

Peter Dyckhoff

Ruhegebet –  
Fragen  
und Antworten

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Die Bibeltexte sind entnommen aus:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift  
des Alten und Neuen Bundes*



*Vollständige deutsche Ausgabe*

DIE BIBEL

© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

Satz: SATZstudio Josef Pieper, Bedburg-Hau  
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-38486-8

ISBN E-Book 978-3-451-82239-1

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	15
----------------------	----

## **Erster Teil: Hinführung zum Ruhegebet**

<b>1. Das Ruhegebet: ein christlicher Weg</b> .....	21
Bedeutung des Ruhegebetes .....	21
Das Ruhegebet als grundlegendes Gebet ....	23
Das Ruhegebet für jeden? .....	24
Das Ruhegebet – ein christliches Gebet .....	26
<b>2. Lebensaktivität durch Ruhe</b> .....	28
Alleinsein als reinigende Kraft .....	28
Über Erfahrungen schweigen .....	29
Interesse wecken .....	31
Körperliche Übungen .....	33
Armut des Geistes .....	35
Einfluss auf körperliche Bedürfnisse .....	36
<b>3. Voraussetzungen</b> .....	39
Aufwand für ein einfaches Gebet .....	39
Wege zur Zielerreichung .....	40
Selbsterkenntnis .....	42
Zeitlicher Aufwand .....	44
Einhalten der Gebetszeit .....	45
Zweimal zwanzig Minuten täglich .....	47
Himmelsrichtung und Ort des Betens .....	49

Kinder und das Ruhegebet .....	50
Das Ruhegebet beim Autofahren .....	52
<b>4. Abgrenzung von anderen Gebetsweisen ...</b>	<b>54</b>
Ruhegebet und Meditation .....	54
Kombination mit anderen Gebetsweisen? ....	55
Jesusgebet und Ruhegebet .....	57
Gebetsgruppe »Herzensgebet« .....	59
Weder Methode noch Technik .....	60
Konversion und Rosenkranz .....	62
Ruhegebet oder Rosenkranz .....	64
Ruhegebet oder Stoßgebet .....	65
Spontanes Beten .....	67
Andere Glaubensrichtungen .....	69
Einfluss auf das Ruhegebet .....	70
Autogenes Training .....	72
Das Ruhegebet und der Zen-Buddhismus ...	74
Krija-Yoga und Ruhegebet .....	75
Beten für andere .....	77
Stellvertretend beten .....	79
Fürbittgebet .....	80
<b>5. Psychologie der Wüstenväter .....</b>	<b>83</b>
Die Wüstenväter als Tradenten .....	83
Überfülle an Angeboten .....	84
Bekanntheit des Ruhegebetes .....	86
Verbreitung des Ruhegebetes .....	88
Das Ruhegebet – im Westen kaum bekannt ..	89
Anteil für alle .....	91
Sich befreit fühlen .....	93
Eigene Akzente im Ruhegebet .....	94

<b>6. Krankheiten</b> .....	97
Früherkennung .....	97
Vom Ruhegebet ausgeschlossen .....	98
Das Ruhegebet aussetzen .....	100
Gedanken an Krebs .....	102
Kopfschmerzen im Ruhegebet .....	104
Hoher Blutdruck .....	105
Schwere Form von Erschöpfung .....	107
Depressive Schübe .....	109
Depressionen .....	110
Das Ruhegebet bei Herzbeschwerden .....	112
Das Ruhegebet nach einem Schlaganfall .....	114
Epilepsie und Ruhegebet .....	115
Das Ruhegebet und Tinnitus .....	117
Einsicht in eigenes Tun .....	119
<b>7. Zweifel und Kritik</b> .....	121
Zweifel am Ruhegebet .....	121
Im Wettbewerb stehen .....	122
Flucht vor der Wirklichkeit? .....	124
Ruhegebet ohne Ergebnisse .....	126
Falsche Erwartungen .....	127
Erhoffte Wirkungen bleiben aus .....	129
Negative Gefühle .....	131
Angst vor Selbsthypnose .....	132
Theorie und Praxis .....	134
Aufwand für unser Ich .....	136
Überfrachtung .....	137
Loslassen statt Kontrolle .....	139
Erfahrungen mancher Beter .....	141
Gefühlskälte .....	143

