

# Zorn – Handhabung im Islam

التحكم في الغضب في الإسلام

[ألماني - German - Deutsch]

Aisha Stacey

عائشة ستايسي

Übersetzer: Dr. Moulay Mohamed Ghembaza

المترجم: د. مولاي محمد غمبازة

1435 - 2014

IslamHouse.com

**Zorn – Handhabung im Islam (teil 1 von 2): Seinen  
Zorn kontrollieren ist ein Zeichen von  
Rechtschaffenheit**

التحكم في الغضب في الإسلام (الجزء ١ من ٢): السيطرة على الغضب  
من علامات التقوى

[ألماني - German - Deutsch]

**Aisha Stacey**

عائشة ستايسي

Übersetzer: Dr. Moulay Mohamed Ghembaza

المترجم: د. مولاي محمد غمبازة

**Beschreibung:** Zornausbrüche sind nicht von den Lehren des Islam. Zorn muss auf annehmbare Weise gehandhabt werden.

Obwohl Zorn ein natürliches Gefühl ist, kann sie auf diejenigen, die ihr erlauben, sie zu kontrollieren, negative Auswirkungen haben. Zorn kann Beziehungen, Gesundheit, Reichtum und den Lebensunterhalt zerstören. Unkontrollierter Zorn ist ein Werkzeug Satans und kann zu viel Übel und Tragödien führen. Aus diesem Grund hat der Islam über das Gefühl des Zorns eine Menge zu sagen.

Weil Zorn häufig von 'Kampf- oder Fluchtreaktionen' begleitet wird, ist es oft schwer zu unterscheiden, ob eine Tat zur Selbstverteidigung (oder um Eigentum oder Familie zu schützen) oder aus unkontrolliertem Zorn ausgeführt wurde. Es ist in Ordnung, Zorn zu verspüren, aber es ist nicht zu akzeptieren, wenn jemand dem Zorn erlaubt, ihn zu überwältigen und ihn dazu anzutreiben, auf unannehmbare Art und Weise zu handeln, kann dies manchmal sogar zu Mord und Totschlag führen. Die Geschichte von einem Ereignis im Leben eines Gefährten des Propheten Muhammad, seines Schwiegersohnes Ali, zeigt den Unterschied.

Ali ibn Abi Talib kämpfte einmal in einer Schlacht, als der Anführer des nicht-muslimischen Heeres ihn angriff. Während dieser Konfrontation gelang es Ali, ihn zu überwältigen, und er war kurz davor, ihn zu töten, als sein Gegner ihm ins Gesicht spuckte. Ali trat sofort zurück und ließ von dem Mann ab. Der Mann sagte: „Du hättest mich töten können. Warum hast du aufgehört?“ Ali antwortete: „Ich habe keine persönlicher Abneigung gegen dich. Ich kämpfe wegen deines Unglaubens und deiner Auflehnung gegen Gott gegen dich. Wenn ich dich getötet hätte, nachdem du in mein Gesicht gespuckt hast, wäre die aus meinem persönlichen Ärger heraus gewesen und aus meinem Wunsch nach Rache, die ich nicht nehmen will.“

Der Prophet fragte einmal seine Gefährten: „Wen von euch haltet ihr für einen starken Mann?“ Sie antworteten: „Derjenige, der den-und-den in einem Ringkampf besiegt.“ Er sagte: „So ist es nicht; ein starker Mann ist derjenige, der sich kontrolliert, wenn er wütend ist.“<sup>1</sup>

Wie immer, wenn jemand unsicher ist, wie er in einer Situation handeln soll, sollte er zum Propheten Muhammad oder zu unseren rechtschaffenen Vorgängern blicken, um die beste Handlungsweise zu finden. Der Prophet Muhammad war als ein Mann bekannt, dass er selbst unter extremen Umständen seinen Zorn unter Kontrolle hatte. Eines Tages wurde der Prophet von einem Beduinen angegriffen, der ihn roh an der Seite seines Mantels zog, so dass an seinem Nacken davon Spuren blieben, die seine Gefährten sehen konnten. Der Beduine verlangte vom Propheten Muhammad, dass er ihm etwas von seinem Reichtum geben sollte. Der Prophet (der zurecht hätte wütend sein können) wandte sich ihm zu und lächelte, dann ordnete er an, dass ihm (dem Beduinen) etwas gegeben werde, mit dem er zufrieden sei.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

