

Danksagungen

Ich widme die vorliegende Arbeit meiner Frau Um Abdurrahman, die mit viel Geduld und Unterstützung mein Projekt begleitet hat und auch in schweren Zeiten mich stets motiviert hat, meine Arbeiten engagiert fortzuführen.

Ich danke Univ. Prof. Dr. Martin Jäggle für seine wertvollen Orientierungshilfen und die geduldige Betreuung meiner Arbeit.

Vorwort

Der Prophet sagte: „Meine Freude ist im Gebet.“ Wenn die Freude eines Mannes im Gebet ist, wie kann er es dann ertragen, Freude in anderen Dingen zu suchen oder sich vom Gebet fernzuhalten?¹

Der wahre Grund unserer Existenz wird uns durch einen Vers im Quran bekannt gegeben, Allah (s.t.) sagt den Menschen, allen Menschen und auch den Dschin (Geisteslebewesen) in Sura Al Dhariat: **„[...] Ich habe die Dschin (Geisteslebewesen) und die Menschen nur darum erschaffen, damit sie Mir dienen.“** (Quran) [51:56]

Dieser Vers erklärt uns eindeutig, dass der Zweck der Schöpfung und der Sinn der

Existenz nur aus diesem Grund bestehen. Die Frage ist, wie dient man Gott (s.t.), dem Herren aller Welten? Natürlich mit der Absicht und Hoffnung, mit allen Handlungen, die man verrichtet sein Wohlgefallen zu erlangen, aber genau in der Weise, wie Er es uns vorgeschrieben hat, und nicht anders. Das Dienen (Ibadah) ist nicht nur Erfüllung bestimmter Handlungen zu bestimmten Zeiten. Es muss mit dem Tawhid verbunden sein, weil der Tawhid (Einheit und Einzigkeit Gottes) die höchste Stufe der Ibadah ist.

„Sprich: Siehe, mir wurde befohlen, Allah (s.t.) in aufrichtigem Glauben zu dienen.“ (Quran) [39:11]

„[...]Sprich: Mir wurde geboten, Allah (s.t.) alleine zu dienen und Ihm keine Partner an die Seite zu stellen. Zu Ihm bete ich, und Er ist mein Ziel.“ (Quran) [13:36]

„Dient Allah und stellt Ihm nichts zur Seite.“ (Quran) [04:36]

Allah (s.t.) befiehlt uns die Ibadah einzig und allein nur zu Ihm zu verrichten und neben Ihm darf man weder einen Menschen noch einen Engel noch eine Naturkraft als Seinen Teilhaber anerkennen. In diesem Quranvers wird nicht nur die Ibadah zu Allah befohlen, sondern ihre Verrichtung zu anderen wird auch gleichzeitig verboten. Allahs Gesandter hat gesagt: *„Allah, der Mächtige und Erhabene, nimmt nur solche Taten an, die allein für Ihn und nur um Seines*

¹ (Ibn Qayyim al-Jawziyya),S.37

*Wohlgefallenes Willen getan werden.*² Um der wahren Bedeutung der Ibadah gerecht zu werden, müssen demnach auch beide Bedingungen erfüllt werden.

Das bedeutet: Die erste Voraussetzung für die Gültigkeit und Annahme eines Gottesdienstes bzw. eines Gebets ist der rechte Glaube! Ohne rechten Glauben und Überzeugung des Menschen wird vom Schöpfer nichts angenommen.

² (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984) Hadith:56.

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen	2
Vorwort	3
Abbildungsverzeichnis.....	8
1. Einleitung.....	9
2. Das Gebet in den monotheistischen Offenbarungsreligionen	13
2.1 Im Judentum.....	15
2.2 Im Christentum.....	17
3. Das rituelle Gebet im Islam	19
3.1 Das Pflichtgebet.....	21
3.1.1 Formen des Pflichtgebets	21
3.1.2 Die Anzahl der Gebete	22
3.1.3 Orte des Gebets	22
3.1.4 In welche Richtung gebetet wird	23
3.1.5 Die Zeiten der täglichen Pflichtgebete	25
3.1.6 Das rituelle Gebet nach den vier Rechtsschulen.....	27
3.1.7 Die Bedeutung des Gebets im Islam.....	278
3.2 Das Bittgebet im Islam (Du‘a).....	31
3.2.1 Die Formen des Bittgebets (Du‘a).....	31
3.2.2 Empfohlene Zeiten für ein Bittgebet (Du‘a).....	35
3.2.3 Besuch beim Kranken	37
3.2.4 Die richtige Art und Weise wie man Bittgebete macht	37
4. Gesundheitliche Aspekte des Pflichtgebets.....	39
4.1 Allgemeines	39
4.2 Die Waschung der einzelnen Körperteile	43

4.3 Die Durchführung des Gebets	46
4.4 Die Einzelnen Stellungen / Positionen während des Gebets.....	49
4.4.1 Position 1: Qiyam Teil 1 (Das Stehen)	50
4.4.2 Position 2: Qiyam Teil 2 (Das Stehen) – Beginn der Koran Rezitation.....	51
4.4.3 Position 3:Ruku (Verbeugung)	55
4.4.4 Position 4: (Ar´raf) (Sich aufrichten)	57
4.4.5 Position 5: (Sugud) (Niederwerfung).....	58
4.4.6 Position 6: (Alqada al achira) (Das letzte Sitzen).....	61
4.4.7 Position 7 und 8:.....	63
4.4.8 Position 9, 10 und 11.....	67
4.4.9 Wiederholung.....	68
4.5 Das Gebet zur Vorbeugung von Krankheiten.....	70
4.6 Stand der Forschung von Gebet und Gesundheit.....	73
5. Spirituelle Aspekte des Gebets	75
5.1 Die Wichtigkeit der Konzentration während des Gebets	75
5.2 Die Verbesserung des inneren Charakters als Ziel des Gebets.....	77
5.3 Besonderheiten bei den Sufis	78
6. Die soziale Bedeutung des rituellen Gebets	80
6.1 Die Aneignung sozialer Kompetenzen durch das regelmäßige Gebet des Muslims....	80
6.2 Das Gebet als Bindeglied der Gesellschaft im Islam	83
6.2.1 Das Gebet als Kommunikationsmittel.....	83
6.2.2 Sozialer Zusammenhalt in Verbindung mit Zakat	88
7. Religionspädagogische Konsequenzen	89
7.1 Tarbiya Islamiya – Die Erziehung der Kinder im Islam – Probleme.....	89
7.2 Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern im Islam	91
7.3 Das Gebet der Kinder	96

7.3.1 Allgemein bzw. im Christentum	98
7.3.2 Das Gebet der Kinder im Islam.....	99
7.3.3 Gebetsräume in den Schulen Österreichs.....	101
7.3.4 Methodik und Didaktik der Gebetserziehung im islamischen Religionsunterricht	101
8. Zusammenfassung.....	102
Bibliographie	103
Abstract	112
Lebenslauf	113

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 - OhrAkupunktur	45
Abbildung 2 - Haltung: Qiyam	47
Abbildung 3 - Gebet - Position 4 - Ruku	48
Abbildung 4 - Gebet Position: Das Stehen 1	51
Abbildung 5 - Gebet Position 2: Das Stehen	51
Abbildung 6 - Gebet Position 2: Das Stehen (Beginn der Koran Rezitation).....	52
Abbildung 7 - Nierenleitbahn (Chinesische Akupunktur)	56
Abbildung 8 - Gebet - Position 3 - Verbeugung	56
Abbildung 9 - Gebet - Position 3- Verbeugung (Hier korrekt mit gradem Rücken).....	57
Abbildung 10 - Gebet - Position 4 - Sich aufrichten	58
Abbildung 11 - Gebet - Position 5 - Niederwerfung.....	59
Abbildung 12 - Gebet - Position 5 - Niederwerfung.....	60
Abbildung 13 - Gebet - Position 6 - Das letzte Sitzen.....	62
Abbildung 14 - Gebet - Position 6 - Das letzte Sitzen.....	62
Abbildung 15 - Gebet - Position 7 & 8.....	64
Abbildung 16 - Gebet - Position 7 & 8.....	65
Abbildung 17 - Gebet - Position 7 & 8.....	65
Abbildung 18 - Gebet - Position 7 & 8.....	66
Abbildung 19 - Gebet - Position 7 & 8.....	66
Abbildung 20 - Gebet - Position 9,10 und 11	67
Abbildung 21 - Gebet - Position 9,10 und 11	68
Abbildung 22 - Orthopädischer Gebetsteppich des Firma Prisec.....	72
Abbildung 23 - Adnan Pirisan - Erfinder des orthopädischen Gebetsteppich	72
Abbildung 24 - Blutzirkulation in der Hand	74
Abbildung 25 - Muskelbewegungen in der Hand.....	74

1. Einleitung

Problemstellung

Die Zahl der Muslime in Österreich wurde in einer Studie des Österreichischen Integrationsfonds für 2009 auf 515.914 geschätzt. Dies entspricht einem Anteil von 6% der Bevölkerung.³ Waren bei der Volkszählung 1971 noch 22.267 Muslime in Österreich, so waren dies 1981 immerhin 76.939, 1991 schon 158.776 und 2001 bereits 338.988⁴. Diese Zunahme der muslimischen Bevölkerung Österreichs ist bedingt durch Migration (auf der Suche nach Arbeit, auf der Flucht vor Krieg, durch Familienzusammenführung) sowie auch durch die Kinder der Zugewanderten.

Zeitgleich mit der Zunahme der muslimischen Bevölkerung in Österreich nahm die öffentliche Aufmerksamkeit gegenüber dem Islam wegen politischer Veränderungen im Nahen Osten, Terroranschlägen wie z.B. 9/11 und kriegerischen Ereignissen zu. Das damit verbundene vorwiegend negative Islambild und die vielfach festzustellende Islamfeindlichkeit, oft auch Islamophobie genannt, führte zu wissenschaftlicher Auseinandersetzung⁵ und politischer Aufmerksamkeit (Agentur für Grundrechte der Europäischen Union).

Die Spannung und der Widerspruch zwischen der Innensicht und der Außensicht des Islam wird durch eine im Frühjahr 2013 veröffentlichte österreichische Studie dokumentiert: „So würden neunzig Prozent der Muslime den Islam als friedliche Weltreligion sehen, hingegen tun das nur um die 40 Prozent der Österreicher.“⁶

Wie sehr im Alltag die Debatte über das Kopftuch und den Bau von Moscheen mit Minarett oder ohne Minarett geführt wird, zeigt, dass dies zum politischen Thema der Rechtsparteien vor Wahlen gemacht wird. Die Freiheitliche Partei Österreichs hat vor der Landtagswahl in

³http://www.integrationsfonds.at/fileadmin/Integrationsfond/5_wissen/Islam_Reader/20100216_Islambuch_final.pdf.

⁴https://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/volkszaehlungen_registerzaehlungen/bevoelkerung_nach_demographischen_merkmalen/022885.html.

⁵ Farid Hafez (Hg.): Jahrbuch für Islamophobieforschung 2010-2013, New academic press: Wien 2010-2013.

⁶ <http://derstandard.at/1363708811850/Junge-Musliminnen-musterhaft-integriert>.

der Steiermark auf ihrer Web- Seite mit einem Anti-*Muslim*-Spiel provoziert. Das Spiel mit dem Titel „Moschee baba“ (etwa: „Tschüss Moschee“). Ziel des Spiels war es, den Bau von Moscheen zu stoppen und Muezzine-(Gebetsrufer) auf Minaretten wegzuklicken.⁷

Nun handelt es sich bei einer Moschee um einen Versammlungsraum für das gemeinsame Gebet und beim Muezzin um jenen, der zum Gebet ruft. Die Bedrohungsbilder, die mit Moschee und Muezzin verbunden werden, verdunkeln die eigentliche Bedeutung des islamischen Gebets. So sehr jedes Gebet und auch das islamische Gebet Ausdruck persönlicher Zuwendung zu Gott ist, hat das islamische Gebet eine öffentliche Bedeutung, ein Recht auf öffentliche Anerkennung und öffentliche Ausübung. Wie der Fall eines Schülers in Deutschland zeigt, der wegen der Ausübung seines Rechtes auf das Gebet vor Gericht gezogen ist⁸, kann das Gebet von außen oft negativ betrachtet werden, ohne den Inhalt und Sinn des Gottesdienstes zu wissen, was ein Vorurteil darstellt.

In einem solchen Fall soll man sich fragen: Darf in Schulen gebetet werden und kann das andere stören? Ein muslimischer Schüler aus Berlin darf nicht in seiner Schule öffentlich beten. Das hat das deutsche Bundesverwaltungsgericht nach mehrjährigem Streit entschieden: „Der Schüler müsse die Einschränkung seiner Glaubensfreiheit hinnehmen, weil sonst durch das öffentliche Ritualgebet der Schulfrieden gestört werde.“⁹

Dieser Streit um das Beten in der Schule hat erst begonnen, als eine Gruppe von muslimischen Schülern in einer Pause am Schulflur auf ihren Jacken das rituelle Gebet verrichtete. Da kam die Schulleiterin und untersagte den Schülern das Gebet mit der Begründung, sie wolle Spannungen zwischen religiösen und nicht-religiösen Schülern, und auch zwischen Muslimen und Nichtmuslimen verhindern.

„Grundsätzlich müsse der Staat wegen der Glaubensfreiheit aber religiöse Bezüge in Schulen zulassen, sagte der vorsitzende Richter.“¹⁰

Nach einer Präsentation am 28.01.2010 in der Firma unter dem Motto „United Color of PSA – Interkulturalität als Chance“, sieht die Firma das Miteinanderleben und -arbeiten der

⁷ <http://derstandard.at/1282978608342/Game-Moschee-Baba-FPOe-Werbung-laesst-Muezzins-abschiessen>.

⁸ (Zeit Online - Betn in der Schule - Streit um Religionsfreiheit in letzter Instanz, 2011).

⁹ (Zeit Online - Betn in der Schule - Streit um Religionsfreiheit in letzter Instanz, 2011).

¹⁰ (Zeit Online - Betn in der Schule - Streit um Religionsfreiheit in letzter Instanz, 2011).

verschiedenen Nationalitäten, Religionen und Kulturen als nicht nur eine interessante Herausforderung, sondern auch als eine Bereicherung für alle.

Das Thema ist für das Unternehmen interessant weil:

- Die Mitarbeiter aus 15 verschiedenen Nationen stammen.
- Kontakt mit unterschiedlichen Ländern und Kulturen zum beruflichen Alltag gehört.
- Es unter den Mitarbeitern einen hohen Anteil von Menschen gibt, die nicht christlichen Religionen angehören.

Das Ziel ist die Abschaffung von Diskriminierung und Förderung der Chancengleichheit mit der zentralen Frage: Wie können wir diese Chance der Unterschiedlichkeit und Multikulturalität für uns nutzen?

Je eine Gesprächsgruppe für Muslime und Christen und eine Podiumsdiskussion beider Gruppen wurden organisiert, wo in lockerer und entspannter Atmosphäre gemeinsam mit Experten Meinungen, Erfahrungen, Ideen und Anregungen ausgetauscht werden konnten.¹¹

Nach drei Diskussionsrunden mit Informationen und Meinungs austausch wurde die Bedeutung des Gebets im Islam sowie die Gebetszeiten geklärt und gleichzeitig die muslimischen Mitarbeiter angewiesen, die Zeit für das Pflichtgebet angemessen zu begrenzen. Als Ergebnis wurde vereinbart, dass die Gebetszeit als kurze Pause für die muslimischen Mitarbeiter betrachtet werden kann.

In Österreich ist der Islam seit 1912 eine anerkannte Religion durch das Islamgesetz, welches in Folge der Annexion Bosniens zustande kam.¹²⁻¹³

Forschungsstand

Das islamische Pflichtgebet zählt zu den Standardthemen islamischer Schriften. Aber umfassende Studien über die vielfältigen Dimensionen und Funktionen des Gebetes sind im deutschsprachigen Bereich nicht aufzufinden. Jedes Gebet, auch das islamische Pflichtgebet,

¹¹ (Wöll, 2010).

¹² RGBI Nr. 159/1912

¹³ (Islamische Glaubensgemeinschaft in Österreich - Islamgesetz 1912, 2011).

hat einen Eigenwert, auch wenn ein Muslim das Gebet vor allem deshalb verrichtet, weil es Pflicht ist. Es ist legitim darüber hinaus nach Funktionen zu fragen, die das Gebet erfüllt, also nach dem Nutzen und den positiven Auswirkungen für den Betenden zu fragen, welche jedoch den meisten Muslimen und Nichtmuslimen nicht bekannt sind. Üblicherweise wird das Gebet in der Literatur oder in religiösen Studien aus theologischer Sicht nur als Pflichtgottesdienst oder als Gespräch mit Gott behandelt. Demnach werden lediglich seine Voraussetzungen und Grundelemente beschrieben. Selten werden die anderen Vorteile, wie z.B. gesundheitliche oder soziale Werte erwähnt und diskutiert. Insofern kann man sagen, dass der Großteil der Literatur das Thema unvollständig abdeckt und die umfassende Bedeutung des Gebets kaum aufgreift.

Forschungsfragen

Welchen über die Pflichterfüllung hinausgehenden Nutzen hat das Gebet?

Das rituelle Gebet ist das zweite Fundament des Islam. Es wurde im 10. Jahr der Berufung des Propheten Muhammad (a.s.) vorgeschrieben. Überall auf der Erde wird fünfmal am Tag gebetet. Die Gebetszeiten richten sich nicht nach der Uhrzeit, sondern nach dem Stand der Sonne. Die Gläubigen verrichten das Gebet vor allem aus dem Grund, weil es ein vorgeschriebener Gottesdienst ist. Die Durchführung des Gebets reflektiert in Form und Gestalt die höchste Stufe der Anbetung Gottes, da sowohl Geist als auch Körper am Gebet beteiligt sind. Die Kenntnis verschiedener Funktionen, die das Gebet haben kann, würde bei Muslimen und Nichtmuslimen das Verständnis für das rituelle Gebet fördern.

Diese Arbeit ist eine Literaturarbeit, die nicht nur die technischen Ausführungen und Haltungen im Gebet erklärt, sondern auch dessen Bedeutung im Leben des Muslims und seine wichtigsten Aspekte.

Zu erwähnen ist, dass die religiösen Argumente in dieser Arbeit auf dem Quran und der Sunnah (Tradition) des Propheten Muhammad (a.s.) basieren und sich nicht auf eine der vier Rechtsschulen festlegen.

2. Das Gebet in den monotheistischen Offenbarungsreligionen

Der Monotheismus ist der Glaube an einen einzigen Gott, der die Existenz anderer Götter ausschließt. Ein Bekenner des Monotheismus ist jemand, der nur an einen Gott glaubt.

„Monotheismus: (von griechisch „monos“, einzig „theos“ Gott) ist im Gegensatz zum Polytheismus der Glaube an einen einzigen personalen Gott. Dem Monotheismus ist Ausschließlichkeitscharakter eigen. Er betont die Absolutheit, Ewigkeit und Allmacht Gottes.“¹⁴

Die Lehre des Monotheismus (der Einheit und Einzigkeit Gottes, auf Arabisch „*Tawhîd*“) ist das wichtigste Konzept des Islam überhaupt.

Vereinfacht kann der Monotheismus im Islam unter den drei folgenden Perspektiven betrachtet werden:

- a) „Die Einheit Gottes in Seiner Herrschaft (Allmacht).
- b) Die Widmung aller Arten von Gottesdienst dem alleinigen Einzigen Gott.
- c) Die Einzigartigkeit und Einheit Gottes in Seinen Namen und Eigenschaften.“¹⁵

Aus islamischer Sicht ist der wichtigste Gottesdienst in allen offenbarten Religionen das rituelle Gebet.

Das Gebet ist ein Gespräch mit Gott. In allen diesen göttlichen Botschaften hat das Gebet die höchste Priorität, weil es die Verbindung zwischen dem Diener und Gott darstellt. Die Verrichtung des Gebets verstärkt die Beziehung zwischen dem Gläubigen und seinem Schöpfer, und lässt ihn in einer ewigen Begegnung mit Gott bleiben.¹⁶

Aus islamischer Sicht besagt der Quran, dass Allah allen Propheten das Gebet befohlen hat. Das Gebet war ein Gottesdienst, den jeder Prophet kannte. Als der Prophet Ibrahim (Abraham), Friede sei mit ihm, für sich und seine Kinder betete, fragte er nicht nur nach Reichtümern und Ruhm; stattdessen bat er: **„Mein Herr, mach, dass ich das Gebet**

¹⁴ (Khourny, 2007).

¹⁵ (Weg zum Islam - Einheit Allahs (Tauheed) - Monotheismus, 2009).

¹⁶ (Al Jazeera - Die Geheimnisse des Gebets - Yusuf Qaradawi, 2008).

verrichte, (ich) und (auch einige) aus meiner Nachkommenschaft. Unser Herr, und nimm mein Gebet an. Unser Herr, vergib mir und meinen Eltern und den Gläubigen an dem Tag, da die Abrechnung stattfinden wird. (Quran) [14:40-41]

Der Prophet Ismail (alaihi as-salam) wurde als äußerst vorbildlich im Quran beschrieben, zumal er auch das Gebet regelmäßig verrichtete: ***„Und gedenke im Buch Ismails. Gewiss, er war wahrhaftig in seinem Versprechen, und er war ein Gesandter und Prophet. Und er pflegte seinen Angehörigen das Gebet und die Abgabe zu befehlen, und er war seinem Herrn wohlgefällig.*** (Quran) [19:54-55]

Ein anderer Prophet, der im Zusammenhang mit dem Gebet erwähnt wurde, war Zakariya (Zacharia) (a.s). Er hatte sich in einem Bittgebet ausdrücklich einen Sohn gewünscht: ***„Mein Herr, schenke mir von Dir aus guten Nachkommenschaft. Du bist ja der Gebetserhörer.*** (Quran) [3:38]

Dieses kennen wir auch aus der Bibel. In der Bibel steht: „Aber der Engel sprach zu ihm: Fürchte dich nicht, Zacharias! denn dein Gebet ist erhört, und dein Weib Elisabeth wird dir einen Sohn gebären, des Namen sollst du Johannes heißen.“ (Bibel) [Lukas 1:13]

Daraufhin wurde sein Bittgebet erhört:

„Und da riefen ihm die Engel zu, während er betend in der Zelle (in einem Raum des Allerheiligsten, im Tempel) stand: „Allah verkündet dir Yahya (Johannes), ein Wort von Allah zu bestätigen, einen Herrn, einen Keuschen und Propheten von den Rechtschaffenen‘.“¹
(Quran) [3:39]

Folgende Quranverse berichten uns: „Dies sind einige der von Allah begnadeten Propheten aus der Nachkommenschaft Adams und derer, die Wir mit Noah(in der Arche)trugen; und aus der Nachkommenschaft Abrahams und Israels; und aus all denen, welche Wir rechtleiteten und auserwählten. Wenn immer ihnen die Botschaft des Erbarmers übermittelt wurde, sanken sie anbetend und weinend nieder“. (Quran) [19:58]

„Und als Wir von den Kindern Israels ein Versprechen entgegennahmen, (sprachen Wir:) Dient keinem außer Allah; tut Eltern und Verwandten und Waisen und Armen Gutes; spricht mit den Leuten auf freundliche Weise; verrichtet das Gebet und entrichtet die Steuer (Zakat). Danach kehrtet ihr euch bis auf wenige ab und wurdet abtrünnig.,, (Quran) [2:83]

„Und Wir schenkten ihm Isaak, und Jakob dazu, und machten alle beide rechtschaffen. Und Wir machten sie zu Vorbildern, die auf Unser Geheiß rechtleiteten, und wiesen sie an, Gutes zu tun, das Gebet zu verrichten und Almosen (Zakat) zu entrichten. Und sie verehrten Uns.“ (Quran) [21:72-73]

„Und Wir offenbarten Moses und seinem Bruder: Stellt für euer Volk in Ägypten Häuser her und macht sie zu Gebetsstätten und verrichtet das Gebet und verkündet den Gläubigen die frohe Botschaft.“ (Quran)[10:87]

Das Gebet ist eine Handlung, die zu Lebzeiten verrichtet wird. Gleich ob unsere Gebete nun das Leben oder den Tod betreffen, das alleinige Ziel ist das Wohlgefallen Allahs. **„Sprich: Siehe, mein Gebet, mein Gottesdienst, mein Leben und mein Tod gehören Allah, dem Herren der Welten.“** (Quran) [6:162]

2.1 Im Judentum

Beim jüdischen Gottesdienst liest der Priester schon seit der Zeit des Tempelberges aus der Thora vor. Die ältesten Vorschriften für Thoravorlesungen stehen im Zusammenhang mit dem Laubhüttenfest im Erlassjahr und im Zusammenhang stehend mit der Verpflichtung Esras des jüdischen Volkes gegenüber der Thora. Von Gottesdienst kann man im Judentum sprechen, seitdem Priester dazu übergegangen sind, keinen reinen Opferdienst zu verrichten, sondern das Schma Yisrael (das jüdische Morgengebet) im Tempel zu beten. Nach einem Morgenopfer begaben sich die Priester in einen Tempel um zu beten. Diese Tradition hat sich direkt auf dem Tempelberg in der Periode des zweiten Tempels durchgesetzt. An jedem Tag wurde dreimal (viermal) Gottesdienst abgehalten, bestehend aus vier verschiedenen Gebeten:

- 1.) Das Frühgebet (Schacharit) – Entsprechend dem Morgenopfer
- 2.) Das Nachmittagsgebet (Mincha) –Entsprechend dem Abendopfer
- 3.) Schlussgebet (Maariv) – das in der Abenddämmerung gebetet wurde
- 4.) Das hinzugefügte Gebet (Musaf), das nur an Schabbattagen, Festtagen und Neumondtagen verrichtet wird.

Die Gebete dienen der Reinigung der Seele. Der Tag des gläubigen Juden ist nach der Tradition von 3 Opfern nachempfunden. Der Schabat (Sabbat - Samstag) ist der Höhepunkt

der Woche. Dann kommen die Leute zum Gottesdienst zusammen, um gemeinsam zu beten. Ob Juden einen gemeinsamen Gottesdienst verrichten können, hängt je nach Auffassung davon ab, ob sich ein ‚Quorum‘ von 10 Personen (in der Regel 10 Männer) einfindet oder nicht.¹⁷

Die frommen Juden betrachten das ganze Leben als Gottesdienst. Für einen frommen Juden beginnt der Tag mit dem Morgengebet. Das Gebet, in dem man sich zu Gott wendet, Ihm dankt und Ihn preist und lobt, ist ein Teil des Alltags. Das Gebet im Judentum wird mit dem Herzen verrichtet.¹⁸

Nach jüdischer Auffassung sollte alles, was man tut, eine Herzensangelegenheit sein. Deswegen muss ein Jude, wenn er reinen Herzens sein will, zu Gott beten, um seine Seele mehrmals am Tag zu reinigen. Übereinstimmungen in dieser grundsätzlichen Sichtweise gibt es am ehesten zwischen dem Judentum und dem Islam, da im Christentum nicht ein Wiederholen des Gebetes mehrmals am Tag die Reinigung der Seele bewirkt, sondern die Taten, wie sich ein Christ gegenüber seinen Mitmenschen verhält. Im Judentum hat das Gebet eine hohe Bedeutung.¹⁹

Aus islamischer Sicht

Im Quran in SuraTa-Ha hat Allah zu Prophet Musa (Moses), Friede sei mit Ihm, gesagt: **„Siehe, Ich bin Allah. Es gibt keinen Gott außer Mir. Darum diene Mir und verrichte das Gebet im Gedenken an Mich.“** (Quran) [20:14] Der Quran erwähnt auch den Bund mit den Kindern Israels und erinnert an die Verpflichtungen durch diesen Bund als verbindliche Verpflichtungen für alle Menschen. **“Und als Wir einen Bund mit den Kindern Israels schlossen, in dem sie verpflichtet wurden: Betet nichts außer Gott an und seid gütig zu den Eltern, den Nahestehenden, den Waisen und den Bedürftigen und sprecht zu den Menschen in schöner Art und verrichtet das Gebet.“** (Quran) [2:83]

¹⁷ (Vetter, GOTTESDIENST: Jüdisch, 1987), Sp. 428-435.

¹⁸ (Vetter, GEBET: Jüdisch, 1987), Sp.297-298.

¹⁹ (Vetter, GEBET: Jüdisch, 1987), Sp. 297-302.

