

Das Lächeln des Propheten Muhammad

Beschreibung: Lächeln ist eine einwache Weise, den Lehren des Propheten Muhammad zu folgen, Freude zu verbreiten und gleichzeitig deine Gesundheit zu verbessern.

von Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 23 Jan 2017 - Zuletzt verändert am 23 Jan 2017

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

Der Islam ist mehr als eine Religion, er ist eine komplette Lebensweise. Er lehrt uns, wie wir uns von morgens bis abends verhalten sollen und teilt uns die beste Position zum Schlafen mit. Für einige könnte sich das anhören wie ein 24-Stunden-Tag voller Regeln und Gesetze, aber in Wahrheit ist der Islam eine so natürliche Lebensweise, in der die Regeln so einfach werden wie Atmen. Eine Sache, die so leicht ist wie Atmen, ist lächeln. Diese kleine



Hochziehen der Mundwinkel und die Faltenbildung um die Augen herum lässt nicht nur dich selbst, sondern auch andere um dich herum wohl fühlen. Ein Lächeln erleichtert die Last und befreit den Geist. Probier' es aus! Fühlst du dich nicht leichter und glücklicher?

Der Prophet Muhammad lächelte oft und mit wirklicher Freude. Tatsächlich lächelte er so regelmäßig, dass sein Lächeln und freundliches Benehmen immer wieder in den Anekdoten und Geschichten von seinen Überlieferungen erwähnt wurden.

Abdullaah ibn Haarith sagte: "Ich bin nie einer Person begegnet, die so viel gelächelt hat wie der Prophet Muhammad. Der Prophet Muhammad betrachtete das Anlächeln eines Bruders als eine wohltätige Tat."[\[1\]](#)

Jarir ibn Abdullah sagte: "Der Gesandte Gottes hat mir niemals die Erlaubnis, ihn zu sehen verweigert, seit ich den Islam angenommen habe, und mich nur mit einem Lächeln (im Gesicht) angesehen."[\[2\]](#)

Als einer der Gefährten des Propheten Muhammads gefragt wurde, ob er mit dem Propheten zusammen gesessen hat, antwortete er: "Ja, sehr häufig. Er (der Prophet) pflegte mit uns an dem Platz zu sitzen, an dem er das am Morgen oder in der Dämmerung hielt, bis die Sonne sich erhob oder aufgegangen war; dann erhob er sich, und sie (seine Gefährten) unterhielten sich über Dinge, (über die Zeit) der Unwissenheit, und sie lachten (darüber) während (der Prophet) nur lächelte."[\[3\]](#)

Einer der Gefährten des Propheten Muhammad spricht über seine Beziehung zum Propheten, als er (der Gefährte) ein kleiner Junge gewesen war. Anas sagte: "*Der Gesandte Gottes war ein Mann von bestem Charakter. Einmal schickte er mich, um etwas zu erledigen, und ich sagte: Ich schwöre bei Gott, dass ich nicht gehe. Aber in meinem Herzen fühlte ich, dass ich gehen und tun sollte, was mir der Prophet*

Muhammad aufgetragen hatte; also ging ich hinaus und fand die Jungen auf der Straße spielen. Plötzlich fasste mich der Gesandte Gottes, der hinter mir gekommen war, am Nacken und als ich ihn ansah lachte er....."[\[4\]](#)

Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, besaß ein freundliches und sanftes Wesen. Seine geliebte Frau Aischa beschrieb seinen Charakter wie den Qur'an, was bedeutet, dass der Prophet Muhammad nach den Regeln des Qur'an lebte. Daher sind das Benehmen und die Persönlichkeit des Propheten Muhammad die besten Beispiele für uns, die wir in unseren Leben befolgen sollen. Ein Gefährte, der über 10 Jahre mit dem Propheten Muhammad verbracht hatte, sagte: "Während ich mit ihm war, habe ich nie ein unpassendes Wort von seinen Lippen gehört, und ich habe nie erlebt, dass er unhöflich zu jemandem gewesen ist. Er sprach sehr höflich. Er war zu jedermann freundlich." Die natürliche Veranlagung des Propheten ließ ihn mit den Leuten um ihn lächeln und lachen.

