

IBN QAYYIM AL-JAWZIYYAH



GEDULD UND  
DANKBARKEIT

*im Islam*

El Iman Edition



## Vorwort

Bismillāh ar-Raḥmān ar-Raḥīm

Liebe Leserin, lieber Leser – liebe Schwester, lieber Bruder im Islam,

*„Der Glaube besteht zur Hälfte aus Geduld und zur Hälfte aus Dankbarkeit.“<sup>1</sup>*

Mit diesen Worten führte uns der große Gelehrte Ibn Qayyim al-Jawziyyah vor mehr als 700 Jahren zu einer der tiefgreifendsten Wahrheiten des spirituellen Lebens. In einer Zeit der Mongolenangriffe, politischer Wirren und gesellschaftlicher Umbrüche erkannte er, was auch heute noch gilt: Die beiden Säulen unseres Glaubens sind Geduld (sabr) und Dankbarkeit (shukr).

### Die paradoxe Ungeduld unserer Zeit

Vielleicht denken Sie: „Damals war das Leben doch viel einfacher. Die Menschen hatten mehr Zeit, weniger Ablenkungen, konnten sich auf das Wesentliche konzentrieren.“ Das Gegenteil war der Fall. Ibn Qayyims Damaskus erlebte Eroberungen, Hungersnöte und Seuchen. Familien wurden auseinandergerissen, Existenzen vernichtet, die Zukunft war ungewiss. Die Menschen seiner Zeit kannten sehr wohl Stress, Angst und existenzielle Sorgen – nur in anderer Form als heute.

Was uns heute jedoch besonders herausfordert, ist die Illusion der Kontrolle. Wir leben in einer Zeit beispielloser technischer Möglichkeiten, in der wir glauben, alles sofort haben, erreichen und lösen zu können. Instagram zeigt uns in Sekunden das perfekte Leben anderer. Amazon liefert am nächsten Tag. WhatsApp verbindet uns instant mit der ganzen Welt. Diese ständige

---

<sup>1</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, ‘Uddat aš-šābirīn

Verfügbarkeit hat paradoxerweise unsere Geduld nicht gestärkt, sondern geschwächt.

Gleichzeitig leiden wir unter einer Form der „Dankbarkeitsblindheit“: Wir haben Zugang zu Wissen, das Generationen vor uns unvorstellbar war, zu medizinischer Versorgung, die früher Königen vorbehalten war, zu Nahrung aus der ganzen Welt – doch statt dankbar zu sein, vergleichen wir uns ständig mit dem, was wir nicht haben.

### **Ibn Qayyim's zeitlose Relevanz**

Hier liegt die Genialität von Ibn Qayyim's Werk: Seine Einsichten sind nicht zeitgebunden, sondern berühren die Grundlagen der menschlichen Natur. Ob im 14. Jahrhundert oder im 21. Jahrhundert – der Mensch kämpft mit denselben inneren Konflikten: dem Wunsch nach sofortiger Erfüllung versus dem Ruf zur Geduld, der Tendenz zum Murren versus dem Aufruf zur Dankbarkeit.

Ibn Qayyim lebte als Schüler des großen Reformers Ibn Taymiyyah in einer Zeit des spirituellen und intellektuellen Aufbruchs. Seine Schriften zu Geduld und Dankbarkeit entstanden nicht im Elfenbeinturm, sondern mitten in den Herausforderungen des Alltags. Sie sind das Destillat jahrzehntelanger seelsorgerischer Erfahrung, theologischer Reflexion und persönlicher spiritueller Kämpfe.

### **Was Sie in diesem Buch erwartet**

Dieses Buch folgt Ibn Qayyim's systematischem Ansatz in seinem Meisterwerk „Uddat aṣ-ṣābirīn wa-ḍaḥīrat aš-šākirīn“ (Die Ausrüstung der Geduldigen und der Schatz der Dankbaren). Es ist in vier aufeinander aufbauende Teile gegliedert:

#### **Teil I: Die Grundlagen der Geduld (Sabr)**

Hier lernen Sie, was wahre Geduld bedeutet – nicht passive Resignation, sondern aktive spirituelle Stärke. Wir erkunden die verschiedenen Arten der Geduld, von der verpflichtenden bis zur verbotenen, und entdecken praktische



Strategien, wie Ibn Qayyims berühmte 5-Punkte-Methode gegen Versuchungen.

## **Teil II: Die Grundlagen der Dankbarkeit (Shukr)**

Dankbarkeit ist mehr als ein gutes Gefühl – sie ist eine Lebenshaltung, die jeden Aspekt unseres Daseins transformiert. Von der Dankbarkeit der einzelnen Körperteile bis zur gesellschaftlichen Dankbarkeit entfalten wir die Tiefe dieser Eigenschaft.

## **Teil III: Die Einheit von Geduld und Dankbarkeit**

Das Herzstück des Buches: Ibn Qayyims geniale Verbindung von scheinbar widersprüchlichen Eigenschaften. Hier wird die berühmte Gelehrtendebatte „Was ist wichtiger?“ behandelt und Ibn Qayyims revolutionäre Lösung der vier Menschenklassen vorgestellt.

## **Teil IV: Praktische Anwendung im Leben**

Konkrete Hilfestellungen für moderne Herausforderungen: Wie gehen wir mit Social Media, beruflichem Stress, familiären Konflikten oder wirtschaftlichen Sorgen um? Wie leben wir Dankbarkeit in Zeiten des Wohlstands?

### **Was dieses Buch nicht ist**

Dieses Buch ist keine oberflächliche Sammlung von Lebensweisheiten oder ein Quick-Fix für alle Lebensprobleme. Es ist auch kein akademisches Werk, das sich in theoretischen Diskussionen verliert. Stattdessen ist es eine authentische Darstellung von Ibn Qayyims Lehren, angepasst an die Herausforderungen unserer Zeit, ohne dabei die Tiefe und Präzision des Originals zu verlieren.