2.2 *Im Christentum*

„Die Wege zum Gebet in christlicher Tradition sind vielfältig, und jede Zeit hat auch bestimmte Formen des Betens entwickelt, wie das Mittelalter das Rosenkranzgebet oder die Neuzeit den Kreuzweg“.²⁰

Im Christentum ist ein Gottesdienst das Zusammenrufen von Gläubigen zum gemeinsamen Gebet. Den Glauben zu feiern kann man als eine Grundfunktion der christlichen Kirche ansehen. Wenn die Gläubigen bzw. die Gemeinde der Christen zum gemeinsamen Gebet zusammengerufen werden, kann man von einem Gottesdienst sprechen. Der gemeinsame Gottesdienst wird auch als Liturgie bezeichnet. Im Mittelpunkt bzw. die Quelle von christlicher Liturgie ist der Tod und die Auferstehung von Jesus Christus. Die Christen glauben an den dreieinigen Gott (Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist). Der Heilige Geist ist gegenwärtig, wenn gemeinsam in der Kirche gebetet oder gesungen wird. Jeder Gottesdienst in dem Sinne gilt daher als Werk Christi. Christen bauen durch Jesus Christus den Bund mit Gott auf, durch Christus kommen sie ins Gespräch mit Gott. Voraussetzung für den Gottesdienst ist, dass es in der Gemeinde eine brüderliche Gemeinschaft gibt. Christen müssen gegenüber Glaubensmitgliedern aber auch gegenüber anderen selbstlos sein, da sie nur so Jesus näherkommen und damit Gott. Der sonntägliche Gottesdienst kann daher nicht in Abkapslung des Christen zu seinem Leben in den verbleibenden Tagen der Woche gesehen werden. Ein Christ, der den Gottesdienst am Sonntag in der Kirche feiert, aber die restliche Zeit den Leidenden gleichgültig gegenüber steht, kann nicht über Jesus eine Verbindung zu Gott aufbauen.²¹

Ein wichtiges Gebet im Christentum ist das Vaterunser: „Vater unser im Himmel, Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. ,Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.“ (Bibel) [Matthäus 6:10-13, Lukas 11:2-4]²²

²⁰ (Essabah, 2006), S.188.

²¹ (Richter, GOTTESDIENST: Christlich, 1987), Sp.435,438.

²² Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch. Ausgabe für die (Erz-)Diözesen Österreichs. Hrsg. v. den (Erz-)Bischöfen Deutschlands, Österreichs und des Bischofs von Bozen-Brixen, Stuttgart/Wien 2013, 35.

Christen beten zusammen mit Jesus, im Heiligen Geist. Zu Lebzeiten betete Jesus immer wieder mit seinen Jüngern, auch noch am Kreuz. Im Unterschied zum Judentum, das auch ein „freches“ Gebet (Chuzpe) erlaubt, da „aus tiefem Gottvertrauen die Einsicht erwuchs „Frechheit“ (Chuzpe) nütze sogar Gott gegenüber“²³, soll das christliche persönliche Gebet demütig gegenüber Gott sein, jedoch auch beharrlich. Das persönliche Gebet ist einer der Grundpfeiler des Christentums, dennoch ist Beten in der Gemeinschaft in dem Sinne deutlicher, als dass das Gebet an sich einen Gemeinschaftscharakter haben sollte. Denn man betet nicht nur für sich persönlich, sondern für andere, bzw. gegen das Leid anderer. Im Christentum ist der Unterschied zwischen dem persönlichen Gebet und dem gemeinsamen Gottesdienst am größten. Nichts desto trotz begegnet der Christ auch im persönlichen Gebet dem heiligen Geist. Das persönliche Gebet ist für die Christen ebenso wichtig, wie jenes in der Gemeinde. Weil Christus gesagt haben soll: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“, (Bibel) [Matthäus: 18:20] ist eine gemeinsames Gebet als Gottesdienst für die Christen wichtiger. Oder anders ausgedrückt, das tägliche Gebet wie es im Judentum oder im Islam Pflicht ist, existiert im christlichen Glauben nicht, hier sind tägliche Gebete ein Akt der Freiwilligkeit.²⁴

Aus islamischer Sicht

Während im Christentum heutzutage keine Originalquelle mit genauer Beschreibung der Form eines Gebets (das nicht Bittgebet ist) aus der Zeit des Propheten Jesus (Isa) Friede sei mit ihm, mehr existiert, ist im Islam in vielen Quranversen und durch authentische Hadithe des Propheten Muhammad (Friede sei mit ihm) die genaue Form des Pflichtgebets überliefert.²⁵

Im Quran in Sura Maryam sagte Prophet Isa (Jesus), Friede sei mit ihm:

„Er sprach: Seht, ich bin Allahs Diener. Er hat mir das Buch gegeben und mich zum Propheten gemacht. Und er machte mich gesegnet, wo immer ich bin, und befahl mir Gebet und Almosen, solange ich lebe“ (Quran) [19:30-31]

²³ (Khoury, 2007), S.302.

²⁴ (Richter, GEBET: Christlich, 1987), Sp.302-305.

²⁵ (Reidegeld, 2005), S.243.

Aus islamischer Sicht wäre das Gebet im Christentum eine Pflicht.

Kirche und Moschee haben unterschiedliche Funktionen, Kirchengebäude sind Orte des Gebets und des Gottesdienstes, doch sie werden auch sozial, kulturell und politisch genutzt.²⁶ Die Moschee im Islam nimmt weitere Aufgaben wahr. Denn in islamischen Staaten nimmt sie die Rolle von Gerichtshöfen, Schulen oder Gemeindezentren wahr, während sich der gläubige Muslim beim Gebet nach Mekka richtet. Das freie Gebet (Du'a) ermöglicht den Muslimen auch eine Vereinigung mit Christen und Juden zum Gebet. Meditationsübungen von Sufis (Dhikr) stehen grundsätzlich ebenfalls allen Interessierten offen.²⁷

3. Das rituelle Gebet im Islam

Das Wort *Salah* aus der arabischen Sprache wird mit „Gebet“ übersetzt, und bedeutet so viel wie Verbindung zwischen dem Diener und seinem Gott.

Das Gebet hat zwei Bedeutungen:

1. das Pflichtgebet (Salah) in seiner vorgeschriebenen und festgelegten Form
2. das Bittgebet (Du'a) in seiner freien Form.

Zum Gebet sagt der Quran: „Und verrichtet das Gebet [...]“ (Quran) [2:110]

An einer anderen Stelle sagt der Quran auch: „Und wenn ihr das Gebet beendet habt, dann gedenket Allahs, sei es stehend, sitzend oder liegend. Doch wenn ihr in Sicherheit seid, verrichtet das Gebet auf normale Weise [...]“ (Quran) [4:103]

„Und das Gebet zu verrichten und Ihn zu fürchten, denn Er ist es, zu Dem ihr versammelt werdet“. (Quran) [6:72]

Die Autorität von Abu Abdurrahman, Sohn von Umar bin Al-Hattab, Allahs, Wohlgefallen auf ihm, äußerte: Ich hörte den Boten Allahs sagen: Der Islam ist auf fünf Säulen gebaut: „bezeugen dass es keinen anderen Gott außer Allah gibt, dass Muhammad der Bote Allahs ist, das Beten, die Zakat zahlen, Wallfahrten zu dem Haus und das Fasten im Ramadan“²⁸.

²⁶ (Viertel, 2005), S.262.

²⁷ (Balic, Gottesdienst: Islamisch, 1987), Sp.439-440.

²⁸ (Rassoul, Auszüge aus dem Shaih Al-Buhary, 1996), Hadith: 0647.

Diese fünf Säulen bilden somit den Kern des Islams und sind als eine Ganzheit zu betrachten. Diese einzelnen Säulen sind nicht getrennt zu befolgen und können nicht voneinander isoliert werden. Dies bedeutet, dass bei Vernachlässigung einer dieser fünf Religionspflichten der Iman geschwächt wird und möglicherweise die Nichteinhaltung der restlichen Fundamente nach sich zieht. In diesem Zusammenhang wurde die Wichtigkeit des Gebetes vom Prophet Muhammad ausdrücklich betont, als er sagte: „*Wahrlich, zwischen einem Menschen und dem Unglauben liegt das Verlassen des Gebetes.*“²⁹

Das rituelle Gebet ist eine individuelle Pflicht für jeden volljährigen, geistig gesunden Muslim. Volljährig im islamisch religiösen Sinne heißt geschlechtsreif. Im Unterschied zum Christentum ist es kein reines Gespräch mit Gott, sondern das islamische Gebet, das fünfmal täglich durchgeführt wird, folgt bestimmten immer wiederkehrenden Abläufen, was als Ergebnis den Untersuchungsgegenstand dieser Masterarbeit bildet. Vergleichsweise könnten wir nicht die Effekte des christlichen Gebets auf die Gesundheit der Christen hin untersuchen, da es im Christentum keine klar definierten Abläufe gibt, bei denen der Körper bestimmte Haltungen annimmt, wie das im Islam der Fall ist bzw. auch im Judentum, wo man den Körper beim Beten bewegt, als Zeichen, dass der ganze Mensch, also leibhaftig betet.

„Gebete sind eine Art von Verehrung, Ausdruck zugleich von Lobpreisungen und demütiger Bitte. Diejenigen, welche den Preis des Gebers und Erhalters des Lebens in Gebeten ertönen lassen, begreifen, dass es kein bloßes Zusammentreffen war, das Gebete damals eingerichtet und festgesetzt wurden, als der Prophet Muhammad (s.a.s.) Allah am nächsten war.“³⁰

Die Tatsache seiner Himmelfahrt bezeugt, dass in dieser Nacht die vorgeschriebenen täglichen fünfzig Gebete nach der Bitte des Propheten auf fünf Gebete gemildert wurden und fünfzig an Wert und Belohnung gleichkommen.³¹ Seinen Ursprung hat das fünfmalige rituelle islamische Pflichtgebet, nach Spuler-Stegemans Auffassung, im Pflichtgebet der Juden. Mohammad (s.a.s) hat von Allah (s.t.) 50 Gebete für jeden Tag als Pflicht auferlegt bekommen. Als Mohammad (s.a.s.) jedoch bei seiner Rückkehr von Allah (s.t.) aus dem Himmel zurückkehren wollte, traf er auf Propheten Moses (s.a.s.), der ihn wieder zurück

²⁹ (Muslim), Hadith: 299.

³⁰ (Ghali, 1983), S.26.

³¹ (Sabiq, 1993), S.70.

schickte, da nach seiner Auffassung dies zu viele Pflichtgebete seien und daher für die Menschen eine zu schwere Last. So wurden Mohammad (s.a.s.) 10 Pflichtgebete erlassen, nachdem er bei Allah (s.t.) dieses erbeten hat. Dieser Vorgang wiederholte sich bis noch 5 Pflichtgebete pro Tag übrig blieben. Wenn diese jedoch gläubig und ergeben verrichtet werden, so gelten sie so viel wie 50 der Pflichtgebete.³²

Es gibt laut Behr verschiedene Zählungen, zu denen der Koran verpflichtet, drei, vier oder fünf Gebete. Konsens sind im Islam fünf Gebete. Weniger zu beten sei nicht verboten. Es gibt einzelne Schulen, die regional an der Tradition festhalten, dreimal zu beten, z.B. auf der Insel Lombok. Die indonesische Verfassung duldet diese Ausnahmen als Gewohnheitsrecht. In der Regel, schreibt Behr, scheuen Muslime davor zurück, so fundamental vom Konsens abzuweichen, da Muhammad gelegentlich vor der „unbotmäßigen Änderung“ (bida) in Fragen der Ibādah warnte. Deshalb bleibt es bei fünf Zeiten als dem Standard für das Gebet.³³

3.1 Das Pflichtgebet

Nach der Sunnah des Propheten ist es erwünscht, das Pflichtgebet gemeinsam in der Gemeinde zu verrichten, wenn es möglich ist. „Allahs Gesandter hat gesagt: Das Gebet zusammen mit einem anderen ist besser, als allein zu beten, und das Gebet mit zwei anderen ist besser, als ein Gebet mit (nur) einem anderen. Je mehr (Menschen) es sind, desto lieber ist es Allah, dem Mächtigen und Erhabenen.“³⁴

3.1.1 Formen des Pflichtgebets

Ob das rituelle Gebet Pflichtgebet oder ein freiwilliges Gebet ist, es hat grundsätzlich immer die gleiche Form in seiner Einheit. Eine Gebetseinheit (Rak'a) besteht aus dem Stehen (Qiam) mit Quranrezitation, dem Verbeugen (Ruku), dem Aufrichten des Oberkörpers (Itidal), der ersten Niederwerfung (Sağda), dem Aufrichten des Oberkörpers und der zweiten Niederwerfung.

Die Länge eines Gebets wird in diesen Gebetseinheiten (Rak'a) gemessen:

³² (Spuler-Stegemann, 2005), S.67.

³³ (Behr, 2013) S.3.

³⁴ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadith: 296.

- Das Morgengebet: 2 Rak'a
- Das Mittagsgebet: 4 Rak'a
- Das Nachmittagsgebet: 4 Rak'a
- Das Abendgebet: 3 Rak'a
- Das Nachtgebet: 4 Rak'a³⁵

Das ganze Ritual dauert jeweils nicht länger als 5–10 Minuten, es sei denn, man fügt längere Qurantexte oder Fürbittgebete ein.

3.1.2. Die Anzahl der Gebete

Behr weist darauf hin, dass sich aus der Anzahl der Gebetseinheiten (morgens 2, mittags 4, nachmittags 4, abends 3 und nachts 4) ergibt, dass „ein Betender innerhalb von 24 Stunden 17 mal die Fatiha vorträgt.“ Behr findet den Befund didaktisch anschlussfähiger, dass die Gebetszeiten die Erde permanent von Ost nach West umrunden, dem Sonnenstand folgend. „Deshalb ist die Fatiha ein Text, der nie verstummt.“³⁶

Weiters erwähnt Behr, dass „das Vervollständigen einer gegebenen Anzahl (kamila) ein im Islam wiederkehrendes Motiv ist, in der Anzahl der Gebete und der Gebetsbeugungen, in der Summe der Fastentage oder in den sieben Umrundungen der Kaba in Mekka.“ So haben sich die islamischen Riten als allgemeine Gepflogenheiten etabliert und über die Zeiten erhalten. In Gebetskettchen kommt daneben auch ein ästhetisches Moment der Lebensweise als Muslim zum Ausdruck. Behr betont, dass sich der Islam nicht in solchen formalen Regeln erfüllt. Vielmehr ginge es darum, innerem spirituellen Reichtum und ethischen Haltungen über solche Formen Ausdruck zu verschaffen.³⁷

3.1.3 Orte des Gebets

Aus islamischer Sicht ist der ideale Gebetsort die Moschee. Die Betenden stehen in Reihen hinter dem Imam (Vorbeter), der das Gebet leitet. Das Pflichtgebet kann auch einzeln oder in

³⁵ (Rassoul, As-Salah - Das Gebet im Islam [1982], 1982), S.57.

³⁶ (Behr, 2013) S.3.

³⁷ (Behr, 2013) S.14.

kleinen Gruppen außerhalb der Moschee verrichtet werden, grundsätzlich überall, immer jedoch an einem „rituell reinen Platz“. Dieser kann markiert werden durch einen Teppich oder ein Tuch oder direkt auf dem reinen Boden. Jedenfalls muss sich der Betende nach Mekka bzw. zur Ka’bah wenden, soweit die Richtung feststellbar ist. Die Gebetsrichtung (Qibla) wird in den Moscheen durch den Mihrâb, der in Richtung der Ka’bah ausgerichteten Gebetsnische angezeigt. Die Ausrichtung aller Betenden hin auf die Ka’bah in Mekka zeichnet die weltweite Einheit der muslimischen Gemeinschaft aus.

Doch nicht nur der physische Ort spielt im rituellen Gebet eine Rolle, auch die Innere Einstellung. Vor dem Vollzug des Gebetsritus wird die Absicht zum Gebet gesprochen, leise, ohne Vorgaben, in der eigenen Muttersprache. Nach Behr unterstützt die Ausrichtung nach Mekka die innere Orientierung „in der kognitiven und spirituellen Topografie und die Einstellung im Sinne der subjektiven Ethik.“³⁸

Behr beschreibt Raum und Richtung, welche der Betende einnimmt als Welt, als endlichen Ort. „Es macht Platz für die Perspektive der räumlichen Entgrenzung hin auf das Leben nach dem Tode. Die Ruhe des Innehaltens im Gebet konterkariert die Dynamik des rasanten Fortschreitens der Lebenszeit. Der vorfindliche Ort des Gebets steht in seinem Bezug zum jenseitigen ewigen Ort, auch der Gebetsplatz soll deshalb rituell sein.“³⁹

Beten findet auch im Islam nicht ausschließlich in der Moschee oder auf dem Gebetsteppich statt, sondern ereignet sich in der Domäne des inneren psychologischen Raumes. Dieser Gedanke verweist auf die islamische Gebetsrichtung nach Mekka.⁴⁰

3.1.4 In welche Richtung gebetet wird

Die Gebetsrichtung (Qibla) war Jerusalem, bis der Prophet Mohammad (s.a.s.) etwa ab dem zweiten Jahr nach der Auswanderung (Higra) des Propheten von Mekka nach Medina kam. Damit wurde die Ka’bah zum zentralen Heiligtum der Muslime auf der ganzen Welt, durch die bis heute die Gebetsrichtung der Muslime festgelegt ist.⁴¹

³⁸ (Behr, 2013), S. 4.

³⁹ (Behr, 2013), S.16.

⁴⁰ (Behr, 2013) S.11.

⁴¹ (Spuler-Stegemann, 2005), S.66-67.

Allah (s.t.) sagte im Quran: „Die Toren unter den Leuten werden sagen: „Was hat sie von der Gebetsrichtung (Qibla), die sie (bisher) eingehalten hatten, abgebracht?‘ Sag: Allah gehört der Osten und der Westen. Er führt, wen er will, auf einen geraden Weg.

Und so haben wir euch (Muslime) zu einer in der Mitte stehenden Gemeinschaft gemacht, damit ihr Zeugen über die (anderen) Menschen seiet und der Gesandte über euch Zeuge sei. Und wir haben die Gebetsrichtung, die du (bisher) eingehalten hast, nur eingesetzt, um (die Leute auf die Probe zu stellen und) zu unterscheiden, wer dem Gesandten folgt, und wer eine Kehrtwendung vollzieht (und abtrünnig wird). Es ist zwar schwer (was man von den Leuten verlangt), aber nicht für diejenigen, die Allah rechtgeleitet hat. Allah kann unmöglich zulassen, dass ihr umsonst geglaubt habt. Er ist gegen die Menschen mitleidig und barmherzig.

Wir sehen, dass du unschlüssig bist, wohin am Himmel du dich (beim Gebet) mit dem Gesicht wenden sollst. Darum wollen wir dich (jetzt) in eine Gebetsrichtung weisen, mit der du gern einverstanden sein wirst: Wende dich mit dem Gesicht in Richtung der heiligen Kultstätte (in Mekka)! Und wo immer ihr (Gläubigen) seid, da wendet euch mit dem Gesicht in dieser Richtung! Diejenigen, die die Schrift erhalten haben, wissen, dass es die Wahrheit ist (und) von ihrem Herrn (kommt). Und Allah achtet sehr wohl auf das, was sie tun´´. (Quran) [2:142-144]

Im Unterschied zum Judentum gibt es im Islam keinen direkten Zusammenhang zwischen Opfergaben und Gebet, außer bei den Sufis, bei denen es Überschneidungen von rituellem Gebet und Opfergaben geben kann.⁴²

Behr erwähnt Debatten in der Stadt Seattle darüber, ob nach Südosten gebetet werden sollte oder nach Nordwesten – denn über den Pol hinweg ist die Strecke nach Mekka kürzer. In den Debatten zeige sich, „dass die Frage der Gebetsrichtung nicht nur eine technische Frage der Orientierung in der physikalischen Topografie ist, sondern eine Frage der spirituellen Identität.“⁴³

„Jeder hat seine Richtung, in der er betet. Und tut die guten Dinge – tut sie um die Wette! Egal wo ihr seid, Gott wird euch vom Tode erwecken und zusammenrufen. Gott hat zu

⁴² (Spuler-Stegemann, 2005), S.66.

⁴³ (Behr, 2013), S. 4.

allem die Macht. Dreh dein Gesicht zur Heiligen Moschee in Mekka, wenn du betest – egal wo du bist. Das sist die Wahrheit von deinem Herrn, der Gott, der auf das achtet was ihr tut“ (Quran) [2:148-149]

3.1.5 Die Zeiten der täglichen Pflichtgebete

Das tägliche fünfmalige Gebet ist die wichtigste Verpflichtung für den Gläubigen, denn es soll ihn an den Sinn und Zweck seines irdischen Daseins erinnern. Die unterschiedlichen Rezitationen aus dem Quran erinnern den Gläubigen an seine Pflichten.

Die Gebetszeiten sind die Zeiträume, die durch den Sonnenstand bestimmt werden und so auf den ganzen Tag verteilt sind (morgens, mittags, nachmittags, abends und nachts), dass sie den Gläubigen in seinem Gottesbewusstsein und für sein Leben nach Allahs Willen stärken.

„Das Gebet ist den Gläubigen zu bestimmten Zeiten vorgeschrieben“ (Quran) [4:103]

Jedes Pflichtgebet kann von Anfang seines Zeitraumes an bis kurz vor Ende dieses Zeitraumes verrichtet werden. Diese Gebetszeiten verschieben sich folglich täglich um einige Minuten.

Die Zeit des **Fajr (Morgengebets)** fängt an, wenn die Nacht zu weichen beginnt, aber die Sonne noch nicht aufgegangen ist. Der Tag erwacht sozusagen, aber bevor noch die volle Aktivität eintritt, eröffnet der Mensch die Aktivitäten des Tages mit dem Gebet. Das entspricht ungefähr dem Zeitpunkt 45 Minuten vor Sonnenaufgang bis die Sonne aufgeht. Oft bezeichnet man diese Zeit auch als „Das letzte Drittel der Nacht“.

Die Zeit für das **Zuhr (Mittagsgebet)** beginnt nach dem höchsten Stand der Sonne. Alles befindet sich mehr oder weniger in voller Aktion, doch der Mensch wird aufgefordert durch das Gebet innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die Zeit für das **Asr (Nachmittagsgebet)** beginnt, wenn die Schattenlänge der Dinge ein bestimmtes Maß überschritten hat. Der Großteil des Tages ist um, noch einmal ist der Mensch aufgefordert, in seinen Alltagsaktivitäten innezuhalten und sich nicht komplett von ihnen vereinnahmen zu lassen.

Die Zeit für das **Magrib (Abendgebet)** beginnt nach dem Sonnenuntergang. Dieser Zeitpunkt, wo sich das Licht des Tages zu verabschieden beginnt, berührt normalerweise den Menschen

in mahnender Form: Oh Mensch, deine Lebenszeit ist bemessen; wofür wird dieser vergangene Tag Zeuge für dich sein? Und wieder ist es das Gebet, das seine Seele in die rechte Richtung lenkt.

Und schließlich die Zeit für das **Iša (Nachtgebet)**, die beginnt wenn es vollkommen dunkel ist. Der Tag ist abgeschlossen, der Großteil der Schöpfung ruht und der Mensch ist unter anderem aufgefordert, Bilanz zu ziehen für den vergangenen Tag. Er beendet den Tag mit dem Gebet und hat noch einmal die Chance, etwaige Abweichungen der Seele zu korrigieren.⁴⁴

Ein Muezzin (Gebetsrufer) ruft in jeder Moschee beim Beginn jeder Gebetszeit, die Gläubigen mit dem Adhan (Gebetsruf) zum Gebet auf:

- Allahu Akbar, Allahu Akbar= Allah ist der Größte
- *Asch'hadu an la Ilahail'Allah* = Ich bezeuge, dass es keinen Gott außer Allah gibt
- *Asch'haduannaMuhammadanRasulu'Allah* = Ich bezeuge, dass Muhammad der Gesandte Gottes ist
- *Hayyaalas-Salah*= Kommt her zum Gebet
- *Hayyaalal-Falah* = Kommt her zum Heil
- Allah Akbar, Allahu Akbar = Allah ist der Größte
- *La Ilahail-Allah*= Es gibt keinen Gott außer Allah

Wenn man sein Pflichtgebet aus unvermeidlichen Gründen (wie Vergesslichkeit, Krankheit, Schlaf, Reise u.Ä.) nicht verrichten kann, sollten die versäumten Pflichtgebete bei nächster Gelegenheit nachgeholt werden. Auch wenn die Ausübung des Berufes ein fünfmaliges Gebet nicht zulässt oder aufgrund einer stressigen Situation zum Beispiel ein Gebet vergessen wurde oder ein Gebet vom Gläubigen verschlafen wurde, so muss dies später nachgeholt werden.⁴⁵

⁴⁴ (Moinuddin, 1984), S.133.

⁴⁵ (Spuler-Stegemann, 2005), S.68.

Abschließend ist zu sagen, dass die Gebetszeiten auch einen Tagesrhythmus vorgeben. „Durch die Abhängigkeit vom Sonnenstand ändern sie durch das Jahr gesehen kontinuierlich ihren Stand gemessen an der Tages- und Nachtlänge und somit an der Uhrzeit. Bei aller möglichen Flexibilität in der konfliktfreien Handhabung legen sie sich doch absichtsvoll quer zum Alltag, mit seinen zeitlichen Routinen: Schulzeiten, Arbeitszeiten, Pausenzeiten, Essenszeiten, Öffnungszeiten, Ruhezeiten... Es trifft nicht zu, dass hier ein orientalischer Kairos mit dem Chronos der westlichen Moderne kollidiert - die Spannung zwischen Gewohnheit und rituellem Erfordernis war bereits zu Muhammads Lebzeiten Thema. Was in den Hintergrund tritt, ist die zeitliche Endlichkeit des Daseins. In den Vordergrund treten die Zeitlosigkeit und die Endlosigkeit des Lebens bei Gott. Dadurch, dass bindende Gebetszeiten eingehalten werden, treten das Diesseits und das Jenseits in Regelmäßigkeit zueinander in Bezug.“⁴⁶

3.1.6 Das rituelle Gebet nach den vier Rechtsschulen (Madh'hab, Plural: Madha'hib)

Die Entstehung der Rechtsschulen, jeweils nach ihren Begründern benannt, ist das Ergebnis literarischer Aktivitäten und Meinungsverschiedenheiten auf dem Gebiet der Qurandeutung und Hadith- und Rechtsliteratur im frühen 8. Jahrhundert. Heutzutage dominieren vier Rechtsschulen den sunnitischen Islam:

- die Hanafitische nach ihrem Gründer Imam Abu Hanifa (699–767)
- die Malikitische nach Imam Malik Ibn Anas (715–795)
- die Schafiitische nach Imam Muhammad Ibn Idris Al Schafii (767–820)
- die Hanbalitische nach Imam Ahmad Ibn Hanbal(780–855)

Es gibt keine Vorschrift, sich zu einer Rechtsschule zu bekennen. Sowohl der individuelle Gläubige als auch islamische Länder können sich an allen Rechtsschulen orientieren.

Das Unterlassen des Gebets, dessen Leugnung oder Verneinung (dass es Teil des Islam ist), ist Kufr (Unglaube) und gilt als Austritt aus dem Islam, dem Konsens der Muslime folgend. Wer nur aus Pflicht betet ohne innere Überzeugung, also nicht daran glaubt, aber trotzdem

⁴⁶ (Behr, 2013), S.16.

betet, ist ungläubig, weil er das Gebet im Moment des Betens und allgemein nicht für verpflichtend hält bzw. anerkennt.⁴⁷

Wer glaubt, dass es Pflicht ist, aber unterlässt oder nicht immer betet aus z.B. Faulheit oder sonstiger Beschäftigung, so gibt es verschiedene Rechtsmeinungen:

- Imam Ahmad Ibn Hanbal: besagt, dass dies ungläubig ist.⁴⁸
- Imam Abu Hanifa, Imam Malik und Imam Schafii: Er tritt nicht aus dem Glauben aus, ist aber ein Fasiq (Frevler).⁴⁹

3.1.7 Die Bedeutung des Gebets im Islam

„Das tägliche Pflichtgebet ist nicht irgendeine Pflicht, sondern eine der wichtigsten Glaubensdinge: Es ist die zweite ‚Säule des Islam‘ (Rukn al-Islam) und bildet daher sowohl im Glaubensbereich als auch im islamischen Recht eine absolute Pflicht.“ (Quran) [2:115]

Die Stellung des Gebets im Islam ist sehr hoch. Das Gebet ist das erste Gebot, das den Muslimen auferlegt wurde, drei Jahre vor der Auswanderung des Propheten aus Mekka. Der Prophet Muhammad ist der Botschafter Allahs zu Seinen Geschöpfen, so ist die Einladung Seines Botschafters in den Himmel, um ihn von der Pflicht der Gebete zu berichten, ein Zeichen dafür, wie hoch der Stellenwert und die Wichtigkeit bei Allah dieses Gottesdienstes ist.

Alle Gottesdienste wurden auf Erden vorgeschrieben nur das Gebet wurde im Himmel während der Himmelreise vorgeschrieben, in Form einer direkten Ansprache Allahs zu seinem letzten Gesandten.⁵⁰

Es wurde in mehreren Suren und Hadithen (Aussagen des Propheten) vorgeschrieben, z.B.: ***„[...] Und verrichtet das Gebet und seid keine Götzendiener.“*** (Quran) [30:31]

⁴⁷ (Reidegeld, 2005), S.244.

