

Selbsterkenntnis *und* *Gotteserkenntnis*

1.) Was ist Selbsterkenntnis?

Was ist das Selbst - was ist Erkenntnis?

Das Selbst umfasst die ganze Person, das Äußere und das Innere, das Bekannte und das Unbekannte, das Geliebte und das Ungeliebte, das Licht und den Schatten. Das Selbst ist also nicht nur das Ich, d.h. das bewusste Wissen des Menschen von sich selbst, sondern auch alles Verborgene und Geheime.

Das Selbst ist, was wir an uns wahrnehmen und was andere an uns wahrnehmen, unsere Verhaltensweisen, unser Sprechen und Denken, unsere Gefühle und Empfindungen. Selbst- und Fremdwahrnehmung, so nennen wir, was wir an uns selbst und was andere an uns wahrnehmen, muss nicht übereinstimmen, mehr noch, normalerweise stimmen die eigenen Wahrnehmungen und die der anderen über ein und den selben Gegenstand/Person in der Regel nicht überein.

Das kommt zum Teil von den sogenannten "Blinden Flecken". Blinde Flecken bedecken gnädig, was wir an uns selbst nicht wahrhaben und sehen wollen. Blinde Flecken dienen dem Selbstschutz, denn die meisten Menschen neigen dazu, nur Gutes von sich selbst wissen zu wollen. Alles was wir als Schwächen oder Fehler bezeichnen, wollen wir am liebsten übersehen und schließen die Augen davor. So setzen wir unserer Selbsterkenntnis Grenzen.

Erkenntnis umfasst wahrnehmen und begreifen, einordnen können, was wahrgenommen wurde. Erkenntnis wird erarbeitet oder entsteht schlagartig: "Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen."

In der Sprache der Bibel bezeichnet "erkennen" auch die geschlechtliche Vereinigung, d.h. die Vereinigung der Gegensätze. Sich im anderen erkennen ist die wichtigste Form der Selbsterkenntnis.

Erkenntnis ist also kein einseitiger Prozess, man braucht einen Gegensatz, um etwas erkennen zu können. So sagt man z.B. dass man ohne die Nacht den Tag nicht erkennen könnte und ohne Helles das Dunkle nicht.

Erkenntnis geht weit über oberflächliches Betrachten hinaus. Um zur Erkenntnis zu gelangen, müssen wir eine Sache von allen Seiten betrachten und alle möglichen Ansätze in Betracht ziehen. Und dann vergleichen wir das wahrgenommene mit unseren Maßstäben, unserem bisherigen Wissen und mit dem allgemein Bekannten und Akzeptierten.

Dann sind wir zu einer Erkenntnis gelangt, die nur so lange gültig bleibt, bis wir etwas neues erfahren oder entdecken. Erkenntnis ist also meist nur vorläufig.

2.) Wie ist das Verhältnis zwischen Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis?

Grundsätzlich kann der Mensch sein Selbst erkennen, Gottes Wesen jedoch nicht. Die menschliche Erkenntnisfähigkeit reicht dafür nicht aus. Nach muslimischem Verständnis ist das Wesen Gottes oder auf arabisch: Allah für das menschliche Begreifen nicht fassbar. Man sagt ja oft: Allahu akbar, d.h. Gott ist größer und damit ist gemeint, dass Gott immer noch größer bzw. anders ist, als wir uns das vorstellen können. Es ist wichtig, dass die Vorstellung von Gott nicht begrenzt wird, denn nur so können wir begreifen, dass Er weit über unser Denken und Wahrnehmungsvermögen hinaus geht. Auch wenn wir sagen würden, Gott ist am größten, begrenzen wir Ihn, denn wir nehmen dann an, dass wir beurteilen könnten, was am größten ist und damit ziehen wir eine Grenze. Dass das Wesen Gottes dem menschlichen Erkennen nicht zugänglich ist, hat mit der Begrenztheit des menschlichen Wahrnehmungsvermögen zu tun. Etwas Begrenztes und Endliches kann etwas Unendliches und Unbegrenztes nicht wesenhaft erkennen.

Aber da wir alle Geschöpfe Gottes sind, teilen wir etwas mit Ihm. In der Bibel wird das Bild verwendet,

dass Gott Seinem ersten Geschöpf von Seinem Atem einhaucht. Unsere materiellen Bestandteile sind aus "Lehm" oder "Erde", aber das, was uns belebt, ist der göttliche Atemhauch. Der Atem ist ein Bild für den Geist Gottes, ruh auf arabisch. In jedem von uns lebt der Geist Gottes, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind.

Man kann es sich vielleicht so vorstellen, dass das Wissen um den Geist Gottes in uns oft zugedeckt ist von unseren Gedanken und Sorgen um die Alltagswelt. Und alles, was wir tun und sind, um in dieser Alltagswelt zu überleben, verstellt uns den Blick auf die Wahrheit auf dem Grunde unseres Wesens. Natürlich könnte genau das Wissen um den Geist Gottes in uns, uns das Leben leicht und schön machen, aber meistens drängt sich der Alltag so in den Vordergrund, dass wir die ursprüngliche Gemeinschaft mit Gott vergessen.

Die Sufis sprechen von den "Schleiern, die den Menschen von Gott trennen." Diese Schleier sind nach unserem Verständnis, alle Verhaltensweisen, die wir uns angewöhnt haben, um im Alltag zu überleben, um mithalten zu können und um gut zu funktionieren.