<sup>2</sup> *Ibid.*

Wir können ebenfalls dem Beispiel des Propheten folgen, wenn wir unseren Zorn zum Wohl Gottes einsetzen, wenn Seine Rechte verletzt werden. Dies ist die Art von kontrollierter Wut, die lobenswert ist. Der Prophet Muhammad wurde zornig, als ihm von dem *Imam* erzählt wurde, der die Menschen vom Gebet abstieß, indem er es zu lang machte, als er einen Vorhang mit Bildern von beseelten Lebewesen sah, und wenn ihm Fragen gestellt wurden, die er nicht mochte. Allerdings war sein Zorn einzig und allein für Gott, er geriet nie aus der Fassung, schimpfte und tobte nicht oder ließ die Menschen fürchten, in seiner Gegenwart zu sein.

Wenn der Prophet Mohammad zornig wurde, dann aufgrund der verkehrten Taten oder Aussagen von irgend jemandem, er hat es nie mit seiner Hand zum Ausdruck gebracht und benutzte nur milde Worte. In der Tat haben diejenigen, die ihn nicht gut kannten, nicht einmal vermutet, dass er zornig ist. Seine Gefährten allerdings erkannten, wenn sie ihn bloß anblickten, dass er zornig war; sein Gesicht errötete und seine Stirn bedeckte sich mit Schweiß. Aber anstatt seinen Ärger offen zum Ausdruck zu bringen, war er ruhig, nutzte diese ersten Momente, um sich zu kontrollieren.

Seinen Zorn zu kontrollieren ist ein Zeichen von Rechtschaffenheit. Einer rechtschaffene Person ist das Paradies versprochen und eine der Eigenschaften der Rechtschaffenheit ist es, seinen Zorn kontrollieren zu können.

**“Und wetteifert nach der Vergebung eures Herrn und nach einem Garten, dessen Breite der von Himmel und Erde entspricht, der für die Gottesfürchtigen vorbereitet ist, die da spenden in Freud und Leid und den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Gott liebt die Rechtschaffenen.”(Quran 3:133-134)**

**“Was euch (auch) immer gegeben wird: es ist nur ein vorübergehender Genuss dieses irdischen Lebens, und das, was bei Gott ist, ist besser und dauerhafter für jene, die glauben und auf ihren Herrn vertrauen und (für jene, die) die schwersten Sünden und Schändlichkeiten meiden und, wenn sie zornig sind, vergeben” (Quran 42:36 & 37)**

Zorn ist ein ganz natürliches menschliches Gefühl; sie ist auch sehr kräftig und kann in ihrer Intensität variieren von sachter Irritation bis zu intensiver Wut und Zorn. Das letzte kann zerstörerisch sein. Er kann eine Person durchdringen, den Wunsch nach Rache schaffen und danach, den Gegenstand seiner Wut zu auszulöschen. Weil sie natürlich ist, ist es für die Person unmöglich, sie völlig zu vermeiden. Es ist allerdings möglich, den Zorn zu verstehen und von daher zu vermeiden.

Wenn jemand zornig wird, entweder durch Provokation oder ohne, hat er die Wahl, seinen Zorn zu kontrollieren, indem er darauf auf eine Art und Weise reagiert, die durch den Qur'an und die Überlieferungen des Propheten Muhammad genehmigt ist, oder er könnte der Welle der Emotion freien Lauf lassen und sich auf eine Art benehmen, die Gott missfällt, Satan aber erfreut.

