

Mit dem Ruhegebet seine Berufung leben



Istockphoto.com / Stanislava Karagyova

Wer das Ruhegebet praktiziert, übt sich im Loslassen – auch von Sorgen und Ängsten – und in der Hingabe an Jesus. Es schenkt dem Beter innere Ruhe, hilft die Christusbeziehung zu intensivieren und wirkt berufungsstärkend. Eine Einladung, diese Gebetsform auszuprobieren.

Von P. Clemens KOCH OSB

„Vertrauen ist Mut!“, meint Marie von Ebner-Eschenbach. Sie hat recht. Damit Leben gelingt, braucht es Vertrauen und Mut. Das gilt besonders dann, wenn eine, das ganze Leben nachhaltig beeinflussende Entscheidung ansteht. Wo Vertrauen und Mut Mangelware sind, breitet sich Angst aus. Es fällt einem schwer, sich auf Neues einzulassen; das Risiko zu scheitern, scheint zu groß zu sein. So bleibt alles beim Alten. Die Angst hat gesiegt, eine Chance ist wieder vertan. Wo die Angst als Siegerin hervorgeht, haben Vertrauen und Mut verloren.

Angst als Berufung-Blocker

Wer sich für einen geistlichen Beruf entscheidet, braucht viel an Vertrauen und Mut. Angst fungiert als Berufung-Blocker. Jesu Ruf zur konkreten Nachfolge bleibt – neben vielen anderen Gründen – häufig wohl aus Angst unbeantwortet. Diese Erfahrung habe ich schon öfters machen müssen. Was tun, wenn man Jesu Ruf vernimmt und es mit der Angst zu tun bekommt? Sich von ihm helfen lassen! So hat es zumindest Petrus getan, als er beim Seesturm zu ertrinken drohte (vgl. Mt 14, 22-33). Die Worte Jesu „hab keine Angst, sondern Vertrauen“ möchten ermutigen, die eigene Berufung als sein Geschenk zu leben. Wie aber kann Jesus meinen Berufung-Blocker deaktivieren? Ganz einfach: Ich lasse zu, dass er mir hilft! Ein probates „Hilfsmittel“, sich im Zu- und Loslassen zu üben, ist das Gebet!

Vor 20 Jahren machte ich eine für mich wertvolle Entdeckung: das innere Gebet. Begonnen hat alles – wie so manches im Leben – ganz unspektakulär mit dem Stoßgebet. Weil mir dieses unscheinbare Gebet guttat, suchte ich nach einer methodischen Intensivierung, die ich

schließlich im Ruhegebet fand. Wer sich diesem Gebet widmet, übt sich im Loslassen – auch von Sorgen und Ängsten – und in der Hingabe an Jesus.

Jesu Beten macht Schule

Jesus von Nazareth führt ein sozial und karitativ sehr engagiertes Leben. Er hilft Menschen, wo er nur kann, ohne dabei in Aktionismus zu verfallen. Er lebt die gesunde Balance von *actio* und *contemplatio*. Deshalb zieht er sich oft zurück, um an einem einsamen Ort in Ruhe zu beten. Jesu Gebet ist unspektakulär. Ihm ist wichtig, die Beziehung zu seinem himmlischen Vater zu pflegen und zu Intensivieren. Dafür bedarf es keiner vielen Worte; der innere Blick auf Gott genügt schon.

Die Art und Weise, wie Jesus betet, finden seine Jünger ungemein ansprechend. Sie bitten ihren Meister, ihnen beten zu lehren (vgl. Lk 11,1). Die ägyptischen Wüstenväter durchforschen das Neue Testament, um mehr über das Beten Jesu und seiner Jünger in Erfahrung zu bringen. Dabei entdecken sie unter anderem, dass hilfeschuchende Menschen auf Jesu erbarmende Liebe hoffen, um für sich selbst oder für andere Heilung zu erfahren. Aus diesen biblischen Basics entwickelt sich das immerwährende Gebet, das dem Beter innere Ruhe schenkt, und deshalb auch Ruhegebet oder hesychastisches Gebet genannt wird.

Durch Johannes Cassian (360 - 435) – er hat lange Zeit bei den Wüstenvätern in Ägypten gelebt – kommt das Ruhegebet nach Europa. Seine beiden Schriften *Institutiones* und *Collationes*, die sich ausführlich dieser Gebetsform widmen, werden fleißig rezipiert. In der Ostkirche, wo das Gebet mehrere Modifikationen erfährt, fällt es auf fruchtbareren Boden als in der Westkirche. Diese Modifikationen bringen das Herzens- bzw. Jesusgebet hervor, wie es am Berg Athos (ab 11. Jh.) und von den russischen Starzen (16./19. Jh.) praktiziert wird. Obwohl im Westen der Bekanntheitsgrad erheblich geringer ist, gibt es dennoch namhafte Beter wie Dionysius Areopagita (5./6. Jh.), Benedikt von Nursia (6. Jh.), Thomas von Kempton (15. Jh.), Petrus von Alcantara und Teresa von Avila (16. Jh.), Patre Pio (1887 - 1968) und John Main OSB (1926 - 1982) sowie Peter Dyckhoff (*1937).

