

Peter Dyckhoffs „Goldenes Buch vom Ruhegebet“ lehrt mystisches Hören im täglichen Umgang mit Gott

Kein Herz ist so weit, kein Verstand so groß...

Foto: © Microgen/Shutterstock.com

■ In zahlreichen Schriften hat der katholische Priester Dr. Peter Dyckhoff (geb. 1937) das Erbe des hl. Johannes Cassian (ca. 360–435) für die heutige Zeit erschlossen. Auf diesen Mönch geht das sog. Ruhegebet zurück, dem Dyckhoff auch seine Doktorarbeit gewidmet hat. Nun legte er ein Handbuch vor, in dem er vier Schritte zur Einübung des Ruhegebets aufzeigt. Auch wenn dieser geistliche Weg auf der Loslösung von Vorstellungen, Begriffen und eigenen Wünschen beruht, so ist er doch von den verschiedenen Formen fernöstlicher, indischer Meditation klar zu unterscheiden. Dr. Dyckhoff hebt den christlichen Quellgrund des Ruhegebets und die Verwandtschaft zum „Inneren Gebet“ des Teresianischen Karmels hervor. Mit der Bezeichnung „Goldenes Buch“ möchte er zum Ausdruck bringen, dass sich in dieser Schrift seine ganze Erfahrung kristallisiert, ähnlich dem „Goldenen Buch“ des hl. Grignon de Montfort.

Von Klaus-Hermann Rössler

Karl Rahner: „Mit einem unbegreiflichen, schweigenden Gott leben“

Das wahrscheinlich meistzitierte Wort von Karl Rahner SJ stammt aus seiner Abhandlung „Frömmigkeit früher und heute“ von 1965 und lautet: „Der Fromme von morgen wird ein ‚Mystiker‘ sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein...“

Seine Abhandlung widmet sich dem Mut, mit einem „unbegreiflichen, schweigenden Gott zu leben“, „ihn anzureden, in seine Finsternis glaubend, vertrauend und gelassen hineinzureden, obwohl scheinbar keine Antwort kommt als das hohle Echo der ei-

genen Stimme...“ Rahner redet von der „Unbegreiflichkeit Gottes“ angesichts der „unmittelbar erfahrbare[n] Wirklichkeit der Welt, ihrer aktiv zu meisternden Aufgabe und Not und ihrer immer noch sich weitenden Schönheit und Herrlichkeit.“ Der Rahner'sche Mystiker entbehrt der „öffentlichen Meinung“ und „Sitte“, er steht allein mit seinem „Mut eines unmittelbaren Verhältnisses zum unsagbaren Gott“ und Mut, „dessen schweigende Selbstmitteilung als das wahre Geheimnis des eigenen Daseins anzunehmen...“ Hierzu bedarf er „einer Mystagogie in die religiöse Erfahrung, von der ja viele meinen, sie könnten sie nicht in sich entdecken, einer Mystagogie, die so vermittelt werden muss, dass einer sein eigener Mystagoge werden kann.“¹

Ignatius von Loyola: „Die Gegenwart Gottes in allen Dingen suchen“

Wie sich noch zeigen wird, kann diese Vision durchaus als Beschreibung der Aufgabenstellung gelesen werden, wie für Christen das direkte Gottesverhältnis anzustreben ist. Diese Auffassung von Mystik, wie sie Karl Rahner hier vertritt, steht allerdings in auffälligem genauen Gegensatz zu derjenigen seines Ordensvaters. In einem Brief an P. Antonio Bandao über die zu empfehlende Gebetsweise äußert sich Ignatius v. Loyola wie folgt: Die Ordensstudenten „können sich ... darin üben, die Gegenwart unseres Herrn in den Dingen zu suchen wie im Umgang mit jemand, im Gehen, Sehen, Schmecken, Hören, Verstehen und in allem, was wir tun; denn es ist wahr, dass seine göttliche Majestät durch Gegenwart, Macht und Wesen in allen Dingen ist. Und diese Weise zu meditieren, indem man Gott unseren Herrn in allen Dingen findet, ist leichter, als wenn wir uns zu den abstrakten göttlichen Dingen erheben und uns ihnen mühsam gegenwärtig machen. Und diese gute Übung wird dadurch, dass sie uns bereitet, große Heimsuchungen des Herrn bewirken, auch wenn es in einem kurzen Gebet ist.“ Und im „Bericht des Pilgers“ heißt es über Ignatius, er habe von sich gesagt, „er wachse in der Andacht, das heißt, in der Leichtigkeit, Gott zu finden. Und jedesmal und zu jeder Stunde, dass er Gott finden wolle, finde er ihn.“²

