

**Başvuru:** 29.05.2020

**Kabul:** 10.07.2020

**Atıf:** Akti, Selahattin. "Haben Balhis Vorschläge zur psychischen Gesundheit eine Entsprechung in der heutigen Psychologie?". *Temaşa Felsefe Dergisi* 13 (2020): 143-157

## Haben Balhis Vorschläge zur psychischen Gesundheit eine Entsprechung in der heutigen Psychologie?

Selahattin Akti<sup>1</sup>

ORCID ID: 0000-0001-5464-8740

### Abstrakt

Abū Zaid Aḥmad bin Sahl al-Balḥī (850-934), der mit seiner multidisziplinären Persönlichkeit in der islamischen Ideengeschichte hervorrägt, ist der Autor des Buches *Maşāliḥ al-abdān wa'l-anfus* (Gesundung des Körpers und der Seele). In seinem Buch erwähnt er, dass es keine beachtenswerte Arbeit über die psychische Gesundheit gibt, während jedoch über körperliche Gesundheit genügend Bücher geschrieben wurden und er behauptet zudem, dass seine Werke die ersten in dieser Hinsicht seien. Ihm zufolge sind psychische Störungen häufiger als körperliche, und das Ausmaß, in dem Menschen von diesen Krankheiten betroffen sind, hängt von individuellen Unterschieden ab. Die von Balḥī in Bezug auf psychische Erkrankungen gestellten Diagnosen gehen über seine Zeit hinaus. Das Ziel des vorliegenden Artikels ist es, Balḥīs Vorschläge basierend auf seinem erwähnten Buch unter Berücksichtigung der heutigen psychologischen Wissenschaft zu bewerten. Die Frage, die wir zu beantworten versuchen, lautet: Gibt es eine Entsprechung zu Balḥīs Vorschlägen aus dem zehnten Jahrhundert zur psychischen Erkrankungen in der heutigen Psychologie?

Keywords: Abū Zaid al-Balḥī, psychische Gesundheit, Zwangsstörung, Psychosomatik, Präventivmedizin.

### Belhî'nin Ruh Sağlığına Dair Yaptığı Önerilerin Günümüz Psikolojisinde Karşılığı Var mıdır?

### Öz

Multidisipliner kişiliğiyle İslam düşünce tarihinde dikkat çeken Ebū Zeyd Ahmed bin Sehl el-Belḥī (850-934), *Mesālihu'l-Ebdān ve'l-Enfus* (Beden ve Ruhun Maslahatları) adlı eserin müellifidir. Kitabında, kendi dönemine kadar beden sağlığı ile alakalı bir çok kitap yazıldığı halde ruh sağlığı ile alakalı pek bir eser verilmediğinden şikayet eder ve kendi eserinin bu konuda ilk olduğunu iddia eder. Ona göre zihinsel bozukluklar fiziksel olanlardan daha yaygındır ve insanların bu hastalıklardan ne ölçüde etkilendiği bireysel farklılıklara bağlıdır. Belhî'nin ruhsal rahatsızlıklarla ilgili ortaya koyduğu teşhisler kendi zamanının ötesindedir. Elinizdeki bu çalışma, söz konusu eserden hareketle Belhî'nin ruh sağlığıyla alakalı fikirlerini günümüz psikoloji bilimini de dikkate alarak değerlendirmeyi amaçlar. Cevabını bulmaya çalıştığımız soru şudur: Belhî'nin ruhsal rahatsızlıklarla ilgili onuncu yüzyıldan gelen tavsiyelerinin günümüz Psikolojisinde bir karşılığı var mıdır?

**Anahtar sözcükler:** Ebū Zeyd el-Belḥī, ruhsal rahatsızlıklar, Obsesif bozukluklar, Psikosomatik, Hıfzısıhha

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, İslam Felsefesi ABD. selakti@comu.edu.tr

## Einleitung

Die psychische Gesundheit hat in der Geschichte nicht dieselbe Aufmerksamkeit bekommen wie die körperliche. Die menschliche Sinnsuche und der schnelle Lebenszyklus als Ergebnis des modernen Lebens führten zu einer Zunahme psychischer Probleme und brachten die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit sowie des Körpers in den Vordergrund. An dieser Stelle können wir heute mit Sicherheit sagen, dass die Psychologie, die sich mit der geistigen Gesundheit in theoretischen und praktischen Bereichen befasst, eine ernsthafte wissenschaftliche Entwicklung durchgemacht hat. Der Begriff Psychologie, der aus der Kombination von zwei Wörtern stammt, die im Altgriechischen Seele (auch Geist, Atem) (ψυχή *psyche*) und Wissenschaft (λογία *logía*) bedeuten, wird im Allgemeinen für einen der empirischen Zweige der Wissenschaft verwendet, der darauf abzielt, menschliche Erlebnisse und Verhalten als Individuen sowie in der sozialen Interaktion mit internen und externen Gründen und Bedingungen zu erklären. Obwohl das Wort Psychologie bereits im 16. Jahrhundert als Begriff auftauchte, entwickelte sich die Psychologie erst zu einer eigenständigen Disziplin nachdem Wilhelm Wundt im Jahr 1879 zusammen mit Gustav Theodor Fechner das Institut für Bildungpsychologie gründete.<sup>2</sup> Später, als die Studien zu diesem Thema großen Schwung gewannen, wurde die Psychologie zu einem der größten Interessensgebiete der Neuzeit.

Es wäre nicht richtig zu sagen, dass die Vorstellung, dass der Mensch aus Geist und Körper besteht, in der allgemeinen Ideengeschichte vollständig akzeptiert wird. Denn im Vergleich zu dem Körper, der mit den Sinnesorganen wahrgenommen wird und keine Diskussionen über seine Existenz zulässt, waren die Existenz, die Quelle und die Natur der Seele Gegenstand langer Diskussionen. Neben einer konservativen Gruppe von Denkern, die glauben, dass die Seele eine körperunabhängige Existenz hat, gibt es auch moderne Herangehensweisen, die besagen, dass die Seele tatsächlich als eine Funktion des menschlichen Gehirns betrachtet werden kann. Es besteht kein Zweifel, dass das Thema religiöse, philosophische und psychologische Aspekte aufweist. Im Gegensatz zur Psychologie, die eine jüngere Disziplin ist, diskutieren die Religion und die Philosophie über das Thema Geist schon sehr lange.

Dieses Thema ist auch ein wichtiges Element im Forschungsbereich der islamischen Kultur. Es entstanden in der Vergangenheit nur wenige Studien auf diesem Gebiet im Vergleich zu den Massenerbeiten in der aktuellen Psychologie. Leider haben diese wenigen Studien entweder nie den heutigen Tag erreicht oder nicht genügend Aufmerksamkeit erhalten. Eines dieser Werke, das von Fuat Sezgin (gest. 2018) während seiner Forschungen in den Istanbuler Bibliotheken entdeckt wurde, ist das *Maşālih al-abdān wa'l-anfus* (Gesundung des Körpers und der Seele), das von dem muslimischen Denker Balhī (gest. 934), der im zehnten Jahrhundert lebte, über die Gesundheit der Seele und des Körpers geschrieben wurde.<sup>3</sup> Die einzigen zwei Exemplare des Werks sind in der Istanbuler Bibliothek *Süleymaniye Yazma Eserler Kütüphanesi - Ayasofya Koleksiyonu* mit den Nummern 3740 und 3741 registriert. Das Werk, das 1984 von Fuat Sezgin in Frankfurt als Faksimile veröf-

<sup>2</sup> Vgl. W. Stangl: Stichwort „Psychologie“ und „Psychologie, wissenschaftlich“. In: *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020.

<sup>3</sup> Dieser Artikel stützt sich auf eine neue Ausgabe des Buches vom Jahr 2019; Ebû Zeyd El-Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs - Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal (Istanbul: Endülüs Kitap, 2019). Die Zitate wurden auch mit einem zweiten Buch verglichen, in dem sowohl das arabische Original als auch die türkische Übersetzung des Werks zusammengedruckt wurden: Ebû Zeyd El-Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, çev. Nail Okuyucu- Zahit Tiryaki (Istanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2012).

fentlicht wurde<sup>4</sup>, erregte in kurzer Zeit große Aufmerksamkeit und war Gegenstand zahlreicher akademischer Studien in verschiedenen Ländern.<sup>5</sup> Sezgin, der zuerst das mit 3741 nummerierte Exemplar veröffentlichte, gab das 3740 nummerierte Exemplar im Jahr 1998 heraus.