Furcht vor Manipulation .....	144
»Abneigung« und »Heiligkeit« .....	146
Gefühle gegen Gott .....	148
<b>8. Kurse zur Einübung .....</b>	<b>150</b>
Notwendigkeit eines Einübungskursus .....	150
Teilnahme an einem Einübungskursus .....	151
Lehrende des Ruhegebets .....	153
Geistliche Begleitung .....	155
Weg-Weisungen .....	156
Persönliches Gespräch .....	158
Fragebogen .....	160
Zahl der Kursteilnehmer .....	161
Austausch von Erfahrungen .....	163
Weitere Fortschritte .....	165

**Zweiter Teil:  
Praxis des Ruhegebets**

<b>1. Bereitung zum Ruhegebet .....</b>	<b>167</b>
Zeit vor dem Ruhegebet .....	167
Aktivitäten vor dem Beten .....	168
Vorbereitungen .....	170
Geistliche Texte als Vorbereitung .....	172
Praktische Hinweise .....	173
Warnhinweise .....	175
Körperhaltung .....	177
Das Ruhegebet im Sitzen beten .....	178
Haltung der Hände während des Ruhegebets .....	180

Auswahl des Gebetswortes .....	182
Stille .....	183
Enthaltung von Speisen und Getränken .....	185
Ort des Betens .....	187
Bestimmte Tageszeit .....	188
Verlängerte Gebetszeit .....	190
Innere oder biologische Uhr .....	192
Das Ruhegebet beenden .....	193
<b>2. Konzentration und Betrachtung .....</b>	<b>196</b>
»Ring« um das Ruhegebet .....	196
Leichtigkeit des Ruhegebets .....	197
Ruhegebet oder Betrachtung .....	199
Ruhegebet, Bibellesung und Betrachtung .....	201
Konzentration vermeiden .....	202
Meditative Musik .....	204
Atmung und Konzentration .....	206
<b>3. Hingabe – das Ruhegebet .....</b>	<b>208</b>
Das Ruhegebet ist Hingabe .....	208
Verkopfung erkennen und vermeiden .....	210
Anbetung und Ruhegebet .....	211
Hingabe im Ruhegebet .....	213
Vertrautes losgelassen .....	215
Hohe Erwartungen .....	216
Aufgeben von Erwartungen .....	218
Geduld haben .....	220
Eigene Worte im Ruhegebet .....	221
Armut des Geistes .....	223

<b>4. Befreiung von Hindernissen</b> .....	225
Reinigender Charakter des Ruhegebetes .....	225
Befreiung von schwerer Last .....	226
Belastungen und Überspannungen .....	228
Störungen im Ruhegebet .....	230
Gegner des Gebetes .....	231
Alte Gefühle kommen hoch .....	233
Befreiung von Unruhe .....	235
Körperliche Unruhe .....	236
Schlaf während des Ruhegebetes .....	238
Gleicht ein Ruhegebet dem anderen? .....	240
Kann durch das Ruhegebet ein vorgestellter Glaube aufbrechen? .....	241
 <b>5. Rechter Gebrauch des Gebetswortes</b> .....	 244
Wahl und rechter Gebrauch des Gebetswortes	244
Die eigentliche Aufgabe des Gebetswortes ...	245
Gebetswort nicht wechseln und nicht aussprechen .....	247
Wiederholung des Gebetswortes .....	249
Das Gebetswort in der heiligen Messe .....	250
Gebetswort in der Liturgie .....	252
Umgang mit dem Gebetswort .....	254
Kostbarkeit des Gebetswortes .....	255
Geheimnis um das Gebetswort .....	257
Die Wiederholung des Gebetswortes: Magie?	259
Loslassen des Atemrhythmus .....	260
Das Ruhegebet auf verschiedene Weise beten	262
Gebetswort im Alltag .....	264
Das Ruhegebet in schwierigen Situationen ...	265
Mehrere Gebetsworte .....	267

Wechsel des Gebetswortes .....	269
Präsenz des Gebetswortes .....	270
Melodie des Gebetswortes .....	272
<b>6. Umgang mit Gedanken .....</b>	<b>274</b>
Aufkommende Gedanken .....	274
Ungewolltes Weiterdenken .....	275
Gedanken während des Ruhegebetes .....	277
Störende Gedanken .....	279
Ablenkungen .....	280
Rückkehr zum Ruhegebet .....	282
Verdrängen von Gedanken .....	284
<b>7. Falsche Anwendung .....</b>	<b>286</b>
Unregelmäßigkeit beim Beten .....	286
Nachlässigkeit und Überziehen der Gebetszeit	287
Übertreiben .....	289
Ruhegebet und Zeit für die Familie .....	291
Gebetshaltung .....	292
Kaffee als Aufputzmittel .....	294
Das Ruhegebet im Schnellverfahren .....	296
Häufigkeit des Betens .....	297
Zurückhaltung bei anderen .....	299

