

SUFISMUS ALS INSPIRATIONSQUELLE FÜR DIE MODERNE PSYCHOLOGIE

Mine Albasan | Berlin 2018

Mit zunehmender Globalisierung, Migration und Flucht der Menschen aus den Kriegsgebieten wächst auch die Notwendigkeit für kultursensible Angebote bezüglich des psychischen Wohlbefindens und der Gesundheit für die Muslime in Deutschland, wie zum Beispiel auch Psychotherapie, die auch die Spiritualität der Menschen anspricht.

Allgemein gibt es bereits seit Jahren die Tendenz, dass Spiritualität in Therapiemethoden überführt wird. In der Rubrik der Ratgeberliteratur wird Wissen aus den Bereichen der modernen Psychologie, den Religionen und der Spiritualität zusammengeführt und den Menschen Heilung und Wohlbefinden versprochen.

Ähnliche Bewegungen finden auch in der Wissenschaft statt und gewinnen in den letzten Jahren nicht unerheblich an Popularität: Religiöse Ressourcen fließen in wissenschaftliche Disziplinen ein und werden für eine moderne Anwendung übersetzt. Das Angebot in der Hinsicht wird größtenteils aus der buddhistischen Lehre geschöpft, wie Meditation und achtsamkeitsbasierte Behandlungsmethoden.

Explizit islamische oder sufistische Ressourcen diesbezüglich sind kaum vertreten oder auch nicht sichtbar. Vereinzelt tauchen Versuche auf, die sich der Heilwirkung einzelne Gedanken und Rituale aus der sufistischen Lehre bedienen. Leider nur fragmentiert und nicht wissenschaftlich fundiert genug, so dass die Bedeutung des großen Potentials nicht deutlich wird. Der interessierte Therapeut muss viel recherchieren, um entsprechende Verbindungen zu den sufistischen Quellen herstellen zu können, zumal hier womöglich nicht nur von einer fremden Religion die Rede ist, sondern auch von verschiedenen Disziplinen.

Spiritualität stellt für eine beachtliche Anzahl von muslimischen Klienten eine wichtige Lebensgrundlage dar. Daher müssen Islamische Ressourcen, wie traditionelles Wissen und spirituelle Praxis in die moderne Psychologie Eingang finden. Der Sufismus stellt mit seiner langen Tradition und einem beispiellosen Schatz eine alternative Inspirationsquelle und Wissensgrundlage für psychologische Beratungen wie für therapeutische Behandlungen dar. Viele der Sufigelehrten und Sufimeister haben von Anfang an die Spiritualität als eine Bereicherung für das Wohlbefinden und Gesundheit der Menschen gesehen. Die Lehre ist nicht zuletzt deshalb eine hervorragende Alternative, da sie von verschiedenen islamischen Richtungen und Rechtschulen, ob Sunniten wie Schiiten, ob Schafiiten, Hanefiten, Hanbaliten wie Malikiten auf der ganzen Welt hoch angesehen und praktiziert wird.

Das Repertoire an Wissen und Praxis der Sufigelehrten kann die Menschen in den helfenden Berufen in ihrer Arbeit bereichern. In deren Werken ist konsequent die Rede von der Heilung des gesamten Menschen, sofern das Herz heil wird. Das Herz findet Heilung, wenn es mit Gottesliebe erfüllt ist. Wenn man die Lehre nicht kennt und mit den Ritualen nicht in Berührung gekommen ist, hört sich das sehr abstrakt an. Es wird jedoch schnell konkret, wenn sich die Interessenten die Denk- und Lebensweise und die täglichen Praktiken der Sufis näher beobachten und verstehen. Am bekanntesten sind die Praktiken und Rituale, die in erster Linie das Herz reinigen und somit zur Gottesnähe und Heilung führen sollen. Das sind neben dem Gebet das Gottgedenken, Beobachtung und Meditation, Akzeptanz der Gegenwart und Gegebenheiten, Geduld, Dankbarkeit und das Fasten, um nur einige Beispiele zu nennen. Viele sufistische Rituale enthalten konkrete Anweisungen und Techniken für Achtsamkeit, Selbst- und Zeitmanagement und Atem, die nicht nur mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden ermöglichen können, sondern präventiv seelische und körperliche Gesundheit fördern können.

