

The background of the image is a lush, sunlit outdoor courtyard. In the foreground, a circular stone water feature with a rough, natural edge contains still water reflecting the sky and surrounding plants. To the left, a low stone wall is covered in climbing green vines and small white flowers. A large terracotta pot with more greenery sits on the wall. In the center, a paved path made of irregular stones leads into the distance. To the right, a heavy wooden door with a black metal ring handle is partially open, revealing a glimpse of the path. The background is filled with various plants, including a tall palm tree, and a clear blue sky with soft, white clouds.

Eine Seele in Frieden

Für ein gutes Leben

Eine Seele in Frieden

Für ein gutes Leben

Madarej

Erweiterte deutsche Ausgabe • September 2026

Übersetzung der erweiterten arabischen Ausgabe mit authentischen Berichten, allen 25 Kapiteln, praktischem Training und dem Arbeitsheft zur Nachverfolgung über dreißig Tage.

Koranpassagen und prophetische Berichte werden aus dem Arabischen ins Deutsche übertragen. Die Versangaben verweisen auf den Originaltext; die nummerierten Fußnoten bewahren die Quellen der arabischen Ausgabe.

Der Abschnitt zur Nachverfolgung enthält eine Anleitung, eine Ausgangsaufzeichnung und je eine Seite für dreißig Tage. Er dient dem praktischen Lernen, ohne Gesamtpunktzahl oder das Versprechen, dass schwierige Gefühle verschwinden.

Inhalt

Widmung	5
Einleitung	6
1. Die Seele, die bei ihrem Herrn Frieden findet	9
2. Wenn der Glaube das Leben gut macht	16
3. Gewissheit, die Fragen zur Ruhe kommen lässt	22
4. Freude in der Liebe zu Allah finden	27
5. Leben für das Herz durch Gedenken und Koran	33
6. Das Gebet und die Nähe im Anrufen Allahs	40
7. Umkehr, die die Seele zu ihrem Herrn zurückführt	47
8. Hoffnung auf Allahs Barmherzigkeit	55
9. Aufrichtigkeit und Ruhe in deiner Absicht	61
10. Auf Allah vertrauen und weiter vorangehen	72
11. Führung für das Herz, wenn die Bestimmung eintritt	80
12. Trauer, die weiß, wohin sie sich wenden kann	86

Inhalt — Fortsetzung

13. Geduld in Tagen der Krankheit	96
14. Hoffnung, wenn der Weg lang wird	104
15. Erlaubter Lebensunterhalt und ein vertrauenswürdiges Herz	110
16. Dankbarkeit, die Gaben ins Leben bringt	118
17. Genügsamkeit, wenn der Blick aufhört zu vergleichen	126
18. Vergebung, die das Herz befreit	137
19. Geborgenheit, die bei uns zu Hause wohnt	147
20. Güte, die das Leben anderer besser macht	157
21. Standhaftigkeit, wenn die Angst zunimmt	165
22. Im Guten fortfahren, auch wenn sich der Zustand verändert	172
23. Ehrfurcht, die das Herz schützt, und Hoffnung, die es trägt	181
24. Zufrieden zu deinem Herrn zurückkehren	187
25. Die Seele darin schulen, Ruhe zu finden	195
Umsetzung im täglichen Leben	220

Widmung

Für dich, der du hoffst, in deiner Beziehung zu Allah Hilfe für deinen Alltag zu finden: in dem Zuhause, das du liebst, bei der Arbeit, die dich müde macht, in einem Bedürfnis, auf dessen Erfüllung du wartest, und in einer Trauer, die du kaum beschreiben kannst.

Wir widmen dir diese Seiten und brauchen dabei ebenso wie du Rechtleitung, Vergebung und Standhaftigkeit. Wir bitten Allah, uns und dir ein Verständnis zu schenken, das uns Ihm näherbringt, Taten, an denen Er Wohlgefallen hat, und ein Herz, das in leichten wie in schweren Zeiten zu Ihm zurückkehrt. Möge Er uns helfen, Seine Gaben zu erkennen, die Rechte Seiner Diener zu achten und das, was uns trifft, zu tragen, ohne an Seiner Barmherzigkeit zu verzweifeln.

Wenn du für dich selbst betest, denke auch an uns, unsere Eltern und diejenigen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch dich erreicht. Bitte Allah, uns zu vergeben, unsere Bemühungen anzunehmen und uns ein gutes Ende zu gewähren. Möge Er uns durch das Gelernte Nutzen schenken und den Rest unseres Lebens besser werden lassen als das, was vergangen ist.

Eine gemeinsame Arbeit, für die wir Allah um Aufrichtigkeit und Annahme bitten.

Einleitung

Vielleicht sind die meisten Dinge in deinem Leben geregelt, und dennoch beunruhigt dich etwas, das noch gar nicht geschehen ist. Vielleicht steckst du aber auch in einer schweren Lage, und dein Glaube an Allah hilft dir, geduldig zu bleiben, nachzudenken und zu handeln. Der Zustand des Herzens entspricht nicht immer den äußeren Lebensumständen. Geld erfüllt viele Bedürfnisse, beantwortet aber für sich allein weder unsere Ängste und Schuldgefühle noch die Frage nach dem Sinn unserer Anstrengungen. Neben der Verbesserung unserer Umstände müssen wir deshalb verstehen, was unserer Seele hilft, während wir unter diesen Umständen leben.

Allah sagt dem Sinn nach: „Wer rechtschaffen handelt, ob Mann oder Frau, und dabei gläubig ist, dem werden Wir gewiss ein gutes Leben geben“ (al-Nahl 16:97). Dieses Versprechen ist mit Glauben und rechtschaffenem Handeln verbunden. Am Ende der Sure al-Fajr sagt Er: „O du Seele in Frieden, kehre zu deinem Herrn zurück, zufrieden und mit Seinem Wohlgefallen aufgenommen“ (al-Fajr 89:27–28). Wir

hoffen, zu denen zu gehören, denen dieser Ruf gilt, und suchen in unserem Leben nach dem, was uns hilft, an Allah zu glauben und Seinem Gebot treu zu bleiben.

Dass die Seele bei ihrem Herrn Frieden findet, bedeutet, Seinen Mitteilungen zu vertrauen, Sein Gebot hochzuhalten und auf Seine Barmherzigkeit zu hoffen. In dieser Beziehung findet sie eine Zuflucht, wenn sie aus der Ruhe gerät. Ein gutes Leben umfasst das Gute, das Allah dem Gläubigen im Herzen, im Handeln und im Lebensunterhalt schenkt. Der Zusammenhang wird deutlich: Wenn du weniger vom Lob anderer abhängig bist, fällt dir aufrichtiges Handeln leichter. Wenn du mit dem zufrieden bist, was dir gegeben wurde, kannst du es nutzen. Wenn deine Reue aufrichtig ist, wird es möglich, Unrecht wiedergutzumachen. Der Glaube lenkt das Handeln, rechtschaffene Taten stärken den Glauben, und ihre Früchte zeigen sich im gelebten Leben.

Trauer, Angst oder Krankheit können neben diesem Guten bestehen bleiben. Wir dürfen den Glauben eines Menschen weder an seinem Lächeln noch an seiner Fähigkeit messen, Schmerz zu verbergen. Die

Propheten trauerten, weinten und baten Allah um Erleichterung. Ihr Vorbild lehrt uns, dass Schmerz die Verbindung zu Ihm nicht abreißen lässt. Hilfe zu suchen und sich um Verbesserung zu bemühen, lässt sich mit Geduld und der zufriedenen Annahme Allahs als Herrn vereinbaren.

Wir brauchen dieses Verständnis im Gottesdienst, beim Erwerb unseres Lebensunterhalts, bei Streit in der Familie und beim Verlust eines geliebten Menschen. Man kann eine Glaubenswahrheit kennen und dennoch unsicher sein, was sie für eine konkrete Lage bedeutet: Wie vertraue ich auf Allah, wenn ich für eine Familie verantwortlich bin? Wie vergebe ich und schütze zugleich ein Recht? Wie hoffe ich auf Vergebung, während ich an meine Sünde denke? Erst wenn diese Zusammenhänge klar werden, hilft uns Wissen beim Leben.

Wir bitten Allah um ein Herz, das Ihn kennt, eine Zunge, die Seiner gedenkt, und Taten, die uns Ihm näherbringen. Möge Er uns an all unseren Tagen zu dem führen, was Er liebt und annimmt.

KAPITEL 1

Die Seele, die bei ihrem Herrn Frieden findet

Worauf sich die Seele stützt

Es ist natürlich, sich beruhigt zu fühlen, wenn die Menschen, die du liebst, in Sicherheit sind, dein Einkommen ausreicht und du ein sicheres Zuhause hast. Doch diese Umstände ändern sich. Hängt die Festigkeit deines Herzens davon ab, dass sie alle genau deinen Wünschen entsprechen, wirst du ihren Verlust fürchten, selbst während du sie genießt. Die Seele braucht eine Beziehung zu Allah, auf die sie sich stützen kann, wenn sie Gaben nutzt und mit deren Wandel umgeht.

Die Sure al-Fajr endet mit diesem Ruf: „O du Seele in Frieden, kehre zu deinem Herrn zurück, zufrieden und mit Seinem Wohlgefallen aufgenommen. Tritt ein unter Meine Diener und tritt ein in Mein Paradies“ (al-Fajr 89:27–30). Al-Sa‘di erklärt, damit sei die Seele gemeint, die im Gedenken an Allah Ruhe findet, in ihrer Liebe zu Ihm geborgen ist und sich an Ihm

erfreut. Al-Tabari nennt den Glauben an Allahs Versprechen und die Gewissheit über die Ehrung im Jenseits.^{1, 2} Die Beschreibung bezieht sich also auf den Glauben der Seele an ihren Herrn und ihre Rückkehr zu Ihm. Die frohe Botschaft erfüllt sich ganz, wenn sie Ihm begegnet.

Ein ruhiges Temperament allein genügt daher nicht, um diese Eigenschaft zu begründen. Jemand kann sich durch unrechtmäßig erworbenes Vermögen sicher fühlen oder sorglos sein, weil er mit keiner Rechenschaft rechnet. Ein Gläubiger kann eine Sünde fürchten und durch diese Furcht zur Reue finden. Der Unterschied liegt darin, was das Herz glaubt und zu welchem Handeln dieser Glaube führt. Ein Wohlgefühl, das Unrecht fortbestehen lässt, ist kein erstrebenswertes Ziel. Reue, die zur

1 Al-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, Kommentar zu 89:27. Elektronischer Text des Koranprojekts der König-Saud-Universität. Die Angabe bezeichnet Sure und Vers, keine Seite einer nicht näher bestimmten Druckausgabe.

[Quelle](#)

2 Al-Tabari, Jami' al-Bayan, Kommentar zu 89:27, Koranprojekt der König-Saud-Universität. Eine Überlieferungskette zu Mujahids Erklärung führt über Ibn Bashshar, 'Abd al-Rahman ibn Mahdi, Sufyan, Mansur und Mujahid. Sie wird als von Mujahid überlieferte Koranauslegung angeführt, nicht als Aussage des Propheten. [Quelle](#)

Wiedergutmachung führt, ist hingegen gut, auch wenn sie schmerzt.

Vertrauen, das zum Handeln hilft

Wenn du glaubst, dass Allah dein Handeln kennt und gute Taten nicht unbelohnt lässt, kannst du Anvertrautes bewahren, auch wenn dich niemand überwacht. Wenn du an das Jenseits glaubst, rechtfertigt ein unmittelbarer Gewinn nicht mehr jedes Mittel. Du brauchst Geld, doch dieses Bedürfnis macht einen Vertrauensbruch nicht zu einem erlaubten Weg dorthin. So wirkt sich das Vertrauen auf Allah auf eine konkrete Entscheidung aus: Du lässt, was Er verboten hat, bemühst dich um das, was Er erlaubt hat, und hoffst auf Seine Hilfe und Seinen Lohn.

Eine Entscheidung kann schwierig bleiben, obwohl das Gebot klar ist. Du weißt, dass du jemandem sein Recht zurückgeben musst, fürchtest aber die Folgen eines Eingeständnisses. Dann brauchst du mehr als die Kenntnis der Regel: Du brauchst die Überzeugung, dass Allahs Wohlgefallen es wert ist, die Mühe der Wiedergutmachung auf sich zu nehmen. Vielleicht

fürchtest du die Begegnung weiterhin, lässt aber nicht zu, dass diese Furcht das Unrecht verlängert.