Es ist kein Ersatz für professionelle psychologische oder medizinische Hilfe bei schweren Depressionen oder Angststörungen. Es ist jedoch ein spiritueller Kompass, der Ihnen helfen kann, auch in schwierigen Zeiten die Orientierung zu behalten.

### **Was Sie nach der Lektüre können werden**

Nach dem Durcharbeiten dieses Buches werden Sie:

- Geduld als spirituelle Kraft verstehen und in konkreten Lebenssituationen anwenden können
- Wahre Dankbarkeit entwickeln, die über oberflächliche Dankesbekenntnisse hinausgeht
- Die Balance zwischen beiden Eigenschaften finden und situativ angemessen reagieren können
- Ibn Qayyims praktische Methoden für den Umgang mit Versuchungen, Krisen und Erfolgen beherrschen
- Eine neue Perspektive auf Prüfungen und Segnungen entwickeln, die Ihr Leben nachhaltig bereichert

So werden Sie gestärkt aus diesem Buch hervorgehen – mit mehr innerer Ruhe, Vertrauen und Dankbarkeit im Herzen.

Möge Allah Sie auf der Reise durch dieses Werk segnen und Ihnen die Gaben der Geduld und Dankbarkeit schenken.

Wa billāhi t-tawfīq

[Mit Allah ist der Erfolg]

*Salah Moujahed*



## Kapitel 1: Was ist wahre Geduld?

*„Geduld bedeutet, dass die Seele standhaft bleibt und sich nicht von Zorn oder Begierde überwältigen lässt.“<sup>1</sup>*

### 1.1 Die sprachliche Bedeutung von Sabr

Bevor wir die spirituelle Tiefe der Geduld erkunden, müssen wir ihre Wurzeln verstehen. Das arabische Wort ṣabr leitet sich von einer Wurzel ab, die „zurückhalten, festhalten, ausharren“ bedeutet. Im klassischen Arabisch findet sich etwa die Redewendung: „So-und-so wurde ṣabran getötet“ – das heißt, er wurde festgehalten, bis er getötet wurde.

Auch in Qur’an und Sunnah begegnet uns diese ursprüngliche Bedeutung des „Festhaltens“ und „Zurückhaltens“.

Der Prophet ﷺ sagte:

*„Die wahre Geduld ist beim ersten Schlag des Unglücks.“<sup>2</sup>*

Hier wird deutlich, dass ṣabr bedeutet, die Seele im Moment der Prüfung zu bewahren – nicht nach außen hin zu kontrollieren, sondern sich innerlich zurückzuhalten und standhaft zu bleiben.

Ebenso wird der Fastenmonat Ramadan in den Überlieferungen als „der Monat der Geduld“ bezeichnet<sup>3</sup>. Auch hier zeigt sich die Wurzelbedeutung: das bewusste Zurückhalten – von Essen, Trinken und Begierden – als Übung der Selbstbeherrschung.

<sup>1</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, ‘Uddat as-Sabirin

<sup>2</sup> Bukhārī, Muslim

<sup>3</sup> an-Nasā’ī, Ibn Māğā

Ibn Qayyim weist auf diese Bedeutungen hin, um klarzumachen: Geduld ist keine passive Resignation, sondern eine lebendige, aktive Kraft der Seele. Sie hält am Richtigen fest, widersteht dem Falschen und fügt sich vertrauensvoll in das, was Allah bestimmt hat.

## 1.2 Die Gelehrtendefinitionen: Ein Spektrum der Weisheit

Ibn Qayyim sammelte in seinem Werk 'Uddat aš-Şābirīn die Worte früherer Gelehrter und Sufis, um ein umfassendes Bild von Geduld zu zeichnen. Jede Definition erfasst dabei einen Teil der Wahrheit:

Abū 'Uthmān sagte: „Der Geduldige ist derjenige, der sich darin übt, Schwierigkeiten zu bewältigen.“ – Geduld ist also eine erlernbare Fähigkeit, kein angeborenes Talent.

'Amr ibn 'Uthmān al-Makkī definierte: „Geduld bedeutet, Allah nahe zu bleiben und die Prüfungen, die Er sendet, ruhig zu akzeptieren – ohne Klage und Traurigkeit.“ – Hier wird Geduld als Verbindung zu Allah verstanden.

al-Khawwāş erklärte: „Geduld heißt, an den Vorschriften von Qur'an und Sunnah festzuhalten.“ – Damit wird die praktische Seite betont: Standhaftigkeit im Handeln.

'Alī ibn Abī Ṭālib (möge Allah mit ihm zufrieden sein) sagte: „Geduld bedeutet, Allahs Hilfe zu suchen.“ – Hier klingt die spirituelle Dimension an: Geduld als Vertrauen und Bitte zu Allah.

Ibn Qayyims Genialität lag darin, diese unterschiedlichen Stimmen zusammenzuführen und sie als Facetten einer einzigen, lebendigen Wirklichkeit zu zeigen: Geduld ist Training, Nähe, Befolgung und Vertrauen zugleich.

