

Die Weisheit hinter den Körperhaltungen und Aussagen im Gebet (teil 1 von 2): Können bestimmte Positionen eine Person Gott näher bringen?

Beschreibung: Der Nutzen kommt von folgenden Richtlinien.

von Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 07 Mar 2016 - Zuletzt verändert am 28 Jan 2018

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Die fünf Säulen des Islam und andere Formen des Gottesdienstes](#)

Das Gebet ist die zweite Säule des Islam.



"...lass also die erste Sache zu der du sie einlädst, die Einheit Gottes sein. Wenn sie das gelernt haben, sag´ ihnen, dass Gott ihnen fünf Gebete an einem Tag und einer Nacht auferlegt hat."[\[1\]](#)

Nachdem eine Person ihren Glauben an Allah und an Seinen Gesandten Muhammad bezeugt oder bestätigt hat, ist der nächste wichtige Schritt zu beten. Die Art und Weise zu beten, wurde uns von Gott vorgeschrieben und vom Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, gezeigt.

Allah, der Erhabene, sagt:

**"... lobpreise deinen Herrn vor dem Aufgang der Sonne und vor dem (Sonnen-)untergang und lobpreise Ihn in einem Teil der Nacht..."
(Quran 50:39-40)**

Der Prophet Muhammad sagte in seinen authentischen oeberlieferungen: "*Betet, wie ihr mich beten gesehen habt.*"[\[2\]](#)

Heute werden wir die Art, wie wir beten, etwas näher betrachten, und versuchen die Bedeutung der Körperhaltungen, die wir einnehmen und die Reihenfolge, in der wir das tun, zu verstehen. Vorher lohnt es sich, sich in Erinnerung zu rufen, dass der Islam eine Religion ist, die eigentlich mehr als nur eine Religion ist. Es ist eine Lebensweise. Während Religion für viele eine Sache ist, die einmal wöchentlich praktiziert wird, stellt

sie für Muslime eine Lebensweise dar, die in jeden Aspekt ihres Wesens Einzug erhält. Der Islam ist um gesunde Gläubige bemüht; gesunder Verstand, Körper und Geist. Die Art, wie wir beten, zeigt das.

"Wahrlich das Gebet zu bestimmten Zeiten ist für die Gläubigen eine Pflicht." (Quran 4:103)

"Und Ich habe die Ginn und die Menschen nur darum erschaffen, damit sie Mir dienen (sollen)" (Quran 51:56)

Muslime beten am frühen Morgen vor Sonnenaufgang, in der Tagesmitte, am Nachmittag, bei Sonnenuntergang und in der Nacht. Muslime beten aus Gehorsam zu Gott, weil sie glauben, Gott hat die Menschheit aus keinem anderen Grund erschaffen, als Ihm zu dienen. Daher ist das Gebet der Inbegriff der Anbetung im Islam. Gott ist der freundlichste und gnädigste und wie sollten wir es anders erwarten, der Nutzen, der im Gebet inbegriffen ist, ist für uns und allein für uns. Gott benötigt unsere Gebete nicht, aber wir brauchen den Nutzen, den wir durch das Beten erhalten. Der Nutzen ist spirituell, emotional und körperlich und das wichtigste ist, dass wir eine Verbindung zu unserem Herrn aufstellen, dem Barmherzigsten.

Das arabische Wort für Gebet ist *Salah* und interessanterweise ist es ein Wort, das Verbindung bedeutet. Das Gebet ist unsere Art, eine Verbindung mit Gott herzustellen und aufrechtzuerhalten. Das Gebet zu festen Zeiten dient als Erinnerung daran, warum wir hier sind, und hilft dabei, die Gedanken und Taten einer Person von Sünden zu entfernen und auf das Gedenken Gottes zu dirigieren.

