

# Das Ruhegebet

*Alle Dinge sind rastlos tätig, kein Mensch kann alles ausdrücken, nie wird ein Auge satt, wenn es beobachtet, nie wird ein Ohr vom Hören voll (Kohélet 1,8).*

Um wie viel mehr ist es daher notwendig, dass der Mensch Pausen einlegt, in denen er die Erfahrung der Stille macht. Bei der enormen Reizüberflutung, der wir ständig ausgesetzt sind, muss zur Ruhe der Nacht eine weitere, geistige Erfahrung der Stille hinzukommen, damit wir nicht krank werden. Abgesehen von den vielen Fernsehprogrammen, die ein- oder auszuschalten in unserer Hand liegt, muss ich mich gezwungenermaßen vielen visuellen und akustischen Reizen aussetzen. So läuft zum Beispiel bei meinem Zahnarzt ununterbrochen in allen Räumen das Radio, sodass ich oftmals Fragen während der Behandlung nicht richtig verstehen kann. Im Wartezimmer meines Internisten sind die Stühle auf einen Großbildschirm ausgerichtet, auf dem neben Pharmaziereklame Unterhaltungsfilme gezeigt werden. Supermärkte verstehen es, in ständig laufende Musikprogramme ihre Werbung einzustreuen, Drogeriemärkte zeigen lautstark sich immer wiederholende Videos, auf denen hauseigene Produkte angeboten werden. Und selbst in einigen Kirchen, in denen ich eigentlich Stille suche, erlebe ich geistliche Musik von CDs, die ganztägig oder vor Gottesdiensten spielt. Allmählich gibt es überall Verstärker ..., doch ob dadurch die leise Sprache Gottes hörbar wird, möchte ich bezweifeln.

Es gibt jedoch auch – und das gerade verstärkt in letzter Zeit – eine Gegenbewegung. Nicht nur privat oder von kirchlicher Seite werden Räume der Stille geschaffen, sondern auch bei anderen öffentlichen Einrichtungen. So stellt zum Beispiel die Polizei in Köln ihren Mitarbeitenden einen großen Raum der Stille zur Verfügung, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich von Einsätzen und dramatischen Eindrücken zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Auch Angeklagten wird vor der Verhandlung angeboten, diesen Raum zu nutzen, um sich zu sammeln. Ein Buch liegt aus, in das jeder seine Bedrängnis, seine Wünsche oder Anliegen eintragen kann. Räume der Stille finden sich bereits auf vielen Flughäfen rund um die Welt, und in Kur- und Erholungszentren dürften diese selbstverständlich sein.

Es muss Zeiten der Stille und des Schweigens geben, in denen wir uns von allem Sichtbaren und Hörbaren lösen

und uns dem »Unsichtbaren« zuwenden. Wenn wir unser Leben entsprechend einrichten, werden wir von dem Zuviel und der damit verbundenen Dunkelheit befreit, sodass uns das Licht, Christus, einleuchten kann.

Sooft ich unter vielen Menschen weilte, war ich beim Heimgehen weniger Mensch, schreibt der stoische Philosoph Seneca in seinem siebten Brief. Machen wir nicht oft dieselbe Erfahrung nach langen Unterhaltungen? Wir sollten lieber schweigen als zu viel reden, denn es ist nicht einfach, beim Reden das rechte Maß zu finden. Möchten wir, dass unsere Innerlichkeit schneller zur Entfaltung kommt, und mehr aus unserer Mitte leben, so ist es ratsam, sich oftmals in die Stille zurückzuziehen und große Menschenansammlungen zu meiden. Dies kann zum Beispiel eingeübt werden durch eine einfache alte christliche Gebetsweise, die sich »Ruhegebet« nennt. Wenn Jesus immer wieder in die Einsamkeit ging, um im Gebet mit seinem himmlischen Vater allein zu sein, um wie viel mehr haben wir es nötig, das Eine, die Stille, immer wieder dem Vielen vorzuziehen?

- *Nur der kann sicher in der Öffentlichkeit auftreten, der auch gern im Verborgenen bleibt und die Stille liebt.*
- *Nur der ist sicher im Sprechen, der auch gern schweigt.*
- *Nur der kann sichere Entscheidungen treffen, der in sich ruht und einen weiten Blick hat.*
- *Nur der kann sich wahrhaft freuen, dessen Leben äußerlich und innerlich wohlgeordnet ist und der ein gutes Gewissen hat.*

Wie viel Zeit setzen wir ein, um zu essen, zu trinken, zu schlafen, zur Körperpflege, zur Erholung ...? Bestimmte Verpflichtungen der Natur gegenüber müssen selbstverständlich eingehalten werden. Doch wo bleibt in unserem Leben Raum und Zeit für das Gebet, für das Schweigen und die Ruhe, von der Gott am siebten Schöpfungstag spricht und auch uns bittet, diesen Tag durch Ruhe zu heiligen? Um in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen oder in ihm zu bleiben, ist es neben unseren Aufgaben notwendig, ein Siebtel unserer Zeit in der von Gott geheiligten Stille und Ruhe zu verbringen. Zieht man die Nachtstunden ab, so verbleiben für jeden Tag ungefähr 1,5 Stunden, die wir – aufgeteilt in zwei