Die Schleier sind auch das, was wir glauben, was unser Leben ist und ausmacht. Oft erleben wir uns z.B. als einsam und getrennt vom Rest der Welt. Um diese Einsamkeit zu überwinden, verbiegen wir uns oft auf vielfältige Weisen. Wir glauben, wir müssten so oder so sein, damit wir den Anderen gefallen und geliebt und dann nicht mehr einsam sind. Es entsteht ein ganzes Gebilde an Annahmen und Vermutungen, Lösungsversuchen und Strategien, nur weil wir nicht hinter den Schleier, der die Einsamkeit ist, schauen konnten.

Niemand von uns ist jemals wirklich allein, aber nur als Wissen nützt uns das nichts. Wir sind Menschen und wir müssen **spüren**, dass wir nicht allein sind. Wenn wir die Verbindung zu Gott nicht spüren, ist es so, als wäre sie nicht da. Und um sie spüren zu können, müssen wir alles wegräumen, was wir an falschen Vorstellungen über uns, unsere Mitmenschen, Gott und die Welt aufgebaut haben. Diese Vorstellungen und Vermutungen sind nur ein Teil unserer Persönlichkeit, um zum Kern vordringen zu können, um die Wahrheit über uns zu ergründen, müssen wir sie aber durchdringen und erkennen.

Alles was wir erleben und wahrnehmen, erfahren wir durch uns selbst. Unsere Mitmenschen, die Tiere, die Natur können wir nur als Reflektionen auf unserer inneren Leinwand erkennen. Alles wird durch unser Selbst gespiegelt und nur so erkennbar. Als Beispiel denke man nur an die letzte unerfreuliche Begegnung mit einem anderen Menschen. Halten Sie sich noch mal vor Augen, was Sie getan und gesagt haben.

War es nicht so, dass Sie wie immer von sich selbst ausgegangen sind? Ein unfreundliches Wort, und man fühlt sich gekränkt und reagiert als Folge der Kränkung abweisend. Dieses Verhalten ist ganz und gar normal, auch wenn sich Streit oft aus Missverständnissen entwickelt. Wir gehen normalerweise immer von dem Eindruck aus, den der Andere in uns erzeugt und wir fragen uns in der Regel erst hinterher: "War es denn wirklich so gemeint, wie wir es verstanden haben?"

Je klarer wir uns über uns selbst sind, um so leichter können wir auch alle anderen als das erkennen, was sie sind. Man nimmt den anderen nicht mehr nur nach den eigenen Maßstäben wahr, sondern man kann deutlich zwischen sich und dem anderen unterscheiden. Und Unterschiede dürfen dann sein! Der Andere muss nicht so reagieren wie ich, muss nicht so denken wie ich, sondern kann er selbst sein und bleiben, so wie ich es auch sein und bleiben darf.

3.) Wie entsteht Selbsterkenntnis?

Am Anfang steht die Wahrnehmung, das Beobachten. Bei sich selbst hinschauen fällt einem oft schwerer, als bei anderen. Aber beobachten allein genügt nicht, **beobachten ohne zu bewerten**, was man sieht, ist die Kunst, die es zu erlernen gilt. Beobachten ohne zu bewerten - wie soll das gehen?

Meistens sind wir doch schneller mit dem Urteil, als dass wir genau hin geschaut haben. Wenn einer nur den Mund aufmacht, wissen wir doch oft schon, was jetzt kommt und was wir davon zu halten haben, ist auch ganz klar - oder nicht? Wenn wir genau hinsehen erkennen wir, dass unsere Urteile oft Vorurteile sind, man hat ja schließlich seine Erfahrungen. Das ist unser normales Alltagsverhalten, auf der Suche nach Selbsterkenntnis kommen wir damit nicht weiter.

Denn die Urteile verstellen uns den Weg zur Erkenntnis. Sehr deutlich wird das, wenn wir als Beispiel ein Urteil betrachten, das wir über uns selbst haben. Wenn wir z.B. annehmen, dass wir ungeschickt

sind, dann verhalten wir uns auch ungeschickt, weil das Denken die Handlungen beeinflusst. Wenn wir uns als ungeschickt beurteilen, fühlen wir uns damit in der Regel nicht gut, wir schämen uns vielleicht und wenn man sich schämt ist man gehemmt und will nicht, dass die anderen das merken. Die Spannung steigt. Man ist mit sich selbst nicht einverstanden und kann sich nicht ruhig und gelassen an's Werk machen. Man schaut sich ständig selbst über die Schulter und steigert damit die innere Anspannung. Das kann dazu führen, dass selbst ein Mensch, der nicht ungeschickt ist, Fehler macht.

Und der Kreislauf ist geschlossen. Dann stimmte doch das Urteil über einen selbst - oder etwa nicht? Die sich selbst erfüllende Prophezeiung ist vielen theoretisch gut bekannt, jetzt geht es also darum zu erkennen, wie wir uns selbst durch Vorurteile immer mehr zu dem machen, was wir von uns halten.