⁴⁸ (Sabiq, 1993), S.72.

⁴⁹ (Sabiq, 1993), S.73.

⁵⁰ (Qaradawi, 1992), S.213.

Außerdem hat Allah denjenigen, die das Pflichtgebet vernachlässigen, harte Strafe angedroht: „**Danach folgten ihnen Nachfahren, die das rituelle Gebet vernachlässigten und ihren Neigungen folgten. Diese werden noch Böses finden.**“ (Quran) [19:52]

Der folgende Hadith beweist, dass das Pflichtgebet die erste Handlung ist, über die am jüngsten Tag Rechenschaft abgelegt werden wird.

Abu Huraira berichtete: Ich hörte Allahs Gesandte sagen: „Das erste, nachdem der Knecht (Allahs) am Tage der Auferstehung gefragt wird, ist das Einhalten seiner Gebete. Wenn es untadelig war, so hat er (die Befragung) erfolgreich bestanden, und wenn es mangelhaft war, so ist er erfolglos gescheitert. Wenn seine Pflichtgebete nicht vollständig sind, sagt der Gepriesene und Erhabene Herr: „Seht ob mein Diener freiwillige (Gebete) verrichtete, dann wird er den Teil der Pflichtgebete damit vervollständigen, der fehlte. Darauf wird mit seinen übrigen Taten ebenso verfahren werden.“⁵¹

Dieser Hadith hebt die besondere Bedeutung des Gebets unter allen religiösen Pflichten und guten Taten hervor. Die Frage nach dem regelmäßigen Gebet ist die erste Frage, die am Tage des Jüngsten Gerichtes gestellt wird. Das Gebet bedingt auch die Akzeptanz aller anderen guten Taten durch Gott. Wird das Gebet vernachlässigt, so wird Gott die guten Taten des Menschen nicht anerkennen.

In einer Überlieferung sagte der Prophet:

Das erste, wofür der Mensch am Tage des Gerichts zur Verantwortung gezogen wird, ist das Gebet: Wenn es gut war, werden auch seine Tatengut gewesen sein, und wenn es schlecht war, werden auch seine Taten schlecht gewesen sein.⁵²

Der Islam misst der äußeren Form des Gebets große Bedeutung bei, der Muslim betet regelmäßig, öffentlich und ohne Furcht davor, was die Menschen dazu sagen, und bezeugt damit seine Zugehörigkeit zur muslimischen Gemeinschaft. Das muslimische Bewusstsein der Eigenschaften und Heiligkeit Gottes gibt dem rituellen Gebet im Islam eine besonders hohe Stellung: Dabei kommt dem genauen Einhalten der detaillierten Vorschriften des Rituals eine

⁵¹ (Denfer, Allahs Gesandter hat gesagt....., 1984), Hadith 168.

⁵² (Rassoul, 1983), S.19.

wesentliche Bedeutung zu (rituelle Waschungen, Körperhaltungen, Sprechweisen – laut, leise usw.).⁵³

Das Gebet dient auch als äußerliches Identifikationsmerkmal der Muslime. Es ermöglicht die Unterscheidung zwischen Muslimen und Nichtmuslimen. Bei Beginn der jeweiligen Gebetszeiten hat der Gläubige seine Arbeit und sein Geschäft zu unterbrechen um das Gebet zu verrichten, während dies bei Nichtmuslimen nicht der Fall ist. Das Gebet ist der Hauptpfeiler des Glaubens. Nach dem Glauben an einen einzigen Gott steht das Gebet an der zweiten Stelle als die zweitwichtigste Säule des Islam.

Die Sprache des Edlen Quran ist Arabisch und somit Muttersprache aller Muslime und eine allgemeine Verständigungsebene für Muslime verschiedener Nationalitäten. Wichtiger jedoch ist, dass keine Übersetzung ein Ersatz für die Perfektion des Quran im Original sein kann. Daraus folgt der Beschluss der Gelehrten, dass es im Pflichtgebet nicht erlaubt ist, Sure Alfatiha oder andere Quran -Suren und Gebetstexte in einer anderen Sprache als Arabisch zu rezitieren.

Es gab kulturpolitische Direktiven wie etwa den turkisierten Gebetsruf und entsprechende Koranlesestile in frühen Zeiten der türkischen Republik, sie konnten sich jedoch nicht durchsetzen.⁵⁴

Bis ein Neumuslim den arabischen Gebetstext auswendig gelernt hat, ist es ihm erlaubt, stattdessen zu sagen: „Subhanallah, Alhamdulillah, La Ilaha Illallah, Allahu Akbar.“ Das bedeutet: Gepriesen sei Allah, Lob sei Allah, es gibt keinen Gott außer Allah, Allah ist der Größte. Jedoch muss er sich anstrengen die Sure Alfatiha so schnell wie möglich auswendig zu lernen.⁵⁵

Mit Lobpreisung und demütiger Bitte erreicht der Betende eine tiefe innere Befriedigung, die sich daraus ergibt, dass Allah so nahe ist, dass er zu jeder Zeit bei Tag und Nacht in seiner Gegenwart sein kann.

Der Quran sagt: „Wohl ergeht es den Gläubigen. Die sich in ihrem Gebet demütigen“ (Quran) [23:1-2]

⁵³ (Christlich-Islamische Begegnungs- und Dokumentationsstelle - Standort: Home » Thema 8: Gebet, 2012).

⁵⁴ (Behr, 2013), S.5.

⁵⁵ (Jacobs, 2004), S.5.

Der Ort des Chuschu (Demut) ist das Herz, und seine Wirkungen übertragen sich auf den Körper. Die verschiedenen Körperbereiche folgen dem Herzen. Chuschu bedeutet Ruhe, Stille, Gelassenheit, Bescheidenheit und Demut. Was eine Person dazu bringt, Chuschu zu haben, ist die Ehrfurcht vor Allah und das Gefühl, dass Allah immer alles sieht.

3.2 Das Bittgebet im Islam (Du´a)

Die Bedeutungen, die das arabische Wort Du´a beinhalten, sind dem Lexikon⁵⁶ zufolge „Anrufung Gottes“, „Ruf“, „Gebet“, „Bitte“ und „Äußerung dessen, was man von Allah erfleht“. Das Wort selbst wird an 20 Stellen im Quran wörtlich erwähnt. In der islamischen Literatur versteht man unter Du´a, dass ein Diener vor der Großartigkeit und Erhabenheit Gottes seine Schwäche eingesteht und Gott respektvoll und ehrfürchtig um Gnade und Unterstützung bittet.⁵⁷

3.2.1 Die Formen des Bittgebets (Du´a)

Es gibt keine festgelegte und vorgeschriebene Form für das Bittgebet, jeder Gläubige kann in jeder Zeit und in jeder Sprache sein Bittgebet sprechen. Das **Pflichtgebet** wird traditionell in **arabischer Sprache** verrichtet, während der Muslim sein **Bittgebet** in **jeder Sprache** an Allah richten darf.⁵⁸ Nach der veröffentlichten Meinung von Al Azhar ist Du´a eine Art von Dhikr (Gedenken oder Erwähnen), die die Gelehrten in zwei Arten unterteilt haben: Dhikr im Sinne des Lobens (Dhikr Thana´a z.B. „**Lob sei Allah dem Herrn der Welten, Dem Gnädigen dem Allerbarmer**“ (Quran) [1:2-4] und Dhikr im Sinne der Bitte (Dhikr Du´a) z.B. „**Führe uns zum geraden Weg.**“ (Quran) [1:6]

Eigentlich spricht jeder Gläubige im Gebet Bittgebete, und zwar während der Rezitation der Sure Alfatiha.

Bediuzzaman Said Nursi meint in seinem Buch „Heilmittel für Kranke“, dass ein Kranker durch seine Geduld einen Gottesdienst ausübt. „Oh ungeduldiger Kranker! Sei geduldig und dankbar. Diese Krankheit kann jede Minute deines Lebens in eine Stunde umwandeln, die zu einem Gebet wird. Denn es gibt zwei Arten vom Gebet. Das erste ist das festgelegte Gebet

⁵⁶ (Manzur, 1988), S.359.

⁵⁷ (Mertek, 2011).

⁵⁸ (islamport.com - ترجمة القرآن في الصلاة - Übersetzung des Koran im Gebet - Al Azhar Kommentar und Fatwa, 1997).

wie das tägliche Gebet, und das Bittgebet. Das andere, das nicht festgelegte, besteht aus Gottesdiensten, die durch Krankheiten und schlechte Ereignisse hervorgerufen werden, wobei das dazu führt, dass der Betroffene sich seinem Schöpfer zuwendet, ihn anfleht und somit einen geistigen Gottesdienst ausübt.⁵⁹

Das Wort Du'a wurde in mehreren Suren im Quran namentlich erwähnt. Es ist ein empfohlener Gottesdienst im Quran und in der Sunnah des Propheten.

Gott sagt im edlen Quran: **„Ruft zu Mir, so erhöre Ich euch!“** (Quran) [40:60] An einer anderen Stelle im Quran sagt Allah, der Erhabene, auch:

„Und wenn dich meine Diener nach Mir fragen, siehe, Ich bin nahe. Ich will dem Ruf des Rufenden antworten, sobald er Mich ruft. Doch auch sie sollen meinen Ruf hören und an Mich glauben, vielleicht schlagen sie den rechten Weg ein“ (Quran) [2:186]

*Der Prophet Muhammad (a.s.) hat gesagt: „Wer Allah nicht um etwas bittet, dem zürnt Er“*⁶⁰

Weil das Bittgebet ein Gottesdienst (Ibadah) und eine Tradition (Sunnah) im Islam ist, darf es nur an den Allmächtigen Gott gerichtet werden. **„Sprich: Sollen wir neben Allah anrufen, was uns weder nützt noch schadet?“** (Quran) [6:71]

*Allahs Gesandter Muhammad (a.s.) hat gesagt: „Das Bittgebet ist das Wesentliche des Gottesdienstes.“*⁶¹

Es gibt nichts, das derart unwichtig ist, als dass es Gott nicht vorgetragen werden könnte. Bittgebete thematisieren z.B. den Wunsch nach Rechtleitung oder nach Genesung im Krankheitsfall, die Hoffnung auf eine Vergebung von Sünden und Ähnliches. Darüber hinaus sollte jede Handlung mit einem Bittgebet eingeleitet werden, ob man ein neues Kleid anzieht, verreist, einem Sterbenden beisteht, ins Bett geht oder isst. Außerdem gibt es auch Bittgebete zu besonderen Anlässen wie Mond- oder Sonnenfinsternissen, langen Dürreperioden sowie Naturkatastrophen.⁶²

⁵⁹ (Nursi, 1995), S.10.

⁶⁰ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadith: 368.

⁶¹ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadith: 367.

⁶² (Essabah, 2006), S.99.

Darüber hinaus kann man auch andere Wünsche zum Ausdruck bringen, wie körperliche und seelische Gesundheit, Glück im Dies- und im Jenseits, individuelle und gesellschaftliche Sicherheit, ungewollte und gefürchtete Ereignisse, Armut, trügerischer Reichtum, Angst vor dem Teufel (durch die Versuchung) und der Hölle, Schulden, Trauer und Kummer, Tyrannei und Feindschaft, Machtlosigkeit, Schande, Leiden im Grab. Aus Gebetbüchern, in denen Bittgebete zu diesen Themen gesammelt sind, sollte zu allen Zeiten rezitiert werden.⁶³

Wichtige Bedingungen

Das Bittgebet hat manche Voraussetzungen und bestimmte empfohlene Zeiten. Jeder Mensch weiß, dass wir uns vom Schlechten fernhalten sollen. Wir wissen auch, dass das Leben so einige Probleme mit sich bringt. Diese Probleme können überall und in jeder Zeit auf den Menschen lauern.

Die Verteilung von Glück und Unglück unter den Menschen ist sehr verschieden und aus dieser Tatsache resultierend eindeutig nicht in der Hand des Menschen, solche Ereignisse zu seinen Gunsten zu kontrollieren.

So gesehen ist das Bittgebet ein notwendiger Akt, aus der die schwache menschliche Seele die nötige Kraft für die Überwindung der alltäglichen Probleme und Schwierigkeiten bekommt. In Sure Albaqara im Quran sagt Gott, dass der Mensch sich täuschen kann, was gut oder schlecht für ihn ist: **„Es ist möglich, dass euch etwas missfällt, was gut für euch ist, und es ist auch möglich, dass euch etwas gefällt, was für euch Übel ist.“**(Quran) [2:216]

Weil der Betende die Verborgenheit nicht kennt und auch nicht weiß, ob in der Zukunft ein Ereignis oder eine Sache für ihn gut oder schlecht ist, und auch wie und wann am besten Gott das Bittgebet erhört und die Bitte erfüllt, sollte man nach seiner Bitte an Gott nicht voreilig sein, denn Ungeduld und Zweifel können nicht erhört werden .

Abu Huraira hat berichtet, dass der Gesandte Allahs (s.a.s.) gesagt hat: „Das Bittgebet eines jeden von euch wird erhört, wenn er es nicht voreilig aufgibt, indem er sagt: „Ich habe das Bittgebet gesprochen und es ist mir nicht erfüllt worden!“⁶⁴

⁶³ (Mertek, 2011).

⁶⁴ (Ibn Aḥmad Ibn Rassoul, 2007), Hadith:6340.

Jeder Mensch wird von externen und internen Problemen betroffen. Um damit umgehen zu können, sind ihm das Bittgebet und die Geduld als Schutz gegeben worden. Die Geduld verhilft dem Menschen dazu, äußeren Feindseligkeiten und Widerständen standzuhalten.

Unter den Eigenschaften, die dem Menschen im Quran zugeschrieben werden, ist auch die Undankbarkeit. Gott sagt: **„Und wenn den Menschen ein Unglück trifft, so fleht er zu seinem Schöpfer und Erhalter, und wendet sich zu Ihm. Dann aber wenn Er ihm eine Gnade gewährt hat, vergisst er, um was er Ihn zuvor zu bitten pflegte, und setzt Gott Rivalen zur Seite.“** (Quran) [38:8]

Der Mensch verfällt immer wieder in Undankbarkeit und vergisst Gott, obwohl er Ihn in seiner Not gerufen und auch eine Antwort dafür bekommen hat. Aber der Erhabene Gott, lässt durch Seine Gnade und Barmherzigkeit alle Türen offen, so dass der Diener, seinen Schöpfer immer wieder anrufen und auffordern kann.⁶⁵

Der Inhalt eines Bittgebets darf nicht schlecht im ethischen Sinne sein, oder einem unschuldigen Menschen schaden können.

In einer Überlieferung , hat der Prophet Muhammad (a.s.) gesagt: Wann immer ein Muslim eine Bitte an Allah richtet und es sich nicht um Sünde oder Verletzung der Verwandtschaftsbande handelt, erfüllt Allah sie ihm auf dreierlei (Weise): Entweder tut Er es umgehend (in diesem Leben) oder später im Jenseits(durch Belohnung), oder Er wendet (der Bitte) entsprechendes Unheil ab. „Seine Gefährten entgegneten: Dann werden wir es oft machen.“ Der Prophet sagte: „Allah, der Erhabene, ist von unermesslicher Güte.“⁶⁶

Wie in diesem Hadith (Aussspruch) des Propheten erfüllt uns Gott manchmal unsere Wünsche, manchmal gibt er uns etwas Besseres und manchmal erfüllt Er sie nicht, damit wir uns nicht schaden, weil Er allwissend ist.

Der Hörende bzw. Allhörende ist einer der Namen Gottes im Islam, dieser Name ist eine Eigenschaft von Ihm, die als Garant für das Hören und Antworten ist.

Drei Dinge charakterisieren das Bittgebet:

- 1) Die Bekräftigung der Einheit Gottes und preisendes Gedenken

⁶⁵ (Mohagheghi, 2006), S.62.

⁶⁶ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadith:370.

- 2) Die Bitte um Vergebung, Mitgefühl usw.
- 3) Die Bitte um weltliche und geistliche Gaben.⁶⁷

3.2.2 Empfohlene Zeiten für ein Bittgebet (Du'a)

Im Grunde kann hier gesagt werden, dass man zu jeder Zeit das Bittgebet (Du'a) machen kann. Es gibt aber erwünschte bestimmte Momente und Tage, an denen es besonders empfohlen ist.

Dua im letzten Drittel der Nacht

Jemand fragte den Propheten: „Allahs Gesandter, welche Bitte wird eher erhört? “Er antwortete: „ Die Bitte im späteren Teil der Nacht und die am Ende der vorgeschriebenen Gebete.“⁶⁸

Eine äußerst wichtige Bedeutung kommt der nächtlichen Anrufung Allahs zu, da in diesem Teil der Nacht, entgegen jeder Müdigkeit, der Mensch sich Allah hingibt.

Abu Huraira hat berichtet, dass der Gesandte Allahs (s.a.s.) gesagt hat: “Unser Herr, Der Segensreiche und Erhabene, wendet Sich Gnädig in jeder Nacht unserem ersten Himmel zu, wenn das letzte Drittel der Nacht übrig bleibt, und spricht: „Wer ruft Mich an, damit Ich ihm entgegenkomme? Wer bittet Mich, damit Ich ihm gebe? Wer bittet Mich um Vergebung, damit Ich ihm vergebe?“⁶⁹

Du'a zwischen dem Adhan (Gebetsruf) und der Iqama (direkter Aufruf zum Gebet)

In diesem Moment sind die Gläubigen vorbereitet und konzentriert, körperlich und geistlich. Anas Ibn Malik berichtet, dass der Prophet Muhammad (a.s.) sagte: „Das Du'a zwischen dem Adhan (Gebetsruf) und der Iqama (Direkter Aufruf zum Gebet) wird nicht abgewiesen, darum erbringt eure Du'a (während dieser Zeit).⁷⁰

⁶⁷ (Mertek, 2011).

⁶⁸ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadith:372.

⁶⁹ (Rassoul, Auszüge aus dem Shaih Al-Buhary, 1996), Hadith Nr.6321.

⁷⁰ (www.islamport.com - تمام المنة في التعليق على فقه السن: الكتاب - Kommentar über die Sunna, 2013).

Du'a während der Niederwerfung (Sagda) im Gebet

Die Niederwerfung während eines Gebets stellt eine sehr hohe Stufe von Ehrfurcht und Demut dar. Deshalb sollte der Betende diesen großen Moment ausnutzen und seinen Schöpfer bitten. *Abu Huraira erzählte folgende Aussage des Propheten Muhammad (a.s.): Am nahesten kann der Diener seinem Herrn während der Niederwerfung sein, so vermehrt eure Du'a darin.*⁷¹

Beim Erwachen in der Nacht

Der Prophet (a.s.) sagte: „Wer in der Nacht erwacht und sagt: „la ilaha illaallahu wahdahu la sharika lah, la hul-mulku walahul hamd, wahuwa „alakulli shayin qadier.“⁷²

„Es gibt keinen Gott außer Allah. Er ist einzig und hat keinen Teilhaber. Ihm gehört der Reichtum des Weltalls und Ihm gebührt Lob und Preis. Und Er hat Macht über alle Dinge.“

„Alhamdulillah, wasubhanallah, wa la ilahailallah, wallahuakbar, wa la hawla wala quwwata illabillah.“⁷³

„Lob sei Allah, Preis sei Allah, es gibt keinen Gott außer Allah, Allah ist der Größte, es gibt keine Kraft und keine Macht außer bei Allah und dann Oh Allah, vergib mir!“ oder ein Du'a spricht, dem wird alsdann darauf geantwortet. Und wenn man den Wudu (Gebetswaschung) verrichtet und betet, wird sein Gebet angenommen.““

Du'a in der Lailatul Qadr (die 27. Nacht des Fastenmonats)

Diese Nacht hat eine besondere Bedeutung. Allah der Erhabene sagt im Quran: „Wahrlich, Wir haben ihn (den Quran) herabgesandt in der Nacht von Al-Qadr. Und was lehrt dich wissen, dass die Nacht von al-Qadr ist? Die Nacht von Al-Qadr ist besser als Tausend Monate. In ihr steigen die Engel und Jibril (Gabriel)herab mit der Erlaubnis ihres Herrn zu jeglichem Geheiß. Frieden ist sie bis zum Anbruch des Frühlichts.““ (Quran) [97]
Aisha (r.a) erzählte, dass sie den Propheten (a.s) fragte: „Gesandter Allahs, welches Du'a

⁷¹ (Nawawi, Riadh As-salihin, 1994), Hadith: 1428.

⁷² (Bukhary), Hadith: 1154.

⁷³ (Bukhary), Hadith: 1154.

würdest du mir empfehlen für Lailatul-Qadr, was soll ich sagen?““ Er(a.s.) antwortete: „Sprich dann: Oh Allah! Wahrlich, du bist der Allvergebende und du liebst die Vergebung, so vergib mir!“⁷⁴

Andere Du‘a Zeiten

In der islamischen Tradition werden Bittgebete auch nach jedem Pflichtgebet und am Freitag in der letzten Stunde vor dem Sonnenuntergang gesprochen.

3.2.3 Besuch beim Kranken

Abu Huraira berichtete: Der Gesandte Allahs(s) hat gesagt: „Fünf Pflichten hat der Muslim gegenüber seinem Glaubensbruder: Er ist verpflichtet, den Gruß zu erwidern, den Kranken zu besuchen, und dem Begräbniszug zu folgen, der Einladung nachzukommen und dem Nießenden Gottes Erbarmen zu wünschen.““⁷⁵

Aischa berichtete: Der Prophet(s) besuchte ein krankes Mitglied seiner Familie. Er streichelte die Person und sprach: „O Allah! Herr aller Menschen! Beseitige das Übel und heile, denn allein Du bist der Heiler. Außer Deiner Heilung gibt es keine. Ich bitte Dich, um eine Heilung, die keine Spuren der Krankheit hinterlässt.““⁷⁶

3.2.4 Die richtige Art und Weise wie man Bittgebete macht

Am Bittgebet ist demnach nicht nur die Zunge des Menschen beteiligt, sondern gleichermaßen auch seine Gedanken, seine Gefühle, seine Absicht und sein Wille. Das Bittgebet muss mit dem Handeln verknüpft werden, damit es an Bedeutung zunimmt, und nicht nur passives Bitten. Das bedeutet, es wird nicht ausreichen, wenn man seine Bitte nur mündlich sprechen und darauf warten, dass sein Bittgebet erhört und dadurch diese Bitte erfüllt wird.⁷⁷ Es ist erwünscht (Mustahab), vor jedem Bittgebet auf folgendes zu achten:

⁷⁴ (Tirmidhy), Hadith: 3513.

⁷⁵ (Nawawi, 40 Hadithe) Hadith: 895.

⁷⁶ (Nawawi, Riadh As-salihin, 1994), Hadith: 902.

⁷⁷ (Mertek, 2011).

Tiefe Hingabe und der feste Glaube an die Allmacht Allahs.

Anas hat berichtet, dass der Gesandte Allahs (s.a.s.) gesagt hat: "Wenn jemand von euch ein Bittgebet sprechen will, soll er um seine Angelegenheit mit Entschlossenheit bitten, und er soll nicht sagen: O Allah, wenn Du willst, gib mir; denn es gibt keinen, der Allah dazu nötigen kann."⁷⁸

- Die Gebetswaschung vornehmen
- Sich zur Ka'ba wenden
- Eine gute Tat vollbringen, zum Beispiel in Form einer Spende für bedürftige Menschen

*Abu Huraira (r.a) hat gesagt: Allahs Gesandter Muhammad (a.s.) sagte: „Allah der Erhabene ist gut und nimmt nur Gutes an. Allah hat den Gläubigen befohlen, was er den Gesandten befohlen hat, und der Erhabene hat gesagt: **«O ihr Gesandten, esset von den reinen Dingen und tut Gutes.»**“ (Quran) [23:51]*

Und der Erhabene hat gesagt: „O die ihr glaubt, esset von den guten Dingen, die Wir euch gegeben haben, [...]“ (Quran) [2:172]

Danach erzählte er von einem Mann, der eine lange Reise machte, mit ungekämmtem Haar, staubbedeckt, der seine Hände zum Himmel streckte(und rief): „O Herr, o Herr“! -(während) seine Speise vom Verwehrten war, sein Trank vom Verwehrten, sein Gewand vom Verwehrten und er mit Verwehrtem ernährt war. Wie kann er erhört werden!⁷⁹

Zur Wichtigkeit der äußeren Umstände kommt die Vorstellung hinzu, wem man gerade diese Bitte vorträgt. Man sollte sich vorstellen und nicht außer Acht lassen, dass dieses Bittgebet an Den Allmächtigen Herrn der Welten gerichtet ist.

Es gibt zahlreiche spontane Bittgebete, bzw. Anrufungen, die die Muslim (vor allem einfache Gläubige) bei allen möglichen Anlässen äußern: Lob (al-hamdu lillah - gelobt sei Allah) Bewunderung (mascha' Allah – was [bzw. soviel, solange] Gott will), Bitten um Vergebung (astaghfir Allah – ich bitte Gott um Verzeihung!), Bitte um Heilung (Allah yaschfi – möge Gott

⁷⁸ (Rassoul, Auszüge aus dem Shaih Al-Buhary, 1996), Hadith:6338.

⁷⁹ (Nawawi, 40 Hadithe), Hadith:10.

heilen!) oder Ausdruck von Missbilligung und Empörung (lahawla wa la quwwata illa bi-llahil-aziem! (es gibt keine Macht noch Stärke als bei Gott).

- Die Bedeutung von „**AMIN**“ nach dem Bittgebet

Nach jedem Du‘a soll der Muslim sagen „Amin“ und das bedeutet: Möge Allah(s.t) meine Bitte erhören.

Es ist auch eine Sunnah (Tradition), dass der Betende (ob allein oder mit der Gemeinde), nach der Rezitation der Sure Alfatiha „Amin“ spricht.

„Jedes rituelle Pflichtgebet (Salah) ist eine Art von Bittgebet (Du‘a), aber nicht jedes Bittgebet ist ein rituelles Pflichtgebet. Beide Formen aber, das Pflichtgebet(Salah)ebenso wie das Bittgebet (Du‘a), haben das gleiche Ziel, nämlich Gottes zu gedenken und Ihm näher zu sein.“⁸⁰

4. Gesundheitliche Aspekte des Pflichtgebets

4.1 Allgemeines

Das Leben in der modernen Gesellschaft hat zur Folge, dass überwiegend sitzend Tätigkeiten durchgeführt werden, sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich. Menschen verbringen einen Großteil ihrer Lebenszeit in fixierten Körperhaltungen. Daraus resultiert ein Bewegungsmangel, der zu massiven Haltungsschäden und daraus resultierenden Beschwerden an Gelenken, Muskulatur und Bandapparat führt.

Bereits im Schulalter leidet ein hoher Prozentsatz der Schulkinder an massiven Haltungsschäden, eine Tendenz, die sich im Erwachsenenalter fortsetzt. In einer Sendung in Ö1 am 7.10.2005 wurde von Franz Grill, ärztlicher Direktor und Leiter der Abteilung für Kinderorthopädie am Orthopädischen Spital Speising, und Lilly Damm, Koordinatorin für Schulärztliche Angelegenheiten, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, über die Haltungsschäden bei Kindern diskutiert, und festgestellt, dass die orthopädischen Probleme bei Kindern zunehmen. Bewegungsmangel während des Schulbesuches oder ungeeignete Arbeitsplätze während des Unterrichtes führen immer häufiger zu Störungen

⁸⁰ (Essabah, 2006), S.101.

des Bewegungsapparates bei Kindern.⁸¹Die Gesundheitspolitik reagiert darauf mit Kampagnen, welche die Bevölkerung animieren sollen, sich wieder vermehrt zu bewegen. Es ist kein Zufall, dass gerade in den letzten Jahren zahlreiche Angebote an Fitness- und Wellness-Einrichtungen „aus dem Boden schießen“. Die Wirtschaft reagiert ebenfalls, indem sie immer wieder neue Sportarten propagiert, und das dazugehörige Equipment vermarktet. Die Bevölkerung nimmt oft das Angebot an, investiert Zeit und Geld, verliert aber nach nicht allzu langer Zeit Motivation und Durchhaltevermögen und verfällt wiederum in altbewährte Verhaltensmuster.⁸²

Das islamische Gebet beinhaltet demgegenüber ein regelmäßiges, lebensbegleitendes Training des gesamten Bewegungsapparates, sozusagen von der Kindheit bis ins hohe Alter. Auf die Frage, weshalb Störungen am Bewegungsapparat in der modernen Zivilisation auftreten, betonte der Orthopäde Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher⁸³ die Tatsache, dass Menschen heutzutage viele Male ein Leben lang falsche Bewegungsabläufe ausführen bzw. nicht ausreichend Sport betreiben.

