

## **Sufi-Traditionen des Heilens**

### **Ansätze der Psychoanalyse in der frühislamischen Mystik**

Elsayed Elshahed – Kairo/Wien

Graz 28. Mai 2010

#### **1. Zum Terminus „Sufismus“:**

Als „Sufi“ wird ein Mensch bezeichnet, der sich eine mystische Weltanschauung aneignet und sein Leben willentlich durch einen geistlich stufenreichen Entwicklungsprozess dementsprechend führt.

Das arabische Wort „Sufismus“ wurde aus dem arabischen Wort „Tasawwuf“ abgeleitet, das im Deutschen als „Mystik“ wiedergegeben wird. Im Laufe der Zeit wurde das Wort „Sufismus“ fast ausschließlich für eine bestimmte Art des „Tasawwuf = Mystik“ verwendet und zwar für die so genannte „Volksmystik bzw. Sufibewegungen“. Sufismus wurde auch als eine Art „praktische Mystik“ verstanden und erhob sich dadurch von der ursprünglichen „philosophischen bzw. metaphysischen Mystik“. Vielleicht könnte man Sufismus auch als „physischen Mystizismus“ bezeichnen, wobei dann Mystik als die metaphysische Dimension dieser geistigen Weltanschauung verstanden werden könnte.

Die oben angesprochene Aussondierung des Sufismus als „Volksmystik“ stellt, historisch gesehen, eine spätere Entwicklung der islamischen Mystik dar, die ab dem 6./12. Jh. als „Sufi-Bewegungen bzw. Sufi-Orden = at-turuq as-sufiya“ u. a. Qadiriya, Schaziliya, Rifa`iya und Jilaniya, bekannt wurde. Die früheren großen Mystiker des 3./9. Jhs., u. a. Junaid, Muhasibi, Tustari, Termizi und ZunnunEl.Misri, sowie später Abu Hamid Al-Ghazali (505/1111) und Ibn `Arabi 7./13. Jh. hinterließen zwar große Werke, aber keine großen Schulen oder Sufi-Bewegungen, die ihre Philosophie praktizierten und weiter tradierten.

Graduell reicht die Spannweite der Sufi-Orden in Bezug auf ihre Einstellung zur Schari`a vom gemäßigten Sufismus, der auch äußerlich die Lehre und Praxis der Schar`a einhält (tasawwuf sunni), bis zum sufistischen Radikalismus, der sich nicht mehr an die Schar`a in Lehre und Praxis gebunden fühlt (ghulat al-mutasawwifa).

Die Mehrzahl der Sufi ist in einer Art „Bund bzw. Orden“ (tariqa) organisiert und der Rest lebt als Wanderderwische, die sich weder an Ort noch an einen bestimmten Orden gebunden fühlen. Mitglieder bzw. Jünger eines Ordens (muridun, Sing. murid) leben in klosterähnlichen Orten (tikiya, rebat, zawiya) nach dem Prinzip der Besitzlosigkeit und schulden ihrem Meister (Scheich) absolute Gehorsamkeit.

Zahlenmäßig unterscheidet man zwischen drei Kreisen unter den Anhängern eines Sufi-Ordens:

1. Ein enger Kreis bestehend aus denjenigen, die ständig mit ihrem Meister in ihrem Ordenhaus leben.

2. Ein mittlerer Kreis bestehend aus Mitgliedern, die zu einer bestimmten Zeit regelmäßig das Ordenhaus besuchen, um ihrem Meister zuzuhören und seine Anweisungen praktizieren.
3. Ein erweiterter Kreis bestehend aus den Sympathisanten dieses Ordens, die sich dennoch als Jünger bzw. Schüler des jeweiligen Meisters beschreiben lassen.

Strukturell wird ein Orden durch den Meister (Scheich bzw. murschid) und einem Stellvertreter (wakil) geführt. Der Rest der Mitglieder besteht aus den Schülern (Derwische), die den Haushalt, u. a. Küche, Reinigung u. ä. führen. Die Funktion der Derwische eines Sufi-Ordens ist mit der der Novizen eines Klosters vergleichbar. Der Sufi-Orden trägt in der Regel nicht den Namen seines eigentlichen Gründers, sondern meistens den Namen eines Patrons aus seinem Stammbaum (silila).

Die religiösen Übungen, durch welche die Derwische sich in Transzustand zu versetzen suchen, sind je nach Orden verschieden. Dennoch basieren alle diese verschiedenen religiösen Übungen auf einem Prinzip - nämlich Absenkung aller Körperfunktionen aufs Minimum um die Seele von allen materiellen Bedürfnissen zu befreien. Das so genannte „sama“ ((das (Musik)-Hören)) und das „zikr“ (Andacht, Reflexion) stellen die Hauptmittel bei allen Orden dar.

Vierzig tägige Meditation in völliger Zurückgezogenheit, Fasten und wenig Schlaf, unter ständigem „zikr“ und „sama“, ist der einzige Weg, der zur Erhebung der Seele führt. Dieser Weg wird in der Sufi-Terminologie „Quadragesima“ (arba`in = vierzig) genannt. Im Trans-Zustand erhalte der Derwisch, nach Volksglauben, übermenschliche heilende Ausstrahlung.

