

# Die Psychologie der Selbstkontrolle im Islam (Teil 1 von 2): Entscheidungen und Herausforderungen

**Beschreibung:** Freier Wille, Selbstkontrolle und der Weg zum Erfolg.

von Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 27 Mar 2017 - Zuletzt verändert am 27 Mar 2017

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

Ich beginne Artikel oder Essays über den Islam häufig damit, den Leser an die islamische Lebensweise zu erinnern. Ja, es ist eine Religion, aber keine, die man zur Seite legen und am Ende der Woche abstauben und in einem Gemeindezentrum vorzeigen kann. Der Islam durchdringt alles, das ein Gläubiger tut; er beeinflusst sein Benehmen sowohl im bewussten als auch im unbewussten Bereich. Für diejenigen, die den Islam von außen betrachten, könnte er als ziemlich strenge Religion erscheinen, eine ständige Übung der Selbstkontrolle und ein täglicher Kampf gegen die Versuchung. In gewisser Hinsicht ist dies eine angemessene Erklärung. In anderen scheidet sie jämmerlich daran, die symbiotische Beziehung zwischen den Lehren des Islam und dem freien Willen zu erklären. Wenn wir in diesem Leben auf Erfolg zu hoffen wagen und auf ewigen Erfolg im Jenseits, dann müssen wir das Konzept des freien Willens verstehen.



Dictionary.com definiert freien Willen als die freie und unabhängige Wahl. Das British dictionary geht etwas weiter und sagt, freier Wille ist die scheinbare menschliche Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die nicht von außen festgelegt sind. Freier Wille ist unsere Fähigkeit, die Art auszuwählen, wie wir auf äußere Stimulation reagieren, wir können wählen, rechtschaffen oder falsch handeln. Mit anderen Worten wir sind für unsere Taten verantwortlich.

Gott hat die Menschen mit freiem Willen geschaffen. Wir haben die Fähigkeit, zwischen Glauben und Unglauben zu wählen, zwischen Gott gehorchen und nicht gehorchen, daher haben wir die Wahl zwischen Belohnung und Strafe. Die Engel, die keinen freien Willen besitzen, waren überrascht, als Gott menschliche Wesen mit freiem Willen schuf. Sie waren erstaunt, und fragten Gott, warum er dies tat. Die Engel sahen, dass die Fähigkeit, zwischen richtig und falsch zu wählen, drastische Konsequenzen für die Erde und für die Menschheit haben würde, die als Sachverwalter auf die Erde gesetzt wurde.

**"...Und als dein Herr zu den Engeln sprach: "Wahrlich, Ich werde auf der Erde einen Nachfolger einsetzen", sagten sie: "Willst Du auf ihr jemanden einsetzen, der auf ihr Unheil anrichtet und Blut vergießt, wo wir doch Dein Lob preisen und Deine Herrlichkeit rühmen?" Er**

## **sagte: "Wahrlich, Ich weiß, was ihr nicht wisset." (Quran 2:30)**

Jeden Tag werden wir mit Entscheidungen und Herausforderungen konfrontiert und jeder Gläubige weiß, dass dieses Leben voller Prüfungen ist. Diese Prüfungen sind von Gott nicht als Stolpersteine für uns gemacht, wie manche Leute denken könnten, sondern um uns mehr Chancen zu geben, das Richtige auszuwählen. Wir können unsere Stimme wählen, um damit Gott zu lobpreisen, oder wir können sie wählen, um zu schwören und zu lügen; wir können wählen, zur Moschee oder zum islamischen Zentrum zu gehen, oder wir können statt dessen zu Orten des Lasters gehen. Es gibt nichts, das die Leute daran hindert, die falsche Wahl zu treffen, außer einem kleinen Ding, das sich Selbstkontrolle nennt.

Selbstkontrolle ist etwas, das in der entwickelten Welt leider fehlt. Viele Psychologen und Forscher fangen an nahezulegen, sie fehle, weil wir uns darauf konzentriert haben, die Eigenschaft des Selbstgefühls anstelle der Selbstkontrolle zu entwickeln. Wir haben uns und unsere Kinder davon überzeugt, dass Selbstbewusstsein der Schlüssel zum Erfolg sei. Nach Jean Twenge, einer Psychologin von vielen mit derselben Idee, ist Selbstbewusstsein nicht der Schlüssel zum Erfolg. Sie sagt: "Was tatsächlich in den letzten beiden Dekaden weit verbreitet worden ist, dass überaus selbstzufrieden - sich selbstliebend, an sich selbst glaubend - sein, der Schlüssel zum Erfolg ist. Das interessante an diesem Glauben ist jedoch, er ist weit verbreitet, er ist sehr tiefgreifend und er ist nicht wahr."<sup>[1]</sup> Der Professor der Florida State University Roy Baumeister, der die Themen Selbstachtung gegenüber Selbstkontrolle jahrelang erforscht hat, glaubt, dass Selbstachtung nicht zum Erfolg führt. "Selbstkontrolle ist viel mächtiger und ein gut unterstützter Grund für den persönlichen Erfolg," sagt er.