Daran lässt sich die Wirkung innerer Ruhe erkennen. Die Schwierigkeit ist nicht verschwunden, doch das Herz weiß, was Vorrang haben muss. Nicht jede Möglichkeit bringt es von seiner Richtung ab. Ibn al-Qayyim betont in seinen Ausführungen zur inneren Ruhe die Festigkeit des Herzens durch Wissen und Gewissheit.³ Was die Seele festigt, ist die Wahrheit, die sie erkannt hat. Die Kenntniss Allahs, Seines Versprechens und Seines Gebots bildet deshalb eine Grundlage ihrer Besserung.

Wenn die Angst zunimmt, wird deutlicher, wie sehr wir dieses Wissen brauchen. Dschabir ibn 'Abd Allah, möge Allah mit beiden zufrieden sein, berichtet von einer Begegnung des Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm:

Er berichtete, dass er mit dem Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, auf einen Feldzug in Richtung Nadschd gezogen war. Als der

³ Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, Abschnitt zur Bestimmung der tuma'ninah und ihrer Beziehung zur sakinah. Elektronischer Text der Islamweb-Bibliothek. [Quelle](#)

Gesandte Allahs zurückkehrte, kehrte er mit ihm zurück. Die Zeit der Mittagsruhe erreichte sie in einem Tal mit vielen Dornbäumen. Der Gesandte Allahs machte Halt, und die Menschen verteilten sich, um unter den Bäumen Schutz zu suchen. Der Gesandte Allahs ruhte unter einer Akazie und hängte sein Schwert daran auf. Wir schliefen eine Weile; dann rief uns der Gesandte Allahs, und ein Beduine war bei ihm. Er sagte: „Dieser Mann zog mein Schwert gegen mich, während ich schlief. Ich erwachte und sah es blank in seiner Hand. Er sagte: ‚Wer wird dich vor mir schützen?‘ Ich sagte: ‚Allah‘“ — dreimal. Er bestrafte ihn nicht, und der Mann setzte sich.⁴

Die Frage des Mannes reichte nicht über das Schwert in seiner Hand hinaus; die Antwort des Propheten brachte sein Vertrauen auf Allah zum Ausdruck. Dieses Vertrauen braucht das Herz, wenn eine Gefahr überwältigend erscheint: Die Macht eines Angreifers ist niemals unabhängig von der Herrschaft des Herrn.

⁴ Sahih al-Bukhari, 2910, von Dschabir ibn ‘Abd Allah. Das arabische Zitat reicht vom Beginn des Berichts nach dem Namen des Überlieferers bis zu seinem Ende; nur die Überlieferungskette wurde ausgelassen. Al-qa’ilah bedeutet Mittagszeit; al-‘idah bezeichnet Dornbäume; ikhtarat al-sayf bedeutet, ein Schwert zu ziehen; saltan bedeutet blank gezogen. [Quelle](#)

Dass der Prophet den Mann nicht bestrafte, zeigt außerdem Standhaftigkeit, die mit Zurückhaltung und Vergebung verbunden ist. Angst muss nicht in einen Zorn umschlagen, der sich rächt, nur weil Rache möglich ist. Wir hoffen auf Allahs Schutz, treffen Vorsichtsmaßnahmen und bitten Ihn, uns davor zu bewahren, dass Not uns zu etwas führt, das Ihm missfällt.

Wenn sich dein Zustand verändert

Die Seele bleibt nicht in einem einzigen Gefühlszustand. In einem Gebet bist du vielleicht gesammelt, in einem anderen schweifen deine Gedanken häufig ab. An einem Tag gelingt dir Geduld, am nächsten empfindest du deine Last als schwer. Daraus lernst du deine Schwäche und dein Bedürfnis nach Allah kennen und prüfst, was du verbessern kannst. Wenn du aber jede Veränderung deiner Gefühle zum Urteil über deinen gesamten Glauben machst, lenkt dich das vom Gottesdienst selbst und von den Mitteln ab, die ihn unterstützen.

Findest du Gutes in dir, danke Allah dafür. Entdeckst du ein Versäumnis, bitte Ihn um Vergebung und

behebe es. Du musst dir nicht selbst bescheinigen, die Stufe einer Seele in Frieden erreicht zu haben. Du hoffst auf dieses Gute und bemühst dich darum. Wer bisher nur stritt, um zu gewinnen, kann Fairness lernen. Wer einen Fehler verbarg, kann anfangen, ein Recht wiederherzustellen. In solchen Taten zeigt sich, was das Herz über seinen Herrn erfahren hat.

Bitte Allah weiterhin, dich im Glauben zu festigen, bis du Ihm begegnest. Der Frieden, den du heute suchst, hängt mit der Rückkehr zusammen, auf die du morgen hoffst: Du erkennst deinen Herrn und dienst Ihm in deinem Leben, und du bittest Ihn, dich bei deinem Tod mit Seiner Gunst aufzunehmen.

Wenn der Glaube das Leben gut macht

Gutes, das schon in dieser Welt erfahren wird

Allah verknüpft die Verheißung eines guten Lebens mit dem Glauben und rechtschaffenem Handeln: „Wer rechtschaffen handelt, ob Mann oder Frau, und dabei gläubig ist, dem werden Wir gewiss ein gutes Leben geben“ (an-Nahl 16:97). Der Vers fährt mit der Verheißung des Lohns fort: „Und Wir werden ihnen gewiss ihren Lohn entsprechend dem Besten dessen geben, was sie zu tun pflegten“ (an-Nahl 16:97). Der Gläubige hofft auf Allahs Güte in diesem Leben und auf ihren vollkommensten Lohn im Jenseits.

Die Koranausleger beleuchten unterschiedliche Seiten dieses Guten. As-Sa'di nennt ein beruhigtes Herz, eine gefestigte Seele und erlaubten Lebensunterhalt. At-Tabari bevorzugt die Bedeutung der Genügsamkeit. Ibn Kathir führt die verschiedenen Formen des Guten

zusammen, die in den Erklärungen des Verses genannt werden.^{5,6,7} Diese Bedeutungen helfen uns, die Verheißung zu verstehen, ohne sie auf ein höheres Einkommen oder das Verschwinden aller Schwierigkeiten zu reduzieren.

Ein Mensch kann großen Reichtum besitzen und sein ganzes Leben in Angst darum verbringen. Ein anderer hat vielleicht genug und weiß, wie er daraus Nutzen zieht und für seine Familie sorgt. Geld spielt in beiden Fällen eine Rolle, ebenso aber der Zustand des Herzens und die Art, wie es verdient und ausgegeben wird. Auch Gesundheit ist eine große Gnade, um die wir bitten. Dennoch kann ein kranker Mensch Gutes in der Anbetung finden, die er verrichtet, in der Freundlichkeit, die er erfährt, und in dem Lohn, auf den er hofft. Das beseitigt den Schmerz der Krankheit nicht; es verhindert, dass

5 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu 16:97; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers, nicht nach einer Seite in einer unbestimmten Ausgabe. [Quelle](#)

6 At-Tabari, Dschami' al-Bayan, Kommentar zu 16:97; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers, nicht nach einer Seite in einer unbestimmten Ausgabe. [Quelle](#)

7 Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim, Kommentar zu 16:97; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers, nicht nach einer Seite in einer unbestimmten Ausgabe. [Quelle](#)

Schmerz zur einzigen Beschreibung seines Lebens wird.

Ibn al-Qayyim's Bericht über seinen Lehrer Ibn Taymiyya bezeugt ein gutes Leben unter schwierigen Umständen. Er schrieb:

Allah weiß, dass ich nie jemanden gesehen habe, der ein besseres Leben führte als er, trotz seiner bedrängten Verhältnisse und des Mangels an Behaglichkeit und Luxus — vielmehr erlebte er das Gegenteil — und trotz Gefangenschaft, Drohungen und Unterdrückung. Dennoch gehörte er zu den Menschen mit dem besten Leben, den weitesten und stärksten Herzen und den freudigsten Seelen. Die Frische des Wohlbefindens strahlte auf seinem Gesicht.⁸

Ibn al-Qayyim nennt Armut, Gefangenschaft und Drohungen und beschreibt dann, was er beobachtete, während diese Schwierigkeiten fortbestanden. Sein

⁸ Ibn al-Qayyim, Al-Wabil as-Sayyib min al-Kalim at-Tayyib, der vierunddreißigste Nutzen des Gedenkens; Dar al-Hadith, herausgegeben von Sayyid Ibrahim, 3. Auflage, 1999, S. 48 nach der Seitenzählung des elektronischen Textes. Dies ist das Zeugnis des Verfassers über seinen Lehrer, kein prophetischer Hadith und kein Bericht aus den frühesten Generationen. [Quelle](#)

Bericht hilft, angenehme Lebensumstände von dem Guten in der Beziehung eines Menschen zu seinem Herrn zu unterscheiden. Wir verlangen nicht, dass jeder leidende Mensch so erscheinen müsse; die Kräfte der Menschen sind verschieden. Vielmehr lernen wir, auch jenseits sichtbaren Überflusses nach Gutem zu suchen und das Leben eines Menschen, der sich dem Wissen und der Anbetung widmet, nicht allein nach seinem Besitz zu beurteilen.

Wie der Glaube deinen Alltag erreicht

Der Glaube trägt Früchte, indem er deinen Blick und dein Handeln verändert. Wenn du erkennst, dass die Versorgung eines anderen dich nicht deines Anteils an Allahs Gunst beraubt, lässt der Drang zum Vergleichen nach. Wenn du weißt, dass Allah dein Bemühen sieht, bestimmen die Worte deines Vorgesetzten nicht mehr dessen gesamten Wert. Wenn du an die Rechenschaft glaubst, hältst du inne, bevor du jemandem schadest, der zu schwach ist, sich zu wehren.

Deine Handlungen wirken sich dann auf dein Leben aus. Vertrauenswürdigkeit schützt die Rechte derer,

die mit dir zu tun haben. Ehrlichkeit vermindert Heimlichkeiten und Ausreden. Barmherzigkeit macht ein Zuhause freundlicher für seine Bewohner. Andere danken dir vielleicht nicht, und manche Meinungsverschiedenheiten bestehen trotz deiner Freundlichkeit fort. Doch das Gute, das du getan hast, bleibt gut. Die Hoffnung auf Allahs Lohn bewahrt seinen Sinn, wenn die Ergebnisse auf sich warten lassen.

Betrachte ein vertrautes Beispiel. Ein Mann tut seiner Frau Unrecht und rechtfertigt seine Worte immer weiter, bis der Konflikt sich verschärft. Wenn er das Unrecht eingesteht, sich entschuldigt und das verändert, was sie verletzt, vollbringt er eine rechtschaffene Tat und eröffnet einen Weg zur Wiederherstellung der Beziehung. Seine Frau braucht vielleicht Zeit, um der Veränderung zu vertrauen. Er muss aufrichtig bleiben und beharrlich auf Versöhnung hoffen, ohne deren Verzögerung als Beweis dafür zu betrachten, dass seine Entschuldigung sinnlos gewesen sei.

Hier wird unterschieden zwischen dem, was du tun kannst, und dem, worauf du hoffst. Du kannst dich

mit erlaubten Handlungen bemühen und auf Allahs Annahme und einen guten Ausgang hoffen. Du kannst nicht die Reaktion jedes Menschen oder jede Einzelheit des morgigen Tages kontrollieren. Eine Quelle der Erschöpfung besteht darin, dir selbst die Garantie für diese Ergebnisse aufzubürden und dein Leben dann für gescheitert zu erklären, sobald eines davon sich deiner Kontrolle entzieht.

Herzensruhe und ein gutes Leben

Herzensfrieden gehört zum Guten eines guten Lebens. Das Leben umfasst Anbetung, Lebensunterhalt, Beziehungen und das Gute, das Allah darin gewährt. Die Seele im Frieden lenkt unseren Blick auf ihren Glauben an ihren Herrn und ihre Beständigkeit darin. Ein gesundes Herz unterstützt rechtes Handeln; rechtschaffenes Handeln verleiht dem Glauben Ausdruck und stärkt ihn.