In einer Epoche, in der der Islam auf der ganzen Welt verunglimpft wird, lassen viele Muslime ihren Ärger die Oberhand gewinnen. Ja, es schmerzt, unsere Religion und unseren geliebten Propheten missbraucht und verteufelt zu sehen, doch als Gläubige sollten wir unsere Handlungen nicht von unseren Emotionen bestimmen lassen. Taten sollten auf göttlichem Wissen und Weisheit basieren. Wir können diejenigen, die den

Islam mit ihren Lügen und Betrügereien beflecken, nicht vollständig stoppen, aber wir können uns selbst unter Kontrolle halten, die Masse unterrichten und andere positive Schritte unternehmen, die im Islam gestattet sind.

Im 2. Teil werden wir Beispiele aus dem Qur'an und den Überlieferungen des Propheten Muhammad betrachten, wie man sich benehmen sollte, wenn man zornig ist.

**Zorn – Handhabung im Islam (teil 2 von 2): Der Islam bietet verschiedene Methoden, Ärger und Wut zu überwinden**

**التحكم في الغضب في الإسلام (الجزء ٢ من ٢): الإسلام يقدم عدة طرق للتغلب على الغضب**

[ألماني - German - Deutsch]

**Aisha Stacey**

**عائشة ستايسي**

Übersetzer: Dr. Moulay Mohamed Ghembaza

المترجم: د. مولاي محمد غمبازة

**Beschreibung:** Wie man sich verhält, wenn man zornig ist mit Beispielen aus dem Qur'an und den Überlieferungen des Propheten Muhammad.

Zorn ist in der Lage, unsere Leben und Beziehungen zu zerstören und der Prophet Muhammad nannte sie eine heiße Kohle auf dem Herzen eines Nachkommen Adams.<sup>3</sup> Es gibt keinen narrensicheren Weg, um die Wut vollständig zu eliminieren, denn sie ist eine natürliche menschliche Emotion. Der Islam gibt uns viele Beispiele, wie wir Wut kontrollieren und zu annehmbaren Taten umwandeln können. Es gibt auch entscheidende Vorteile den Richtlinien des Islam zu folgen. Es gefällt Gott, und die Person, die ihre Wut kontrolliert, wird belohnt. Der Prophet sagte: **“Wenn jemand Wut unterdrückt, wenn er in einer Position ist, ihr freien Lauf zu lassen, wird ihn Gott, der Erhabene, am Tag der Wiedererweckung rufen und ihn bitten, von den angebotenen Belohnungen auszuwählen.”**<sup>4</sup> Er sagte auch: **“Niemand hat irgendetwas Hervorragenderes in der Sicht Gottes, der Groß und Glorreich ist, verschluckt, als die Wut um Gott zu gefallen.”**<sup>5</sup>

Einmal kam ein Mann zum Propheten Mohammad und sagte: **“Gesandter Gottes, lehre mich etwas, nach dem ich leben kann. Mach es nicht zu viel für mich, falls ich es vergesse.”** Er sagte: **“Zürne nicht.”**<sup>6</sup> Zusätzlich können wir in den Überlieferungen des Propheten viele Fälle finden, wie man sich verhalten sollte, wenn die Wut uns zu verschlingen oder aus uns herauszubrechen droht. Er sagte: **“Wenn einer von euch wütend wird, wenn er steht, soll er sich setzen. Wenn die Wut ihn verlässt, ist das gut; anderenfalls soll er sich hinlegen.”**<sup>7</sup> Der Prophet riet uns ebenfalls, dass die Gebetswaschung eine annehmbare Methode sei, um Zorn zu handhaben. Er sagte: **“Zorn kommt von Satan, Satan wurde vom Feuer geschaffen, und Feuer wird nur durch Wasser gelöscht; wenn also einer von euch zornig ist, sollte er die Gebetswaschung durchführen.”**<sup>8</sup>

Zusätzlich schlug der Prophet Muhammad vor, dass ein Gläubiger, wenn er wütend wird, andere Methoden ausprobieren soll, um den Einfluss Satans loszuwerden. Einmal riet er einem Mann, der wütend war und kämpfte, Zuflucht bei Gott vor dem Einfluss Satans zu suchen. Der Prophet Muhammad sagte zu seinen Gefährten: **“Ich kenne Worte, von denen, wenn er sie aussprechen würde, sein Ärger weggehen würde,**

