

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 verändert 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/10281>

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