

„Flow“, Fasten und Falaah

السعادة ، الصيام والفلاح

[ألماني - German - Deutsch]

Abdurraheem Green

عبد الرحيم جرين

Übersetzer: Dr. Moulay Mohamed Ghembaza

المترجم: د. مولاي محمد غمبازة

1436 - 2015

IslamHouse.com

„Flow“, Fasten und Falaah (teil 1 von 2)

السعادة ، الصيام والفلاح (الجزء 1 من 2)

Abdurraheem Green

عبد الرحيم جرين

Beschreibung: Wie man tiefgreifendes Glück und Zufriedenheit oder 'Flow' erreicht. Teil 1: Welche sind die Bestandteile, die zum 'Flow' führen?

Ich bin mit Schweiß bedeckt und mein Herz rast bis zum Dach. Ich könnte gehen, und mein Körper rät mir, mich zu setzen oder zumindest zu gehen, doch ich trete in die Pedalen, treibe mein Mountainbike über den steinigen Weg. Ich kann nicht genug Luft in meine Lungen bekommen, um meine brennenden Beine zu versorgen, aber ich mache weiter.

Keiner zwingt mich, auf diesen Berg zu fahren. Es ist keine grausame Strafe, die ein Tyrann für Fehlverhalten verhängt hat. Ich habe es mir ausgesucht, dies zu tun. Warum? Wegen der Abfahrt, die auf den schmerzhaften Aufstieg folgt? Teilweise, aber dann hat es eine eigene Verrücktheit, einen Hügel hinunter zu rasen über Steine und Wurzeln mit Geschwindigkeiten, bei denen ein Zusammenprall ernsthafte Verletzungen oder Schlimmeres nach sich ziehen würde, aber das Lächeln, das sie auf meinem Gesicht hinterlässt, wenn ich unten ankomme, bleibt noch lange in meinem Herzen, nachdem es mein Gesicht verlassen hat. Also noch einmal: Warum? Nachdem ich auf meinem Mountainbike gefahren bin, nach zermürbenden Aufstiegen und technischen Abfahrten, fühle ich einen tiefgründigen Sinn der Freude, die nur davon kommt, wenn man etwas Lohnendes erreicht hat. Das Paradoxe ist, dass ich leiden musste, um dies zu fühlen. In der Tat, je schwerer die Aufgabe ist, desto tiefgründiger und länger anhaltend ist das Gefühl der Erfüllung. Ist dies der Grund, aus dem manche Frauen es schaffen, viele Kinder zu haben, trotz des enormen Schmerzes und der Schwierigkeiten, die dies mit sich bringt, nicht nur mit der Schwangerschaft und der Geburt des Kindes, sondern mit dem Aufziehen, wegen dem tiefgründigen Gefühl, etwas erreicht zu haben, das unbestreitbar verbunden ist mit dieser Aktivität?

Dieser Sinn der tiefgründigen Freude und Zufriedenheit ist das, was als *optimale Erfahrung* bekannt geworden ist, und was gemeinhin als ein Strömungszustand bezeichnet wird. Er ist am intensivsten, wenn eine Person vollständig von einer Aktivität eingenommen ist, wenn Körper und Geist eins sind, und alles einfach „passiert“. Sie wird am häufigsten beim Sport verspürt, aber tatsächlich kann sie auch bei einer großen Auswahl an körperlichen wie geistigen Aktivitäten erreicht werden, die jedoch alle einige gemeinsame Züge aufweisen müssen. Dieser Zustand der optimalen Erfahrung oder des *Flow* („Fließens“) wird nur unter bestimmten Bedingungen erreicht, die identifiziert wurden.

Erstens: die Aktivität darf weder zu schwer, noch zu leicht sein. Wenn sie zu schwer ist, wird die Person demotiviert; ist sie zu leicht, wird sie gelangweilt. Idealerweise sollte sie am äußersten Rande unserer Fähigkeiten liegen, bis an die Grenze reichen und aus der bequemen Zone heraus ragen. Der Grund hierfür ist, auch wenn die Aufgabe schwer zu sein scheint, oder auch unangenehm, ist das Endergebnis das Wissen, dass man sich selbst verbessert hat. Dieses Gefühl, dass man sich verbessert hat, ist der Schlüssel, denn es ist verbunden mit dem Selbstwertgefühl der Person. Dies wird verstärkt, wenn man zu dem Wissen, das man hat, etwas beiträgt, auch ein klein wenig zum Wohl der Menschheit.

