

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/>)

Lächeln, Ärger und Achtsamkeit im Islam und ihre Verbindung zur Neurowissenschaft des 21. Jahrhunderts (Teil 2 von 3): Kontrolliere deine Wut

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

von Aisha Stacey (© 2018 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 21 May 2018 - Zuletzt verändert am 21 May 2018

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

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 wohlbekanntesten 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."[\[1\]](#)

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.[Gottesdienst und Leben > Islamische Sitten und Gebräuche](#)

Im Gegensatz zu dem, was viele Menschen glauben, ist Achtsamkeit keine Meditation. Es ist ein mentaler Zustand, der erreicht wird, indem man sein Bewusstsein auf die Gegenwart konzentriert. In den vorigen beiden Artikeln haben wir die neuesten Ergebnisse zu zweien der Überlieferungen die der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, seinen Anhängern empfohlen hat: Lächeln und seinen Zorn zu kontrollieren. In diesem Artikel angesichts der Forschung über Achtsamkeit werden wir über die islamische Art von Achtsamkeit sprechen - *Khuschu*, insbesondere *Khuschu* in Bezug auf die täglichen Gebete.



Khuschu bedeutet Konzentration und Demut im Gottesdienst (insbesondere in den Gebeten), während man aus vollem Herzen gegen alle Ablenkungen kämpft. Um *Khuschu* zu erreichen, muss man in der Lage sein, die Welt um sich zu vergessen und im Augenblick zu leben. Man muss völlig achtsam sein, denn man steht vor Gott und betet zu Ihm. Wenn man in der Lage ist, dies zu tun, ist man in der Lage, aus vollem Herzen zu beten und den Lohn dafür zu ernten. Sie sind ebenfalls in der Lage, sich Charakterzüge anzueignen, die ihnen in ihren weltlichen Leben zugutekommen.

Google sagt, dass Achtsamkeit ein mentaler Zustand ist, der dadurch erreicht wird, dass man sich auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert. Andere Wörterbücher definieren es als die Praxis, einen nicht-urteilenden Zustands erhöhter oder vollständiger Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen aufrechtzuerhalten.[\[1\]](#) Achtsamkeit ist beides, sowohl das aktuelle Schlagwort, als auch ein heißes Thema der

westlichen Psychologie. Sie ist als effektiver Weg anerkannt worden, um Stress zu reduzieren, emotionale Intelligenz zu verbessern und destruktive, kognitive und Verhaltensprozesse zu untergraben.

Stell dir mal vor, wir würden jedes Gebet mit einer erhöhten Achtsamkeit dessen was wir tun beten. Heutzutage ist es leicht, Dinge zu überstürzen und sich von weltlichen Dingen ablenken zu lassen, vom Verkehr, von der Milch, die du noch kaufen musst, den Hemden, die du noch bügeln musst. Wir wissen auch, dass jeder einzelne von uns durch die Tricks von Satan abgelenkt wird, von den Einflüsterungen, die als *Waswas* bekannt sind. Khuschu haben oder achtsam sein, wurde wissenschaftlich bewiesen als ein wesentlicher Schritt, um unseren Geist von diesen grüblerischen Gedanken zu befreien.[\[2\]](#)

Das Wort *Waswas* kommt vom arabischen Wort für Täuschung und bedeutet Gedanken des Zweifels, der Besorgnis oder des Zögerns. Es beinhaltet die Zerstreungen, die einem in den Kopf kommen, wenn man versucht, sich auf das Beten zu konzentrieren oder wenn man sich bemüht, sich der Wichtigkeit des Augenblicks bewusst zu werden. Islamische Gelehrte betonen die Wichtigkeit, Waswas nicht nachzugeben und es nicht die Qualität deines Gebets bestimmen zu lassen.

Der Prophet Muhammad sagte, dass derjenige, der die Gebetswaschung gut durchführt und dann zwei Gebetseinheiten betet, in denen er sich vollständig konzentriert, ohne an irgendetwas anderes zu denken, dem werden alle seine vergangenen Sünden vergeben[\[3\]](#), solange es keine großen Sünden sind[\[4\]](#). Achtsam sei, in der Lage sein, sich auf den Augenblick zu konzentrieren, ist eine Fähigkeit, die es wert ist, entwickelt zu werden. Es gibt zahlreiche Vorteile, die mit der Achtsamkeit verbunden sind, sowohl in dieser Welt als auch als Vorbereitung auf die nächste.

Verschiedene Studien der vergangenen Jahre haben herausgefunden, dass Achtsamkeit zahlreiche gesundheitliche Nutzen haben, einschließlich einer erhöhten Immunfunktion, positive kognitive Effekte und die Reduzierung von psychologischem Stress.[\[5\]](#) Im Islam werden Belohnungen am Grad des Khuschu bemessen. Der Prophet Muhammad sagte, dass eine Person beten kann, aber nichts davon hat, außer einem Zehntel oder Neuntel oder Achtel und so weiter[\[6\]](#). Sein Gefährte Ibn Abbas erklärte, dass damit gemeint ist, dass eine Person von seinem Gebet nicht mehr haben wird, als den Teil, den er konzentriert gewesen war.

