

„Flow“, Fasten und Falaah (teil 2 von 2)

Beschreibung: Wie man tiefgreifendes Glück und Zufriedenheit oder 'Flow' erreicht. Teil2: Die Bestandteile des "Flow" sind fast alle Formen der islamischen Anbetung.

Flow-hervorrufende Aktivitäten erfordern eine Anfangsinvestition und Selbstdisziplin.

von Abdurraheem Green

Veröffentlicht am 23 Mar 2015 - Zuletzt verändert am 22 Mar 2015

Kategorie: [Artikel](#) > [Die Vorzüge des Islam](#) > [Wahres Glück und innerer Friede](#)

Lass uns das Fasten als Beispiel nehmen. An irgend einem Punkt, wenn eine Person fastet, fängt sie an, sich durstig und hungrig zu fühlen. Was wir Hunger und Durst nennen, sind biologische Prozesse, die Signale verursachen, die an unser Gehirn geschickt werden, die uns im Grunde befehlen, zu „essen“ und zu „trinken“, aber wir haben ausgewählt, diese biologischen



Grundfunktionen und Befehle zu überhören, weil wir bewusst ausgewählt haben, dass es ein wichtigeres Ziel gibt. Die Faktoren, die uns motivieren, sind sehr wichtig, denn je mehr sie mit den Grundbedürfnissen verknüpft sind, desto geringer ist ihr positiver Effekt und weniger optimal wird die Erfahrung sein. Zum Beispiel eine Person, die aus Angst fastet, dass sie beim Essen oder Trinken erwischt wird, oder aus gesundheitlichen Gründen, wird nicht denselben Nutzen auf demselben Level haben, wie jemand, der vollständig mit der Absicht fastet, Gott zufrieden zu stellen. Die ersten Gründe basieren auf Äußerlichkeiten, während der letzte autotelisch ist. Was auch immer der Grund sein mag, das Fasten lehrt uns, dass wir uns über unsere Impulse hinwegsetzen können, dass wir nicht völlige „Opfer“ unserer Biologie sind. Dem fastenden Muslim wird eine interessante Dimension hinzugefügt, die Zeit, in der das Fasten vorgeschrieben ist, von der Dämmerung bis zum Sonnenuntergang, und dass das Essen und Trinken nicht verspätet wird oder das Fastenbrechen ist ebenfalls Teil der Disziplin. Das Fasten ist definiert. Man wird ermutigt, das Fasten mit anderen zu brechen, und Essen und Trinken für die fastende Person anzubieten. Der fastende Muslim hat dann im Fasten alle Bestandteile für einen Flow. Die Tat ist definiert, nicht zu einfach und nicht zu schwer, sie ist autotelisch und man fühlt, dass man sich als Person verbessert hat, dass man sich beteiligt hat und etwas zu der Gruppe beigetragen hat. Diese Bedingungen treffen tatsächlich auch auf die fünf täglichen Gebete, das Pflichtalmoosen und die Pilgerreise nach Mekka zu, eigentlich auf die meisten gottesdienstlichen Handlungen.

Der Schlüssel zum Erfolg im inneren Kampf ist die Absicht. Es ist die Absicht, die dem Bewusstsein einen Schwerpunkt gibt, und was auch immer das Bewusstsein oder den Verstand beschäftigt, ist die Richtung, in die man unausweichlich gehen wird. Was wir vorhaben, das werden wir.

Dies kann als eine positive Schleife oder als eine nach unten führende Spirale agieren. Wenn du dich beispielsweise konstant auf negative Dinge konzentrierst,

beschäftigt sich dein Bewusstsein damit, und dann konzentriert man sich mehr auf negative Dinge, die einen immer noch negativer und noch depressiver machen. Das Gegenteil ist auch wahr.

