver an, sodass ich höher aufstieg.

Allmählich entwickelte sich eine noch größere Freude in mir, ja, etwas, das mit Freiheit zu tun hatte. Das war für mich – nach den Erlebnissen im Krieg, der Angst und