## 1.3 Ibn Qayyims Kritik an übertriebenen Definitionen

Nicht alle Definitionen seiner Vorgänger übernahm Ibn Qayyim unkritisch. Ein bemerkenswertes Beispiel ist seine Auseinandersetzung mit Abu Muhammad al-Hariri, der behauptete: „*Geduld bedeutet, keinen Unterschied zwischen Zeiten der Leichtigkeit und Zeiten der Schwierigkeit zu sehen und zu allen Zeiten zufrieden zu sein.*“

Ibn Qayyim antwortete mit seiner typischen Klarheit und seinem psychologischen Scharfsinn:

*„Das ist zu schwierig, und dazu sind wir nicht verpflichtet. Allah hat uns so geschaffen, dass wir den Unterschied zwischen Zeiten der Leichtigkeit und Zeiten der Schwierigkeit fühlen, und alles, was wir tun können, ist, in stressigen Zeiten nicht zu panisch zu werden. Geduld bedeutet nicht, sich in einfachen und schwierigen Zeiten gleich zu fühlen. Das liegt jenseits unserer Möglichkeiten und ist nicht Teil unserer Natur.“*

Damit machte er deutlich: Geduld bedeutet nicht, Schmerz und Freude gleichzusetzen – das widerspräche der menschlichen Veranlagung. Vielmehr geht es darum, in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben, ohne in Verzweiflung zu fallen. Wie der Prophet (Frieden sei mit ihm) sagte: *„Der wahre Geduldige ist der, der beim ersten Schlag des Unglücks Geduld zeigt.“*<sup>1</sup>

Und wie Ibn Qayyim in *‘Uddat as-Şābirīn* betont:

*„Geduld bedeutet nicht, Schmerz nicht zu fühlen, sondern nicht der Verzweiflung nachzugeben.“*

Diese Kritik zeigt Ibn Qayyims tiefes Verständnis der menschlichen Natur. Er lehnt eine übermenschliche Emotionslosigkeit ab und beschreibt Geduld als realistische, menschliche Haltung. Leichtigkeit ist besser als Schwierigkeit – das zu leugnen wäre unnatürlich und unehrlich.

## 1.4 Klage (Shakwah) und die Grenzen der Geduld

Einer der wichtigsten Beiträge Ibn Qayyims zur Lehre der Geduld ist seine klare Unterscheidung zwischen erlaubter und verbotener Klage. Viele Menschen meinen, Geduld bedeute, niemals über Schwierigkeiten zu sprechen oder Hilfe zu suchen. Doch das ist ein gefährlicher Irrtum.

### 1. Die erlaubte Klage zu Allah

Diese Form ist nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht. Jakob (Friede sei mit ihm) sagte:

<sup>1</sup> Sahih al-Bukhari, Nr. 1283; Sahih Muslim, Nr. 926



*„Ich klage meine Bedrängnis und meinen Kummer nur zu Allah.“*

– Yûsuf 12:86

Dies ist keine Schwäche, sondern Ausdruck inniger Hingabe: ein vertrauliches Gespräch mit Allah, das Nähe schafft und Trost bringt.

Ibn Qayyim fasst es so zusammen:

*„Die Klage zu Allah widerspricht der Geduld nicht, vielmehr gehört sie zu ihrer Vollkommenheit. Denn wer sich nur an Allah wendet, der verlässt sich nicht auf die Geschöpfe. Das, was die Geduld zerstört, ist die Klage über Allah an die Geschöpfe.“<sup>1</sup>*

## 2. Die verbotene Klage bei den Menschen

Im Gegensatz dazu steht die Klage, die nicht zu Allah, sondern über Allah gerichtet wird: ein Murren aus Unzufriedenheit, eine Auflehnung gegen Sein Urteil oder das bloße Suchen nach Mitleid. Solche Worte und Haltungen schwächen das Vertrauen, entfernen das Herz von Allah und rauben der Geduld ihre Kraft.

Gerade hier liegt die Weisheit in Ibn Qayyims Unterscheidung: Sie schützt davor, dass wir berechnete Hilfsesuche mit verbotener Klage verwechseln. Denn erlaubt ist es sehr wohl, seine Sorgen vor Allah auszubreiten, seelsorgerische oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und mit vertrauenswürdigen Menschen zu sprechen. In einer Zeit, in der psychische Belastungen oft tabuisiert werden, ist diese Klarstellung von großer Bedeutung. Geduld heißt nicht, alles zu verschweigen oder Gefühle zu unterdrücken – sondern die richtige Adresse für seine Klage zu wählen. Der Prophet (Frieden sei mit ihm) sagte:

*„Wer Geduld sucht, dem wird Allah Geduld geben. Und niemandem wurde etwas Besseres und Größeres gegeben als Geduld.“<sup>2</sup>*

Dies zeigt: Geduld ist zugleich ein Geschenk Allahs und eine Haltung, die wir aktiv einüben können.

---

<sup>1</sup>Uddat aš-Šābirīn, Kap. 14

<sup>2</sup>Sahih al-Bukhari, Nr. 1469; Sahih Muslim, Nr. 1053

## 1.5 Die beiden Grundkräfte der Seele

Ibn Qayyim vielleicht brillianteste Einsicht in die menschliche Natur ist seine Beschreibung der zwei Grundkräfte der Seele:

### 1. Die antreibende Kraft (quwwa muharrika)

Diese drängt uns zum Handeln, zur Erfüllung von Bedürfnissen und Wünschen. Sie ist die Energie hinter unserem Streben, unseren Ambitionen und unseren Begierden.

### 2. Die zurückhaltende Kraft (quwwa kaffa)

Diese hält uns davon ab zu handeln, bremst uns und bewahrt uns vor schädlichem Verhalten. Sie ist die Kraft der Selbstkontrolle und des Widerstands gegen Versuchungen.

Geduld ist die perfekte Balance dieser beiden Kräfte. Der Geduldige weiß, wann er handeln und wann er sich zurückhalten muss. Er ist weder impulsiv (zu viel antreibende Kraft) noch passiv (zu viel zurückhaltende Kraft).

Ibn Qayyim beschreibt dies treffend: *„Das Herz bewegt sich zwischen zwei Kräften: eine, die antreibt, und eine, die zurückhält. Erfolg liegt in der Balance beider“*<sup>1</sup>

Diese Erkenntnis war seiner Zeit um Jahrhunderte voraus. Moderne Psychologie spricht von ähnlichen Konzepten wie „*Impulskontrolle*“ und „*emotionaler Regulation*“. Ibn Qayyim erkannte diese Mechanismen bereits im 14. Jahrhundert und integrierte sie in eine umfassende spirituelle Psychologie.