Selbstkontrolle ist eine Eigenschaft, die in der Religion des Islam verankert ist und dies ist mit Sicherheit kein Zufall. Ist es nicht offensichtlich, dass der Zug der Selbstkontrolle etwas ist, von dem Gott will, dass wir danach streben? In jeder Richtung stehen wir Prüfungen und Versuchungen gegenüber. Wir sollen den Blick senken, unsere Wut kontrollieren und unsere Worte überdenken, bevor wir sprechen. Der Fastenmonat Ramadhan ist eine Übung für unsere Selbstkontrolle. Wir enthalten uns von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang der Nahrung und der Flüssigkeiten. Wir können hungrig oder durstig sein, doch wir üben Selbstkontrolle, um Gott zufrieden zu stellen und um unsere Belastbarkeit zu fördern. Unseren Wünschen zu folgen, ist etwas, das der Islam nicht unterstützt.

**"...Doch wenn sie dir keine Folge leisten, dann wisse, daß sie nur ihren eigenen Neigungen folgen. Und wer ist irrender als der, der ohne Führung Gottes seinen eigenen Neigungen folgt?..." (Quran 28:50)**

Der Islam fordert uns auf, den Weg zum Erfolg zu verfolgen und er definiert Erfolg als Gott zufrieden zu stellen und damit, mit einem glückseligen Leben im Jenseits belohnt zu werden. Wenn wir keine Selbstkontrolle üben, dann ist es sehr schwer, ewigen Erfolg zu erreichen. Der Islam fordert nicht, dass wir in der Erwartung eines ewigen, glückseligen Lebens ein elendes Leben führen, sondern er fordert von uns, dass wir unmittelbare

Befriedigung hinauszögern, die manchmal davon kommt, dass man auf eine Versuchung zugunsten einer späteren, größeren Belohnung verzichtet.

**"Wer aber das Stehen vor seinem Herrn gefürchtet hatte und die eigne Seele von niedrem Gelüst abhielt so wird das Paradies sicherlich (seine) Herberge sein." (Quran 79:40-41)**

Vor rund 50 Jahren hat ein Psychologe an der Stanford University in den USA eine Reihe von Experimenten mit Kindern durchgeführt. Dieses Experiment wurde als das "Marshmallow - Experiment" bekannt und es ging ungefähr so. Einer Gruppe von Kindern zwischen 4 und 6 Jahren wurde jedem ein Marshmallow gegeben. Jedem Kind wurde gesagt, dass er oder sie den Marshmallow essen kann, sobald das Experiment vorbei ist, d.h. sofort oder warten, bis das Experiment ca. 15 Minuten später wiederholt wird, dann könnten sie 2 Marshmallows haben.

Später als die Kinder als Jugendliche wieder besucht wurden, zeigte sich, dass diejenigen, die die Belohnung hinausgezögert hatten, höhere Punkte in ihren Prüfungen erreicht hatten. Es wurde von ihren Eltern beschrieben, dass sie die Fähigkeit zu planen, mit Stress umzugehen und sich zu konzentrieren ohne sich ablenken zu lassen besitzen und sie zeigten in schwierigen Situationen Selbstkontrolle. Als sie in ihren 40ern wieder besucht wurden, haben die Kinder, die ihre Belohnung beim Marshmallowtest nicht hinauszögern konnten, Aufgaben in Selbstkontrolle nur ziemlich schwach bewältigt.

Das Marshmallow - Belohnungs - Hinauszögerungsexperiment wurde weiter durchgeführt, sogar 2014 wurde noch über Forschung und Experiment berichtet und dem Hauptwerk hinzugefügt. Wir, die Psychologen und Amateurpsychologen der Welt, haben viel über die Willensstärke und Selbstkontrolle gelernt. Selbstkontrolle bedeutet nach Professor Roy Baumeister, die Fähigkeit, die Belohnung hinauszuzögern, doch das ist nicht alles. Es beinhaltet auch, kurzzeitigen Versuchungen zu widerstehen, um längerfristige Ziele zu erreichen und die Fähigkeit, lieber ein "cooles" kognitives Verhaltenssystem einzusetzen als ein "heißes" emotionales System. Selbstkontrolle ist ein Synonym für Selbstregulierung, und Selbstregulierung bedeutet, Antworten aufgrund von Regeln, Werten oder Idealen zu verändern, sagt Professor Baumeister.<sup>[2]</sup> Für Muslime ist der Wert oder das Ideal die Lebensweise, die als Islam bekannt ist.

Im nächsten Artikel werden wir die Diskussion fortsetzen, indem wir die Konzepte heißen und kalten Verhaltens in der Selbstregulierung und im Islam betrachten, sowie die Vorstellung, dass Selbstkontrolle wie ein Muskel ermüdet.

---

Fußnoten:

[\[1\]](#)

<http://www.joannejacobs.com/2013/01/self-control-not-self-esteem-leads-to-success/#sthash.KC2K mz5t.dpuf>

[\[2\]](#) Roy F. Baumeister, Self-control - the moral muscle. February 2012 in the British Psychological

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/10690>

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