Neben den Vorurteilen, die wir über uns haben können, gibt es auch die Einteilung unserer Handlungen in Falsch und Richtig. Das war falsch und so wäre es richtig, haben wir fast alle von Kindesbeinen an gehört. Manche von uns haben sogar eine "falsche" und eine "richtige" Hand anerkennen bekommen. Wenn wir rechnen, können wir zu einem falschen Ergebnis gelangen, wenn wir uns verhalten, können wir uns vielleicht auch verrechnen aber wir können keine Fehler machen, wir machen die Dinge nur anders, als von uns erwartet oder verlangt wird. Natürlich können unsere Handlungen manchmal tragische oder gar schreckliche Folgen haben, aber auch das sind keine Fehler, sondern immer Folgen unseres bisherigen Lebens. Alles was wir gelernt, was wir mitgebracht und erfahren haben, prägt unser Verhalten und unsere Reaktionen auf das Umfeld. Wenn wir mit falsch und richtig über uns selbst urteilen, versperren wir uns den Weg zur tieferen Erkenntnis. Bei "Richtig" werden wir stolz und zufrieden, bei "Falsch" niedergeschlagen und beschämt. Keiner dieser Zustände ist hilfreich auf dem Weg der Selbsterkenntnis.

Wir versuchen also zu Beobachtungen zu gelangen, anstatt Vor-Urteile über uns zu pflegen und dann müssen wir uns in einem zweiten Schritt, diesen Beobachtungen stellen.

Was heißt das? Wir betrachten unser Verhalten von allen Seiten, legen uns Rechenschaft darüber ab, was uns dazu gebracht hat. Welche Gefühlslage war an diesem Verhalten beteiligt, war es eine Reaktion auf Vorangegangenes, welches Urteil über andere hat unsere Handlung bestimmt. Was wollten wir damit erreichen, vordergründig und was im geheimen?

Welches Signal von außen hat uns bestimmt? Und so gibt es noch viele Fragen mit denen wir die Zusammenhänge unseres Verhaltens zu ergründen versuchen.

Ohne Ehrlichkeit sich selbst gegenüber kommen wir nicht weiter. Gewiss ist man auch sich selbst gegenüber nicht immer aufrichtig und manche unserer Motivationen sind uns zunächst nicht bewusst. Über manches kann man nur über Umwege zur Klarheit finden. Gerade deshalb müssen wir uns immer wieder um Aufrichtigkeit bemühen.

So erkennen wir allmählich die Unterschiede zwischen Realität und Wunschvorstellungen. So wäre doch jeder gerne ein guter Mensch, freundlich und offen, aber so sind wir nicht immer. Die Realität der eigenen Kleinlichkeit und Rechthaberei z.B. erkennen zu müssen, ist nicht angenehm, sich verabschieden zu müssen von den Vorstellungen, die wir von uns selbst haben, auch nicht.

Unser Selbstbild wandelt sich im Laufe der Zeit, es verliert mehr und mehr die illusionären Bestandteile und wird realer und ehrlicher. Der Gewinn, den wir erlangen, während wir unsere Illusionen verlieren, ist mehr Ehrlichkeit und damit auch Sicherheit in uns selbst. Es gibt immer weniger, was wir vor anderen verbergen müssen, weil wir lernen, uns so zu nehmen wie wir sind. Wir brauchen keine Angst mehr vor Entdeckung unserer Fehler durch andere zu haben, weil wir uns selbst nichts mehr vormachen. Wir verstehen die Hintergründe unseres Verhaltens besser und sind dann auch von den eigenen Reaktionen nicht mehr überrascht.

Vielleicht verlieren wir in den Augen mancher Mitmenschen an Ansehen, weil wir z.B. weniger belastbar sind, als wie wir uns bisher gezeigt haben, auch das gehört zur fortschreitenden Selbsterkenntnis: Je mehr man sich selbst wird, umso klarer werden die Konturen für die Außenwelt und man passt nicht mehr in jedes Schema, das die anderen für einen bereit halten. So wie sich das Selbstbild wandelt, so wandelt sich das Fremdbild, d.h. das Bild, das andere Menschen von uns haben.

4.) Welche Ebenen der Selbsterkenntnis sind gegeben?

Die Ebene der äußeren Lebensumstände spiegelt uns, was wir von uns halten. Wie zufrieden bzw. unzufrieden sind wir damit? Haben wir einen Platz entsprechend unseren Talenten und Fähigkeiten

oder lassen wir uns nur auf Sparflamme leben?

Welches unserer Lebensziele haben verwirklicht, woran arbeiten wir noch, was haben wir begraben? Die Antworten auf all diese Fragen zeigen uns im Spiegel unserer Lebensumstände. Im Grunde können wir alles, was uns umgibt und widerfährt als Spiegel unseres Zustandes betrachten und wir können aus allem eine Erfahrung über uns selbst gewinnen, wenn wir es nicht abwehren oder zu bekämpfen suchen.

Auch unser Körper ist eine Ebene der Selbsterkenntnis: wie sieht er aus, wie fühlt er sich an, wie zufrieden sind wir damit. Welche Krankheiten geben uns zu denken, welche gewohnheitsmäßige Körperhaltung nehmen wir ein? Eine Reise durch unseren Körper mit solchen und ähnlichen Fragen kann uns ein großes Stück weiterhelfen auf der Suche nach Selbsterkenntnis. Im Körper ist unser ganzes bisheriges Leben gespeichert und auch das unserer Vorfahren in den Genen. Bewusste Wahrnehmung unseres Körpers bringt uns in Verbindung mit unserer Geschichte und wie wir sie verarbeitet haben. Wenn wir z.B. im Gebet die verschiedenen Körperhaltungen einnehmen, und dies bewusst wahrnehmen, so haben wir fünfmal am Tag Gelegenheit, genau zu spüren, was mit uns los ist. Ein Merkmal unseres Körpers ist unsere Geschlechtszugehörigkeit. Wir sind als Frau oder Mann geboren und unser Verhältnis zu diesen Tatsachen ist ein weiter facettenreicher Spiegel der Selbsterkenntnis. Die Kernfrage lautet immer wieder: "Wie einverstanden bin ich mit dem, was ist?"

