115129 - Was bedeutet das Selbstvertrauen eines Muslims, und steht es im Widerspruch zu seinem Bedürfnis nach seinem Herrn, dem Erhabenen?

Frage

Wie kann ein Muslim, der kein Selbstvertrauen hat, sein Vertrauen in sich selbst stärken? Er hat viele Dinge versucht, aber er konnte seine Nervosität beim Sprechen mit Menschen nicht überwinden.

Detaillierte Antwort

Alles Lob gebührt Allah..

Selbstvertrauen ist eine erlernte Eigenschaft, die der Muslim erwerben muss, indem er die Wege kennt, die dazu führen, dass er zu den Menschen des Selbstvertrauens gehört. Doch muss er zunächst zwischen Selbstbewusstsein und Überheblichkeit (Arroganz) unterscheiden.

Selbstvertrauen bedeutet, sich der guten Eigenschaften bewusst zu sein, die Allah einem verliehen hat, und diese auf eine Weise zu nutzen, die einem selbst nützt.
Wenn man sie jedoch falsch verwendet, wird man überheblich und eingebildet – beides sind zerstörerische Krankheiten. Wenn man hingegen die Gaben und guten Eigenschaften, die Allah einem gewährt hat, leugnet, wird man träge, schwach, enttäuscht von sich selbst und vergeudet die Gaben Allahs.

Allah - erhaben ist Er - sagte: „Wohl ergeht es dem, der sie (die Seele) läutert. Und verloren ist, wer sie verdirbt.“ (Surah Asch-Schams, Vers 9-10)

Es ist auch wichtig, auf einen bedeutenden Punkt hinzuweisen:

Das Selbstvertrauen des Muslims bedeutet nicht, dass er nicht mehr auf seinen Herrn angewiesen ist, damit Er ihn leitet und unterstützt. Ebenso bedeutet es nicht, dass er seine Brüder und

Mitmenschen nicht mehr braucht, um ihn zu beraten und zu führen.

Der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - pflegte vielmehr Allah darum zu bitten, ihn nicht sich selbst zu überlassen – auch nicht für den Bruchteil eines Augenblicks.

Abu Bakr berichtete, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: „Das Bittgebet des Bedrängten lautet: ‚O Allah, ich hoffe auf Deine Barmherzigkeit. Überlasse mich nicht mir selbst – auch nicht für den Bruchteil eines Augenblicks. Verbessere all meine Angelegenheiten. Es gibt keinen Anbetungswürdigen, außer Dir.'" Überliefert bei Abu Dawud (Hadith Nr. 5090), als authentisch eingestuft von Al-Albani in Sahih Abi Dawud.

Ebenso wurde er von An-Nasai (Hadith Nr. 10405) über Anas überliefert und ebenfalls von Al-Albani in Sahih An-Nasai als gut eingestuft – und es wird empfohlen, dieses Bittgebet morgens und abends zu sprechen.

Schaykh Ibn 'Uthaymin - möge Allah ihm barmherzig sein - wurde gefragt: „Wie ist das Urteil über die Aussage: ‚So-und-so hat Selbstvertrauen' oder ‚Er hat Vertrauen in sich selbst'? Steht das im Widerspruch zu dem überlieferten Bittgebet: ‚Und überlasse mich nicht mir selbst, auch nicht für den Bruchteil eines Augenblicks'?"

Antwort: Daran ist nichts auszusetzen. Wenn jemand sagt: „So-und-so hat Selbstvertrauen", meint er damit in der Regel eine Bestätigung, also dass diese Person sich einer Sache sicher ist und davon überzeugt ist. Denn der Mensch spricht über Dinge manchmal mit Gewissheit, manchmal mit starker Vermutung, manchmal zweifelnd oder unsicher. Wenn jemand also sagt: „Ich bin mir sicher in dieser Sache" oder „Ich habe Vertrauen in mich selbst" oder „So-und-so hat Selbstvertrauen" oder „Er ist überzeugt von dem, was er sagt", dann meint er damit, dass er sich sicher ist – und das ist unbedenklich. Dies widerspricht auch nicht dem bekannten Bittgebet: „Und überlasse mich nicht mir selbst – auch nicht für den Bruchteil eines Augenblicks", denn der Mensch vertraut auf sich selbst durch Allah und durch das, was Allah ihm an Wissen, Kraft oder ähnlichem gegeben hat. „Fatawa Islamiyya" (Band 4, Seite 480)

Das zeigt die große Bedürftigkeit des Dieners gegenüber seinem Herrn: Der Diener ist unwissend –

sein Herr ist allwissend. Der Diener ist arm – sein Herr ist reich. Der Diener ist schwach – sein Herr ist stark. Der Diener ist machtlos – sein Herr ist allmächtig.