Die Muslime würden, Prof. Tilscher zufolge, weniger an diesen Problemen leiden, weil dort die Regelmäßigkeit des islamischen Gebetes und deren langfristige und lebenslange Verrichtung in Zusammenhang mit dem sportlichen und medizinischen Nutzen stehen. Darin sieht er als Folgeerscheinung, ein womöglich ungewolltes, aber wichtiges - und vor allem regelmäßiges – Grundtraining des gesamten Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen.⁸⁴

Die täglich ein Leben lang durchgeführten Haltungen im Gebet sowie die Reinigung des Körpers und der Kleider vor dem Gebet fördern die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden des Menschen. So gesehen sind die angeführten Grundelemente des Gebets gut für eine gesundheitsfördernde Dynamik des menschlichen Körpers. Das Gebet ist eine

⁸¹ (ORF - Haltungsschäden bei Kindern - Wenig Bewegung, viel Belastung, 2005).

⁸² (The Telegraph - So how long before you give up the gym?, 2007).

⁸³ 1982 - Habilitation an der Universität Innsbruck für „Konservative Orthopädie unter besonderer Berücksichtigung der Manuellen Medizin <http://www.prof-tilscher.at/>.

⁸⁴ (Tilscher, 1989).

ausgezeichnete, körperliche Übung, bei dem sich die Gelenke, Knochen und Muskeln bewegen und die Blutzirkulation aktiviert wird.⁸⁵

Die Reinheit des Körpers

Im Folgenden sollen einige wenige Aspekte dieser sehr umfassenden Thematik erläutert werden. Man beginnt mit dem körperlichen Nutzen des Gebets. Die islamische Religion legt auf die Reinheit des Körpers einen großen Wert und hat sie als erste Voraussetzung für alle Gottesdienste gemacht. Der Prophet Muhammad hat gesagt: *„Reinigung ist die Hälfte des Glaubens.“*⁸⁶

„Die prophetischen Traditionen erwähnen Dinge wie das Duschen und den Gebrauch von Seife, das Zähneputzen, das Schneiden der Nägel, das Kürzen der Körperhaare, die Pflege des Haupthaars (und des Bartes), das Waschen der Kleidung oder die Verwendung von Düften. Das gehörte schon seit den vorislamischen Zeiten zu den sogenannten Adab, dem „guten Auftreten“. Das Stammwort aduba konnotiert mit der Bedeutung „aus der Stadt kommen“ und meint den Schliff im Benehmen.“⁸⁷

Der Muslim darf weder fasten noch pilgern noch Zakat geben noch beten, ohne im religiösen Sinne rein zu sein. In einem anderen Hadith hat Prophet Muhammad (a.s.) gesagt: *„Ein Gebet ohne Reinigung wird nicht angenommen und auch nicht Zakat von (durch) Betrug (erworbenem Vermögen).“*⁸⁸

Unser Schöpfer, der alles Leben aus dem Wasser erschaffen hat, hat uns beauftragt, uns mit diesem Wasser zu reinigen. In den ersten Offenbarungen hat Allah dem Propheten befohlen, seine Kleider für das Gebet zu reinigen.

„O du, sich Bedeckender! Stehe auf und warne! Und verherrliche deinen Gebieter! Und halte deine Kleider ständig rein.“ (Quran) [74:1-4]

Bevor man mit dem Gebet beginnt, muss jegliche Art von Nagas (Unreinheit) mit Wasser entfernt werden. Als Nagas gelten Blut, Eiter, Urin und Kot. Es versteht sich von selbst, dass

⁸⁵ (Jamili, 1982), S.212.

⁸⁶ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadidth:227.

⁸⁷ (Behr, 2013), S.5.

⁸⁸ (Denffer, Allahs Gesandter hat gesagt ..., 1984), Hadidth:229.

die konsequente Entfernung der Substanzen in hohem Maße zur Gesundheit beitragen. Sowohl der Körper, als auch die Kleider und die Stelle wo man betet, sollen von diesen Substanzen frei sein.

Der nächste Schritt, der zur Erlangung der körperlichen Reinigung und für die Vollziehung des Gebets notwendig ist, ist die Gebetswaschung. Es gibt die große und die kleine Gebetswaschung. Die große Gebetswaschung bzw. Ganzwaschung (Ghusl) ist erforderlich: Nach dem Geschlechtsverkehr, nach dem Ende der Menstruation, nach dem Ende des Wochenbetts, nach dem Samenerguss (Dschanaba: Zustand der großen Unreinheit) und beim Übertritt zum Islam. Keine noch so kleine Stelle darf vom Wasser unberührt bleiben, jede Körperstelle muss sorgfältig mit Wasser gewaschen werden, trotzdem soll dabei kein Wasser verschwendet werden. Allah, der Allmächtige, spricht: „**[..] und esst und trinkt, doch seid nicht verschwenderisch. Wahrlich, Er (Allah) liebt die Maßlosen nicht!**“ (Quran) [7:31]

und: „Die Verschwender sind Brüder der Satane, und der Satan ist der entschiedene Leugner seines Herrn.“ (Quran) [17:27] Sowie: „Seid nicht verschwenderisch. Wahrlich, Er liebt die Maßlosen nicht!“ (Quran) [6:141]

Einmal trat der Prophet Muhammad (a.s.) an seinen Gefährten Sa'd heran. Sa'd war eben dabei, seine Gebetswaschung zu verrichten, und benutzte dabei reichlich Wasser. Da sagte der Prophet zu ihm: „Was soll diese Wasserverschwendung?“ Sa'd(r.a.) entgegnete: „Kann man bei der Waschung zum Gebet von Verschwendung sprechen?“ „Sehr wohl“, antwortete ihm der Prophet, „selbst wenn du über einem dahinfließenden Fluss stündest!“⁸⁹

Der Islam stellt die Bedingung, dass das Wasser, das wir zur rituellen Reinigung benutzen wollen, rein sein muss, das heißt, es darf kein Wasser sein, dessen Farbe, Geschmack oder Geruch in irgendeiner Weise verändert sind.⁹⁰ Da Wasser von so großer Wichtigkeit ist, müssen wir sorgsam damit umgehen.

Die zweite Art der rituellen Waschung ist die Gebetswaschung (Wudu). Sie ist durchzuführen im Falle einer kleineren Verunreinigung (hadath). In diese gerät man durch irgendeine Exkretion des Körpers (Kot, Urin, Eiter usw.). Hier werden Hände, Mund, Nase, Gesicht, Vorderarme, Kopf, Ohren, Nacken und Füße gereinigt. Dies geschieht gewöhnlich mit

⁸⁹ (Mājah), Hadith:48.

⁹⁰ (Musa, 1987), S.3.

Wasser. Ist dies nicht vorhanden oder nicht verwendbar oder nicht möglich z.B. wegen Krankheit, so soll eine symbolische Reinigung mit Sand vollzogen werden (Tayammum).

Die rituelle Reinheit wird durch einfaches Waschen hergestellt: Hände, Mund, Nase, Gesicht, Unterarme, Ohren und Kopf sowie die Füße werden mit Wasser benetzt. Zu jeder Moschee gehören deshalb sanitäre Anlagen, früher oft einfache Brunnen, die der Gebetswaschung dienen. Bestimmte Vorgänge oder Substanzen gelten als rituell verunreinigend und erfordern die Erneuerung der Reinheit durch die Waschung vor dem Gebet. Auch die Kleidung und der Ort des Gebets sollen rituell rein sein. Deshalb wird die Moschee ohne Schuhe betreten, und außerhalb der Moschee finden für das Gebet Gebetsunterlagen (oft kleine Teppiche) Verwendung.⁹¹

4.2 Die Waschung der einzelnen Körperteile

Aṭa Ibn Yasar berichtete, dass Ibn Abbas den Wuḍu (Gebetswaschung) in der Weise wie folgt vorgenommen hatte: Er wusch sein Gesicht, nahm Wasser in die Hand und spülte damit Mund und Nase, nahm dann wieder Wasser in die Hand, goss es in die andere Hand und wusch mit den beiden Händen sein Gesicht; er nahm dann Wasser in die Hand und wusch damit seinen rechten Unterarm (Yadd), dann nahm er Wasser in die Hand und wusch damit seinen linken Unterarm (Yadd). Dann strich er über seinen Kopf. Danach nahm er wieder Wasser in die Hand, verteilte es auf seinen rechten Fuß und wusch ihn, nahm dann Wasser in die Hand und wusch damit seinen Fuß, d.h. den linken. Anschließend sagte er: "Genauso sah ich den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Friede auf ihm, als er den Wuḍū" vorgenommen hatte."⁹² Auch hier ist es klar ersichtlich, wie sehr das körperliche Wohlbefinden durch diese Gebetswaschung gefördert wird. Es wurde im Quran vorgeschrieben, wie man die Gebetswaschung vornimmt. In Sura Almaida verpflichtet Allah den Muslim wie folgendes:

„O ihr, die ihr glaubt! Wenn ihr zum Gebet hintretet, so wascht eure Gesichter und eure Hände bis zu den Ellbogen und wischt über eure Köpfe, und (wascht) eure Füße bis zu den Knöcheln.“ (Quran) [5:6] Sie ist erforderlich nach Schlaf, Ohnmacht, Toilettengang, Windablassen und Blutfließen.

⁹¹ (Behr, 2013) S.5.

⁹² (Rassoul, Auszüge aus dem Shaih Al-Buhary, 1996), Hadith: 0140.

Erstens die Hände: Es ist bekannt dass die Hände im Alltag in den verschiedensten Bereichen und bei den verschiedensten Arbeiten eingesetzt werden. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn Ärzte darauf hinweisen, wie sehr das oftmalige Händewaschen vor Erkrankungen verschiedenster Art schützen kann.

Zweitens der Mund: Man braucht nicht extra darauf hinzuweisen, dass das mehrmals am Tag wiederholte Spülen des Mundes mit Wasser sehr viel zur Zahngesundheit und somit zur allgemeinen Gesundheit beiträgt.

Drittens die Nase: Gerade in Erkältungszeiten, aber auch angesichts der steigenden Umweltverschmutzung ist das tägliche, wiederholte Ausspülen der Nase von großer Wichtigkeit. Die Nase, die als Filter für die Atemluft und als Sinnesorgan eine wichtige Rolle spielt, wird durch das mehrmalige Ausspülen in ihrer Arbeit voll unterstützt.

„In einer Textilfabrik in der Stadt al-Mahalla al-Kubrain Ägypten haben manche Arbeiter dieser Fabrik sich wegen Atemprobleme und Schmerzen in der Brust beschwert. Nach einer medizinischen Untersuchung wurde festgestellt dass, diejenigen, die die Gebetswaschung regelmäßig vorgenommen haben, nicht von jener Symptomatik betroffen waren, da sie durch das Waschen und Reinigen der Nase bei ihrer Gebetswaschung den Staub der Baumwolle immer wieder entfernt haben.“⁹³

Viertens das Gesicht: Zweifellos kennt jeder das äußerst wohltuende Gefühl nach dem Waschen des Gesichts. Zuerst einmal wird Staub und Schmutz entfernt und ebenso beruhigt es den Gemütszustand. Wenn man z.B. geweint hat, zornig war oder einfach erschöpft ist, so fühlt man sich nach dem Waschen des Gesichts einfach besser. Nicht zu vergessen die Augen, die einerseits „materiellen Angriffen“ ausgesetzt sind, dazu zählen Staub, Schmutz, Sand, Pollen usw.

Andererseits gibt es noch die Belastungen ideeller Natur, dazu zählen z.B. Fotos oder Filme mit schlechtem Inhalt, die eine Belastung für die Augen sind, sodass eine reinigende Spülung ihnen in vielerlei Hinsicht guttut.

Fünftens das Waschen der Arme bis zu den Ellbogen: Interessanterweise weiß man aus der Spitalspflege, dass für eine möglichst effiziente Entfernung der Bakterien die Arme bis zu den

⁹³ (Al Jazeera - Die Geheimnisse des Gebets - Yusuf Qaradawi, 2008).

Ellbogen gewaschen werden müssen. Es handelt sich dabei um die gleiche Vorgangsweise die auch bei der Gebetswaschung angewendet wird.

Sechstens das Überstreichen des Kopfes: Es ist bekannt, dass Kopf und Haare in großem Ausmaß verschiedensten Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. Das Überstreichen mit feuchten Händen mildert diese Einflüsse.

Siebtens mit nassen Händen das Streichen der Ohren: Aus der Medizin weiß man, dass das Streichen des äußerlich sichtbaren Teil des Ohrs sehr zur Hygiene beiträgt. (Entfernung des Feinstaubes).

Bei der rituellen Waschung und durch das Streichen massiert man sowohl die Hand- als auch die Fußreflexzonen, zusätzlich bewegt man beide Zeigefinger massierend entlang der Ohrmuschelwindungen und aktiviert dadurch fast alle Ohr-Akupunkturpunkte des menschlichen Körpers, wodurch ein gesteigerter Energiefluss im ganzen Körper ausgelöst wird.⁹⁴



Abbildung 1 - Ohrakupunktur⁹⁵

Achtens das Waschen der Füße: Wegen zum Beispiel des Tragens enger Schuhe und damit verbundener Fußkrankheiten ist es klar ersichtlich, dass das mehrmals täglich erfolgende Waschen der Füße von großer gesundheitlicher Bedeutung ist. Am Ende der rituellen

⁹⁴ (Ruizhen, Gongsun, & Jian, 1987), S.32.

⁹⁵ (Praxis Brenner - Ohrakupunktur oder Aurikulothérapie, 2013).

Waschung kann der Muslim folgendes Bittgebet sprechen: „**Allah, mach mich zu einem der Reumütigen und mach mich zu einem sich Reinigenden**“⁹⁶

Es lässt sich also erkennen, dass allein schon die Vorbereitung auf das Gebet von großem körperlichem Nutzen ist.

„Die äußerliche, körperliche Reinigung symbolisiert dabei die innere, geistig-seelische Reinigung und Vorbereitung, die Umkehr und die Hinwendung zu Gott.“⁹⁷

Die rituellen Waschungen vor jedem Gebet und die verschiedenen vorgeschriebenen Techniken der Ausführung während des Gebetes drücken die geistige und körperliche Ergebenheit gegenüber Allah aus.

4.3 Durchführung des Gebets

Sağda, mit diesem Verb ist sich niederwerfen gemeint. Behr dazu: „Das ist ungeachtet der damit implizierten inneren Lebenshaltung zunächst eine körperliche Bewegung. Sie fügt sich in eine Abfolge von Haltungen des Körpers ein: Vom aufrechten Stehen im Gebet (qiam) über das Beugen des Oberkörpers (ruku) hinab zum halb liegenden Knien, wobei die Stirn den Boden berührt (sağda), und zum Abschluss des Gebets das knieende Sitzen (quud). Beim Beten in Gemeinschaft geschehen diese Bewegungen synchron, angeleitet durch einen Gebetsleiter.“⁹⁸

Die im Folgenden angeführten körperlichen Nutzen während der einzelnen Gebetshaltungen stützen sich auf das Buch „Die Heilkunst der Sufis -Grundsätze und Praktiken. Es versteht sich von selbst, dass dies nur einen winzigen Teilaspekt dieser großen Thematik darstellen kann. Bevor man in das Gebet eintritt, indem man „Allahu Akbar“ sagt („Gott ist der Größte“), achtet man auf einen ruhigen stabilen Stand. Diese Körperstellung nennt man Qiyam (das Stehen).

⁹⁶ (Renz & Leimgruber, 2004), S. 201.

⁹⁷ (Renz & Leimgruber, 2004), S. 201.

⁹⁸ (Behr, 2013), S.1.



Abbildung 2 - Haltung: Qiyam⁹⁹

Während nun als erstes die Sure Alfatiha rezitiert wird, wird unter anderem die Konzentration vertieft. Beine und Rücken entspannen sich. Beim Rezitieren der Sure Alfatiha werden buchstäblich alle arabischen Laute ausgesprochen.

In der darauffolgenden Körperstellung, nämlich dem Ruku (die Verbeugung), wird die Hüfte gebeugt und die Handflächen mit gespreizten Fingern auf die Knie gelegt. Der Rücken ist parallel zum Boden gestreckt. Dies führt zur vollen Streckung der Muskeln des unteren Rückens, der Oberschenkel und der Unterschenkel. Das Blut wird in den oberen Teilen des Rumpfes gepumpt. Die Muskeln von Magen, Unterleib und Nieren werden angespannt.

⁹⁹ (Tilscher, 1989)



Abbildung 3 - Gebet - Position 4 - Ruku¹⁰⁰

In der darauffolgenden Körperstellung richtet man sich vom Ruku wieder auf und steht aufrecht und entspannt da. Man befindet sich wieder im Qiyam. Das zusätzliche Blut, das in der vorherigen Stellung in den Rumpf gepumpt wurde, kehrt zur vorherigen Verteilung zurück und schwemmt die Toxine mit sich. Der Körper geht wieder in den Zustand der Entspannung ein.

In der darauffolgenden Körperstellung, die Sağda (die Niederwerfung), geht man langsam in die Knie und berührt schlussendlich mit folgenden sieben Körperteilen den Boden: Stirn, beide Handflächen, beide Knie und die Zehen beider Füße. Dies hat nun folgende körperliche Auswirkungen: Förderung der Entwicklung der Magenmuskeln, wirkt gegen Schläffheit im Mittelteil des Körpers, vermehrt den Blutandrang in den oberen Körperorganen, besonders im Kopf (insbesondere in Augen, Ohren und Nase) und in der Lunge. Das erlaubt, dass die gestiegenen Blutgifte gewaschen werden. Bei schwangeren Frauen ist diese Körperstellung ein ausgezeichnetes Mittel, um den Fötus in die richtige Lage zu bringen, hoher Blutdruck wird herabgesetzt. Die Elastizität der Gelenke wird verbessert.¹⁰¹

Aus der Sağda (Niederwerfung) heraus begibt man sich in die Körperstellung Qu'ud (das Sitzen). Dies ist eine bestimmte Art des Sitzens, bei der der rechte Fuß nach oben gedreht wird und das Gewicht des Beines und ein Teil des Körpergewichts darauf ruht. Das hilft bei der Entgiftung der Leber, und stimuliert die peristaltische Bewegung des Dickdarms.

¹⁰⁰ (BBC Religion & Ethics in Picture - Muslim prayer movements, 2013).

¹⁰¹ (Moinuddin, 1984), S.140.

Die nun folgende Körperstellung ist die Wiederholung der Sağda. Die Wiederholung der tiefen Verneigung innerhalb weniger Sekunden reinigt die Atmungsorgane, den Blutkreislauf und das Nervensystem. Es entsteht die Erfahrung der Leichtigkeit des Körpers und emotionelles Glücksgefühl. (Der ganze Körper wird mit Sauerstoff versorgt. Das sympathische und das parasympathische Nervensystem werden miteinander ins Gleichgewicht gebracht.)¹⁰²

4.4 Die Einzelnen Stellungen / Positionen während des Gebets

Prof. Tilscher war Universitätsprofessor an der Medizinischen Universität Wien und ist Facharzt für Orthopädie. Er ist bekannt für seine Forschungen auf den Gebieten des Bewegungs- und Stützapparates des Menschen und hat am 01. Februar 1989 in der Sendung „Wir“ in ORF 2 den Nutzen des islamischen Gebetes aus medizinischer Sicht veranschaulicht. In seiner Studie bediente er sich einer Studie, die die verschiedenen Körperhaltungen während des Gebetes analysierte und deren Auswirkungen auf den Muskel- und Bandapparat erklärte.¹⁰³

Nach Professor Tilscher erfüllt das Gebet im Islam einerseits die Funktion des Gebets an sich, aber man kann die Durchführung auch unter anderen Gesichtspunkten betrachten. Zum Beispiel kann man aus orthopädischer Sichtweise den Bewegungsablauf gesondert betrachten. Insbesondere in bestimmten Berufen führen eintönige Bewegungsabläufe zu Überbelastungen in den Gelenken. Man kann diese Probleme / Überdehnungen einerseits versuchen mit Gymnastik versuchen zu lindern oder traditionell spielt in manchen Kulturen Tanz oder bestimmte Sportarten eine Rolle, die bereits Abhilfe schaffen. Wobei es als Nebeneffekt auch seelische Reinigungen aufgrund der Aktivitäten geben kann.

„Heilgymnastische Übungen hat man schon immer betrieben, nur das Moderne an der Heilgymnastik derzeit ist, dass wir genau unterscheiden können zwischen den verschiedenen Störungen, den Muskelfunktionsstörungen, dass man sie genauer diagnostizieren kann und entsprechend diesen Befunden ein wenn sie so wollen, ein maßgeschneidertes Konzept für

¹⁰² (Moinuddin, 1984), S.142.

¹⁰³ (Tilscher, 1989).

Heilgymnastik für den Einzelnen erstellen kann. d.h. gewisse Übungen gab es schon immer, nur wissen wir jetzt genauer, wann und wer sie machen soll.“¹⁰⁴

Die Muslime würden, Prof. Tilscher zufolge, weniger an Störungen im Bewegungsapparat leiden, weil er die Regelmäßigkeit des islamischen Gebetes und deren langfristige und lebenslängliche Verrichtung in Zusammenhang mit dem sportlichen und medizinischen Nutzen sieht. Darin sieht er als Folgeerscheinung, ein womöglich ungewolltes, aber wichtiges und vor allem regelmäßiges Grundtraining des gesamten Stütz- und Halteapparat des Menschen. Die Bewegungen, wie sie im islamischen Gebet Standard sind, bestehen aus verschiedenen Positionen / Haltungen, von denen wir die wichtigsten im Detail betrachten wollen.

4.4.1 Position 1: Qiyam Teil 1 (Das Stehen)

Um die erste Position zu erreichen werden die Handflächen nach vorne ausgestreckt und neben den Ohren nach vorne zeigend platziert. Unterarme und Oberarme bilden einen fast rechten Winkel. Bei diesem Vorgang werden die Trapezmuskulatur des Musculus latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel) und des Musculus subscapularis (Unterschulterblattmuskel) gestreckt. Diese Streckung des Körpers fördert die Atmung.¹⁰⁵

¹⁰⁴ (Tilscher, 1989).

¹⁰⁵ (Tilscher, 1989).



Abbildung 4 - Gebet Position: Das Stehen¹⁰⁶

4.4.2 Position 2: Qiyam Teil 2 (Das Stehen) – Beginn der Quran- Rezitation

Um die zweite Position zu erreichen wird die rechte Hand auf die linke Hand gelegt und auf dem Bauch aufgestützt, weswegen die Muskulatur in Nacken und Schulterbereich entlastet werden.¹⁰⁷



Abbildung 5 - Gebet Position 2: Das Stehen¹⁰⁸

¹⁰⁶ (Tilscher, 1989).

¹⁰⁷ (Tilscher, 1989).

¹⁰⁸ (Tilscher, 1989).



Abbildung 6 - Gebet Position 2: Das Stehen (Beginn der Koran Rezitation)¹⁰⁹

Die Schultermuskulatur unterteilt sich in die ventrale Muskelgruppe (vordere) und dorsale Muskelgruppe (rückwärts). Zu den ventralen Schultermuskeln zählen Musculus² Pectoralismajor, Musculus Pectoraliminor und Musculus Coracobrachialis. Zur dorsalen Muskelgruppe zählen Musculus supraspiriatus und Infraspinatus, Musculus teres minor und teres major, Musculus deltoideus, Musculus Subscapularis und Musculus Lartissimus dorsi. Zudem wird insbesondere die autochthone Rückenmuskulatur im cervikalen³ Bereich, im Halsbereich, gefördert. Zu diesem Bereich zählen:

A: lat. Musculi = die Muskeln

B lat. Musculus =der Muskel

C Autochthone Rückenmuskeln im Halsbereich = cervikalbereich

D Autochthone Rückenmuskeln im und Kopfbereich = capitis

- Spinotransversale Muskeln

Musculus spenius capitis^D

Musculars pelenius cervicis^C

¹⁰⁹ (Tilscher, 1989).

- Intertransversale Muskeln
 - Musculus Longis simus capitis
 - Musculus Longis simuscervicis
 - Musculus Longissimus thoraacis (im Thorax Bereich)
 - Musculus iliocostaliscervicis
 - Musculus iliocostalisthoracis
 - Musculus iliocostalis Lumborum
- Musculi^A interspinales
 - Musculi interspinaleascervicis
 - Musculi interspinales thoracis
 - Musculi interspinales Lumborum (im Lendenwirbelbereich)
- Musculi intertransversarii
 - Musculi intertransversarii Posteriorescervicis
 - Musculi intertransversarii mediales Lumborum
- Musculus spinalis
 - Musculus spinaliscervicis
 - Musculus spinalisthoracis
- Musculi rotatores(vorwiegend im Brustbereich zu finden)
- Musculi multifidi
 - Musculus multifiduscervicis
 - Musculus multifidusthoracis und Lumborum

- Musculisemispinalis
 - Musculus semispinalisthoracis et cervicis(Hals- und Brustteil)
 - Musculus semispinaliscapitis (Kopfteil)
- kurze Nackenmuskeln der autochthonen Rückenmuskulatur
- Musculus rectus capitis posterior minor und major
- Musculus obliquuscapitis superior und inferior¹¹⁰

Wie lange die Position gehalten wird (etwa 1- 2 Minuten) ist davon abhängig wie lange der Betende braucht, um den folgenden Koran Vers Alfatiha zu zitieren:

- Im Namen Allahs, des Erbarmers des Barmherzigen (*Bi-smi llāhi r-rahmāni r-rahīm*)
- Lob sei Allah, dem Herrn der Welten (*al-hamdu li-llāhi rabbi l-ālamīn*)
- Dem Erbarmer dem Barmherzigen, (*Ar-rahmāni r-rahīm*)
- Dem Herrscher am Tage des Gerichts! (*Māliki yaumi d-dīn*)
- Dir dienen wir, und zu Dir rufen wir um Hilfe. (*Iyyāka na'budu wa-iyyāka nasta'īn*)
- Leite uns den rechten Pfad, (*Ihdina s-sirāta l-mustaqīm*)
- Den Pfad derer, denen Du gnädig bist, nicht derer, denen Du zürnst, und nicht den Irrenden (*Sirāta l-ladhīna an'amta alayhim ghayri l-maghdūbi alayhim wa-lā d-dāllīn*)
(Quran) [1]
- Amen (*Āmīn*) [Wird dem Gebet angefügt]

Neben der körperlichen Entspannung empfindet der Betende auch Gefühle wie Demut, Bescheidenheit und Frömmigkeit. Da das Gebet auf Arabisch verrichtet wird und alle arabischen Laute bei diesem Gebet ausgesprochen werden, wird insbesondere bei den

¹¹⁰ (Lian, Chen, Hammes, & Kolster, 1999).

langen Vokalen a, i, u das Herz stimuliert, aber auch „Zirbeldrüse, Hypophyse, Nebennieren und Lungen und reinigt und erhebt sie alle.“¹¹¹

4.4.3 Position 3:Ruku (Verbeugung)

Der Körper wird nach vorne geneigt, die Knie bleiben gestreckt und die Hände weder auf den Kniescheiben abgestützt. Dies bedeutet nun ein Maximum an Ausatmen, eine Dehnung des Rückenstreckers, sowie eine kurz dauernde Anspannung des Brustmuskels.¹¹²

Beim Beugen (Ruku) des Rumpfes werden die Fingerspitzen an den Akupunkturpunkten der Meridiane Magen, Galle, Leber, Milzpankreas angelegt, wodurch der Energiefluss in diesen Organsystemen angeregt wird. In dieser Position wird die Bauchdeckenmuskulatur angepasst und damit aktiviert und gefestigt. Es kommt zu einer Dehnung der ichiocruralen Muskulatur, die infolge oft sitzender Tätigkeit meist verkürzt ist. In der horizontalen Lage des Rumpfes mit Überstreckung des Halswirbelsäule wird zugleich die gesamte autochtone Muskulatur des Haltapparates der Wirbelsäule gdehnt und aktiviert. Bei der Verbeugung (Ruku) stützt der Gläubige seine Hände auf die Knie an der Stelle üblicherweise, wo die genannten Akupunkturpunkte vorzufinden sind. Dabei berühren idealerweise die Daumen die Akupunkturpunkte für den Dickdarm, die Zeigefinger die Akupunkturpunkte für die Milz / Pankreas, die Mittelfinger die Akupunkturpunkte für den Magen, die Ringfinger die Akupunkturpunkte für die Galle und die Kleinfinger die Akupunkturpunkte für die Leber. In der chinesischen Medizin kennt man 5 verschiedene antike „Shu-Punkte“, die mit den 12 Hauptleitbahnen des menschlichen Körpers verbunden sind von den Akren¹¹³ (Punkte die am weitesten vom Rumpf entfernt sind zum Beispiel Hände, Finger, Füße, Zehen, Nase, Kinn) bis zu den Kniegelenken und Ellenbogengelenken durch den Körper (an den 5 Shu Punkten) durchlaufen. Lian, Chen, Hammes und Kolster vergleichen diese Punkte, bzw. den Lauf der Bahnen mit dem normalen Wasserlauf in der Natur.¹¹⁴¹¹⁵

¹¹¹ (Moinuddin, 1984), S.137.

