

Die Betenden verrichten jeden Teil des Gebets mit Sorgfalt und in der richtigen Reihenfolge, und sie versuchen, diese große Bezeugung ihres Gehorsams nicht durch Fehler zu entwerten. Im Gebet ordnen sie sich in gefüllten und geraden Reihen (arab. *Saff*), und während einiger bestimmter Gebetsbewegungen folgen sie gehorsam den deutlichen Vorgaben ihres Vorbeters (arab. *Imam*). Das Gebet führt zu Gemeinschaft, Einigkeit und Gemeinsamkeit, weil alle Muslime nur den Einen Herrscher anbeten; alle befolgen die Praxis von Allahs Propheten. Im Gebet wenden sie sich einem zentralen Punkt zu, der Kaaba in Mekka, dem ehrwürdigsten Gotteshaus auf der Erde... Das gemeinsame Gebet (arab. *Dschama'a*) hat - wie jede andere gute Tat- bei Allah einen größeren Wert als eine einzeln begangene! Und das Gebet lehrt uns, alle Menschen zu respektieren, besonders Gelehrte und religiöse Autoritäten.

GESUNDHEITLICHER NUTZEN DES GEBETS

Wenn wir uns die täglichen Gebete unter einem gesundheitlichen Aspekt anschauen, kommen wir zur Schlussfolgerung, dass das Gebet wahrlich ein Heilmittel für die Seele und den Körper ist. Das Gebet hält uns zur regelmäßigen Sorge



über die persönliche Hygiene an. Es ist undenkbar, dass der Betende den ganzen Tag unrein ist, mit Rücksicht darauf, dass er fünfmal täglich verpflichtet ist, die Gebetswaschung (arab. *Wudu'* / türk. *Abdest*) zu verrichten. Einige medizinische Untersuchungen bestätigen, dass in den Zeiträumen, die für das Gebet bestimmt sind, der Körper physiologisch am aktivsten ist, was zu der Folgerung führt, dass diese Zeiträume große Regulatoren sind, die einen Einfluss auf die körperliche Aktivität des Betenden haben. Ein vollständig und ehrlich verrichtetes Gebet heilt wirksam alle negativen psychischen Lagen. Wenn man es regelmäßig verrichtet, spielt das Gebet eine große Rolle bei der ordnungsgemäßen Entwicklung und dem Wachstum von Knochen und Muskeln. Die Tatsache, dass der Betende bei nur einem Gebet fünf verschiedene Bewegungen ausführt, wirkt heilsam auf sein Verdauungssystem, seinen Blutkreislauf und das reibungslose Funktionieren des Herzens. Durch das Gebet erhält man die körperliche Fitness, erhöht die Flexibilität und Belastbarkeit der Gelenke, entfernt Anspannung und Schläffheit von Muskeln und Gelenken, verhindert das Auftreten von Arteriosklerose, Erweiterung der Venen oder Venenstau.

Medizinisches Wissen beweist, dass sich die Niederwerfung auf den Boden (arab. *Sadschda*) positiv auf die Versorgung des Gehirns mit Blut auswirkt. Das Gebet hilft gegen Nervosität und Schlaflosigkeit, weil der Betende auf die Gebetsdisziplin achten muss, die sich in der ordnungsgemäßen Rezitation und Ausführung der Gebetsbewegungen ausdrückt. Und so ein Gebet stärkt seine geistige Konzentration.



Neben dem Genannten gibt es noch reichlich weiteren Nutzen im Gebet. Je mehr wir uns bemühen, die Geheimnisse und Weisheiten des Gebets zu erfahren, weiß nur Derjenige, der es auch zur Pflicht gemacht hat – Allah, der Weise und Allwissende. Unsere Pflicht ist es, ehrlich und treu alle Seine Befehle zu befolgen; und die Belohnung wird uns nicht vorenthalten werden, ob wir sie nun im Diesseits oder im Jenseits, dem ewigen Leben, erhalten.



Herausgeber & copyright © DMG e.V.

DMG e.V.