**Dritter Teil:**  
**Auswirkungen des Ruhegebetes**

<b>1. Körperliche, psychische und religiöse</b>	
<b>Auswirkungen .....</b>	<b>301</b>
Allgemeine Auswirkungen .....	301

Individuelle Auswirkungen . . . . .	303
Erfahrungen . . . . .	304
Auswirkungen auf andere Menschen . . . . .	306
Sind Auswirkungen des Ruhegebetes vorherzusagen? . . . . .	308
Kann ich dem Eifer für das Ruhegebet freien Lauf lassen? . . . . .	309
Folgen von zusätzlicher Gebetszeit . . . . .	311
Schlaf im Ruhegebet . . . . .	313
Veränderung des Essverhaltens . . . . .	314
Schwangerschaft . . . . .	316
Negative Begleiterscheinungen . . . . .	318
Einfluss von Literatur und Fernsehen . . . . .	319
Raum- und Zeitgefühl verändern sich . . . . .	321
Religiöse Auswirkungen . . . . .	323
Tiefer Glaube befreit . . . . .	324
<b>2. Erfüllung im Ruhegebet . . . . .</b>	<b>327</b>
Rechte Gebeterfahrungen . . . . .	327
Ausbleiben der Auswirkungen . . . . .	328
Präsent sein . . . . .	330
Ungenutztes Potenzial . . . . .	332
Zustand der Stille . . . . .	333
Liebe als Frucht des Ruhegebetes . . . . .	335
Reifen durch das Ruhegebet . . . . .	337
Freundschaft ermöglichen . . . . .	338
Gemeinsames Beten . . . . .	340
Vorteile gemeinsamen Betens . . . . .	342
<b>3. Vertiefung im Glauben . . . . .</b>	<b>344</b>
Gründe, das Ruhegebet zu beten . . . . .	344
Das Beten Jesu und das Ruhegebet . . . . .	345

Dein Wille geschehe .....	347
Verstehen der Heiligen Schrift .....	349
Soll man den Wünschen nachgeben, die das Ruhegebet auslöst? .....	351
Bezug zur Realität .....	352
Freundschaft pflegen .....	354
Tiefenwirkung .....	356
Wandlung in der heiligen Messe .....	357
Ende des Ruhegebetes .....	359
<b>4. Ruhe und göttliche Ruhe .....</b>	<b>361</b>
Unterschied zwischen Ruhe und göttlicher Ruhe .....	361
Innerer Aufbruch .....	362
Aus dem Gebet gewonnene Ruhe .....	364
Religiosität .....	366
Beten ohne Unterlass .....	367
Ruhegebet ohne Gedanken .....	369
<b>5. Das Ziel: Einssein mit Gott .....</b>	<b>372</b>
Geschenk durch das Ruhegebet .....	372
Ziel des Ruhegebetes .....	373
Ein Kreuzzeichen als Dank nach dem Ruhegebet .....	375
Untrennbar mit Gott verbunden .....	377
Gottesbewusstsein .....	378
<b>Literatur .....</b>	<b>383</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>384</b>



## Vorwort

Wer einen geistlichen Begleiter gefunden hat, darf sich sehr glücklich schätzen. Wenn dieser dann auch noch die Erfahrung im Ruhegebet und das Wissen um das Ruhegebet mitbringt, nach dem man eventuell lange gesucht hat, sollte man dies als besonderes Zeichen werten.

Die individuelle Seelsorge ist heute leider selten geworden, da es vielen Geistlichen an Zeit fehlt, um sich über einen längeren Zeitraum mit einem Gott Suchenden oder einer kleinen Gruppe zu befassen. Mag man denn noch gern zu jemandem gehen, der während des einstündigen Gespräches unter Zeitdruck steht? Eine pastorale Begleitung geht bis auf die Anfänge der Kirche zurück und war und ist in jeder Zeit ein notwendiges und vorrangiges Bedürfnis.

Da ich den Wünschen vieler Menschen, sie mit dem Ruhegebet vertraut zu machen und dann als persönlicher geistlicher Begleiter für sie da zu sein, nicht mehr allein nachkommen konnte, entschloss ich mich, Lehrende für das Ruhegebet auszubilden. Es sind Priester, weibliche und männliche Ordensleute, Diakone, Pastoralreferentinnen und Pastoralreferenten, Lehrer und Menschen aus den unterschiedlichsten Berufen. Die Erfahrung lehrt leider, dass gerade Priester, die das Ruhegebet lehren – obwohl sie es von ihrem Herzen her gern möchten –, aus zeitlichen Gründen kaum Vorträge zum Ruhegebet halten und die entsprechenden Kurse leiten können. Ein Kursus zur Einübung in das Ruhegebet bedarf in jeder Hinsicht einer

guten Vorbereitung. Gehört es nicht für uns Christen zu unseren vornehmsten Aufgaben, unser Gebetsleben zu kultivieren und zu vertiefen, um in allen Lebenssituationen das liebende Entgegenkommen Gottes noch intensiver zu erfahren?