Relevant zu unserem Thema sind daher sowohl die Sufi-Bewegungen, als auch die einzelnen großen Mystiker, da die Seelenheilung wohl das Endziel aller Arten der islamischen Mystik darstellt.

## **II. Die Vorgeschichte in Kürze:**

Die islamische Mystik ist aus ständigen Meditationen und Reflexionen des Qur`ans und der prophetischen Überlieferungen (Hadithe) entstanden. Zu Anfang war sie eine Art asketischer Weltflucht (zuhd), wobei die Asketen immer ein Wollegewand trugen, daher kommt das arabische Wort „Sufi“ von „Suf“ (Wolle). Erst durch die bekannteste muslimische Mystikerin „Rabi`a al-`Adawiya“ (st. 185 H./801 n. Chr.) wurde die einfache Askese thematisiert und zur Mystik erhoben.

Das Prinzip und Ziel dieser jungen Mystik war einzig und allein, die reine selbstlose Gottesliebe zu erlangen und erwartungslos zu genießen. Vom Ende des 2./8. Jh. an entstehen verschiedene mystische Strömungen: das chorasische Asketentum, in dem das absolute Gottesvertrauen (tawakkul) das Hauptmotiv und Endziel darstellte; die psychologische Methode der Bagdader Harith Al-Muhasibi (st. 240/857); al-Juneid (st. 285/910); Zun-Nun almisri (st. 243/859), der die von Gotteslob und Gottespreisung erfüllte Natur wiederentdeckte.

Der mystische Weg mit seinen „Zuständen = ahwal“ und seinen „Stationen =maqamat“ wird ab Ende des 10. Jhs. konsolidiert. Dabei sind „Ahwal“ bzw.

Zustände eine Gabe Gottes, die „maqamat“ bzw. Stationen sind dagegen Entwicklungsstufen (madarij), die ein Weggänger (salik) durch seelische und körperliche Praxis erreichen kann. Lehre und Praxis der islamischen Mystik, im Sinne von vertiefter Anwendung der religiösen Vorschriften und ständige Gottesandacht (zikr), werden durch großen Mystiker wie As-Sarraj (st. 988); al-Kalabazi (st. 990); al-Hajwiri (st. 1071) und al-Quscheiri (st. 1074) dargestellt und ausgearbeitet.

Kontroverspunkte wie sama` (Mystische Musik und Tänze) und das benehmen der Schüler (muridun) wurden genau geregelt. Diese Regeln gipfelten in der Summa theologica des großen Mystikers Abu Hamid al-Gazali „ihya` `ulum ad-din“ (Die Wiederbelebung der Religions- wissenschaften).

Vom 12. Jahrhundert an entwickeln sich die so genannten „Sufi-Orden“ (at-turuqas-sufiya), durch die die ursprüngliche Mystik an Tiefe verlor und zu einer Massenbewegung wurde, in der viele Muslime jene emotionalen Elemente, wie Tanz und Musik fanden, die sie im traditionellen Religiösen Leben vermissten. Die Popularisierung der Propheten-Verehrung verdanken die Muslime dieser Sufibewegungen.

Nach einer Ablehnung der degenerierten pantheistischen Mystik und der destruktiven Haltung der mystischen Führer in vielen Gebieten, haben muslimische Reformer und Dichter der Neuzeit von „Iqbal (st. 1938) bis Adonis und Salah `Abdassabur die Werte der klassischen voluntaristischen Mystik für sich wiederentdeckt und in moderne Sprache interpretiert.

### **III. Qur`anische Ansätze zur Psychoanalyse - Die Seele als Quelle der Krankheiten und Objekt des Heilens:**

Gestützt auf verschiedene Qur`anverse unterscheiden die muslimischen Mystiker zwischen drei Arten der menschlichen Seele (nafs), die jeder Mensch besitzt. Diese sind: Die tadelnde Seele (an-nafs al-lawwama); die bösertige Seele (an-nafs al-ammara bis-su`) und schließlich die zufriedene Seele (an-nafs al-mutma`inna). Das Ganze wird in vielen qur`anischen Stellen auch als Seele (nafs) genannt. Allein in der zweiten Sura kommt „Nafs“ als Synonym für Mensch vier Mal, in den Versen 48; 123; 233 und 281, vor.

Die tadelnde Seele ist mit dem Gewissen (arab. dhamir) identisch und hat in der Psyche eines Menschen die Funktion eines Richters, der nach Al-Hasan al-Basri (110/728), dem Urahn aller muslimischen Mystiker, jeden gewissenhaften Menschen vor seinem Schlaf für alle seine Handlungen am Tag zu Rechenschaft zieht und keine Ruhe gibt, bis dieser Mensch seine schlechten Taten bereut und die aufrichtige Absicht erklärt, diese nie wieder zu begehen.

Die bösertige Seele animiert den Menschen, wie ihre Bezeichnung bereits verrät, zu schlechten Taten und verleitet ihn somit ins Verderben. Diese Seele stellt die größte Herausforderung für den Menschen dar. Sie zu besiegen und ihre Gelüste zu bändigen, gilt als das höchste Ziel aller mystischen Übungen, was nur durch die Anleitungen eines Lehrers (murschid) erreicht werden kann. Der Schüler (murid) schuldet seinem Lehrer dabei, ohne wenn und aber, absolute Gehorsamkeit.

