

Lächeln, Ärger und Achtsamkeit im Islam und ihre Verbindung zur Neurowissenschaft des 21. Jahrhunderts (Teil 1 von 3): Was ist in einem Lächeln?

Beschreibung: Ein Blick auf die Überlieferungen des Propheten Muhammad, welche zum Lächeln ermutigen und wie das Wissen des 21. Jahrhunderts einige überraschende Nutzen enthüllt.

von Aisha Stacey (© 2018 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 14 May 2018 - Zuletzt verändert am 22 Jun 2020

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

Was ist in einem Lächeln? Ein Muslim würde diese Frage beantworten, indem er sagt, dass es ein Almosen ist und eine Überlieferung des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm. Es ist wohlbekannt, dass der Prophet Muhammad sagte: "Deinen Bruder anzulächeln ist ein Almosen ." Man erinnert sich an ihn auch



als an einen Mann, der außer unter schrecklichsten Umständen, immer ein Lächeln im Gesicht gehabt hatte. Der Gelehrte Sheikh Ibn Baaz, der 1999 verstorben ist, sagte: "Ein lächelndes Gesicht weist auf eine gute Eigenschaft hin und ist ein Grund für gesegnete Ergebnisse - es weist darauf hin, dass das Herz frei von Bitterkeit ist und es ist ein Grund für Zuneigung unter den Menschen."

Daher sehen wir, dass Lächeln während der gesamten islamischen Geschichte als sehr gute Angewohnheit gesehen wurde, die man sich aneignen sollte. Das Nachahmen des Propheten Muhammads ist einer der größten Wünsche eines Muslima. Der Prophet Muhammad wusste auch, dass das Folgen der Anweisungen Gottes immer zu etwas Gutem für die Menschheit führte. Die Zeit schritt voran und beim Wechsel vom 20. Jahrhundert zum 21. Jahrhundert entdeckten wir, dass ein Lächeln eine Menge mehr tat, als einiges zu unseren guten Taten hinzuzufügen, es steigerte unsere Gesundheit und unsere Freude. Lächeln senkt den Puls und reduziert vorübergehend den Blutdruck. Endorphine werden ausgeschüttet und diese vermindern im Gegenzug Schmerzen.

Lächeln stärkt auch die Gemeinschaftsbande. Lächeln besitzt zahlreiche psychologische und kommunale Auswirkungen; ein Lächeln kann der Beginn einer sozialen Verbindung sein oder jemanden mit einem Lächeln zu begrüßen, kann einen zwischenmenschlichen Konflikt verringern. Ein Lächeln kann peinliche Situationen mildern und den ersten Eindruck verstärken. Wer mag es nicht, jemanden mit einem lächelnden Gesicht zu treffen? Menschliche Wesen wurden von Gott als ultra-soziale Wesen geschaffen, die lebendige Beziehungen mit anderen Menschen benötigen, um zu überleben und zu gedeihen. Der Islam ist reich an Ratschlägen, wie man diese Beziehungen aufrecht erhält, sei es mit der Familie, den Nachbarn oder der weiteren Gemeinschaft. Das Lächeln ist ein Mittel, das uns dabei hilft, diese wesentlichen sozialen Beziehungen zu schaffen und zu erhalten.

Menschen, die lächeln, bekommen mehr Hilfe. Und wir wissen alle, dass helfendes Verhalten die Beziehungen innerhalb der Gemeinschaft verbessern und stärkere Verbindungen aufbaut. Die Antwort auf die Frage, warum Menschen mehr Hilfe erhalten, wenn sie lächeln, können vielfältig sein. Reagieren wir von Natur aus freundlicher auf jemanden, der lächelt? Könnte es wechselseitige Selbstlosigkeit sein, du hast mich angelächelt, also gebe ich dir, was du brauchst. Verstärkt die gute Laune, die durch ein Lächeln entstanden ist, unsere Neigung anderen zu helfen?

Hilfsbereitschaft ist ein Kennzeichen islamischer Sitten und Eigenschaften, und dem entsprechend legt der Islam großen Wert darauf, Bedürftigen zu helfen. Die Forschung zeigt uns, dass einem Nachbarn helfen, Freiwilligenarbeit oder Güter und Dienstleistungen bieten, in einem "helper's high^[1]" resultiert, das der Gesundheit einer Person besser tut als Bewegung oder mit Rauchen aufzuhören. Lächeln setzt eine Kettenreaktion in Bewegung, die dazu führt, dass Menschen sich so verhalten, wie es den Befehlen Gottes entspricht. Er erwartet von uns, dass wir gute Menschen sind, und hat uns mit der Fähigkeit zu lächeln ausgestattet; dies begünstigt gutes Verhalten.