Beim Gottesgedenken, ob sitzend, oder laufend, findet der Mensch Vertrauen und Nähe. Er kann sich dabei vielen Anweisungen der verschiedenen Sufiorden bedienen oder die schönen Namen Gottes rezitieren. Bei der Meditation findet er Ruhe und Frieden, in dem er sich die Zeit nimmt, mit sich und Gott zu sein und in sich rein hört bzw. rein fühlt. Beim Fasten kann er sich durch Verzicht erneuern, stärken, reflektieren und neue Wege gehen. Der Verzicht bezieht sich auf die Nahrung, Sprache, Denken und Handeln. Der Fastender verzichtet auf Kritisieren, Verurteilen, übles Nachreden, negatives Reden und Denken, negatives, unrechtmäßiges und ungerechtes Handeln.

In der Türkei besteht bereits seit Jahren ein großes Interesse und Auseinandersetzung mit dem Sufismus als eine Inspirationsquelle für das Wohl der Menschen. Sie können auf alte Schätze zurückgreifen, da das Land eine lange und reiche sufistische Tradition hat. Die Türken entdecken nach der Schließung der Sufiorden im Zuge der Modernisierung und der Republikgründung den Sufismus wieder, wie zahlreiche Publikationen der letzten Jahre zeigen. Es ist eine Entwicklung zu beobachten, dass die traditionellen, jahrhundertealten sufistischen Werke und Praxis vermisch in einer hybriden Form mit wissenschaftlich-empirischen Disziplinen, wie der Psychologie, der Pädagogik und den Erziehungswissenschaften dem türkischen Publikum angeboten werden.

Traditionell waren dort die Sufiorden Orte der seelischen Entwicklung, Transformation und Heilung. Sie haben über Jahrhunderte für das seelische Wohl der Menschen gesorgt. Neben ihrer „Zuständigkeit“ für das seelische Leben des Einzelnen, haben deren Wissen und Praxis

bis zur offiziellen Schließung der Sufiorden für die psychologischen und spirituelle Strukturen der Organisationen, wie zum Beispiel der Handwerkerzünfte, Kaufmännische und Gewerbliche Genossenschaften, Frauenselbsthilfegruppen, der Herrscherfamilien und sogar der Armee bereichert.

In dem Maulawi-Orden in Konya wurde Rumi's Erbe durch Nachfahren und Sufimeister weitergelebt und von Generation zu Generation weitergegeben, bis der Orden verboten und 1926 zu einem Museum umgeändert wurde. Die Derwische hatten unter Leitung ihre Transformation durchgeführt, die von Drehtänzen und Heil Musik in der von Sultan Suleiman in Auftrag gegebene Semahane begleitet wurde. Heute scheint das Derwisch Leben in Konya zumindest nach außen eine Touristenattraktion zu sein. Für die Interessierten gilt, das Erbe der großen Meister und deren Werke zu recherchieren, zu verstehen und in die heutige psychologische Sprache zu übersetzen.

Es ist kein Wunder, dass der Schatz auch in anderen Ländern mit großem Interesse von wissenschaftlicher Seite entdeckt wird. Noch sind es wenig Publikationen bekannt, die sich konkret mit Sufis als „Therapeuten“ auseinandersetzen. Dabei weisen viele Schriften hohen therapeutischen Wert aus. Trotz des bemerkenswerten und außerordentlichen Schatzes steckt die therapeutische Arbeit nach „modernem“ Verständnis noch in Kinderschuhen, weil unter anderem die Sufis Trotz ihren hohen psycho-sozialen Werte jahrzehntelang den modernen empirischen Wissenschaften weichen mussten.

Auch wenn die Praxis gelitten haben sollte und vieles noch in Verborgenen bleibt, ist das schriftliche Erbe nicht zu unterschätzen. Es gibt viel zu entdecken und richtig zu übersetzen.