Die zufriedene Seele ist diejenige Seele, die die böartige Seele vollständig unterbunden und all ihre religiösen Pflichten bestens erfüllt hat. Sie bildet somit die unabdingbare Grundlage für die weiteren Entwicklungsstufen eines Mystikers bis er zu einem Zustand kommt, in dem er in der Lage sein wird, sich der göttlichen Herrlichkeit anzunähern.

Der mystische Heilungsprozess fängt mit der Aktivierung und Verstärkung der tadelnden Seele an und setzt sich unaufhaltsam fort, bis diese die Gelüste der böartigen Seele überwunden hat. Diese Überwindung kann nur durch bestimmte Übungen erreicht werden, die den Menschen dazu verhelfen, über ihre körperlichen bzw. materiellen Bedürfnisse, u. a. Reichtum, sexuelle Wünsche und gesellschaftliches Ansehen, zu stehen.

Trotz der oben erwähnten Differenzierung zwischen den Seelenarten wird die Seele im Allgemeinen nur negativ gesehen. Die Mystiker identifizieren meistens unbewusst alle drei Seelenarten mit der Böartigen. Eine eindeutige Antwort auf die Frage, ob der Mensch drei verschiedene voneinander unabhängige Seelen oder nur eine Einzige besitzt, die aber drei Kräfte hat, findet man in der mystischen Literatur nur schwer.

#### **IV. „Maqamat“ und „Ahwal“, zwischen „qabdh“ und „bast“ :**

Die immaterielle Kontingenz des Menschen besteht aus vier Kräften bzw. Stufen. In aufsteigender Reihenfolge: Die Seele (nafs), das Herz (qalb), der Geist (ruh) und schließlich das Geheimnis (sirr). Undurchlässige Grenzen zwischen diesen immateriellen Kräften kann man (nach Abu al-Wafa at-Taftazani) nicht durchziehen, „denn sie alle sind miteinander verflochten und beeinflussen sich gegenseitig.“

Es scheint mir so, so Taftazani weiter, „dass ein Sufi während seiner Zustände (ahwal) und Stationen (maqamat) von der Stufe der Seele zur Stufe des Herzens, weiter zur Stufe des Geistes und schließlich zur allerhöchsten Stufe des Geheimnisses unbewusst aufsteigt“.

„Maqamat“ und „Ahwal“ sind zwei, ihrer Natur nach, voneinander wesentlich unterschiedliche Merkmale des sufistischen Wegs, zwischen denen sich ein Sufi ständig bewegt. Ein Sufi kann von einem Maqam (Stufe bzw. Station) zu einem höheren Maqam durch „mudjahada“ (Anstrengung Anstrengung) aufsteigen bzw. einen höheren Maqam erwerben. Die „Ahwal“ sind dagegen unerwerbbar, viel mehr sind sie ausschließlich ein Gottes Geschenk und ein Zeichen Seiner Liebe an Menschen, die ihr Leben die Gottes Nähe vollkommen zugeschrieben haben. Und solange sich ein Sufi in einem „hal“ (Zustand = Sing. von ahwal) befindet, wird seine Seele zwischen „khauf“ (Angst) und „radja“ (Hoffnung) hin und her versetzt. Solange er sich um die Gottes Nähe bemüht, hat er „radja“ (Hoffnung), dass Gott ihm zu Seiner unmittelbaren Nähe holt. Geschieht dies, so lebt der Sufi in einem Zustand des „qabdh“ (Festhaltung). Mit anderen Worten, er ist dann fest in Gottes Hand. Und solange Gott den Sufi in Seiner Hand festhält, lebt der Sufi in ständiger „khauf“ (Angst) davor, dass Gott ihn wieder los lässt „bast“ (Loslassen).

Ein Sufi bekämpft seine unredlichen Gelüste solange bis er seine Seele von allen bösen Gelüsten bereinigt hat und steigt damit in die höhere Stufe, die Stufe des Herzens. Wenn das Herz vom Licht des Glaubens erfüllt ist und mit der

unerschütterlichen Gewissheit beschenkt wird, erreicht er die Stufe des Geistes. Wenn der Geist so kraftvoll bleibt und vom Licht der Gewissheit umhüllt wird, wird er mit der Schau der göttlichen Herrlichkeit (muschahda) belohnt. Der Zustand der Schau ist ein Indiz dafür, dass der Sufi die Stufe des Geistes bereits verlassen und die allerhöchsten Stufe, die Stufe des Geheimnisses (sirr) erreicht hat“ (Taftazani: Studien über die islamische Philosophie, S. 131-142).

Im Allgemeinen gilt bei den Sufi die Seele als Quelle des Bösen, der Geist als das Lebensprinzip und für die guten Taten, das Herz als Ort der Erkenntnis und von seiner Natur her neutral. Neutral bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es mal von der (böartigen) Seele und mal vom Geist beeinflusst werden kann. Und schließlich ist das Geheimnis der Ort der Schau (al-muschahada = die Schau der göttlichen Herrlichkeit).