Gewissheit, die Fragen zur Ruhe kommen lässt

Fragen, um zu verstehen

Eine Glaubensfrage kann auftauchen, und du fürchtest schon ihr Vorhandensein, bevor du nach einer Antwort suchst. Vielleicht verbirgst du sie, bis sie größer wird, obwohl sie eine klare Erklärung durch einen kundigen Gelehrten braucht, dem du vertraust. Verständnis wächst nicht dadurch, dass Schwierigkeiten versteckt werden. Es wächst durch die Suche nach Wahrheit, das Prüfen von Antworten und die Unterscheidung zwischen dem, was du weißt, und dem, was noch unklar ist.

Der Koran berichtet von Ibrahims Frage, Friede sei auf ihm, und der Antwort seines Herrn:

Und als Ibrahim sagte: „Mein Herr, zeige mir, wie Du die Toten lebendig machst.“ Er sagte: „Glaubst du denn nicht?“ Er sagte: „Doch, aber damit mein Herz Ruhe findet.“ Er sagte: „So nimm vier Vögel und ziehe sie zu dir. Dann lege auf jeden Berg

einen Teil von ihnen und rufe sie; sie werden eilends zu dir kommen. Und wisse, dass Allah allmächtig und allweise ist.“ (al-Baqara 2:260)⁹

Die Frage kam von einem Gläubigen, der mit „Doch“ antwortete und dann darum bat, die Belebung der Toten zu sehen, damit sein Herz mehr Ruhe gewänne. Die Antwort lehrte ihn, wie er das erfahren konnte, wonach er gefragt hatte. As-Sa'di erklärt den Vers in diesem Sinn. Das Streben nach Verständnis und größerer Gewissheit verlangt Handeln, und eine genaue Frage hilft dem Fragenden, zu einer genauen Antwort zu gelangen.

Wir lernen, dass Wissen den Glauben mehren kann und dass eine Frage einen bestimmten Gegenstand und eine Antwort hat, die der Fragende sucht. Wenn dich ein prophetischer Bericht verwirrt, beginne mit seiner Authentizität und Bedeutung. Wenn du einen Vers nicht verstehst, sieh in seiner Erklärung und seinem Zusammenhang nach. So wird die tatsächliche Schwierigkeit bestimmt, statt eine einzelne Frage in

⁹ As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu 2:260; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers.

[Quelle](#)

ein unbestimmtes Urteil über die gesamte Religion oder über dich als ganzen Menschen zu verwandeln.

Was wir wissen und was wir nicht wissen

Wir vertrauen Allahs Worten, weil sie wahr sind. Dadurch erfahren wir jedoch nicht jede Einzelheit dessen, was uns widerfahren wird. Du kannst um Versorgung bitten, überzeugt von Seiner Macht und Großzügigkeit, ohne zu wissen, welche Stelle frei werden oder wann dein Einkommen wachsen wird. Du kannst an Seine Weisheit glauben, ohne die Weisheit in einem bestimmten Unglück zu erkennen. Wenn du diese Dinge verwechselst, versprichst du dir selbst, was Allah nicht versprochen hat, und gerätst ins Wanken, wenn es nicht eintritt.

Wenn du dich daran erinnerst, dass Allah dein Bittgebet hört, stützt du dich auf das, was du über Seine Namen und Eigenschaften weißt. Die Aussage, eine bestimmte Bitte werde bis zu deinem gewählten Datum erfüllt, fügt eine Behauptung hinzu, die einen Beleg braucht. Diese Grenze klar zu halten, bewahrt dein Vertrauen auf deinen Herrn davor, auf deiner eigenen Vorhersage zu beruhen. Du rufst Ihn an und hoffst auf Ihn, während du weiterhin Führung bei

deinen Entscheidungen und Geduld für das brauchst, was dich erwartet.

Quellen zu prüfen schützt dich auch vor bewegenden Aussagen ohne Grundlage. Es kursieren Behauptungen, das Wiederholen bestimmter Worte in einer festgelegten Anzahl werde eine bestimmte Erleichterung bringen. Ein Mensch in Not kann sich daran klammern, weil sein Bedürfnis so dringend ist. Du brauchst solche Versprechen nicht, um gut von Allah zu denken. Der Koran und die authentische Sunna lehren dich, wer dein Herr ist, und öffnen den Weg zum Bittgebet. Frage nach der Quelle einer Aussage, bevor du eine gottesdienstliche Handlung oder ein Versprechen an andere darauf aufbaust.

Wenn Gewissheit zu einer Entscheidung wird

Gewissheit wirkt sich auf mehr aus als auf deine Fähigkeit, Fragen zu beantworten. Vielleicht weißt du, dass Allah die Menschen für anvertraute Güter zur Rechenschaft zieht, und begegnest dann einer gewinnbringenden Gelegenheit, die voraussetzt, einem Käufer einen Mangel zu verschweigen. Hier wird die Wirkung deines Lernens sichtbar. Wird der

unmittelbare Gewinn zur Ausrede, oder hält dich der Glaube an die Abrechnung vom Betrug ab? Wissen braucht entsprechendes Handeln, damit es mit dem Leben verbunden bleibt.

Wenn dein Verhalten hinter deinem Wissen zurückbleibt, gib das Lernen nicht auf. Prüfe, worin du versagt hast, bitte Allah um Hilfe und suche nach dem, was Ehrlichkeit erleichtert. Vielleicht musst du eine Gesellschaft verlassen, die Betrug fördert, oder ein Verfahren einführen, das die Rechte der Geschäftspartner klärt. Wissen zeigt dir deine Pflicht; praktische Maßnahmen helfen dir, sie zu erfüllen.

Gesundes Verständnis sucht auch nach dem, was sowohl dem Herzen als auch dem Lebensunterhalt nützt. Ibrahim betete darum, dass seine Nachkommen das Gebet verrichten, Versorgung erhalten und die Zuneigung der Menschen gewinnen würden (Ibrahim 14:37). Die Bedürfnisse des Lebens führen dich nicht aus dem Dienst an Allah heraus. Trage sie Allah vor und gehe ihnen mit dem nach, was Er erlaubt. Wenn Wissen und Handeln wachsen, wird das Vertrauen fester: Du weißt, was du glaubst und wie du danach leben kannst.

KAPITEL 4

Freude in der Liebe zu Allah finden

Eine Liebe, deren Weg man folgt

Anas, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet:

Ein Mann fragte den Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, nach der Stunde: „Wann ist die Stunde?“ Er sagte: „Was hast du für sie vorbereitet?“ Der Mann sagte: „Nichts, außer dass ich Allah und Seinen Gesandten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, liebe.“ Er sagte: „Du wirst mit denen sein, die du liebst.“ Anas sagte: Nichts erfreute uns so sehr wie die Worte des Propheten: „Du wirst mit denen sein, die du liebst.“ Anas sagte: Ich liebe den Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, Abu Bakr und ‘Umar und hoffe, wegen meiner Liebe zu ihnen mit ihnen zu sein,

auch wenn ich keine Taten wie die ihren vollbracht habe.¹⁰

Anas bringt seine Freude über diese frohe Botschaft zum Ausdruck und erkennt zugleich den Vorzug derer an, die er liebt, und wie weit seine eigenen Taten hinter ihren zurückbleiben. Liebe schenkt dem Herzen Hoffnung, die es ermutigt, ihrem Beispiel zu folgen. Wir lieben rechtschaffene Menschen wegen ihres Glaubens und ihrer Taten und hoffen auf ihre Gemeinschaft, während wir uns auf dem Weg bemühen, den sie gegangen sind.

Die Liebe zu Allah verbindet den Gehorsam mit Dem, Den du anbetest und Dessen Wohlgefallen du suchst. Du betest, weil Allah es dir gebietet, und lernst im Gebet, dich Ihm zuzuwenden und auf Seine Barmherzigkeit zu hoffen. Aus Ehrfurcht vor Ihm lässt du das Verbotene, auch wenn das Verlangen bleibt. Aufrichtige Liebe setzt nicht voraus, dass Gehorsam mühelos wird; sie gibt dir einen Grund,

10 Sahih al-Bukhari, 3688, von Anas ibn Malik. Der Bericht und Anas' Worte über seine Freude und Hoffnung folgen dem Wortlaut al-Bukharis.
Quelle

seine Schwierigkeit zu tragen und beharrlich zu bleiben.

Der Koran beschreibt den Weg dieser Liebe: „Sag: Wenn ihr Allah liebt, dann folgt mir; Allah wird euch lieben“ (Al ‘Imran 3:31). Dem Gesandten zu folgen zeigt, was dich Allah näherbringt. Starke Gefühle können diese Führung nicht ersetzen, und nachlassende Gefühle sollten dich nicht dazu bringen, sie aufzugeben. Bei der Erklärung von „Er liebt sie, und sie lieben Ihn“ (al-Ma’ida 5:54) verbindet As-Sa’di die Liebe damit, Allah zu kennen, Seinem Gesandten zu folgen und Seine Nähe zu suchen.¹¹

Wissen, wen du anbetest

Du lernst deinen Herrn besser kennen, indem du über das nachdenkst, was Er dir über Sich mitgeteilt hat. Seine Barmherzigkeit zu kennen stärkt die Hoffnung; Seine Vergebung zu kennen bringt dich von der Sünde zurück; Sein Wissen zu kennen macht dich achtsam gegenüber dem, was du verbirgst. Achte auf Seine Gaben in deinem Leben. Gesundheit,

¹¹ As-Sa’di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu al-Ma’idah 5:54: die Liebe zu Allah und ihre Folgerungen für Erkenntnis, Nachfolge und Gottesdienst. Sinngemäß wiedergegeben. [Quelle](#)

Versorgung und Familie laden zur Dankbarkeit ein, ebenso die Rechtleitung, Ihn anzubeten.

Dieses Wissen bewahrt die Anbetung davor, zu Handlungen zu werden, die ohne Beachtung ihres Sinns verrichtet werden. Wenn du ein Bittgebet sprichst, denke an deine Bedürftigkeit gegenüber Allah. Wenn du um Vergebung bittest, denke an eine Sünde, die du lassen möchtest. Wenn du Ihn lobpreist, erkenne Seine Gaben an. Durch Wiederholung und Verständnis wird die Beziehung stärker, in der du bei deinem Herrn Ruhe zu finden hoffst.

Vielleicht hörst du Beschreibungen dessen, was andere Betende erleben, und findest in dir nichts Ähnliches. Nutze das, was zum Gehorsam ermutigt, und lasse Vergleiche, die dich von deinem eigenen Zustand ablenken. Heute musst du vielleicht verstehen, was du rezitierst, ein Gebet bewahren, das du vernachlässigst, oder aufhören, Schaden anzurichten. Daran kannst du arbeiten. Die Gefühle eines anderen Menschen lassen sich nicht nachahmen, und sie sind nicht der einzige Maßstab für Aufrichtigkeit in der Anbetung.

Wie Liebe auf die Menschen um dich wirkt

Anbetung umfasst die Worte und Taten, die Allah liebt und annimmt, wie Ibn Taymiyya in al-‘Ubudiyya erklärt.¹² Ehrlichkeit, das Erfüllen anvertrauter Pflichten und Güte gegenüber der Familie gehören deshalb zum Gehorsam. Wenn du im Gebet Allahs Wohlgefallen suchst, musst du es auch im Umgang mit dem Geld suchen, das du verwaltest, und in deiner Behandlung eines schwachen Menschen, über den du Macht hast.

Wer Allah liebt und Seinem Gesandten folgt, überprüft sein Verhalten, statt sich mit Gefühlen während des Gedenkens zufriedenzugeben. Vielleicht findest du Trost in der Anbetung, wirst danach aber zornig und handelst ungerecht. Aufrichtigkeit verlangt dann, das Unrecht wiedergutzumachen. Hier verbindet sich die Liebe zu Allah mit einem guten Leben: Sie bewegt den Menschen zu Gutem, das ihm

¹² Ibn Taymiyya, Al-‘Ubudiyya, über den Gottesdienst, der äußere und innere Handlungen umfasst, und die Unterscheidung zwischen offenbartem Gebot und göttlicher Vorherbestimmung. [Quelle](#)

und anderen nützt, und gibt ihm einen Grund, umzukehren, wenn er Unrecht tut.