## 1.6 Die drei unerlässlichen Bereiche der Geduld

Ibn Qayyim strukturiert die Anwendungsbereiche der Geduld in drei fundamentale Kategorien, die das gesamte menschliche Leben umfassen:

### 1. Geduld im Gehorsam gegenüber Allah (ṣabr ‘alā ṭā‘at)

Sie zeigt sich in den Mühen und Herausforderungen des religiösen Lebens: früh aufstehen für das Fajr-Gebet, Fasten bei Hitze, Zeit und Geld für wohltätige

<sup>1</sup>Uddat as-Sabirin, S. 89



Zwecke aufbringen. Ohne Geduld werden diese Handlungen zur Last – mit Geduld verwandeln sie sich in Licht und Segen.

→ Wer diese Form der Geduld übt, stößt unmittelbar auf die zweite Dimension:

## 2. Geduld beim Meiden von Sünden (ṣabr ‘an al-ma‘āṣī)

Denn was nützt Gehorsam, wenn man gleichzeitig den Versuchungen nachgibt? Gerade in einer Zeit voller Ablenkungen, gesellschaftlicher Erwartungen und digitaler Verlockungen ist diese Form besonders anspruchsvoll. Hier wird Geduld zur inneren Kraft, die schützt und bewahrt.

→ Und schließlich führt der Weg der Geduld zu ihrer vielleicht tiefsten Gestalt:

## 3. Geduld im Ertragen des göttlichen Schicksals (ṣabr ‘alā al-qadar)

Dies betrifft all das, was sich unserer Kontrolle entzieht: Krankheit, Verlust, wirtschaftliche Sorgen, Konflikte. Geduld bedeutet hier nicht bloßes Erdulden, sondern eine Haltung, die uns aus der Rolle passiver Opfer herausführt und uns zu bewussten Mitgehenden in Allahs Plan macht.

In diesen drei Formen – im Gehorsam, im Meiden von Sünde und im Ertragen des Schicksals – entfaltet sich die ganze Weite der Geduld. Sie umfasst das Tun, das Lassen und das Erleiden und wird so zur umfassenden Schule des Herzens.

# 1.7 Praktische Anwendungen für den modernen Muslim

Wie aber lässt sich Ibn Qayyims zeitlose Weisheit konkret in unserem Alltag umsetzen?

### Im Berufsleben:

Wenn ein Vorgesetzter unfair handelt oder Kollegen schwierig sind, hilft die „erlaubte Klage“ – wir wenden uns im Gebet an Allah und bleiben zugleich professionell und konstruktiv. Die beiden psychologischen Grundkräfte lehren uns, wann wir für uns eintreten sollten (antreibende Kraft) und wann Zurückhaltung die bessere Wahl ist (zurückhaltende Kraft).

**In sozialen Medien:**

Hier wird die Geduld im Meiden von Sünden täglich geprüft. Jeder Klick, jeder Post und jeder Kommentar sind Gelegenheiten, die zurückhaltende Kraft zu stärken. Statt vorschnell auf Provokationen zu reagieren, halten wir inne, reflektieren und bewahren unsere Würde.

**In Familienbeziehungen:**

Die Geduld im Gehorsam gegenüber Allah zeigt sich in der liebevollen Behandlung der Eltern, auch wenn sie uns fordern, oder in der Erziehung der Kinder, auch wenn sie unsere Geduld strapazieren. Hier bedeutet Geduld, nicht nur zu ertragen, sondern mit Barmherzigkeit und Ausdauer zu handeln.

**Bei gesundheitlichen Herausforderungen:**

Die Geduld im Ertragen des Schicksals verwandelt Krankheit und Leiden von bloßem Schmerz in einen Weg spiritueller Reifung. Zugleich erlaubt die „erlaubte Klage“, medizinische Hilfe zu suchen und Unterstützung anzunehmen – Geduld bedeutet nicht Passivität, sondern aktives Vertrauen.

**1.8 Geduld als lebende Kraft**

Ibn Qayyims Verständnis von Geduld unterscheidet sich radikal von der passiven Resignation, die oft mit diesem Wort verbunden wird. Für ihn ist Geduld eine lebendige, dynamische Kraft – ein spiritueller Muskel, der trainiert und gestärkt werden kann.

Sie ist die Fähigkeit, in einer Welt der sofortigen Befriedigung auf langfristige Belohnungen zu warten. Sie ist die Kraft, in einer Kultur des Murrens und der Beschwerde dankbar und positiv zu bleiben. Sie ist die Weisheit, inmitten emotionaler Extreme standhaft und ausgeglichen zu handeln.

Wenn wir das nächste Mal vor einer Herausforderung stehen – sei es ein Stau, ein schwieriger Gesprächspartner oder eine persönliche Krise – können wir uns an Ibn Qayyims Definition erinnern: *„Geduld bedeutet, dass die Seele standhaft bleibt und sich nicht von Zorn oder Begierde überwältigen lässt.“*



In genau diesem Moment, in dieser bewussten Entscheidung, verwandeln wir uns von passiven Opfern der Umstände zu aktiven Partnern in Allahs großem Plan für unser Leben.

Die wahre Geduld ist nicht bloß das Ertragen von Leid, sondern die Verwandlung von Leid in Stärke, von Prüfungen in Chancen und von Krisen in spirituelles Wachstum. Das ist die Essenz dessen, was Ibn Qayyim uns lehrte – und was heute aktueller ist als je zuvor.