¹¹² (Tilscher, 1989).

¹¹³ Akre = Griechisch: Das Äußerste.

¹¹⁴ (Lian, Chen, Hammes & Kolster, 1999), S.20,74,88,178,240,254.

¹¹⁵ (Ausbildungszentrum Nord für klassische Akkupunktur und chinesische Medizin - Nierenleitbahn, 2013)



Abbildung 7 - Nierenleitbahn (Chinesische Akupunktur)¹¹⁶



Abbildung 8 - Gebet - Position 3 - Verbeugung¹¹⁷

¹¹⁶ (Ausbildungszentrum Nord für klassische Akupunktur und chinesische Medizin - Nierenleitbahn, 2013).



Abbildung 9 - Gebet - Position 3- Verbeugung (Hier korrekt mit gradem Rücken)¹¹⁸

Diese Körperhaltung wird ein paar Sekunden lang gehalten. Während diese Position gehalten wird, wird der folgende Du'a zitiert:

- Subhana Rabbi al Adhiim (Heilig ist mein Herr, der Großartige)
- Subhana Rabbi al Adhiim
- Subhana Rabbi al Adhiim¹¹⁹

Nach Auffassung der Sufis ergibt sich als positiver Nebeneffekt, dass der Betende durch diese Übung in der persönlichen Entwicklung des Betenden Freundlichkeit und Harmonie erzeugt werden.¹²⁰

6.4.4 Position 4: (Ar'raf) (Sich aufrichten)

In diesem Bewegungsablauf richtet sich der Betende wieder aus der Verbeugungsposition auf und nimmt dabei einen aufrechten Stand ein. In dieser Position hängen die Arme locker seitlich herab – Dies ist eine Haltung bei der die Muskulatur gleichmäßig entspannt ist.¹²¹

¹¹⁷ (Tilscher, 1989).

¹¹⁸ (BBC Religion & Ethics in Picture - Muslim prayer movements, 2013).

¹¹⁹ (el-Albaani, 2004), S.114.

¹²⁰ (Moinuddin, 1984), S.138.

¹²¹ (Tilscher, 1989).

In der vorherigen Stellung wurde Blut in den Rumpf gepumpt, dass in dieser Haltung wieder zurückkehren kann. Nachdem die Körperspannung wieder verschwindet werden Toxine im Körper ebenfalls weggespült.¹²²



Abbildung 10 - Gebet - Position 4 - Sich aufrichten¹²³

Diese Position wird etwa für ein paar Sekunden gehalten. Danach sagt der Betende:

- Allahu Akbar (Gott ist groß)

4.4.5 Position 5: (Sugud) (Niederwerfung)

Der Übergang vom Stand ins Knien ist eine Übung für das Gleichgewicht. In dieser Haltung ist der Lendenwirbelbereich in einer normalen Haltung. Der Oberkörper befindet sich in einer vorgebeugten Stellung und die Handinnenflächen werden flach auf den Boden geradlinig neben dem Kopf, gelegt. Der Oberkörper vollzieht nun eine Dehnung des großen Brustmuskels. Der darauffolgende Kopf spannt die Nackenmuskulatur an bevor er den Boden berührt hat. Dabei übernimmt die Stirn kurzzeitig das Gewicht des Oberkörpers und führt so eine Aktivierung des Halsbeugers aus.¹²⁴

Die rechten Winkel, die die Knie bilden tragen dazu bei, dass die Magenmuskeln gestärkt werden. Außerdem wirkt diese Haltung „gegen Schläffheit im Mittelteil des Körpers,

¹²² (Moinuddin, 1984), S.139.

¹²³ (Tilscher, 1989).

¹²⁴ (Tilscher, 1989)

vermehrt den Blutandrang in den oberen Körperregionen, besonders im Kopf (insbesondere in Augen, Ohren, und Nase) und in den Lungen.¹²⁵

Nach Auffassung der Sufis erlaubt dies auch das geistige Gifte aus dem Blut gewaschen werden. Der Betende überwindet durch diese Position negative Empfindungen wie Egoismus und Stolz und wird mit dem Durchführen dieser Position in seiner Geduld und im Gottvertrauen selbst gestärkt. In dieser Position wächst die seelische Reinheit des Betenden. Daher ist diese Position eine der wichtigsten Elemente des Gebetes.¹²⁶



Abbildung 11 - Gebet - Position 5 - Niederwerfung¹²⁷

¹²⁵ (Moinuddin, 1984), S.140.

¹²⁶ (Moinuddin, 1984), S.140.

¹²⁷ (Tilscher, 1989).



Abbildung 12 - Gebet - Position 5 - Niederwerfung¹²⁸

Es erfolgt eine Anspannung der Spinotransversalen Muskulatur im Nacken durch Musculus splenius cervicis und Musculus splenius capitis, sowie einer Anspannung des Oberarmmuskels Musculus triiceps brachii.

Die Niederwerfung ist die einzige Position oder Haltung in den regelmäßigen Gebeten, die ein Muslim mindestens 34 Mal am Tag machen soll.¹²⁹ Obwohl das Hauptziel der rituellen Gebete nicht darin liegt, eine Übung für den Menschen zu schaffen, ist es zunehmend erkannt, dass es viele medizinische Vorteile hat. Die Niederwerfung ist die einzige Position im Gebet, bei der das Gehirn (oder der Kopf) unter dem Herzen ist und damit zum ersten Mal das Blut direkt in das Gehirn fließt. Hingegen ist bei allen anderen Positionen (auch im Liegen) das Gehirn über dem Herzen, welches gegen die Schwerkraft arbeitet, um Blut zum Gehirn zu pumpen. Aufgrund der erhöhten Durchblutung des Gehirns wird mehr Nahrung / Sauerstoff im Blut ins Gehirn geliefert. Dies hat eine gute Wirkung auf das Gedächtnis, das Sehen, das Hören, die Konzentrationsfähigkeit, die Psyche und alle anderen kognitiven Fähigkeiten. Menschen, die ihre Gebete verrichten, haben regelmäßig mehr Willenskraft und

¹²⁸ (Tilscher, 1989).

¹²⁹ Da das Gebet 5 x am Tag durchgeführt wird und die Gebete verschiedene Rakaat (Gebetseinheiten) haben, ergeben sich in Summe an einem Tag 34 Niederwerfungen.

können die Schwierigkeiten des Lebens auf eine viel bessere Weise bewältigen. Sie leiden seltener an Kopfschmerzen, psychischen Problemen und anderen Defekten der kognitiven Funktionen.¹³⁰

Diese Position dauert ein paar Sekunden an. Währenddessen wird folgender Du'a zitiert:

- Subhana Rabbi Al-ala (Alles Lob gebührt meinen Herrn)
- Subhana Rabbi Al-ala
- Subhana Rabbi Al-ala

Diese Position kann auch länger dauern, wenn der Betende noch andere Bittgebete spricht.

Der Prophet sagte: „Der Diener ist zu seinem Herrn in der Niederwerfung am nächsten, daher steigert euer Du'a (in der Niederwerfung).“¹³¹

4.4.6 Position 6: (Alqada al achira) (Das letzte Sitzen)

Bei dieser Position werden beide Knie gebeugt, anschließend werden sie nach vorne gebracht und auf den Boden abgelegt. Das Hüftgelenk wird gebeugt und es kommt zu einer maximalen Spannung der Zehen, insbesondere der Großzehe, dabei werden auch alle kurzen Fußmuskeln gedehnt. Diese Position ist äußerst präventiv gegen sogenannte Frostballen, eine Deformation am Fuß.¹³²

Das folgende Bild zeigt die Haltung, die nur Männer einnehmen. Der rechte Fuß wird nach oben gedreht. Frauen halten allerdings meistens beide Füße unter dem Körper. Frauen haben dann den Effekt der Spannung der Zehen nicht. Indem Frauen aber die Fußsohlen nach oben wenden ergibt sich als Effekt eine Entspannung des Körper, da durch diesen Bewegungsablauf der Mageninhalt nach unten gedrückt wird.¹³³

¹³⁰ (armand - Medical effects of prayer prostration, 2007).

¹³¹ (Muslim) Hadith: 215.

¹³² (Tilscher, 1989).

¹³³ (Moinuddin, 1984), S.141.



Abbildung 13 - Gebet - Position 6 - Das letzte Sitzen

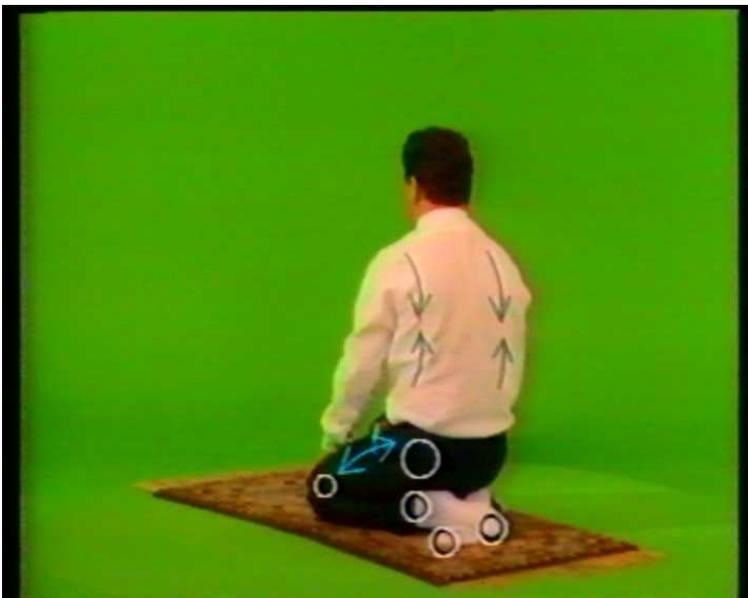


Abbildung 14 - Gebet - Position 6 - Das letzte Sitzen¹³⁴

Diese Haltung wird ein paar Sekunden gehalten. Je nachdem ob man noch ein Gebet spricht.

Man kann zum Beispiel das folgende Gebet sprechen:

- At-tahiyatu Lillahi was-Salawatu wat-Tayibutu
- As-salamu alayka ayuhan-Nabiyu
- Wa Rahmatullahi wa Barakatuhu
- As-salamu alayna wa ala ibadillahis-Salihin

¹³⁴ (Tilscher, 1989).

- Asch-hadu an la ilaha illa Allah
- Wa asch-hadu anna Muhammadan abduhu wa Rasuluh.
- “Alles Lob, [alle] Gebete und reinen Wege gebühren Allah.
- Friede sei mit dir, oh Prophet und auch die Gnade Allahs und Sein Segen. Frieden sei mit uns und den rechtsschaffenden Dienern Allahs.¹³⁵

Es kann auch das folgende Gebet gesprochen werden:

- Allahumma salli ala Sayidina Muhammadin wa ala ali Muhammadin Kama Sallayta ala Ibrahima wa ala ali Ibrahima, Innaka Hamidun Madschied.
- Allahumma barik ala Muhammadin wa ala ali Muhammadin Kama Barakta ala Ibrahima wa ala ali Ibrahima, Innaka Hamidun Madschied.

„Oh Allah! Dein Lob auf Muhammad und der Familie Muhammads, wie du Ibrahim und die Familie Ibrahims gelobt hast; Du bist ja der Preisende, Der Rühmenswerte! Und segne Muhammad und die Familie Muhammads, wie Du Ibrahim und die Familie Ibrahims gesegnet hast; Du bist ja der zu Preisende, der Rühmenswerte.“¹³⁶

4.4.7 Position 7 und 8:

Diese Positionen sind eine Wiederholung der Position Sugud (tiefe Verbeugung) und dem Aufrichten zwischendurch, bei dem der Betende Allahu Akbar (Gott ist groß) rezitiert.

Bedingt dadurch, dass die Übung schnell durchgeführt wird, werden als Effekt die Atmungsorgane, der Blutkreislauf und das Nervensystem gereinigt.¹³⁷

Die Rückstreckung des Zeigefingers, bei dem Gebetsteil „es gibt nur einen Gott“, spannt die gesamte Schultermuskulatur leicht an. Diese Anspannung betrifft auch Musculus subscapularis, Musculus deltoideus, Musculus latissimus dorsi, Musculus teris major und Muscular trapezius.

¹³⁵ (el-Albaani, 2004), S.147.

¹³⁶ (el-Albaani, 2004), S.154-155.

¹³⁷ (Moinuddin, 1984), S.142.

In dieser Position richtet man sich wieder auf und setzt sich auf den linken Fuß. Dabei wird das Sprunggelenk in einer maximalen Streckung gedehnt. Der linke Fuß wird über den rechten gelegt. Der Oberkörper lehnt sich nun soweit zurück, sodass die Hände bis an die Knie reichen und sich abstützen können. Dadurch wird eine der wichtigsten sich verkürzenden Muskeln der unteren Extremitäten gedehnt. Diese Position wird nun gehalten und bietet gleichzeitig eine Entspannung der Rupfmuskulatur. Durch das Abstützen der Hände auf den Knien bietet sich eine ideale Möglichkeit die Flankenatmung zu aktivieren.



Abbildung 15 - Gebet - Position 7 & 8¹³⁸

¹³⁸ (Tilscher, 1989).



Abbildung 16 - Gebet - Position 7 & 8¹³⁹

Die in dieser Position zu beobachtende Streckung des Zeigefingers der rechten Hand ist verbunden mit dem Teil des Gebets „es gibt nur einen Gott“ und dabei wird die gesamte Schultermuskulatur leicht angespannt.



Abbildung 17 - Gebet - Position 7 & 8

¹³⁹ (Tilscher, 1989).



Abbildung 18 - Gebet - Position 7 & 8¹⁴⁰



Abbildung 19 - Gebet - Position 7 & 8

Durch diese Wiederholung entsteht ein Glückgefühl beim Betenden, was daraus resultiert, dass der ganze Körper mit Sauerstoff versorgt wird.¹⁴¹

¹⁴⁰ (BBC Religion & Ethics in Picture - Muslim prayer movements, 2013).

¹⁴¹ (Moinuddin, 1984), S.142.

4.4.8 Position 9, 10 und 11

Diese Sitzposition bildet den Abschluss des Gebetes. Zunächst wird der Kopf nach rechts gedreht, danach nach vorne gebeugt, sodass es fast zum Kontakt von Kinn-Brustbein kommt und dann erfolgt eine Drehung des Kopfes auf die linke Seite. Diese Kopfbewegung symbolisiert im Gebet Gesundheits- und Segenwünsche zu den Nachbarn zur rechten und linken Seite. Diese besondere Übung wurde zu Zeiten des Propheten entwickelt weil sie im Stande dazu ist, die Halswirbelsäule zu dehnen, welche mit dem Vorbeugen des Kopfes erfolgt; es werden die obersten Halswirbel bewegt, welche äußerst störanfällig sind.



Abbildung 20 - Gebet - Position 9,10 und 11¹⁴²

¹⁴² (Tilscher, 1989).



Abbildung 21 - Gebet - Position 9,10 und 11

4.4.9 Wiederholung

Das Gebet, bzw. eine Rakaa Einheit des Gebetes ist an dieser Stelle zu Ende, es sei denn der Betende wiederholt den gesamten Vorgang noch einmal, denn es kann sein, dass er im Laufe des Tages nicht die Möglichkeit gehabt hatte, fünfmal das Gebet durchzuführen. Zum Beispiel, weil der Betende durch Regelungen an seinem Arbeitsplatz davon abgehalten wird oder weil er durch eine Krankheit so geschwächt ist, dass er nur unter Schmerzen in der Lage wäre das Gebet zu verrichten.

Grundsätzlich wird der beschriebene Vorgang aber wiederholt je nach Tageszeit des Gebetes. Die Anzahl der verschiedenen Durchgänge (Rakaa) an den jeweiligen Tageszeitpunkten:

- 1.) Zwei Rakaa
- 2.) Vier Rakaa
- 3.) Vier Rakaa
- 4.) Drei Rakaa

5.) Vier Rakaa ¹⁴³

Ist ein Gebet nur zwei Rakaa lang, dann sitzt man am Endes des Gebets (das letzte Sitzen) und spricht diese Haltung wird ein paar Sekunden gehalten. Je nachdem ob man noch ein Gebet spricht. Man kann zum Beispiel das folgende Gebet sprechen:

- At-tahiyatu Lillahi was-Salawatu wat-Tayibatu
- As-salaamu alayka ayuhan-Nabiyu
- Wa Rahmatullahi wa Barakatuhu
- As-salamu alayna wa ala ibadillahis-Salihin
- Asch-hadu an la ilaha illa Allah
- Wa asch-hadu anna Muhammadan abduhu wa Rasuluhu.
- “Alles Lob, [alle] Gebete und reinen Wege gebühren Allah.
- Friede sei mit dir, oh Prophet und auch die Gnade Allahs und Sein Segen. Frieden sei mit uns und den rechtsschaffenden Dienern Allahs.¹⁴⁴

Es kann auch das folgende Gebet gesprochen werden:

- Allahumma salli ala Sayidina Muhammadin wa ala ali Muhammadin Kama Sallayta ala Ibrahim wa ala ali Ibrahim, innaka Hamidun Madschied
- Allahumma barik ala Muhammadin wa ala ali Muhammadin Kama Barakta ala Ibrahim wa ala ali Ibrahim Innaka Hamidun Madschied.

„Oh Allah! Dein Lob auf Muhammad und der Familie Muhammads, wie du Ibrahim und die Familie Ibrahims gelobt hast; Du bist ja der Preisende, Der Rühmenswerte! Und segne Muhammad und die Familie Muhammads, wie Du Ibrahim und die Familie Ibrahims gesegnet hast; Du bist ja der zu Preisende, der Rühmenswerte.“¹⁴⁵

¹⁴³ (Moinuddin, 1984), S.144.

¹⁴⁴ (el-Albaani, 2004), S.147.

¹⁴⁵ (el-Albaani, 2004), S.154-155.

Ganz am Endes des Gebetes grüßt man zu seiner Rechten und sagt: Friede und Allahs Gnade sein mit dir (as-salaamu alaikum wa rahmatu-llah)¹⁴⁶

Ist ein Gebet nur drei oder vier Rakaa lang, dann sitzt der Betende nach der zweiten Rakaa und spricht nur At-tahiyatu ... [...]. Dann steht der Betende auf wiederholt die letzten Rakaa seines Gebets und sitzt (das letzte Sitzen). Beim letzten Sitzen sagt der Betende die zwei Bittgebete At-tahiyatu [...] und Allahumma salli [...]; und dann beendet man das Gebet mit Taslim (Assalamu Alaikum). Dabei macht der Betende nochmal eine Kopfbewegung nach der rechten Seite und dann nach der linken Seite.

4.5 Das Gebet zur Vorbeugung von Krankheiten

Im Gespräch von Prof. Tilscher mit dem ORF wurde er gefragt, ob der Prophet auch ein Orthopäde sei. Daraufhin erwiderte Prof. Tilscher, dass er dazu keine Meinung abgeben wolle, er sehe dies aber als ein Kompliment an die islamische Religion. Prof. Tilscher hat betende Muslime dabei schon länger beim Gebet beobachtet und hat sich dabei selbst gefragt, warum bei diesem Gebet so viele Bewegungsabläufe vorkommen. Er würde dem Propheten nicht unterstellen, dass dieser an die orthopädischen Aspekte gedacht hat, hält diese aus orthopädischer Sicht aber für sehr klug, da der Körper so regelmäßig gedehnt wird und das Gebet deswegen aus orthopädischer Sicht eine sehr wertvolle Übung ist. Bedingt dadurch, dass das Gebet 5 x am Tag stattfindet, werden diese Übungen auch so oft wiederholt. Häufige Wiederholungen sind aus orthopädischer Sicht sinnvoll. Statt als Abhilfe mehrfach Heilgymnastik zu machen, ist es sinnvoller, regelmäßig vorab gymnastische Übungen zu machen, denn wenn der Schaden erst da ist, dann ist er eher schwierig zu beseitigen. Ein bis zwei Mal täglich schaffen langfristig schon Abhilfe gegen viele Haltungsschäden, die sich die Menschen an ihrem Arbeitsplatz zuziehen, wenn sie stundenlang in einer bestimmten Position verharren.¹⁴⁷

Insgesamt über den Tag verteilt ergeben sich „1.119 Körperstellungen pro Tag, 3750 im Monat oder 42.840 im Jahr.“¹⁴⁸ Mit einer normalen Lebenserwartung eines Menschen im Durchschnitt gerechnet, ergeben sich mehr als 1.713.600 verschiedene Stellungen des

¹⁴⁶ (el-Albaani, 2004), S.186.

¹⁴⁷ (Tilscher, 1989).

¹⁴⁸ (Moinuddin, 1984), S.147.

Körpers, die in ihrer Gesamtheit vor vielen Krankheiten und körperlichen Gebrechen schützen. Die Bewegungsabläufe schützen unter anderem vor: „Herzkrankheiten, Emphysem, Arthritis, Erkrankungen von Blase, Niere und Darm, Infektionen von Bakterien und Viren, Augenkrankheiten, Gedächtnisverlust und Senilität, Geisteskrankheiten, Rückenmarksleiden“¹⁴⁹ und vielen anderen Krankheitsbildern.

Schwierig ist es, im Alter mit den Übungen zu beginnen, wenn man mit den Dehnübungen nicht vertraut ist. Gerade die kniende Position kann anstrengend sein, wenn man nicht gewohnt ist, diese als tägliche Übung zu vollziehen. Deswegen ist es für Menschen die schon als Muslime in einer muslimischen Umgebung aufgewachsen sind, einfacher in diese Traditionen hineinzukommen, als jemand, der zum Beispiel erst im hohen Alter den Islam annimmt und das tägliche Gebet in den beschriebenen Positionen ausgeführt werden können. Jedoch gibt es auch Bewegungen die problemlos von jüngeren oder älteren Menschen ausgeführt werden können.¹⁵⁰

Im Ramadan 2009 hat sich Adnan Pirisan mit den Problemen älter Leute beim Gebet beschäftigt, die über Knieschmerzen klagen. Zu diesem Zeitpunkt waren orthopädische Gebetsteppiche noch nicht bekannt. So gesehen gilt er als „Erfinder“ des orthopädischen Gebetsteppich. Um einen weniger harten Untergrund zu haben, haben sich zuvor Gläubige (oder auch heute bei denen keiner über einen orthopädischen Gebetsteppich verfügt) beholfen, in dem sie zum Beispiel Pappe unter den Gebetsteppich legen. „Der Teppich ist überall dort, wo der Körper Kontakt mit dem Boden hat, gepolstert: An den Knien, der Fußoberseite und der Stirn. Mit einem ganz speziellen Material, das aber ein Firmengeheimnis ist“.¹⁵¹

¹⁴⁹ (Moinuddin, 1984), S.147.

¹⁵⁰ (Tilscher, 1989).

¹⁵¹ (FAZ - Orthopädischer Gebetsteppich - „Nach ein paar Jahren schmerzt das Knie“, 2013).



Abbildung 22 - Orthopädischer Gebetsteppich des Firma Prisec¹⁵²



Abbildung 23 - Adnan Pirisan - Erfinder des orthopädischen Gebetsteppich¹⁵³

¹⁵² (Prisec - Orthopädische Gebetsteppiche - "LUX" Spezieller Orthopädischer Gebesteppich - Mekka, 2013).

¹⁵³ (FAZ - Orthopädischer Gebetsteppich - „Nach ein paar Jahren schmerzt das Knie“, 2013).

Das islamische Gebet ist eine Übung, die sich positiv auf das Herz und die Wirbelsäule auswirkt. Es verbessert auch die Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit. Die Bewegungen und die verschiedenen Positionen des Gebets, wie das Stehen, Verbeugen und Niederwerfen, die ein Betender beim Gebet tut, führen zur Stärkung der Gelenke und Muskeln und regeln die Durchblutung. Folglich verhindern sie auch die Stagnation des Blutes in den Venen der Beine, die zur Koagulation und anderen Problemen führen können.¹⁵⁴

4.6 Stand der Forschung von Gebet & Gesundheit

Nor Azah Abdul Aziz von der Faculty of Information Technology and Communication und Syakirah Samsudin von der Faculty of Science and Technology, beide von der Sultan Idris Education University, Malaysia haben eine Computersimulation durchgeführt bezüglich der Blutzirkulation und dem Bewegungsablauf während des Gebetes. Für die Studie wurden 51 Probanden eines Islam Studiengangs herangezogen im Alter von 18-21 Jahren. Die Bewegungsabläufe wurden an einer interaktiven Simulationssoftware abgebildet. Die Ergebnisse der Studie bestätigen größtenteils die Vorteile für den Körper und den Blutkreislauf, die im oberen Kapitel beschrieben wurden. Das Ergebnis der Studie ist die Entwicklung eines interaktiven Programms, das zwischen Männern und Frauen unterscheidet. Diese Software soll Forschern in Zukunft die Möglichkeit eröffnen die Auswirkung des Gebets auf die Blutzirkulation generell aber auch die einzelnen Körperteile zu ermöglichen.¹⁵⁵

Die zwei folgenden Grafiken zeigen zum Beispiel die Blutzirkulation und die Muskelbewegung der Hand beim Verbeugen.

¹⁵⁴ (armand - Medical effects of prayer prostration, 2007).

¹⁵⁵ (Aziz & Samsudin, 2010), S.298-299.

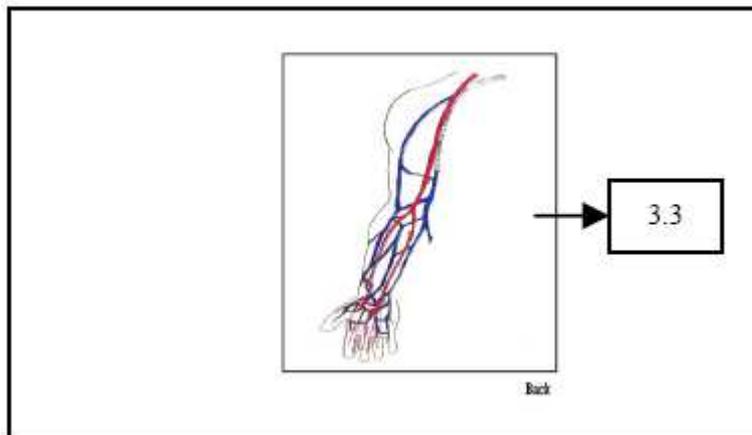


Abbildung 24 - Blutzirkulation in der Hand¹⁵⁶

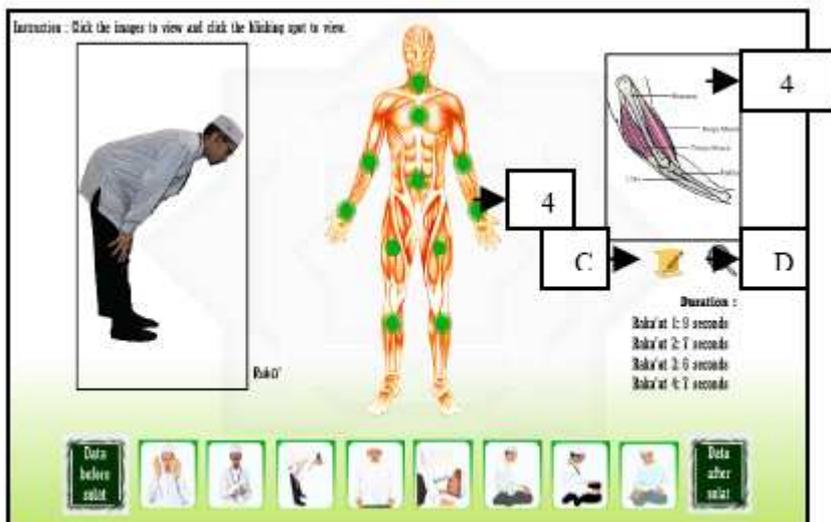


Abbildung 25 - Muskelbewegungen in der Hand¹⁵⁷

Da die Untersuchungen 2009/2010 durchgeführt worden sind und auch andere ähnliche Projekte noch nicht sehr lange existieren, gibt es auf diesem Gebiet bislang wenige Studien, mit Computer Simulationen. Weitere Studien, aufbauend auf dieser Software bzw. anhand anderer ähnlicher Untersuchungen wären notwendig um mehr stichhaltige wissenschaftliche Beweise zu erbringen, dass das islamische Gebet einen positiven Einfluss auf die Körperfunktionen hat. Jedoch können wir in der Tendenz sagen: Es hat definitiv positive

¹⁵⁶ (Aziz & Samsudin, 2010), S.302.

¹⁵⁷ (Aziz & Samsudin, 2010), S.302.

Einflüsse auf Blutkreislauf oder Muskulatur, nur quantifizieren können wir diese noch nicht abschließend.