Die Liebe zu Familie und Freunden behält ihren Platz. Du genießt ihre Gesellschaft und behandelst sie gut, doch du bist Allah nicht ungehorsam, um jemandem zu gefallen. Die Bitte eines geliebten Menschen abzulehnen kann schwerfallen, aber diese Grenze verhindert, dass Zuneigung zur Ursache von Unrecht wird. Du kannst freundlich ablehnen, den Grund erklären und so viel Güte und Wohlwollen wie möglich bewahren.

Liebe braucht Erneuerung durch Gedenken, Lernen und Gehorsam. Je mehr du über deinen Herrn lernst und dabei Hoffnung und Ehrfurcht stärkst, desto bedeutungsvoller wird die Anbetung. Wenn du nach diesem Wissen handelst, wird deine Beziehung zu Allah in deinen Entscheidungen gegenwärtig. Das Herz findet darin Gutes, sowohl im Gebet als auch darüber hinaus.

Leben für das Herz durch Gedenken und Koran

Wozu das Herz zurückkehrt

Anforderungen und Nachrichten folgen im Lauf des Tages aufeinander. Du kannst so sehr in einer Sache aufgehen, dass du das größere Ganze vergisst. Ein Verlust verdeckt viele Gaben; ein erinnelter Fehler erscheint unmöglich wiedergutzumachen. Das Herz braucht etwas, das es zur Wahrheit zurückführt, sobald ein einzelner Teil des Lebens seine ganze Aufmerksamkeit beansprucht.

Allah sagt: „Diejenigen, die glauben und deren Herzen im Gedenken Allahs Ruhe finden — gewiss, im Gedenken Allahs finden die Herzen Ruhe“ (ar-Ra’d 13:28). Die Erklärung umfasst das Gedenken Allahs und die Rezitation Seines Buches. Der Koran lehrt dich, wer dein Herr ist, was Er verheißt und was Er gebietet; das Gedenken erneuert deine Hinwendung

zu Ihm.¹³ Bei der Erörterung der Ruhe durch den Koran beschreibt Ibn al-Qayyim die Gewissheit, die das Herz darin findet und auf die es sich stützt.¹⁴

Wenn du über Allahs Vergebung liest, erkennst du, dass deine Sünde Umkehr verlangt. Wenn du das Gebot der Gerechtigkeit liest, erinnerst du dich an die Rechte eines Menschen, mit dem du uneins bist. Nicht alle Ereignisse werden dadurch leicht, doch du bist nicht länger auf deine gefühlsmäßige Reaktion beschränkt. Du hast eine Führung, zu der du zurückkehren und anhand derer du deinen Blick und dein Verhalten berichtigen kannst.

Al-Bara', möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet von diesem Ereignis:

Ein Mann rezitierte die Sure al-Kahf, und neben ihm stand ein Pferd, das mit zwei Stricken angebunden war. Eine Wolke bedeckte ihn und kam immer näher, während sein Pferd zu scheuen begann. Am Morgen ging er zum Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und berichtete

13 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu 13:28; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers. [Quelle](#)

14 Ibn al-Qayyim, Madaridsch as-Salikin, die Stufe der inneren Ruhe, Abschnitt über ihr Wesen; Bibliothek von Islamweb. [Quelle](#)

ihm davon. Er sagte: „Das war die Seelenruhe, die mit dem Koran herabkam.“¹⁵

Dieser Bericht zeigt die Würde des Korans und die Ruhe, die mit seiner Rezitation verbunden ist. Aus ihm Nutzen zu ziehen hängt nicht davon ab, dass du erlebst, was dieser Mann erlebte. Du kannst lesen, lernen und handeln und dabei hoffen, dass Allah dein Herz dadurch festigt. Die Führung, die dir das Lesen schenkt, ist größer als ein einzelnes Gefühl, das du jedes Mal suchst, wenn du dich zur Rezitation setzt.

Worte und ihre Bedeutungen

Mit al-hamdu lillah — alles Lob gebührt Allah — lobst du deinen Herrn für Seine Vollkommenheit und Seine Gaben. Ihn um Vergebung zu bitten bedeutet, darum zu bitten, dass Er dir vergibt. Mit la ilaha illa Allah bekräftigst du, dass Anbetung Ihm allein gebührt. Vertraute Worte tragen tiefe Bedeutungen, doch häufige Wiederholung kann unsere Aufmerksamkeit dafür schwächen.

15 Sahih al-Bukhari, 5011, von al-Bara' ibn 'Azib. Shatan bedeutet Seil; shatanayn bedeutet zwei Seile. Der Bericht betrifft das Herabkommen der Seelenruhe während der Koranrezitation. Er bedeutet nicht, dass ein Leser etwas Außergewöhnliches erleben müsste. [Quelle](#)

In al-Wabil as-Sayyib erläutert Ibn al-Qayyim die Stufen des Gedenkens danach, wie Herz und Zunge daran beteiligt sind; ihre Verbindung ist die vollkommenste.¹⁶ Bemühe dich, zu verstehen, was du sagst, und bringe dein Herz zurück, wenn es abschweift. Du musst nicht auf vollkommene Aufmerksamkeit warten, bevor du beginnst. Gedenke Allahs, lerne und verbessere mit der Zeit deine innere Gegenwart.

Verständnis hilft dir auch zu erkennen, was das Gedenken von dir verlangt. Wenn du für ein Unrecht um Vergebung bittest, das du beseitigen kannst, beginne, es zu beseitigen. Wenn du Allah für eine Gabe dankst, schütze sie vor verbotenem Gebrauch. So verbinden sich Worte mit dem Verhalten, statt neben deinen Entscheidungen herzulaufen, ohne eine Überprüfung anzustoßen.

Halte dich bei den Gedenkworten an die überlieferten Formulierungen, Zeiten und Anzahlen, soweit sie in der Sunna bestätigt sind. Die Behauptung, eine erfundene Zahl von Wiederholungen werde ein

16 Ibn al-Qayyim, Al-Wabil as-Sayyib, erster Abschnitt über das Gedenken: seine Arten und seine Stufen unter Beteiligung von Herz und Zunge. Sinngemäß wiedergegeben wird die Erörterung des Verfassers, nicht die von ihm angeführten Überlieferungen. [Quelle](#)

Bedürfnis innerhalb einer festgelegten Zahl von Tagen erfüllen, wird durch Verbreitung nicht richtig. Bittgebet und Gedenken sind Anbetung. Ein Mensch in Not verdient Hilfe dabei, sie richtig zu praktizieren, statt seine Hoffnung an ein unbelegtes Versprechen zu binden.

Lesen, das dich weiter begleitet

Allah sagt: „Ein gesegnetes Buch, das Wir zu dir hinabgesandt haben, damit sie über seine Verse nachdenken und damit die Verständigen sich ermahnen lassen“ (Sad 38:29). Das Nachdenken beginnt damit, einen Vers zu verstehen. Ziehe bei Bedarf eine verlässliche Auslegung hinzu und überlege dann, wozu er dich aufruft. Nicht jeder Gedanke, der dir kommt, ist seine Auslegung. Bedeutung wird durch Sprache, Zusammenhang und die Erklärungen der Gelehrten erschlossen.

Ein Vers über das Einhalten von Verpflichtungen kann dich an ein vernachlässigtes Versprechen erinnern. Daraus ergibt sich eine klare Verantwortung: Erfülle es, wenn du kannst, oder erkläre der betroffenen Person, warum du dazu nicht in der Lage bist. So wirkt das Lesen weiter, nachdem

du den Koran geschlossen hast. Du hast eine Pflicht erkannt und darauf geantwortet. Du musst nicht jedes Mal eine ungewöhnliche neue Bedeutung entdecken. Eine vertraute Bedeutung kann dir nützen, wenn du bemerkst, wo sie in deinem Leben ihren Platz hat.

Der Bericht über Abu ‘Abd ar-Rahman as-Sulami, einen der Nachfolger, verbindet das Hören eines Hadiths mit einem Leben, das dem Lehren gewidmet war. Die Überlieferung lautet:

Von ‘Uthman, möge Allah mit ihm zufrieden sein, vom Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, der sagte: „Die Besten unter euch sind diejenigen, die den Koran lernen und ihn lehren.“ Er sagte: Abu ‘Abd ar-Rahman lehrte seine Rezitation von der Herrschaft ‘Uthmans bis zur Zeit al-Haddschadschs. Er sagte: Das ist es, was mich an diesem meinem Platz sitzen ließ.¹⁷

Was er gelernt hatte, führte ihn dazu, sich hinzusetzen und andere zu unterrichten: Die Hoffnung auf den verheißenen Vorzug wurde zu

17 Sahih al-Bukhari, Buch über die Vorzüge des Korans, 5027. Die arabische Ausgabe bewahrt den Hadith, den Kommentar des Überlieferers und den Bericht über Abu ‘Abd ar-Rahman as-Sulami im Wortlaut der Quelle; die Überlieferungskette vor ‘Uthman wurde ausgelassen. [Quelle](#)

fortgesetzter Arbeit. Wenn du eine Beziehung zum Koran wählst, die du aufrechterhalten kannst, kann diese Bedeutung auch in deinem Leben einen Platz finden. Lerne, was du brauchst, und nütze dann mit dem Gelernten denen, denen du nützen kannst.

Jeder Mensch hat andere Fähigkeiten und Lebensumstände. Vielleicht beginnst du damit, al-Fatiha richtig zu rezitieren, eine Sure zu verstehen, die du häufig liest, oder deinem Kind das beizubringen, was du gelernt hast. Baue eine Beziehung zum Koran auf, die du bewahren kannst. Frage nach dem, was du nicht verstehst, und lasse dein Lesen die Anbetung und den Umgang mit anderen prägen. Dann begleitet dich seine Führung dort, wo du Ruhe, Urteilsvermögen und gutes Verhalten brauchst.

Das Gebet und die Nähe im Anrufen Allahs

Ein Bedürfnis, das immer wiederkehrt

Vielleicht beginnst du das Gebet in Gedanken bei einer Schuld, der Krankheit eines Angehörigen oder einem ungelösten Streit. Du stehst, rezitierst, verbeugst dich, wirfst dich nieder und bittest deinen Herrn um Hilfe. Wenn du fertig bist, ist nicht jedes Bedürfnis erfüllt. Doch du hast Allah angebetet, deine Not vor Ihn gebracht und dich daran erinnert, dass die Bewältigung deines Lebens nicht allein von deiner Fähigkeit abhängt.

Was es bedeutet, im Gebet Ruhe zu finden, hören wir in diesem Bericht:

„Könnte ich doch beten und Ruhe finden.“ Es schien, als nähmen sie ihm diese Worte übel, da sagte er: Ich hörte den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagen: „Bilal,

rufe zum Gebet auf; verschaffe uns dadurch Ruhe.“¹⁸

Die Ruhe, die er suchte, lag im Gebet selbst: Allahs zu gedenken, Ihn zu bitten und vor Ihm zu stehen. Musa, Friede sei auf ihm, wurde geboten: „Gewiss, Ich bin Allah. Es gibt keine Gottheit außer Mir. So diene Mir und verrichte das Gebet zu Meinem Gedenken“ (Ta Ha 20:14). Das Gebet vereint das Gedenken mit Herz und Zunge und die Anbetung durch körperliche Handlungen, wie As-Sa’di in seiner Auslegung erklärt.¹⁹ Ruhe im Gebet zu suchen hängt deshalb damit zusammen, zu wissen, vor wem du stehst, und zu verstehen, was du tust.

Das Gebet kehrt wieder, weil dein Bedürfnis nach deinem Herrn fortbesteht. Tätigkeiten zerstreuen deine Aufmerksamkeit, dann kehrst du zurück, um Ihn anzubeten. Diese Rückkehr kann schwerfallen, besonders wenn du beschäftigt bist. Sie zu bewahren

18 Sunan Abi Dawud, 4985; nach der beim Text angezeigten Einstufung von al-Albani als sahih bewertet. Salim ibn Abi al-Dscha’d berichtet von einem Prophetengefährten. Seine Worte und der von ihm angeführte Beleg sind im arabischen Wortlaut der Quelle erhalten. Die Überlieferungskette enthält Mis’ars Worte: „Ich glaube, er gehörte zu Khuza’ah.“ [Quelle](#)

19 As-Sa’di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu Ta Ha 20:14: Das Gebet vereint den Gottesdienst von Herz, Zunge und Gliedern und ist mit dem Gedenken verbunden. Sinngemäß wiedergegeben. [Quelle](#)

gibt der Anbetung ihren gebührenden Platz im Tag, statt sie auf freie Zeit zu verschieben, die vielleicht nie kommt.