Das betreffende Buch besteht aus zwei Haupttiteln: „Körperliche Gesundheit“ und „Psychische Gesundheit“. Die Betonung, die das ganze Buch dominiert, ist, dass die Gesundheit durch ein ausgewogenes Leben erreicht wird. Nach Balhī sind psychische Störungen häufiger als körperliche und das Ausmaß, in dem Menschen von diesen Krankheiten betroffen sind, hängt von individuellen Unterschieden ab. Er erklärt auch, dass sich die psychischen und körperlichen Störungen gegenseitig beeinflussen und dass psychische Schmerzen körperliche Krankheiten auslösen können. Dementsprechend verwandeln sich die psychischen Probleme in physiologische Symptome, die heute als *somatoform*<sup>6</sup> bezeichnet werden.

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, die Ideen über psychische Gesundheit von Abū Zaid al-Balhī, einem der frühen Denker der islamischen Ideengeschichte, basierend auf seiner erwähnten Arbeit unter Berücksichtigung der heutigen psychologischen Wissenschaft zu bewerten. Zu diesem Zweck wird zunächst ein kurzer Überblick über Balhīs Leben und die wissenschaftliche Persönlichkeit gegeben und anschließend werden Balhīs Ansichten zu diesem Thema anhand seiner erwähnten Arbeit bewertet.

## 1. Balhīs Leben und seine Werke

Der Denker, dessen vollständiger Name Abū Zaid Aḥmad ibn Sahl al-Balhī ist, wurde 850 im Dorf Šāmistiyyān in der Nähe von Balch in Chorasan geboren. Balhī unternahm nach seiner ersten Ausbildung bei seinem Vater lange Reisen, ging in den Irak, lebte hier acht Jahre lang und wurde Schüler des berühmten Philosophen al-Kindī (gest. 873).<sup>7</sup> Er studierte philosophische Disziplinen bei al-Kindī und beschäftigte sich mit Medizin, Astronomie, Geographie, Moral, Psychologie, Mathematik, Politik, systematische Theologie und Naturwissenschaften.<sup>8</sup> Seine belletristische Seite ist auch ein Merkmal, das berücksichtigt werden muss. Interessanterweise gibt Ibn an-Nadīm (gest. 995), der Balhī 43 Werke zuschrieb, an, dass er ihn trotz seiner

<sup>4</sup> Abū-Zaid Aḥmad Ibn Sahl al-Balhī, *Maṣāliḥ al-abdān wa'l-anfus*, Ed. Fuat Sezgin (Frankfurt a. Main: Institut für Geschichte der Arabisch-Islamischen Wissenschaften, 1984).

<sup>5</sup> Eines dieser Studie war die Dissertation von Zahide Özkan, die erstmals 1990 veröffentlicht wurde: Zahide Özkan-Rashed, *Die Psychosomatische Medizin bei Abū Zaid al-Balhī* (Aachen: Shaker, 2019).

<sup>6</sup> „Somatoforme Störungen sind körperliche Beschwerden ohne offensichtlich organische Ursachen, d. h., die berichteten körperlichen Beschwerden bezeichnet lassen sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen. Meist stehen neben Symptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung Schmerzsymptome an vorderster Stelle, gefolgt von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, sexuellen und pseudoneurologischen Symptomen. Somatoforme Symptome treten bei ca. 80 Prozent der Bevölkerung zumindest zeitweise auf, gehen in der Regel „von selbst“ vorüber und werden kaum beachtet. Mehr als zehn Prozent der Bevölkerung leidet aber zeitweilig oder langfristig unter somatoformen Störungen. Bei somatoformen Störungen tritt manchmal der falsche Verdacht auf, die Krankheit sei bloß eingebildet. Doch somatoforme Störungen haben verschiedenste Ursachen und fordern eine differenzierte biopsychosoziale Diagnostik. [...] Häufig stehen Traumatisierung und Stress im Vordergrund, denn sehr häufig berichten Betroffene über Verletzungen in der Kindheit oder in späteren Jahren. Dabei werden auch Ergebnisse von Modellernen sichtbar, wenn etwa während der Kindheit eine bestimmte Beschwerde mit besonderer elterlicher Zuwendung honoriert wurde, sodass sich das Beschwerdebild festigen konnte. [...]“ (W. Stangl: „somatoforme Störung“. In: *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020). Vgl. auch Wolf-Dieter Gerber u. a.: „Somatoforme Störungen“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.), Hrsg. M. A. Wirtz (Bern: Verlag Hogrefe Verlag, 2014), 1441.

<sup>7</sup> İlhan Kutluer, “Ebū Zeyd Belhī”, In: *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Istanbul: ISAM, 1992), 5/412.

<sup>8</sup> Vgl. Fuat Sezgin, *Geschichte des arabischen Schrifttums - Bd. III Medizin, Pharmazie, Zoologie, Tierheilkunde bis ca. 430 H.* (Leiden: Brill, 1970), 274; *Geschichte des Arabischen Schrifttums - Bd. VI. Astronomie bis ca. 430 H.* (Leiden: Brill, 1978), 190-191; *Geschichte des Arabischen Schrifttums - Bd. IX Grammatik bis ca. 430 H.* (Leiden: Brill, 1984), 189; Josef van Ess, *Der Eine und das Andere: Beobachtungen an islamischen häresiographischen Texten*, Bd. 1. (Berlin: De Gruyter, 2011), 376-385.

philosophischen Werke eher als Literaten ansehe.<sup>9</sup> Šaḥrazūrī (gest. 1288), der Balḥī ein kurzes Kapitel widmet, macht auch auf dessen philosophische und literarische Aspekte aufmerksam und teilt mit, dass dieser Werke in vielen verschiedenen Bereichen schuf.<sup>10</sup> Henry Corbin (gest. 1978) stellt Balḥī als freidenkenden Philosophen vor, der nicht vor Einwänden über seine Umgebung zögert und behauptet, dass die göttlichen Namen im Heiligen Koran aus dem Syrischen stammen.<sup>11</sup> Obwohl Balḥī kurzfristig im bürokratischen Dienst tätig war, verbrachte er den größten Teil seines Lebens mit wissenschaftlichen Aktivitäten und starb 934 in dem Dorf, in dem er geboren wurde. Zu den bekanntesten Schülern von Balḥī gehören Abu al-Ḥasan al-Āmirī (gest. 992) und Ibn Farī‘ūn (gest.?). Die vorhandenen Informationen besagen jedoch, dass Balḥī auch den berühmten Philosophen Abū Bakr ibn Zakariyyā ar-Rāzī (gest. 925) für eine Weile unterrichtet hatte. Es ist wahrscheinlich, dass Balḥī's beharrliche Beziehung zwischen Medizin und Moral, die Hauptidee von Rāzī's Arbeit *aṭ-Tibb ar-Rūḥānī* inspirierte.<sup>12</sup> Informationen zufolge war Balḥī eine Person, die mittelgroß, dunkelhäutig, wenig sprechend und sehr ernsthaft war.<sup>13</sup>

Während Ibn an-Nadīm Balḥī 43 Werke zuschreibt, erhöht Yāqūt (gest. 1229) diese Zahl auf 56. Leider sind nur zwei dieser Werke bis heute erhalten geblieben. Eines davon ist *Maṣāliḥ al-abdān wa'l-anfus*, das Gegenstand der vorliegenden Untersuchung ist, und das andere ist *Šuwar al-Aqālīm*, dessen einzige Kopie sich in Iran-Nadschaf befindet. Das geographische Werk, auch bekannt als „Taqwīm al-Buldān“, ist in Nadschaf: *Maktaba al-Ḥakīm al-‘amma* mit der Nummer 632 registriert.<sup>14</sup> Andererseits gibt es Werke von denen man dachte, dass sie Balḥī gehören und später stellte sich jedoch heraus, dass sie nicht von ihm stammen.<sup>15</sup>