Termizi unterscheidet in seinen zwei bekannten Werken „ghawr al-omur = die Tiefe der Dingen“ und „haqiqat al-adamiya = die Wahrheit des Menschseins“, zwischen zwei Arten von Seele: Eine Sichtbare (zahira) und eine Unsichtbare (batina). Die unsichtbare Seele ist, nach der Termizi's Definition, mit dem Unterbewusstsein bei Freud vergleichbar. Dabei hat die sichtbare Seele einen neutralen Status. Mit anderen Worten, sie ist weder gut noch böse und damit wird sie jeweils nach ihrem momentanen Verhalten beurteilt - je nachdem ob sie unter dem Einfluss der unsichtbaren, also der böartigen, Seele oder dem guten Einfluss des Geistes steht. Termizi identifiziert die unsichtbare Seele mit dem Satan, darin unterscheidet sich dieser böartigen unsichtbaren Seele vom Unterbewusstsein nach Freud.

Diese böartige Seele hat eine aktive Funktion, die den Menschen zu Erfüllung meist unerlaubten Wünschen aufdringt. Das Unterbewusstsein, nach Freud stellt an der ersten Stelle dagegen ein Magazin dar, wo sich die unerfüllbaren Wünsche des Menschen lagern und unter Umständen einige seiner späteren Handlungen unbewusst beeinflussen.

Die Identifizierung der böartigen Seele mit dem „Satan“ bedeutet die Entpersonifizierung und Enttheologisierung, ja sogar die Verdinglichung des Satans und zugleich die Anthropomorphisierung des sonst als eine aus Feuer erschaffenen Geist verstanden wird.

Wesentlich unterscheiden sich die Thesen von Termizi und Freud darin, dass die unsichtbare Seele bei Termizi *die Quelle* des Bösen, im Sinne von unerlaubten Gelüsten oder Wünschen, darstellt. Bei Freud stellt das Unterbewusstsein eher *ein Lager* der unrealisierbaren Wünsche dar, die nur bei der Abwesenheit des *Bewusstseins*, z. B. im Schlaf in Form von Träumen erscheinen können. Die unsichtbare Seele erhält bei Termizi einen *aktiven Charakter*, bei Freud dagegen eher einen passiven, auch wenn sie, hier als Unterbewusstsein, bestenfalls das Verhalten des betroffenen Menschen hintergründig und unbewusst beeinflussen könnte.

Tustari unterscheidet verschiedene Stufen der Seele und des Geistes, eine Transzendente (samiya) und eine Untranszendente bzw. Normale (duna zalik). Hierbei muss man berücksichtigen, dass Tustari die beiden Begriffe „Seele und Geist“ undifferenziert verwendet. Im Arabischen gehören beide Begriffe der Feminin-Sprachgruppe, wobei „ruh = Geist“ sowohl als Feminin als auch als Maskulin gilt.

Allein der Geist als Eigenname des Erzengels Gabriel wird im Arabischen als Maskulinum verwendet (Sura 26/199). Er wurde im Qur'an selbst auch als der vertrauensvolle „ar-ruh al-amin“ bezeichnet (Sura 42/52).

Die allerhöchste Stufe des Geistes wird bei ihm auch „die erleuchtete Seele“ (naf nuraniya) genannt. Allgemein wird bei den muslimischen Sufi's derartig erleuchteter Geist als das verborgene Prinzip oder der zu Gott allernächste Geist angesehen. Denn dieser Geist ist, nach Tustari, ein unmittelbares Produkt der göttlichen Allmacht. Dieser Geist ist für viele Mystiker das zur Wirklichkeit gewordene Gotteswort. Der Geist wird vor allem als das Geheimnis Gottes, ein Lichtstrahl Seiner Emmanation und Sein Hauch, angesehen, auf Grund dessen sich die Engel vor dem Menschen (Adam) entsprechend Gottes Anweisung unterwerfen mussten.

Den untranszendenten normalen Geist bezeichnet Tustari als die Seele des Geistes per se bzw. der Geist selbst bzw. die Seele des Geistes (nafs ar-ruh) und bietet damit eine gute Grundlage für die dritte Definition des Geistes bei Ibn `Arabi (638 H./1235 n. Chr.) in seinem Werk „al-futuh al-makkiya“ als das, was in den Menschen nach seiner Formung durch Gott eingehaucht wurde. Ibn `Arabis These ähnelt Aviceenna's Definition (427H./1027n.Chr.) des Geistes. Aviceenna sah die Seele bzw. den Geist als den individualisierenden Faktor bei den Menschen.

## **V. Anatomie der Seele:**

Tustari's Anatomie der Seele (Psychoanalyse) geht weiter in die Tiefe: Der obere Teil der Seele ist, nach Tustari, die immaterielle Substanz, die die animalische Seele mit dem transzendenten Geist verbindet. Demnach ist der untere Teil der Seele durch seine untranszendente dichte Natur dazu geeignet, guten Boden für die schlechten Wünsche (ahwa`) zu bieten, wenn sie ungezügelt agieren darf.