5. Spirituelle Aspekte des Gebets

5.1 Die Wichtigkeit der Konzentration während des Gebets

Ziel der gottesdienstlichen Handlungen ist die enge Verbindung zu Allah. Die Nähe zu Allah, die durch das tägliche Gebet aufgebaut und gestärkt wird ist das grundlegende Ziel im Islam. Um an diese Frucht der gottesdienstlichen Handlungen heranzukommen muss man die inneren Aspekte betrachten und seinen Schwerpunkt darauf legen. Demnach ist das Gebet ein Mittel der moralischen und geistigen Erziehung, um das Denken und Handeln des Menschen auf den Willen Allahs abzustimmen.

Nachdem nun einige wenige Aspekte des körperlichen Nutzens des Gebetes betrachtet wurden, wenden wir uns nun dem seelischen Nutzen des Gebets zu, der unerschöpflich ist. Das nun Folgende kann nur einige wenige Aspekte davon abbilden.

Man sollte beim Beten geistig anwesend sein. Dies kann man nur, wenn man motiviert ist, denn eine Motivation gibt einem das Gefühl, alles machen zu müssen. Beim Beten sollte man auf alle weltlichen Dinge verzichten und sich zutiefst konzentrieren. Wenn man beim Beten gedanklich abschweift, hat man nicht genug Motivation zu beten, was wiederum bedeutet, dass man an das tägliche Leben denkt. Um dieses Problem zu beheben sollte man sein Iman verstärken, sodass die irdische Sorge unwichtiger ist.

Geistig anwesend sein heißt auch, dass man die Worte, die man ausspricht auch versteht. Als nicht-arabischsprachiger Muslim sollte man zumindest die Übersetzung der gelesenen Koranverse kennen, aber natürlich beim Gebet nur auf Arabisch rezitieren. Die Bedeutung der Quranverse sollten im Gedächtnis bleiben.¹⁵⁸

„Es wird oft gesagt, dass das Gebet die Himmelsreise des Dieners ist. Das salât Gebet ist vor allem ein Akt der Anbetung, des Lobes und der Dankbarkeit gegenüber Gott. Es wird ausgeführt in der Haltung des Gehorsams gegenüber Gottes Gebot. Geistliche Autoren wie Muhammad al-Ghazâli (1058–1111) betonen folgende Elemente als wesentlich: Reinheit des

¹⁵⁸ (Moinuddin, 1984), S.148.

Herzens, Aufmerksamkeit auf Gottes Gegenwart, verehrungsvolle Gottesfurcht (taqwa), Hoffnung und Bescheidenheit und den ehrlichen Willen, sich zu verbessern“.¹⁵⁹

Die Verpflichtung zum fünfmaligen Gebet erfolgte während der Himmelsreise des Propheten (s.a.s), als er die Grenzen von Raum und Zeit überschritt. In dieser Zeit hat die Verfolgung des Propheten (s.a.s) in Mekka immer drastischere Züge angenommen, doch die Himmelsreise die er durch Allahs Gnade machen konnte, nahm den irdischen Schwierigkeiten ihre Schärfe.

Und so hat jeder einzelne Muslim, der das Gebet verrichtet, je nachdem in welcher Hingabe und Konzentration er betet, die Möglichkeit die Ablenkungen und Sorgen des Alltags in ihre Schranken zu weisen. So wie der Prophet durch die sieben Himmel gereist ist und Zeuge eines kleinen Teils der großartigen Schöpfung Allahs wurde, so hat auch der gläubige Muslim im Gebet einen mehr oder weniger großen Anteil daran.

Bei den Sufis spielt die spirituelle Ebene eine noch größere Rolle. „Ihr Gebetsteppich, der Ort ihres Gebetes wird zur Schwelle zum Eintritt in die göttliche Realität, das haqiqat.“¹⁶⁰ Dabei spielt die innere Konzentration eine große Rolle. Man kann beim Gebet durch physische und geistige Ablenkungen davon abgebracht werden die volle Aufmerksamkeit dem Gebet zu widmen. Seien es spielende Kinder auf der Straße oder vorbeifahrende Autos, Lärm von einer Baustelle oder anderes. So gesehen ist es einfacher, in abgelegenen kleinen ruhigen Räumen die notwendige Konzentration für das Gebet aufzubringen.

Shaykh Hakim Abu Abdullah Ghullam Moinuddin gibt ein Beispiel für eine geistige Ablenkung: In der Zeit des Propheten traf Abu Bakr auf einen Kameltreiber. Der Kameltreiber sagte zu Abu Bakr, dass er ihm nicht glauben würde, dass er sich nur auf das Gebet konzentrieren kann, ohne von irgendeiner Sache abgelenkt zu sein. Abu Bakr versicherte dem Kameltreiber jedoch, dass dies möglich sei. Der Kameltreiber bot Abu Bakr eins von seinen zwei Kamelen als Geschenk an, wenn Abu Bakr zwei Gebetseinheiten (Rak'aa) durchführen kann, ohne die Konzentration zu verlieren und einen abgelenkten Gedanken dabei zu empfinden. Der Kameltreiber konnte Abu Bakr dabei beobachten, wie dieser sein Gebet voller Konzentration durchführte und hatte schon Angst, dass er eines seine Kamele

¹⁵⁹ (Troll, 2012).

¹⁶⁰ (Moinuddin, 1984), S.147.

abgeben müsste. Abu Bakr, da er ein ehrlicher Muslim war, sagte aber zur Überraschung des Kameltreibers, dass dieser Recht hatte, und sich Abu Bakr tatsächlich nicht auf sein Gebet konzentrieren konnte. Auf eine Nachfrage des Kameltreibers gab Abu Bakr an, dass er dadurch abgelenkt wurde, als er darüber nachdachte, ob sich für das schwarze Kamel oder das braune entscheiden würde.

Also selbst Abu Bakr gibt zu, dass es sehr schwer ist, die Konzentration im Gebet zu halten. Innere Ungleichgewichte können nicht so leicht beseitigt werden / ausgeblendet werden, wenn man das Gebet beginnt. Der Prophet selber hat empfohlen das Gebet in einem Raum zu vollziehen, der mit einer einheitlichen Farbe bemalt ist oder der zumindest keine bunten Bilder oder Zeichnungen enthalten sollte. Auch selbst sollte deswegen kein Schmuck oder etwas Ähnliches am Körper getragen werden während man das Gebet durchführt.¹⁶¹

Der Sinn des Gebetes liegt vor allem auch darin eine innere Einkehr in das Herzen zu erreichen. Ohne diese innere Besinnung zu haben macht es insgesamt keinen Sinn das Gebet zu verrichten. Die Worte des Gebets können beim Aussprechen nicht ihre Wirkung erzielen, wenn Worte und Sinn des Ausgesprochenen sich widersprechen.¹⁶²

Die Konzentration beim Gebet ist abhängig von der Motivation, die ein Gläubiger besitzt. Der Gläubige muss nicht nur mit seinem Körper, sondern auch mit seinem Geist und Herz anwesend sein, wenn er das Gebet verrichtet. Während des Gebets müssen alle weltlichen Dinge außer Acht gelassen werden. Jemand der Konzentrationsprobleme beim Gebet hat muss generell an seinem Iman arbeiten, also Lernen Dinge des Jenseits höher zu beurteilen als Dinge des Diesseits.¹⁶³

5.2 Die Verbesserung des inneren Charakters als Ziel des Gebets

Das eigentliche Ziel des Islams ist, als Ergebnis des sich damit Beschäftigens einen guten Charakter zu bekommen.

¹⁶¹ (Moinuddin, 1984), S.149-150.

¹⁶² (Mourad, Mourad, & Mittendorfer, 2008), S.291.

¹⁶³ (Mourad, Mourad, & Mittendorfer, 2008), S.292.

Der Prophet (s.a.s.) hat gesagt: „Ich bin gesandt worden, um die schönen Charakterzüge zu vervollkommen.“¹⁶⁴

„Wahrlich, das Gebet hält ab vom Üblen und Sündigen.“ (Quran) [29:45]

Die Nähe zu Allah ist der Faktor, der die Verbesserung der Charaktereigenschaften mit sich bringt, bzw. eine Charakterreinigung zum Ziel hat. Ein guter Charakter in diesem Sinne ist dann das Ergebnis des Gebets. Wer einen schlechten Charakter hat kann das Gebet nicht richtig verrichtet haben. Er befolgt unter Umständen zwar die Rituale, verfehlt aber den inneren Sinn des Gebets.¹⁶⁵

Jemand, der betet und gleichzeitig aber nicht beachtet, was er betet, also nur gedankenlos die Worte wiederholt, der betet in Wahrheit eigentlich nicht, sein Gebet ist kein richtiges Gebet.

„Wehe dem Betenden, die während des Gebets geistesabwesend sind,[...]“ (Quran) [107:4-5]

Als der Prophet einmal jemanden in der Moschee dabei beobachtete, wie dieser beim Gebet in der Eile Ruku und Sugud, nicht vollständig ausführte, sagte er zu ihm, dass er mit einem solchen Gebet nicht als Muslim aus dieser Welt treten würde. Das Gebet hat keinen Sinn, wenn es nicht in Demut und Gottesergebenheit verrichtet wird, man muss wissen zu wem und was gebetet wird, wenn man seinen Charakter verbessern möchte.¹⁶⁶

5.3 Besonderheiten bei den Sufis

Dhikr bei den Sufis

Dhikr ist ein arabisches Wort und bedeutet „Gedenken“ oder „Versenkung ins Gebet“. Diese Methode der Anbetung Allahs ist sehr verbreitet bei den Sufis-Orden (Tariqah).

Die Sufis führten schon in ihren Anfangsjahren bestimmte Traditionen weitgehend intensiver durch als die übrigen Muslime. Man enthielt sich nicht nur, wie andere Muslime

¹⁶⁴ (Bukhary), Hadith: 273.

¹⁶⁵ (Mourad, Mourad, & Mittendorfer, 2008), S.277-278.

¹⁶⁶ (Tababai, 2006).

das auch tun, vom Genuss des Schweinefleisches, des Alkohols, sondern auch von allen anderen Dingen, die als zweifelhaft betrachtet werden könnten. Zum Beispiel könnte eine Ziege, die normalerweise nach den Essensvorschriften im Islam (Halal) erlaubt wäre, auf einer Wiese eines Nachbarn sich verbotenerweise aufgehalten haben und Gras gefressen haben. Oder durfte man selbst die trockene Schale der Melone essen, wenn sie nicht als Geschenk von jemandem überbracht worden ist? Mit solchen Fragen sahen sich schon die früheren Gelehrten der Sufis gegenüber und setzten sich damit auseinander. Die Sufis gingen allgemein nicht nur in Bezug auf das Gebet immer sehr ins Detail. Die Seele (nafs) spielt in der Sufi Tradition eine sehr große Rolle im Gegensatz zu jener der Nicht-Sufis. Dies lässt sich schon aus den Suren 12, 27-18 und 59 und 89 herleiten, wo die Seele beschrieben wird und entweder mit positiven oder negativen Aspekten in Verbindung gebracht wurde. Auch wenn man keine direkte Verbindung dieser Koranstellen finden kann, so haben die Sufis „den Kampf gegen die gefährliche Seele‘ zum Zentrum ihres Bemühens bzw. zum „größeren Heiligen Krieg‘ ernannt. Dabei setzen sich die Sufis zum Ziel, mit Hilfe ihrer Traditionen die Seele zur Seele des Friedens umzuwandeln.¹⁶⁷

Um die Seele in eine reine Seele zu verwandeln, dient das Dhikr, das Gottesgedenken.

„Diejenigen, die glauben, und deren Herz im Gedenken Allahs Ruhe findet - im Gedenken Allahs findet ja das Herz Ruhe.“ (Quran) [13:28]

Zum Beispiel ist eine Form des Gottesgedenken, tausend Mal das Wort „Allah‘ zu wiederholen. Dieses wird auch als Reise durch den Namen Allah bezeichnet. „Wichtig ist, dass der Dhikr immer mit Atemkontrolle verbunden ist, wie das bei jeder derartigen Meditation der Fall ist – man denke an das Jesusgebet der Ostkirche, das Namu Amida Butsu des Buddhismus oder das RámRám des Hinduismus.“¹⁶⁸

Das Dhikr kann entweder laut durchgeführt werden oder still.

¹⁶⁷ (Schimmel, 2003), S.18-19.

¹⁶⁸ (Schimmel, 2003), S.20.

6. Die soziale Bedeutung des rituellen Gebets

6.1 Die Aneignung sozialer Kompetenzen durch das regelmäßige Gebet des Muslims

Eines der verschiedenen Ziele der Gottesdienste im Islam ist es, den guten (inneren) Charakter des Menschen zu verbessern.

Von Abu Hurayrah (r.a.); Allahs Gesandter (s.a.s.) sagte: „Wahrlich, ich bin gesandt worden, um die Schönheit der Moral zu vervollständigen.“¹⁶⁹

Das Gebet als eine Festung

Unter den guten Taten ist vor allem das Gebet hervorzuheben. Im Folgenden werden manche Verse aus dem Quran zitiert, in denen eine Liste guter Taten wiedergegeben werden. Die Bedeutung des Gebets wird dadurch unterstrichen, indem es sowohl am Anfang als auch am Ende der jeweiligen Sure angeführt wird.

- Sura Al-Muminun:

1. *„„ Wohl ergeht es den Gläubigen*
2. *Die sich in ihrem Gebet demütigen*
3. *Und sich von allem Nichtswürdigen fernhalten*
4. *Und die die Zakat entrichten*
5. *Und ihre Scham bewahren*
6. *Außer gegenüber ihren Gattinnen, oder denen, die sie von Rechts wegen besitzen; denn dann sind sie nicht zu tadeln*
7. *Wer aber etwas darüber hinaus begehrt; das sind sie Übertreter*
8. *Und die das ihnen anvertraute Vermögen bewahren und ihr Versprechen erfüllen*
9. *Und die ihre Gebete einhalten.*

¹⁶⁹ (Bukhary) Hadith: 273.

10. Das sind die Erben

11. **Welche das Paradies erben werden, ewig darin zu verweilen“** (Quran) [23:1-11]

- Sura Al-Ma'arig:

19 Der Mensch ist fürwahr als unbeständig erschaffen

20 Wenn ihm schlimmes widerfährt, ist er weinerlich

21 Wenn ihm jedoch Gutes widerfährt, ist er knausrig

22 Nicht so die Betenden

23 Die im Gebet verharren

24 Und von deren Vermögen ein Teil

25 Für den Bittenden und den Verschämten Armen bestimmt ist

26 An die den Tag des Gerichts für wahr halten

27 Und die die Strafe ihres Herrn fürchten

28 Denn vor der Strafe deines Herrn ist niemand sicher

29 Und die ihre Scham hüten

**30 Außer gegenüber ihren Ehefrauen und denen, die sie von Rechts wegen besitzen;
denn insofern sind sie nicht zu tadeln**

31 Wer aber etwas darüber hinaus begehrt, das sind sie die Übertreter

32 Und die, welche das ihnen Anvertraute bewahren und ihre Verträge einhalten

33 Und die bei ihren Aussagen als Zeugen ehrlich sind

34 Und die ihr Gebet einhalten

35 Diese sollen hochgeehrt in Gärten weilen.“ (Quran) [70:19-35]

In diesen Quranversen werden die besonderen Merkmale der Gläubigen aufgelistet und erklärt. Die Verrichtung des Gebets nimmt hierbei eine besondere Stellung ein.

Die zitierte Stelle aus der Sura Al Ma'ariq weist Ähnlichkeiten mit den Versen aus der Sura Al Muminun auf, die soeben festgehalten wurden. Beide Texte beschreiben das Gebet als eine Besinnung des Menschen auf Gott und seine Rückführung auf den richtigen Weg sowie die Abkehr vom Übel. Es ist die Regelmäßigkeit, mit der das Gebet den Menschen an seine Tugendhaftigkeit erinnert und seine Religiosität stärkt. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass die Verrichtung des Gebets zur Einhaltung weiterer Glaubensgrundsätze führt.

Disziplin

Das hektische und chaotische Leben des Menschen erhält durch die Gebetszeiten und das Folgen dem Imam eine Ordnung.

Selbstfindung

Das Gebet schützt den Reifeprozess des Charakters vor schlechten Einflüssen und ermöglicht einen direkten Weg zur Selbstfindung.

Allah sagte: „Trage vor, was dir vom dem Buche geoffenbart wird und verrichte das Gebet. Siehe, das Gebet bewahrt vor Schandbarem und Verbotenem. Doch das (ständige) Gedenken an Allah ist fürwahr das Größte. Und Allah weiß, was ihr tut.“ (Quran) [29:45]

Frieden

Das aufrichtige Gebet reinigt die Zunge und die Seele des Betenden und erleuchtet sein Herz und die mit der Zeit sich festigenden Charakter des Gläubigen.

Stressbewältigung und Stressprävention

Allah, der Allmächtige, sagt im Qur'an: ***„O die ihr glaubt, sucht Hilfe in der Standhaftigkeit und im Gebet! Allah ist mit den Standhaften.“*** (Quran) [2:153]

Der Mensch durchläuft in seinem Leben schwierige Situationen und gerät in Not und Bedrängnis. Das Gebet hilft nach islamischer Ansicht dieser Problematik mit Standhaftigkeit

zu begegnen. Anders ausgedrückt, liefert das Gebet die notwendige Geduld und Zuversicht, die betreffende Notlage besser zu bewältigen. Außerdem sorgt das Gebet für eine gewisse Distanz und Abstraktion vom umliegenden Geschehen und ermöglicht somit eine Phase der effizienten Fokussierung sowie die Fähigkeit schwierigen Situationen den Überblick zu behalten. Das Gebet wurde vom Propheten mehrmals veranlasst um eine Deeskalation einer zugespitzten Situation herbeizuführen. Dies lief meistens in Form einer Instruktion an Bilal Al Habashi ab, das Gebet auszurufen. Die betreffende Überlieferung des Propheten lautete: „*Bilal, rufe die Leute zum Gebet, beruhige uns damit.*“¹⁷⁰

6.2 Das Gebet als Bindeglied der Gesellschaft im Islam

6.2.1 Das Gebet als Kommunikationsmittel

Gebete mit Predigt:

Freitagsgebet

Das Freitagsgebet ist elementare Pflicht, jeder Muslim muss es verrichten, außer bei den Ausnahmebestimmungen, denen wir uns später widmen. Das Freitagsgebet ist das Aushängeschild einer Gemeinde, weil dann alle Bewohner eines Ortes in der Moschee zu gemeinsamen Gebet zusammenkommen.¹⁷¹

Der Freitag als Tag des Gemeinschaftsgebets wurde von Allah (s.t.) im Zusammenhang mit der Auswanderung von Mekka nach Medina (Higra) festgelegt. Der Grund, warum das Freitagsgebet der Muslime noch vor dem Gebet der Juden am Samstag (Shabat) und der Christen am Sonntag ist, ist, dass aus islamischer Sicht der Islam die Fortsetzung des Judentums und des Christentums ist, jedoch als eine Religion und damit die erste und einzige betrachtet wird. (Denn nach einer chronologischen Reihenfolge müsste ja das islamische Gebet sonst nach dem jüdischen und christlichen folgen.)¹⁷²

Für die Gläubigen ist es eine Pflicht, (jedoch nicht für Leute, die auf Reisen sind, nicht für Frauen und Kinder, nicht für Kranke), zum Freitagsgebet in die Moschee zu gehen, sobald der

¹⁷⁰ (Abu Dawud), Hadith: 4985.

¹⁷¹ (Reidegeld, 2005), S.393.

¹⁷² (Spuler-Stegemann, 2005), S.67.

Gebetsruf für das Freitagsgebet ausgerufen wird, das in Anwesenheit des Predigers ausgerufen wird.¹⁷³ Von diesem Moment an ist der Handel als solcher verboten, gemäß dem Wort Gottes: **„O ihr, die ihr glaubt, wenn zum Gebet am Tage des Jum’a (Freitag) gerufen wird, so begebt euch rasch zum Gedenken Gottes und lasst den Handel.“**“ (Quran) [62:9]

Abu Huraira (r.a.) berichtet: „Wir (Muslime) sind die Letzten (in der Offenbarung), aber die Ersten am Tage der Auferstehung nur sie (Juden und Christen) erhielten ihre Bücher (Thora und Evangelium) vor uns, und dieser (Freitag, arabisch: Dschumu’a = Tag der feierlichen Versammlung) ist (eigentlich) ihr Tag gewesen, der ihnen vorgeschrieben wurde, und über den sie uneinig waren. Da gab Allah uns die Rechtleitung, und die Menschen sind unsere Nachgänger: (Die Rechenschaft am Tage des Jüngsten Gerichts wird so verlaufen): Die Juden morgen (Samstag) und die Christen übermorgen (Sonntag).“¹⁷⁴

Abu Huraira und Ibn Umar berichteten, dass sie den Gesandten Allahs sagen hörten: *„Wahrlich, diejenigen, die die Freitagsgebete auslassen, sollen damit aufhören. Ansonsten wird Allah ihre Herzen versiegeln, und dann werden sie zu den Achtlosen gehören“*.¹⁷⁵

*Salman Al Farisi berichtete: Allahs Gesandter hat gesagt: „Wenn ein Mann am Freitag ein Bad nimmt und sich gründlich reinigt, sich einölt oder sich parfümiert, mit dem Parfüm aus seinem Haus dann zum Gebet geht und sich nicht zwischen zwei Leute, (die bereits vor ihm ihre Plätze eingenommen haben), drängt, anschließend so viel (auf freiwilligem Gebet) betet, wie ihm bestimmt ist, dann der Predigt aufmerksam zuhört, dem werden die Verfehlungen verziehen, die er sich zwischen diesem Tag und dem vorangegangenen Freitag hat zuschulden kommen lassen.“*¹⁷⁶

Die Bedingungen des Freitagsgebetes werden in zwei Bereiche eingeteilt: Nach den Bedingungen der Verpflichtungen oder nach den Bedingungen der Gültigkeit.

¹⁷³ (Zaidan, 2009), S.124.

¹⁷⁴ (Bukhary), Hadith: 0876.

¹⁷⁵ (Muslim), Hadith: 2039.

¹⁷⁶ (Bukhary), Hadith: 883.

Bedingungen der Verpflichtung

- Nach der Tradition des Propheten Muhammad (s.a.s) sind nur die Männer zum Freitagsgebet **verpflichtet**. Frauen müssen nicht am Freitagsgebet teilnehmen. Wenn sie es aber dennoch tun, dann gilt dieses als verrichtet. Frauen müssten im Normalfall als Ausgleich das Zuhr Gebet (Mittagsgebet) verrichten. Wenn sie aber das Freitagsgebet verrichtet haben, entfällt das Mittagsgebet, so wie bei den Männern.^{177 ,178}
- Die **Freiheit** ist eine notwendige Bedingung, wenn jemand diese nicht erfüllt, ist das Freitagsgebet nicht verpflichtend.
- Die **Gesundheit** des Menschen. So gesehen ist das Freitagsgebet für kranke Menschen nicht verpflichtend.
- Der Ort des **ständigen Aufenthalts** (*Muqīm* ist). Wenn sich jemand nicht in seinem Heimatort aufhält, dann ist das Freitagsgebet nicht verpflichtend für ihn.
- Man muss im **Zustand der vollen geschlechtlichen und geistigen Reife** sein.¹⁷⁹

Bedingungen der Gültigkeit

- Die Gemeinschaft besteht aus mehreren Betenden. Die Zahl der Betenden ist unterschiedlich in den verschiedenen Rechtschulen.
- Dass die richtige Zeit des Mittagsgebetes eingetreten ist.
- Dass die Predigt vor dem Zwei- Rakaa- Freitagsgebet gehalten wird.
- Dass es in demjenigen Ort eine Moschee gibt. In einem kleinen Dorf, wo sich keine Moschee befindet, wird kein Freitagsgebet durchgeführt.
- Die Predigt muss nicht in arabischer Sprache gehalten werden.¹⁸⁰

¹⁷⁷ (Zaidan, 2009), S.124.

¹⁷⁸ (Reidegeld, 2005), S.399.

¹⁷⁹ (Reidegeld, 2005), S.399-400.

Festgebet

Es gibt im Islam zwei verschiedene Festgebete: Fest des Fastenbrechens am Ende des Fastenmonats Ramadan und das Opferfest, das Fest während der Zeit der Pilgerfahrt.

Am ersten Tag jedes Festes wird das Festgebet eingeleitet.

- Das Festgebet bei den Hanafiten ist Wagib. (Das bedeutet die Wichtigkeit liegt zwischen Sunnah und Pflicht.)
- Bei den Hanbaliya ist das Festgebet eine kollektive Pflicht.
- Bei den Schfiyya und Malikiya ist das Festgebet eine Tradition (Sunnah)¹⁸¹

Die Zeit für das Festgebet beginnt nach dem Sonnenaufgang (etwa 20 Minuten nach Sonnenaufgang) bis zum Zeitpunkt des Zenits der Sonne. Der Imam beginnt dann ein Gebet mit dem Lob auf Allah (s.t.) und ermahnt die Betenden in dieser Zeit nur gute Taten zu verrichten und schlechte Taten zu unterlassen.¹⁸² Wäre das Festgebet Ramadanfestgebet, dann sollten die Muslime spätestens vor der Verrichtung des Gebetes an die Armen spenden. Beim Opferfestgebet geben die Wohlhabenden am ersten Tag des Festes die Opfergabe für die Armen und Bedürftigen.

Das Gebet bei Mond- bzw. Sonnenfinsternis

Für den Muslim ist die Mond- bzw. Sonnenfinsternis ein Naturereignis und ein Zeichen der Schöpfung und Allmacht Allahs.¹⁸³

„Al Mugira Ibn Schu’ba berichtete: „„Es ereignete sich zur Zeit des Gesandten Allahs, Allahs Segen und Friede auf ihm, eine Sonnenfinsternis, gerade am Tage als (sein Sohn) Ibrahim starb. Als die Menschen sagten, dass die Sonne wegen dem Tod Ibrahims finster geworden sei, erwiderte der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Friede auf ihm: »*Wahrlich, die Sonne*

¹⁸⁰ (Reidegeld, 2005), S.400-401.

¹⁸¹ (Reidegeld, 2005), S.108.

¹⁸² (Rassoul, As-Salah - Das Gebet im Islam, 1983), S.150-151.

¹⁸³ (Rassoul, As-Salah - Das Gebet im Islam, 1983), S.156

*und der Mond werden nicht finster wegen Tod und Leben eines Menschen. Wenn ihr also so etwas erlebt, dann betet und bittet Allah (um das Heil)“.*¹⁸⁴

Das Gebet soll hinter einem Imam in der Gemeinde verrichtet werden. Die Zeit der Verrichtung des Gebetes ist vom Beginn der Mond -bzw. Sonnenfinsternis bis zu ihrem Ende. Nach dem Gebet wird der Imam eine Predigt halten, in der wird der Prediger, Allah um Verzeihung bitten und die Gläubigen an die Einheit und Allmacht Gottes erinnern.¹⁸⁵

Das Gebet um Regen

Es ist ein Gebet für die Bitte um Regen in den Dürrezeiten. Dieses Gebet erinnert die Gläubigen in den Notsituationen an Zuflucht bei Allah zu suchen. Seine Zeit beginnt nach dem Sonnenaufgang und endet bevor die Sonne den Zenit erreicht, also kurz vor dem Mittagsgebet. Es wird von einem Imam geleitet und besteht aus zwei Rakaa. Nach dem Gebet wird der Imam eine Predigt halten und danach intensiv um Vergebung und Barmherzigkeit bitten und Bittgebete sprechen, z.B.: „Allah! Schicke uns Regen. Allah! Schicke uns Regen. Allah! Schicke uns Regen.“¹⁸⁶ Es ist erwünscht drei Tage vor dem Gebet zu fasten und am Tage des Gebets an die Armen zu spenden.¹⁸⁷

Gebete ohne Predigt

Totengebet

Das Totengebet besteht aus vier Takbir (Allahu-Akbar) und wird im Stehen verrichtet ohne dass sich die Betenden verbeugen oder niederwerfen. Es ist eine kollektive Pflicht für die Gemeinschaft. Das bedeutet, dass es ausreicht, wenn eine Gruppe von Muslimen stellvertretend für die ganze Gemeinschaft die Pflicht erfüllt. Falls niemand bereit ist, diese Pflicht zu erfüllen, sündigt die ganze Gemeinschaft.¹⁸⁸

¹⁸⁴ (Bukhary), Kapitel 17, Hadith: 3.

¹⁸⁵ (Zaidan, 2009), S.143.

¹⁸⁶ (Zaidan, 2009), S.141.

¹⁸⁷ (Zaidan, 2009), S.141.

¹⁸⁸ (Zaidan, 2009), S.132.