Balḥī, der sich durch seine multidisziplinäre Persönlichkeit in der Geschichte des islamischen Denkens auszeichnet, weist einen interdisziplinären Charakter auf, indem er bei seinen Forschungen nach Gemeinsamkeiten zwischen den Wissenschaften sucht. Dieser Charakter sticht auch in den Bereichen Medizin und Moral hervor, wie er in seinem Bemühen die Religion und die Philosophie miteinander in Einklang zu bringen versucht. Sein Buch *Maṣāliḥ al-abdān wa'l-anfus*, das von der körperlichen und geistigen Gesundheit handelt, ist das Ergebnis dieser Bestrebungen. Basierend auf der Annahme, dass der Mensch zwei verschiedene Dimensionen in Form von Körper und Seele hat, trägt die genannte Arbeit die Idee, dass der Mensch nur gesund sein kann, indem er diese beiden Aspekte berücksichtigt. Übrigens müssen wir in den Diskussionen darüber, ob die Seele eine Funktion des Gehirns oder eine vom Körper unabhängige Einheit ist, darauf hinweisen, dass Balḥī, genauso wie sein Lehrer al-Kindī, die Ansicht vertrat, dass der Mensch aus zwei Dimensionen in Form von Seele und Körper besteht.<sup>16</sup> Tatsächlich stellte al-Kindī in seiner Abhandlung „Heilmittel zur Überwindung von Traurigkeit“ fest, dass der Körper ein Mittel ist, durch den die Seele ihre Funktionen ausführt.<sup>17</sup>

<sup>9</sup> Ibn an-Nadīm, *Fihrist* (Beirut: Dar al-Ma‘rifa, o. J.), 198-199.

<sup>10</sup> Şemsüddin Şehrezûrî, *Nüzhetü'l-Ervâh ve Ravzatü'l-Efrâh*, vom Arabischen ins Türkische übersetzt von Eşref Altaş (Istanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2015), 696.

<sup>11</sup> Henry Corbin, *History of Islamic Philosophy*, Trans. Liadain Sherrard (London; New York: Routledge, 2014), 157.

<sup>12</sup> Kutluer, „Ebû Zeyd Belhî“, 5/412.

<sup>13</sup> M. J. de Goeje, „Die Istakhri - Balkhi Frage“, In: *Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft*; Bd. 25 (1871): 55.

<sup>14</sup> Kutluer, „Ebû Zeyd Belhî“, 5/413-414.

<sup>15</sup> Eines davon ist *al-Bad wa t-Tārīḥ*, das von Clément Huart mit französischer Übersetzung veröffentlicht wurde. Es wurde jedoch festgestellt, dass das Buch nach Balḥī's Tod geschrieben wurde und es kam heraus, dass der wahre Autor Mutaḥḥar b. Ṭāhir al-Maqdisī war. Siehe Carl Brockelmann, *Geschichte der arabischen Litteratur*, Erster Supplementband (Leiden: Brill, 1937) 222-408.

<sup>16</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus*, 40-194.

<sup>17</sup> Ebu Yusuf Yakub Kindî, „Üzüntüyü Yenmenin Çareleri“, In: *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*, Ed. M. Cüneyt Kaya (Istanbul: Klasik Yayınları, 2003), 54.

In dem Buch erwähnt Balhî, dass es keine beachtenswerte Arbeit über die psychische Gesundheit gibt, während jedoch über körperliche Gesundheit genügend Bücher geschrieben wurden und er behauptet zudem, dass seine Werke die ersten in dieser Hinsicht seien.<sup>18</sup> Diese Arbeit von Balhî nimmt mit seiner Betrachtung der Seele-Körper-Integrität in der menschlichen Behandlung und mit seiner Bemühung, den Zusammenhang zwischen einer Störung in einem von beiden zum anderen zu etablieren, einen wichtigen Platz in der Geschichte der Wissenschaft ein. In diesem Sinne scheint es möglich, die Arbeit in der Geschichte der Wissenschaften, die sich mit der Behandlung von psychischen Störungen befasst, als den ersten Versuch zu betrachten, mentale Zustände zusammen mit ihrer Beziehung zum Körper zu untersuchen. Die angeborenen (biologisch-genetischen) und die später auftretenden Ursachen von Zwangsstörungen<sup>19</sup>, die Balhî unter der Überschrift „was-wasa (Einflüsterung-Obsession)“ erwähnte, scheinen weitgehend im Einklang mit den heutigen psychiatrischen/psychologischen Ansätzen zu stehen. Die heutigen Forscher machen auch auf die Funktionsstörung des Gehirns als (biologische) Ursachen von obsessiven Störungen aufmerksam.<sup>20</sup> Jedoch ist die These, dass die tatsächliche Ursache körperlicher Beschwerden, die heute als psychosomatische<sup>21</sup> Krankheiten bezeichnet werden, eher geistiger als organischer Natur ist, ist ein weiteres Detail, worauf Balhî die Aufmerksamkeit in seinem Buch lenkt. Im zweiten Kapitel seines Buches, das sich mit psychischer Gesundheit befasst, gibt Balhî viele Beispiele für diese Situation.

Im ersten Kapitel des Buches behandelt Balhî die Themen des Schutzes und der Wiederherstellung der körperlichen Gesundheit unter vierzehn Titeln, nachdem er seine Arbeit den Lesern/-innen vorgestellt hat. Der vielleicht wichtigste Punkt, der in diesem Abschnitt auffällt, ist, dass Balhî nicht nur Empfehlungen für

<sup>18</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 196.

<sup>19</sup> „Zwangsstörungen zeichnen sich durch bestimmte sich wiederholende Gedankeninhalte oder Handlungen aus, die sich dem Betroffenen aufdrängen, obwohl diese als sinnlos erlebt werden. Zwangsstörungen können nicht vermieden oder unterdrückt werden, denn beim Versuch, sich den Gedanken oder Handlungen zu widersetzen, treten dem Zwangsranken intensive innere Spannungen und Angst auf. Zwangsstörungen (obsessive-compulsive disorder – OCD) sind meist mit großem Leidensdruck verbunden, denn die Betroffenen wenden oftmals mehrere Stunden am Tag dafür auf, ihren Zwängen nachzukommen, sodass sie einen normalen Tagesablauf nicht mehr bewältigen können und dadurch handlungsunfähig werden. Aus Scham verheimlichen Betroffene lange ihre Erkrankung, denn es dauert durchschnittlich zehn bis fünfzehn Jahre, bis Betroffene mit einer Zwangsstörung professionelle Hilfe aufsuchen. Bei der Abgrenzung zwischen der Marotte eines Menschen und einer Zwangsstörung sind somit zwei Faktoren entscheidend: Der Leidensdruck und die Funktionsbeeinträchtigung. Beispiel: Wenn jemand sichergehen möchte, dass seine Wohnungstür verriegelt ist, die Tür gründlich abschließt und anschließend noch einmal am Türknäufel ruckelt, leidet er oder sie nicht unter diesem Verhalten. Schwierig wird es, wenn ein solches Kontrollritual jeden Morgen immer mehr Zeit verschlingt und intensiver ausfällt, sodass der Betroffene etwa auf dem Weg zur Arbeit umkehren muss, um zu überprüfen, ob tatsächlich alles ordentlich verschlossen ist. Dann lässt sich der Alltag mit der Zwangserkrankung kaum noch bewältigen, aber auch Beziehungen leiden, wenn eine solche Kontrollsucht immer mehr Raum einnimmt. Viele Menschen leben jahrelang mit solchen merkwürdigen Verhaltensweisen, aber in einer Lebenskrise jedoch bricht plötzlich die Zwangserkrankung aus, die in extremen Fällen von einer permanenten Anspannung, von Zittern, Schweißausbrüchen und Angstattacken begleitet werden kann. [...]“ (W. Stangl, „Zwangsstörung“. In: *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020). Siehe auch H. Reinecker, „Zwangsstörungen“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.), Hrsg. M. A. Wirtz (Bern: Hogrefe Verlag, 2014), 1710; Ertuğrul Koroğlu, *Kişilik Bozuklukları* (Ankara: HYB Yayıncılık, 2011), 131-147.