Tustari unterscheidet vier Arten von schlechten Wünschen des Menschen: der Animalische (hayawaniya) bzw. sexuellen Gelüste; der Teuflische (scheitaniya), wie Glückspiele und sinnlose Vergeudung von Zeit; die Zauberartige (sihriya), wie List, Betrug u. ä.; und schließlich die Satanische (iblisiya) wie Hochmut und Eitelkeit. Für Tustari stellen diese schlechten Gelüste seelische Krankheiten dar, die es zu heilen gilt. Er liefert uns auch Heilungsrezepte für jede derartige seelische Krankheit.

Im Kontext der mystischen Psycho-Terminologie unterscheiden die muslimischen Mystiker zwischen der Seele (nafs), dem Geist (ruh), dem Herz (qalb), der Verstand (fu`ad), dem Kern bzw. der Vernunft (lubb) und der Brust (sadr).

Auf diese Termini im Einzelnen einzugehen würde den zeitlichen Rahmen dieses Beitrags sprengen, da sie aber in diesem Kontext der mystischen Psychoanalyse von wesentlicher Bedeutung sind, werde ich sie nur kurz ansprechen. Die ersten zwei Begriffe, Seele und Geist wurden oben relativ ausführlich behandelt. Dem Begriff „ruh“ der Geist, seine Definitionen, Dimensionen und Funktionen, hat der muslimische Großgelehrte und direkte Schüler des großen Scheich ul-Islam Ibn Taimiya, Ibn al-Qaiyim einige Werke u. a. „kitab ar-ruh“ sowie „madaridj as-salikin“ gewidmet, das m. E. einen guten Entwurf für die Tiefenpsychologie, die Religionspsychologie, von Karl Gustav Jung darstellt. Darauf kann ich hier auch nicht ausführlich eingehen.

## VI. Die psychischen Krankheiten als Krankheiten des Herzen:

Die psychischen Krankheiten werden in den islamisch-theologischen Werken und insbesondere bei den Sufi als „Krankheiten des Herzen bzw. Herzkrankheiten“ genannt. Denn das Herz eines Menschen ist der Ort des Fühlens und des Denkens, wobei dessen physische Funktion völlig sekundär betrachtet wird.

In Sura 2/10 lesen wir über die „Heuchler“ folgende Aussage: „Da sie sich eine Krankheit (die Heuchelei) in Ihren Herzen (bewusst) aneigneten, lässt Allah sie (bzw. ihre Herzen) noch mehr erkranken“ (fi qulubihim maradun fazadahum Allahu marada).

Diese Aussage „Ihre Herzen sind erkrankt“ kommt nämlich auch im Qur`an als eine Bezeichnung für verschiedene psychische Krankheiten zwölf mal vor (2/10; 5/52; 8/49; 9/125; 22/53; 24/50; 33/12, 32, 60; 47/20, 29; 74/31).

Die gesunden bzw. zufriedenen Herzen sind dagegen diejenigen, die ständig Gott gedenken. Gottes Andacht ist zugleich das Allheilmittel gegen jegliche Herzkrankheiten. In Sura 13/28 lesen wir über die Gläubigen: „Diese sind diejenigen, die an Gott glauben und deren Herzen ihr Ruhe bzw. Zufriedenheit durch Gottes Andacht spüren. Wahrhaftig! Alle Herzen werden Ruhe bzw. Zufriedenheit durch Gottes Andacht finden“ (al-lazin `amanu wa tatma`innu qulubuhum bizikrillah, alabizikrillahi tatma`innu l-qulub).

So viele Herzenskrankheiten es gibt, gibt es ebenso viele Arten der Gottesandacht (zikr). Jede Art der Gottesandacht wird bei einem Heilungsprozess individuell, von Fall zu Fall und von Person zu Person durch den Meister bestimmt und proportioniert. Qur`anverse und prophetische Hadithe (Überlieferungen), sowie Weisheitssprüche des Meisters oder alte Weisheiten, besonders aus alten Dichtungen, dienen bei dem Heilungsprozess als Medikamente, die zu dem einen Ziel führen sollen, nämlich das Herz des Patienten in den Zustand der Zufriedenheit zu versetzen - damit ist dann die völlige Genesung erreicht. Und so impliziert der Zustand der Herzenszufriedenheit die Heilung von allen seelischen bzw. psychischen Krankheiten.

Die Begriffe: „Murid“ als Schüler bzw. ein Wollender und „marid“ als Patient haben im Arabischen keine linguistische Verwandtschaft miteinander, auch wenn sie phonetisch und inhaltlich fast identisch sind. Denn jeder „Murid“ ist in diesem Sinne ein Patient (marid), der seine Genesung bei einem Meister (Scheich) sucht.

Nach der islamischen Weltanschauung und insbesondere bei den Sufi ist der „Satan“, der in diesem Kontext mit der in jedem Menschen innewohnende böartigen Seele (an-nafs al-ammara bis-su`) identisch ist, die Quelle aller Persönlichkeitsstörungen,. Diese Quelle des Übels durch religiöse Aussagen und Übungen austrocknen zu lassen und damit den Geist des Patienten von ihrer üblen Auswirkungen zu befreien bzw. zu bereinigen, stellt das Endziel des seelischen Heilsprozesses bei allen islamischen Denkrichtungen und an erster Stelle bei den Sufi dar.