Deutschsprachige Muslimische Gemeinschaft e.V.
Hamburger Straße 283, 38114 Braunschweig
www.dmg-bs.de / +49 (176) 66 92 62 13

Druck: Muntada Press House Al Faisaliyyah, SA Riyadh



DER NUTZEN DES GEBETS

IN RELIGIÖSER, MORALISCHER, GEISTIGER, SOZIALER UND
GESUNDHEITLICHER HINSICHT



DER NUTZEN DES GEBETS

Die Verrichtung des Gebets ist die wichtigste islamische Pflicht. Es ist Pflicht, fünfmal am Tag in verschiedenen Zeitabständen zu beten; angefangen vom Einsetzen der Pubertät bis zum Tod, zu Hause oder unterwegs, in Gesundheit oder Krankheit. Das Gebet ist die umfassendste Form des Ausdrucks des Gehorsams, der Dankbarkeit und der Liebe gegenüber dem Gnädigen Schöpfer. Das Gebet ist eine individuelle Pflicht, nach der die Menschen am Jüngsten Tag als erstes gefragt werden. Es ist eine Regel aller himmlischen Offenbarungen, die nie für nichtig erklärt wurde. Es ist eine Reinigung, unbeschreibliche Ruhe und Licht für die Seele und den Körper, die menschliche Rettung und das Glück in beiden Welten...

Obwohl es eine Pflicht gegenüber dem Herrn der Welten ist, bringt das Gebet sowohl dem einzelnen Menschen als auch der Gesellschaft ebenfalls verschiedenen diesseitigen Nutzen. Einiges von diesem Nutzen stellen wir Ihnen in diesem Flugblatt vor.



RELIGIÖSER NUTZEN DES GEBETS

Das Gebet ist das Fundament des Glaubens und die wichtigste Säule des Islam – wie bei einem Zelt, das in der Mitte eine Säule hat, auf die es sich stützt. Können ein Zelt hunderte von seitlichen Säulen halten, wenn es die wichtigste Säule in der Mitte nicht gibt? Ebenso verhält es sich mit dem Gebet. Das Gebet ist genau das, was die Muslime von den Nichtgläubigen unterscheidet, weil man mit seiner Hilfe die Göttlichkeit

und Überlegenheit Allahs erkennt! Mit dem Gebet nähert man sich Allah auf die beste Weise, weil man damit ausführt, was der Allmächtige uns ausdrücklich befohlen hat. Es erinnert uns an den Jüngsten Tag und das Stehen vor Allah, dem Erhabenen, wenn wir - ob wir es wollen oder nicht - für unser diesseitiges Leben Verantwortung übernehmen müssen. Es ist die Beziehung und der direkte Kontakt mit dem Schöpfer der Welten, bei dem es keinen Vermittler gibt. Es ist ein Gefüge von Momenten des stillen Gesprächs zwischen dem Diener und seinem Herrn und der Beweis für die ehrliche Liebe zu Allah. Gibt es etwas Süßeres und Schöneres für den, der verliebt ist und für den, der jemanden liebt, als das Alleinsein und das Gespräch mit demjenigen, den man liebt?

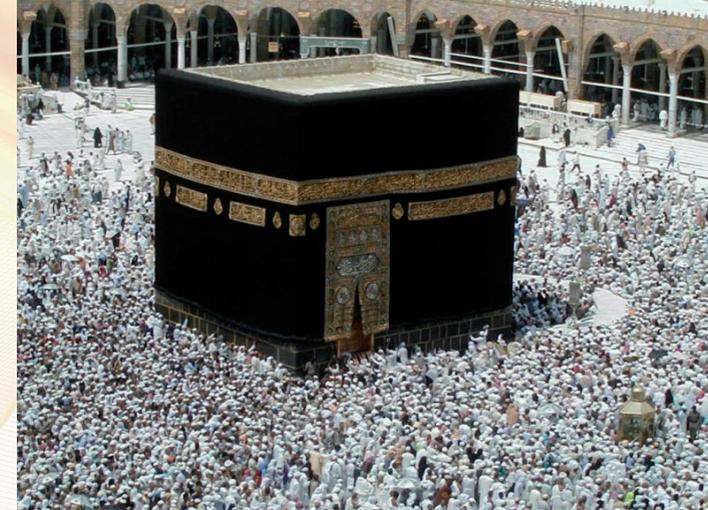
Das Gebet reinigt und wischt alle Sünden weg, so wie der Prophet – Friede und Segen seien auf ihm – gesagt hat: *“Was meint ihr, wenn vor der Tür von einem von euch ein Fluss wäre, in dem er täglich fünfmal badet, meint ihr, dass dann noch irgendein Schmutz übrigbleibt?”* Sie antworteten: *“Es würde nichts übrigbleiben.”* Darauf sagte er: *“Das gleicht den fünf Gebeten, mit denen Allah die Sünden auslöscht.”* (Abu Huraira, Bukhari)