Für Märtyrer ist es nicht notwendig ein Totengebet abzuhalten, deswegen werden Märtyrer auch nicht rituell gewaschen.¹⁸⁹

Tarawihgebet im Monat Ramadan

Nach dem Pflicht -Nachtgebet, wird im Monat Ramadan außerdem noch das Tarawih Gebet verrichtet. Diese traditionellen Gebete werden sowohl von Frauen als auch von Männern verrichtet. Die Möglichkeit dazu gibt es in manchen Moscheen bis zum Beginn des Frühgebets. Das Gebet kann von der Anzahl von 8 oder 20 Rakaa alle 2 Rakaa gemeinsam verrichtet werden. Dieses Gebet kann auch zu Hause durchgeführt werden, es ist aber besser es zusammen in der Moschee durchzuführen. Nach der Sunna Tradition wird in der Ramadan Zeit der komplette Quran vom Imam vorgelesen.¹⁹⁰

6.2.2 Sozialer Zusammenhalt in Verbindung mit Zakat

Im Quran wird das Gebet 28 mal mit der Entrichtung der Zakat verbunden. Soweit möglich sollten die Gebete in der Gemeinschaft verrichtet werden, da dies das Zusammengehörigkeitsgefühl der einzelnen Menschen weckt und sie in ihrem Glauben bestärkt.¹⁹¹

Allah (s.t) sagt im Quran: **„Und verrichtet das Gebet (salaat), gebt die Almosensteuer (Zakat) und nehmt (beim Gottesdienst) an der Verneigung teil!.“** (Quran) [2:43]

¹⁸⁹ (Zaidan, 2009), S.132.

¹⁹⁰ (Zaidan, 2009), S. 145.

¹⁹¹ (Zaidan, 2009), S.209.

7. Religionspädagogische Konsequenzen

Die Lernschritte fasst Behr so zusammen: „Das Beten des Kleinkindes als Imitation, das Beten der Heranwachsenden als beginnende Einhaltung der Pflicht, das Beten aus der Hoffnung, von Gott etwas zu erhalten, das Beten als spirituelle Erfahrung oder als Teil der religiösen Selbsterfindung und Selbstgestaltung... bis hin zum Beten, das keiner zweckdienlichen Begründung mehr bedarf, sondern das sich einfach ereignet, frei von Erwartungen. Grundlage dafür ist die regelmäßige Gebetspraxis, und darin liegt der tiefere Sinn der verpflichtenden Anzahl pro Tag: Nur so kann das Beten den inneren Raum des Menschen beziehen und bewohnen.“¹⁹²

7.1 *Tarbiya Islamiya – Die Erziehung der Kinder im Islam – Probleme*

Die Islamische Erziehung von Kindern in westlichen Ländern stellt einen besonderen Anspruch an Muslime dar. Im Gegensatz zu Muslimen, die in islamischen Ländern oder in überwiegend muslimischen Ländern leben, sind Muslime im Westen oder auch in anderen Ländern mit überwiegend nichtmuslimischem Bevölkerungsanteil nichtislamischen Kultur-Einflüssen ausgesetzt.

Für muslimische Eltern, die zum Beispiel in westlichen Ländern, wie den Vereinigten Staaten von Amerika oder Österreich leben, kann es als Problem erachtet werden, wenn die Kinder mit nichtmuslimischen Kindern zusammenkommen und sich so fremde „negative“ Kultureinflüsse auf die islamische Kindererziehung auswirken. Damit ist nicht allein der erzieherische Einfluss in der Schule gemeint, der ggf. dem islamischen Weltbild widerspricht, sondern vor allem der Kontakt, den Kinder in ihrer privaten Umgebung mit Gleichaltrigen machen. In den meisten westlichen Ländern gibt es auch keinen Islam-Unterricht in den öffentlichen Schulen, sondern nur Privatschulen, an denen ein Teil des Unterrichts aus islamischen Religionsstunden besteht. In islamischen / muslimischen Ländern gibt es vergleichsweise Schulen, die Religion als Hauptfach unterrichten, sogenannte Madrassen, in denen intensiv die Lehre des Islams unterrichtet wird. Solche Schulen gibt es im Westen nicht.¹⁹³ In Österreich ist 1983 der islamische Religionsunterricht an öffentlichen Schulen

¹⁹² (Behr, 2013) S.14.

¹⁹³ (Beshir & Beshir, 2003), S.2-4.

eingeführt worden. In anderen europäischen Ländern gibt es momentan eine öffentliche Diskussion um die Einführung eines ähnlichen Unterrichts. Nichtsdestotrotz gibt es natürlich auch in Österreich, aber viel eher in anderen westlichen Ländern, in denen generell kein solcher staatlicher Islamunterricht angeboten wird, einen von muslimischen Eltern eher als negativ angesehen Einfluss auf das Umfeld der Kinder.¹⁹⁴

Probleme bzw. Differenzen zwischen muslimischen und nichtmuslimischen Eltern können sich vor allem in alltäglichen Situationen ergeben, zum Beispiel der Teilnahme der Kinder am Schwimmunterricht, Schweinefleisch in den Schulkantinen oder die Verfügbarkeit von Gebetsräumen in den Schulen.

Diesen Problemen begegnen muslimische Eltern sehr unterschiedlich. Wenn zum Beispiel Eltern nicht wollen, dass ihre Tochter zusammen mit anderen Buben am gemeinsamen Schwimmunterricht teilnehmen, versuchen diese ihre Kinder vom Schwimmunterricht abzumelden. Üblicherweise wird dieser Wunsch aber von der Schulleitung zurückgewiesen, da man die Fähigkeit schwimmen zu können insgesamt für lebensnotwendig erachtet. In einem solchen Fall kann es dazu kommen, dass eine muslimische Familie dann ihren Kindern verbietet an diesem Unterricht teilzunehmen; dann kann es zu größeren Spannungen zwischen Eltern und Schulleitung kommen, über die die Medien auch gerne berichten. In Österreich hat man das Problem weitestgehend dahingehend gelöst, indem der Schwimmunterricht zwischen Buben und Mädchen ab der 5-ten Schulstufe getrennt voneinander stattfindet. „Nach § 11 Abs. 6 SchUG in Verbindung mit § 9 Abs. 3 und § 15 Abs. 1 Schulpflichtgesetz 1985 sowie § 1 Abs. 1 der Verordnung über die Befreiung von der Teilnahme an einzelnen Pflichtgegenständen und verbindlichen Übungen können Schüler in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen oder sonstigen wichtigen Ereignissen in ihrem Leben vom Unterricht befreit werden.“¹⁹⁵ Die Befreiung vom Schwimmunterricht aus religiösen Gründen kennt das österreichische Recht jedoch nicht. Würden Eltern ihr Kind dennoch vom Schwimmunterricht fernhalten, würden sie eine Verwaltungsübertretung nach §24 Schulpflichtgesetz begehen. Ab der 5-ten Schulstufe wird jedoch Schwimmunterricht getrennt nach Geschlecht angeboten, es sei denn, die zu unterrichtende Schulklasse wäre zu

¹⁹⁴ (Österreichischer Integrations Fonds - ÖIF-Dossier n°5 - Der islamische Religionsunterricht in Österreich - Dr. Mouhanad Khorchide, 2009).

¹⁹⁵ (Janda & Vogl, 2010), S.36.

klein. Wenn ein muslimisches Mädchen in einer solchen Klasse ist, ist die Schulleitung generell dazu aufgefordert, getrennten Schwimmunterricht anzubieten. Wenn das dennoch nicht möglich ist, muss die Schülerin nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.^{196 197}

In anderen westlichen Ländern, in denen es vergleichsweise solche Angebote bzw. die Rücksichtnahme auf Muslime nicht gibt, können dementsprechend Spannungsverhältnisse auftreten.

Insgesamt eröffnet die Tarbiya verschiedene Möglichkeiten, Muhammad Qutb nennt in seinem Buch „The Methodology of Islamic Tarbiyah“ einige Erziehungsmethoden, die er für geeignet hält:

- „Leitung und Vorbild (Beispiel geben)
- Ermahnung (freundlich auf Fehlverhalten hinweisen)
- Bestrafung und Züchtigung
- Geschichtenerzählen
- Richtiges Lenken und Einsetzen von Energie
- Sinnvolle Nutzung der Zeit
- Gewohnheit und
- Ereignisse“¹⁹⁸

7.2 Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern im Islam

Für muslimische Eltern spielen nicht nur externe Einflüsse, wie die Schule oder die Umgebung der Kinder eine große Rolle für die Erziehung ihrer Kinder, sondern auch das familiäre und das häusliche Umfeld. Wie die Kinder an islamische Traditionen herangeführt werden ist sehr unterschiedlich bei den Eltern. Eltern, die ihren Kindern bestimmte Verhaltensweisen selbst vorleben und ein positives Beispiel geben, müssen wir

¹⁹⁶ (Janda & Vogl, 2010), S.37-38.

¹⁹⁷ (Kinderfreunde Wien - Mädchen und Frauenschwimmen - Badespaß im Amalienbad..., 2013).

¹⁹⁸ (Beshir & Beshir, 2003), S.93.

unterscheiden von denen, die Kindern bestimmte Verhaltensweisen abverlangen, sie aber selbst nicht erfüllen. Es gibt Traditionen in muslimischen Familien, die sich nicht durch den Quran oder die Sunna rechtfertigen lassen. Daher müssen Eltern zunächst auch selbstkritisch sein und ihr hergebrachtes Wissen über Erziehung anhand von religiösen Texten überprüfen. Zudem kann das, was noch vor 50 Jahren als gute Erziehung im islamischen Sinn gegolten hat, heute schon nicht mehr aktuell sein, durch Veränderungen der Medienlandschaft, die Entwicklung der Kommunikationsmedien, wie zum Beispiel des Internets oder der Social Media, wie Facebook etc. Vor allem in westlichen Medien können Szenen oder Programme auftauchen, die dem Islam widersprechen. Die zeitgemäße Antwort der Eltern kann aber nicht sein, den Kindern dann grundsätzlich diese Möglichkeiten zu verbieten, sondern es muss eine vernünftige Lösung innerhalb der Familie gefunden werden, wie mit diesen Problemen umgegangen wird.¹⁹⁹

Islamische Werte, die Eltern gerne bei ihren Kindern sehen, sind:

- Stärke im Glauben
- Stolz, Muslime zu sein
- Fähigkeit und Geschick
- Motivation
- Starke Persönlichkeit
- Selbstvertrauen
- Resoluteit
- Durchhaltevermögen²⁰⁰

In den westlichen Medien werden oft negative Beispiele islamischer Erziehung bekannt, also strenge Bestrafung von Kindern bei Verfehlungen etc. Dies sind aber sich aus Traditionen ergebende Erziehungsmethoden, die nicht konform sind mit der islamischen Erziehung, wie

¹⁹⁹ (Beshir & Beshir, 2003), S.5-10.

²⁰⁰ (Beshir & Beshir, 2003), S.7-8.

sie Quran und Sunna (jenen Traditionen, die sich nach dem Beispiel des Propheten ausrichten) zu finden ist.

Der Prophet (s.a.s) teilte seinen Gefährten mit: „Der beste von euch ist derjenige, der seine Familie am besten behandelt. Und von euch bin ich derjenige, der seine Familie am besten behandelt.“²⁰¹

Eltern sollten also mit ihren Kindern so umgehen, dass es die Barmherzigkeit Allahs (s.t.) widerspiegelt, daher ist Strenge eine Option, aber bei weitem nicht die einzige. Wobei dies nicht nur Kindern gegenüber gilt, sondern auch gegenüber anderen Mitmenschen.

Der Prophet (s.a.s) sagt:

„Allah ist freundlich, und Er liebt Freundlichkeit, und Er lässt demjenigen, der freundlich ist, mehr Segen zuteil werden, als dem, der streng ist.“²⁰²

Aischa berichtete, der Prophet (s.a.s) hat gesagt: „Freundlichkeit verleiht einer Sache Schönheit, und wenn sie weggenommen wird, hinterlässt dies einen Schaden.“²⁰³

Allah (s.t.) sagt im Quran: **„Wahrlich, nun kam bereits ein Gesandter aus eurer Mitte zu euch. Schwer liegen eure Missetaten auf ihm. Fürsorglich ist Er für euch.“** (Quran) [9:128]

Wenn Eltern bei der Erziehung nicht nur streng sind, sondern auch barmherzig, hat das für die Eltern als Effekt vier gute Seiten:

1. Die Eltern werden selbst dafür belohnt, wenn sie sich am Beispiel des Propheten (s.a.s) ausrichten
2. Wenn die Empfehlungen des Propheten (s.a.s.) ernst genommen werden, erreicht man bei den Kindern auch mehr in der Erziehung.
3. Wenn das Kind weiß, dass es von seinen Eltern geliebt wird, kann es leichter nachvollziehen, wenn bestimmte Grenzen ausformuliert werden.

²⁰¹ (Tirmidhy), Hadith: 3895.

²⁰² (Muslim), Hadith: 6601.

²⁰³ (Muslim), Hadith: 6602.

4. Wenn das Kind in die Pubertät kommt und es ein gutes Verhältnis zwischen Eltern und Kindern gibt, dann wird ein funktionierendes innerfamiliäres Verhältnis zunehmend wichtig.²⁰⁴

Eltern können gleichzeitig profitieren, wenn sie ihren Kinder bestimmte Koranverse oder Suren erklären, wie zum Beispiel: **„Wer zu unseren Jungen nicht barmherzig ist und unsere Alten nicht ehrt, gehört nicht zu uns.“**²⁰⁵

Oder: **„Dein Herr hat bestimmt, dass ihr Ihn alleine anbeten sollt und dass ihr gegen eure Eltern gütig seid, auch wenn der eine von ihnen oder beide bei dir ins hohe Alter kommen. Sag nicht „Pfui!“ zu ihnen und schelte sie nicht, sondern rede mit ihnen auf ehrerbietige Weise.“** (Quran) [17:23]

Generell ist es islamisch sowohl für die Eltern als auch für die Kinder überzeugend überliefert, dass gegenseitiger Respekt ein wichtiger Aspekt in der Kinder-Eltern Beziehung darstellt. Kinder müssen lernen auch gegenüber Personen, vor allem gegenüber der Familie respektvoll zu sein, auch wenn die Kinder die Meinung derer nicht teilen.²⁰⁶

Für die Kinder ist es wichtig, dass Beispiele, warum etwas wichtig ist, in einer kindgerechten Sprache erklärt werden. Daher reicht es nicht, besonders Kleinkindern Quran Zitate oder Hadithe vorzulesen. Falls Kinder zurechtgewiesen werden müssen, weil sie einen Fehler begangen haben, kann es auch von Vorteil sein, eine gute und knappe Begründung zu liefern, warum jemand etwas falsch gemacht hat, aber nicht lange darauf herumzureiten. Insbesondere dann, wenn Dritte anwesend sein, vermeidet man so einen Gesichtsverlust.²⁰⁷

Von Abuu Huraira: Allahs Gesandter (s.a.s) hat gesagt: **„Der starke Mann erweist sich nicht im Ringkampf, sondern stark ist, wer sich selbst im Zorn im Zaum hält.“**²⁰⁸

Zudem berichtete Aischa: **„Der Gesandte Allahs (s.a.s) hat nie einen Diener oder eine Frau geschlagen, aber er hat für die Sache Allahs gekämpft. Er hat nie Vergeltung geübt, der ihm**

²⁰⁴ (Beshir & Beshir, 2003), S.34.

²⁰⁵ (Denfer, Allahs Gesandter hat gesagt...,1984), S.22.

²⁰⁶ (Beshir & Beshir, 2003), S.35-36.

²⁰⁷ (Beshir & Beshir, 2003), S.37.

²⁰⁸ (Denffer, Ein Tag mit dem Propheten - Im Namen Allahs, der Erbarmers, des Barmherzigen, 1979), S.16.

*Übles getan hat. Aber er hat Vergeltung geübt für die Sache Allahs (s.a.s), wenn Seine Anordnungen verletzt werden.*²⁰⁹

Der Prophet (s.a.s) hat nie selber Gewalt gegen Kinder angewendet und auch seine Gefährten dazu angewiesen, keine Gewalt gegenüber Kindern anzuwenden. Für Eltern gibt es immer eine Möglichkeit, eine Situation ohne Gewaltanwendung zu bewältigen. Um Streit zwischen den Kindern zu verhindern, soll nicht ein Kind vor dem anderen bevorzugt werden. Zum Beispiel, wenn die Kinder zu festlichen Anlässen Geschenke von ihren Eltern bekommen, dann soll nicht der älteste Sohn vor einem jüngeren bevorzugt werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass zwangsläufig alle Kinder die gleichen Geschenke bekommen müssen; Geschenke sollten schon auch entsprechend des Alters verschieden gewählt werden.²¹⁰

*Der Prophet (s.a.s.) sagte: „Behandle deine Kinder gleich, behandle deine Kinder gleich, behandle deine Kinder gleich.“*²¹¹

Bei Kindern darf man die Erwartungen nicht zu hoch stecken, sie sollen nur das ihnen mögliche machen. Ein Kind darf nicht dafür bestraft werden, wenn es einen Koran Vers nicht gut genug auswendig lernt, oder, wenn es in der Schule nur durchschnittliche Noten bekommt, denn Allah (s.t.) sagt: „Allah (s.t.) belastet niemand über das Vermögen. [...]“ Wenn man Kinder über das Maß belastet, was sie machen können, werden sie demotiviert. Sowohl bei schulischen Erfolgen als auch in islamischen Angelegenheiten, wie das Lernen von Traditionen oder Koranversen, wie das Gebet verrichtet wird etc. Besonders kleine Kinder können sich nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren oder still stehen. Wenn Kinder statt bei kleineren Verfehlungen von ihren Eltern ermahnt werden, für Fortschritte gelobt werden, dann werden sie dadurch motiviert. Sie bekommen auf Dauer mehr Selbstachtung und Selbstvertrauen.²¹²

Insgesamt können Eltern ihren Kindern sich an Prophet Mohammad (s.a.s.) orientieren, um über eine kindgerechte Erziehung zu erfahren. Eltern können Kindern beispielhafte Verse aus

²⁰⁹ (Ahmad), Kapitel 53, Hadith: 358.

²¹⁰ (Beshir & Beshir, 2003), S.39-40.

²¹¹ (Muslim), Hadith: 1243.

²¹² (Beshir & Beshir, 2003), S.45-46.

Koran und Sunna beibringen, die ihnen helfen, sich zu orientieren, oder anhand von selbst ausgedachten Geschichten, in denen eine negative Folgewirkung eintritt, als Beispiel nehmen, um den Kindern klar zu machen, dass sie sich zum Beispiel falsch verhalten haben. So hilft man Kindern selbst zu erkennen, dass bestimmte Verhaltensweisen nicht gut sind. Insgesamt betrachtet können Eltern ihren Kindern ein Vorbild sein und etwa gute Beispiele geben wie:

- „Beaufsichtigtes und kontrolliertes Fernsehen
- Gemeinsames Gebet zuhause in der Familie
- Aktive Islamarbeit und Spenden für die Sache Allahs (s.t.)
- Zusammenarbeit
- Mit anderen teilen und anderen helfen
- Bescheidenheit und Demut üben.“²¹³

7.3 Das Gebet der Kinder

7.3.1 Allgemein bzw. im Christentum

Kinder verschiedenen Alters haben jeweils einen anderen Zugang zu Gott (s.t.). Angela M.T. Reinders verdeutlicht dies mit dem Beispiel von drei Kindern verschiedenen Alters. Eine Sechsjährige würde vergleichsweise bei der Krankheit ihres Großvaters zu Gott beten, dass dieser ihren Opa wieder gesund machen soll. Ein Elfjähriger hätte schon die Einsicht, dass er beten würde, dass der Arzt die beste Behandlungsmethode finden würde und eine Dreizehnjährige würde schon dafür beten, dass der Arzt alles richtig macht und die Familie über die Trauer hinwegkommt. Kinder haben also je nach Alter eine andere Vorstellung, was Gott (s.a.s.) für sie leisten kann oder für die Familie.²¹⁴

Nach Reinders gibt es verschiedene Altersklassen, in die man Kinder einteilen kann, wie sie das Gebet verrichten:

²¹³ (Beshir & Beshir, 2003), S.101.

²¹⁴ (Reinders, 2013), S.1.

- Erstes und zweites Lebensjahr: In diesem Zeitraum können Eltern gemeinsam mit den Kindern beten. Das gibt ihnen ein Gefühl von Geborgenheit.
- Drittes bis sechstes Lebensjahr: Kinder merken in diesen Lebensjahren, dass Gott und die Welt insgesamt nicht ihren ursprünglichen Erwartungen entsprechen. Die Kinder müssen feststellen, dass ihre Gebete nicht Gott (s.t.) auf Zuruf dazu veranlassen, dieses oder jenes zu tun, nur weil sie dafür gebetet haben. Wenn Kinder merken, dass sie mit einem Gebet nicht eine bestimmte Aktion von Gott auslösen können, dann empfinden sie Enttäuschung als Gefühl.
- Siebtes bis Zehntes Lebensjahr: Kinder wissen nun, dass das Gebet eine spirituelle Hilfe für ihr Leben sein kann. Sie können inzwischen logisch denken und binden daher auch oft Familienangehörige in ihre Gebete ein. Aber Kinder in diesem Alter erwarten nicht mehr, dass Gott (s.t.) immer eine adäquate Lösung für ihr Problem findet. Kinder kommen vielleicht in den Kontakt mit Familienangehörigen und erfahren wie diese beten.
- Elftes bis Zwölftes Lebensjahr: In diesem Alter haben Kinder noch immer die Erwartungshaltung, dass Gott (s.t.) sich gütig zeigt, wenn sie sich gut verhalten und dass Gott (s.t.) sich negativ verhält, wenn sie sich nicht brav verhalten. (So zumindest in der christlichen Sichtweise.)
- Ab dem Jugendalter: Berühmte Personen wie Mutter Theresa oder andere finden bei Jugendlichen Beachtung, sie orientieren sich auch an den Gebeten von Freunden. Jugendliche finden zunehmend ihren eigenen Stil beim Gebet, mit dem die Eltern dann zurecht kommen müssen. Ab diesem Alter beten sie auch für eine weltweite Verbesserung, zum Beispiel beten sie vielleicht gegen Kinderarmut weltweit und setzen sich zunehmend politisch dafür ein. Da Christen im Jugendalter die Kommunion und Konfirmation erhalten, gehen sie auch zunehmend öfter zum Gottesdienst in die Kirche. Die Kirche richtet für sie zum Beispiel auch spezielle Jugendgottesdienste an, nach denen die Pfarrer den Jugendlichen ggf. auch Diskussionsangebote unterbreiten.²¹⁵

²¹⁵ (Reinders, 2013), S.1-2.

7.3.2 Das Gebet der Kinder im Islam

Wir hatten bereits bemerkt, dass Kinder nicht überfordert und nicht schlecht behandelt werden sollen, sonst verlieren sie die Initiative. Muslimische Eltern möchten für ihre Kinder, dass diese sich von selbst für das Gebet begeistern und es nicht als eine Zwangshandlung auffassen, die sie verrichten, um den Eltern zu gefallen oder von diesen nicht bestraft zu werden. Den Umgang mit dem Islam können die Kinder auch spielerisch erlernen. Quran und Hadithen sind Quellen zahlreicher Geschichten, anhand derer bestimmte Verhaltensweisen versinnbildlicht werden.²¹⁶

Die Wichtigkeit des Gebetes verdeutlicht der Prophet (s.a.s.) anhand eines Vergleichs, der auch für Kinder verständlich ist. Er fragte seine Gefährten: „Stellt euch vor, jemand von euch hätte vor seiner Haustür einen Fluss, in dem er fünfmal am Tage baden würde; würde dann etwas von seinem Schmutz an ihm zurückbleiben? [Die Leute antworteten:] Nichts von seinem Schmutz würde an ihm zurückbleiben. [Der Prophet (s.a.s.) sagte:] Genauso ist es mit den fünf Gebeten, durch die Allah die Sünden tilgt.“²¹⁷

Vorausgesetzt dass Kinder ihre Schlafenszeiten eingehalten haben, eignen sich zum Beispiel die Morgenstunde für ein gemeinsames Gebet, mittags wenn das Kind von der Schule nach Hause kommt, vor oder nach dem Abendessen und kurz vor der Schlafenszeit. Wenn die Kinder früh aufstehen ist so der beste Zeitpunkt, um etwas vom Quran auswendig zu lernen. Dann wenn es vielleicht in der Morgenstunde stressig ist, ist es wichtig, dass die Eltern dabei besonders freundlich sind. Wenn die Kinder von der Schule wiederkommen, müssen erst schulische Sachen geklärt werden, vielleicht gab es Ärger in der Schule oder die Kinder haben aus irgendwelchen anderen Gründen schlechte Laune. Dann ist es besser diese Probleme erst zu klären, ehedem man mit einem Gebet beginnt. Kurz bevor die Kinder schlafen gehen, eignen sich besonders gut Geschichten aus dem Leben des Propheten (s.a.s.) und Bittgebete.

Nicht nur für die Kinder kann der Islam eine Quelle sein, die für die erzieherische Arbeit wichtig ist, vor allem mit Hilfe des Islam finden die Eltern die notwendige Ruhe, die sie bei der Erziehung benötigen. Jemandem Wissen zu vermitteln ist eine wichtige Aufgabe, die von

²¹⁶ (Beshir & Beshir, 2003), S.44-50.

²¹⁷ (Rassoul, As-Salah - Das Gebet im Islam, 1983), S.23.

den Eltern für die Kinder wahrgenommen werden kann. Allah (s.t.) sagt im Quran: „[...] **Sind etwa diejenigen, welche wissen, und jene, welche nicht wissen, einander gleich?**“ (Quran) [39:9]

Der Zeitpunkt, ab dem Kinder mit dem Islam vertraut gemacht werden

Kinder kommen schon kurz nach der Geburt in Kontakt mit der Religion. Kinder von Muslimen sind automatisch mit der Geburt Muslime, es bedarf prinzipiell keiner weiteren religiösen Handlung. Jedoch ist es Tradition einem neugeborenen Kind zuerst in das rechte Ohr den Gebetsruf und dann in das linke Ohr den direkten Aufruf zum Gebet zu sprechen.²¹⁹

Kinder, die im Alter von etwa 7 Jahren sind, wird langsam das Gebet beigebracht. Dabei geht man nicht davon aus, dass ein 7 Jahre altes Kind schon sofort alles richtig macht, daher müssen die Eltern mit den Kindern geduldig sein. Es hilft den Kindern zum Beispiel, wenn sie den Eltern zunächst beim Gebet zuschauen, damit dies für sie ein normaler Bestandteil des Lebens wird. Wenn die Kinder dann 10 Jahre alt werden, dann wird schon von ihnen verlangt, das Gebet zu verrichten. Und wenn sie dies richtig machen, sollen sie auch mit in die Moschee kommen und dort beten. Auch können die Kinder schon mit in die Moschee kommen und den Eltern dort beim Beten zusehen.²²⁰ Der Prophet sagt: *„Weist euren Kindern ab sieben Jahren das rituelle Gebet an, belangt sie für das Unterlassen des Gebets, wenn sie zehn Jahre alt sind, und lasst sie in getrennten Betten schlafen“.*²²¹

7.3.3 Gebetsräume in den Schulen Österreichs

Jede Schule hat selbst die Möglichkeit zu bestimmen, ob in der Schule gebetet werden soll oder nicht. In Österreich ist es bislang noch nicht zu verbalen oder gerichtlichen Auseinandersetzungen zwischen muslimischen Schülern und der Schulverwaltung gekommen, indem etwa Gebetsräume für Muslime gefordert werden würden. Sollte die Nachfrage nach einem Raum bestehen, in dem in Ruhe gebetet werden kann, regeln das die Schulen diskret und vollziehen dies nicht in öffentlichen Medienschlachten, wie das in

²¹⁹ (Beshir & Beshir, 2003), S.29.

²²⁰ (Zaidan, 2009), S.94.

²²¹ (Zaidan, 2009), S. 94.

Deutschland die letzten Jahre bekannt geworden ist. Es existieren Andachtsräume in manchen Schulen, in denen Christen und Muslime nach Bedarf beten können.²²²

Es geht nicht nur um einen Gebetsraum in der Schule, sondern um die Akzeptanz und Toleranz der Schulleitung und der anderen Mitschüler.

