

# Lächeln, „rger 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 wohlbekannteren 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."<sup>[1]</sup>

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.