Absicht ist eine feste Entschlossenheit, etwas zu tun. Es ist eine Entscheidung. Diese Absichten sind sehr wichtig, und der Schlüssel zur Kontrolle des Bewusstseins, und um sich in die Richtung zu wenden, in die man gehen muss. Hier liegt der Schlüssel zu Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Es ist auch wichtig, zu verstehen, dass wir eine eingeschränkte mentale Energie besitzen. Sie wird aufgebraucht wie nichts anderes. Und wir werden auch von den Dingen, die wir beabsichtigen, abgelenkt. Wir können versuchen, uns entschlossen auf einen Weg zu konzentrieren, aber wir werden durch Zweifel und Sorgen abgelenkt. Diese legen unsere Energie trocken, schwächen unsere Entschlossenheit und können manchmal unsere Aufmerksamkeit ablenken. Flow - Erfahrungen vermehren tatsächlich unsere mentale Energie. Warum lassen Menschen dann häufig optimale Erfahrungen für Erfahrungen, die wenig wenn überhaupt dazu beitragen, die Lebensqualität zu erhöhen? Beispielweise erfahren US Teenager etwa 13% von der Zeit, die sie mit Fernsehen verbringen, 34% von der Zeit, wenn sie ihre Hobbies und 44% von der Zeit, die sie Sport und Spielen machen. Und doch verbringen diese Teenager mindestens viermal mehr Zeit ihrer freien Stunden damit, fernzusehen als mit ihren Hobbies oder mit Sport. Ähnliche Einteilungen gelten auch für Erwachsene. Warum verbringen wir viermal mehr von unserer Freizeit damit, etwas zu tun, das nur halb so große Chancen besitzt, uns gut fühlen zu lassen?

Flow - produzierende Aktivitäten erfordern eine Anfangsinvestition an Aufmerksamkeit, bevor sie beginnen, Vergnügen zu bereiten. Wenn eine Person zu müde ist, ängstlich oder disziplinos um dieses anfängliche Hindernis zu bezwingen, wird er oder sie sich etwas suchen, das leichter zu erreichen ist. Viele vermeiden dies und beschäftigen sich selbst mit passiven Erfahrungen wie herumsitzen und fernsehen, wegen des Anfangsaufwandes, den Flow - hervorrufende Aktivitäten erfordern.

Menschen mit Selbstdisziplin lernen, entschlossen in ihren Entscheidungen zu sein und entsprechend zu handeln und dann finden sie Wege, um optimale Erfahrungen an diesen Taten zu sammeln. Sie werden diese anfängliche Reservation überwinden und Flow in ihre Leben bringen.

Eines der nützlichsten Dinge in dieser Hinsicht sind die fünf rituellen täglichen Gebete, deren Verrichtung für den Muslim ein Muss ist. Es gibt eine Überlieferung, die feststellt, dass wenn irgend jemand zwei Einheiten von dem rituellen Gebet, oder *Salah*, betet, und an nichts denkt, außer an Allah (Gott) dann werden ihm alle seine Sünden vergeben. Dies ist in der Tat sehr schwierig. Es ist vermutlich leichter, den Mount Everest zu besteigen! Dies ist so, weil es sehr schwer ist die zufällige mentale Aktivität außen vor zu lassen, es sei denn, man übt seine Konzentration. Dies ist der Unterschied zwischen einer Person, die Bewegungen macht und die Worte spricht und einem, der richtig betet, mit Verständnis, Aufmerksamkeit, Ehrfurcht und Demut.

Man kann die Aussage des Propheten Muhammad verstehen, wenn er sagte: „Es kann sein, dass alles, das ein Fastender von seinem Fasten erhält, Hunger und Durst ist, und es

kann sein, dass alles, das einer, der in der Nacht betet, von seinem Gebet nur Schlaflosigkeit bekommt."[\[1\]](#)

Dieser innere Kampf wird in der islamischen Tradition „Jihad bil nafs“ genannt und es wurde darüber viel geschrieben. Es wird gesagt, es ist der beste *Jihad* oder der beste Kampf und der Kampf gegen unsere Begierden und Leidenschaften für die Zufriedenheit Gottes. Es ist mehr als interessant, dass vieles von dem, was modern Psychologen über den menschlichen Zustand heraus gefunden haben, bereits von muslimischen Gelehrten erklärt wurde. In der Tat würde jeder, der mit der spirituellen Tradition des Islam vertraut ist und einige Schriften über Psychologie liest, sich vorstellen, dass diese Psychologen dies von den islamischen Schriften übernommen haben.

