

# LÄCHELN, ÄRGER UND ACHTSAMKEIT IM ISLAM UND IHRE VERBINDUNG ZUR NEUROWISSENSCHAFT DES 21. JAHRHUNDERTS (TEIL 2 VON 3): KONTROLLIERE DEINE WUT

## Bewertung:

**Beschreibung:** Studien und Forschungen aus dem einundzwanzigsten Jahrhundert bestätigen den Rat des Propheten Muhammad, dass es nützlich ist, deine Wut zu kontrollieren.

**leer:** [Artikel Gottesdienst und Leben Islamische Sitten und Gebräuche](#)

**von:** Aisha Stacey (© 2018 IslamReligion.com)

**Veröffentlicht am:** 21 May 2018

**Zuletzt verändert am:** 21 May 2018

Es ist längst verstanden worden, dass der Qur'an und die authentischen Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, häufig wissenschaftliche Erklärungen enthalten. Diese Tatsachen werden noch offensichtlicher und faszinierender, wenn wir einige der Traditionen, die wir praktizieren, im Lichte der psychologischen und physiologischen Ergebnisse des 21. Jahrhunderts betrachten. Im 1. Teil haben wir die Wissenschaft hinter dem Lächeln betrachtet und herausgefunden, dass eine Tradition, die wir mit Leichtigkeit praktizieren, tatsächlich zahlreiche Nutzen in sich birgt, angefangen bei der Art und Weise wie Überlieferungen untersuchen, die mit der Kontrolle von Wut zu tun haben.



In einer dieser wohlbekannteren Überlieferungen sagte der Prophet Muhammad: "Wen von euch betrachtet ihr als einen starken Mann?" Sie antworteten: "Denjenigen, der den-und-den im Kampf besiegen kann." Er sagte: "So ist es nicht, ein starker Mann ist derjenige, der sich unter Kontrolle hat, wenn er wütend ist."<sup>[1]</sup>

Im ersten Teil haben wir gelernt, dass die Muskeln, die wir beim Lächeln benutzen, die Temperatur des Blutes senken, das durch das Gehirn fließt. Forschungen haben ergeben, dass das Umgekehrte ebenso der Fall ist. Die Muskeln, die für das Runzeln der Stirn zuständig sind, ein Ausdruck, der mit Wut und anderen negativen Emotionen assoziiert wird, verursachen, dass die Temperatur des Blutes, das zum Gehirn fließt, steigt. Ein wärmeres Gehirn produziert mehr negative Emotionen.<sup>[2]</sup> In den vergangenen 20 Jahren oder so haben Hunderte von Studien gezeigt, dass hohe Temperaturen eine kraftvolle und mächtige Ursache für schlechte Laune und zwischenmenschliche Konflikte sind (besonders für Aggression und Gewalt).<sup>[3]</sup> Dr.

Zajonc hat vorgeschlagen, dass wir eine gewisse Kontrolle über diese Emotionen behalten, einfach durch die Art, wie wir handeln. Wenn wir lächeln, geschieht etwas und wenn wir die Stirn runzeln, geschieht etwas anderes.

Wenn eine Person wütend wird, sind die nachfolgenden Emotionen oder Gefühle eine Antwort auf die physischen Veränderungen in deinem Körper. Die Herzfrequenz steigt und der Blutdruck ebenfalls und das Gesicht errötet, denn der Blutfluss erhöht sich. Die Muskeln spannen sich in Vorbereitung auf eine körperliche Aktion an und es gibt oft einen überwältigenden Wunsch sich auf die Quelle des Ärgers hinzubewegen. Dies ist ein primärer Überlebensinstinkt und all dies geschieht in einem Gebiet des Gehirns, das als Amygdala bekannt ist. Dort findet man auch den berühmten Flucht- oder Kampfreflex. Jetzt gibt es Zeit und Ort, um diese Wut, die wir später diskutieren werden, auszunutzen, aber meistens, teilt uns die Wissenschaft mit, ist die Wut zu kontrollieren eine gute Sache.

Gemäß einer Studie von 2009 im Journal of the American College of Cardiology, ist es wahrscheinlicher, dass aufbrausende Menschen eher eine Herzkrankheit bekommen werden. Andere ältere Studien bemerken, dass aufbrausende Menschen Anzeichen für eine fortschreitende Abnahme der Lungenfunktion zeigen, die den normalen Alterungsprozess beschleunigt. Regelmäßiger Ärger ist auch schädlich für die mentale Gesundheit, eine Studie der Concordia University von 2012 hat heraus gefunden, dass Ärger die Behandlung und den Zustand von Patienten mit Angststörungen verschlimmern. Wenn jemand ärgerlich ist, bereitet sich sein Körper aufs Überleben vor und schützt sich so vor Verletzungen und Blutungen. Der Körper einer ärgerlichen Person setzt chemische Verbindungen frei, die das Blut gerinnen lassen, schaffen eine Situation, die potentiell gefährlich ist. Wenn es keine körperlichen Verletzungen gibt, kann das Gerinnsel durch die Blutgefäße zum Gehirn oder zum Herzen wandern.