In einer Studie von 2007 an der Universität von Toronto[\[7\]](#) wurde ein neues Verständnis für die Achtsamkeit aus neurowissenschaftlicher Perspektive geschaffen. Wissenschaftler entdeckten, dass Menschen zwei unterschiedliche Arten haben, mit dieser Welt zu interagieren, indem sie zwei unterschiedliche Sorten von Netzwerken verwenden. Eins wird das Standardnetzwerk genannt und wird beim Planen, bei Tagträumen und Grübeln verwendet. Dieses Netzwerk benötigt nicht viel Aufwand zum Arbeiten. Es ist die meiste Zeit aktiv. Du nimmst Informationen auf, interpretierst durch einen Filter alltäglicher Erfahrungen und fügst deine eigene Interpretation hinzu.

Durch dieses Netzwerk ist ein kühler Luftzug nicht nur eine freudige Erfahrung; es ist ein Zeichen, dass das Wochenende beinahe vorbei ist, er erinnert dich an deine Arbeit

von morgen und daran, dass du die Kinder zur Schule bringen und Schulbrote einpacken musst. Es ist das Netzwerk, von dem Satan profitiert, er flüstert dieses und jenes und lenkt dich vom Gottesdienst ab.

Es gibt allerdings ein ganz anderes Netzwerk, eines der direkten Erfahrung. Wenn dieses Netzwerk der direkten Erfahrung aktiviert ist, erfährst du Informationen in Echtzeit. Die Welt durch das Netzwerk der direkten Erfahrung zu erfahren, gestattet es dir, der Realität jedes Ereignisses näher zu kommen.

Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, sind in der Lage, den Unterschied zwischen den beiden Netzwerken zu erkennen und vom einen zum anderen zu wechseln. Daher bedeutet, Achtsamkeit zu praktizieren, die Tätigkeiten bewusst zu machen, die wir sonst dem Autopiloten überlassen. Viele von uns haben sich schuldig gemacht, zu beten, ohne einen einzigen Gedanken an Gott oder an das Gebet selbst zu verlieren. Wir rezitieren Worte und machen Bewegungen und gratulieren uns selbst, dass wir im richtigen Rahmen gebetet haben. Achtsamkeit hilft uns dabei, unsere Aufmerksamkeit wieder auf die Gegenwart zu konzentrieren; spüren, wie wir unsere Hände heben, um das Gebet zu beginnen und an den Augenblick zu denken, an dem wir die Welt hinter uns lassen.

Muslime sind in der Lage, jeden Tag wieder mit dem ersten Gebet auf einer hohen Ebene zu beginnen, Achtsamkeit zu praktizieren. Sie sind in der Lage, aus dem Bett aufzustehen, um Gott für einen neuen Tag zu danken, gefolgt von einer Gebetswaschung, bei der sie daran denken, dass sie ihre Sünden wegwaschen, und schließlich mit *Khuschu* zu beten. Dies ist die Art des *Khuschu*, um die die Gefährten des Propheten in jedem Gebet und in jedem Gottesdienst bemüht waren. Achtsamkeit oder *Khuschu* hilft uns dabei, das Gebet mit allen unseren Sinnen zu erfahren.

Es gibt Hinweise darauf, dass Achtsamkeit ein müheloses Merkmal werden kann. Wenn wir versuchen, lieber im Augenblick zu sein als zu versuchen, unsere Köpfe von nutzlosen Gedanken zu befreien, könnten wir einen Weg finden, das segenreiche Wesen des Gebets zu erfahren. Er könnte unser Trost werden, wie es der Trost des Propheten Muhammad gewesen war. Er sagte zu seinem Gefährten: Rufe zum Gebet, damit wir durch das Gebet Trost finden.^[8] Wenn wir die Fähigkeit erwerben, in allen unseren Gebeten *Khuschu* zu haben, dann werden wir die Fähigkeit haben, in unseren täglichen Leben achtsam zu sein und daher in der Lage sein, Gott in allem, was wir tun anzubeten. Wenn wir *Khuschu* untersuchen, den Geisteszustand, den alle Menschen anstreben sollten, wenn sie Gott anbeten, finden wir, dass Muslime diese Achtsamkeit seit sehr langer Zeit anstreben. Es ist Teil der Struktur eines täglichen Lebens, das dem Gottesdienst gewidmet ist. Die wunderbaren wissenschaftlichen Entdeckungen der letzten beiden Dekaden zeigen uns, dass der Qur'an und die Überlieferungen des Propheten Muhammads Anleitungen sind, die beschreiben, wie man im Chaos des einundzwanzigsten Jahrhunderts ein lebenswertes und zufriedenes Leben führen kann.

Fußnoten:

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Saheeh Bukhari

[4] Saheeh Muslim

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Imam Ahmad

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] Abu Dawud

Die Web Adresse dieses Artikels:

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

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