Zweitens: die Aktivität sollte definiert sein, ein bestimmtes Ziel haben und ein sofortiges Feedback liefern.

Drittens: eine weitere wichtige Dimension ist, dass die Aktivität autotelisch sein muss. Dies bedeutet, dass die Aktivität für sich selbst getan wird; im Gegensatz dazu steht, wenn man es für einen externen Faktor tut. Manche Menschen haben autotelische Persönlichkeiten. Diese Menschen, die innerlich angetrieben sind, können einen Sinn und Neugier zeigen. Diese Zielstrebigkeit ist eine andere, als äußerlich angetrieben zu sein, wo Dinge wie Bequemlichkeit, Geld, Macht oder Ruhm die antreibende Kraft sind, wie Mihaly Csikszentmihalyi in seinem Buch schreibt (Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life).

“Eine autotelische Person braucht wenig materiellen Besitz und wenig Unterhaltung, Komfort, Macht oder Ruhm, denn so vieles, was er oder sie tut, ist bereits lohnend. Weil solche Personen [Flow](#) in der Arbeit verspüren, im Familienleben, in ihren Interaktionen mit anderen Menschen, beim Essen, sogar beim Nichtstun, wenn sie allein sind, sie sind weniger von äußeren Belohnungen abhängig, die andere motivieren, mit einem Leben voller Routine weiter zu machen. Sie sind autonomer und unabhängiger, denn sie können nicht so leicht mit Drohungen oder Belohnungen von Außen manipuliert werden. Zur gleichen Zeit sind sie mehr an allem um sie herum beteiligt, denn sie sind völlig im aktuellen Leben eingetaucht.”

Es gibt Leute, die den Kampf auf dem Weg zu wahrer Freude angetreten haben.

Immer wieder werden Menschen in Umfragen gefragt, was sie denken, welcher der wichtigste Schlüssel zum Glück ist, und die Antwort ist immer dieselbe: Geld. Wenn es nicht Geld ist, dann ist es irgend etwas äußeres, das damit verbunden ist. Die Menschen denken, dass Entspannen, Film schauen, Musik hören, Alkohol trinken oder Drogen nehmen oder Geschlechtsverkehr haben, seien Aktivitäten, die einen glücklich machen, und es ist sicherlich richtig, dass während man an ihnen beteiligt ist, diese zu erhöhten Zuständen führen. Tatsächlich zeigen Nachforschungen, dass Menschen, wenn sie gebeten werden, derartige Erfahrungen zu bewerten, während und nachdem sie damit befasst sind, sie die Intensität des Glücks als gering bewerten. Die Dinge, die die Menschen in punkto Glück tatsächlich am höchsten bewerten, sind die “Flow”- Erfahrungen. Vielleicht ist Glück nicht einmal das richtige Wort für diesen Zustand, denn er ist tiefgründiger und langanhaltend. Der springende Punkt ist, dass die meisten von uns denken, dass Glück an materiellen Dingen hängt, und wir bieten große Mengen an Zeit und Mühe auf, um zu versuchen, ein größeres Haus, ein schnelleres Auto, modischere Kleidung, reizvollere Partner zu erhalten, aber die Freude, die wir an diesen Dingen haben werden, verschwindet sehr bald. Es wird hedonistische Entropie genannt. Bald genug werden wir mit den Dingen vertraut und gelangweilt, sobald wir sie bekommen, und wir streben nach etwas neuem, schnellerem, reizvollerem, größerem, besserem und wenn wir es bekommen, sind wir bald wieder gelangweilt. Es ist der Traum von dem Streben nach Glück durch Äußerlichkeiten, der die Konsumgesellschaft antreibt. Es ist ein Traum, der natürlich eine Lüge ist. Dinge machen Menschen nicht glücklich. Glücklich sein, ist ein innerer Zustand. Er wird durch Anstrengung erreicht, durch den Kampf etwas zu meistern und um sich selbst zu kontrollieren und um etwas zu erreichen, das sich lohnt.

Man könnte kaum zwei unterschiedlichere Vorstellungen von Glück finden. Eine ist durch Genusssucht, und die andere über Selbstdisziplin und Kontrolle der Launen und Wünsche, also wird immer deutlicher und die Beweise türmen sich auf, was den Menschen tatsächlich glücklich macht.