Ein weiteres Feld der Selbstwahrnehmung sind unsere Gefühle. Wie stehen wir überhaupt zu ihnen, wie können wir mit ihnen umgehen, sie zeigen oder verbergen? Welches rationale Verhältnis haben wir dazu? Bestimmen sie unser Leben oder missachten wir sie? Gefühle sind Ausdruck unserer Lebendigkeit und sie zeigen uns auf welcher Bewusstseinsstufe wir uns gerade befinden. Negative Gefühle signalisieren uns in der Regel einen scheinbaren Mangel und wir können sie möglicherweise auflösen, wenn wir die Zusammenhänge erkennen können.

Eine weitere wichtige Ebene der Selbsterkenntnis ist die Beobachtung unserer Träume. Träume öffnen die Tür zu dem, was uns im Wachbewusstsein nicht bekannt ist. Innere Prozesse werden in Bildern sichtbar, die wir entschlüsseln können, wenn wir uns darauf einlassen. Entweder mit Hilfe einer anderen Person oder über die geduldige Hinwendung an die Bilder. Wer einen Lehrer auf dem inneren Weg hat, der sollte Träume, die er erklärt oder gedeutet haben will, immer zuerst diesem erzählen. Eine dritte Person kann mit ihren Bemerkungen den Traum gewissermaßen mit ihren Gedanken belegen und dann ist er einer Deutung durch den Lehrer nicht mehr zugänglich. So sagte es uns Scheich Muzaffer Ozak Efendi vor vielen Jahren in Istanbul.

Über Träume und Traumsymbolik kann man viel lesen, aber im Grunde ist jeder Traum etwas ganz Spezielles, entstanden aus der Situation des Träumers, seinen inneren Zuständen und Problemen. Und auch gleiche Traumbilder können in verschiedenen Situationen für verschiedene Probleme stehen. Die Arbeit mit Träumen verlangt also Zeit und Hinwendung. Wer mit seinen Träumen arbeiten möchte auf dem Wege der Selbsterkenntnis, sollte auf jeden Fall ein Traumtagebuch beginnen. Dieses sollte immer neben dem Schlafplatz liegen und sofort, wenn man von einem Traum erwacht, sollte man ihn in Stichworten aufschreiben und so vor dem schnellen Vergessen bewahren.

Es gibt auch Menschen, die von sich sagen, dass sie nicht träumen und deshalb auch keinen Zugang zu diesem Bereich ihres Innenlebens hätten. Wir träumen alle, jede Nacht und oft mehrmals, wir können uns nur nicht erinnern. Auch wenn wir dieses Erinnern verbessern wollen, ist ein Traumtagebuch auf dem Nachttisch hilfreich, denn wir signalisieren unserem Unbewussten damit, dass wir an unseren Träumen interessiert sind. Weiter kann hilfreich sein, wenn wir uns vor dem Einschlafen ganz bewusst wünschen, die Erinnerung an unsere Träume zu behalten.

Und auch das Nicht-Träumen kann ein Hinweis für unsere Selbsterkenntnis sein: "Was könnte uns davon abhalten, mit unseren Träumen in Kontakt zu kommen?" Solche und ähnliche Fragen können uns weiterbringen.

Die eigene Familie und die Vorfahren sind ein weiteres Feld der Selbsterkenntnis. Nicht alles, was in unserem Leben sichtbar wird, hat seine Ursachen in uns selbst. Gerade Grundlagen unserer Lebenserfahrung wie Stellung in der Geschwisterreihe, Nähe oder Abwesenheit der Eltern/eines Elternteils, schwere Krankheiten oder Behinderungen stehen oft im Zusammenhang mit dem Leben unserer Vorfahren. Wenn wir uns diesem Gebiet zuwenden, brauchen wir oft Hilfe und müssen uns auf die Suche machen nach Informationen über die Eltern, Großeltern und weitere Generationen zurück.

Bei dieser Suche dürfen wir nie vergessen, dass wir nicht nach Schuldigen suchen, sondern nach Erkenntnis und Verständnis streben.

Fortsetzung folgt, inscha'allah

5.) Methoden der vertieften Selbstbeobachtung

Die *Regeln* als Gegenüber und Konfrontation - Selbsterkenntnis ist nur mit Hilfe eines festen Gegenüber möglich.