Auch wenn muslimische Gelehrsamkeit alle Persönlichkeitsstörungen auf satanisches Eingreifen zurückführt, entscheidend für sie alle war die negative

Wirkung dieses üblen Eingreifens auf das soziale Verhalten des Menschen aufzuheben oder wenigstens zu lindern. Wie ein physisch kranker Mensch zu einem Arzt geht, um seine Krankheit loszuwerden, geht ein Mensch, der eine seelische Krankheit erleidet, zu einem Sufi-Meister, um sich von seinem seelischen Leiden zu befreien.

Es versteht sich von selbst, dass es sich in allen Sufi-Traditionen des Heilens um eine ethisch-religiöse Therapie handelt. Mit anderen Worten: die Therapie setzt religiöse Überzeugung voraus, die der Patient mitbringen soll. Der Meister leistet hierzu keine missionarische Arbeit. Weiter soll der Patient zur Überzeugung gekommen sein, dass er allein mit sich selbst und/oder mit seinem sozialen Umfeld nicht mehr zurecht kommen kann und, dass er diesen Zustand nicht mehr erträgt. Des Weiteren muss er den festen Willen besitzen, sich von einem bestimmten Meister bestimmten behandeln zu lassen, dem er von vornherein unerschütterliches Vertrauen und folglich die erforderliche absolute Gehorsamkeit entgegenbringen kann.

Die Therapie beginnt, wie üblich bei jeder gewöhnlichen ärztlichen Behandlung, mit einem Gespräch, in der der Patient sein Problem ausführlich schildert und der Meister mit dem Patienten in einem Dialog eintritt, durch den der Meister eine Diagnose feststellen und eine Lösung vorschlagen kann.

In manchen Fällen muss der Meister den Patienten zuerst von der Richtigkeit der Diagnose überzeugen, um dann für ihn eine individuell maßgeschneiderte Prognose zu erstellen. Der Patient muss allerdings mit der Prognose einverstanden und bereit sein, sich dem Willen und den Anweisungen des Meisters widerstandslos zu ergeben.

## **VII. Einige der bekanntesten Herzenskrankheiten:**

In der mystischen Literatur werden vordergründig fünf Seelenkrankheiten ausführlich behandelt, nämlich: Das teuflische Flüstern (al-waswa), der Zorn (al-ghadab), die Eitelkeit/Überheblichkeit/Narzissmus (al-ghurur, al-kibr, al-`ugb), die Heuchelei (ar-riya`) und der Neid (al-hasad). In der mir gewährten Zeit kann ich nicht auf alle diese seelischen Krankheiten eingehen, daher werde ich nur einige der genannten Arten ansprechen.

**Der ständige Zweifel (al-waswasa)** wird als Vater aller anderen Herzenskrankheiten betrachtet und wird als ein teuflisches „Flüstern“, das das Verhalten eines Menschen sich selbst aber auch anderen Menschen gegenüber negativ beeinflusst - Selbstunsicherheit und Misstrauen gegenüber sich selbst und anderen bei allem, was sie sagen oder tun. Der Betroffene kann meistens selbst seine Zweifel bzw. Misstrauen und Unsicherheit nicht begründen.

Die letzte Qur`ansure (Nr. 114) trägt die Überschrift „an-nas“ (die Menschen) und stellt ein Bittgebet an Gott dar, das den Menschen vor diesem teuflischen Flüstern schützen soll. Dort heißt es: „Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen, dem König der Menschen, dem einzigen Gott der Menschen vor dem Übel des Einflüsternden, des Davonschleichens, der in die Brüste der Menschen hineinflüstert. Sei es ein Djinn (Geist) oder ein Mensch“.

Der eingeflüsterte krankhafte Zweifel tritt nach „Tustari“ in stärkeren Maßen bei Menschen auf, die in einer bestimmten Hinsicht die Perfektion anstreben. So wird der Zweifel bzw. der Verdacht des Polytheismus insbesondere muslimischen Monotheisten durch den Satan eingeflüstert; der Zweifel und Verdacht der Ignoranz wird verstärkt Großgelehrten eingeflüstert; der Verdacht der Vergesslichkeit überfällt gerade andächtige Menschen; der Verdacht der Ungehorsamkeit (Gott gegenüber) überfällt gerade gehorsame Menschen und der Verdacht auf Interesse für die weltlichen Belange tritt bei Menschen oft ein, die ihr Leben aufs Jenseits gerichtet haben“. Der krankhafte Zweifel ist so gesehen eine Reaktion auf einen Perfektionswahn.

„Termizi“ unterscheidet zwischen zwei Arten des krankhaften Zweifels: Einer, der in der eigenen Seele entsteht und ein anderer, der vom Satan eingeflüstert wird. Die erste Art kann durch Reflektion und die zweite Art durch Gottesandacht beseitigt werden.