Worum du in al-Fatiha bittest

In jeder Gebetseinheit sagst du: „Dir allein dienen wir, und Dich allein bitten wir um Hilfe“ (al-Fatiha 1:5). Du betest Allah an und suchst Seine Hilfe; dabei erkennst du sowohl deine Pflicht als auch deine Abhängigkeit von Seinem Beistand an. Dann bittest du um Rechtleitung. Du brauchst sie, um die Wahrheit zu erkennen und nach ihr zu handeln, in alltäglichen ebenso wie in großen Angelegenheiten.

Diese Bitte kann in einer Meinungsverschiedenheit mit einem Geschäftspartner Frucht tragen. Du bittest Allah um Rechtleitung und erkennst dann, dass dein Partner teilweise recht hat. Indem du gerecht bist, handelst du im Einklang mit deiner Bitte: Du wolltest das Richtige erkennen und hast geantwortet, als du es erkannt hast. Wenn du es ablehnst, weil es deinen Interessen widerspricht, hast du eine Stelle gefunden, an der du gegen deine Neigungen ankämpfen und deine Bitte um Hilfe erneuern musst.

So verbindet sich das Gebet mit deinem Tag. Was du rezitierst, lehrt dich, dich Allah zuzuwenden und deine Bedürftigkeit anzuerkennen. Erfahrungen außerhalb des Gebets machen diese Bedürftigkeit sichtbar. Vielleicht kehrst du zum nächsten Gebet zurück, um für ein Versäumnis um Vergebung zu bitten oder dafür zu danken, dass Er dir half, eine schwierige Pflicht zu erfüllen.

Innere Gegenwart lernen

Die Gedenkworte zu verstehen, dich nach Möglichkeit auf das Gebet vorzubereiten und vermeidbare Ablenkungen zu beseitigen kann die demütige Aufmerksamkeit verbessern. Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre zu Rezitation und Bittgebet zurück. Füge der Ablenkung kein langes Urteil über dein gesamtes Gebet hinzu; kehre zu der Anbetung zurück, die du gerade verrichtest.

Lerne die Ausführung und die Regeln des Gebets aus einer verlässlichen Quelle. Gute Absichten machen die richtige Ausführung nicht überflüssig, und Lernen kann Unsicherheiten beseitigen, die deine Aufmerksamkeit stören. Bitte Allah neben deiner Sorge um die äußere Form des Gebets auch darum, deine Seele zu bessern. Zu den Bittgebeten des Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, gehörte:

O Allah, gib meiner Seele ihre Gottesfurcht und läutere sie. Du bist der Beste, der sie läutert; Du bist ihr Schutzherr und ihr Herr.²⁰

Du bittest deinen Herrn um die Gottesfurcht und Läuterung deiner Seele und hältst damit ihre Besserung an Seine Hilfe gebunden. Dieses Bittgebet begleitet das, was du lernst und umsetzt. Dein Bemühen macht das Bittgebet nicht überflüssig, und das Bittgebet ersetzt nicht das Handeln nach deinem Wissen.

20 Sahih Muslim, 2722, das Bittgebet um Läuterung der Seele. Ein authentischer Hadith in Sahih Muslim. Das Zitat ist ein zusammenhängender Abschnitt aus der Überlieferung. [Quelle](#)

Rabi‘a ibn Ka‘b al-Aslami, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

Ich pflegte die Nacht beim Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, zu verbringen und brachte ihm das Wasser für seine Gebetswaschung und das, was er brauchte. Er sagte zu mir: „Bitte.“ Ich sagte: „Ich bitte darum, dich im Paradies zu begleiten.“ Er sagte: „Noch etwas anderes?“ Ich sagte: „Das ist es, worum ich bitte.“ Er sagte: „Dann hilf mir für dich selbst durch häufige Niederwerfungen.“²¹

21 Sahih Muslim, 489, von Rabi‘ah ibn Ka‘b al-Aslami. Der Bericht folgt Muslims Wortlaut. [Quelle](#)

Rabi'a benannte seine Hoffnung und erhielt eine Handlung, die ihm helfen würde, ihr nachzugehen. Die Pflichten zu erfüllen steht an erster Stelle; dann sucht der Diener durch freiwillige Anbetung im Rahmen seiner Möglichkeiten weitere Nähe und achtet dabei die übrigen Verantwortlichkeiten. Liebe und Hoffnung finden Ausdruck in wiederholter Niederwerfung, dem sie begleitenden Bittgebet und dem Bemühen um Beständigkeit.

Allah sagt: „Sucht Hilfe in Geduld und Gebet“ (al-Baqara 2:45). Bitte deinen Herrn um Hilfe für das, was dich erwartet, und unternimm dann die praktischen Schritte, die in deiner Macht stehen. Wer Schulden hat, muss auf ihre Rückzahlung hinarbeiten und dem Gläubiger gegenüber ehrlich sein. Wer einem anderen Unrecht getan hat, muss es wiedergutmachen. Das Gebet hilft dir, diese Verantwortung zu erfüllen, und erneuert deine Bitte um Rechtleitung, wenn Schwäche oder Verlangen in dir aufkommen.

KAPITEL 7

Umkehr, die die Seele zu ihrem Herrn zurückführt

Sich dem Geschehenen stellen

Ein Unrecht, das du begangen hast, kann dich belasten, und du suchst Erleichterung, indem du es vergisst oder immer wieder rechtfertigst. Doch die Rechtfertigung lässt das Unrecht bestehen. Das Recht bleibt geschuldet, und du musst dein Verhalten verteidigen, sobald es angesprochen wird. Umkehr beginnt damit, dass du die Sünde eingestehst und Allah um Vergebung bittest. Dann arbeitest du daran, sie zu lassen und ihre Folgen so weit wie möglich wiedergutzumachen.

Adam und seine Frau sagten: „Unser Herr, wir haben uns selbst Unrecht getan. Wenn Du uns nicht vergibst und Dich unser erbarmst, werden wir gewiss zu den Verlierern gehören“ (al-A‘raf 7:23). Allah sagt: „Da empfing Adam von seinem Herrn Worte, und Er nahm seine Umkehr an. Gewiss, Er ist der die Umkehr Annehmende, der Barmherzige“ (al-Baqara 2:37). Ihr

Bittgebet drückt Eingeständnis und Bedürftigkeit aus; der Bericht zeigt Allahs Barmherzigkeit gegenüber Seinem Diener und wie Er den Weg der Rückkehr lehrt.

Du musst eine Sünde nicht kleinreden, um auf Vergebung zu hoffen. Du kannst anerkennen, dass dein Handeln ungerecht war, und zugleich glauben, dass Umkehr möglich bleibt. Das unterscheidet hilfreiche Reue vom Versinken in Selbstverachtung. Reue ruft dich zu einer erkennbaren Wiedergutmachung; dich selbst für unfähig zu Gutem zu erklären kann dich von jeder Wiedergutmachung abbringen.

Ehrlichkeit, die dich etwas kostet

Ka'b ibn Malik, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet, was durch seine Wahrhaftigkeit und Umkehr geschah:

Er war bei keinem Feldzug zurückgeblieben, den der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, unternommen hatte, außer bei zweien: dem Feldzug der Bedrängnis und dem Feldzug von Badr. Er sagte: Ich beschloss, dem

Gesandten Allahs am Vormittag die Wahrheit zu sagen. Er kehrte von einer Reise fast nur am Vormittag zurück und begann in der Moschee, wo er zwei Gebetseinheiten betete. Der Prophet verbot den Menschen, mit mir und meinen beiden Gefährten zu sprechen. Mit keinem der anderen Zurückgebliebenen verbot er das Gespräch. So vermieden es die Menschen, mit uns zu sprechen. Ich blieb in diesem Zustand, bis die Angelegenheit sich hinzog und schwer auf mir lastete. Nichts bedrückte mich mehr als der Gedanke, ich könnte sterben und der Prophet würde nicht über mir beten, oder der Gesandte Allahs könnte sterben, während ich unter den Menschen in diesem Zustand verbliebe, sodass niemand mit mir sprechen oder über mir beten würde. Allah offenbarte Seinem Propheten die Annahme unserer Umkehr, als das letzte Drittel der Nacht übrig war und der Gesandte Allahs bei Umm Salama war. Umm Salama war freundlich zu mir gewesen und hatte sich um meine Lage gesorgt. Der Gesandte Allahs sagte: „Umm Salama, Ka'bs Umkehr ist angenommen worden.“ Sie sagte: „Soll ich ihm nicht Nachricht senden und ihm die frohe

Botschaft mitteilen?“ Er sagte: „Dann würden die Menschen sich um dich drängen und dich für den Rest der Nacht am Schlafen hindern.“ Nachdem der Gesandte Allahs das Morgengebet verrichtet hatte, verkündete er, dass Allah unsere Umkehr angenommen hatte. Wenn er sich freute, strahlte sein Gesicht, als wäre es ein Stück des Mondes. Wir waren die drei, deren Angelegenheit zurückgestellt worden war, nachdem die Entschuldigungen der anderen angenommen worden waren, bis Allah die Annahme unserer Umkehr offenbarte. Wenn jene erwähnt wurden, die zurückgeblieben waren, den Gesandten Allahs belogen und falsche Entschuldigungen vorgebracht hatten, wurde in den schärfsten Worten über sie gesprochen. Allah, gepriesen sei Er, sagte: „Sie werden euch Entschuldigungen vorbringen, wenn ihr zu ihnen zurückkehrt. Sag: Bringt keine Entschuldigungen vor; wir werden euch nicht glauben. Allah hat uns bereits über euch unterrichtet. Allah wird eure

Taten sehen und auch Sein Gesandter“ — der Vers.²²

Ka'bs Worte zeigen, was seine Entscheidung ihn kostete: Er wählte Wahrhaftigkeit und erlebte dann Angst und eine lange Wartezeit, bevor Erleichterung kam. Deshalb sollten wir Ehrlichkeit niemals als Versprechen unmittelbaren Wohlbefindens darstellen. Ihr Wert liegt darin, dass sie uns zur Wahrheit zurückführt und verhindert, einem Unrecht noch eine Lüge hinzuzufügen. Wenn Wiedergutmachung anhaltende Folgen hat, hilft die Hoffnung auf Allah, dieser Arbeit treu zu bleiben.

Allah beschreibt sie: „Ihre eigenen Seelen wurden ihnen eng, und sie wussten, dass es vor Allah keine Zuflucht gibt außer bei Ihm. Dann wandte Er Sich ihnen zu, damit sie umkehrten. Gewiss, Allah ist der die Umkehr Annehmende, der Barmherzige“ (at-Tawba 9:118). Ihre Seelen waren bedrängt, während sie zu Allah zurückkehrten. Betrachte den Schmerz,

22 Sahih al-Bukhari, Buch der Koranauslegung, 4677. Dies ist eine eigenständige kurze Überlieferung von Ka'bs Geschichte; der ausführliche Bericht steht unter 4418. Der arabische Text wird nach der Nennung Ka'bs zitiert. Yahtimukum al-nas bedeutet, dass die Menschen sich um euch drängen; adhana bedeutet, etwas zu verkünden oder bekannt zu machen.
Quelle

sich einer Sünde zu stellen, nicht als Beweis dafür, dass die Rückkehr nutzlos gewesen sei. Vielleicht musst du eine Folge tragen, die du zuvor aufgeschoben hast.

Vielleicht schuldest du Geld, das du genommen hast, hast die Arbeit eines Menschen beschädigt oder jemanden durch Worte verletzt. Die Wiedergutmachung richtet sich nach dem betroffenen Recht: Gib das Geld zurück, berichtige, was sich berichtigen lässt, und frage kundige Gelehrte nach Unklarheiten bei der Wiederherstellung der Rechte anderer, besonders wenn das Offenlegen von Einzelheiten den Schaden vergrößern könnte. Reue soll zu aufrichtiger Umkehr und Wiedergutmachung werden, ohne bei der Behebung der alten Verletzung eine neue zu verursachen.