Das Gebet umfasst sowohl körperliche Bewegungen, als auch mentale Konzentration. Es beinhaltet die stehende Position, eine tiefe Verbeugung, niederknien (dabei mit der Stirn den Boden berühren) und Sitzen. Diese Bewegungen oder Positionen wurden mit anderen Sportübungen verglichen, und es besteht kein Zweifel daran, dass ein Muslim fünfmal täglich ein leichtes oebungsprogramm durchführt, das zu einer guten Durchblutung, gleichmäßiger, ruhiger Atmung und allgemeiner Geschmeidigkeit beiträgt. Obwohl es körperlich nicht überanstrengt, ist es eine milde Form körperlicher oebungen, die regelmäßig durchgeführt werden.

Es ist wichtig, alle Bewegungen des Gebets zu vervollkommen, und nicht planlos durch sie hindurchzuraschen, weil jede Bewegung einen Sinn hat. Vom eröffnenden *Takbir* an (wenn man *Allahu Akbar* oder Gott ist am Größten sagt) um das Gebet zu beginnen, haben die Bewegungen und Positionen einen spirituellen Nutzen für uns. Still stehen und unsere Gedanken, Balance und Selbstbewusstsein zu verbessern, sowie unseren Blutdruck und unsere Atmung zu normalisieren. Allerdings zeigt der *Takbir* auch an, dass das Gebet angefangen hat und alle Angelegenheiten, die mit weltlichen Dingen zusammenhängen, sind weit entfernt. Ein ruhiger, meditativer Zustand ist erreicht und eine Verbindung wird hergestellt. In den wenigen Minuten, die das Gebet dauert, steht jede Person voller Ergebenheit vor Gott. Wir gewinnen Frieden, Ruhe und zahlreiche gesundheitliche Vorteile, von denen ein paar unten genannt werden.

Beugen dehnt und spannt die Muskeln der Lendenwirbelsäule, der Schenkel, Beine

und Waden und des Unterleibs. Der Nutzen für den Körper ist folgender: die Niederwerfung kann dazu beitragen, das Lymphsystem und das Skelett zu stärken, sowie die Prostata, Blase und Nebennieren. Die Haltung mit der Stirn am Boden verursacht eine erhöhte Blutzufuhr im Gehirn, und es wird erwähnt, dass dies gute Auswirkungen auf das Gedächtnis, das Sehvermögen das Gehör, die Konzentration und andere kognitive Fähigkeiten besitzt. Wenn die Person sich beim Beten durch die Positionen des Gebets bewegt, steht, sich verbeugt, sich niederwirft und sitzt, dann unterstützt sie allgemein eine gute Gesundheit, indem der Dickdarm stimuliert wird und damit die Entgiftung und die Verdauung angeregt werden.

Die Position der Niederwerfung, wenn die Stirn den Boden berührt, wird exklusiv mit der islamischen Form des Gebets assoziiert. Es ist der Höhepunkt des Gebets einer Person, und sie wird in den authentischen Überlieferungen vom Propheten Muhammad als die Position bezeichnet, in der der Gläubige Gott so nah wie auch nur möglich ist. "Am nächsten kommt man seinem Herrn, wenn man sich niederwirft."^[3] Dies ist der höchste Nutzen in den verschiedenen Positionen des Gebets, und es ist eine Gnade von Gott, dass so viele andere Vorteile für den Körper mit dem Gebet verbunden sind. Gott weist uns an, Ihn anzubeten und dann belohnt Er uns mit unzähligen Vorteilen neben dem höchsten Nutzen unserem Schöpfer zufriedenzustellen.

Im Verlauf der Jahre haben viele erkannt, dass das islamische Gebet viel Nutzen enthält, der mit Yoga und Tai Chi vergleichbar ist, jedoch ist es korrekter zu sagen, dass diese Körperübungen viele der gesundheitlichen Vorteile, die im Gebet enthalten sind verkörpern. Es ist logisch zu denken, dass der Eine, der uns geschaffen hat, uns auch die Mittel gegeben hat, mit denen wir uns sowohl im Glauben als auch in körperlichen Eigenschaften, die mit dem Verstand und dem Körper zusammen hängen, gesund und kräftig erhalten.

Im nächsten Artikel werden wir einen Blick auf die Worte werfen, die wir beim Beten benutzen, und entdecken, dass auch diese Vorteile für den Körper, den Verstand und den Geist haben. Auch sie erfüllen nicht nur unsere Pflicht Gott anzubeten, sondern haben weitere Nebeneffekte, die dafür gemacht sind, unsere Leben in guten Zeiten und auch in Zeiten von Stress und Anstrengung zu erleichtern und ertragbarer zu machen.