Das wiederentdeckte Interesse der türkischen Wissenschaftler könnte demzufolge Psychologen und anderen Mitgliedern der helfenden Berufe in Deutschland anregen, die spirituellen Bedürfnisse ihrer Klientel zu verstehen und entsprechend helfen zu können. Hierbei könnten sie die bewährten religiösen Hilfestellungen für die Gläubigen und die säkularen Methoden der Bewältigung der Lebenspraxis als Phänomen der modernen Psychologie zu einem gemeinsamen Thema verschmelzen lassen. Nicht nur die Türkei, aus der ganzen islamischen Welt, insbesondere Syrien, Palästina, Libanon, Maghreb könnte viel Wissen und Erfahrung in den Nutzen für die europäischen Muslime einfließen.

Es wird heute nicht einfach, den über einen Jahrhunderten lang wenig gepflegten „Schatz“ wieder aufzuleben, da neben den vorhandenen verheerenden Lebenswirklichkeiten in Teilen der islamischen Zentren seit der Kolonisation, wo früher das Herz des islamischen und sufistischen Wissens schlug, gibt es auch ganz praktische Probleme. In der Regel gab es früher in den islamischen Zentren mehr Sufiorden wie Schulen, so dass die Interessierten aus der

ganzen islamischen Welt dahin gereist sind, um ihre Lehrer persönlich zu finden, Wissen, Initiation und Erlaubnis aus der ersten Hand zu erhalten.

Im Hier und Jetzt muss das vorhandene Wissen teilweise für unsere aktuelle Lebensverhältnisse neue Formen finden. Die Therapeuten und Mitglieder der helfenden Berufe können mit Sicherheit religiöse Menschen durch die seelischen Nöte und die persönlichen Krisen begleiten, jedoch werden sie ohne den spirituellen oder religiösen Hintergrund an Grenzen gelangen, die für das Gelingen einer Therapie kontraproduktiv sein kann. Der säkulare Therapeut sieht grundsätzlich seine therapeutische Arbeit von der göttlichen Macht entkoppelt. Demzufolge könnte die Ressource, dass es etwas größeres als einem selber existiert und in Krisenzeiten Trost und Heilung bieten kann, nicht genutzt werden. Oder Spiritualität wird schlichtweg nicht als Notwendigkeit auf dem Weg der Heilung betrachtet und gewürdigt. Die Zusammenführung der modernen empirischen Psychologie und der Spiritualität braucht unter den Muslimen, die in den helfenden Berufe arbeiten, grundsätzlich auch guten Willen und vorurteilsfreies Betrachten, fundiertes Wissen und ausreichend Interesse, um die Werte der jeweiligen Disziplin verstehend und respektierend zusammenführen zu können. Gleichwohl ist unabhängig von privaten Initiativen ein universitäres Institut, wie zum Beispiel ein religionspsychologisches Fach im Bereich der islamischen Theologie gefragt, auch wenn es in Deutschland keinen eigenen Lehrstuhl für Religionspsychologie existiert.

Es gilt, die positive Wirkung der Religiosität und Spiritualität für eine bessere Welt zu nutzen.

In diesem Sinne soll das letzte Wort mit großem Dank der Gelehrter und Sufimeister Maulana Dschalal ad-Din ar-Rumi haben:

Im Geiste ist die Fantasie ja wie ein Nichts, doch stelle dir eine Welt vor,
die sich um eine Fantasie dreht!

Frieden und Kriege entspringen der Fantasie, und ihr Stolz und ihre
Schande entstammen der Fantasie.

Doch die Fantasien, die die Gottesfreunde verführen, sind Abbilder der
Schönen aus Gottesgarten.

Autorin ist Islamwissenschaftlerin und bietet Rumithérapie, eine spirituelle Transformation, die sie nach dem großen Sufi Gelehrten Maulana Dschalal ad-Din ar-Rumi inspiriert, entwickelte, psychologische Beratungen nach traditionell-sufistischen Erkenntnissen, Trainings und Coaching u.a. zu Themen der Kommunikation, Verhalten, Interkulturalität und Migration an.

PS. Der Artikel ist am 26.9.2018 unter dem Namen „Sufismus als Inspirationsquelle für die modernen Psychotherapie.“ in der islamischen Zeitung erschienen.