Um diesen Unterschied anschaulicher zu machen, lohnt sich ein direkter Vergleich: Während die moderne Haltung Geduld oft als passives Aushalten versteht, beschreibt Ibn Qayyim sie als eine dynamische, spirituelle Kraft. Die folgende Übersicht zeigt die beiden Wege der Geduld im Gegenüber:

#### Zwei Wege der Geduld

<b>Alltägliches Verständnis</b>	<b>Ibn Qayyims spiritueller Weg</b>
Geduld = passives Aushalten, bis es vorbei ist	Geduld = aktive, lebendige Kraft der Standhaftigkeit
Gefühle: sollen unterdrückt werden	Gefühle: werden anerkannt, aber kontrolliert
Leid als sinnloses Unglück	Leid als Chance zur spirituellen Läuterung
Klagen bei anderen Menschen als Ventil	Klagen vor Allah als Ausdruck der Nähe
Ziel: bloßes Überleben in schwierigen Zeiten	Ziel: spirituelles Wachstum und Nähe zu Allah





## Kapitel 4: Was ist wahre Dankbarkeit?

*„Die Grundlage des Dienens ist Dankbarkeit und Geduld; und die Schöpfung wurde erschaffen, damit sie Allah dankt und Ihm dient.“<sup>1</sup>*

Nach unserer Reise durch die Welt der Geduld wenden wir uns nun ihrem wichtigen Gegenstück zu – der Dankbarkeit. Wenn Geduld die Kraft ist, die uns in Stürmen aufrecht hält, dann ist Dankbarkeit das Licht, das uns die Schönheit auch im Regen erkennen lässt. Ibn Qayyim betrachtet diese beiden Eigenschaften nicht als getrennte Tugenden, sondern als die zwei Flügel, mit denen die Seele zu Allah aufsteigt.

Doch während Geduld oft als Antwort auf Schwierigkeiten verstanden wird, ist Dankbarkeit von Anfang an da. Sie ist nicht nur eine Antwort auf Segnungen, sondern die Grundhaltung, mit der der Gläubige dem Leben begegnet. In einer Zeit, in der Unzufriedenheit zur Volkskrankheit geworden ist und ständige Vergleiche in sozialen Medien die Zufriedenheit zerstören, ist Ibn Qayyims Lehre über wahre Dankbarkeit nicht nur geistig erhellend, sondern auch seelisch heilsam.

### 4.1 Dankbarkeit als Zweck der Schöpfung: Die Grundlage im Qur'ān

Ibn Qayyim beginnt seine Betrachtung der Dankbarkeit nicht mit einer Begriffserklärung, sondern mit einer bemerkenswerten Feststellung: *Dankbarkeit ist der eigentliche Zweck unserer Existenz. Diese Aussage mag zunächst übertrieben klingen, doch er belegt sie Schritt für Schritt durch den Qur'ān.*

---

<sup>1</sup> Ibn Qayyim: 'Uddat aṣ-Ṣābirīn, Kapitel „ash-Shukr“



Allah sagt im Qur'an:

*„Dann gedenkt Meiner; Ich will euer gedenken. Und seid Mir dankbar und seid nicht undankbar“.<sup>1</sup>*

Die Struktur dieses Verses ist bemerkenswert: Das Gedenken Allahs und die Dankbarkeit werden als zwei Seiten derselben Münze dargestellt. Mehr noch – Allah verspricht, dass Er unser gedenken wird, wenn wir Seiner gedenken. Dieser Austausch zwischen Allah und uns Menschen ist beeindruckend in seiner Nähe und Vertrautheit.

Noch deutlicher wird der Zusammenhang zwischen Anbetung und Dankbarkeit in dem Vers: *„...und seid Allah dankbar, wenn ihr Ihn anbetet“.<sup>2</sup>*

Ibn Qayyim weist darauf hin, dass die Bedingung *„wenn ihr Ihn anbetet“* zeigt, dass wahre Anbetung ohne Dankbarkeit unvollständig, vielleicht sogar unmöglich ist. Anbetung ohne Dankbarkeit wäre wie ein Körper ohne Seele – die Form mag vorhanden sein, aber das Leben fehlt.

Der vielleicht klarste Beweis für Dankbarkeit als Schöpfungszweck findet sich in Sure An-Nahl: *„Er ist es, Der euch aus den Schöffen eurer Mütter hervorbrachte, als ihr nichts wusstet; und Er gab euch Gehör und Gesicht und Verstand und Herzen: damit ihr Allah dankbar seid“.<sup>3</sup>*

Ibn Qayyim untersucht diesen Vers sehr genau: Allah erwähnt unsere völlige Hilflosigkeit bei der Geburt – *„als ihr nichts wusstet“* – dann die Gaben der Sinne und des Verstandes, und schließlich den Zweck all dieser Gaben: *„damit ihr dankbar seid.“*

Diese Sichtweise des Qur'an verändert völlig, wie wir die menschliche Existenz verstehen. Wir wurden nicht in erster Linie erschaffen, um zu bauen, zu erforschen, zu herrschen oder zu genießen – obwohl all das Teil unseres Lebens sein mag. Wir wurden erschaffen, um dankbar zu sein. Jede Fähigkeit, die Allah uns gab – vom Sehvermögen bis zum klaren Denken – ist ein Werkzeug für diese grundlegende Aufgabe.

---

<sup>1</sup> Sure Al-Baqarah 2:152

<sup>2</sup> Sure Al-Baqarah 2:172

<sup>3</sup> Sure An-Nahl 16:78

## 4.2 Die zwei Kategorien der Menschen: Shukr versus Kufr

Ibn Qayyim's nächste Erkenntnis ist gleichzeitig einfach und tiefgreifend: Die gesamte Menschheit teilt sich in nur zwei Gruppen – die Menschen der Dankbarkeit (*ahl ash-shukr*) und die Menschen der Undankbarkeit (*ahl al-kufr*). Wie er deutlich schreibt:

*„Der Kāfir ist derjenige, der die Gnade Allahs verhüllt, während der Dankbare sie anerkennt. Und die Menschen teilen sich in zwei Gruppen: eine dankbare und eine undankbare.“<sup>1</sup>*

Diese Aufteilung in nur zwei Gruppen mag zunächst zu einfach klingen, doch sie zeigt uns eine wichtige Wahrheit. Der Qur'ān selbst macht diese klare Unterscheidung: *„Wir zeigten ihm den Weg: ob er dankbar oder undankbar ist, liegt in seinem Willen“<sup>2</sup>*.