Die Praxis des Ruhegebetes

Wer das Ruhegebet praktizieren möchte, wird überrascht sein, wie einfach und unkompliziert es zu erlernen ist. Die alles entscheidende Grundhaltung ist die der Hingabe an Jesus. Man muss nichts leisten; man erwartet nichts und versucht nichts zu erreichen. Man muss lediglich bereit sein, Gott täglich zweimal 20 Minuten seiner Zeit zu schenken.

So wie der Körper täglich Nahrung braucht, benötigt auch die Seele Nahrung, um gesund und

heil zu bleiben. Deswegen sind Stille und regelmäßiges Beten so wichtig. Ideal ist es, immer zur gleichen Zeit und an einem ruhigen Ort zu beten. Die äußere Gebetshaltung ist einem selbst überlassen. Weil es eine aufrechte und entspannte Körperhaltung fördert, hat sich das Sitzen auf einem Stuhl oder am Boden bewährt.

Nach dem Kreuzzeichen schließt man die Augen und beginnt zu beten. Dazu bedient man sich einer sogenannten Gebetsformel (*formula pietatis*) wie etwa: „Herr, erbarme dich“, „Maranatha“, „Jesus Christus“ oder „Mein Gott und mein alles“. Durch das anstrengungslose innerliche Wiederholen der Formel nimmt die Gedankenflut ab und Spannungen physischer und psychischer Art lösen sich auf. Auftauchenden Gedanken und Emotionen schenkt man keine Beachtung; man verdrängt sie nicht oder ärgert sich über sie; vielmehr nimmt man sein Gebetswort wieder auf. Das Gebet hilft einem, sich auf Gott und seine Gegenwart auszurichten. Ist die Zeit vorüber, beendet man das Gebet und bedankt sich bei Gott für all das Gute, was er uns tut.

Wer das Ruhegebet übt, geht den Weg zur Kontemplation. Da dieses Gebet zeitlich begrenzt ist, bleibt noch genügend Zeit für anderes (Arbeit, Freizeit, Schlaf ...). Das ist insofern wichtig, weil der Mensch eine symbiotische Balance zwischen *actio* und *contemplatio* braucht, um ganzheitlich gesund zu bleiben. Übertreibungen – welcher Art auch immer – sind immer schädlich.

Veränderung zum Positiven

Der redlich Betende wird schon bald merken, dass Ungutes schwindet und Positives, das Leben Fördernde zunimmt. Die positiven Auswirkungen des Ruhegebetes variieren von Beter zu Beter und sind Früchte des Loslassens und der Hingabe an Jesus. Sie zeigen sich zumeist dort, wo Veränderung besonders nottut, und erstrecken sich auf Körper, Geist und Seele. Wer unter Schlafstörungen oder Bluthochdruck leidet, merkt vielleicht das Abnehmen derselben. Wem der Konsum von Alkohol oder Tabletten zu schaffen macht, stellt zuweilen fest, dass die Abhängigkeit schwächer wird. Wen Leid zum Helfen motiviert, tut dies ohne selbst Schaden zu nehmen. Wer Minderwertigkeitsgefühle hat, beobachtet oft eine Zunahme von Selbstachtung und Selbstvertrauen. Wen Ängste und Sorgen peinigen, freut sich häufig über mehr Urvertrauen.

Hingabe zum Leben

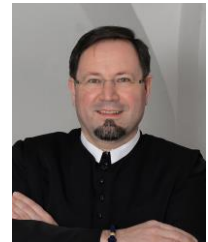
Wichtig zu erwähnen ist, dass es dem das Ruhegebet Praktizierenden nicht um dessen positive Auswirkungen gehen soll. Sie sind sekundär und als Geschenk Gottes zu verstehen. Primäres Ziel ist eine innigere Christusbeziehung. Durch die unzähligen Akte der Hingabe, die

während des inneren Gebetes vollzogen werden, wächst diese lebensfördernde Beziehung. Gerade wer zum Priester- oder Ordensleben berufen ist, braucht eine ausnehmend stabile Verbindung zu Jesus. Meines Erachtens ist das persönliche, in Treue vollzogene Gebet einer der entscheidenden Garanten für eine solche Verbindung. Beten trägt wesentlich dazu bei, dass Berufungen jeglicher Art nicht gefährdet oder gar zerstört werden, wenn die angstauslösenden Stürme der Zeit losbrechen und die eigenen Schwächen einem sehr zu schaffen machen. Im Gebet – besonders im Ruhegebet – lasse ich zu, dass Jesus mir hilft, und das ist ungemein stärkend und sinngenebend.

Zum Autor

P. Dr. Clemens Koch ist Benediktiner der
Abtei Michaelbeuern in Salzburg.

Veranstaltungen der Abtei Michaelbeuern
www.abtei-michaelbeuern.at und auf www.canisius.at



Karoline Vatschger

Literaturtipps

Dyckhoff, Peter, Das Ruhegebet einüben, Freiburg 2013.

Dyckhoff, Peter, Bete ruhig, Illertissen 2016.

Dyckhoff, Peter, Das kleine Buch vom Ruhegebet, Herder 2019.