In der Schule muss staatlicherseits die Religionsfreiheit sichergestellt werden, jedoch eben auch für jene, die nicht einer Religion angehören. Diese müssen auch die Gelegenheit bekommen, sich ggf. von anderen Religionen zu distanzieren. Deswegen ist der staatliche Religionsunterricht oft von dem übrigen schulischen Leben getrennt. Der Religionsunterricht sollte aber nach Jäggle & Krobath nicht nur auswendig zu lernende Fragen klären, sondern sollte auch einen spirituellen Eindruck von der Religion geben können. Homogene Lerngruppen, die an jeder Schule dieselben Zielsetzungen verfolgen, können nur schlecht auf die Bedürfnisse der Schüler abgestimmt werden. Es bedarf der Diskussion, ob die aktuelle Organisationsform in der Schule für die Bedürfnisse der Kinder noch aktuell ist, oder ob es dort Anpassungsbedarf hin zu einem flexibleren System gibt.²²³ In religiöser Hinsicht gibt es in einigen Schulen vielleicht die Meinung, es sollten gar keine religiösen Aspekte in der Schule berücksichtigt werden. Ein anderer Ansatz wäre, dass sich die Kinder auch mit anderen religiösen Traditionen auseinandersetzen und verschiedene religiöse Feste zusammen feiern, bzw. an Veranstaltungen teilnehmen.

Nach Shakir gibt es aus islamischer Sicht keine Probleme, andere Völker und kulturelle Hintergründe kennenzulernen. Dazu muss man sich zunächst bewusst sein, dass Menschen verschiedenartig sind, ohne dabei sofort wertend zu sein.²²⁴ Allah (s.t.) sagt im Quran **„Ihr Menschen, wir haben euch aus Mann und Frau erschaffen und euch zu Völkern und Stämmen gemacht, auf dass ihr einander kennenlernt. Wahrlich, der bzw. die Angesehenste von euch vor dem Einen Gott ist der bzw. die mit dem größten Gottesbewusstsein.“** (Quran) [49:13]

²²² (Der Standard - Österreichs Schulen entscheiden selbst über Gebetspraxis - Streitigkeiten über muslimische Schüler, die beten, sind nicht bekannt, 2011).

²²³ (Jäggle & Krobath, 2009), S.50-55.

²²⁴ (Shakir, Überlegungen zur Kultur der Anerkennung im Islam, 2013a), S.103.

Nach Shakir werden in diesem Vers „unterschiedliche Dimensionen der Thematik der Anerkennung angesprochen, die sowohl auf der persönlichen als auch der gesellschaftlichen Ebene bedeutend sind.“²²⁵ Ethnie, Volkszugehörigkeit und verschiedene kulturelle Hintergründe werden hier explizit erwähnt. Unterschiedliche Auffassungen mitzubekommen kann daher für die Kinder, nach Shakir, nicht dem islamischem Glaubensverständnis entgegenstehen. Ohne dass sich Kinder (oder Menschen generell) aber gegenseitig religiös begegnen, kann gar kein Verständnis für die jeweils anderen geschaffen werden. Shakir zufolge wäre es eher unterstützend, Kindern verschiedene religiöse Aspekte oder Denkweisen näherzubringen, statt Religion aus der Schule zu verbannen, da so das Verständnis füreinander verbessert werden kann. Zudem sollten in einer Gemeinschaft gegenüber verschiedenen religiösen Gruppen nicht verschiedene Kriterien angewandt werden, weil die eine Gemeinschaft vergleichsweise in der Mehrheit oder in der Minderheit ist. Die Gleichbehandlung ist ein wichtiger Faktor, damit sich die Kinder gleichbehandelt fühlen.²²⁶

7.3.4 Methodik und Didaktik der Gebetserziehung im islamischen Religionsunterricht

Das neue islamische Religionsbuch für die 3. Schulstufe behandelt dem Lehrplan entsprechend das Gebet und gibt den Kindern die Motivation durch die Erklärung des Propheten Muhammad (a.s.) beim Lesen der Sure Alfatiha, als der Prophet sagte: „Dass, Allah dir nach jedem gelesenen Vers im Gebet eine Antwort gibt“.²²⁷

Das Gebet ist ein Gespräch mit Allah

Die Übersetzung der Bedeutung

Allah antwortet mir

1. Mit dem Namen Allahs des Gnädigen,
des Barmherzigen

Mein Diener hat mir gedankt

2. Lob sei Allah, dem Herrn der Welten

Mein Diener hat mich gelobt

3. Dem Gnädigen, dem Barmherzigen

Mein Diener hat mich geehrt

²²⁵ (Shakir, Überlegungen zur Kultur der Anerkennung im Islam, 2013a), S.103.

²²⁶ (Shakir, Überlegungen zur Kultur der Anerkennung im Islam, 2013a), S.103-106.

²²⁷ (Shakir, Islamstunde 3. Religionsbuch für die Volksschule, 2013b, S. 35-39).

- | | |
|---|--|
| 4. Dem Herrscher am Tage des Gerichts | Dies ist zwischen mir und meinem Diener |
| 5. Dich allein beten wir an, | und mein Diener soll bekommen, |
| und Dich allein bitten wir um Hilfe | worum er mich bittet. |
| 6. Leite uns den geraden Weg, | Dies ist für meinen Diener und |
| 7. den Weg derer, denen Du gnädig bist, | mein Diener erhält das, worum er bittet. |
| nicht derer, denen Du zürnst, und nicht | |
| den der Irrenden. | |

Die Kinder können so die soziale Beziehung durch das Gebet in der Gemeinschaft erfahren, wenn der Gläubige andere Mitbetende kennen lernt.

Durch einen Dialog zwischen zwei Schülern wird im Buch weiter erklärt, wie man die Reihe hinter einem Imam bilden soll. So können die Kinder Gehorsam und Ordnung lernen.

Mit der Erklärung der fünf Gebetszeiten, können die Kinder erfahren, dass man sich durch diese Gebete an Allah erinnert und die Verbindung mit ihm hält und versucht sich von Fehlern fern zu halten.

Ein Religionslehrer soll in der Klasse den Kindern ein Gemeinschaftsgebet beibringen und es gemeinsam verrichten, um es richtig zu praktizieren. Muslimische Kinder sollen bei Schulbeginn bzw. Schulschlussfeiern islamische Bittgebete vorlesen.

8. Zusammenfassung

In dieser Arbeit wurde dargelegt, dass das Gebet in seinen verschiedenen Arten ein wichtiger Gottesdienst in allen monotheistischen Offenbarungsreligionen ist. Es wurde auch der Unterschied zwischen dem Pflichtgebet und dem Bittgebet sowie seine Formen erklärt. In der Masterarbeit konnte gezeigt werden, dass das islamische Gebet einen über die Pflichterfüllung hinausgehenden Nutzen hat. Es könnte von Vorteil sein, den Muslimen und Nichtmuslimen zu verdeutlichen, dass das rituelle Gebet viele verschiedene Vorzüge aufweist.

Die gesundheitliche Auswirkungen

Unser gesellschaftlicher Alltag ist gemeinhin tendenziell so gestaltet, dass wir zu lange sitzen: in der Schule oder am Arbeitsplatz und sogar zu Hause. Weniger Bewegung und zu lange auf einer Stelle sitzen führen zu Problemen mit der Wirbelsäule und Rückenschmerzen. Wenn man nicht auf die gesunde Haltung und Bewegung der Kinder achtet, so können die Kinder in ihrer Jugend bereits gesundheitliche Probleme bekommen. Das tägliche islamische Pflichtgebet beinhaltet ein tägliches regelmäßiges Training des Bewegungsapparates.

Durch die Studie und lange Beobachtung von Prof. H. Tilscher wurde der gesundheitliche Nutzen bestimmter Haltungen und Bewegungen im islamischen Gebet entdeckt und aus medizinischer Sicht genau geklärt. Diese Studie hat die positive gesundheitliche Auswirkung auf den Körper in jeder Gebetshaltung und -bewegung nachgewiesen.

Es gibt noch immer wenige Forschungen und Studien über Nutzen und Auswirkungen des islamischen Gebets, daher sollten die islamischen Universitäten und Institute in Zusammenarbeit mit verschiedenen internationalen medizinischen Fakultäten und Forschungszentren weitere Studien machen.

Die spirituelle Wirkung

In unserer heutigen Welt ist das Leben vieler Menschen geprägt von Hektik, Stress und Egoismus. Man sieht, dass moderne Technik und Reichtum das Ziel, ein dauerhaft glückliches Leben zu führen, nicht erreichen können. Betrügerische Ideen und unmoralische Manipulationen versprechen den Menschen scheinbares Glück. Wir müssen erkennen, dass wir in eine moralische und ernsthafte psychische Krise geraten sind.

Die Tatsache, dass viele Menschen manchmal an Selbstmord denken, einige es leider auch tun, beweist, dass materielle Mittel den geistig leeren Menschen nicht glücklich machen können. Ich glaube wir brauchen Genügsamkeit, Zufriedenheit, und so können wir die innere Ruhe bekommen und das echte Glück finden, und das kann man z.B. durch das Gebet erreichen. Mit Hilfe von Glauben, durch Gebete und Bittgebete, kann man sich vor psychischem Zusammenbruch schützen. Wie schon erwähnt wurde, ist das eigentliche Ziel des Islam, einen guten Charakter zu bekommen. Die Verbindung und die Nähe zu Allah sind Faktoren für eine Charakterreinigung. Insbesondere findet man dies bei den Sufis, die ihr Dhikr (Versenkung ins Gebet) üben, um ihr Nafs (Seele) zu beruhigen bzw. zu reinigen.

Die soziale Bedeutung des Gebets

Ein Nutzen des Gebets besteht nicht nur für die Betenden als einzelne Individuen, sondern das Gebet hat auch eine soziale Bedeutung und eine positive Auswirkung in der Gemeinde. Wie erwähnt wurde ist das Beten mit der Gemeinde viel besser als das Einzelgebet; es gibt manche Gebete, die nur mit der Gemeinschaft verrichtet werden können, z.B. das Freitagsgebet oder das Festgebet. Solche Gemeinschaftsgebete haben moralische und soziale Bedeutung und gelten als ein Zeichen für die Einheit der Gemeinde (Ummah), wenn alle Gläubigen, Arm und Reich, Regierende oder Regierte nebeneinander in einer Reihe hinter einem Imam stehen. Dies ist Ausdruck davon und vermittelt das Gefühl, dass alle vor Allah gleich sind. Die Hutba (Predigt), die beim Freitagsgebet vom Vorbeter abgehalten wird, soll über der aktuellen Lage der Gemeinde stehen. Und so kommt man zu sozialem Austausch zwischen den Gemeindemitgliedern. Es ist eine Tradition in vielen muslimischen Ländern, dass man sich mit Verwandten oder Freunden zum gemeinsamen Mittagessen trifft.

Religionspädagogische Konsequenzen

In diesem Kapitel wurde die gesetzliche Lage in der Schule und auch außerhalb der Schule erwähnt, sowie die Probleme, mit denen die Kinder in der Schule konfrontiert sein können und ihre möglichen Lösungen. Durch das Einhalten des Gebets in den richtigen Zeiten erreicht das Kind die Selbstbeherrschung, und wenn das Kind ein Gemeinschaftsgebet hinter einem Imam verrichtet, kann es Disziplin erlernen. Harmonische Beziehungen in der Schule können entstehen, wenn die Schulleitung, die Lehrer und die Schüler verschiedener Religionen und Kulturen sich gegenseitig respektieren. Durch den Dialog nähern sich die Religionen an, und so sollte man langfristig denken und in jeder Schule jedes Jahr einen interreligiösen Dialog zwischen den Kindern organisieren und ihre religiösen Werte diskutieren, um Anerkennung, Toleranz und Respekt zu vermitteln. Ein solcher Dialog könnte ein großer Nutzen für eine moderne multikulturelle Gesellschaft und ihre nächsten Generationen sein. So können wir die religiöse Lehre nicht nur theoretisch lehren und lernen, sondern in die Tat umsetzen.

Bibliographie

Abu Dawud. Hadithsammlung.

Ahmad. Musnad Ahmad.

Al Jazeera - Al-Scharia wal-hayat, Yusuf Qaradawi - (Fiqhul Du'a,) فقه الدعاء. (01. 11 2009).
Abgerufen am 06. 11 2009 von <http://www.aljazeera.net/programs/pages/c63db1c7-515f-4065-b306-4b3250f63db8>

Al Jazeera - Die Geheimnisse des Gebets - Yusuf Qaradawi. (07. 09 2008). Abgerufen am 01.
01 2013 von <http://www.aljazeera.net/programs/pages/3ff8feac-affe-4034-a356-0f0c1ec61c5e>

armannd - Medical effects of prayer prostration. (16. 07 2007). Abgerufen am 03. 04 2012
von <http://armannd.com/prayers-and-health.html/>

Ausbildungszentrum Nord für klassische Akupunktur und chinesische Medizin - Nierenleitbahn.
(2013). Abgerufen am 17. 07 2013 von <http://www.abz-nord.de/cms/wissen/akupunkturpunkte/nierenleitbahn.html>

Aziz, N. A., & Samsudin, S. (12 2010). Computerized Simulation Development for Blood
Circulation and Bodily Movement During Obligatory Prayers (SolatSim). *Software
Engineering Vol.2* , S. 298-305.

Balic, S. (1987). GEBET: Islamisch. In A. T. Khoury, *Lexikon religiöser Grundbegriffe: Judentum
Christentum Islam* (S. 306-309). Graz: Verlag Styria.

Balic, S. (1987). GOTTESDIENST: Islamisch. In A. T. Khoury, *Lexikon religiöser Grundbegriffe:
Judentum Christentum Islam* (S. 439-440). Graz: Verlag Styria.

BBC Religion & Ethics in Picture - Muslim prayer movements. (2013). Abgerufen am 04. 08
2013 von <http://www.bbc.co.uk/religion/galleries/salah/>

Behr, H. (2013). *Grundzüge des islamischen Betens*. Religionspädagogische Gespräche
zwischen Juden, Christen und Muslimen. Heidelberg: Publikation zur Studientagung.

Beshir, E., & Beshir, M. R. (2003). *Kindererziehung im Westen - Eine Herausforderung für
muslimische Eltern*. Karlsruhe: Cordoba Verlag.

Die Bibel (1980) *in der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift*. Klosterneuburg: Österreichisches Katholisches Bibelwerk.

Bukhary. Hadithsammlung Sahih Bukhary.

Christlich-Islamische Begegnungs- und Dokumentationsstelle - Standort: Home » Thema 8: Gebet. (2012). Abgerufen am 19. 06 2012 von <http://aam.s1205.t3isp.de/gebet.html>

Denffer, A. v. (1984). *Allahs Gesandter hat gesagt ...* Islamabad, Pakistan: Dawah Academy.

Denffer, A. v. (1979). Ein Tag mit dem Propheten - Im Namen Allahs, der Erbarmer, des Barmherzigen. Leicester: Haus d. Islam.

Der Standard - Österreichs Schulen entscheiden selbst über Gebetspraxis - Streitigkeiten über muslimische Schüler, die beten, sind nicht bekannt. (30. 11 2011). Abgerufen am 20. 07 2013 von <http://derstandard.at/1322531552763/Beten-Oesterreichs-Schulen-entscheiden-selbst-ueber-Gebetspraxis>

el-Albaani, M.-u.-D. (2004). Das Gebet des Propheten - Deutsche Übersetzung: Abu Ammar Ghembaza Moulay-Mohamed. Damaskus, Beirut: Dhu Al-Qa''dah.

Essabah, E. (2006). Bedeutung und Sinn des Bittgebets im Islam. In H. J. Schmid, A. Renz, & J. Sperber, „„Im Namen Gottes...““ - *Theologie und Praxis des Gebets in Christentum und Islam* (S. 91-102). Regensburg: Friedrich Pustet.

FAZ - Orthopädischer Gebetsteppich - „Nach ein paar Jahren schmerzt das Knie“. (02. 08 2013). Abgerufen am 07. 09 2013 von <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/orthopaedischer-gebetsteppich-nach-ein-paar-jahren-schmerzt-das-knie-12315721.html>

Ghali, M. M. (1983). *Al Salah - Das Gebet*. Köln: Islamische Bibliothek.

Ibn Aḥmad Ibn Rassoul, M. (2007). Auszüge aus dem Sahih Al-Buhary: Aus dem Arabischen übertragen und kommentiert von Abū-r-Riḍā & Muḥammad Ibn Aḥmad Ibn Rassoul. Köln: IB Verlag Islamische Bibliothek.

Ibn Qayyim al-Jawziyya. *Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib (The Innovation of god)*. Riad: Dar Alam Alfawaid.

Islamische Glaubensgemeinschaft in Österreich - Islamgesetz 1912. (2011). Abgerufen am 21.12.2011 von <http://www.derislam.at/?c=content&cssid=Islamgesetz%201912&navid=886&par=10>

Islamische Glaubensgemeinschaft in Österreich - Verfassung der IGGiÖ - Klarstellung. (02. 02 2011). Abgerufen am 21. 12 2011 von <http://www.derislam.at/?c=content&cssid=Klarstellung&navid=1140&par=870>

islamport.com - تمام المنة في التعليق على فقه السن :الكتاب - Kommentar über die Sunna. (2013). Abgerufen am 15. 08 2013 von http://islamport.com/w/fqh/Web/1047/148.htm?zoom_highlight=%C7%E1%CF%DA%C7%C1+%C8%ED%E4+%C7%E1%C3%D0%C7%E4+%E6+%C7%E1%C5%DE%C7%E3%C9

islamport.com - ترجمة القرآن في الصلاة - Übersetzung des Koran im Gebet - Al Azhar Kommentar und Fatwa. (1997). Abgerufen am 15. 06 2013 von http://islamport.com/w/ftw/Web/953/4036.htm?zoom_highlight=%C7%E1%D5%E1%C7%C9+%C8%DB%ED%D1+%C7%E1%DA%D1%C8%ED%C9

Islamwoche Stuttgart - Dr. Sabine Schiffer - Islam in aller Munde – Entwicklung eines Feindbildes. (30. 10 2009). Abgerufen am 26. 06 2012 von <http://vimeo.com/12014719>

Jacobs, G. (2004). As-Salah - Anleitung zum Verrichten des Pflichtgebets. Soltau.

Jäggle, M., & Krobath, T. (2009). Schulentwicklung für eine Kultur der Anerkennung - Pädagogische, organisationethische und religionspädagogische Akzente. In M. Jäggle, T. Krobath, & R. Schelander, *lebens - werte - schule - Religiöse Dimensionen in Schulkultur und Schulentwicklung* (S. 23-60). Wien: Lit Verlag.

Jamili, S. (1982). *Al Ijaz Altibbi fil-Quran(Das medizinische Wunder im Quran)*. Damaskus, Beirut: Verlag Dar Alnassr.

Janda, A., & Vogl, M. (2010). *Österreichischer Integrationsfonds - Islam in Österreich*. Wien: Österreichischer Integrationsfonds.

Khoury, A. T. (2007). *Lexikon religiöser Grundbegriffe - Judentum Christentum Islam*. Graz: Verlag Styria.

Kinderfreunde Wien - Mädchen und Frauenschwimmen - Badespaß im Amalienbad... (2013). Abgerufen am 05. 07 2013 von <http://www.kinderfreunde.at/Bundeslaender/Wien/Unser-Angebot/Freizeit-Spiel-Spaß/Maedchen-und-Frauenschwimmen>

Lian, Y.-L., Chen, C.-Y., Hammes, M., & Kolster, B. C. (1999). *Seirin Bildatlas der Akupunktur*. Marburg: KVM-Verlag.

Mājah, I. *Tahāra*.

Manzur, I. (1988). *Lisanul-Arab - Band 4*. Beirut: Dar Alihia.

Mertek, Muhammet - Das Bittgebet im Islam. (2011). Abgerufen am 18. 05 2011 von <http://www.mmertek.de/index.php/kolumnen/39-gesellschaft/92-das-bittgebet-im-islam-.html>

Mohagheghi, H. (2006). Theologie des Herzens - Im Gebet Liebe und Nähe Gottes erfahren. In H. J. Schmid, A. Renz, & J. Sperber, „„Im Namen Gottes...““ - *Theologie und Praxis des Gebets in Christentum und Islam* (S. 54-72). Regensburg: Friedrich Pustet.

Moinuddin, S. H. (1984). *Kitab al-Tibb al-Rawhi as-Sufi - Die Heilkunst der Sufis - Grundsätze und Praktiken*. Freiburg im Breisgau: Bauer Hermann Verlag.

Mourad, S., Mourad, R., & Mittendorfer, S. (2008). *Tazkija - Charakterreinigung - wie man ein guter Mensch wird*. Karlsruhe: Deutscher Informationsdienst über den Islam.V.

Musa, K. (1987). *Ahkam Al-Ibadaat: Die Bestimmungen der Gottesdienste*. 4. Auflage. Beirut: al-Resalah Publishing House.

Muslim, S. (2010). *Sahih Muslim*. Riadh: Dar Alsalam.

Nawawi. 40 Hadithe.

Nawawi. (1994). *Riadh As-salihin*. Damskus: Dar Almamun Verlag.

Nursi, S. (1995). *Heilmittel für Kranke*. Köln: Aysa Verlag.

ORF - Haltungsschäden bei Kindern - Wenig Bewegung, viel Belastung. (07. 10 2005). Abgerufen am 25. 06 2011 von <http://oe1.orf.at/artikel/205677>

Österreichischer Integrations Fonds - ÖIF-Dossier n°5 - Der islamische Religionsunterricht in Österreich - Dr. Mouhanad Khorchide. (07 2009). Abgerufen am 04. 05 2013 von http://www.integrationsfonds.at/oeif_dossiers/der_islamische_religionsunterricht_in_oesterreich/

Praxis Brenner - Ohrakupunktur oder Aurikulothérapie. (2013). Abgerufen am 16. 07 2013 von <http://www.praxisbrenner.de/1/ohrakupunktur.html>

Prisec - Orthopädische Gebetsteppiche - „LUX“ Spezieller Orthopädischer Gebesteppich - Mekka. (2013). Abgerufen am 07. 09 2013 von <http://www.prisec.de/de/LUX-Version/-LUX-Spezieller-Orthopaedischer-Gebesteppich-Mekka.html>

Profil Online - Daham im Islam: Der Islam auf dem Vormarsch in Europa. (02. 12 2009). Abgerufen am 23. 06 2012 von <http://www.profil.at/articles/0948/560/256605/daham-islam-der-islam-vormarsch-europa>

Qaradawi, Y. A. (1992). *Al-Ibadah fi Al-Islam - 20 Auflage*. Damaskus: Muassasatur-risalah.

Quran. Aus dem Arabischen von Max Henning. Köln: Cagri Yayinlari.

Rassoul, M. (1982). *As-Salah - Das Gebet im Islam*. Köln: IB Verlag Islamische Bibliothek.

Rassoul, M. (1983). *As-Salah - Das Gebet im Islam*. Köln: IB Verlag Islamische Bibliothek .

Rassoul, M. (1996). *Auszüge aus dem Shaih Al-Buhary*. Köln: IB Verlag Islamische Bibliothek.

Reidegeld, A. A. (2005). *Handbuch Islam*. Kandern im Schwarzwald: Spohr Verlag.

Reinders, A. M. (2013). *Kinder können beten*. Abgerufen am 05. 06 2013 von <http://www.familienhandbuch.de/cms/Erziehungsbereiche-beten.pdf>

Renz, A., & Leimgruber, S. (2004). *Christen und Muslime, was sie verbindet - was sie unterscheidet*. München: Kösel Verlag.

Richter, K. (1987). Gebet: Christlich. In A. T. Khoury, *Lexikon religiöser Grundbegriffe: Judentum Christentum Islam* (S. 302-306). Graz: Verlag Styria.

Richter, K. (1987). Gottesdienst: Christlich. In A. T. Khoury, *Lexikon religiöser Grundbegriffe: Judentum Christentum Islam* (S. 435-439). Graz: Verlag Styria.

Ruizhen, X., Gongsun, C., & Jian, M. (1987). *Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur*. Wien: Verlag für Medizinische Wissenschaften, Wilhelm Maudrich.

Sabiq, A. (1993). *Fiqhul-Sunnah - Band 1*. Kairo: Alfatih Lil-Ilam Alarabi.

Schimmel, A. (2003). *Sufismus - Eine Einführung in die islamische Mystik*, 2. Auflage. München: Verlag C.H.Beck.

Shakir, A. (2013b). *Islamstunde 3. Religionsbuch für die Volksschule*. Wien: Veritas.

Shakir, A. (2013a). Überlegungen zur Kultur der Anerkennung im Islam. In: Martin Jäggle u.a. (Hg.), *Kultur der Anerkennung. Würde - Gerechtigkeit - Partizipation für Schulkultur, Schulentwicklung und Religion* (S. 99-108). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Spiegel Online - Wahlkampf in Österreich: FPÖ schockiert mit Anti-Muslim-Spiel. (02. 09 2010). Abgerufen am 20. 06 2012 von <http://www.spiegel.de/politik/ausland/wahlkampf-in-oesterreich-fpoe-schockiert-mit-anti-muslim-spiel-a-715401.html>

Spuler-Stegemann, U. (2005). Opfer und Gebet im Islam. In U. Berner, C. Bochinger, & R. Flasche, *Opfer und Gebet in den Religionen - Band 26* (S. 61-70). Güterloh: Güters.

Tababai, A. (2006). *Das „ABC“ des Islam, 2 Auflage. Teheran, Iran: International Publishing Co.*

The Telegraph - So how long before you give up the gym? (03. 01 2007). Abgerufen am 16. 07 2013 von <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1538419/So-how-long-before-you-give-up-the-gym.html>

Tilscher, H. (01. 02 1989). ORF - WIR (Gesellschaftliches Magazin). (M. ORF, Interviewer)

Tirmidhy. Hadithsammlung Imam Al-Tirmidhy.

Troll, C. W. (2012). *Christlich-Islamische Begegnungs- und Dokumentationsstelle - Muslime fragen, Christen Antworten - Thema 8: Gebet*. Abgerufen am 06. 04 2012 von <http://aam.s1205.t3isp.de/impressum.html>

Vetter, D. (1987). GEBET: Jüdisch. In A. T. Khoury, *Lexikon religiöser Grundbegriffe: Judentum Christentum Islam* (S. 298-302). Graz: Verlag Styria.

Vetter, D. (1987). GOTTESDIENST: Jüdisch. In A. T. Khoury, *Lexikon religiöser Grundbegriffe: Judentum Christentum Islam* (S. 428-435). Graz: Verlag Styria.

Viertel, M. Hrsg. (2005): *Grundbegriffe der Theologie*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Weg zum Islam - Einheit Allahs (Tauheed) - Monotheismus. (21. 05 2009). Abgerufen am 20. 08 2011 von <http://www.wegzumislam.com/islam/entdecken/islamische-studien/tawhid/284-monotheismus>

Wöll, A. (02 2010). Spillern 2012 - Mein Ziel für 2012 - Aus Spillern einen Wachstumsfaktor für PSA in Zentraleuropa machen - Newsletter + Präsentationsfolien. Spillern.

Zaidan, A. (2009). *Fiqhul-„ibaadaat - Band 4 - Einführung in die Modalitäten derr rituellen Handlungen (Gebet, Fasten, Zakaah und Pilgerfahrten)*. Wien: IBIZ Wien.

Zeit Online - Beten in der Schule - Streit um Religionsfreiheit in letzter Instanz. (28. 11 2011). Abgerufen am 20. 12 2011 von <http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2011-11/muslim-beten-schule-gericht>

Zeit.de Blog - : Jörg Lau Das Islambild in den Medien. (08. 07 2010). Abgerufen am 22. 06 2012 von http://blog.zeit.de/joerglau/2010/07/08/das-islambild-in-den-medien_4000

Abstract

Religionen haben neben dem Blick ins Jenseits auch das Diesseits der Gläubigen in ihre Vorschriften und Erklärungen einbezogen. Dazu gehören etwa genaue Ernährungsgebote, oder hygienische Vorschriften.

Ein Phänomen zeigt sich in den exakten Gebetsvorschriften des Islam. Bei der Analyse der Gebetsvorschriften haben Untersuchungen gezeigt, dass die Traditionen im Islam neben der Beziehung mit Gott (s.t.) auf seelischer Basis auch körperliche Störungen günstig beeinflussen können oder ihnen sogar vorgebeugt werden kann.

Die vorliegende Arbeit behandelt die Bedeutung des Gebets im Islam. Sie setzt sich aus einem theologisch, gesundheitlichen und einem pädagogischen Teil zusammen.

Nachdem Grundbegriffe und Rituale bestimmter Gebete erläutert werden, werden die rituellen Gebete auf die Auswirkung der Betenden bezüglich körperlicher, seelischer, sozialer Auswirkung sowie religionspädagogische Konsequenzen hin untersucht.

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name: Abdulkarim Meslat
Geburtsdatum: 20.08.1961 in Sabeskor, Syrien

Schulbildung

1968-1974 Grundschule
1975-1978 Mittelschule
1979-1982 Sekundarschule (Gymnasium) in Syrien
1998-2001 Islamische Religionspädagogische Akademie in Wien
Abschluss: Diplom Pädagogik
2006-2013 Religionspädagogische Ausbildung mit Praktikum
Universität Wien
Masterstudium Islamische Religionspädagogik

Beruflicher Werdegang

1992-1995 Privatwirtschaft in Österreich
Seit 1996 Tätigkeit als Religionslehrer in Österreich