<sup>20</sup> Vgl. Stangl: „Zwangsstörung“ (besonders unter den Titel „Theorien zur Erklärung von Zwangsstörungen“); Reinecker: „Zwangsstörungen“, 1710; Medaim Yanık, „İslam âlimi Belhî'nin vesveseden kurtulmak için önerileri“, In: *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* (Istanbul: Endülüs Kitap, 2019), 18.

<sup>21</sup> „Psychosomatik, psychosomatische Medizin (= PSM) [engl. psychosomatics, psychosomatic medicine; gr. ψυχή (psyche) Seele, σῶμα (soma) Körper], [KLI], die PSM beschäftigt sich traditionell mit der Interaktion von psychosozialen Faktoren und körperlichen Prozessen im Kontext von Erkrankungen, bei denen körperliche Symptome, durchaus mit organischem Substrat, im Vordergrund stehen, ohne dass zwangsläufig ein organischer Krankheitsprozess eindeutig identifizierbar ist. Der Begriff der PSM lässt sich auf Johann Christian August Heinroth (1773–1849) zurückführen, der im Jahr 1811 auf eine Professur für Psychol. Therapie berufen wurde. Er betonte, dass eine Person nicht auf den Körper allein, aber auch nicht nur auf die Seele reduziert werden könne, sondern als ganzer Mensch betrachtet werden müsse [...]“ (Christiane Hermann, „Psychosomatik, psychosomatische Medizin“, In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.), Hrsg. M. A. Wirtz (Bern: Hogrefe Verlag, 2014), 1265.)

krank Menschen gibt, sondern auch die Präventivmedizin empfiehlt, der Menschen folgen müssen, um ihre Gesundheit zu schützen, bevor sie erkranken. Diese Eigenschaft, die Balhî einzigartig macht, macht sich auch im zweiten Kapitel des Buches über psychische Gesundheit bemerkbar. Tatsächlich konzentrierte sich Balhî, anders als die heutigen psychiatrischen Ansätze, auf die Vorsichtsmaßnahmen, die man in seiner Gesundheit ergreifen sollte, anstatt eine Person erst zu behandeln, wenn sie krank wird, und dabei berücksichtigte er sowohl den Körper als auch die Seele.

Bevor ich mich etwas ausführlicher mit Balhîs Ansichten zur psychischen Gesundheit befaße, sei hier eine kurze Darstellung seine Vorstellungen zur körperlichen Gesundheit vorausgeschickt.

## 2. Balhîs Empfehlungen zur körperlichen Gesundheit

Das erste Kapitel seines Buches widmet Balhî den Empfehlungen zur körperlichen Gesundheit. In diesem Kapitel, das unter vierzehn Titeln analysiert wird, ist der wichtigste Punkt, der Aufmerksamkeit auf sich zieht, die Festlegung der allgemeinen Grundsätze der Präventivmedizin. Denn aus den Vorschlägen geht hervor, dass der eigentliche Zweck des Buches eher der Schutz des Körpers und der psychischen Gesundheit ist als die Behandlung und Genesung menschlicher Krankheiten.

Tatsächlich schlägt Balhî im ersten Teil seines Buches vor, wie Umweltfaktoren wie das Haus, das Wasser, die Luft, die Kleidung, die Wärme, die Kälte für einen gesunden Menschen sein sollten, um die Gesundheit zu schützen. Er spricht auch persönliche Faktoren wie das Essen, das Trinken, das Sexualleben, den Schlaf, den Sport und die Musik an. In diesem Teil seines Buches befasst Balhî sich mit körperlicher Gesundheit, geht aber auch häufig auf die Beziehung des Körpers zur Seele ein und macht auf die Auswirkung körperlicher Aktivitäten auf psychische Veränderungen aufmerksam. Zum Beispiel drückt er aus, dass übermäßiger Schlaf Schwächen im Geist und Erinnerungs- und Verständnisschwund verursacht<sup>22</sup>. Außerdem kann übermäßige Schlaflosigkeit auch zu psychischen Problemen bei Menschen führen, was zu einem Zusammenbruch des Körpers und der psychischen Gesundheit führt, indem es Stagnation und Lustlosigkeit verursacht.<sup>23</sup> Die Aussagen von Balhî, die feststellen, dass der Schlaf bei extremer Angst und Trauer gut für die Gesundheit ist und den Körper und Geist auch für einen vorübergehenden Zeitraum entlastet,<sup>24</sup> sind auch mit den heutigen Daten vereinbar, die zeigen, dass das Schlafproblem die Grundlage vieler psychischer Störungen ist. Anscheinend machte Balhî sich auch in seinen Vorschlägen zu Ernährungsgewohnheiten ähnliche Sorgen. In der Tat warnt er auch diejenigen, die in Depressionen, Angstzuständen und ähnlichen negativen psychischen Situationen sind nicht zu essen, um den größtmöglichen Nutzen aus dem Essen zu ziehen. Ebenso heißt es, dass Mütter ihre Kinder stillen sollten, wenn sie fröhlich und in guter Stimmung sind, sonst könnten Kinder erkranken.<sup>25</sup> Auf der anderen Seite weist Balhî darauf hin, dass der Hunger- und der Fortpflanzungstrieb die stärksten Triebe beim Menschen sind und dass alle verbleibenden Lüste und Triebe diesen beiden unterliegen und er macht darauf aufmerksam, dass die Sexualität ein wesentliches Bedürfnis ist. Er bringt zum Ausdruck, dass die Ansicht übertrieben ist, das sexuelle Verlangen zu kontrollieren und zu schwächen.<sup>26</sup> Im Gegensatz zu seinen

<sup>22</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 128.

<sup>23</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 127.

<sup>24</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 132.

<sup>25</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 116.

<sup>26</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 136.

Zeitgenossen/-innen behauptet Balhī, dass der Mensch so viel Geschlechtsverkehr haben sollte, wie er braucht und dass er dadurch die im Körper angesammelte Energie ablassen sollte, denn sonst könnten Kontrollverlust, Anspannung, Unbehagen und Wahnsinnszustände auftreten.<sup>27</sup> Klassische Psychoanalytiker/-innen sind auch dafür bekannt, sich in Studien im Zusammenhang mit psychischen Störungen auf ähnliche Ursache-Wirkungs-Beziehungen zu konzentrieren.

### 3. Balhīs Vorschläge für psychischen Störungen

Nach diesem kurzen Bericht zum Kapitel über körperliche Gesundheit wird nun zum zweiten Kapitel, das sich mit psychischer Gesundheit befasst, übergegangen, welches Hauptthema der vorliegenden Arbeit ist. Das wesentliche Merkmal des Buches, das dieses Werk von anderen seiner Zeit unterscheidet, ist in diesem zweiten Kapitel zu finden. Denn niemand vor Balhī hat die psychische Gesundheit zu einem Zweig der Medizin gemacht und ihr einen separaten Platz zugewiesen. In Balhīs Ansatz werden die Bereiche Medizin, Moral und Psychologie kombiniert, was sowohl auf die medizinische Psychologie, die Neurologie, die Psychotherapie als auch auf die Religionspsychologie, die Pastoralpsychologie und die Moralpsychologie hinweist. Das zweite Kapitel des Buches wurde von Balhī in acht Abschnitten untersucht. Die Titel der Abschnitte sind wie folgt aufgeführt:

1. Die Notwendigkeit, das Wohlbefinden der Seele zu regulieren
2. Der Schutz der psychischen Gesundheit
3. Der Weg zur Wiederherstellung der psychischen Gesundheit bei Verlust
4. Die psychischen Störungen und ihre Anzahl
5. Die Kontrolle der Wut und ihre Beseitigung
6. Die Beruhigung der Angst und der Panik
7. Die Beseitigung von Trauer und Schwermut
8. Die Abhilfemaßnahmen zur Vermeidung innerer Selbstgespräche und Einflüsterungen (*waswasa*)

Nachdem Balhī unter dem Titel „Die Notwendigkeit, das Wohlbefinden der Seele zu regulieren“ erneut betont hat, dass der Mensch aus Körper und Seele besteht, gibt er einige Beispiele für physische und psychische Störungen und stellt fest, dass psychische Störungen bei Menschen häufiger auftreten als körperliche. In den laufenden Zeilen weist Balhī jedoch darauf hin, dass die fraglichen Störungen miteinander verflochten sind und es falsch wäre, sie unabhängig voneinander zu betrachten.<sup>28</sup> Die Körper-Seele-Beziehung, auf die Balhī aufmerksam macht, ist mit der heutigen Information vereinbar, dass die physischen und psychischen Krankheiten miteinander interagieren. Tatsächlich sind chronische Asthmapatienten/-innen auch leichter von Angst, Panikattacken und ähnlichen psychischen Störungen betroffen. Somit können chronische körperli-

<sup>27</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 137-138.