Es ist paradox. Um wahres Glück zu fühlen, muss man kämpfen. Je edler der Kampf desto größer, langanhaltender und tiefgründiger ist die Freude. In diesem Zusammenhang ist deutlich zu sehen, warum religiöse Menschen glücklichere Leben führen. Alle organisierten Religionen eignen sich aufgrund ihrer Organisation zur optimalen Erfahrung und Entwicklung einer autoletischen Persönlichkeit. Warum ist es so wichtig, organisiert zu sein? Dies ist einfach mit Selbstdisziplin verbunden und mit der Anordnung von Bewusstsein. Durch regelmäßiges Gebet, Hingabe, Fasten, Almosen usw.... lernt eine Person Selbstkontrolle und Disziplin. Sie tun diese Dinge nicht nur, wenn sie sich danach sehnen, sondern sie tun dies unabhängig von den Gefühlen, die sie haben. Dies sind einfache Lektionen von Selbstbeherrschung.

Die Geschichte, die wir alle viel zu oft hören, ist dass wir alle Opfer unserer Gene, unserer Erziehung und der Umstände sind. Es ist so, als wären wir hilflose Puppen in den Händen des Schicksals. Wie oft hören wir die Beschwerde: „meine Eltern haben mich so gemacht“ oder „das Trauma unter dem sie leidet, machte sie so“ und auch „so bin ich eben“. Natürlich haben bedeutende emotionale Ereignisse einen Einfluss auf unser Verhalten, aber wir sind keine hilflosen Opfer. Wir können uns verändern.

„Flow“, Fasten und Falaah (teil 2 von 2)

السعادة، الصيام والفلاح

[ألماني - German - Deutsch]

Abdurraheem Green

عبد الرحيم جرين

Beschreibung: Wie man tiefgreifendes Glück und Zufriedenheit oder 'Flow' erreicht. Teil2: Die Bestandteile des "Flow" sind fast alle Formen der islamischen Anbetung. Flow-hervorrufende Aktivitäten erfordern eine Anfangsinvestition und Selbstdisziplin.

Lass uns das Fasten als Beispiel nehmen. An irgend einem Punkt, wenn eine Person fastet, fängt sie an, sich durstig und hungrig zu fühlen. Was wir Hunger und Durst nennen, sind biologische Prozesse, die Signale verursachen, die an unser Gehirn geschickt werden, die uns im Grunde befehlen, zu „essen“ und zu „trinken“, aber wir haben ausgewählt, diese biologischen Grundfunktionen und Befehle zu überhören, weil wir bewusst ausgewählt haben, dass es ein wichtigeres Ziel gibt. Die Faktoren, die uns motivieren, sind sehr wichtig, denn je mehr sie mit den Grundbedürfnissen verknüpft sind, desto geringer ist ihr positiver Effekt und weniger optimal wird die Erfahrung sein. Zum Beispiel eine Person, die aus Angst fastet, dass sie beim Essen oder Trinken erwischt wird, oder aus gesundheitlichen Gründen, wird nicht denselben Nutzen auf demselben Level haben, wie jemand, der vollständig mit der Absicht fastet, Gott zufrieden zu stellen. Die ersten Gründe basieren auf Äußerlichkeiten, während der letzte autotelisch ist. Was auch immer der Grund sein mag, das Fasten lehrt uns, dass wir uns über unsere Impulse hinwegsetzen können, dass wir nicht völlige „Opfer“ unserer Biologie sind. Dem fastenden Muslim wird eine interessante Dimension hinzugefügt, die Zeit, in der das Fasten vorgeschrieben ist, von der Dämmerung bis zum Sonnenuntergang, und dass das Essen und Trinken nicht verspätet wird oder das Fastenbrechen ist ebenfalls Teil der Disziplin. Das Fasten ist definiert. Man wird ermutigt, das Fasten mit anderen zu brechen, und Essen und Trinken für die fastende Person anzubieten. Der fastende Muslim hat dann im Fasten alle Bestandteile für einen Flow. Die Tat ist definiert, nicht zu einfach und nicht zu schwer, sie ist autotelisch und man fühlt, dass man sich als Person verbessert hat, dass man sich beteiligt hat und etwas zu der Gruppe beigetragen hat. Diese Bedingungen treffen tatsächlich auch auf die fünf täglichen Gebete, das Pflichtalmoosen und die Pilgerreise nach Mekka zu, eigentlich auf die meisten gottesdienstlichen Handlungen.