Während Karl Rahner mystische Gotteserfahrung als eine Art heroischen Austritt des Frommen aus der ihm greifbaren

Welt in die Dunkelheit und das Schweigen Gottes versteht, beschreibt Ignatius den Eintritt Gottes in den Alltag des Christen und die im Gebet fassliche Gegenwart Gottes in der Welt. Hier eine Mystik der Leere, bei der Gott als existentielle Negation natürlicher Erfahrung (aber in Abhängigkeit von dieser) gesucht wird, dort eine Mystik der Erfüllung, bei der Gott als transzendente Affirmation natürlicher Erfahrung (aber nicht in Abhängigkeit von dieser) gefunden wird. Der Grund dieses Gegensatzes der gesuchten Zugänge zu mystischer Erfahrung könnte darin liegen, dass Ignatius die Natur von der Übernatur, von der Gnade Gottes her sieht, ohne deren klare Unterscheidung aufzugeben, während Mystik bei Karl Rahner – offenbar dem Grundansatz seiner Theologie folgend – eher die Aufgabe hat, die Unterscheidung zwischen Natur und Gnade gerade aufzuheben.³

Das Wesen des Ruhegebets

„Das goldene Buch vom Ruhegebet“ und sein Autor Peter Dyckhoff neigen eindeutig der Auffassung des Ignatius und der Mystik der Erfüllung zu: „Wie wunderbar ist diejenige Theologie, die nicht mit menschlicher Anstrengung erworben wird“, ruft er uns an einer Stelle seines meditativen geistlichen Wegweisers zu. Und an einer anderen: „Kein Herz kann so groß sein – und mögen sich alle Herzen vereinen – dass auch nur ein Bruchteil der Liebe Gottes durch den Verstand erfasst werden könnte.“⁴

Über sich selbst sagt er: „Das Ruhegebet hat mich gelehrt, vor Gott nichts leisten zu müssen. Da zu sein in der Anrufung Gottes, wach zu sein, aber inaktiv, empfängsbereit, hörend. Und aus dieser Ruhe entsteht eine tiefere Ahnung von der Wirklichkeit Gottes.“⁵ Er bezieht sich dabei vor allem auf den Mönchsvater Johannes Cassian (360-435), der der Erste gewesen sei, „der das ... Ruhegebet aufzeichnete und dadurch bis heute im Original zugänglich macht.“⁶ Diesen Weg erläutert er eingehend in seinem Buch. „Es gibt in der Entwicklung des spirituellen Menschen einen Zeitpunkt, an dem er das nachdenkende Meditieren mittels der Vorstellungen, Formen und Bilder aufgibt und zum Ruhegebet übergeht. Hier gibt es kein Hin- und Hergehen der Gedanken und Bilder mehr, keine Tätigkeit und keine Übung. Das Erinnerungs-, Erkenntnis- und Empfindungsvermögen sind mehr oder weniger ausgeschaltet und der so betende Mensch ruht im inneren Frieden, in Stille und Ruhe. – Durch ein liebendes Aufmerken auf Gott und in liebender Achtsamkeit und ruhevoller Wachheit richtet er sich einzig auf den Schöpfer aus, öffnet sich ihm in diesem Schweigen und ohne den leisesten Willensakt gibt er sich Gott hin. – Bei einigen ist die-

ser Zustand nur von kurzer Dauer, bei anderen hält er länger an, bis sich das aktive Leben erneut meldet.“⁷

Dabei geht es nicht einfach um eine psychologische Methode, bestimmte Erfahrungen zu machen, sondern um die Einübung



Foto: © P. Dyckhoff



Peter Dyckhoff (Foto oben)