Ibn Qayyim weist darauf hin, dass das arabische Wort „*kufr*“ – meist als „Unglaube“ übersetzt – wörtlich „Bedecken“ oder „Verbergen“ bedeutet. Der Kāfir ist vor allem jemand, der die Wahrheit der göttlichen Gaben bedeckt oder verbirgt, nicht nur jemand, der nicht glaubt. Undankbarkeit ist also nicht nur eine Charakterschwäche, sondern eine Form der geistigen Blindheit.

Diese Einteilung geht über die üblichen religiösen Grenzen hinaus. Ibn Qayyim lehrt, dass selbst ein Muslim, der sich zwar Muslim nennt, aber für Allahs Gaben nicht dankbar ist, Züge der Undankbarkeit (*kufr*) zeigt. Umgekehrt kommt jeder Mensch, der von Herzen für die Geschenke des Lebens dankbar ist, der Wahrheit des Islam näher – selbst wenn er das noch nicht erkennt.

Die Geschichte von Prophet Sulaymān (Friede sei mit ihm) zeigt uns diese wichtige Entscheidung. Als der Thron der Königin von Saba auf wundersame Weise zu ihm gebracht wurde, sagte er:

*„Das ist durch die Gnade meines Herrn! – um mich zu prüfen, ob ich dankbar oder undankbar bin! Und wenn jemand dankbar ist, wahrlich, seine Dankbarkeit ist ein Gewinn für seine eigene Seele;“*

<sup>1</sup> Ibn Qayyim: ‘Uddat aṣ-Ṣābirīn, Kapitel „ash-Shukr“

<sup>2</sup> Sure Al-Insān 76:3



*aber wenn jemand undankbar ist, wahrlich, mein Herr ist frei von allen Bedürfnissen, Erhaben in der Ehre!<sup>1</sup>*

### 4.3 Allahs Verheißungen für die Dankbaren

Ibn Qayyim führt uns nun zu einem der wichtigsten Verse des Qur'ān. Dieser Vers zeigt uns ein göttliches Gesetz, das stärker ist als alle menschlichen Regeln:

*„Und erinnert euch! Euer Herr ließ öffentlich verkünden: ‚Wenn ihr dankbar seid, will Ich euch mehr Gunst gewähren; aber wenn ihr Undankbarkeit zeigt, wahrlich, Meine Strafe ist schrecklich.‘<sup>2</sup>*

Ibn Qayyim erklärt diesen Grundsatz mit bemerkenswerter Klarheit: *„Allah hat die Dankbarkeit zu einer Ursache für die Vermehrung der Gaben gemacht. Denn die Dankbarkeit bindet die Gunst an den Diener und ruft neue Gunst herab.“<sup>3</sup>*

Dies ist keine schwer verständliche Lehre, sondern eine Wahrheit, die sich im täglichen Leben zeigt. Die Vermehrung durch Dankbarkeit geschieht auf mehreren Ebenen. Der Dankbare mag tatsächlich mehr Geld oder Besitz erhalten. Aber noch wichtiger: Derselbe Besitz wird wertvoller und erfüllender.

Ein dankbarer Mensch mit bescheidenen Mitteln erlebt mehr Zufriedenheit als ein Undankbarer mit großem Reichtum. Dies ist keine leere Floskel, sondern eine seelische Wahrheit, die moderne Glücksforschung bestätigt.

Ibn Qayyim weist auch auf die gesellschaftliche Seite hin: Dankbare Menschen ziehen weitere Segnungen an, weil andere gerne mit ihnen zusammen sind, ihnen helfen, sie unterstützen. Undankbare Menschen hingegen stoßen Helfer ab und schneiden sich selbst von den Wegen der Gnade ab.

---

<sup>1</sup> Sure An-Naml 27:40

<sup>2</sup> Sure Ibrāhīm 14:7

<sup>3</sup> Madārij as-Sālikīn, Bd. 2, Kapitel „ash-Shukr“

## 4.4 Satans Krieg gegen die Dankbarkeit: Die geistige Kriegsführung

Eine der bedeutendsten Einsichten Ibn Qayyims betrifft die List des Satans (Iblīs). Als Satan aus dem Paradies vertrieben wurde und schwor, die Menschheit in die Irre zu führen, verriet er seine Haupttaktik:

*„Dann werde ich sie von vorn und von hinten angreifen, von ihrer Rechten und ihrer Linken: noch wirst Du in den meisten von ihnen Dankbarkeit für Deine Barmherzigkeit finden.“<sup>1</sup>*

Ibn Qayyim erklärt diese List sehr klug: *„Satan weiß, dass Dankbarkeit die Stellung des Dieners erhöht, darum machte er es zu seinem Hauptziel, sie zu verhindern.“<sup>2</sup>*

Satan erwähnt vier Richtungen des Angriffs – vorn, hinten, rechts, links – aber auffällig fehlen oben und unten. Die Gelehrten erklären: Von oben kommt die göttliche Barmherzigkeit, die Satan nicht blockieren kann; von unten kommt die Demut der Niederwerfung, die Satan nicht nachahmen kann. Aber in der waagerechten Ebene des täglichen Lebens, da greift er an.

Und was ist sein Hauptziel? Nicht in erster Linie, Menschen zu Mord, Diebstahl oder Ehebruch zu verleiten – das sind nur Mittel zum Zweck. Sein Hauptziel ist es, Dankbarkeit zu verhindern. Warum? Weil er weiß, was Ibn Qayyim uns lehrt: Ein dankbarer Mensch ist geistig geschützt. Dankbarkeit ist wie eine unsichtbare Rüstung, die alle anderen Tugenden bewahrt und stärkt.