Eine Rückkehr, die deine Richtung verändert

Eine Sünde zu verlassen verlangt, zu erkennen, was dich zu ihr zurückzieht. Das kann Gesellschaft sein, in der üble Nachrede leichtfällt, eine finanzielle Vereinbarung, von der du weißt, dass sie falsch ist,

oder unbeobachteter Zugang zu etwas, dem du schwer widerstehst. Um Vergebung zu bitten und dabei alle Ursachen unverändert zu lassen erschwert die Umkehr. Verändere, was du kannst, suche die Gesellschaft von Menschen, die dir beim Guten helfen, und erneuere deinen Entschluss, die Sünde zu lassen.

Ka'b, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte über die bleibende Wirkung dieser Umkehr:

Bei Allah, ich kenne niemanden, dem Allah im wahrhaftigen Reden größere Gunst erwiesen hat als mir. Seit ich dies dem Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, mitteilte, bis zu diesem Tag habe ich niemals absichtlich gelogen. Allah, mächtig und erhaben ist Er, offenbarte Seinem Gesandten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm: „Allah hat Sich dem Propheten und den Auswanderern gewiss in Barmherzigkeit zugewandt“, bis zu Seinen Worten: „Und seid mit den Wahrhaftigen.“²³

23 Sahih al-Bukhari, Buch der Koranauslegung, 4678: Ka'bs Worte über wahrhaftiges Sprechen nach seiner Reue. Die Kürzung der Koranverse innerhalb des Berichts steht bereits in der Quelle selbst. [Quelle](#)

Wahrhaftigkeit blieb keine einzelne Entscheidung in der Vergangenheit. Sie wurde zu einer Wahl, die Ka'b in seinen Worten fortwährend traf. Eine solche bleibende Wirkung suchen wir auch in der Umkehr: ehrlich über etwas zu berichten, ein Recht wiederherzustellen und das hinter uns zu lassen, was uns erneut zur Sünde zieht.

Wenn du nach der Umkehr wieder fällst, kehre erneut aufrichtig um, ohne die Weite der Vergebung als Erlaubnis zur Wiederholung zu behandeln. Zu sagen, du hättest es einmal versucht und seist gescheitert, hilft nicht. Solange die Sünde fortbesteht, musst du sie lassen; solange die Tür zur Rückkehr offensteht, musst du durch sie eintreten. Allah sagt: „Verzweifelt nicht an Allahs Barmherzigkeit“ (az-Zumar 39:53). Die Erklärung des Verses ruft denjenigen, der die Grenzen überschritten hat, zur Rückkehr und Umkehr auf.²⁴

²⁴ As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu az-Zumar 39:53: Hoffnung auf Allahs Vergebung sowie Reue und Rückkehr, durch die sie gesucht wird. Sinngemäß wiedergegeben. [Quelle](#)

Hoffnung auf Allahs Barmherzigkeit

Woher Hoffnung kommt

Vielleicht weißt du, dass du umkehren solltest, sagst aber, deine Sünde sei zu groß, um vergeben zu werden. Oder du hörst von Barmherzigkeit und nimmst an, dein Verhalten müsse sich nicht ändern. Beide Missverständnisse verhindern Fortschritt: Das erste hält dich von der Rückkehr ab, das zweite erleichtert es dir, bei dem zu bleiben, was dir schadet. Hoffnung beruht auf der Kenntnis von Allahs Barmherzigkeit und trägt Frucht in der Hinwendung zu Ihm.

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Als Allah die Schöpfung vollendet hatte, schrieb Er in Sein Buch, das bei Ihm über dem Thron ist: „Meine Barmherzigkeit hat Meinen Zorn überwunden.“²⁵

25 Sahih al-Bukhari, Buch über den Beginn der Schöpfung, 3194. Das arabische Zitat folgt dem Wortlaut des Berichts. [Quelle](#)

Er, gepriesen sei Er, sagt: „Sag: Meine Diener, die ihr gegen euch selbst maßlos gewesen seid, verzweifelt nicht an Allahs Barmherzigkeit. Allah vergibt alle Sünden. Gewiss, Er ist der Allvergebende, der Barmherzige“ (az-Zumar 39:53). Darauf folgt der Aufruf: „Kehrt zu eurem Herrn zurück und ergebt euch Ihm“ (az-Zumar 39:54). Du hörst die frohe Botschaft und wendest dich Allah zu; du hörst das Gebot und handelst nach dem, wozu Er dich aufruft.

Das Schwerste am Beginn einer Veränderung kann deine Überzeugung sein, sie werde nichts bewirken. Hier wird sichtbar, wie sehr die Seele Hoffnung braucht. Wenn du entscheidest, dass deine Vergangenheit alles Gute ausschließt, was wird dich dann zum Aufstehen bewegen? Allahs Botschaft der Vergebung eröffnet eine Zukunft, in der du Ihm gehorchen kannst. Du musst nicht bleiben, wie du warst.

Ein Mann, der ein Land des Bösen verließ

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Unter denen, die vor euch lebten, war ein Mann, der neunundneunzig Menschen getötet hatte. Er fragte nach dem wissendsten Menschen auf der

Erde und wurde an einen Mönch verwiesen. Er ging zu ihm und sagte, er habe neunundneunzig Menschen getötet: Könne er umkehren? Der Mönch sagte nein. Da tötete er ihn und machte damit die Hundert voll. Dann fragte er erneut nach dem wissendsten Menschen auf der Erde und wurde an einen Gelehrten verwiesen. Er sagte, er habe hundert Menschen getötet: Könne er umkehren? Der Mann sagte: „Ja. Wer könnte zwischen ihm und der Umkehr stehen? Gehe in dieses und jenes Land, denn dort sind Menschen, die Allah anbeten. Bete Allah mit ihnen an und kehre nicht in dein eigenes Land zurück, denn es ist ein böses Land.“ Er machte sich auf den Weg, doch als er die Hälfte zurückgelegt hatte, ereilte ihn der Tod. Die Engel der Barmherzigkeit und die Engel der Strafe stritten um ihn. Die Engel der Barmherzigkeit sagten: „Er kam reumütig und mit seinem Herzen Allah zugewandt.“ Die Engel der Strafe sagten: „Er hat niemals etwas Gutes getan.“ Ein Engel kam in Menschengestalt zu ihnen, und sie machten ihn zu ihrem Schiedsrichter. Er sagte: „Messt die Entfernung zwischen den beiden Ländern. Zu welchem er näher ist, dorthin gehört er.“ Sie maßen und fanden ihn näher bei dem

Land, das er erreichen wollte, und so nahmen ihn die Engel der Barmherzigkeit.²⁶

Seine Rückkehr zu Allah verband den Glauben an die Möglichkeit der Umkehr mit ihren ersten Schritten. Er wusste nicht, wie viel Leben ihm noch blieb, aber er wusste, was er verlassen und wohin er gehen sollte. Das braucht ein umkehrender Mensch: Das Gewicht der Vergangenheit muss nicht verschwinden, bevor die erste richtige Handlung beginnen kann.

Die Schwere seiner Sünde machte Umkehr nicht unmöglich; ihre Tür zu öffnen machte die Sünde nicht geringfügig. Die Anweisung, fortzuziehen, hebt den Einfluss von Gesellschaft und Umgebung auf die Besserung hervor. Wer seine Richtung ändern möchte, braucht Unterstützung für diese Veränderung. Das bedeutet nicht, dass jeder Umkehrende sein Land verlassen muss. Es bedeutet, zu prüfen, was dich zur Sünde zurückzieht, und Gesellschaft und Tätigkeiten zu suchen, die dir helfen, sie zu lassen.

26 Sahih Muslim, Buch der Reue, 2766a. Dies ist der dem Propheten zugeschriebene Bericht. Der anschließende Kommentar von Qatadah, überliefert von al-Hasan, gehört nicht zu diesem prophetischen Text und wurde nicht aufgenommen. Der zuerst befragte Mann war ein dem Gottesdienst hingeebener Mönch; der zweite wird als ein Mann des Wissens beschrieben. [Quelle](#)

Barmherzigkeit jenseits deiner Vorstellungskraft

‘Umar ibn al-Khattab, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet:

Gefangene wurden zum Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, gebracht. Unter ihnen war eine Frau, die suchte. Als sie unter den Gefangenen ein Kind fand, nahm sie es, drückte es an ihren Bauch und stillte es. Der Gesandte Allahs sagte zu uns: „Meint ihr, diese Frau würde ihr Kind ins Feuer werfen?“ Wir sagten: „Nein, bei Allah, solange sie es verhindern könnte.“ Der Gesandte Allahs sagte: „Allah ist barmherziger zu Seinen Dienern als diese Frau zu ihrem Kind.“²⁷

Diese Szene bringt uns Barmherzigkeit durch die vertraute Barmherzigkeit einer Mutter nahe. Dann teilt sie uns mit, dass Allahs Barmherzigkeit gegenüber Seinen Dienern größer ist, auf eine Weise, die Seiner Majestät gebührt. Wenn eine Sünde dir das Hoffen schwer macht, kehre zu dem zurück, was dein Herr dich über Seine Barmherzigkeit gelehrt hat, mit aufrichtiger Umkehr und einem Ende des Unrechts.

27 Sahih Muslim, Buch der Reue, 2754: die Frau und ihr Kind, nach Muslims Wortlaut. Auch al-Bukhari überliefert den Bericht unter 5999.
[Quelle](#)

Wenn du selbst auf Barmherzigkeit hoffst, hüte dich davor, anderen die Hoffnung darauf abzusprechen. Vielleicht siehst du jemanden, der schwerwiegend Grenzen überschritten hat. Sein Verhalten muss möglicherweise verurteilt werden, und Menschen müssen vor seinem Schaden geschützt werden. Doch du weißt nicht, dass er niemals umkehren wird. Hilf ihm, die Wahrheit zu erkennen, wenn du kannst, und benutze seine Vergangenheit nicht dazu, jede aufrichtige Besserung zurückzuweisen, die er zeigt.

Hoffnung begleitet dich, wenn Veränderung langsam vorangeht und die Folgen der Vergangenheit fortbestehen. Kümmere dich darum, was du heute wiedergutmachen kannst. Hoffe während deiner Arbeit auf Annahme und bitte Allah um Standhaftigkeit. Dein Bedürfnis nach Seiner Barmherzigkeit bleibt auch nach der Umkehr bestehen.

Aufrichtigkeit und Ruhe in deiner Absicht

Für wen handelst du?

Vielleicht hilfst du jemandem und fühlst dich verletzt, wenn er danach einem anderen dankt. Vielleicht leistest du hervorragende Arbeit und verlierst den Wunsch weiterzumachen, weil niemand sie bemerkt hat. Anerkennung zu wünschen ist verständlich. Schwierig wird es, wenn die Anerkennung der Menschen darüber entscheidet, ob alles Gute, das du tust, seinen Wert erhält oder verliert.

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Die Taten richten sich nur nach der Absicht, und jedem Menschen kommt nur das zu, was er beabsichtigt hat. Wer zu Allah und Seinem Gesandten auswandert, dessen Auswanderung gilt Allah und Seinem Gesandten. Wer wegen eines weltlichen Gewinns oder einer Frau, die er

heiraten will, auswandert, dessen Auswanderung gilt dem, wofür er ausgewandert ist.²⁸

Zwei äußerlich ähnliche Taten können sehr unterschiedliche Absichten haben. Aufrichtigkeit bedeutet, mit der Anbetung Allahs Angesicht zu suchen und Sein Wohlgefallen und Seinen Lohn zu wünschen. Zu wissen, dass Allah deine Arbeit sieht, gibt dir einen Grund, Gutes zu tun, auch wenn die Menschen es nicht sehen oder nicht loben.