<sup>28</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 194-195.

che Erkrankungen psychische Symptome, wie Angst, Trauer, Depression, Wut, Sucht, Schwäche, Versagen, Schuldgefühle, Schamgefühle und Hoffnungslosigkeit, verursachen<sup>29</sup>

Unter dem Titel „Schutz der psychischen Gesundheit“ erwähnt Balhî zwei Möglichkeiten zum Schutz der psychischen Gesundheit:

„Erstens: Die Seele soll vor äußeren Faktoren schützen, d.h. die Dinge vermeiden, die spirituelle Kräfte wie Wut, Trauer, extreme Traurigkeit, Angst und ähnliches aktivieren, wenn man sie hört oder sieht, die die Seele beunruhigen und stören. Zweitens: Es ist der Schutz vor internen Faktoren, über die Dinge nachzudenken, deren Konsequenzen wie die oben genannte Wut, Traurigkeit und Angst sind. Wenn man an diese denkt, wird das Herz sich mit denen beschäftigen und der Verstand wird zerstreut werden.“<sup>30</sup>

Balhî sagte, dass seine oben genannten Empfehlungen nur auf zwei Arten umgesetzt werden können. Die erste davon ist die Erziehung der Seele. Balhî weist darauf hin, dass der Mensch, solange er noch gesund ist, sich auf die Probleme vorbereiten muss, die in Zukunft auftreten können. Dementsprechend sollte man wissen, dass er nicht erreichen kann, was er will, ohne auf Not und Schwierigkeiten zu stoßen, und er muss sich selbst suggerieren, dass dies von Natur aus so ist. Ebenso sollte er in seinen Beziehungen zu Menschen nicht zu detailbesessen sein und die Ereignisse, die seinen Wünschen widersprechen, so weit wie möglich ignorieren und sich somit daran gewöhnen, nicht wütend zu werden und kleine Dinge zu tolerieren. Denn wenn sich die Seele daran gewöhnt, diese kleinen Dinge zu tolerieren, wird es nicht schwierig sein, mit den größeren Problemen umzugehen, die ihr in der Zukunft passieren werden.<sup>31</sup> Wir können sagen, dass diese Lösungen, die Balhî für die Erziehung der Seele vorsieht, in enger Beziehung zu den Konzepten stehen, die in der heutigen psychologischen Literatur als „Ignorieren“ und „Vermeidungslernen“<sup>32</sup> ausgedrückt werden.

Bei der Erziehung der Seele weist Balhî darauf hin, wie wichtig es ist, die eigene Seelenstruktur und den Grad der Toleranz gegenüber den schmerzhaften Dingen, die ihm passieren, zu kennen. Ihm zufolge sind menschliche Charaktere unterschiedlich. Es gibt starke Charaktere, die sich allen möglichen Schwierigkeiten stellen und große Dinge vollbringen können, sowie das Gegenteil, die schwachen Persönlichkeiten. Was also getan werden muss, ist, dass die Person keine Aufgaben anstrebt, die sie nicht bewältigen kann, da sie sich selbst kennt. Andernfalls wird sie dadurch in den Griff einer psychischen Erkrankung geraten.<sup>33</sup>

<sup>29</sup> Orhan Gürsu, „İslam Düşünürü Belhî'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi“, In: *DEÜİFD Din Psikolojisi Özel Sayısı* (2016): 281.

<sup>30</sup> Balhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 198.

<sup>31</sup> Balhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 198-199.

<sup>32</sup> Unter Vermeidungsverhalten/Vermeidungslernen versteht man das grundsätzliche Vermeiden bestimmter Situationen oder Handlungen, durch die Unannehmlichkeiten oder Bedrohungen für den Körper, die Seele oder die soziale Stellung erwartet werden. Dieses Verhalten kann sich auch auf die Vermeidung negativer Gedanken beziehen, die meist aus einer sehr unangenehmen Erfahrung vorausgehen. Um uns nicht mehr in Gefahr zu bringen, und die damit verknüpfte Angst nicht mehr zu verspüren, scannen wir in der Zukunft unser Umfeld nach Hinweisreizen auf eine erneute ähnlich unangenehme Situation ab und vermeiden dann bestimmte Situationen oder Menschen. Vgl. R. Brunner & W. Zeltner, *Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik* (München: Verlag Ernst Reinhardt, 1980), 229; o. Autor, „Vermeidungslernen“, In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.), Hrsg. M. A. Wirtz (Bern: Hogrefe Verlag, 2014), 1635; Anne Boos, *Kognitive Verhaltenstherapie nach chronischer Traumatisierung* (Göttingen: Hogrefe Verlag, 2005), 203; Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2003), 418; Christoph Kraiker, *Psychoanalyse, Behaviorismus, Handlungstheorie* (München: Kindler Verlag, 1980), 263; Doris Wolf, „Vermeidungsverhalten“, In: *Lebenshilfe abc-Psychologie Nachschlagewerk und Lexikon*, 2007-2020.

<sup>33</sup> Balhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 199-200.

Balhī, der oben einigen Vorschlägen zum Schutz des Status aufgeführt hat, während die Seele gesund ist, hat unter der Überschrift „Der Weg zur Wiederherstellung der psychischen Gesundheit bei Verlust“ neue Vorschläge unterbreitet. Balhī hat erneut zwei Lösungen:

„Die Behandlung der Seele erfolgt entweder von innen mit einem Gedanken, der von der eigenen Seele aus aktiviert wird, um das aufgetretene Problem zu beseitigen und die aktiv gewordene Emotion zu beruhigen, oder von außen mit den Ratschlägen von jemand anderem, die die aufflammenden Kräfte der Seele beruhigen und wirksam auf die beeinträchtigte Gesundheit sind.“<sup>34</sup>

Ausgehend von der Annahme, dass eine Person, deren psychische Gesundheit beeinträchtigt ist, nicht gesund denken kann, plädiert Balhī dafür, dass ihr zunächst durch eine Reihe externer Ratschläge geholfen werden sollte. Es kann akzeptiert werden, dass diese Methode der heutigen Psychotherapie oder psychologischen Beratung entspricht. Die zweite Lösung von Balhī ist intrinsisch; Dementsprechend macht die betroffene Person eine Autosuggestion<sup>35</sup>, wenn sich die psychische Gesundheit verschlechtert und sie von außen nicht beraten wird. Die Informationen, die man für die Autosuggestion benötigt, sammelt man während man psychisch gesund ist.<sup>36</sup> Balhīs Aussagen zu diesem Thema zeigen, dass es möglich ist, seine Ratschläge als eine Art Biofeedback<sup>37</sup> zu verstehen.

Balhī informiert über psychische Erkrankungen unter der Überschrift „Psychische Störungen und ihre Anzahl“. Ihm zufolge ist der Beginn aller Störungen, die die Menschen leiden lässt, der Kummer, dass er als das Gegenteil von Freude sieht. Psychische Störungen beginnen mit dem Kummer und so ist der Weg, diese Störungen zu bekämpfen, diesen Kummer loszuwerden.<sup>38</sup> Balhī listet die Beschwerden, die er in seinem Buch aufgenommen hat, unter vier Überschriften auf. Diese sind: 1-Wut, 2-Angst und Panik (Angststörungen), 3-Trauer und Schwermut (Depression), 4- Die inneren Selbstgespräche und Einflüsterungen (*waswasa*) (Zwangsstörungen). Nach einer kurzen Beschreibung der Definition jeder der vier Störungen und deren Schäden, die sie am Körper anrichtet, geht Balhī auf seine Vorschläge zur Behandlung dieser Störungen ein.<sup>39</sup> Im Folgenden werden Balhīs Vorschläge für die genannten Beschwerden der Reihe nach kurz erläutert:

<sup>34</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdān ve'l-Enfūs*, 202.