Satans Tricks gegen die Dankbarkeit sind vielfältig und schlau. In Zeiten des Wohlstands flüstert er: *„Das hast du dir selbst erarbeitet, du hast es verdient.“* In Zeiten der Not flüstert er: *„Warum du? Was hast du getan, um das zu verdienen?“* In beiden Fällen ist das Ziel dasselbe: die Verbindung zwischen Gabe und Geber zu durchtrennen, die Erkenntnis zu verschleiern, dass alles von Allah kommt.

In unserer modernen Zeit hat Satan neue Werkzeuge gefunden. Soziale Medien sind zu Orten geworden, die uns absichtlich unzufrieden machen, wo ständiger

<sup>1</sup> Sure Al-A‘rāf 7:17

<sup>2</sup> Uddat aš-Šābirīn, Kapitel über Satans List



Vergleich die Dankbarkeit zerstört. Die Werbeindustrie züchtet gezielt Unzufriedenheit, indem sie uns ständig zeigt, was uns fehlt, statt uns zu helfen, zu schätzen, was wir haben.

Doch inmitten all dieser modernen Angriffe auf unsere Dankbarkeit haben wir das perfekte Gegenbild: das Leben des Propheten Muhammad ﷺ. Ibn Qayyim wendet sich diesem leuchtendsten Beispiel der Dankbarkeit zu, um uns zu zeigen, wie wahre Dankbarkeit gelebt wird.

## 4.5 Dankbarkeit im Leben des Propheten ﷺ: Das perfekte Vorbild

Ibn Qayyim wendet sich diesem leuchtendsten Beispiel zu. Die berühmte Begebenheit, die er ausführlich behandelte, ist die nächtliche Anbetung des Propheten.

‘Ā’isha (möge Allah mit ihr zufrieden sein) berichtet, dass der Prophet ﷺ so lange in der Nacht betete, bis seine Füße anschwellen.

Als sie ihn fragte: „*Warum tust du das, wo Allah dir doch alle deine vergangenen und zukünftigen Fehler vergeben hat?*“, antwortete er mit den Worten, die Ibn Qayyim als Kern der prophetischen Geistigkeit betrachtet:

„*Sollte ich nicht ein dankbarer Diener sein?*“<sup>1</sup>

Diese Antwort verändert völlig unser Verständnis von Anbetung. Der Prophet ﷺ betete nicht aus Angst vor Strafe oder Hoffnung auf Belohnung – ihm war bereits alles vergeben und das Paradies garantiert. Er betete aus reiner Dankbarkeit. Ibn Qayyim sieht hierin die höchste Stufe der Geistigkeit: Anbetung nicht als Handel, sondern als Ausdruck der Liebe und Dankbarkeit.

Diese Haltung des Propheten ﷺ zeigte sich in jedem Teil seines Lebens. Ibn Qayyim führt zahlreiche Beispiele an: Wenn der Prophet ﷺ trank, dankte er Allah für das Wasser. Wenn er aß, dankte er für die Nahrung. Wenn er neue Kleidung anzog, sprach er ein besonderes Dankgebet. Selbst für scheinbar negative Dinge fand er Anlass zur Dankbarkeit – bei Krankheit dankte er für die Sündenvergebung, bei Schwierigkeiten für die geistige Erhöhung.

<sup>1</sup> Sahih al-Bukhari Nr. 1130, Sahih Muslim Nr. 2819

## 4.6 Die Dankbarkeit der verschiedenen Körperteile

Eine der praktischsten und gleichzeitig tiefsten Lehren, die Ibn Qayyim überliefert, stammt von *Abū Ḥāzim*, einem frühen Gelehrten, der gefragt wurde, wie verschiedene Körperteile Dankbarkeit ausdrücken können.

Ibn Qayyim rahmt diese Lehre mit seinem eigenen Grundsatz: *„Wahre Dankbarkeit besteht darin, jede Gnade in dem zu nutzen, wofür sie erschaffen wurde“*.<sup>1</sup>

- **Die Dankbarkeit der Augen** zeigt sich darin, dass man Gutes sieht und darüber spricht, Schlechtes sieht und schweigt. Ibn Qayyim erweitert dies: Die Augen sind dankbar, wenn sie die Zeichen Allahs in der Schöpfung wahrnehmen, wenn sie in heiligen Texten lesen, wenn sie von verbotenen Anblicken wegschauen. In unserer Zeit, wo Bilder ständig um unsere Aufmerksamkeit kämpfen, ist die Dankbarkeit der Augen eine tägliche Herausforderung.
- **Die Dankbarkeit der Ohren** besteht darin, Gutes zu hören und anzunehmen, Schlechtes zu hören und zurückzuweisen. Ibn Qayyim vertieft: Dankbare Ohren lauschen dem Quran, nehmen guten Rat an, hören die Hilferufe der Bedürftigen. Sie verschließen sich vor übler Nachrede, Klatsch und sinnlosem Gerede.
- **Die Dankbarkeit der Hände** drückt sich darin aus, nicht zu nehmen, was einem nicht gehört, und zu geben, was Allah zusteht. Ibn Qayyim sieht in den Händen die Werkzeuge der praktischen Dankbarkeit: Sie geben Almosen, sie helfen anderen, sie arbeiten ehrlich, sie schreiben Gutes.
- **Die Dankbarkeit des Verstandes** ist es, Wissen zu sammeln. Aber Ibn Qayyim warnt: Nicht jedes Wissen ist gleich. Der dankbare Verstand sucht nützliches Wissen, das einen Allah näherbringt und der Menschheit dient.
- **Die Dankbarkeit der Geschlechtsteile** schließlich besteht in der Bewahrung der Keuschheit außerhalb der erlaubten Grenzen. Er zitiert den

<sup>1</sup>Ibn Qayyim, *‘Uddat aṣ-Ṣābirīn*, Kapitel „ash-Shukr“

Quran: „Die ihre Geschlechtsteile hüten, außer gegenüber ihren Ehepartnern.“<sup>1</sup>

## 4.7 Die Warnung vor Lippen-Bekennnissen: Echtheit als Schlüssel

Nach dieser umfassenden Darstellung der praktischen Dankbarkeit wendet sich Ibn Qayyim einem wichtigen Problem zu: der oberflächlichen, unaufrichtigen Dankbarkeit. Er warnt eindringlich:

*„Dankbarkeit nur mit der Zunge ist wie ein Gewand, das man besitzt, aber nicht trägt. Es schützt nicht vor Hitze, Kälte oder Regen.“<sup>2</sup>*

Dieses Bild ist besonders wichtig für unsere Zeit der sozialen Medien, wo oberflächliche Dankbarkeitsbekundungen zu leeren Floskeln verkommen sind.