Vielen Rat- und Hilfesuchenden steht ein geistlicher Begleiter nicht immer zur Verfügung – besonders dann nicht, wenn man ihn am notwendigsten braucht. Dieses Buch *Das Ruhegebet – Fragen und Antworten* möchte daher versuchen, soweit es überhaupt möglich ist, an seine Stelle zu treten. Es ist für alle geschrieben, die

- sich für das Ruhegebet interessieren und Näheres zu dieser Gebetsweise erfahren möchten,
- keine langen Texte und Ausführungen lesen, sondern schnell und prägnant ihre spezifische Frage beantwortet haben möchten,
- in Ermangelung eines Lehrenden des Ruhegebetes darauf angewiesen sind, sich das Ruhegebet selbst beizubringen,
- das Ruhegebet beten und Erfahrungen machen, die sie nicht einordnen können,
- Bestätigung oder Korrektur auf ihrem Weg mit dem Ruhegebet suchen,
- ihr Wissen um das Ruhegebet festigen und erweitern möchten,
- aus langjähriger Erfahrung anderer ihr Ruhegebet erneuern und vertiefen wollen,
- gern wissen möchten, wie es anderen mit dem Ruhegebet ergeht und welche Fragen generell gestellt werden.

Seit fünfzig Jahren sammle ich die Erfahrungen, die ich mit mir selbst und mit anderen zum Ruhegebet gemacht habe, schreibe sie auf, schaue sie immer wieder durch und ergänze sie. So konnte ich über einen langen Zeitraum feststellen, welche Fragen am häufigsten gestellt wurden, an welcher Stelle die meisten Schwierigkeiten und Hemmungen auftraten, und immer wieder – an erster Stelle stehend – durfte ich miterleben, welche wunderbare Veränderungen bei den Betenden durch das Ruhegebet auftraten. Das Ruhegebet wurde nach und nach zu meiner Lebensaufgabe.

Dazu gehören auch die vielen Erfahrungen, die die Lehrenden des Ruhegebets bei sich selbst und mit ihren Kursteilnehmern gemacht haben. Auch diese aktuellen Berichte sind in die Fragen und Antworten in diesem Buch eingeflossen.

Auch ohne Wegweisung durch einen Lehrenden des Ruhegebets oder durch ein dieses Gebetsweise unterstützendes Buch ist der Gott Suchende letztlich selbst in der Lage, einen Weg zu finden, der ihn zu Gott führt. Der Wegweisende – und dies dürfen wir niemals vergessen – ist Christus, der uns durch sein Leben, seine Botschaft, seinen Tod und seine Auferstehung im Neuen und Ewigen Bund die Tore zum Vater immer wieder öffnet und öffnet. Es ist natürlich außerordentlich hilfreich, wenn ein erfahrener geistlicher Begleiter unsere aufkommenden Fragen beantwortet und uns vor Irr- und Umwegen bewahren kann. Diese Aufgabe hat in Ermangelung eines ständigen geistlichen Begleiters dieses Buch *Das Ruhe-*

*gebet – Fragen und Antworten* übernommen, das somit auch zu einem Begleiter werden möchte.

Die Antworten auf viele Fragen sind sehr individuell und nicht allgemeingültig, sondern eher richtungweisend. Manche Antworten sind und bleiben Fragment und bedürfen daher über das Buch hinaus eines persönlichen Gespräches – auf jeden Fall aber eines tiefen hingebenden Gebetes zum Herrn, der uns in seiner unendlichen Güte und Liebe zur rechten Zeit den Weg weist und Antwort gibt.

Niemand – und das möchte ich nochmals ausführlich betonen – muss mit seinem Gebetsweg, den er gewählt hat, allein bleiben. Über dieses Buch und seine Antworten hinaus wird es immer Menschen geben, die aufgrund ihrer Erfahrung und ihres Wissens menschliche Hilfe gewähren können. Möge dieses Buch sowohl ein Anstoß als auch ein Anweg sein.