Flow kann durch negative und zerstörerische Dinge gleichermaßen erfahren werden. Es ist also nicht genug, viele optimale Erfahrungen zu verbinden, wenn dein Leben als Ganzes keine Bedeutung, kein Ziel hat.

Es ist faszinierend, dass der Qur´an lehrt, dass Gott, Allah, der Schöpfer, das Leben als eine Prüfung gemacht hat, und dass Er uns in Mühe und Kampf geschaffen hat. Die Erfolgreichen sind diejenigen, deren Absichten die reinsten und deren Taten die korrektesten sind. Unsere Absichten, der Zustand unseres Herzens sind es, worauf Gott blickt, nicht unsere äußere Erscheinung wie die Farbe unserer Haut oder unser Reichtum oder unsere Stellung. Dieses Herz zu reinigen, unseren Geist auf das edelste Ziel, Gott zu dienen zu richten, ist der Schlüssel zum Erfolg (*Falaah*), und tatsächlich ist es der Sinn des Lebens. Gott zu dienen, meint nicht nur Gebet, Lobpreis und Gedenken Gottes, sondern auch für die Bedürfnisse Seiner Geschöpfe zu sorgen. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

"Wahrlich, Allah, der Allmächtige und Erhabene, spricht am Tage der Auferstehung: „Oh Sohn Adams, Ich war krank, und du hast mir keinen Krankenbesuch abgestattet."

Er sagt: „O mein Herr, wie kann ich Dir einen Krankenbesuch abstatten, wo Du doch der Herr der Welten bist?"

Daraufhin sagt Allah: „Hat du nicht gewusst, dass Mein Diener So-und-so krank war und du hast ihn nicht besucht? Hast du nicht gewusst, dass wenn du ihn besucht hättest, du Mich dort gefunden hättest? O Sohn Adams, ich habe dich um Speise gebeten und du hast Mir keine gegeben."

Er sagt: „O Herr, wie kann ich Dir Speise geben, und Du bist der Herr der Welten?"

Allah spricht: „Hast du nicht gewusst, dass Mein Diener So-und-so dich um Speise gebeten hat, aber du hast ihm keine gegeben. Hast du nicht gewusst, dass wenn du ihm Speise gegeben hättest, du diese bei Mir wieder gefunden hättest? O Sohn Adams, Ich habe dich um Trank gebeten, und du hast Mir nichts zu trinken gegeben."

Er sagt: „O Herr, wie kann ich Dir etwas zu trinken geben, und Du bist der Herr der Welten?"

Allah spricht: „Mein Diener So-und-so hat dich um Trank gebeten und du hast ihm nichts zu

trinken gegeben. Wenn du ihm den Trank gegeben hättest, hättest du diesen bei Mir wieder gefunden."^[2]

Das Paradoxe bei der Freude ist, dass sobald du beginnst, nach ihr zu suchen, sie vor dir flieht. Nur wenn wir den inneren Kampf aufnehmen, können wir uns auf dem Weg zum wahren Glück befinden.

Seht euch auch mein in Kürze (*inschaAllah* - so Gott will) erscheinendes Buch an: "Embracing the Inner Struggle on the Path to True Happiness".

Fußnoten:

^[1] Berichtet von Ahmad (8693); klassifiziert als Sahieh von Ibn Hibban (8/257) und von al-Albani in Sahieh al-Targheeb (1/262).

^[2] *Sahih Muslim*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/10295>

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