

Ratschlag, um Wut zu überwinden

□ Ein Mensch, der die Angewohnheit hat, öfter wütend zu werden, sollte wissen, dass Wut die Fähigkeit ist, die uns von Gott verliehen wurde, zur Bewahrung, zum Fortbestehen und Überleben der menschlichen Spezies und wegen der Ordnung und Disziplin des Familiensystems, des Schutzes der Menschenrechte und zum Schutz der Göttlichen Gesetze. Wenn er im Gegensatz zu diesem Göttlichen Zweck handelt und seine Fähigkeit zur Wut gegen die Schöpfung Gottes richtet, wird das als Vertrauensbruch angesehen werden und verdient strenge Bestrafung von Ihm. Was für ein Akt der Ignoranz und Ungerechtigkeit ist es, nicht mit Gottvertrauen zu leben und sich seinen Zorn zuzuziehen! Jeder sollte deshalb ernsthaft über die moralischen Laster und schlechten Taten nachdenken, die aus der Wut resultieren, und versuchen ihre üblen Folgen zu beseitigen, wovon jede fähig ist, den Menschen bis in alle Ewigkeit zu beeinflussen, indem viele Probleme in dieser Welt als auch Bestrafung im Jenseits verursacht werden.

□ Zu den vielfachen wichtigen Gegenmitteln gegen die Wut zählt die Beseitigung der Faktoren, die Wut provozieren. Diese Faktoren umfassen Selbstliebe, die wiederum die Liebe von Reichtum, Ruhm und Ehre und den Wunsch zur Aufoktroierung des eigenen Willens und zur Ausdehnung des eigenen Machtbereiches über die Geschöpfe Gottes auslöst. Alle diese fachen implizit das Feuer der Wut an, da das Individuum durch sie verzaubert dazu neigt, diese in hohen Ehren zu halten. Wenn jemand diese Dinge liebt, erregt er sich und wird wütend, wenn eines seiner angestrebten Ziele nicht erreicht wird. Ein anderer Faktor, der manchmal Wut hervorruft, ist, dass sie aus eigener Unwissenheit als Verdienst angesehen und mit Mut durcheinander gebracht wird. Wut ist dann das Produkt spiritueller Schwachheit, des Mangels an Glauben und der Unbeherrschtheit des Charakters und der Seele.

□ Ein weiser Mensch denkt sorgfältig über die schlechten Konsequenzen der Wut und die Wohltaten der Zurückhaltung der Wut nach. Auf diese Weise macht er es sich zur Pflicht, dieses Feuer in seinem Herzen mit aller Kraft auszumerzen. Er befreit sein Herz von der Liebe zu Reichtum, Ehre und dergleichen Dingen, die seine Wut provozieren. Wenn er sich entschließt, mit der Hilfe Gottes gegen sein inneres Selbst und seine weltlichen Begierden anzugehen, wird seine Abhängigkeit davon weniger stark und er wird ihnen weniger Bedeutung beimessen. Seine innere Ruhe und Zufriedenheit, hervorgerufen durch die Aufgabe seiner Liebe zum Reichtum, zur Ehre und dergleichen, wird nicht zulassen, dass sein Selbst ungerecht verfährt. Nach und nach wird er in Zeiten, in denen seine Wut provoziert wird, den Zugriff der Selbstbeherrschung nicht mehr verlieren. Schließlich wird er die totale Kontrolle über seine Wut erreichen. [Angelehnt an Al-Khumayni, *Forty Hadith*, Kap.7, „Ghadhab“]

Schlussfolgerung:

Imam Ja'far al-Sadiq (as) sagte: „**Ein mu'min (überzeugter Gläubiger) ist derjenige, den seine Wut, wenn er geärgert wird, nicht von dem wegführt, was die Wahrheit ist...**“ [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Bd.2, S.186, Hadith Nr.11]

Erfahren Sie mehr über den authentischen Islam wie von den Ahl al-Bayt überliefert auf :

<http://al-islam.org/faq/>

„ die da spenden in Freud und Leid und den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Allah liebt die Rechtschaffenen.“
(Qu'ran 3:134)

Imam Ja'far al-Sadiq (as) sagte: „Wut ist der Schlüssel (der alle Türen öffnet) zu allen Arten von Lastern.“

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, Bd. 2, S. 303, Hadith Nr. 3]

Krankheiten der Seele ...