28 Sahih al-Bukhari, Buch über den Beginn der Offenbarung, 1; Sahih Muslim, Buch der Führung, 1907, von 'Umar ibn al-Khattab. Muslims Überlieferung unterscheidet die Auswanderung zu Allah und Seinem Gesandten von der Auswanderung aus weltlichem Anlass. Der Hadith begründet die Bedeutung der Absicht; eine gute Absicht hebt das Erfordernis nicht auf, dass die Handlung selbst erlaubt ist. [Quelle](#)

Das verlangt nicht, im Umgang mit anderen auf deine Rechte zu verzichten. Du kannst gewissenhaft arbeiten und zugleich gerechten Lohn verlangen, und du kannst zu einem Angehörigen freundlich sein und dich zugleich vor Ausnutzung schützen. Vereinbarter Lohn ist ein Recht, und Zusammenarbeit braucht klare Grenzen. Das Gebet oder eine Spende zum Mittel zu machen, um als rechtschaffen bezeichnet zu werden, bindet die Anbetung jedoch an Lob. Darauf richtet sich die Warnung in diesem göttlichen Hadith:

Ich bin Derjenige, der am wenigsten eines Teilhabers bedarf. Wer eine Tat vollbringt, bei der er Mir einen anderen beigesellt, den überlasse Ich sich selbst und seiner Beigesellung.²⁹

Diese Warnung führt dich zu der Absicht zurück, mit der du deine Anbetung begonnen hast. Wenn dein Herz sich dem Lob der Menschen zuwendet, erneuere dein Verlangen nach Allahs Angesicht. Tue, wovon du

29 Sahih Muslim, Buch über Weltentsagung und herzerweichende Berichte, 2985. Ein von Abu Hurayrah überlieferter göttlicher Hadith über die Zurückweisung einer Tat, bei der ihr Täter Allah einen anderen beigesellt. Er betrifft eine Absicht, die einen anderen am Gottesdienst beteiligt, nicht jeden flüchtigen Gedanken, dem der Diener widersteht. [Quelle](#)

weißt, dass es Ihm gefällt, selbst wenn der Mensch, dessen Lob du erwartest, niemals davon hört.

Im Bericht des Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, über drei Männer sehen wir Aufrichtigkeit in der Sorge für die Eltern, in Keuschheit und in Treue beim Umgang mit Geld. Er sagte:

Drei Männer von denen, die vor euch lebten, machten sich auf den Weg und kamen zu einer Höhle, um darin zu übernachten. Sie traten ein, und ein Fels rollte vom Berg herab und versperrte die Höhle. Sie sagten: „Nichts wird euch vor diesem Felsen retten, außer Allah unter Berufung auf eure rechtschaffenen Taten anzurufen.“ Einer von ihnen sagte: „O Allah, ich hatte zwei alte Eltern, und ich gab weder meiner Familie noch denen, die in meinem Dienst standen, vor ihnen den abendlichen Trunk. Eines Tages ging ich auf der Suche nach etwas weit fort und kehrte erst zurück, als sie bereits eingeschlafen waren. Ich molk ihren abendlichen Trunk für sie und fand sie schlafend. Es widerstrebte mir, meiner Familie oder denen, die in meinem Dienst standen, vor ihnen zu

trinken zu geben. So wartete ich mit dem Becher in der Hand darauf, dass sie erwachten, bis die Morgendämmerung anbrach. Sie erwachten und tranken ihren abendlichen Trunk. O Allah, wenn ich das im Trachten nach Deinem Angesicht getan habe, befreie uns aus der Bedrängnis durch diesen Felsen.“ Er bewegte sich ein wenig, aber sie konnten nicht hinaus. Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: „Der Zweite sagte: ‚O Allah, ich hatte eine Cousine, die mir der liebste Mensch war. Ich wollte mit ihr verkehren, doch sie wies mich zurück. Dann traf sie ein Jahr der Not, und sie kam zu mir. Ich gab ihr hundertzwanzig Dinare unter der Bedingung, dass sie mich mit ihr verkehren ließe. Sie stimmte zu, doch als ich dazu imstande war, sagte sie: ‚Ich erlaube dir nicht, das Siegel anders als auf rechtmäßige Weise zu brechen.‘ Ich fürchtete, die Tat zu begehen, und wandte mich von ihr ab, obwohl sie mir der liebste Mensch war. Das Gold, das ich ihr gegeben hatte, ließ ich ihr. O Allah, wenn ich das im Trachten nach Deinem Angesicht getan habe, befreie uns aus unserer Bedrängnis.‘ Der Fels bewegte sich, aber sie konnten noch

immer nicht hinaus.“ Der Prophet sagte: „Der Dritte sagte: ‚O Allah, ich beschäftigte Arbeiter und zahlte ihnen ihren Lohn, außer einem Mann, der das, was ihm zustand, zurückließ und fortging. Ich legte seinen Lohn an, bis daraus viel Vermögen entstand. Nach einiger Zeit kam er und sagte: ‚Diener Allahs, zahle mir meinen Lohn.‘ Ich sagte: ‚Alles, was du an Kamelen, Rindern, Schafen und versklavten Menschen siehst, stammt aus deinem Lohn.‘ Er sagte: ‚Diener Allahs, verspote mich nicht.‘ Ich sagte: ‚Ich verspote dich nicht.‘ Da nahm er alles und trieb es fort, ohne etwas zurückzulassen. O Allah, wenn ich das im Trachten nach Deinem Angesicht getan habe, befreie uns aus unserer Bedrängnis.‘ Da wich der Fels, und sie gingen hinaus.“³⁰

Das Trachten nach Allahs Angesicht kehrt in ihren Bittgebeten wieder, während die Taten verschieden

30 Sahih al-Bukhari, Buch der Vermietung und Entlohnung, 2272. Der Bericht über die Menschen in der Höhle folgt dieser Überlieferung ohne die Überlieferungskette. La aghbuq bedeutet, den Abendtrank nicht zuerst zu reichen; na'a bedeutet, sich weit zu entfernen; ghabuq ist der Abendtrank; sanah min al-sinin bezeichnet eine Zeit von Not und Dürre. Das Siegel nur mit seinem Recht zu lösen, ist eine Umschreibung für Geschlechtsverkehr innerhalb einer erlaubten Ehe. Thammartu ajrahu bedeutet, dass er den Lohn des Mannes anlegte und vermehrte. [Quelle](#)

sind: die Eltern ehren, sich vom Verbotenen zurückhalten und das Vermögen eines anderen bewahren. Aufrichtigkeit erklärt, warum jeder so handelte, obwohl sein unmittelbares Eigeninteresse in eine andere Richtung wies. Unsere Absichten zu prüfen verlangt eine praktische Frage: Achten wir ein Recht, wenn unsere Arbeit ungesehen bleibt, und unterlassen wir Unrecht, wenn wir die Macht hätten, es zu begehen? Verborgene Taten, die das Herz bessern, bleiben mit den Rechten anderer Menschen verbunden.

Lob, das der Tat folgt

Abu Dharr, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet:

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, wurde gefragt: „Was sagst du über einen Mann, der eine gute Tat vollbringt und von den Menschen dafür gelobt wird?“ Er sagte: „Das ist die vorweggenommene frohe Botschaft für den Gläubigen.“³¹

31 Sahih Muslim, Buch über Güte, Verwandtschaftsbande und Umgangsformen, 2642a. Frage und Antwort folgen dem Wortlaut der Quelle. [Quelle](#)

Dieser Hadith zeigt, dass die Freude über Dank nach einer guten Tat für sich allein nicht beweist, die Tat sei zur Selbstdarstellung geschehen. Mit dem Wunsch nach Allahs Wohlgefallen zu beginnen und sich anschließend über Lob zu freuen ist etwas anderes, als eine gottesdienstliche Handlung zu unternehmen, um dieses Lob zu erhalten.

Ein Gedanke, an dem deine Seele Gefallen findet, kann dein Herz durchqueren, woraufhin du ihn zurückweist und deine Absicht erneuerst. In seiner Erläuterung des Berichts über die Absicht unterscheidet Ibn Radschab zwischen dem Ziel, aus dem ein Diener handelt, und einem vorübergehenden Impuls zur Selbstdarstellung, dem er widersteht.³² Diese Unterscheidung ist bei der Selbstprüfung wichtig. Du solltest weder Selbstdarstellung hinnehmen noch jeden flüchtigen Gedanken zu einem Grund machen, den Gehorsam aufzugeben.

32 Ibn Radschab al-Hanbali, Dschami‘ al-‘Ulum wa-l-Hikam, Kommentar zum ersten Hadith: die Taten begleitenden Absichten, abgewehrte Gedanken an Selbstdarstellung und Freude über Lob. Der elektronische Text zeigt in seiner Ausgabe die Seiten 82–84; verwiesen wird auf den Hadithkommentar und sein Thema. [Quelle](#)

Wenn du bemerkst, dass du eine Tat veränderst, um Aufmerksamkeit zu erregen, kehre zum Trachten nach Allah zurück und berichtige deine Absicht. Mache nicht das Aufgeben einer Pflicht oder den Entzug benötigter Hilfe zu deinem Heilmittel gegen Selbstdarstellung. Eine verborgene gute Tat kann helfen, aber auch öffentliche Taten haben ihren Platz. Lehren, anderen dienen und manche religiösen Handlungen finden vor Menschen statt. Entscheidend sind deine Absicht und die Übereinstimmung der Tat mit der religiösen Führung.

Raum zum Überdenken

Ein Bild von sich aufrechtzuerhalten, das keine Fehler zulässt, ist erschöpfend. Ein Rat wird zur Last, weil er eine Schwäche offenlegt, und du rechtfertigst dein Verhalten, um dein Ansehen zu wahren. Wenn du Allahs Wohlgefallen suchst, eröffnet das Entdecken eines Fehlers eine notwendige Aufgabe: ihn zu berichtigen. Kritik kann schmerzen, doch du kannst ihren Wahrheitsgehalt prüfen, bevor du dein Bild verteidigst.

Denke an einen Vater, dessen Sohn sagt, seine Worte seien zu hart. Er kann diesen Hinweis als Angriff auf seine Stellung behandeln oder sich fragen, ob er etwas getan hat, das einer Korrektur bedarf. Gerechtigkeit mindert seine Vaterschaft nicht. Sie bringt ihn der Gerechtigkeit näher, die er seinen Sohn lehren möchte. So nützt eine berichtigte Absicht dem Zuhause, ohne dass man über die eigene Aufrichtigkeit sprechen oder sich selbst loben müsste. Über das Loben anderer berichtet Abu Bakra, möge Allah mit ihm zufrieden sein:

Ein Mann lobte einen anderen in Gegenwart des Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm. Er sagte: „Wehe dir! Du hast deinem Gefährten den Hals durchgeschnitten! Du hast deinem Gefährten den Hals durchgeschnitten!“ — wiederholt. „Wenn einer von euch seinen Gefährten unbedingt loben muss, so soll er sagen: ‚Ich halte den und den für so und so, und Allah ist sein Abrechner; ich erkläre niemanden vor Allah

für rein. Ich halte ihn für so und so‘, sofern er dies von ihm weiß.“³³

Wenn du jemandem dankst, benenne das Gute, von dem du weißt, dass er es getan hat, und überlasse seinen inneren Zustand Allah. Du kannst sagen, er habe ein anvertrautes Gut bewahrt oder gut mitgearbeitet. Lob sollte nicht zu einem uneingeschränkten Gütesiegel werden, das andere daran hindert, ihn zu hinterfragen, wenn er unrecht hat.

Je lauterer deine Absicht wird, desto weniger Macht haben Lob und Kritik über deine Entscheidungen. Du freust dich über freundliche Worte und fühlst dich durch Undank verletzt, musst aber den Wert einer Tat nicht nach jeder neuen Meinung neu bestimmen. Du weißt, warum du sie getan hast, suchst Allahs Annahme und prüfst dann, was verbessert oder berichtigt werden muss.

33 Sahih Muslim, Buch über Weltentsagung und herzerweichende Berichte, 3000a, von Abu Bakrah. Ereignis und Anleitung folgen dem Wortlaut der Quelle. [Quelle](#)

Auf Allah vertrauen und weiter vorangehen

Bemühen und die Grenzen der eigenen Fähigkeit

Du arbeitest für deinen Lebensunterhalt, sorgst für deine Familie und planst für das, was du voraussehen kannst. Doch vieles bleibt außerhalb deiner Kontrolle: die Entscheidung eines anderen Menschen, Veränderungen am Markt und das, was Gesundheit oder Krankheit bringen mögen. Wenn du dir selbst die Garantie für all das auferlegst, wird die Sorge nie enden, wie gut du dich auch vorbereitest. Du musst praktische Mittel ergreifen und dich innerlich auf Allah verlassen, sowohl bei dem, was du tun kannst, als auch bei dem, was über deine Macht hinausgeht.