"Und dient Gott und setzt Ihm nichts zur Seite; und seid gut zu den Eltern und zu den Verwandten, den Waisen, den Armen, dem Nachbar, sei er verwandt oder aus der Fremde, dem Begleiter an der Seite, dem Sohn des Weges und zu dem (Sklaven), den ihr von Rechts wegen besitzt. Seht, Gott liebt nicht den Hochmütigen, den Prahler." (Quran 4:36)

Als wir in das neue Jahrhundert eintraten, hat sich unser technologisches und wissenschaftliches Wissen stärker gesteigert, als wir es uns vor 50 Jahren für möglich gehalten hätten. Wir fangen an, das Gehirn und seine wunderbaren Eigenschaften und Funktionalität zu verstehen. Angesichts dieser neuen Zone der Erforschung werden Dinge wie Lächeln in einer neuen Dimension gesehen. Der Nutzen wenn man den Überlieferungen und der Lebensweise des Propheten Muhammad folgt, wird da noch zwingender und faszinierender.

Wissenschaftler stehen nun vor einem anderen Rätsel: was kam zuerst: das Gefühl oder das Lächeln? Neuere Forschungen legen nahe, dass Lächeln nicht nur das Ergebnis von Freude sein kann, es kann auch die Ursache dafür sein.^[2] Einfacher erklärt, wenn

sich unser Gehirn glücklich fühlt, werden Signale an die Gesichtsmuskeln weiter geleitet, die ein Lächeln hervor rufen. Diese Muskeln geben eine Rückmeldung an das Gehirn, die das Belohnungssystem stimuliert und unseren Grad an Freude erhöht. Wenn unser Gehirn glücklich ist, lächeln wir und wenn wir lächeln, fühlt sich unser Gehirn glücklicher.

Dr. Robert Zajonc, ein Psychologe an der University of Michigan, sagt, dass die Forschung über die Ursache und die Wirkung des Lächelns - die Glücksschleife eine physiologische Erklärung besitzt. Wenn sich bestimmte Muskeln entspannen und lockern, erhöhen und reduzieren sie die Temperatur des Blutes, das durch das Gehirn fließt. Diese Temperaturunterschiede besitzen eine Wirkung auf den Teil des Gehirns, der die Emotionen reguliert. Die Wissenschaft vermutet, dass ein kühleres Gehirn gute Emotionen kreiert, während ein wärmeres Gehirn negative Emotionen produziert.

Etwas noch faszinierenderes ist, dass du sogar dieselben Nutzen vom Lächeln haben kannst, auch wenn dein Grinsen nicht echt ist. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass bereits die körperliche Bewegung des Lächelns den Prozess in Gang setzen, auch wenn keine Emotion dabei ist. Sarah Pressman von der University of California und ihre Kollegen haben herausgefunden, dass Menschen, die lächelten, während sie eine Spritze bekamen, bis zu 40 % weniger Schmerzen verspürten als Leute, die nicht lächelten. Interessanter Weise haben die Teilnehmer an dieser Studie nicht natürlich gelächelt, sondern sie wurden zum Lächeln gebracht, indem ihnen Essstäbchen in den Mund gesteckt wurden, um ihnen ein lächelndes Aussehen zu verleihen.

Bisher haben wir entdeckt, dass Lächeln nicht nur ein Akt des Almosens ist, der dem Lächelnden einen Lohn im Jenseits verschafft, sondern er hat auch schon seinen Lohn in diesem Leben - denn derjenige, der lächelt, derjenige, der ein Lächeln erhält und für die Gemeinschaft im ganzen. Lächeln ist ansteckend. Eine schwedische Studie^[3] hat bestätigt, dass es schwierig ist, ein langes Gesicht zu ziehen, wenn du Leute ansiehst, die dich anlächeln. Das Gehirn ist fest auf Geselligkeit ausgerichtet, und wenn wir mit anderen zu tun haben, wird zwischen den Gehirnen eine Neuronenbrücke gebaut. Neuronen besitzen eine synchronisierende Funktion, und sie können dann dieselbe Region in deinem Gehirn anregen, die im Gehirn der Person angeregt wurde, mit der du zu tun hast. Diese Spiegel-Neuronen werden aktiviert, wenn du jemanden siehst, der lächelt.

Die Überlieferungen des Propheten Muhammad, untersucht im Lichte des einundzwanzigsten Jahrhunderts enthüllen, dass sogar Dinge wie die Bluttemperatur und Neuronenbrücken das Verhalten der Menschen mit den Befehlen Gottes vernetzen. Wir haben gelernt, dass das Lächeln die Temperatur des Blutes, das zu unserem Gehirn fließt, vermindert und es wirft die Frage auf, was geschieht, wenn die Temperatur erhöht wird? Steigert das Stirnrunzeln und die damit verbundene schlechte Laune wie Ärger die Temperatur des Blutes, das zum Gehirn fließt? Im zweiten Teil werden wir darüber diskutieren, sowie andere faszinierende Informationen über den Zusammenhang zwischen Ärger und Gehirnfunktion.

Fußnoten:

[1] (<https://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201409/helpers-high-the-benefits-and-risks-altruism>)

[2] (<https://www.scientificamerican.com/article/smile-it-could-make-you-happier/>)

[3] (<http://www.yalescientific.org/2012/03/the-subtle-smile-the-effect-of-smiling-and-other-non-verbal-gestures-on-gender-roles/>)

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/11094>

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