Wut (ghadhab)

Es wird von Imam al-Sadiq (as) berichtet, dass er seinen Vater Imam al-Baqir (as) folgendes sagen hörte: „Ein Beduine kam zum Propheten (as) und sagte: „Ich lebe in der Wüste. Lehre mich den Kern aller Weisheit.“ Daraufhin sagte der Prophet (as) zu ihm: „Ich befehle dir, nicht wütend zu werden.“ Nachdem er diese Frage dreimal gestellt hatte (und jedes Mal die gleiche Antwort vom Propheten (as) bekommen hatte), sagte der Beduine zu sich selbst: „Ab jetzt will ich keine Frage mehr stellen, da der Apostel Gottes (as) nichts außer Gutes befiehlt.“ Imam al-Sadiq (as) sagt: „Mein Vater pflegte zu sagen, „Gibt es etwas Gewalttätigeres als Wut? Wahrlich, ein Mann wird wütend und tötet einen, dessen Blut ihm von Gott verboten war, oder er verleumdet eine verheiratete Frau.“

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, Bd. 2, S. 303, Hadith Nr. 4]

Die Realität der Wut

Wut ist ein psychologischer Zustand, der aus innerer Erregtheit und dem Wunsch nach Rache entspringt. Und wenn diese Erregtheit gewalttätiger wird, verstärkt sie das Feuer der Wut. Eine gewalttätige Gemütsregung vernebelt das Gehirn, weswegen der Geist und Intellekt die Kontrolle verlieren und machtlos werden. Zu diesem Zeitpunkt gleicht der innere Zustand einer Person einer Höhle, in der Feuer ausgebrochen ist, das sie mit Flammen und erstickenden Rauchwolken füllt, die aus dem Mund mit starker Hitze und feurigem Jaulen hervorspringen. Wenn das geschieht, wird es unheimlich schwierig, eine solche Person zu beruhigen und das Feuer ihres Zorns auszulöschen; was immer hineingeworfen wird, um es zu kühlen, wird ein Teil davon und macht es nur noch stärker.

Deshalb wird eine Person, die sich der Wut hingibt, blind und taub für Rechtleitung und gute Manieren. In diesem Zustand schlagen alle Anstrengungen, Vorschläge, Ratschläge und Ermahnungen fehl, um die Person zu beruhigen. Je mehr jemand durch demütige Bitten und Anstrengungen versucht, Frieden zu stiften, desto mehr steigert sich die Gewalttätigkeit, bis die wütende Person jemanden verletzt oder Rache sucht.

□ Imam al-Baqir (as) sagte: „**Wahrhaft, diese Wut ist ein Funke, den Satan im Herzen von Adams Sohn angezündet hat.**“ [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Bd.2, S.304, Hadith Nr.12]

Die zerstörerischen Auswirkungen und Folgen der Wut

□ Ein Mensch, der sich der Wut hingibt, verhält sich irrational wie ein Verrückter, ohne die Folgen seiner Handlungen zu bedenken. Er begeht hässliche und unverschämte Handlungen und seine Zunge, seine Glieder, sein ganzer Körper geraten außer Kontrolle.

□ Wut kann dazu führen, dass Schimpfwörter gegen die Propheten Gottes und seine *awliya'* gebraucht werden. Sie kann einen dazu führen, Heiligtümer zu entweihen und verehrungswürdige Personen zu verleumden, eine fromme und unschuldige Seele zu töten, das Leben von Gottes Geschöpfen zu zerstören, eine Familie zu zerstören, die Geheimnisse von anderen zu enthüllen. Diesen grausamen und unterdrückerischen Akten ist keine Grenze gesetzt, so dass eine Person in diesem den Glauben vernichtenden Feuer der Wut viele Heime und sogar eine ganze Gesellschaft zerstören kann.

□ Wegen der moralischen Gefahren kann Wut Ungemach gegen die Geschöpfe Gottes hervorbringen, manchmal führt sie sogar zur Feindschaft nicht nur den Propheten und der *awliya'* gegenüber, sondern sogar der Heiligkeit Gottes, des Erhalters, gegenüber. Sie kann sogar zu anderen Lastern anwachsen wie *hasad* (Neid), versteckter Feindschaft und unkontrollierter und ungerechter Rache.