<sup>35</sup> „Autosuggestion (= A.) [engl. *autosuggestion*; gr. *αὐτός* (*autos*) selbst, lat. *suggerere* eingeben], [KLI], Selbsteinredung, selbstinduzierte Beeinflussung eines Gedankens, eines Urteils oder einer Vorstellung, die bewusst oder unbewusst hervorgerufen wird. A. wird bei Entspannungsverfahren angewendet. Bei schwereren Problemen ist eine Indikation sehr sorgfältig vorzunehmen, hier kann A. auch zum Verschleppen einer Lösung führen.“ (o. Autor, „Autosuggestion“, In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.), Hrsg. M. A. Wirtz (Bern: Hogrefe Verlag, 2014), 233.)

<sup>36</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdān ve'l-Enfūs*, 202-204.

<sup>37</sup> „Biofeedback ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das in der Verhaltenstherapie eingesetzt wird. Es ist ein faszinierendes Verfahren, das uns einen Blick in unseren Körper ermöglicht und hilft, unseren Körper gezielt zu beeinflussen und zu unterstützen. Mit Hilfe des Biofeedback bekommen wir eine Rückmeldung über körperliche Prozesse, die wir normalerweise nicht wahrnehmen. So uns durch Töne oder Lichtsignale auf dem Computerbildschirm gemeldet werden, wie sich z.B. der Blutdruck oder Muskelanspannung durch negative Phantasien und Gedanken verändert. Wir können direkt sehen oder hören, durch welche Gedanken und Bilder z.B. der Blutdruck abfällt oder ansteigt. So können wir mit Hilfe des Biofeedback lernen, körperliche Prozesse bewusst zu beeinflussen und zu steuern, also willentlich zu kontrollieren – beispielweise indem wir ein Entspannungsverfahren oder innere positive Bilder einsetzen. Neben Blutdruck und Muskelanspannung können wir mit dem Biofeedback auch lernen, z.B. die Herzrate, Schweißdrüsenaktivität und Hirnströme zu beeinflussen. Das Biofeedback kann bei vielen Störungen eingesetzt werden. Beispielsweise: in der Schmerztherapie: bei Spannungskopfschmerz, Migräne und Rückenschmerzen [...], in der Behandlung von Asthma, Bluthochdruck [...], in der Psychotherapie: bei Angststörungen, der Panikstörung, bei Depressionen [...].“ (Rolf Merkle, „Biofeedback“, In: *Lebenshilfe abc-Psychologie Nachschlagewerk und Lexikon*, 2007-2020. <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/biofeedback.html> (15.04.2020).

<sup>38</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdān ve'l-Enfūs*, 206.

<sup>39</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdān ve'l-Enfūs*, 206-209.

### 3.1. Wutkontrolle:

Balhî spricht über zwei Maßnahmen, eine externe und interne, gemäß dem allgemeinen Rahmen, den er zuvor festgelegt hat, um die Schäden der Wut zu beseitigen:

#### 3.1.1. Externe Unterstützung:

Balhî rät den Personen, eine Gruppe von Menschen zu bilden, die sich in unmittelbarem Umkreis befinden und sie bei Bedarf trösten. Diese Leute raten dann der Person, ihre Wut zu beruhigen, wenn sie wütend ist. Sie erinnern an den Schaden wütend zu sein und an die Tugenden der Vergebung und der Barmherzigkeit.<sup>40</sup> Bemerkenswert ist die Harmonie dieses Vorschlags mit der heutigen Gruppenpsychotherapie.

#### 3.1.2. Interne Unterstützung:

Gedanken, die man präventiv im Sinn vorbereitet, um sich bei Bedarf daran zu erinnern und Lektionen daraus zu ziehen. Balhî zufolge können diese Gedanken wie folgt sein; Die Person versucht seine Wut bei Beginn zu unterdrücken, bevor sie wächst und denkt, dass die Wut ihrem eigenen Körper größeren Schaden zufügt als jedem anderen. Sie weiß, dass die Wut bemängelt und die Sanftmut gelobt und tugendhaft ist und denkt, dass die Wut und die Bestrafung den Abscheu von den Menschen vor ihm selbst verursacht, die unter seiner Herrschaft sind. Sie sollte sich an die frühere Freundschaft mit der Person erinnern, auf die sie wütend ist und sich selbst besänftigen und sollte vermeiden, dieser Person in einem Moment der Wut zu begegnen.

### 3.2. Die Beruhigung der Angst und Panik:

In dem von der American Psychiatric Association veröffentlichten *DSM* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wurde „Panikattacke“ zusammen mit einigen anderen Störungen unter der allgemeinen Überschrift „Angststörungen“ bewertet.<sup>41</sup> Balhî sieht den einen als den extremen Zustand des anderen, indem er Angst und Panik in die gleiche Kategorie setzt:

„Panik ist eine extreme Form der Angst; Denn man gerät nicht immer in Panik, wenn man sich fürchtet, aber, wenn man Dinge sieht, hört oder denkt, die ihn erschrecken, seine Angst weiter erhöht, drängt es ihn in Panik. Darüber hinaus bekommt man Panik nur dann, wenn man erwartet oder denkt, dass diese bald passieren werden. Wenn man an Dinge denkt, die nach langer Zeit passieren werden, wird man nur traurig, aber man wird keine intensive Angst verspüren, die seine Seele beschäftigt. Ein Beispiel dafür ist, dass man denkt, dass man alt wird und dann stirbt. Man wird traurig, wenn ihm diese beiden Probleme in den Sinn kommen, aber das erreicht nicht den Grad, ihn zu beunruhigen oder ihn in Panik zu versetzen.“<sup>42</sup>

Laut Balhî ist es natürlich, dass die Person Angst vor bestimmten Situationen hat, die plötzlich auftreten und dieser Zustand wird auch bei Tieren beobachtet. Obwohl es keine Heilmittel für plötzlich auftretende Ängste gibt, hat Balhî mehrere Lösungsvorschläge für Ängste, die durch das Training der Seele geheilt werden. Er drückt die erste davon wie folgt aus:

“Eines der Heilmittel ist, dass man denkt, dass das Warten auf Dinge, die nicht gemocht werden, manchmal schädlicher ist, als das Auftreten selbst. Denn die meisten Dinge, die gefürchtet werden, sind harmlos [...] Jeder

<sup>40</sup> Balhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 211.

<sup>41</sup> DSM-IV-TR, 191.

<sup>42</sup> Balhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 217.

musste schon einmal schwierige Situationen erleiden. Als dies jedoch passierte, erfuhr man, dass dies nicht so war, wie man vorher befürchtete bzw. sich davor scheute. Er weiß dann, dass auch die von ihm erwarteten neuen Ängste, die ihm passieren werden können, denen ähneln, die ihm passiert sind.<sup>43</sup>

Es wird behauptet, dass diese Lösung von Balhī auf den heutigen *Prozess der kognitiven Umstrukturierung* hindeutet. Denn das erste Ziel in den heutigen kognitiven Therapien ist es, dem Patienten zu helfen, seine Denkweise neu zu strukturieren, indem er sich seines eigenen Denkprozesses bewusst wird. Es wird dafür gesorgt, dass die Person die falschen Gedanken oder die Störungen in seinen Gedanken bemerkt und diese korrigiert.<sup>44</sup>

Ein weiterer Vorschlag von Balhī ist; man soll verhindern Gedanken in der Seele zu manifestieren, die behaupten, dass es keine Heilung für das gibt, was man fürchtet. Auf der anderen Seite sagt Balhī, dass die Hilfe der Macht der Wut auch verwendet werden kann, um den Schaden der Angst zu entfernen. Dementsprechend kann die Person denken, im Falle von Angst, würde sie in die Situation der schwachen und hilflosen Menschen geraten, und um sich aus dieser Situation zu befreien, kann sie die Hilfe von Selbstbewusstsein und Stolz in Anspruch nehmen.<sup>45</sup>