Der Kampf- oder der Fluchtreflex ist in extrem gefährlichen Situationen nützlich, aber in der heutigen Umgebung sind die meisten von uns nicht mit Situationen auf Leben und Tod konfrontiert. Aus diesem Grund ist es am gesündesten, zu lernen, mit Ärger umzugehen und ihn zu kontrollieren. Die Überlieferungen des Propheten Muhammad befassen sich sehr ausführlich damit, und es ist nicht überraschend, dass sie physiologische und psychologische Studien verstärken und bekräftigen. In erster Linie gefällt Gott, wenn wir unsere Wut unterdrücken und kontrollieren. Der Prophet Muhammad sagte: "Wenn jemand sein Wut unterdrückt, obwohl er in der Lage wäre, ihr freien Lauf zu lassen, den wird Gott am Tag der Wiedererweckung rufen und ihn von den Belohnungen auswählen lassen."<sup>[4]</sup>

Zusätzlich hierzu gebot der Prophet Muhammad, die Wut auszulöschen, wie man Feuer löscht, mit Wasser. Er sagte: "Wut kommt von Satan, Satan wurde aus Feuer geschaffen, und Feuer wird nur durch Wasser gelöscht; wenn also einer von euch wütend wird, sollte er die Gebetswaschung durchführen." Das Wasser wird auf dem Gesicht verteilt. auf den Haaren und an den Ohren hat eine direkte Wirkung auf die Temperatur des Blutes, das zum Gehirn fließt. Studien bestätigen tatsächlich, dass eine niedrigere Temperatur das Feuer des Blutes löscht, das durch deine Venen und durch das Gehirn pumpt, welches die psychologische Quelle von Gefühlen ist, die mit

Wut in Verbindung stehen.

Ein weiterer Ratschlag von den Überlieferungen des Propheten Muhammad zum Ärger, ist dem psychologischen Ratschlag derer ähnlich, die Probleme im Umgang mit Ärger haben und unter Angstzuständen leiden. Den Leidenden wird erzählt, sie sollen von zehn rückwärts zählen, bevor sie aktiv werden oder sich von der Quelle des Ärgers zu entfernen. Ihnen wird ebenfalls geraten, die Umgebung zu ändern, langsamer zu machen, sich auf den Atem zu konzentrieren und kaltes Wasser auf dem Gesicht zu verteilen.

Imam Ahmad überlieferte einen ähnlichen Rat vom Propheten Muhammad. Er sagte: "Wenn einer von euch ärgerlich wird, soll er still bleiben." Wenn jemand versucht, still zu bleiben, beschränkt das offensichtlich seine Fähigkeit zu kämpfen oder Obszönitäten und Schimpfworte zu sagen. Der Prophet Muhammad hat auch eine Tatenfolge vorgeschlagen, um die Wut zu vertreiben. "Wenn einer von euch wütend wird, und er steht, dann soll er sich setzen, dann wird sein Ärger verfliegen. wenn dies nicht geschieht, soll er sich hinlegen."<sup>[5]</sup> Er riet einmal einem Mann, der ärgerlich war und kämpfte, zu sagen: "Ich suche Zuflucht bei Gott vor Satan", dies so sagte der Prophet Muhammad, werde seinen Ärger verfliegen lassen.<sup>[6]</sup>

Genau wie der Prophet Muhammad es geraten hat, haben Studien und Nachforschungen im 21sten Jahrhundert ergeben, dass es vorteilhafter ist, deine Wut zu kontrollieren, als ihm über eine destruktive Art wie einen Boxsack zum Ausdruck zu bringen. Dies erfordert Übung und Disziplin. Der Prophet Muhammad hat Disziplin und Selbstkontrolle betont. Interessanter Weise ist es im 21sten Jahrhundert eher das Konzept der Achtsamkeit als das der Mediation, das uns dazu verhilft, bewusster zu werden und emotionale Signale zu akzeptieren, die uns dabei helfen, unser Verhalten zu kontrollieren. Wir werden im dritten Teil darüber diskutieren.

---

#### Fußnoten:

[1] Sahieh Bukhari, Sahieh Muslim.

[2] Zajonc, R. B., S. T. Murphy, & M. Inglehart, "Feeling and Facial Efference: Implications of the Vascular Theory of Emotion" Psychological Review 96 (1989): 395-416."

[3] (<http://psychcentral.com/blog/archives/2011/07/20/the-psychology-of-a-heat-wave/>)

[4] Abu Dawud

[5] Imam Ahmad , At-Tirmidhi

Die Web Adresse dieses Artikels:

<https://www.islamreligion.com/de/articles/11101/lacheln-arger-und-achtsamkeit-im-islam-und-ihre-verbinding-zur-neurowissenschaft-des-21-jahrhunderts-teil-2-von-3>

Copyright © 2006-2015 Alle Rechte vorbehalten. © 2006 - 2024 IslamReligion.com. Alle Rechte vorbehalten.