

## Innere Ruhe

Wenn Sie diese Zeilen lesen, bin ich schon im Urlaub. Wie sehr habe ich mich danach gesehnt! Endlich alle Probleme und beruflichen Sorgen vergessen! Endlich ausschlafen, entspannt frühstücken, eine kleine erfrischende Wanderung und am Abend ein anregendes Gespräch bei einem guten Glas Wein. Endlich zur Ruhe kommen.

Diese Sehnsucht nach Entspannung haben viele, nicht nur in unserer Zeit. Schon vor 2000 Jahren zogen Menschen aus der Hektik der Städte in die Wüste, um dort Ruhe und inneren Frieden zu finden. Diese Wüstenväter entdeckten, dass sie Gelassenheit und Seelenfrieden finden, wenn sie den Namen „Jesus Christus“ immer wieder leise vor sich hinsprechen. Daraus entwickelte sich das Herzensgebet, das über die Jahrhunderte weitergegeben und in unserer Zeit wiederentdeckt wurde.

Viel zu seiner heutigen Bekanntheit hat Peter Dyckhoff beigetragen. Seine Bücher über das Ruhegebet – so nennt er diese Art des Gebetes – bieten eine hervorragende Einführung, die gut lesbar und nachvollziehbar ist. Das liegt sicher auch daran, dass er aus eigener Erfahrung schreibt. Nachdem sein Vater tödlich verunglückt war, übernahm er die Geschäftsführung des elterlichen Unternehmens mit etwa 250 Angestellten. Obwohl er versuchte, allen und allem gerecht zu werden, fehlte ihm das Wissen und die Erfahrung. Er spürte, wie er versagte, konnte das aber nicht zugeben und griff stattdessen zu Alkohol und Tabletten. Alle guten Vorsätze und Versuche, aus diesem Tief herauszukommen, scheiterten. Nach fast 10 Jahren, ganz tief unten angelangt, erhielt er eine Einladung zu einem Kurs zur Einübung in das Ruhegebet.

Er zögerte zuerst, denn er fragte sich: „Was hat das Beten mir denn schon an Gutem gebracht?“.

Er sagte schließlich zu und konnte schon während des Kurses spüren, wie gut es ihm tat, dass keine Leistung von ihm gefordert wurde.

Er blieb dran, nahm sich zwei Mal am Tag Zeit für eine knappe halbe Stunde und sprach sein persönliches Gebetwort in Gedanken vor sich hin. Allmählich stellte sich eine tiefgreifende Wandlung ein. Er erfuhr nicht nur eine große innere Ruhe, auch körperliche Beschwerden nahmen ab, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und die Anfälligkeit für Krankheiten. Zugleich verbesserte sich seine psychische Stabilität und Belastbarkeit.

Später begann er, andere in die Praxis des Ruhegebets einzuweisen, um seine heilsame Wirkung zu vermitteln.

In unserer Welt, die von zerstörerischen Kräften bedroht ist, kann das Ruhegebet ein Weg sein hin zu mehr Wohlbefinden, größerer Gelassenheit, innerer Klarheit und Frieden. Und Peter Dyckhoff ist der festen Überzeugung, dass aus dieser Ruhe eine Ahnung gegenüber Gott entstehen kann: „Da ist etwas über uns, das waltet über uns und das liebt uns und das führt uns, und wir sind nicht alleine und es wird unbedingt weitergehen nach dieser Welt durch den körperlichen Tod.“