

DIE WEISHEIT HINTER DEN KÖRPERHALTUNGEN UND AUSSAGEN IM GEBET (TEIL 1 VON 2): KÖNNEN BESTIMMTE POSITIONEN EINE PERSON GOTT NÄHER BRINGEN?

Bewertung: 5.0

Beschreibung: Der Nutzen kommt von folgenden Richtlinien.

leer:

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

von: Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am: 07 Mar 2016

Zuletzt verändert am: 28 Jan 2018

Das Gebet ist die zweite Säule des Islam.

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

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

Allah, der Erhabene, sagt:

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

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

Heute werden wir die Art, wie wir beten, etwas näher betrachten, und versuchen die Bedeutung der Körperhaltungen, die wir einnehmen und die Reihenfolge, in der wir das tun, zu verstehen. Vorher lohnt es sich, sich in Erinnerung zu rufen, dass der Islam eine Religion ist, die eigentlich mehr als nur eine Religion ist. Es ist eine Lebensweise. Während Religion für viele eine Sache ist, die einmal wöchentlich praktiziert wird, stellt sie für Muslime eine Lebensweise dar, die in jeden Aspekt ihres Wesens Einzug erhält. Der Islam ist um gesunde Gläubige bemüht; gesunder Verstand, Körper und Geist. Die



Art, wie wir beten, zeigt das.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fußnoten:

[1] *Sahieh Al-Bukhari*

[2] *Sahieh Al-Bukhari*

[3] *Sahieh Al-Bukhari*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<https://www.islamreligion.com/de/articles/10272/die-weisheit-hinter-den-korperhaltungen-und-aussagen-im-gebet-teil-1-von-2>

Copyright © 2006-2015 Alle Rechte vorbehalten. © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Alle Rechte vorbehalten.