Vernünftige Menschen werden einräumen, dass man, wenn man ein Geschenk erhält, sich aus Anstand beim Schenkenden bedanken soll. Das Gebet ist die beste Art, sich bei Allah für die unzähligen Gaben zu bedanken, die Er uns ständig gibt, wie z.B. Essen und Trinken, Gesundheit, Nachkommenschaft, stabile Finanzen usw. Allah, der Erhabene und Erhabene, wollte es, dass der Dank die Ursache für neue Geschenke wird, aber auch der Faktor des Überlebens und der Langfristigkeit Seiner schon gegebenen Güter.

MORALISCHER UND GEISTIGER NUTZEN DES GEBETS

Der Islam ist die Religion der Sauberkeit! Dies ist besonders im Zusammenhang mit dem Gebet zu betonen, weil die Sauberkeit des Körpers, der Kleidung und des Ortes, an dem man betet, eine der Voraussetzungen für das Gebet ist. Nach Abschluss physischen und psychischen Vorbereitungen widmet sich der Betende in ehrlicher Weise seinem Gebet – im Zustand völliger Demut und Ergebung gegenüber Allah, dem Erhabenen, indem er in das Wesen des Gebets und den tieferen Sinn aller Worte, die er ausspricht, und seiner Bewegungen eintaucht. Er durchdringt die ganze menschliche Seele und den Körper, erinnert ihn an das Stehen vor Allah, dem Erhabenen und Erhabenen, und an den Tag, an dem er auf die gleiche Weise wie jetzt für seine Taten Verantwortung übernehmen muss. So ein Gebet wirkt sich positiv aus, hält den Menschen von schlechten Gedanken und Taten ab und spornt ihn gleichzeitig zu moralischen Tugenden und guten Taten an.

Im Hinblick darauf, dass der Betende fünfmal am Tag „vor seinem Schöpfer“ steht, ist es fast unmöglich, die Möglichkeit der ehrlichen und regelmäßigen Gebetsverrichtung nicht zu akzeptieren und absichtlich zu sündigen. Mit Recht sagen wir, dass das Gebet die Schule der guten Moral ist! Das Gebet ist eine Zuflucht und ein Schutz für den Muslim, zu dem er mit allem Unglück und Unheil flieht. Das Gebet ist für ihn voll mit Gefühlen wie die eines Kindes gegenüber sei-



ner Mutter: Wenn etwas nicht stimmt, wenn es ängstlich, hungrig oder durstig ist, flieht es in den sauberen Schoß seiner Mutter. Im Gebet öffnet der Gläubige ehrlich und in völligem Vertrauen sein Herz vor dem Noblen, Starken, Reichen, Großzügigen, Barmherzigen, dem Allerbarmer, dem Sanften; vor Dem, der gibt und nimmt; vor Dem, der alles hört und der gern auf das Bittgebet antwortet... Deshalb ist es dem Gläubigen eine sichere Zuflucht und ein sicherer Hafen, Zusammenfluss der Kräfte und Hilfe – eine Handlung, die ihm Seelenfrieden und Zufriedenheit versichert.

GESELLSCHAFTLICHER UND SOZIALER NUTZEN DES GEBETS

Das Gebet lehrt uns, dass es keine Unterschiede zwischen den Menschen gibt. Es verbindet die Menschen bei ihren täglichen Treffen in der Moschee in den demütigsten, emotionalsten Momenten vor Allah, dem Barmherzigen.

Das Gebet weckt in den Betenden ehrliche Liebe und Solidarität, unabhängig von ihrer sozialen Stellung, der Rasse, der politischen Einstellung und allen anderen Unterschieden.) Das Gebet weckt Demut in uns, weil wir praktisch damit eingestehen, dass alle Menschen vor Gott gleich sind, und dass sich unter ihnen nur diejenigen hervortun, die gottesfürchtiger sind. Das Gebet lehrt uns, die Gabe der Zeit zu schätzen. Es ist eng an die Zeit gebunden, es erinnert den Muslim an die Zeit und erleichtert es ihm, seine alltäglichen Aufgaben besser zu organisieren. Das Gebet lehrt uns Arbeit und Beharrlichkeit, Disziplin und Verantwortung, weil sich der Betende ständig darum kümmert, sein Gebet regelmäßig und vollständig zu seiner bestimmten Zeit zu verrichten.