Das Goldene Buch vom Ruhegebet

fe-medienverlags GmbH 2025, gebunden mit Lesebändchen, 360 Seiten, 15,00 Euro, ISBN 978-3-86357-456-7; <https://www.fe-medien.de>

in eine generelle Haltung vor Gott, die dann auch ihre Früchte im Alltag im Verhältnis zu sich selbst und zu anderen Menschen trägt. Das Ruhegebet macht ernst mit der Glaubenserkenntnis, dass Christen das Heil, die Lebenserfüllung ausschließlich von Gott erwarten. Das Leerwerden der völligen Ruhe als Gebetsmethode sind nur Ausdruck des grenzenlosen Gottvertrauens, das uns Jesus Christus gewiesen hat. „Es gibt zwei Arten, die Wirksamkeit des Heiligen Geistes, die Gnadenzuwendung Gottes, zu erfassen und zu beschleunigen. Halten wir die von Gott gegebenen und uns eingepflanzten Gebote, wird uns bewusst, dass sich unsere Innerlichkeit und damit auch unsere Seele

erhebt und unser Leben leichter und heiterer wird. Die zweite Art besteht in der wiederholten Anrufung des Namens des Herrn, im Ruhegebet. Während der erste Weg mehr über das Tun oder das Lassen abläuft, ist der zweite Weg ein rein innerlicher, der ohne gedankliche Aktivität und ganz bild- und gestaltlos sich vollzieht. Die Seele wird zu unsagbarer Liebe zu Gott und den Menschen entflammt. Beide Wege ergänzen einander, doch sollte immer der zweite Weg dem ersten voran gehen.“⁸ Dabei ist die innerlich stets wiederholte Anrufung des Namens Jesu Christi der Vollzug einer biblischen, bereits urkirchlichen Heiligung („Keiner kann sagen: Jesus ist der Herr, wenn er nicht aus dem Heiligen Geist redet“, 1 Kor 12,3b) und Verheißung (in seiner Pfingstpredigt erinnert Petrus daran, was durch den Propheten Joel gesagt worden ist – Joel 3,5b: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden; Apg 2,21).⁹

Es geht um die grundsätzliche Lebenshaltung in der Nachfolge Christi, die sich gleichermaßen innerlich im Gebet und äußerlich im Verhalten zeigen soll.

Wegweiser in vier Schritten

Deshalb nimmt es auch nicht wunder, dass vom selben Autor auch eine Biografie des hl. Christopherus erschienen ist, in der er – gedanklich vom umgekehrten Ansatz her wie im *Goldenen Buch* – deutlich machen will, „dass religiöses Leben nicht nur aus Gebet besteht, sondern auch aus aktivem Tun – auch für andere.“¹⁰

Der Autor hat das Buch so konzipiert, dass bereits jeder der kleinen Abschnitte, in die es aufgeteilt ist, für sich meditiert werden kann: „Das Goldene Buch zum Ruhegebet besteht aus kurzen Abschnitten, die man einzeln für sich betrachten kann. Denjenigen jedoch, die mit dem Ruhegebet beginnen möchten, sei empfohlen, alle vier Teile nacheinander in sich aufzunehmen.“¹¹ Die vier Teile, die jeweils aus zahlreichen, brillant und bildreich formulierten, bisweilen als geistliche Aphorismen zu bezeichnenden Kurzbetrachtungen bestehen, sind insgesamt ein geistlicher Weg, den man eingeladen ist zu beschreiten:

- I. Hinführung zum Ruhegebet
- II. Das Ruhegebet offenbart sich
- III. Persönliche Anleitung zum Ruhegebet
- IV. Auswirkungen des Ruhegebets

Aus christlichem Quellgrund

Das Buch ist sowohl kurzweilig wie zum geistlichen Wachstum anregend. Wer allerdings eine Einführung in die Geheimnisse fernöstlicher Meditation oder eine Art spirituell synthetischen West-Östlichen Diwans erwartet, wird enttäuscht werden. „Das >

➤ Ruhegebet entspringt christlichen Quellen und stellt die Urform des später auf dem Berg Athos und in Russland gepflegten Jesus- oder Herzensgebets dar.¹³ Es geht beim Ruhegebet um ein trinitarisches Gottesbild und um Christus als Zentrum. „Das tiefste Anliegen Cassians ist es, dass der Betende in allem und durch alles in seinem Leben eine Begegnung mit dem Schöpfer erfährt, dem Urgrund allen Seins, mit Gott, der die Liebe ist. Durch das Ruhegebet verlassen wir uns nicht auf ein grenzenloses Nichts, sondern es ist ein Verlassen auf Jesus Christus.“¹⁴ „Wenn schon ... ein auf Leinwand oder Holz gemaltes Bild unseres Herrn Jesus Christus so bereichernd für unseren Glauben sein kann, wie viel mehr wird dann erst einmal ein Bild bewirken, das in meinem Inneren durch die Belichtung Christi selbst entsteht? Indem ich mir im Ruhegebet kein Bild von Gott und seinem eingeborenen Sohn mache, sondern alle Bilder und alle Gedanken an ihn abgebe, schaffen wir die Wahrscheinlichkeit, ein reines Bild von ihm zu empfangen, ebenso göttliche Gedanken, den göttlichen Willen und viel Segen. Wenn wir nur loslassen und unsere Gedanken und Vorstellungen nicht mit unserem eigenen Ich dauerhaft besetzen, geben wir dem göttlichen Liebeswerben in uns genügend Raum und Zeit, ja, Göttliches kann sich in uns belichten.“¹⁵