Der Schlüssel zum Erfolg im inneren Kampf ist die Absicht. Es ist die Absicht, die dem Bewusstsein einen Schwerpunkt gibt, und was auch immer das Bewusstsein oder den Verstand beschäftigt, ist die Richtung, in die man unausweichlich gehen wird. Was wir vorhaben, das werden wir.

Dies kann als eine positive Schleife oder als eine nach unten führende Spirale agieren. Wenn du dich beispielsweise konstant auf negative Dinge konzentrierst, beschäftigt sich dein Bewusstsein damit, und dann konzentriert man sich mehr auf negative Dinge, die einen immer noch negativer und noch depressiver machen. Das Gegenteil ist auch wahr.

Absicht ist eine feste Entschlossenheit, etwas zu tun. Es ist eine Entscheidung. Diese Absichten sind sehr wichtig, und der Schlüssel zur Kontrolle des Bewusstseins, und um sich in die Richtung zu wenden, in die man gehen muss. Hier liegt der Schlüssel zu Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Es ist auch wichtig, zu verstehen, dass wir eine eingeschränkte mentale Energie besitzen. Sie wird aufgebraucht wie nichts anderes. Und

wir werden auch von den Dingen, die wir beabsichtigen, abgelenkt. Wir können versuchen, uns entschlossen auf einen Weg zu konzentrieren, aber wir werden durch Zweifel und Sorgen abgelenkt. Diese legen unsere Energie trocken, schwächen unsere Entschlossenheit und können manchmal unsere Aufmerksamkeit ablenken. Flow – Erfahrungen vermehren tatsächlich unsere mentale Energie. Warum lassen Menschen dann häufig optimale Erfahrungen für Erfahrungen, die wenig wenn überhaupt dazu beitragen, die Lebensqualität zu erhöhen? Beispielweise erfahren US Teenager etwa 13% von der Zeit, die sie mit Fernsehen verbringen, 34% von der Zeit, wenn sie ihre Hobbies und 44% von der Zeit, die sie Sport und Spielen machen. Und doch verbringen diese Teenager mindestens viermal mehr Zeit ihrer freien Stunden damit, fernzusehen als mit ihren Hobbies oder mit Sport. Ähnliche Einteilungen gelten auch für Erwachsene. Warum verbringen wir viermal mehr von unserer Freizeit damit, etwas zu tun, das nur halb so große Chancen besitzt, uns gut fühlen zu lassen?

Flow – produzierende Aktivitäten erfordern eine Anfangsinvestition an Aufmerksamkeit, bevor sie beginnen, Vergnügen zu bereiten. Wenn eine Person zu müde ist, ängstlich oder disziplinos um dieses anfängliche Hindernis zu bezwingen, wird er oder sie sich etwas suchen, das leichter zu erreichen ist. Viele vermeiden dies und beschäftigen sich selbst mit passiven Erfahrungen wie herumsitzen und fernsehen, wegen des Anfangsaufwandes, den Flow – hervorrufende Aktivitäten erfordern.

Menschen mit Selbstdisziplin lernen, entschlossen in ihren Entscheidungen zu sein und entsprechend zu handeln und dann finden sie Wege, um optimale Erfahrungen an diesen Taten zu sammeln. Sie werden diese anfängliche Reservation überwinden und Flow in ihre Leben bringen.

Eines der nützlichsten Dinge in dieser Hinsicht sind die fünf rituellen täglichen Gebete, deren Verrichtung für den Muslim ein Muss ist. Es gibt eine Überlieferung, die feststellt, dass wenn irgend jemand zwei Einheiten von dem rituellen Gebet, oder *Salah*, betet, und an nichts denkt, außer an Allah (Gott) dann werden ihm alle seine Sünden vergeben. Dies ist in der Tat sehr schwierig. Es ist vermutlich leichter, den Mount Everest zu besteigen! Dies ist so, weil es sehr schwer ist die zufällige mentale Aktivität außen vor zu lassen, es sei denn, man übt seine Konzentration. Dies ist der Unterschied zwischen einer Person, die Bewegungen macht und die Worte spricht und einem, der richtig betet, mit Verständnis, Aufmerksamkeit, Ehrfurcht und Demut.