Infolge der oft starken Auswirkungen des Ruhegebetes muss gesagt werden, dass wir es nicht über die empfohlene Zeit von zweimal zwanzig Minuten am Tag ausdehnen sollen. Psychisch labile und schwer kranke Menschen sollten diesen Gebetsweg nur in Abstimmung mit ihrem Arzt und in Begleitung eines im Ruhegebet erfahrenen Lehrers gehen. Dasselbe gilt für Alkoholiker und diejenigen, die von Drogen abhängig sind oder waren. Selbst wenn der behandelnde Arzt seinem Patienten zum Ruhegebet rät, sollte ihm bei jedem Schritt zur Einübung ein geistlicher Begleiter zur Seite stehen. Dieser wird die Gebetszeit anfangs nur auf einige Minuten festsetzen und mit dem Kranken zusammen beten.

Die äußere und die innere Ruhe, die durch das Ruhegebet verstärkt und vertieft werden, bringen Ungutes, das noch in uns ist, ans Licht, das heißt in unser Bewusstsein. Damit dieser Prozess nicht so stark wird, sollten wir uns unbedingt an die in diesem Buch gegebenen Weisungen halten. So wird ein gesunder Ausgleich geschaffen, damit wir während eines so intensiven Vorgangs der inneren Reinigung unsere gesunde Mitte nicht verlieren.

Dieses Buch ist als geistlicher Begleiter von großem Wert, damit wir bei Unsicherheit und aufkommenden Fragen nachschauen können. Auf diese Weise hat der Fragende nicht das Gefühl, alleingelassen zu sein, sondern er fühlt sich in einer Gemeinschaft mit Menschen, die ein gleiches Anliegen haben. Die Antworten sind in der Lage, den Gebetsweg des Ruhegebets von Grund auf aufzuzeigen, die rechte Vorgehensweise im Ruhegebet zu bestätigen oder den Gebetsweg zu korrigieren. Möge somit dieses Buch zu einem Segen werden für alle, die das Ruhegebet beten möchten, und für alle, die es bereits beten und Fortschritte machen wollen.

Peter Dyckhoff





# Erster Teil: Hinführung zum Ruhegebet

## 1. Das Ruhegebet: ein christlicher Weg

### Bedeutung des Ruhegebetes

*Warum ist das Ruhegebet für viele Menschen heute so wichtig?*

Das Ruhegebet ist eine Gebetsweise, die den ganzen Menschen anspricht, seine Persönlichkeit entfaltet und den Glauben vertieft. Dieser Weg ist daher heute wichtiger denn je.

- Momente des Wohlbefindens und der wahren geistlichen Freude finden sich bei vielen Menschen selten.
- Es besteht eine große Sehnsucht nach echter Ursprünglichkeit und Natürlichkeit.
- Der Körper macht Anspannungen und Leiden sichtbar. Er spiegelt unverarbeitete innere Vorgänge, Erfahrungen und Gefühle in mannigfaltiger Weise wider.
- Seelische Belastungen drücken sich in körperlichen Spannungen aus, die auch das Gefühlsspektrum eingrenzen.
- Viele Menschen verbringen ihr Leben, ohne zu beten. Oft macht das Leiden sie erst reif dazu, ihr

wahres Wesen wirklich zu spüren und die Notwendigkeit des Betens zu erkennen.

- Verkrampfungen oder ein Sich-Gehenlassen stehen der individuellen Selbstverwirklichung und dem persönlichen Beten im Weg.
- Die Sehnsucht nach Glaubenserfahrung und -vertiefung ist überaus groß – selbst wenn sie von den meisten Menschen nicht erkannt oder zugegeben wird.

Der Ruhelosigkeit unserer Zeit wird mit dem Ruhegebet die Methode des in vielen Jahrhunderten des Christentums bewährten Weges in das innere Ruhen entgegengesetzt. Die äußere Lebensaktivität wird täglich zweimal in einem Ruhepunkt aufgefangen. Das Gebet der Ruhe führt allmählich zur andauernden tiefen inneren Ruhe, die in Gott gegründet ist. Für sehr viele Menschen ist das Ruhegebet heute bereits unverzichtbar geworden. Man erfährt in der Öffentlichkeit allerdings nicht viel darüber, weil das Ruhegebet im Verborgenen, »hinter verschlossenen Türen«, gebetet und absichtlich nicht viel darüber gesprochen wird. Das Ruhegebet kommt der Sehnsucht nach Ganzheit entgegen, nach Integration von Geist, Seele und Körper, nach Erkenntnis und Bewältigung des dunklen Schattens im Menschen. Durch das Ruhegebet findet der Betende zunächst einmal zu sich selbst und wird damit auch durchlässig für den Geist Christi.