Wie ist das zu verstehen? Wenn wir immer nur uns selbst betrachten, haben wir keinen objektiven Maßstab. In uns ist alles in Bewegung und wir haben nicht den festen Bezugspunkt, mit dessen Hilfe wir unsere "Welt aus den Angeln heben" könnten. Dieser feste Bezugspunkt kann alles mögliche sein. Für die Schüler auf dem Weg sind es die Regeln der islamischen Lebensweise und des Adabs. Diese Regeln müssen zunächst als unveränderlich angenommen werden. Nur dadurch erhalten sie die notwendige "Festigkeit". Wir müssen deshalb einfach vertrauen, dass uns die Einhaltung dieser Regeln nicht schaden wird. Wenn wir anfangen, die Regeln in Frage zu stellen oder zu modifizieren, dienen sie uns nicht mehr als festes Gegenüber, sondern werden weich und beweglich, wie unser eigenes Inneres und wir haben wieder keinen Maßstab. Aber muss das denn unbedingt sein? Erkenntnis gewinnen wir nur über Klarheit. Ungefähres Wissen bringt uns nicht weiter. Selbsterkenntnis ist noch komplizierter, weil wir immer dazu neigen, uns selbst schöner sehen zu wollen, als wir sind. Und in manchen Bereichen unserer Persönlichkeit haben wir sogenannte "Blinde Flecken", d.h. wir können gar nichts erkennen, weil wir nicht einmal wissen, dass es diesen Bereich überhaupt gibt. Die Regeln konfrontieren uns nun mit allem möglichen Forderungen und wir sind gezwungen, nicht nur über Dinge nachzudenken oder sie uns vorzustellen, sondern wir werden zu *Handlungen* herausgefordert. Die Handlung bringt deutlicher an den Tag, was in uns vor- geht, als Denken oder Vorstellung. Und wir können an der Korrektheit unserer Handlung auch wieder erkennen, wie weit wir uns eingelassen haben.

Die Regeln sind also das optimale Mittel zur schonungslosen Selbstwahrnehmung. Erst wenn wir diesen Zusammenhang wirklich verstanden haben und uns der Konfrontation aussetzen wollen, beginnt die vertiefte Selbsterkenntnis.

Eine andere Methode der vertieften Selbsterkenntnis hat sich aus einem Wort des Propheten Muhammad (s.a.w.s.) entwickelt: "Al muslim miratu-l-muslimin," d.h. der Gläubige ist der *Spiegel* des Gläubigen.

Damit ist gemeint, dass wir in unseren Geschwistern uns selbst erkennen können. Alles was uns an ihnen negativ auffällt oder womit wir bei anderen Probleme haben, sind Hinweise auf unsere "blinden Flecken", d.h. die Verhaltensweisen, die wir an uns selbst zunächst nicht sehen wollen, fallen uns an den Geschwistern doppelt ins Auge. Wir sind dann gehalten, uns das Wort des Propheten ins Bewusstsein zu rufen und nicht im Ärger über die Geschwister stecken zu bleiben. Auch von Hz. Pir gibt es einen Ausspruch, der uns daran erinnern soll, dass wir uns nicht über die Geschwister stellen sollen, sondern dass jeder Ärger über sie nur ein Hinweis auf unsere eigenen Schwächen ist.

Wenn wir es lernen, unseren Ärger als Hilfsmittel zur Selbsterkenntnis zu nutzen, hat das doppelten Vorteil: wir werden freundlicher im Umgang mit den Geschwistern und wir verstehen uns selbst zunehmend besser. Wir müssen nur den Mut haben uns selbst die Frage vorzulegen: "Was ist es genau, was dich in Wut versetzt und was hat es mit dir selbst zu tun? Woran erinnert dich dieses Verhalten? Gibt es Erfahrungen aus deiner Vergangenheit, die dich jetzt so oder so reagieren lassen."

In den Spiegel zu blicken, ist nicht immer schön, aber doch immer die Erkenntnis mehrend. Uns fällt bei diesem Abschnitt ein Spruch aus Kindertagen ein: "Was man sagt, das ist man selber," rief man, wenn man mit einem Schimpfnamen belegt wurde. Und die trotzig Antwort lautete: "Sagen alle dummen Kälber!"

Und man ist auch als Erwachsener noch oft schneller dabei die Möglichkeit zur Selbsterkenntnis zurück zu weisen, anstatt sie offen anzunehmen.

Ein anderer Weg, Klarheit über sich selbst zu gewinnen, ist die Betrachtung der *äußeren Lebensumstände* und der Menschen, die uns umgeben. Wir gehen davon aus, dass nichts zufällig ist, sondern dass sich auch in unseren Lebensumständen unsere Wünsche und Vorstellungen widerspiegeln. Die Betrachtung des Äußeren kann hilfreich sein, wenn wir so gar keinen Weg zu uns finden. Wir haben ja schon öfter erwähnt, dass die Selbsterkenntnis nicht nur die bewussten Anteile unserer Person zu durchdringen

sucht, sondern dass auch gerade die unbewussten Anteile Ziel dieser Anstrengungen sind. Aus der Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit im Bezug auf unsere Lebensumstände können wir oft Rückschlüsse ziehen auf unbewusste Strebungen oder Grenzen, die wir uns nach unseren bisherigen Lebenserfahrungen setzen.

Um unsere Lebensumstände betrachten zu können, müssen wir von Selbstverurteilungen Abstand nehmen. Es geht nicht darum, sich zu verdammern, weil man bestimmte Lebensziele (noch) nicht erreicht hat oder sich vorzuwerfen, dass man Fehler gemacht hat. All diese negativen Emotionen verhindern die Betrachtungen. Sie stehen im Grunde im Dienste des Unbewussten, das seine Tarnung nicht aufgeben und nicht erkannt werden will. Negative Emotionen gegen uns selbst halten uns im Status quo fest und verhindern die angestrebte Klarheit. Es ist ein wichtiger Schritt, solche negativen Emotionen los zulassen. Meist gelingt das erst, wenn wir uns eingestanden haben, wozu wir sie brauchen. Es ist ein inneres Ausschimpfen und ein Teil spielt Vater oder Mutter und der andere das kleine Kind. Beide Positionen sind unangemessen. Der erwachsene Mensch, der gelernt hat, das eigene Verhalten als Fakt zu sehen und der gelernt hat, die Verantwortung dafür zu übernehmen und der gelernt hat, mit sich selbst freundlich und verständnisvoll umzugehen, ist die Position, die es in sich zu entwickeln gilt.