Allah - erhaben ist Er - sagte: „O ihr Menschen, ihr seid die Bedürftigen gegenüber Allah; Allah aber ist der Unbedürftige und der Lobenswürdige.“ (Surah Fatir, Vers 15)

Daraus ergibt sich also ein ausgewogener Zustand zwischen zwei Extremen:

Weder Selbstüberhebung und Achtlosigkeit gegenüber Allah, noch Schwäche, Zögern oder Hoffnungslosigkeit. Vielmehr soll der Gläubige stark im Handeln, entschlossen und vertrauend auf Allah sein.

Auf diesen hohen Rang weist auch das Wort des Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm - hin: „Der starke Gläubige ist besser und Allah lieber als der schwache Gläubige, und in beiden liegt Gutes. Strebe nach dem, was dir nützt, suche Hilfe bei Allah und gib nicht auf.
Wenn dir etwas widerfährt, dann sage nicht: ‚Hätte ich doch das und das getan, wäre es so und so gewesen‘, sondern sage: ‚Das ist die Bestimmung Allahs, und was Er will, das geschieht.‘ Denn das Wort ‚hätte‘ öffnet dem Satan die Tür.“ Überliefert bei Muslim (Hadith Nr. 2664) von Abu Hurayrah.

Ibn Al-Qayyim – möge Allah ihm barmherzig sein – sagte: „Dieser edle Hadith enthält grundlegende Prinzipien des Glaubens (Iman):

Erstens: Dass Allah - erhaben ist Er - wirklich mit Liebe beschrieben wird und tatsächlich liebt.

Zweitens: Dass Er das liebt, was Seinen Namen und Eigenschaften entspricht:

Er ist stark – und Er liebt den starken Gläubigen.

Er ist einzig – und Er liebt das Einzigartige.

Er ist schön – und Er liebt die Schönheit.

Er ist allwissend – und Er liebt die Wissenden.

Er ist rein – und Er liebt die Reinheit.

Er ist gläubig – und Er liebt die Gläubigen.

Er ist gütig – und Er liebt die Gütigen.

Er ist geduldig – und Er liebt die Geduldigen.

Er ist dankbar – und Er liebt die Dankbaren.“

Zu diesen (Grundsätzen) gehört auch: Dass Allahs Liebe zu den Gläubigen unterschiedlich stark ist – Er liebt manche mehr als andere. Weiter gehört dazu: Dass das Glück des Menschen darin liegt, eifrig nach dem zu streben, was ihm in dieser Welt und im Jenseits nützt. Eifer bedeutet, Mühe und Anstrengung zu investieren. Wenn sich dieser Eifer auf etwas richtet, das wirklich nützlich ist, ist er lobenswert. Vollkommenheit entsteht dann, wenn zwei Dinge zusammenkommen: Eifer – und dass dieser Eifer auf etwas Nützliches gerichtet ist. Wenn jemand eifrig ist in etwas, das ihm nicht nützt, oder etwas Nützliches ohne Eifer tut, verpasst er einen Teil seiner Vollkommenheit – je nachdem, was ihm fehlt. Alles Gute liegt also darin, eifrig nach dem zu streben, was einem nützt. Da aber der Eifer und das Handeln des Menschen nur mit Allahs Hilfe, Seinem Willen und Seiner Führung möglich sind, befahl Allah ihm, Seine Hilfe zu suchen, damit in ihm die beiden Zustände vereint werden, die im Vers „Dir (allein) dienen wir, und zu Dir (allein) flehen wir um Hilfe.“ (Al-Fatihah, Vers 5) beschrieben sind. Denn der Eifer nach dem, was nützt, ist ein Akt der Anbetung Allahs – und diese Anbetung kann nur mit Seiner Hilfe vollkommen werden. Deshalb befahl Er dem Diener, Ihn zu verehren und Seine Hilfe zu suchen. Dann sagte der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm -: „Und sei nicht unfähig (verzage nicht)“ – denn Unfähigkeit widerspricht dem Eifer nach dem, was nützlich ist, und widerspricht auch dem Vertrauen auf Allah. Derjenige also, der eifrig ist und auf Allah vertraut, ist das Gegenteil des Schwachen. Damit weist der Prophet – Allahs Segen und Frieden auf ihm - den Menschen, bevor das Vorherbestimmte eintritt, auf die wichtigsten Ursachen des Erfolgs hin: Eifer nach dem, was nützt, und Vertrauen auf Den, in Dessen Hand alle Dinge liegen und zu Dem alles zurückkehrt. Wenn aber etwas, das nicht für ihn bestimmt ist, dennoch verloren geht, so hat er zwei mögliche Zustände:

1.Den Zustand der Schwäche – und das ist der Schlüssel zum Werk des Satans.
Denn diese Schwäche führt dazu, dass man sagt: „Wenn ich doch nur ... getan hätte“.
Doch dieses „wenn“ bringt keinen Nutzen; es ist vielmehr der Anfang von Selbstvorwürfen, Unmut, Trauer und Kummer – all dies gehört zu den Taten des Satans. Darum verbot der Prophet – Allahs Segen und Frieden auf ihm-, sein Handeln mit diesem Schlüssel („wenn“) zu beginnen.

2.Der zweite Zustand ist, auf die göttliche Vorherbestimmung (Qadar) zu schauen und sie zu akzeptieren. Wenn etwas für ihn bestimmt wäre, hätte es ihn niemals verfehlt, und niemand könnte es ihm nehmen. Daher gibt es in diesem Moment nichts Nützlicheres, als das Wirken des göttlichen Willens zu erkennen, der das Bestimmte bewirkt – und wenn Er es nicht will, kann es nicht geschehen.

Deshalb sagte der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm -: „Wenn dich etwas überkommt, dann sage nicht: ‚Hätte ich doch getan, wäre es so und so gewesen‘, sondern sage: ‚Das ist die Bestimmung Allahs, und was Er will, das geschieht.‘“ So wies er den Menschen in beiden Zuständen an, was ihm nützt – ob er sein Ziel erreicht oder es verpasst.

Daher ist dieser Hadith einer der wichtigsten für den Diener – er kann niemals auf ihn verzichten. Er enthält die Bestätigung der göttlichen Vorherbestimmung, die menschliche Verantwortung und Willensfreiheit, und die vollkommene Dienerschaft – innerlich wie äußerlich –, sowohl im Zustand des Erfolgs als auch des Verlustes.
Und bei Allah liegt der Erfolg. „Schifa Al-ʿAlil“ (S. 18–19)

Von hier aus ergibt sich auch die Notwendigkeit des Gebets der Istikharah (Gebet um Rechtleitung bei Entscheidungen): Darin erkennt der Diener die wahre Beziehung zwischen sich selbst und seinem Herrn an. Gleich zu Beginn des Dua der Istikhārah spricht der Diener:

„O Allah, ich bitte Dich um das Beste durch Dein Wissen, und ich bitte Dich um Kraft durch Deine Macht, und ich bitte Dich um etwas von Deiner gewaltigen Gunst, denn Du vermagst (alles), ich aber vermag nichts; Du weißt, ich aber weiß nicht, und Du bist der Kenner des Verborgenen.“

Diese Bitte wurde an anderer Stelle ausführlich erklärt (in den Antworten auf die Fragen Nr. 11981

und 2217).

Zweitens:

Zu den Dingen, die das Selbstvertrauen des Muslims stärken, gehören:

1. Sein Vertrauen zu seinem Herrn, Vertrauen (Tawakkul) auf Ihn und die Bitte um Seine Hilfe und Unterstützung. Denn der Muslim kommt niemals ohne seinen Herrn aus. Wie bereits erwähnt, ist Selbstvertrauen eine erworbene Eigenschaft – der Muslim benötigt dabei Allahs Leitung und Beistand. Je stärker also sein Vertrauen zu Allah ist, desto stärker wird auch sein Selbstvertrauen.