Ibn Qayyim würde sagen: Diese zur Schau gestellte Dankbarkeit ist nicht nur nutzlos, sie ist gefährlich, weil sie uns in falscher Sicherheit wiegt. Wir glauben, dankbar zu sein, weil wir die richtigen Worte sagen, während unser Herz voller Unzufriedenheit und unsere Handlungen voller Undankbarkeit sind.

## 4.8 Sujūd ash-Shukr: Die körperliche Äußerung der Dankbarkeit

Ibn Qayyim führt uns nun zu einer der schönsten und natürlichsten Ausdrucksformen der Dankbarkeit: der Niederwerfung aus Dankbarkeit (*sujūd ash-shukr*). Diese Praxis, die direkt vom Propheten ﷺ stammt, zeigt, wie Dankbarkeit manchmal so überwältigend sein kann, dass sie einen unmittelbaren körperlichen Ausdruck braucht.

Der Prophet ﷺ warf sich nieder, wenn er gute Nachrichten erhielt: bei Siegesnachrichten, bei der Offenbarung besonders gnadenvoller Verse, bei persönlichen Freudenbotschaften, wie Ibn Qayyim aus den Überlieferungen zusammenträgt. Diese Niederwerfungen waren keine geplanten rituellen

<sup>1</sup> Sure Al-Mu'minūn 23:5-6

<sup>2</sup> Ibn Qayyim, 'Uddat aṣ-Ṣābirīn, Kapitel „ash-Shukr“

Handlungen, sondern natürliche Ausbrüche der Dankbarkeit – ein spontaner körperlicher Ausdruck überwältigender Dankbarkeit, nicht der Unterwürfigkeit, sondern der Freude.

Besonders bewegend ist die Begebenheit, die *‘Abdu’r-Raḥmān ibn ‘Awf* berichtete:

Der Prophet ﷺ blieb so lange in der Niederwerfung, dass die Gefährten besorgt wurden, er könnte gestorben sein. Als er sich erhob, erklärte er, dass Gabriel (Jibril) ihm die frohe Botschaft gebracht hatte, dass Allah jedem, der Segenswünsche für den Propheten spricht, sechzigfach antworten würde. Diese überwältigende Gnade trieb ihn in eine verlängerte Niederwerfung der Dankbarkeit.<sup>1</sup>

#### 4.9 Die Unmöglichkeit angemessener Dankbarkeit

Ibn Qayyim führt uns nun zu einer der tiefsten geistigen Einsichten: Es ist grundsätzlich unmöglich, Allah angemessen zu danken. Er erzählt dazu eine lehrreiche Geschichte aus *‘Uddat aṣ-ṣābirīn*:

Ein Mann betete Allah fünfzig Jahre lang an, fastete täglich und betete die ganze Nacht. Allah offenbarte ihm, dass Er ihm all seine Sünden vergeben hatte. Der Mann, in seiner Einfalt, fragte: „O Allah, welche Sünden soll ich begangen haben?“ Daraufhin ließ Allah einen Nerv in seinem Nacken schmerzen, sodass er weder schlafen noch beten konnte. Als der Schmerz schließlich nachließ und er wieder schlafen konnte, erschien ihm ein Engel im Traum und zeigte ihm die Wahrheit: Die Gnade, jahrzehntelang schmerzfrei beten zu können, überwog all seine jahrzehntelangen Gebete. Seine Anbetung war keine Leistung, die das Paradies verdiente, sondern selbst schon ein Geschenk Allahs.

Ibn Qayyim erklärt diese Geschichte mit tiefer Einsicht:

*„Der Diener kann Allah niemals in der Weise danken, wie es Seiner würdig ist. Schon die Fähigkeit zur Dankbarkeit ist eine neue Gnade, die wiederum Dank erfordert – und so endet es nie.“<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Ahmad, Hadith Nr. 1664

<sup>2</sup> Ibn Qayyim, *‘Uddat aṣ-ṣābirīn*, Kapitel „ash-Shukr“

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Das vollständige Buch „Geduld und Dankbarkeit im Islam“ umfasst ca. 154 Seiten und bietet Ihnen:

- ✓ Vollständige Einführung in Ibn Qayyim's zeitlose Lehren
- ✓ Praktische Strategien für den modernen Alltag
- ✓ Tiefgehende Analyse der spirituellen Dimensionen
- ✓ Die berühmte Gelehrtendebatte und Ibn Qayyim's Lösung
- ✓ Konkrete Anwendungen für Beruf, Familie und persönliche Entwicklung
- ✓ Übungen und Reflexionsfragen für jeden Tag

Erhältlich bei → <https://amzn.to/3X3Qa30>

---

---

## WEITERE BÜCHER AUS DER SERIE

Diese Leseprobe ist Teil einer Reihe islamischer Werke, die klassische Gelehrtentexte für die moderne Zeit zugänglich machen.

Aktuelle Titel:

- 40 Grundlagen des Islam (Al-Ajurri)
- Sunnah der Ernährung im Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah)
- Die Reise der Seele im Islam (Abdullah al-Haddad)
- Große Frauen im Islam (adh-Dhahabi)
- Wirtschaft und Finanzen im Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah)
- Das wahre Glück im Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah)

→ Alle Bücher auf [www.elimanedition.com](http://www.elimanedition.com)