Neben den Betrachtungen mit verschiedenen Ausrichtungen, kennen wir auch ganz *gezielte Meditationen* zur Entwicklung der Fähigkeit der inneren Selbstwahrnehmung. Es fängt damit an, dass wir unseren Atem begleiten, ohne ihn verändern zu wollen, dass wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder fokussieren, auch wenn wir es 100mal in der Minute tun müssen und auch das ohne Kritik. Im Liegen oder Sitzen konzentrieren wir uns auf unseren Atem und unseren Herzschlag. Beide sind unsere direkte Verbindung zum Leben und zum Licht Gottes.

Jedes Gebet, jeder Zikr, gemeinsam oder individuell, ist eine Gelegenheit zur Selbsterkenntnis. Gerade die regelmäßige Wiederholung der Gebete ist ein weites Feld der Selbstwahrnehmung. Egal, ob wir die Gebete verrichten oder auch einmal nicht, immer sind wir mit uns selbst konfrontiert und können wahrnehmen, in welchem Zustand wir uns jeweils befinden. Durch die Regelmäßigkeit der Gebete werden wir auch mit der Frage konfrontiert: Was bringt uns jetzt dazu, diese Forderung Gottes an uns zu entsprechen oder auszuweichen? Wenn man dann im Gebet steht, ist dies eine Erfahrung unserer Geschöpflichkeit. Wir stehen als Menschen vor Gott und erleben einen wesentlichen Teil der Wahrheit über uns: Gott und Mensch im Gegenüber, im Dienen und in der völligen Hingabe. Die Hinwendung, die in jedem Gebet liegt, macht uns klar, wer und was wir sind. Bewusst und konzentriert betend sind wir in der Lage, die grundlegenden Tatsachen unseres Lebens zu erfahren und wahrzunehmen.

Beim Zikr gehen wir noch einen Schritt weiter, denn die Kombination von Wazifa, Atemrhythmus, Bewegung und Gemeinschaft mit den anderen, eröffnen uns Zugänge zu unseren tiefsten Bewusstseinssebenen. Wir können Zustände plötzlicher Klarheit über die Zusammenhänge im ganzen Universum erfahren. Das allumfassende Wissen, das in jedem Menschen durch das ruh angelegt ist, kann schlagartig oder nach und nach zum Durchbruch kommen und intuitiv erfassen wir die Wahrheit über uns, Gott und die Welt.

Man übt auf andere Weise, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, indem man jeden Abend eine Art *schriftlichen Rechenschaftsbericht* ablegt über das, was man getan hat und über das, was man unterlassen hat. Man vergleicht die Realität mit den Vorhaben und lässt sich keine Ausreden durchgehen. Diese Rechenschaft legt man sich selbst ab, niemand anderer hat das Recht zu kritisieren und auch sich selbst gegenüber hilft nur Aufrichtigkeit und Aufrichtigkeit und Aufrichtigkeit.

6. Schwierigkeiten auf dem Weg der Selbsterkenntnis

Die größten und hartnäckigsten Schwierigkeiten sind wohl die "*Vorstellungen*", die wir von uns selbst haben. Vorstellung ist ein interessantes Wort, es weist auf mindestens zweierlei: Wir stellen etwas vor uns, bzw. stellen etwas vor uns und sehen nicht mehr, was dahinter ist und zweitens: wir geben uns und den anderen eine Vorstellung wie im Theater.

Vorstellungen und Erwartungen, d.h. man wartet darauf, dass etwas erscheint, nehmen wir mit der Muttermilch in uns auf. Oder noch früher ist das Kind im Bauch der Mutter deren Vorstellungen und

Erwartungen ausgeliefert. Diese "Belegung" mit den mütterlichen Gedanken ist fast unausweichlich. Es gehört auch zu den menschlichen Fähigkeiten, dass wir durch unsere Vorstellungen, Ideen und Gedanken uns und unsere Welt gestalten. Grundsätzlich folgt die Materie der Idee. Es kommt also darauf an, dass wir unsere Vorstellungen kennen, denn wir können nicht verhindern, dass sie wirken. Wir können nur wählen zwischen bewussten und unbewussten Vorstellungen. Und wir müssen unterscheiden lernen zwischen Vorstellung und Realität, d.h. was bin ich wirklich und was denke ich nur, was ich wäre.

Hz. Pir (q.s.) sagt dazu: "Sei wie du bist oder werde, wie du zu sein scheinst." Beides ist möglich, um in Übereinstimmung mit sich selbst und zu innerer Klarheit zu gelangen.

Vorstellungen sind also die Schleier, die den Menschen von sich selbst und damit auch von Gott trennen. Dazu zählen auch die Vorstellungen über unseren Ursprung und über den Sinn und Zweck unseres Hier-sein. All diese Bereiche müssen wir durchdringen, um unterscheiden zu lernen.