Daraus folgt, wenn der Prophet lächelte, dann muss das etwas Gutes für uns selbst und auch für die Menschen unserer Umgebung sein. Der Islam ist von unserem Schöpfer als vollkommene Lebensweise geschaffen worden, so dass manchmal die kleinsten Dinge einen großen Einfluss besitzen. Ein Lächeln ist eines dieser Dinge. Daher ist es nicht überraschend, dass Lächeln viele positive Wirkungen hat.

Lächeln wird in allen Kulturen als ein Zeichen von Freundlichkeit angesehen und es ist eine natürliche Reaktion, die anderen unsere Freude mitteilt. Lächeln vermindert die Herzfrequenz und reduziert vorübergehend den Blutdruck. Es reduziert durch Ausschüttung von Endorphinen, die auf natürliche Weise die Stresshormone verringern, den Stress und gleichzeitig gute Laune verursachen. Endorphine vermindern auch Schmerzen. Lächeln und Lachen sind daher nützliche Hilfen für die Gesunderhaltung. Noch immer im Bereich der Gesundheit stärkt Lächeln die Abwehrkräfte, indem es den Körper entspannt und dem Immunsystem gestattet, schneller und wirkungsvoller auf Eindringlinge zu reagieren.

Es wurde auch bewiesen, dass Lächeln die Produktivität steigert. Es läßt uns auch jünger erscheinen und gemäß wenigstens einer Studie trägt Lächeln dazu bei, länger zu leben, indem es unser Leben um bis zu sieben Jahre verlängert. Dies alles kommt dir zugute und Lächeln ist ansteckend, also profitierst du und du verbreitest es weiter auf all' jene, die dich lächeln sehen, und sie werden zurück lächeln.

Der Prophet Muhammad wurde oft als freundlich und großzügig beschrieben und seine Großzügigkeit schießt das Anlächeln der anderen um ihn herum mit ein. Wir wissen von wissenschaftlichen Beweisen, wie mächtig ein Lächeln sein kann. In den frühen Tagen des Islam gab es weder Artikel noch Bücher zum Lesen. Die Gefährten eiferten ihrem lieben Freund und Propheten nach, weil sie wußten, dass seine Vorgehensweise von Gott befürwortet wurde. Ist ihnen bewusst gewesen, wie nützlich Lächeln war? Höchstwahrscheinlich nicht. Aber ich bin mir sicher, sie wurden von Glück überschüttet und ihre Gesundheit und ihr Benehmen verbesserte sich jedesmal, wenn der Prophet Muhammad sie anlächelte. Der Prophet Muhammad half den Bedürftigen und Armen und ging zu den Häusern der Kranken, um nach ihrem Befinden zu fragen und

immer wenn er jemanden traf oder wenn er an jemandem vorbeikam, sagte er mit einem Lächeln im Gesicht: "Assalam Alaikum".

Bevor wir alle mit erneuerter Kraft rausgehen, um unsere Freunde und Familie anzulächeln und zu lachen, gibt es nur einige kleine Punkte zum beachten. Der Islam ist der Mittelweg, wir sind eine Nation, die für ihre Mäßigung bekannt ist, also ist lachen und Witze machen nicht die beste Art sich zu benehmen. Denk daran, auch wenn der Prophet Muhammad mit seiner Familie und seinen Gefährten gelacht und Witze gemacht und ihnen sogar freundliche Spitznamen gegeben hat, hat er dennoch die moralischen Prinzipien empfindlich eingehalten. Er hat nie solche Witze gemacht, die die Gefühle anderer verletzt hätten oder Witze über Dinge gemacht, die nicht wagr sind. Tatsächlich hat er gesagt: "Wehe demjenigen, der spricht und lügt, damit die Menschen lachen; wehe ihm, wehe ihm."[\[5\]](#)

Lächele - es ist mehr wert als du weißt.

Fußnoten:

[\[1\]](#) *Tirmidhi*

[\[2\]](#) *Sahieh Muslim*

[\[3\]](#) *Ibid.*

[\[4\]](#) *Abu Dawud.*

[\[5\]](#) *Abu Dawud.*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/10374>

Copyright 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.