

Zorn - Handhabung im Islam (teil 2 von 2): Der Islam bietet verschiedene Methoden, Ärger und Wut zu überwinden

Beschreibung: Wie man sich verhält, wenn man zornig ist mit Beispielen aus dem Qur'an und den Überlieferungen des Propheten Muhammad.

von Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 18 Aug 2014 - Zuletzt verändert am 18 Aug 2014

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Islamische Sitten und Gebräuche](#)

Zorn ist in der Lage, unsere Leben und Beziehungen zu zerstören und der Prophet Muhammad nannte sie eine heiße Kohle auf dem Herzen eines Nachkommen Adams.^[1] Es gibt keinen narrensicheren Weg, um die Wut vollständig zu eliminieren, denn sie ist eine natürliche menschliche Emotion. Der Islam gibt uns viele Beispiele, wie wir Wut kontrollieren und zu annehmbaren Taten umwandeln können. Es gibt auch entscheidende Vorteile den Richtlinien des Islam zu folgen. Es gefällt Gott, und die Person, die ihre Wut kontrolliert, wird belohnt. Der Prophet sagte: **"Wenn jemand Wut unterdrückt, wenn er in einer Position ist, ihr freien Lauf zu lassen, wird ihn Gott, der Erhabene, am Tag der Wiedererweckung rufen und ihn bitten, von den angebotenen Belohnungen auszuwählen."**^[2] Er sagte auch: **"Niemand hat irgendetwas Hervorragenderes in der Sicht Gottes, der Groß und Glorreich ist, verschluckt, als die Wut um Gott zu gefallen."**^[3]



Einmal kam ein Mann zum Propheten Mohammad und sagte: **"Gesandter Gottes, lehre mich etwas, nach dem ich leben kann. Mach es nicht zu viel für mich, falls ich es vergesse."** Er sagte: **"Zürne nicht."**^[4] Zusätzlich können wir in den Überlieferungen des Propheten viele Fälle finden, wie man sich verhalten sollte, wenn die Wut uns zu verschlingen oder aus uns herauszubrechen droht. Er sagte: **"Wenn einer von euch wütend wird, wenn er steht, soll er sich setzen. Wenn die Wut ihn verlässt, ist das gut; anderenfalls soll er sich hinlegen."**^[5] Der Prophet riet uns ebenfalls, dass die Gebetswaschung eine annehmbare Methode sei, um Zorn zu handhaben. Er sagte: **"Zorn kommt von Satan, Satan wurde vom Feuer geschaffen, und Feuer wird nur durch Wasser gelöscht; wenn also einer von euch zornig ist, sollte er die Gebetswaschung durchführen."**^[6]

Zusätzlich schlug der Prophet Muhammad vor, dass ein Gläubiger, wenn er wütend wird, andere Methoden ausprobieren soll, um den Einfluss Satans loszuwerden. Einmal riet er einem Mann, der wütend war und kämpfte, Zuflucht bei Gott vor dem Einfluss

Satans zu suchen. Der Prophet Muhammad sagte zu seinen Gefährten: **"Ich kenne Worte, von denen, wenn er sie aussprechen würde, sein Ärger weggehen würde, wenn er sagte: "Ich suche Zuflucht bei Allah vor Satan", so würde das, was er fühlt weggehen."**[\[7\]](#)

Imam Ahmad berichtete, dass der Prophet Muhammad ebenfalls riet: **"Wenn einer von euch wütend wird, lasst ihn still bleiben."** Wenn eine Person versucht, still zu bleiben, wird dies offensichtlich seine Fähigkeit zu kämpfen oder Obszönitäten oder harsche Worte zu äußern, einschränken. In einer anderen Überlieferung bot der Prophet Muhammad eine Reihenfolge von Tätigkeiten an, um die Wut zu zerstreuen: **"Wenn einer von euch wütend wird und er steht, dann lasst ihn sich setzen, dann wird sein Ärger weggehen; wenn er nicht weg geht, lasst ihn sich hinlegen."**[\[8\]](#)

So finden wir, dass der Islam einer Person verschiedene Wege bietet, um die ganz natürliche Emotion der Wut zu kontrollieren. Um zu beginnen, sollte eine Person ihre Position verändern. Beispielsweise soll sich derjenige, der steht, hinsetzen; wenn er bereits sitzt, soll er sich hinlegen. Eine wütende Person sollte die Gebetswaschung durchführen und zwei oder mehr Gebetseinheiten beten; oder sie könnte Zuflucht bei Gott vor den ärgerlichen Auswirkungen, die Satan über ihn besitzt, suchen und schließlich könnte er versuchen, sich auf die Belohnung zu konzentrieren, die Gott denen bietet, die geduldig, gnädig und eher geneigt sind zu vergeben als zu grollen.

Der Qur'an definiert rechtschaffene Menschen als:

"Die da spenden in Freud und Leid und den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Gott liebt die Rechtschaffenen."
(Quran 3:134).

Der Prophet Muhammad selbst zeigte enorme Zurückhaltung und Geduld, wenn er beleidigt, herabgewürdigt und geschlagen wurde. Wie seine geliebte Ehefrau Aischa sagte: *'Sein Charakter war nur (eine Widerspiegelung) des Qur'an'*.[\[9\]](#)

In einer sehr schweren Zeit seines Lebens ging der Prophet Muhammad zur Stadt Taif in der Hoffnung, die Menschen würden auf ihn hören und seine Botschaft an die Menschheit unterstützen. Anstelle von Unterstützung fand er Männer, Frauen und Kinder vor, die ihn beleidigten und aus der Stadt jagten. Mit seinen von Blut bedeckten Sandalen und seinem Herzen voll Trauer, betete er zu Gott um Hilfe. Als Antwort darauf wurde der Engel der Wolken herab gesandt und bat den Propheten um die Erlaubnis, die Berge um Taif herum zusammenbrechen zu lassen, um alle Bewohner Taifs zu töten. Trotz seines Schmerzes und Leidens, etwas durch das er jegliches Recht besäße, wütend zu sein, war die Antwort des Propheten: **"Nein, denn ich hoffe, dass Allah aus ihrer Nachkommenschaft Leute hervor bringt, die Gott Allein anbeten und keinen neben Ihm."**[\[10\]](#)

Zorn - Handhabung im Islam kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

- Suche Zuflucht bei Gott vor den Plänen Satans.

- Führe die Gebetswaschung durch, den Wasser löscht Feuer.
- Verändere die Position, wenn du stehst, setze dich; wenn du sitzt, leg dich hin. Eine liegende Person wird nicht handgreiflich und zerstört kein Eigentum.
- Entferne dich von der Situation. Dies könnte mit unserem modernen Äquivalent der Auszeit verglichen werden.
- Sei still, Worte, die im Zorn ausgesprochen werden, können nicht zurück genommen werden.

Fußnoten:

[1] *At Tirmidhi*

[2] *Abu Dawud*

[3] *At Tirmidhi*

[4] *Sahieh Al-Bukhari*

[5] *At Tirmidhi*

[6] *Abu Dawud*

[7] *Sahieh Al-Bukhari*

[8] *Imam Ahmad*

[9] *Sahieh Muslim*

[10] *Sahieh Al-Bukhari*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/5240>

Copyright 2006-2014 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.