Vorbereitung auf den wahren Empfang der Sakramente

Die Einordnung des Ruhegebets in die sakramentale Struktur der Kirche, den mystischen Leib Christi, sieht der Autor darin, dass „dieses Gebet uns auf den wahren Empfang der Sakramente vorbereitet.“¹⁶

Das „Goldene Buch des Ruhegebets“ setzt erkennbar auf dem Fundament christlicher Spiritualität von vielen Jahrhunderten auf. Im 73. Kapitel seiner Mönchsregel bezieht sich Benedikt von Nursia indirekt mit dem Verweis auf die „collationes patrum“ auf die Tradition des Herzens- oder Ruhegebets.¹⁷ Und fasst nicht der Leitspruch der Zisterzienser „Porta patet – cor magis“ („Die Tür steht offen – mehr noch das Herz“) das Anliegen des Ruhegebets nach völliger Offenheit Gott gegenüber geradezu klassisch zusammen? Eine Offenheit, aus der dann auch die Nächstenliebe wachsen kann, für die das Motto genauso steht? Und wer dürfte nicht beim Ruhegebet an das „Innere Gebet“ des Teresianischen Karmels? 1554 – nach fast 20 Jahren im Karmel entschloss sich die große Teresa von Avila, von nun an im „Inneren Gebet“ zu leben. Sie sagte: „Inneres Beten ist Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“ Und: „Er, der große

Gott, war doch auch Mensch, der sich nicht über die Schwächen der Menschen entsetzt, sondern unsere armselige Lage versteht. Ich kann mit ihm reden wie mit einem Freund, obwohl er doch der Herr ist.“¹⁸

In die Nähe gerufen – Aufstieg zum Dreifaltigen Gott

Mit dem „Goldenen Buch vom Ruhegebet“ will auch Peter Dyckhoff uns den dreieinigen Gott zum vertrauten Freund machen. Dabei wurde dem mystagogischen Autor, seit vielen Jahren bekannt für seine Anleitungen zum Ruhegebet, das Thema keineswegs vorgezeichnet. Seine Biografie hat zahlreiche Brüche beruflicher und gesundheitlicher Art. Ursprünglich zwar mit Interesse für die Theologie begabt, wurde er nach dem plötzlichen Tod seines Vaters für etliche Jahre Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens mit rund 250 Angestellten, von der Verantwortung und dem geschäftlichen Druck krank und suchtabhängig. Die Hinwendung zur mystischen Gottesbegegnung hat er nicht geplant, sondern erlitten; erst spät wurde er Priester in ganz unterschiedlichen Funktionen.

Mit dem „Goldenen Buch vom Herzensgebet“ erschließt er uns unter Einsatz seiner ganzen persönlichen Erfahrung einen Schatz christlicher Spiritualität. Er krönt gewiss damit auch sein Lebenswerk. Lesenswert für alle Christen.

Anmerkungen:

1. Zitiert nach <https://www.erzbischof-muenchen.de/ueber-uns/dem-glauben-zukunft-geben/cont/78588> – aufgerufen am 1.10.2025.
2. Ignatius von Loyola: Bericht des Pilgers, übersetzt und kommentiert von Peter Knauer SJ, Echter-Verlag, Würzburg 2002, 162.
3. Verl. Thomas Ruster: „Die Einheit der Unterscheidung und das unterscheidend Christliche. Überlegungen zu dem Mystiker, der der Christ der Zukunft sein soll“, Vortrag bei der Veranstaltung „Theologie zwischen Tradition und je neuer Aufgabe. Karl Rahner – Ordensmann und akademischer Lehrer“, Katholisch-Theologische Fakultät Innsbruck, 2. April 2004. Siehe auf der Webseite https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/bitstream/handle/10900/144318/Ruster_070.pdf?sequence=1&isAllowed=y – aufgerufen am 1.10.2025.
4. Peter Dyckhoff: Das Goldene Buch vom Ruhegebet, Medienverlags GmbH, Kitzbühel 2025, 146. Ebd. S. 322.
5. www.peterdyckhoff.de – aufgerufen am 1.10.2025.
6. Dyckhoff: Ruhegebet, 15.
7. Ebd. 311.
8. Ebd. 203.
9. Vergl. die Ausführungen ebd. 201–212.
10. Verlagstext Christlicher Medienversand C. Hurnaus, 12: Dyckhoff: Ruhegebet, 17.
11. Dyckhoff: Ruhegebet, 17.
12. Ebd. 15.
13. Ebd. 17.
14. Ebd. 177.
15. Ebd. 321.
16. Regula Benedicti. Die Benediktusregel, hrsg. im Auftrag der Salzburger Abteikonferenz, Beuron, 2020, S. 294/295, R.B. 73.5.
17. Vergl. Lydia Schwenhorst-Schönberger: Teresa von Avila. Kirchenlehrerin des geistlichen Lebens, 29.3.2015, in: Christ in der Gegenwart, Ausgabe Jan-Juni 2015, <https://www.herder.de/cig/geistesleben/2015/01-06-2015/teresa-von-avila-kirchenlehrerin-des-geistlichen-lebens/> – aufgerufen am 1.10.2025, ferner <https://karmelocd.de/geschichte-und-spiritualitaet/inneres-beten.html> – aufgerufen am 1.10.2025. ■

Im November auf Domradio.de

Domradio Morgenimpuls (MO-FR)

Montag bis Freitag um 6.05 Uhr hören Sie einen Impuls zum Tag von Sr. Katharina Hartleib OSF aus Olpe

Das Tagesevangelium (MO-SA)

Um 07:45 Uhr (Wdh. 21:45 Uhr) hören Sie das Tagesevangelium mit Auslegung durch den „Tagesevangelisten“, anschließend in der Mediathek, in der Tagesevangeliums-App und Podcast

- 3.-8.11. Pfr. Michael Diezun, Seelsorge in Justizvollzugsanstalt Remscheid
10.-15.11. Eva Dreier, Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken e. V.
17.-22.11. Dr. Barbara Velik, Katholische Kirche Kärnten
24.-29.11. P. Abraham Fischer OSB, Cella St. Benedikt Hannover

Gottesdienstübertragungen

- 1.11. SA 10 Uhr Pontifikalamt, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
2.11. SO 10 Uhr Pontifikalamt, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
7.11. FR 17 Uhr Martinsfeier, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube)
9.11. SO 10 Uhr Pontifikalamt Eröffnung Diaspora-Aktion 2025, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
16.11. SO 10 Uhr Pontifikalamt, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
23.11. SO 10 Uhr Christkönig, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
30.11. SO 10 Uhr Kapitelsamt, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
10 Uhr Eröffnung der Adveniat-Aktion 2025, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)
3.12. MI 16:30 Uhr Jahresabschluss der kfd im Erzbischof Köln, Kölner Dom (Radio/Internet-TV/YouTube/Faceb.)

Lichterfeier aus Taizé (SA)

jeden Samstagabend um 22.00 Uhr
Änderungen vorbehalten!

KIRCHE heute Impressum

Redaktionsanschrift: ISSN 0946-5804
Kirche heute Verlags-GmbH
Postfach 14 06, D-84498 Altötting
Telefon: 0 86 71/88 04 30
E-Mail: buer@kirche-heute.de
Internet: www.kirche-heute.de
Herausgeber und Chefredaktion:
Erich Maria Fink, Thomas Maria Rimmel
Geschäftsführung und Redaktion:
Werner Schiederer
Verwaltung, Abonnements:
Christa Schiederer
Anzeigenpreisliste: Nr. 38 gültig (vom 1.1.2025)
Jahresabonnement (2025):
Deutschland: € 45,-* Welt: € 48,-*
*inkl. MwSt. und Versandkosten
Bankverbindung: BIC: GENODEF1VRR
IBAN: DE46 7116 0000 0001 1905 80