Als Musa und sein Volk vor Pharao und dessen Heer flohen und sich beide Gruppen gegenüberstanden, zeigte sich das gewaltige Vertrauen Musas in seinen Herrn.
Allah, erhaben ist Er, sagt:

„Als dann die beiden Heere einander sahen, sagten die Gefährten Musas: ‚Wahrlich, wir werden ja eingeholt.' Er (also Musa) sagte: ‚Keineswegs! Denn mit mir ist ja mein Herr; Er wird mich leiten.'" (Surah Asch-Schu'ara, Vers 61-62)

2. Der Muslim sollte die Bereiche der Stärke in seiner Persönlichkeit erkennen und sie weiter ausbauen, ebenso die Bereiche, in denen er etwas gut beherrscht, und diese fördern.
   Was die Schwächen und Mängel betrifft, so soll er daran arbeiten, sie zu korrigieren und sie auf ein höheres Niveau zu bringen, bis sie zu seinen Stärken gehören.

Damit das Selbstvertrauen wächst, muss der Muslim mit einem Blick des Vertrauens auf die Gaben und Fähigkeiten schauen, die Allah, der Erhabene, ihm verliehen hat. Das stärkt ihn und treibt ihn an, noch mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. Was aber die schwachen Seiten betrifft, so soll er sie verbessern und auf ein Niveau bringen, das der Stärke und Exzellenz würdig ist.

3. Es ist sehr wichtig für den Muslim, der nach Wegen sucht, sein Selbstvertrauen zu stärken, keine entmutigenden Worte zu wiederholen – wie etwa: „Ich habe kein Selbstvertrauen" oder „Ich habe in meinen Taten kein Glück". Solche Worte untergraben die eigene Motivation und

führen zu Mutlosigkeit.

4. Der Muslim sollte sich klare Ziele im Leben setzen und regelmäßig die Ergebnisse überprüfen. Denn wer Selbstvertrauen hat, sieht seine Ziele als erreichbar – er hat gut geplant, und Allah hat ihm gute Ergebnisse geschenkt.
5. Der Muslim sollte auf eine rechtschaffene Freundschaft (gute Gesellschaft) achten, denn sie stärkt seine Erfolgserlebnisse, freut sich mit ihm über seine Fortschritte und motiviert ihn, noch mehr Gutes zu tun. Eine gute Freundschaft übersieht die Schwächen ihres Freundes nicht, sondern weist ihn freundlich auf den besseren Weg hin. Deshalb ist die gute Gesellschaft einer der wichtigsten Faktoren für das Selbstvertrauen des Muslims.
6. Der Muslim sollte sich nicht zu sehr mit schwierigen Erfahrungen der Vergangenheit oder vergangenen Misserfolgen beschäftigen. Denn das führt nur dazu, dass er entmutigt wird, seine Arbeit aufgibt und die eigenen Erfolge gering schätzt – etwas, das kein Muslim für sich selbst will.

Drittens:

Die Kontrolle über das eigene Verhalten und die eigenen Handlungen liegt in der Macht des Muslims – er kann sie disziplinieren und korrigieren. Dazu gehört auch der Umgang mit Zorn (Wut). Der Muslim soll darauf vertrauen, dass er - mit Allahs Hilfe - fähig ist, sich von den schlechten Folgen und der Sünde des Zorns zu befreien, an seiner Selbstbeherrschung zu arbeiten und seine Seele nach den Maßstäben des islamischen Rechts zu erziehen. Das ist – für den, der es wirklich will – eine einfache und erreichbare Aufgabe, vorausgesetzt, er hat genug Entschlossenheit, um seine Seele zu veredeln und zu reinigen.

In den Antworten auf die Fragen Nr.21357 und Nr. 658 wurden die islamisch-rechtlichen Methoden zur Behandlung von Zorn ausführlich erläutert – sie sind sehr wichtig und sollten beachtet werden. Wer sich von der Wut befreien möchte, braucht nur sofort zu handeln – denn genau daran mangelt es uns: An Handlung, nicht an Worten.

Worte sind viele – Handlungen sind wenige. Darum soll der Muslim, der seine Seele reinigen und läutern will, sofort mit dem Handeln beginnen, das tun, was Allah ihm befohlen hat,

und das lassen, was Allah ihm verboten hat. So wird er – so Allah will – zu den Erfolgreichen gehören.

„Sei nicht einer von denen, die die Tür vor sich selbst verschließen, mit einem Riegel der Unfähigkeit versperrt. Denn der Mensch ist nichts anderes als das, was er aus sich selbst macht. Setze dich also in das Reich guter Taten!“

(In Antwort auf die Frage Nr. 22090 wurde erläutert, wie der Muslim seine Seele erzieht – siehe dort.)

Und Allah weiß es am besten.