Ungeduld ist ein weiteres Hindernis auf dem Wege der Selbsterkenntnis. Nicht um-sonst gehört es zu den Grundanforderungen an die Geschwister des Weges und an alle anderen Muslime, dass sie sich in jeder Hinsicht in Geduld üben sollen. "Gott ist mit den Geduldigen, wenn sie geduldig sind," überliefert uns der Prophet Muhammad. Im Erhabenen Qur'an lesen wir in der 2. Sure, Vers 45: "Und nehmt eure Zuflucht zur Geduld und zum Gebet. Siehe, dies ist fürwahr schwer, außer für die Demütigen." Gott weiß, dass Geduld zu üben zu den schwersten Tugenden gehört. Und Er ermutigt uns an vielen Stellen trotz allem geduldig zu bleiben. Die Haltung der Geduld gibt uns die Möglichkeit der klaren Wahrnehmung. Ungeduld macht nervös und man verliert den Überblick. Jeder kennt Situationen, in denen wir aus Ungeduld etwas verkehrt oder kaputt gemacht haben und damit genau das Gegenteil von dem erreichten, was wir eigentlich wollten.

In der Sure 18, Vers 68: "Wie könntest du auch Geduld haben mit etwas, das du nicht begreifst?", sehen wir am Beispiel Moses während seiner Reise mit Hidr, dass uns geduldig sein besonders schwer fällt, wenn wir noch nicht wissen, wozu es gut sein soll und wir die Zusammenhänge noch nicht erkennen können. Gerade auf dem Weg der Selbsterkenntnis sind wir aber oft in solch einer Situation: wir wissen von uns selbst noch nicht genug, denn die Wahrheit enthüllt sich nur schrittweise. Wenn wir jetzt ungeduldig werden, kann es sein, dass wir uns in eine Lage bringen, in der wir alles bisher Erreichte wieder verlieren.

Noch ein schwerwiegendes Hindernis sei erwähnt: das sind unsere *Freunde und Verwandte*, die uns gerne so behalten wollen, wie sie uns schon immer kennen. Selbsterkenntnis bringt Veränderung mit sich und genau diese Veränderung wird vom bekannten Umfeld gerne verleugnet oder missachtet. Gerade in der Familie ist es eine bekannte Tatsache, dass sich die Veränderung im Verhalten eines Familienmitgliedes auf alle anderen auch auswirkt. Auch hier brauchen wir viel Geduld und Standhaftigkeit, um mit den Widerständen unsere Lieben umgehen zu können. Viel erklären und viel Verständnis aufbringen kann hilfreich sein. Manchmal muss man aber auch die Erfahrung machen, dass die Beharrungskräfte im Umfeld zu stark sind und dann bleibt nur Abstand halten.

7. Hilfen auf dem Wege der Selbsterkenntnis

Die wichtigste Hilfe ist ein *Lehrer* oder eine *Lehrerin*, der wir vollkommen vertrauen. Der Lehrer kann durch seine Aufgaben und durch sein Vertrauen, das er in den Schüler/die Schülerin setzt, Brücken bauen, über die man in unbekannte innere Gebiete gehen kann.

Der Lehrer kennt den Schüler besser, als der sich selbst, denn er sieht seine Potentiale und unbewusste Strukturen, die dem Schüler in diesem Moment noch nicht bekannt sind. Der Lehrer ist ein Mensch, der schon ein Stück weiter auf dem Wege zur Selbsterkenntnis gegangen ist und der durch seine eigenen Erfahrungen und die gewonnene innere Klarheit ein Spiegel für den anderen sein kann. "Dring, oh Jünger, unverdrossen in des Wissens Tiefe ein, nur auf Pfaden selbst erschlossen kannst du anderen Führer sein," sagt Hafiz asch-schirazi. Dieses Zitat kann man sich immer wieder ins Gedächtnis rufen, denn es macht uns den Wert der Selbsterforschung klar und macht uns Mut, am Ball zu bleiben.

Der Lehrer ist, wie alle anderen Menschen, ein Spiegel, aber ein mehr oder weniger polierter, in dem der Schüler sich immer besser selbst erkennen kann. Ohne Lehrer machen sich auch viele Menschen

auf den Weg oder mit vielen verschiedenen Lehrern, so dass sie von Fall zu Fall wechseln und sich mal nach dem und mal nach jenem richten. Dass das nicht wirklich hilfreich ist, sollte nach dem bisher Gesagten eigentlich klar sein. Wir können niemals innere Klarheit erreichen, wenn wir ausweichen, wenn wir an Schwierigkeiten stoßen oder wenn etwas von uns verlangt wird, was uns nicht gefällt. Nur wenn wir dabei bleiben und uns klar werden, was es ist, das uns nicht gefällt und was wir eigentlich nicht von uns wissen wollen, können wir auch diesen Schleier lüften.

Mut und Gottvertrauen sind die großen Stützen auf dem Weg der Selbsterkenntnis. Wir sollen uns immer daran erinnern, dass Gott uns in der schönsten Form erschaffen hat (Sure 95/4) und dass wir am Grunde unseres Wesens immer diese schönste Form finden werden. Alles andere, was wir auf dem Wege dahin durchdringen müssen, sind nur reaktive Verhaltensweisen, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben.

Ein weiteres Hilfsmittel auf dem Weg der Selbsterkenntnis ist die *Sehnsucht* nach der Wahrheit, die wir mehr oder weniger stark in uns fühlen. Diese Sehnsucht zieht uns immer weiter, auch wenn es schmerzlich oder gar gefährlich für uns werden kann. Wir können es auch Sehnsucht nach Vollkommenheit oder Gott nennen. Wenn wir diese Sehnsucht kennen, dann lässt sie uns immer weitermachen, denn wir wissen, wofür wir alle Schwierigkeiten auf uns nehmen. Und manchmal erfahren wir ja auch schon unterwegs einen Vorgeschmack von der Süße des Zieles.