□ Dem Göttlichen Zorn im Jenseits entspricht die Wut in dieser Welt. In der gleichen Weise wie Wut aus dem Herzen hervorgeht, könnte die spirituelle Realität dieser Wut das Feuer des Göttlichen Zorns sein, das ebenso aus den Tiefen des Herzens entspringt und sich über das gesamte äußere Wesen erstreckt, und dessen folternde Flammen aus den äußeren Organen wie Augen, Ohren und Zunge entspringen.

□ Wut, die ein bleibender Anteil von jemandes Natur wird, ist weitaus katastrophaler. Sie tötet das Herz, macht es gnadenlos und beeinflusst die Fähigkeit zur Weisheit. Die Form, die dieser Zustand im *barzakh* und am Tag der Auferstehung annehmen wird, wird

eine tierische Form sein, die keinen Vergleich in dieser Welt findet; denn die Brutalität einer Person in diesem Zustand kann mit keinem der grimmigen Tiere verglichen werden.

□ Es wird von Imam al-Baqir (as) berichtet: „Es steht in der Torah über das, was Gott Moses (as) anvertraute: „**O Moses, halte deine Wut im Zaum gegenüber denen, die ich deiner Autorität anvertraut habe, damit ich dich mit meinem Zorn verschone.**“ [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Bd.2, S.302, Hadith Nr.7]

□ Imam Ali (as) sagte: „**Hüte dich vor Wut, denn sie ist der Anfang des Wahnsinns und Ihr Ende ist Reue.**“ [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*, Hadith Nr.2635]

Die Eigenschaft, Wut zu kontrollieren

□ Das Verhalten eines mutigen Menschen gründet auf Weisheit und Glückseligkeit der Seele. Er wird zu den geeigneten Gelegenheiten wütend und ist geduldig und zurückhaltend. Seine Wut reicht nur bis zu einem gewissen Grad, und wenn er Rache nimmt, geschieht das aus gutem Grund und diskret. Er weiß sehr wohl, wem er vergeben sollte und was er übersehen und ignorieren sollte.

□ Die Wut eines wahren Gläubigen entsteht um Gottes Willen. Im Zustand der Wut behält er seine Pflichten, die Rechte der Geschöpfe im Gedächtnis und unterdrückt zu keiner Zeit jemanden. Er gebraucht keine unverschämte Rede noch handelt er indiskret. Alle seine Handlungen gründen auf vernünftigen Überlegungen und sind im Einklang mit den Normen der Justiz und den Göttlichen Gesetzen. Er handelt immer so, dass er seine Taten später nicht bereuen wird.

□ Imam Ali (as) sagte: „**Der Mächtigste ist der, der über seine Wut durch Nachsicht siegt.**“ [Al-Rayshari, *Mizan al-Hikmah*, Hadith Nr.15027]

□ Imam Ja'far al-Sadiq (as) sagte: „**Wer seine Wut zurückhält (gegen jemanden), dessen Geheimnisse wird Gott verhüllen.**“ [Al-Majlisi, *Bihar Al-Anwar*, Bd.73, S.264, Hadith Nr.11]

Wenn Wut provoziert wird

Eine der praktischen Gegenmittel gegen Wut ist, sie zurückzuhalten, wenn sie provoziert wird, und sich zu beruhigen, wenn der Intellekt noch unter Kontrolle ist.

□ Imam al-Baqir (as) sagte: „**Wer immer auch wütend wird, lass ihn sich hinsetzen wenn er steht, denn, wahrlich, das lässt ihn der Unreinheit Satans widerstehen. Und wer auch immer wütend mit seinen Familienmitgliedern wird, lass ihn herankommen und berühre ihn (sanft), denn das Fühlen der Familienbindung, wenn es durch Berührung hervorgerufen wird, erzeugt Ruhe.**“ [Al-Kulayni, *al-Kafi*, Bd.2, S.302, Hadith Nr.2]

□ Imam Ali (as) sagte: „**Wenn jemand wütend wird und steht, sollte er sich sofort für eine Weile auf die Erde hinlegen (hinsetzen), weil das zu dem Zeitpunkt den Schmutz Satans von ihm wegnimmt.**“ [Al-Rayshari, *Mizan al-Hikmah*, Hadith Nr.15059]