Man kann die Aussage des Propheten Muhammad verstehen, wenn er sagte: „Es kann sein, dass alles, das ein Fastender von seinem Fasten erhält, Hunger und Durst ist, und es kann sein, dass alles, das einer, der in der Nacht betet, von seinem Gebet nur Schlaflosigkeit bekommt.“¹

¹ Berichtet von Ahmad (8693); klassifiziert als Sahieh von Ibn Hibban (8/257) und von al-Albani in Sahieh al-Targheeb (1/262).

Dieser innere Kampf wird in der islamischen Tradition „Jihad bil nafs“ genannt und es wurde darüber viel geschrieben. Es wird gesagt, es ist der beste *Jihad* oder der beste Kampf und der Kampf gegen unsere Begierden und Leidenschaften für die Zufriedenheit Gottes. Es ist mehr als interessant, dass vieles von dem, was modern Psychologen über den menschlichen Zustand heraus gefunden haben, bereits von muslimischen Gelehrten erklärt wurde. In der Tat würde jeder, der mit der spirituellen Tradition des Islam vertraut ist und einige Schriften über Psychologie liest, sich vorstellen, dass diese Psychologen dies von den islamischen Schriften übernommen haben.

Flow kann durch negative und zerstörerische Dinge gleichermaßen erfahren werden. Es ist also nicht genug, viele optimale Erfahrungen zu verbinden, wenn dein Leben als Ganzes keine Bedeutung, kein Ziel hat.

Es ist faszinierend, dass der Qur'an lehrt, dass Gott, Allah, der Schöpfer, das Leben als eine Prüfung gemacht hat, und dass Er uns in Mühe und Kampf geschaffen hat. Die Erfolgreichen sind diejenigen, deren Absichten die reinsten und deren Taten die korrektesten sind. Unsere Absichten, der Zustand unseres Herzens sind es, worauf Gott blickt, nicht unsere äußere Erscheinung wie die Farbe unserer Haut oder unser Reichtum oder unsere Stellung. Dieses Herz zu reinigen, unseren Geist auf das edelste Ziel, Gott zu dienen zu richten, ist der Schlüssel zum Erfolg (*Falaah*), und tatsächlich ist es der Sinn des Lebens. Gott zu dienen, meint nicht nur Gebet, Lobpreis und Gedenken Gottes, sondern auch für die Bedürfnisse Seiner Geschöpfe zu sorgen. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

“Wahrlich, Allah, der Allmächtige und Erhabene, spricht am Tage der Auferstehung: „Oh Sohn Adams, Ich war krank, und du hast mir keinen Krankenbesuch abgestattet.“

Er sagt: „O mein Herr, wie kann ich Dir einen Krankenbesuch abstaten, wo Du doch der Herr der Welten bist?“

Daraufhin sagt Allah: „Hat du nicht gewusst, dass Mein Diener So-und-so krank war und du hast ihn nicht besucht? Hast du nicht gewusst, dass wenn du ihn besucht hättest, du Mich dort gefunden hättest? O Sohn Adams, ich habe dich um Speise gebeten und du hast Mir keine gegeben.“

Er sagt: „O Herr, wie kann ich Dir Speise geben, und Du bist der Herr der Welten?“

Allah spricht: „Hast du nicht gewusst, dass Mein Diener So-und-so dich um Speise gebeten hat, aber du hast ihm keine gegeben. Hast du nicht gewusst, dass wenn du ihm Speise gegeben hättest, du diese bei Mir wieder gefunden hättest? O Sohn Adams, Ich habe dich um Trank gebeten, und du hast Mir nichts zu trinken gegeben.“

Er sagt: „O Herr, wie kann ich Dir etwas zu trinken geben, und Du bist der Herr der Welten?“

Allah spricht: „Mein Diener So-und-so hat dich um Trank gebeten und du hast ihm nichts zu trinken gegeben. Wenn du ihm den Trank gegeben hättest, hättest du diesen bei Mir wieder gefunden.“²

Das Paradoxe bei der Freude ist, dass sobald du beginnst, nach ihr zu suchen, sie vor dir flieht. Nur wenn wir den inneren Kampf aufnehmen, können wir uns auf dem Weg zum wahren Glück befinden.

Seht euch auch mein in Kürze (*inschaAllah* – so Gott will) erscheinendes Buch an: “Embracing the Inner Struggle on the Path to True Happiness”.

² *Sahih Muslim*