**Der Zorn (al-ghadab):** In Sure 3/134 werden einige Charakterzüge der Gläubigen aufgezählt: „Diese sind diejenigen, die sowohl in guten als auch in schlechten Zeiten (den Armen) freudig spenden und ihren Zorn zügeln und den anderen Menschen ihre Übertritte verzeihen. Wahrhaftig: Gott liebt die Wohltäter“. Der Hadith Wissenschaftler Termizi berichtet in seiner kanonischen Hadith-Sammlung: Der Prophet Muhammad habe in einem relativ langen Hadith gesagt: „Der Zorn ist wie eine Feuerglut, die im Bauch des Menschen brennt, deswegen erröten seine Augen stark und seine Wangen werden wie aufgeblasen ... der beste Mensch ist derjenige, der nicht so schnell zornig wird und der sich schnell beruhigen lässt. Und der schlechteste Mensch ist derjenige, der schnell zornig wird und sich nur langsam beruhigen lässt“.

Der Zorn ist also, wie der krankhafte Zweifel, Überheblichkeit und Neid, ein Werk des Satans bzw. eine Wirkung der bössartigen Seele des betroffenen Menschen, den es zu bekämpfen gilt.

Abu Hamid Al-Ghazali (st. 505/1111) behandelt diese Krankheit in seinem Summa Theologica „Ihya` ulum ad-din“ (die Wiederbelebung der Religionswissenschaften) sowie in seinem Buch „Oksir as-sa`ada“ (Elixier der Glückseligkeit) ausführlich. Nach Ghazali gibt es zwei Arten des Zorns, eine Konstruktive und eine Destruktive. Die erste Art, nämlich der konstruktive Zorn, dient als ein Verteidigungsinstrument gegen jede Art von Gefahren, die das Leben bedrohen. Der destruktive Zorn aber könnte selbst den Menschen in Lebensgefahr bringen. Daher muss der Mensch vom destruktiven Zorn geheilt werden.

### **VIII. Ein praktisches Beispiel:**

Wie der Heilungsprozess aussieht zeigt uns auch Al-Harith al-Muhasibi an einem praktischen Beispiel und damit schließe ich meinen schriftlichen Beitrag. Eines Tages kam ein Mensch zum Scheich Al-Muhasibi und beklagt sein Leiden. Er leide unter ungezügelter Zorn. Ihn überfällt der Zorn bei jeder Kleinigkeit. Er erkennt die Gefahren, in die er sich begibt, wenn er einen unkontrollierbaren Wutanfall bekommt. Er erkannte seine Krankheit und schilderte sie dem Scheich ausführlich und bat ihm um Hilfe.

Der Mann stellt dieses Gespräch folgendermaßen dar:

- Ich sagte dem Scheich: „Ich kann mich nicht beherrschen, wenn jemand mich beleidigt.“
- Der Scheich sagte ihm: „Die Selbstbeherrschung fällt dir schwer und die Rachesucht fällt dir leicht.“
- Ich fragte: „Und warum fällt mir die Selbstbeherrschung schwer, die Rachesucht aber leicht?“
- Der Scheich antwortete: „Weil du die Selbstbeherrschung als Erniedrigung und die unsinnige Rache als Selbstbestätigung betrachtest.“
- Ich fragte: „Wie kann ich mir die Selbstbeherrschung aneignen?“
- Der Scheich antwortete: „Du sollst deine Seele auf Geduld trainieren und deinen Körper fesseln.“
- Ich fragte: „Wie könnte ich dies erreichen?“
- Der Scheich antwortete: „Dafür musst du realisieren, dass die Selbstbeherrschung ein Indiz für eine gute Macht und die blinde Rache eine beschämende Erniedrigung darstellt.“
- Ich fragte: „Wie kann ich dies realisieren, wenn dessen Gegenteil in meinem Herzen innewohnt? Mein Herz sieht in jedem unvergultenen Übergriff eine unerträgliche Erniedrigung und ich komme mir vor als wäre ich für eine Rache zu schwach und derjenige, der mich beleidigte zu stark.“
- Der Scheich antwortete: „Dir fällt dies so schwer, weil du nicht weißt, wie hässlich die Rache und wie nobel die Verzeihung und wie groß die Belohnung für die Vergebung bei deinem Herrn ist.“
- Ich fragte: „Wie erkenne ich diese beiden Zustände, nämlich die Hässlichkeit der Rachesucht bzw. des Zorns und den Edelmut der Verzeihung?“
- Der Scheich antwortete: „Dies wirst du deutlich sehen, wenn du deinen Beleidiger genau beobachtest. Du wirst sehen, wie hässlich er in seinem Zorn aussieht, die hässliche Farbe seines Gesichts, wie aufgerissen seine Augen sind, wie rot sein Gesicht ist, wie verdreht seine Augen sind, wie er sich selbstrespektlos verhält und wie anstandslos sein Körper steht. Wenn du dies alles bei ihm siehst, denke daran, dass du auch so hässlich aussiehst, wenn du zornig und rachsüchtig bist. Außerdem muss du an das denken, was Gott denjenigen versprochen hat, die sich beim Zorn beherrschen und verzeihen, obwohl sie sich rächen könnten.“

Gottes Liebe und reichliche Belohnung warten auf solche Menschen im Jenseits. Der Genuss der Rache ist von kurzer Dauer, seine schweren Folgen aber werden auf dich im Jenseits warten. Die Selbstbeherrschung bzw. die Verzeihung würde dir kurz schwer fallen aber umso mehr und dauerhafter wird

deine Belohnung dafür sein.“ Ein besonnener Mensch würde einer kurzen folgenreichen Freude vor einem kurzen Leid aber dauerhafte Freude vorziehen.