Und als letztes Hilfsmittel seien noch die *Neugier* oder der *Wissensdurst* und die *Freude am Lernen und Verstehen* genannt. Beides gehört zu unserer Naturanlage. Diese Fähigkeiten bringen wir mit und auf dem Wege der Selbsterkenntnis gibt es für jeden soviel Neues und Unbekanntes zu entdecken, dass es eine wahre Freude sein kann.

8. Wie entsteht Gotteserkenntnis

"Wer sein Selbst kennt, kennt seinen Herrn." Nach den Worten des Propheten Muhammad (s.a.w.s.) besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis. In jedem Menschen liegt ein Zugang zum Göttlichen, denn über das ruh haben wir Anteil am Willen Gottes. Der Mensch entspringt, wie die gesamte Schöpfung dem Willen Gottes, "... und wenn Er eine Sache will, spricht Er zu ihr "Sei!" und sie ist." So lautet die Wiedergabe eines Teiles des letzten Verses der 2. Sure. Aus dem Göttlichen Willen geht die ganze Schöpfung hervor, in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in Zukunft. Mensch und Gott stehen im Verhältnis wie Architekt und sein Bauwerk. Der Geist des Schöpfers spiegelt sich in seinem Geschöpf wieder und diesen Geist kann das Geschöpf wahrnehmen, wenn es sich frei gemacht von allen anderen Projektionen und Spiegelungen, die in ihm sind. Dann kann auf diesem "polierten Spiegel des Herzens" das Außergewöhnliche erkennbar werden. Ob und wann diese Erkenntnis aufscheint, kann der Mensch nicht herbei zitieren, er kann sich nur bereit machen und mehr und mehr von sich selbst erkennen.

Das ruh gehört zum Menschen wie sein Körper und sein nafs. Mit Aufmerksamkeit und Bewusstheit kann diese Tatsache erkannt werden. Wenn die verschiedenen Zustände des Bewusstseins erkannt und unterschieden werden können, wenn man die eigenen Strebungen und Wünsche immer besser versteht und wenn die Wahrnehmung des Inneren und Äußeren mehr und mehr verfeinert ist, kann die Intuition wachsen und unabwiesbare Erkenntnisse erreichen aus dem Innern das Bewusstsein des Menschen. Diese Intuitionen nennt man *Sunuh*, Eingebung. Nicht jede Idee gehört in diese Kategorie. *Sunuh* unterscheidet sich von gewöhnlichen Gedanken und Ideen, dass sie von der Gewissheit ihrer Richtigkeit begleitet sind. *Sunuh* entsteht auch erst nach einem längeren Prozess der Klärung und Übung in Aufrichtigkeit gegen sich selbst. Die Zeit der Selbsttäuschung liegt dann schon lange hinter dem Menschen.

Der Mensch kann das Wesen Gottes nicht erfassen, dafür reichen unsere Möglichkeiten des Begreifen nicht aus. Wir können die Beziehung zwischen Mensch und Gott erfahren. Wir können Einheit mit dem Göttlichen erfahren und in dieser Einheitserfahrung liegt auch ein tiefes Wissen über uns selbst. Wir erfahren, dass wir als Menschen und Geschöpfe Teil eines größeren Ganzen sind. Erfahren heißt dann aber auch, dass wir nur jeder für sich diese Erfahrung machen kann. Es ist kein theoretisches Wissen, das man weitergeben kann, sondern jeder muss diesen Weg für sich alleine gehen.

Der Weg von der Selbsterkenntnis zur Gotteserkenntnis ist der Weg vom Getrennt-sein zum Eins-sein. Dieses Getrennt-sein muss erst in allen Facetten erfahren sein, um sich auflösen zu können. Unser Pir, Muhammad Dschelaleddin Rumi beschreibt das so:
(Wir kommen) von Gott (und gehen) zu Gott und es gibt keine Macht und keine Kraft außer bei Gott.

mina-llāh illā-llāh
wa lā ḥaula wa lā qūwata
illā bi-llāhi-l-‘aliyu-l-‘aẓīm

من الله الى الله

ولا حول ولا قوة

الا بالله العلي العظيم

Dieser letzte Satzteil ruft uns in Erinnerung, dass die Einheit schon immer vorhanden ist, auch wenn wir sie nicht im Bewusstsein haben.

9. Zusammenfassung

Um den Weg der Selbsterkenntnis gehen zu können sind einige Voraussetzungen notwendig: Freiwilligkeit und Bereitschaft, sich mit allem konfrontieren zu lassen. Freiwilligkeit heißt, dass man seine Motivation für den Weg genau kennen muss. Alle mittelbaren Gründe, also Gründe die eine geheime Absicht verfolgen, sind nicht tragfähig und somit nicht ausreichend. Alle Gründe, die mit einem "um zu" verbunden sind, halten der Prüfung auch nicht stand. Für jemand anderen kann man den Weg auch nicht gehen. Die Bereitschaft, alles anzunehmen, was einem begegnet ist der Kern des Wortes Islam: sich einzufügen in den Willen Gottes und immer davon auszugehen, dass nichts, was einem begegnet, die eigenen Kräfte übersteigt. (vergl. Sure 2, Vers 285)