Fußnoten:

^[1] *Sahieh Al-Bukhari*

^[2] *Sahieh Al-Bukhari*

^[3] *Sahieh Al-Bukhari*

Die Weisheit hinter den Körperhaltungen und Aussagen im Gebet (teil 2 von 2): Vervollkommnet die Körperhaltungen und sucht Hilfe in eurer Zunge

Beschreibung: Bestätigung der Wichtigkeit der Haltungen im Gebet und Betrachtung der Wichtigkeit der Worte und Sätze, die wir verwenden.

von Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 14 Mar 2016 - Zuletzt verndert am 14 Mar 2016

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Die fünf Säulen des Islam und andere Formen des Gottesdienstes](#)

Dies ist kein Artikel darüber, wie oder wann wir beten, dies kann man an anderen Stellen finden, es ist vielmehr ein Kommentar über die Energie, die in den Haltungen und Sätzen des Gebets innewohnen. Im vorigen Artikel haben wir einigen Nutzen in den Körperhaltungen, die im Gebet enthalten sind, betrachtet. Wir haben gelernt, dass uns die vorgeschriebenen Haltungen auf viele Arten nutzen, körperlich, emotional und spirituell. Das Gebet schafft und erneuert unsere Verbindung zu Gott; von ihr erhalten wir viel Segen und Nutzen. .



Jede Studie des islamischen Gebets wird erklären, dass es zwei Formen des Gebets gibt. Eine rituelle mit formalen Erfordernissen und Verhaltensweisen, bestimmten Haltungen und Aussprüchen. Dies ist das, was Muslime als Gebet bezeichnen und unsere Diskussion über den Nutzen der Haltungen, Bewegungen und Positionen begann im ersten Teil. Die andere Form ist das Bittgebet und in seiner allgemeinsten Form repräsentiert es ein Gespräch mit Gott mit offenem Ende. Er hört unsere Bitten und Ersuche im *Dua* (Bittgebet) jederzeit und in jeder Sprache. Die Haltungen, die wir im rituellen Gebet einnehmen und die Worte, die wir sprechen, haben einen besonderen Sinn. Sie sind Mittel zu einem bestimmten Zweck.

Der Prophet Muhammad sagte, dass "Wenn einer von euch im Gebet steht, dann kommuniziert er mit seinem Herrn, daher soll er aufmerksam sein, wie er mit Ihm spricht." [\[1\]](#)

Die Gebetshaltungen sind für die Beziehung der Menschheit zu Gott symbolisch. Wir stehen und bekunden unsere Existenz, wir verbeugen uns, um unsere Ergebenheit zu zeigen und wir werfen uns aus Ehrfurcht vor der Macht und Stärke unseres Schöpfers nieder. In diesem Zustand der völligen Unterworfenheit erkennen wir unsere völlige Abhängigkeit von Gott an und wie sehr wir Seiner bedürfen. Gott hingegen benötigt unsere Gebete nicht; wir sind es, die zerbrechlichen menschlichen Wesen, die Seinen Schutz und Seine Liebe konstant benötigen. Daher besteht das Gebet nicht aus zufälligen

Bewegungen. Die Aussagen des Gebets, die wir jetzt entdecken werden, die Worte, die wie mindestens 17 mal jeden Tag wiederholen, sind ebenfalls keine zufälligen Laute und Silben.

Lass uns mit den Worten *Allahu Akbar*, Gott ist am größten, beginnen. Es ist eine Bestätigung, dass keiner größer und damit keinem Anbetung zusteht, außer Gott Selbst. Wir heben unsere Hände und sagen *Allahu Akbar* und dies bedeutet den Beginn unserer Audienz mit Gott, dem Allmächtigen. Wir lassen die Welt hinter uns und das Gebet hat angefangen, unsere Verbindung ist sicher. Durch das Gebet hindurch wiederholen wir den Satz: *Allahu Akbar*, Gott ist am größten, immer wieder. Jedes mal wenn wir uns vom Stehen zum Verbeugen, oder vom Stehen zum Niederwerfen, oder vom Niederwerfen zum Sitzen bewegen, sprechen wir diese Worte, genau diesen Satz, denn er verändert unsere Psychologie. Er richtet unsere Aufmerksamkeit auf die Ehrfurcht und Verehrung des Einen, vor dem wir beten. Er erinnert uns konstant an die Großartigkeit des Schöpfers und die Bedeutungslosigkeit dieser Welt.