Balhīs letzter Vorschlag zu dieser Problematik ist, dass die übermäßige Angst empfindende Person denkt, dass die Angst die Tat unerfahrener Kinder ist, die die Wahrheit der Dinge nicht kennen und sie daher fürchten. Der Grund, warum ein Kind in einigen Fällen sich scheut oder Angst vor etwas Seltsamen haben könnte, ist, dass dieses es noch nie zuvor gesehen oder erlebt hat. Das Kind hat jedoch nie wieder Angst und gewöhnt sich daran, nachdem es das unbekannte Etwas erst wirklich kennen lernt. In der Tat sind die folgenden Fälle beispielhaft für diese Situation; ein Krieger, der keine Angst vor den Toten und Verwundeten hat, die er ständig auf den Schlachtfeldern sieht, wie auch ein Chirurg, der tagtäglich Operationen durchführt und keine Angst davor hat, Blut und offene Wunden zu sehen.<sup>46</sup>

### 3.3. Die Entfernung von Trauer und Schwermut (Depression)

Mit Schwermut betont Balhī den gewalttätigen und extremen Zustand der Trauer. Ihm zufolge ist Trauer ein Problem, das den menschlichen Körper erschöpft, die Lustkräfte der Seele schädigt und ihre Schönheit und Vitalität beseitigt.<sup>47</sup> Die Definition von Balhī steht weitgehend im Einklang mit der heutigen Definition von Depression, die sich in Pessimismus, Unzulänglichkeit, Apathie gegenüber dem Leben, Lustlosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung und ähnlichen Symptomen manifestiert.<sup>48</sup>

Balhī gliedert Trauer in zwei Teile, bevor er seine Vorschläge zu diesem Thema einordnet; Ihm zufolge gibt es zwei Arten von Trauer, deren Ursachen einerseits bekannt und andererseits unbekannt sind. Ihm zufolge ist die Quelle der Trauer, deren Ursache unbekannt ist, die der körperlichen Probleme. Um diese loszuwer-

<sup>43</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 218-219.

<sup>44</sup> Gürsu, "İslam Düşünürü Belhî'nin Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi", 287-288.

<sup>45</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 219-220.

<sup>46</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 220.

<sup>47</sup> Belhī, *Mesālihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 208, 223.

<sup>48</sup> Vgl. U. de Vries & F. Petermann, „Depression“, In: Dorsch – Lexikon der Psychologie (18. Aufl.), Hrsg. M. A. Wirtz (Bern: Hogrefe Verlag, 2014), 363; Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 203; DSM-IV-TR, 156-162.

den, sollte die Person auf Nahrung und Medizin zurückgreifen. Darüber hinaus sollten auch die Aktivitäten genutzt werden, die die Seele entspannen, wie z.B. Musik hören.<sup>49</sup>

Die Art von Trauer, deren Grund jedoch bekannt ist, tritt in Situationen auf, wie z. B. nachdem eine Person sein Eigentum, jemand geliebten oder seine Familie verliert. Um diese Art von Trauer loszuwerden, schlägt Balhî erneut zwei Lösungen vor, eine von außen und die andere von innen. Die externe Lösung, die auch in früheren Störungen vorgeschlagen wurde, besteht darin, Menschen in seiner Nähe zu haben, die ihn beraten können.<sup>50</sup> Die interne Lösung ist die Autosuggestion, die auch zuvor bereits vorgeschlagen wurde, welche interne Vorschläge sind, die von der Person selbst annehmbar gemacht werden. Demnach sollte man in depressiven Fällen denken, dass man seine geistige und körperliche Gesundheit verlieren kann, wenn man diesen Zustand fortsetzt. Der Mensch soll sich auf das konzentrieren, was er erreicht hat, nicht auf das, was er verloren hat und er soll sich einprägen, dass er, wenn er nicht lernt, geduldig mit dem zu sein, was er verloren hat, völlig auseinanderfällt, wenn er mit einem größeren Verlust konfrontiert wird. Er soll denken, dass extreme Trauer gegenüber dem, was ihm widerfahren ist, ihn davon abbringen würde, ein reifer Mensch zu sein und ihn wieder kindisch sein lassen würde. Diese Person soll verstehen, dass sie damit nicht allein ist, und sich daran erinnern, dass solche Unglücksfälle auch anderen Menschen passierten, die vor ihr lebten. Schließlich stellt Balhî klar, dass die Person erkennen soll, dass der Zeitpunkt des Unglücks der schlimmste Moment ist, und soll mit dem Gedanken darin Trost finden, dass schlimmeres danach nicht mehr passieren wird.<sup>51</sup>

### 3.4. Befreiung von den internen Selbstgesprächen und Einflüsterungen (*waswasa*) (Zwangsstörungen)

Die internen Gespräche und die Obsessionen sind laut Balhî die schmerzhaftesten der psychischen Erkrankungen. Schlechte Gedanken entstehen aus der Einflüsterung, sodass sie das Leben des Menschen vergällen und sie bringen ihn das aufzugeben, was er zuvor gerne getan hatte.<sup>52</sup> Es wurde bereits erwähnt, dass diese Störung heute unter Zwangsstörungen ausgewertet wird.

Balhî erwähnt, dass diese Störung sowohl physische als auch spirituelle Quellen hat. Ihm zufolge resultiert diese Störung manchmal aus der Natur des Menschen heraus und kommt mit der Geburt (körperlich) und manchmal tritt es mit einem Ereignis auf (psychisch). Ihm zufolge ist die erste harmloser als die zweite. Da diese von der Natur der Person ist, nimmt es nicht zu und auch nicht ab und wenn die Person mit etwas anderem beschäftigt ist, kann sie verschwinden und später erneut zurückkehren. Aber die von außen stammende, kann eine Stärke erreichen, die man nicht ertragen kann.

Im ersten Kapitel seines Buches mit dem Titel Körpergesundheit erwähnt Balhî die Grundelemente, die bei der Bildung menschlicher Typologien wirksam waren, und listet die Humore auf, die er unter diesen Elementen sah (*Humorallehre*=(*Vier-*)*Säftelehre*). In Übereinstimmung mit dem medizinischen Verständnis seiner Zeit stellte Balhî auch eine Beziehung zwischen den Anteilen dieser Humore in der Person oder der Dominanz einer von ihnen und den Krankheiten des Menschen her.<sup>53</sup> Diese Humore sind Blut, gelbe Galle,

<sup>49</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 224-225.

<sup>50</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 225.

<sup>51</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 225-228.

<sup>52</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 208-229.

<sup>53</sup> Vgl. Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 51.

Schleim und schwarze Galle. Balhî spricht von der schwarzen Galle als der organischen Quelle im Körper von der Einflüsterung, die mit der Geburt einhergeht und weiterhin in der menschlichen Natur existiert.<sup>54</sup>

Balhî sieht die Einflüsterung komplizierter und schwieriger als Wut, Angst, Panik, Trauer und ähnliche Beschwerden. Denn wenn die Ursachen dieser Störungen verschwinden, können auch sie verschwinden. Die Situation der Einflüsterung ist jedoch komplizierter. Darüber hinaus führt Balhî den Grund an, warum dieses Unbehagen als innere Gespräche bezeichnet wird, dass die Seele den Menschen ständig von den Wahnvorstellungen des Herzens erzählt.<sup>55</sup>

Um dieses Unbehagen loszuwerden, macht Balhî ähnliche Vorschläge wie die vorherigen und teilt sie sowohl äußerlich als auch innerlich erneut in zwei Teile. Diese Vorschläge können wie folgt zusammengefasst werden:

#### 3.4.1. Externe Unterstützung:

Unter diesem Punkt empfiehlt Balhî, dass man nicht allein sein und sich ein soziales Umfeld zulegen sollte, das ihm Ratschläge gibt. Dies kann nur möglich sein, indem man Untätigkeit vermeidet und eine Gruppe von Freunden gründet. Balhîs Vorschläge sind, wenn man danach noch Freizeit hat, diese Zeit mit Essen-Trinken, Geschlechtsverkehr, Musik, Gedichten und ähnlichen Aktivitäten zu füllen, die einem Freude bereiten.<sup>56</sup>

#### 3.4.2. Interne Unterstützung:

Dies sind die Gedanken, die man vorbereiten soll, wenn man gesund ist, damit man sich bei Bedarf daran erinnern und sie verwenden kann. Wenn man solche Störungen erlebt, erinnert man sich an diese Gedanken und berät sich selbst.<sup>57</sup> Da Balhîs Gedanken zur Autosuggestion bereits erwähnt wurden, werden sie hier nicht wiederholt.