Dieser Dialog soll im Sinne eines Vorgesprächs verstanden werden, durch welches der Patient über die Gründe seines Leidens aufgeklärt wird und dann von der Möglichkeit und der Notwendigkeit der Therapie rational überzeugt werden soll. Die Therapie selbst wird dann durch ein individuell gestaltetes mystisches Training durch Schüler-Meister-Beziehung vollzogen.

Ein Sufi-Meister ist damit ein Psychoanalytiker und Psychotherapeut zugleich. Ein Derwisch bzw. Sufi-Schüler ist ein Suchender, der sein Leben der Nähe Gottes als sein höchstes Ziel und Hoffnung restlos zugeschrieben hat. Die Unzufriedenheit eines Menschen mit sich selbst, mit seiner bisherigen Lebensführung sowie mit dem eintönigen, meist materiellen Alltag ist der stärkste Beweggrund für die eigene Entscheidung, nach einem besseren Lebenssinn und Lebensweg zu suchen.

Meine verehrten Damen und Herren! Ich möchte Sie um Verständnis dafür bitten, dass ich aus zeitlichen Gründen nicht auf einige auch so wichtige Punkte dieses Themas eingehen konnte.

Herzlich lade ich Sie zu einer konstruktiven Diskussion ein und bedanke mich bei Ihnen für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit!

*Elsayed Elshahed*

## Punktuelle Darstellung

### **Sufi-Traditionen des Heilens**

### **Ansätze der Psychoanalyse in der frühislamischen Mystik**

Elsayed Elshahed – Kairo/Wien

#### Zum Begriff „Sufismus“:

- Sufismus als Volks Mystik – Praktische Lebensführung
- Spätere Entwicklung der philosophischen Mystik
- Anfänge der Mystik – Askese
- Der Prophet Muhammad und einige seiner Gefährten als die erste Asketen (u. a. Abu Zarr al-Ghifari und Salman al-Farisi)
- Weltabgewandt, Meditation und Reflexion (Gottes Andacht = zikr)

#### Anfänge der islamischen Mystik:

- Al-Hasan Al-Basri (110/730) als Vater der Mystik
- Rabi`a al-`Adawiya (185/801) die erste große Mystikern im Islam
- Höhepunkt der Mystik im 3./9. Jh. Al-Djunaid, Al-Muhasibi, At-Tustari und At-Tirmizi

#### Was ist ein Sufi-Orden?

- Besteht aus drei Kreisen: Engeren, mittleren und großen Kreis
- Führungsinstanz: Meister (Scheich), Stellvertreter (Wakil) und Schüler bzw. Novizen (Murid Pl. muridun)
- Aufenthaltsort bzw. ein Ordenshaus

#### Seelenanalyse:

Der begriff Seele wurde oft im Qur'an als Synonym für „Mensch“

- Drei Arten von Seelen:

1. Eine Sichtbare und eine Unsichtbare
2. Böartige (nafs ammara bis-su`)
3. Tadelnde Seele (nafs lawwama)
4. Erleuchtete Seele (nafs nuraniya)
5. Zufriedene Seele (nafs mutma`inna)

- Die Immaterielle Kontingenz des Menschen:

1. Seele (nafs)
2. Geist (ruh)
3. Herz (qalb bzw. fu`ad)
4. Menschenkern (lubb)
5. Brust (sadr)

- Stufen des Heilprozesses:

1. Die Reinigung (at-takhliya)
2. Das genießen (at-tahliya)
3. Die Schau (al-muschahada, al-ihsan)

- Voraussetzungen des Heilprozesses:

1. Religiöse Überzeugung
2. Erkennung des eigenen Leides
3. Unerschütterlicher Wille zur Heilung
4. die Bereitschaft zur absoluten Fügung

- Die wichtigsten seelischen bzw. Herzenskrankheiten:

1. Flüstergedanken (waswasa)
2. Der Zorn (ghadab)
3. Eitelkeit/Überheblichkeit/Egozen-trismus (ghurur/kibr/`udjb)
4. Die Heuchelei (nifaq)
5. Der Neid (hasad)

- Qur`anische Aussagen als Grundlagen des heilprozesses:

- Sura 2/10 „die Herzen der Heuchler sind erkrankt...“ 12 Mal
- Flüstergedanken Sura 114
- Neid Sura 113
- Zorn sura 3/134

**- Propheten-Überlieferungen:**

**S. Beispiele im Vortrag S. 9**

**- Ein therapeutischer Dialog:**

**Einer Fragt und der Sufi antwortet  
Ein psychisch Kranker lässt sich vom  
großen Sufi „Al-Muhasibi“ behandeln  
(s. d. letzten Abschnitt d. Vortrags)**