

„Im Rhythmus der Perlen – Gebetsketten in den 5 Weltreligionen“

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen auf der ganzen Welt Gebetsketten, um Rhythmus, Wiederholung und Achtsamkeit in ihre spirituelle Praxis zu bringen. Obwohl sie in unterschiedlichen religiösen Traditionen entstanden sind, erfüllen sie überall ähnliche Funktionen:

Sie strukturieren Gebete, helfen beim Zählen von Wiederholungen und unterstützen eine meditative Konzentration. Dabei sind sie zugleich Alltagsgegenstand, Symbolträger und persönliches Erinnerungsstück.

Gebetsketten können je nach religiöser Tradition aus unterschiedlichen Materialien bestehen. Diese Materialvielfalt spiegelt nicht nur religiöse Bedeutungen wider, sondern auch die regionalen Ressourcen, symbolische Werte oder einfach persönliche Vorlieben.

Christentum – Der Rosenkranz

Im Christentum, besonders in der katholischen Tradition, ist der Rosenkranz ein vertrautes Symbol. Seine Perlenfolge gibt eine feste Abfolge von Gebeten vor, die an zentrale Ereignisse im Leben Jesu und Marias erinnern. Der Rosenkranz dient nicht nur dem Gebet, sondern auch der stillen Betrachtung und Meditation. Viele Gläubige tragen ihn als Zeichen ihres Glaubens und als Begleiter im Alltag.

Islam – Tasbih / Misbaha

Im Islam wird die Gebetskette Tasbih oder Misbaha genannt. Sie umfasst meist 33 oder 99 Perlen, die auf die 99 Namen Gottes verweisen. Muslimische Gläubige nutzen den Tasbih, um Lobpreisungen und Dankgebete rhythmisch zu wiederholen. Die beruhigende Handbewegung, das leise Klicken der Perlen und der gleichmäßige Atem fördern eine innere Sammlung.

Buddhismus – Mala

Im Buddhismus begleitet die Mala, eine Kette aus meist 108 Perlen, die meditative Wiederholung von Mantras. Jede Perle markiert einen gesprochenen Klang oder Satz. Die Mala ist nicht nur ein Zählwerkzeug, sondern auch Ausdruck buddhistischer Symbolik: Materialien wie Bodhi-Holz, Sandelholz oder Edelsteine sollen bestimmte geistige Qualitäten unterstützen.

Hinduismus – Japa Mala

Auch im Hinduismus spielt die Japa Mala eine zentrale Rolle. Sie ähnelt der buddhistischen Mala und dient ebenfalls zur Wiederholung von Mantras, etwa beim Japa-Yoga, einer Form des meditativen Rezitierens. Die Materialien – Rudraksha-Samen, Tulsi-Holz oder Edelsteine – stehen oft in Verbindung zu bestimmten Gottheiten oder spirituellen Wirkungen.

Judentum – Zählhilfen ohne Gebetskette

Im Judentum gibt es keine Gebetskette, die den Traditionen der anderen Religionen entspricht. Dennoch existieren Zählhilfen, etwa für Tora-Studienabschnitte oder bestimmte Gebete. Diese haben vor allem die Form von schriftlichen oder ritualbezogenen Strukturen. Was greifbaren Erinnerungshilfen am nächsten kommt, sind die Zizit, die Schaufäden am Gebetsmantel (Tallit). Sie funktionieren nicht direkt wie eine Gebetskette, aber durch Betrachten und Berührungen dienen sie zur Erinnerung an die Gebote Gottes.



Ein Beispiel für einen Tallit mit Zizit.

Quelle: <https://www.religionen-entdecken.de/lexikon/t/tallit>

Eine kleine Literatúrauswahl zum Weiterlesen (keine vollständige Bibliographie)

Henry, G.; Marriott, S.: Perlen des Glaubens. Wege zu Meditation und Spiritualität, München 2003.

Dyckhoff, P.: Geheimnis des Rosenkranzes, Kißlegg 2022.

Saramifar, Y.: Crafting Sacrality from the Tensile Life of Objects. Learning about the Material Life of Prayer Beads from a Khaksari Sufi Murshid, in: Contemporary Islam 12, 2018, S. 39-55. <https://doi.org/10.1007/s11562-017-0407-5>.

Sherr Dubin, L.: Prayer Beads, in: Sherr Dubin, L.: The History of Beads. From 100,000 B.C. to the Present, London 2009.

Simon, H.: Leben im Judentum, Berlin 2003.

Stemmann, K. P.: Die 108 Perlen der Mala. Die Weisheiten der buddhistischen Gebetskette, Darmstadt 2021.

Stöckigt, B.; et al.: Experiences and Perceived Effects of Rosary Praying: A Qualitative Study, in: Journal of Religion and Health 60(6), 2021, S. 3886-3906. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01299-2>.

Untracht, O.: Traditional Jewelry of India, London 2008.