### Fazit

Das von Balhî im 10. Jahrhundert über die körperliche und psychische Gesundheit verfasste Buch *Maşālih al-abdān wa'l-anfus* ist, soweit wir das beurteilen können, weitgehend mit den heutigen psychologischen Daten vereinbar und wahrscheinlich eines der ersten Werke, das in dieser Ausführlichkeit psychische Diagnosen und Therapien thematisiert. In Anbetracht der Tatsache, dass psychologische Forschungen vor allem nach dem 18. Jahrhundert hervortreten, zeigt sich, dass die von Balhî im 10. Jahrhundert durchgeführten Studien weit über seine Zeit hinausgehen. Tatsächlich kritisierte Balhî die damaligen Ärzte/-innen, da sie sich nur mit der körperlichen Gesundheit zu befassen. Ihm zufolge beeinflussen sich Körper und Seele gegenseitig, und der Verlust der Gesundheit eines von beiden kann dazu führen, dass der andere gestört wird.

Wie oben erläutert, sind die von Balhî als die Quelle der Zwangsstörungen angesehenen Ursachen, die angeborene (biologisch-genetische) und die später erworbene, im Einklang mit den heutigen Forschungen, die

<sup>54</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 230-231.

<sup>55</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 232-233.

<sup>56</sup> Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 236-239.

<sup>57</sup> Vgl. Belhî, *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, 240-250.

unter den Ursachen obsessiver Störungen auf Funktionsstörungen des Gehirns aufmerksam machen. Im Gegensatz zu dieser Situation ist die These, dass die physische Ursache von körperlichen Krankheiten, die heute als psychosomatische Krankheiten bezeichnet werden, nicht organisch, sondern psychisch ist, eine Auffassung, die wir in den Details von Balhîs Arbeit aufgefunden haben. Es bedarf viel umfangreicherer Forschungen, um sagen zu können, dass diese Diagnosen zum ersten Mal in der Geschichte von Balhî geschrieben wurden. Balhî sticht jedoch als Denker hervor, der es verdient, ernsthaft untersucht zu werden, da er solche Erklärungen in der frühen Phase ausdrückte.

Die Behandlungen, die Balhî insbesondere für psychische Störungen empfohlen hat, sind mit den heute angewandten modernen Behandlungsmethoden vereinbar und es ist klar, dass diese Empfehlungen viele Spezialisten betreffen, von denen, die sich mit Psychotherapie befassen, bis zu denen, die spirituelle Beratung anbieten.

### Literaturverzeichnis

- Balhî, Abû Zaid Aḥmad Ibn Sahl. *Maşâlih al-abdân wa'l-anfus*. Ed. Fuat Sezgin. Frankfurt: Institut für Geschichte der Arabisch-Islamischen Wissenschaften, 1984.
- Belhî, Ebû Zeyd. *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus - Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal. Istanbul: Endülüs Kitap, 2019.
- Belhî, Ebû Zeyd. *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus*, çev. Nail Okuyucu; Zahit Tiryaki. Istanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2012.
- Boos, Anne. *Kognitive Verhaltenstherapie nach chronischer Traumatisierung*. Göttingen: Hogrefe, 2005.
- Brockelmann, Carl. *Geschichte der arabischen Litteratur - Erster Supplementband*. Leiden: Brill, 1937.
- Brunner, R. & Zeltner, W. *Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik*. München: Ernst Reinhardt, 1980.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2003.
- Corbin, Henry. *History of Islamic Philosophy*. Trans. Liadain Sherrard. London: Routledge, 2014.
- De Goeje, M. J.. „Die Istakhri-Balkhi Frage“. In: *Zeitschrift der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft* 25 (1871): 42-58.
- De Vries, U. & Petermann, F.. „Depression“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.). Hrsg. M. A. Wirtz, 363. Bern: Hogrefe, 2014.
- Ess, Josef van. *Der Eine und das Andere: Beobachtungen an islamischen häresiographischen Texten*. Bd. 1. Berlin: De Gruyter, 2011.
- Gerber, Wolf-Dieter u.a. „Somatoforme Störungen“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.). Hrsg. M. A. Wirtz, 1441. Bern: Hogrefe, 2014.
- Gürsu, Orhan. „İslam Düşünürü Belhî'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi“. In: *DEÜİFD Din Psikolojisi Özel Sayısı*, (2016): 271-309.
- Hermann, Christiane. „Psychosomatik, psychosomatische Medizin“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.). Hrsg. M. A. Wirtz, 1265. Bern: Hogrefe, 2014.
- Ibn an-Nadîm: *Fihrist*. Beirut: Dar al-Ma'rifa, o. J.
- Kindî, Ebu Yusuf Yakub. „Üzüntüyü Yenmenin Çareleri“. In: *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. Ed. M. Cüneyt Kaya, 51-66. Istanbul: Klasik Yayınları, 2003.
- Köroğlu, Ertuğrul. *Kişilik Bozuklukları*. Ankara: HYB Yayıncılık, 2011.
- Kraiker, Christoph. *Psychoanalyse, Behaviorismus, Handlungstheorie*. München: Kindler, 1980.
- Kutluer, İlhan. „Ebû Zeyd Belhî“. In: *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Istanbul: ISAM, 1992. 5:412-414.
- Merkle, Rolf. „Biofeedback“. In: *Lebenshilfe abc-Psychologie Nachschlagewerk und Lexikon*, 2007-2020. <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/biofeedback.html> (15.04.2020)
- o. Autor: „Vermeidungslernen“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.). Hrsg. M. A. Wirtz, 1635. Bern:

- Hogrefe, 2014.
- o. Autor: „Autosuggestion“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.). Hrsg. M. A. Wirtz, 233. Bern: Hogrefe, 2014.
- Özkan-Rashed, Zahide. *Die Psychosomatische Medizin bei Abū Zaid al-Balḥī*. Aachen: Shaker, 2019.
- Reinecker, H.. „Zwangsstörungen“. In: *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18. Aufl.). Hrsg. M. A. Wirtz, 1710. Bern: Hogrefe, 2014.
- Sezgin, Fuat. *Geschichte des arabischen Schrifttums - Bd. III Medizin, Pharmazie, Zoologie, Tierheilkunde bis ca. 430 H.* Leiden: Brill, 1970.
- Sezgin, Fuat. *Geschichte des Arabischen Schrifttums - Bd. IX Grammatik bis ca. 430 H.* Leiden: Brill, 1984.
- Sezgin, Fuat. *Geschichte des Arabischen Schrifttums - Bd. VI. Astronomie bis ca. 430 H.* Leiden: Brill, 1978.
- Stangl, W.. „Psychologie, wissenschaftlich“. *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020. <https://lexikon.stangl.eu/1205/psychologie-wissenschaftlich/> (08.04.2020).
- Stangl, W.. „Psychologie“. In: *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020. <https://lexikon.stangl.eu/11808/psychologie-beruf-psychologe/> (08.04.2020)
- Stangl, W.. „somatoforme Störung“. In: *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020. <https://lexikon.stangl.eu/9580/somatoforme-stoerung/> (09.04.2020).
- Stangl, W.. „Zwangsstörungen“. In: *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, 2020. <https://lexikon.stangl.eu/675/zwangsstoerungen/> (14.04.2020)
- Şehrezûrî, Şemsüddin. *Nüzhetü'l-Ervâh ve Ravzatü'l-Efrâh*, vom Arabischen ins Türkische übersetzt von Eşref Altaş. Istanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2015.
- Wolf, Doris. „Vermeidungsverhalten“. In: *Lebenshilfe abc-Psychologie Nachschlagewerk und Lexikon*, 2007-2020. <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/vermeidungsverhalten.html> (15.04.2020)
- Yanık, Medaim. „İslam âlimi Belhî'nin vesveseden kurtulmak için önerileri“. In: *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfus*. 18-19. Istanbul: Endülüs Kitap, 2019.