

Händewaschen und zuhause bleiben? So habe ich mir die Apokalypse nicht vorgestellt...
von Hannan Salamat

Händewaschen und zuhause bleiben, ist das Gebot der Stunde. Ehrlich gesagt habe ich mir die Apokalypse immer mit Zombies und Pumpguns vorgestellt oder zumindest ein wenig biblischer. Wer hätte gedacht, dass wir alle den Weltuntergang in Jogginghose und im Home-Office, mit ständigem Händewaschen erleben. Als muslimischer Mensch kenne ich seit meiner Kindheit, dass man sich mindestens fünf Mal am Tag wäscht, denn um das Gebet zu verrichten muss zuerst die rituelle Waschung vorgenommen werden. Die dauert in der Regel länger als dreissig Sekunden:

«Ihr Gläubigen! Wenn ihr euch zum Gebet aufstellt, dann wascht euch (vorher) das Gesicht und die Hände bis zu den Ellenbogen und streicht euch über den Kopf und (wascht euch) die Füße bis zu den Knöcheln! [...]» (Koran 5:6)

Abgesehen von der rituellen Gebetswaschung gibt es dutzende Überlieferungen vom Propheten Mohammed, vielfache Diskussionen unter den Rechtsgelehrten und ewige Kapitel in den Werken der islamischen Jurisprudenz, die die Wichtigkeit des Themas «Reinheit» (arab. *ṭahāra*) im Islam aufzeigen. «Gott liebt die, die sich reinigen» (Koran 2:222).

Natürlich kann ich Ihnen nun ewig über die Einzelheiten, was im Islam als rein und unrein gilt, wie man das Unreine wieder rein macht, über die physische Reinigung und die religiöse Reinigung oder über die kleine und grosse rituelle Waschung erzählen.

Eine kurze Anekdote dazu aus dem Netz: Gerade in den ersten Wochen, als sich das Corona Virus in Europa verbreitet hat und die Hamsterkäufe immer schlimmer wurden, haben sich viele muslimische Millennials und Influencer im Netz über die leeren Toilettenpapier-Regale in den Supermärkten lustig gemacht. «Wisst ihr denn nicht für was die Giesskannen in muslimischen Toiletten da sind?» postet der eine oder andere mit dem Hinweis, dass es auch andere, gar umweltfreundlichere Möglichkeiten gibt, sich den Allerwertesten sauber zu halten. Ja nu, ein wenig Humor muss auch in Krisenzeiten übrigbleiben, sonst wird es in der Isolation, fern ab vom «normalen Leben» ja schwer.

Doch widmen wir uns an dieser Stelle der psychischen Reinheit. Für viele Menschen ist das Zuhause bleiben, «social distancing» und selbständig einen Alltag aufzubauen, fernab von den Vorgaben des Arbeitgebers und der Gesellschaft, ein schweres Unterfangen. Im Netz blühen App-Hersteller für Sport, Meditation, Yoga sowie virtuelle Koch- und Sprachkurse, ganz abgesehen von den vielen Streaming Diensten wie Netflix und Co. Warum fällt es denn den Menschen so schwer dieser Entschleunigung nachzugeben und ihren Alltag nun nicht mit digitalen Aktivitäten zu füllen? Warum fehlen uns die Kaffees, Bars, Restaurant und der ganze Schnickschnack da draussen? Brauchen wir das tatsächlich? Einfach gesagt wieso halten wir die Isolation nicht aus? Was hält uns davon ab loszulassen und es zu geniessen nicht permanent an Verpflichtungen gefesselt zu sein? Schauen wir uns diese noch nie dagewesene Situation mal aus der Perspektive des ersten Philosophen der islamischen Welt, Ya'qub b. Ishaq al-Kindi (ca. 800-873) genauer an:

In seiner Schrift «Wie man Traurigkeit zerstreut»¹ widmet sich al-Kindi den Gründen, weshalb Menschen traurig sind. Er führt die Trauer auf zwei Ursachen zurück: Erstens, ich besitze etwas und habe Angst es zu verlieren. Zweitens, ich strebe etwas an, und bin traurig, dass ich es nicht erreiche. Al-Kindi, der die Werke der griechischen Philosophen ins Arabische übersetzt und überarbeitete, galt als *der* Übersetzer der arabischen Welt und ist natürlich nicht Erfinder dieser Gedanken. Es war Sokrates der sagte: «Ich besitze nichts, dessen Verlust mich traurig machen würde». Dies ist der Kern von al-Kindis Ratschlägen, wie man Trauer vermeidet. Er beschreibt Traurigkeit als das vorhersehbare Ergebnis der Bindung an Dinge, die einen genommen werden können. Wenn man wenig unglücklich sein möchte, sollte man nur wenig ausserhalb des eigenen Selbst besitzen. Glück kommt nicht von der Aussenwelt, sondern von den intellektuellen Fähigkeiten im Inneren des Menschen. Im Gegensatz zu unseren alltäglichen Freuden, die vergänglich sind, wie unsere schnelllebige moderne Gesellschaft mit den ganzen sozialen Interaktionen, der Mode der Saison und unserem Kaffee im Mitnehmbecher, sind mentale Werte wie innere Einkehr und Vorstellungskraft ewig vorhanden. Sicherlich ist es nicht einfach, unseren Intellekt so zu trainieren und unsere Persönlichkeit so zu formen, dass wir frei von weltlicher Bindung sind. Doch ist solch ein Zustand in einer Welt, die auch ohne Corona-Krise vergänglich ist, nicht erstrebenswert? Die Vergänglichkeit der Welt wird auch von anderen Gelehrten, sowie in allen Religionen immer wieder betont und die Unzufriedenheit scheint durch die Bindung daran unvermeidlich.

Al-Kindi empfiehlt, wenn wir uns von Traurigkeit und Unzufriedenheit befreien wollen, uns der inneren Kenntnis und der Wahrheitsfindung in uns selbst zu widmen. Die Person, die gegen Traurigkeit immun ist, ist demnach der Philosoph, der im Leben nicht darauf abzielt, Häuser oder Autos zu besitzen, sondern die verständliche Wahrheit in sich selbst zu finden. Al-Kindi bemerkt: «Wer damit beschäftigt ist, Dinge außerhalb von sich selbst zu schmücken, verliert sein ewiges Leben und verdirbt die Qualität seines vorübergehenden Lebens; er leidet an vielen Krankheiten und sein Leiden lässt nicht nach». Für al-Kindi ist jede übermässige weltliche Bindung emotional heimtückisch. Dies umfasst nicht nur die extremeren Formen wie Sucht, sondern auch Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die so subtil sind wie die Art und Weise, wie wir uns begrüssen und verabschieden. Al-Kindis gemässigter Rat ist, Vergnügen oder Reichtum weder zu vermeiden noch zu verfolgen. Wir sollten die materielle Welt sie vielmehr so behandeln wie ein König: Könige erwarten weder sehnsüchtig eine Ankunft, noch bedauern sie den Abschied von dem, was abreist. Vielmehr geniessen sie alles, was für sie gegenwärtig ein Objekt der Beobachtung ist, mit der Klarheit, es nicht zu brauchen.

Kommen wir von den Lehren al-Kindis zurück in das Jahr 2020 mitten in die Corona Krise: Natürlich erwartet jetzt keiner, dass Sie in der jetzigen Situation (und für viele ist die Situation sowohl finanziell mit Existenzängsten, Kurzarbeit, Angst vor Kündigung, mental mit Homeschooling, alleine in der Quarantäne sein, auf engem Raum mit anderen Menschen sein, als auch gesundheitlich als Risikopatient oder für ältere Mitbürger*innen schwierig) ihr Leben auf den Kopf stellen. Dennoch kann uns die Corona-Krise auch vor Augen führen, dass wir uns in unserem Alltag, wenn das «normale Leben» wieder weitergeht, mehr um unsere psychische Hygiene kümmern müssen. Unseren Konsum reduzieren, uns loslösen von Gewohnheiten, ab und zu gegen den Strom schwimmen, rebellischer sein und uns darüber Gedanken machen, was wir eigentlich auf diesen Planeten treiben. Bewusst leben und nicht eine Ansammlung von Routine und Gewohnheit sein, ist nicht so einfach zu erreichen. Es braucht viel Selbstreflexion und Disziplin. Eins ist sicher: das Leben nach Corona wird nicht dasselbe sein. Wir können trotz allen Ängsten und Schwierigkeiten jetzt die Entschleunigung als Anfang für ein nachhaltigeres und achtsameres Leben nützen und uns von dem loslösen, was uns traurig macht und die Bindungen stärken, die uns glücklich machen: Familie, Freunde, Menschen.

¹ Arabisch: Risala Ya'qub b. Ishaq al-Kindi fi al-hilah li-daf' al-ahzan