Nachdem das Gebet begonnen hat, sucht der Betende Zuflucht vor Satan und rezitiert das eröffnende Kapitel des Qur´an. Dies ist das Kapitel, das oft als "Mutter des Buches" bezeichnet wird. In jener Zeit haben die Araber alles, das etwas prägnant zusammenfasste als die "Mutter" des Dinges bezeichnet. *Al-Fatihah* oder Die Eröffnende ist der Name des ersten Kapitels vom Qur´an. Aufgrund der Pracht der Worte in diesem Kapitel wurden darüber hunderte von Büchern, Artikeln und Essays geschrieben. Ein Gläubiger wiederholt diese Worte jeden Tag, mindestens 17 mal und der Segen, den sie bringen, ist erstaunlich, und sie festigen das Band zwischen Gott und der Menschheit. Das Kapitel *Al-Fatihah* ist eine Heilung für alle Mutlosigkeit und Schwermut. Es ist ein Pflichtteil unserer Audienz mit Gott und festigt unseren Glauben an alles, was der Islam beinhaltet. Was am wichtigsten ist, sie erkennen an, dass es keinen gibt, der es wert ist, angebetet zu werden, außer Gott allein. **"Dir (allein) dienen wir, und Dich (allein) bitten wir um Hilfe." (Quran 1: 5)**

Ein weiterer kleiner Teil vom Qur´an wird rezitiert, bevor wir beginnen, uns durch die zuvor beschriebenen Haltungen zu bewegen. Gott verwendet sehr bedeutende Worte mit sehr speziellen Bedeutungen und über Seine Worte der Rechtleitung und Beruhigung nachzudenken wird sehr empfohlen. Doch ist es nicht erlaubt, den Qur´an zu rezitieren, wenn wir den Körper im Gebet bewegen. Die Sätze, die wir beim Beten verwenden, lobpreisen Gott.

Die gebeugte Stellung, auf arabisch als Ruku´ bekannt, wird erreicht, indem man den Oberkörper vorwärts beugt, bis der Rücken gerade ist, man legt die Hände auf seine Knie und verbleibt in dieser Stellung, bis man ruhig wird. In seinem Buch *Innere Dimensionen der Islamischen Anbetung* sagte der islamische Gelehrte Al-Ghazali: "Verbeugung und Niederwerfung werden von einer erneuten Bestätigung der höchsten Großartigkeit Gottes begleitet. Beim Verbeugen zeigst du erneut deine Unterwürfigkeit und Ergebenheit, in dem Bestreben, dein inneres Gefühl durch das frische Bewusstsein von deiner eigenen Unfähigkeit und Bedeutungslosigkeit vor der Macht und der Größe unseres Herrn, zu zeigen. Um dies zu bestätigen, **suche die Hilfe deiner Zunge,**

preise deinen Herrn und bezeuge wiederholt Seine allerhöchste Majestät, sowohl innerlich als auch äußerlich."

"Die Person, die seinem Herrn am nächsten ist, ist wenn sie sich niederwirft."[\[2\]](#)

Gebete sind ein Geschenk unseres Schöpfers und Erhalters, es sind Geschenke, die uns gestatten, durch jeden Tag, jede Stunde, jede Minute dieses weltlichen Lebens zu kommen, das sogar in den besten Zeiten voller Unsicherheit und Furcht sein kann. Es steckt große Weisheit in den Körperhaltungen und Aussagen des Gebets.

Fußnoten:

[\[1\]](#) *Sahieh AlBukhari*

[\[2\]](#) *Sahieh Muslim*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/10272/viewall/>

Copyright 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.