---

<sup>3</sup> *At Tirmidhi*

<sup>4</sup> *Abu Dawud*

<sup>5</sup> *At Tirmidhi*

<sup>6</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>7</sup> *At Tirmidhi*

<sup>8</sup> *Abu Dawud*

wenn er sagte:“Ich suche Zuflucht bei Allah vor Satan“, so würde das, was er fühlt weggehen.”<sup>9</sup>

Imam Ahmad berichtete, dass der Prophet Muhammad ebenfalls riet: **“Wenn einer von euch wütend wird, lasst ihn still bleiben.”** Wenn eine Person versucht, still zu bleiben, wird dies offensichtlich seine Fähigkeit zu kämpfen oder Obszönitäten oder harsche Worte zu äußern, einschränken. In einer anderen Überlieferung bot der Prophet Muhammad eine Reihenfolge von Tätigkeiten an, um die Wut zu zerstreuen: **“Wenn einer von euch wütend wird und er steht, dann lasst ihn sich setzen, dann wird sein Ärger weggehen; wenn er nicht weg geht, lasst ihn sich hinlegen.”**<sup>10</sup>

So finden wir, dass der Islam einer Person verschiedene Wege bietet, um die ganz natürliche Emotion der Wut zu kontrollieren. Um zu beginnen, sollte eine Person ihre Position verändern. Beispielsweise soll sich derjenige, der steht, hinsetzen; wenn er bereits sitzt, soll er sich hinlegen. Eine wütende Person sollte die Gebetswaschung durchführen und zwei oder mehr Gebetseinheiten beten; oder sie könnte Zuflucht bei Gott vor den ärgerlichen Auswirkungen, die Satan über ihn besitzt, suchen und schließlich könnte er versuchen, sich auf die Belohnung zu konzentrieren, die Gott denen bietet, die geduldig, gnädig und eher geneigt sind zu vergeben als zu grollen.

Der Qur´an definiert rechtschaffene Menschen als:

**“Die da spenden in Freud und Leid und den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Gott liebt die Rechtschaffenen.”** (Quran 3:134).

Der Prophet Muhammad selbst zeigte enorme Zurückhaltung und Geduld, wenn er beleidigt, herabgewürdigt und geschlagen wurde. Wie seine geliebte Ehefrau Aischa sagte: *‘Sein Charakter war nur (eine Widerspiegelung) des Qur´an’*.<sup>11</sup>

In einer sehr schweren Zeit seines Lebens ging der Prophet Muhammad zur Stadt Taif in der Hoffnung, die Menschen würden auf ihn hören und seine Botschaft an die Menschheit unterstützen. Anstelle von Unterstützung fand er Männer, Frauen und Kinder vor, die ihn beleidigten und aus der Stadt jagten. Mit seinen von Blut bedeckten Sandalen und seinem Herzen voll Trauer, betete er zu Gott um Hilfe. Als Antwort darauf wurde der Engel der Wolken herab gesandt und bat den Propheten um die Erlaubnis, die Berge um Taif herum zusammenbrechen zu lassen, um alle Bewohner Taifs zu töten. Trotz seines Schmerzes und Leidens, etwas durch das er jegliches Recht besäße, wütend zu sein, war die Antwort des Propheten: **“Nein, denn ich hoffe, dass Allah aus ihrer Nachkommenschaft Leute hervor bringt, die Gott Allein anbeten und keinen neben Ihm.”**<sup>12</sup>

Zorn – Handhabung im Islam kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

---

<sup>9</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>10</sup> *Imam Ahmad*

<sup>11</sup> *Sahieh Muslim*

<sup>12</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

- Suche Zuflucht bei Gott vor den Plänen Satans.
- Führe die Gebetswaschung durch, den Wasser löscht Feuer.
- Verändere die Position, wenn du stehst, setze dich; wenn du sitzt, leg dich hin. Eine liegende Person wird nicht handgreiflich und zerstört kein Eigentum.
- Entferne dich von der Situation. Dies könnte mit unserem modernen Äquivalent der Auszeit verglichen werden.
- Sei still, Worte, die im Zorn ausgesprochen werden, können nicht zurück genommen werden.