Allah sagt: „Wer sich auf Allah verlässt, dem genügt Er“ (at-Talaq 65:3). As-Sa'di erklärt, dass Allahs Genügen für Seinen Diener sich gemäß Seiner Weisheit und Seiner Bestimmung entfaltet. Vertrauen

kann nicht zur Bedingung machen, dass es in der selbst gewählten Form oder zum bevorzugten Zeitpunkt eintritt.³⁴ Ibn Radschab beschreibt das Gottvertrauen als die Abhängigkeit des Herzens von Allah, um Nutzen herbeizuführen und Schaden abzuwenden, verbunden mit dem Ergreifen der Mittel, die Er geboten hat.³⁵

Vertrauen und Bemühen zusammen

Ibn ‘Abbas, möge Allah mit beiden zufrieden sein, berichtet in der Erzählung über Isma‘ils Mutter:

Dann brachte Ibrahim sie und ihren Sohn Isma‘il, den sie stillte, und ließ sie beim Haus unter einem großen Baum oberhalb von Zamzam, im oberen Teil der Moschee, zurück. Damals war niemand in Mekka, und es gab dort kein Wasser. Er ließ sie dort mit einem Beutel Datteln und einem Wasserschlauch zurück. Dann wandte Ibrahim sich zum Gehen. Isma‘ils Mutter folgte ihm und

34 As-Sa‘di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu at-Talaq 65:3: Gottvertrauen, Allahs Genügen und die weise zeitliche Festlegung Seiner Bestimmungen. Sinngemäß wiedergegeben. [Quelle](#)

35 Ibn Radschab, Dschami‘ al-‘Ulum wa-l-Hikam, Kommentar zu Hadith 49: Gottvertrauen und das Ergreifen der Mittel. Das Anführen der Erklärung bestätigt nicht die Authentizität jeder Geschichte in diesem Kapitel. [Quelle](#)

sagte: „Ibrahim, wohin gehst du und lässt uns in diesem Tal zurück, in dem es weder Menschen noch sonst etwas gibt?“ Sie wiederholte dies mehrmals, doch er wandte sich nicht zu ihr um. Sie sagte: „Hat Allah dir dies geboten?“ Er sagte: „Ja.“ Sie sagte: „Dann wird Er uns nicht im Stich lassen.“ Sie kehrte zurück, und Ibrahim ging weiter, bis er den Bergpass erreichte, von dem aus sie ihn nicht mehr sehen konnten. Er wandte sich dem Haus zu, hob seine Hände und betete mit diesen Worten: „Unser Herr, ich habe einen Teil meiner Nachkommenschaft in einem Tal ohne Anbau angesiedelt“, bis zu „damit sie dankbar sein mögen“. Isma‘ils Mutter stillte ihn und trank von jenem Wasser. Als der Wasserschlauch leer war, wurden sie und ihr Sohn durstig. Sie sah zu, wie er sich wand — oder er sagte: sich hin und her warf —, und ging fort, weil sie seinen Anblick nicht ertragen konnte. Sie fand as-Safa als den nächstgelegenen Hügel, stellte sich darauf und blickte über das Tal, um zu sehen, ob jemand da sei. Sie sah niemanden. Sie stieg von as-Safa hinab, hob, als sie das Tal erreichte, den Saum ihres Gewandes an und lief, wie ein Mensch in großer

Not läuft, bis sie das Tal durchquert hatte. Sie kam zu al-Marwa, stellte sich darauf und schaute, ob jemand da sei. Sie sah niemanden. Das tat sie siebenmal. Ibn ‘Abbas sagte: Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: „Das ist der Ursprung des Gangs der Menschen zwischen ihnen.“ Als sie von al-Marwa Ausschau hielt, hörte sie ein Geräusch und sagte: „Sei still“, wobei sie sich selbst meinte. Sie lauschte genau und hörte es erneut. Sie sagte: „Du hast dich hören lassen, falls du Hilfe zu bieten hast.“ Da war der Engel an der Stelle von Zamzam. Er grub mit seiner Ferse — oder er sagte: mit seinem Flügel —, bis Wasser hervortrat. Sie begann, ein Becken darum zu formen, bewegte ihre Hände so und schöpfte Wasser in ihren Schlauch. Es sprudelte weiter, nachdem sie daraus geschöpft hatte. Ibn ‘Abbas sagte: Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: „Möge Allah Sich Isma‘ils Mutter erbarmen. Hätte sie Zamzam sich selbst überlassen — oder er sagte: hätte sie kein Wasser daraus geschöpft —, wäre Zamzam eine fließende Quelle gewesen.“ Er sagte: Sie trank und stillte ihr Kind. Der Engel sagte zu ihr: „Fürchte nicht, verlassen zu

werden. Hier ist das Haus Allahs, das dieser Junge und sein Vater bauen werden. Allah lässt seine Bewohner nicht im Stich.“³⁶

Ihre Worte zeigen Vertrauen, ihre Handlungen zeigen Bemühen. Die Abhängigkeit von Allah ließ sie nicht aufhören, Hilfe zu suchen, und ihr Bemühen ließ sie Den nicht vergessen, auf Den sie hoffte. Der Bericht betrifft ein besonderes göttliches Gebot an Ibrahim. Unsere Verantwortung besteht darin, die verfügbaren Mittel der Fürsorge zu nutzen, die uns anvertrauten Rechte zu erfüllen und Allahs Hilfe zu suchen.

Diese Verbindung gilt auch für gewöhnliche Angelegenheiten. Wenn du Arbeit suchst, erlerne die nötigen Fähigkeiten, suche, bewirb dich und frage erfahrene Menschen um Rat. Wenn du nicht angenommen wirst, prüfe, was sich verbessern lässt, und versuche einen anderen Weg. Deute nicht jeden

36 Sahih al-Bukhari, Buch über die Berichte der Propheten, 3364. Ein zusammenhängender Abschnitt der langen Überlieferung, beginnend damit, dass Ibrahim Isma‘il und dessen Mutter beim Haus zurücklässt, und endend mit der frohen Botschaft des Engels nach dem Hervortreten von Zamzam. Die alternativen Formulierungen des Überlieferers bleiben erhalten. Dawhah: ein großer Baum; qaffa: wandte sich ab; thaniyyah: ein Bergpass; dir‘uha: ihr Hemd; majhud: jemand, der durch Not erschöpft ist; sah: sei still; ghawath: Hilfe; tuhawwiduhu: Wasser in einem Becken sammeln; ‘aynan ma‘inan: offen fließendes Wasser. Quelle

Rückschlag als das Ende deiner Versorgung und mache ein Bekenntnis zum Gottvertrauen nicht zum Ersatz für das Ergreifen der Mittel.

Allah anvertrauen, was du nicht kontrollieren kannst

Vielleicht gibst du einem geliebten Menschen Rat, ohne eine Antwort zu erhalten. Du kannst klar erklären, einen passenden Zeitpunkt wählen und dein Vorgehen prüfen, doch du kannst sein Herz nicht kontrollieren. Allah sagte zu Seinem Propheten: „Du leitest nicht recht, wen du liebst, sondern Allah leitet recht, wen Er will“ (al-Qasas 28:56). Weiter zu beten und freundlich zu sein verlangt nicht, jemanden so lange zu verfolgen, bis er zustimmt, oder dich für jede seiner Entscheidungen verantwortlich zu machen.

Manche Sorge entsteht vielleicht durch einen Schritt, den du noch nicht getan hast. Bestimme ihn und handle: eine Nachricht, die gesendet, Ausgaben, die geordnet, oder ein Recht, das wiederhergestellt werden muss. Wenn du getan hast, was du kannst, und vorerst keine nützliche Handlung mehr bleibt, gibt dir wiederholtes Ausmalen keine neue Macht.

Erinnere dich an die Grenzen deines Wissens und deiner Fähigkeit und suche Allahs Hilfe beim Warten.

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, lehrte al-Bara' ibn 'Azib, möge Allah mit beiden zufrieden sein, was er beim Schlafengehen sagen sollte:

Wenn du zu Bett gehst, vollziehe die Waschung wie für das Gebet, lege dich dann auf deine rechte Seite und sage: „O Allah, ich ergebe mein Angesicht Dir, vertraue meine Angelegenheiten Dir an und lege meinen Rücken unter Deinen Schutz, in Verlangen nach Dir und in Furcht vor Dir. Es gibt vor Dir keine Zuflucht und kein Entrinnen außer zu Dir. O Allah, ich glaube an Dein Buch, das Du offenbart hast, und an Deinen Propheten, den Du gesandt hast.“ Wenn du in dieser Nacht stirbst, wirst du auf dem ursprünglichen Glauben sein. Mache dies zu deinen letzten gesprochenen Worten. Er sagte: Ich wiederholte sie vor dem Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und als ich zu „O Allah, ich glaube an Dein Buch, das Du offenbart hast“ kam, sagte ich: „und

an Deinen Gesandten“. Er sagte: „Nein: ,und an Deinen Propheten, den Du gesandt hast.““³⁷

Am Ende des Tages vertraust du deine Angelegenheiten Allah an, nachdem du dich im Rahmen deiner Möglichkeiten bemüht und für deine Versäumnisse um Vergebung gebeten hast. Die Berichtigung al-Bara's durch den Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, lehrt uns, den Wortlaut vorgeschriebenen Gedenkens so zu lernen, wie er überliefert wurde. Im Koran sagt der Gläubige aus dem Volk Pharaos: „Ich vertraue meine Angelegenheit Allah an. Allah sieht Seine Diener gewiss“ (Ghafir 40:44).

Angst kann bleiben, doch du weißt, wie du antworten kannst. Weist sie auf einen praktischen Schritt hin, den du tun kannst? Tue ihn. Führt sie dich zu etwas zurück, das du nicht kontrollieren kannst? Vertraue es Allah an. Mit diesem Verständnis geht das Bemühen weiter, ohne den ganzen Tag in den Versuch zu verwandeln, das Morgen zu garantieren.

37 Sahih al-Bukhari, Buch der Gebetswaschung, 247. Das Zitat enthält den Hadith, al-Bara's Antwort und die Berichtigung des Wortlauts des Bittgebets durch den Propheten, die Sorgfalt gegenüber dem überlieferten Wortlaut lehrt. [Quelle](#)

Führung für das Herz, wenn die Bestimmung eintritt

Nachdem das Befürchtete geschehen ist

Vor einem Unglück denkst du darüber nach, was es verhindern könnte. Ist es eingetreten, entsteht ein anderes Bedürfnis: Wie wirst du es tragen, und was solltest du jetzt tun? Vielleicht spielst du denselben Augenblick immer wieder durch und wünschst, die Ereignisse wären anders verlaufen. Manches Nachdenken deckt einen Fehler auf, der sich beheben lässt. Zwecklose Wiederholung kann dich jedoch davon ablenken, was die Gegenwart verlangt.

Allah, der Erhabene, sagt: „Kein Unglück trifft ein außer mit Allahs Erlaubnis; und wer an Allah glaubt, dessen Herz leitet Er recht“ (at-Taghabun 64:11). As-Sa’di erklärt dies als Führung des Herzens zu Geduld und Ergebung, wenn ein Unglück eintritt.³⁸ Dieses Wissen stützt das Herz, während es schmerzt: Das

³⁸ As-Sa’di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu at-Taghabun 64:11: die Rechtleitung des Herzens im Unglück und ihr Verhältnis zu Glaube, Ergebung und Handlung. Sinngemäß wiedergegeben. [Quelle](#)

Geschehene liegt nicht außerhalb von Allahs Wissen und Bestimmung.

Du musst die besondere Weisheit deiner Prüfung nicht entdecken, um an die Weisheit deines Herrn zu glauben. Vielleicht weißt du nicht, warum die Krankheit gerade jetzt kam oder warum eine gewünschte Gelegenheit an dir vorbeiging. Es genügt, Allah kein Unrecht zuzuschreiben und Ihn um Führung für dein Handeln zu bitten. Eine bloße Vermutung kann nicht belegen, dass ein bestimmtes Ereignis aus einem bestimmten verborgenen Grund eingetreten ist.

Bestimmung und praktische Mittel

‘Abd Allah ibn ‘Abbas, möge Allah mit beiden zufrieden sein, berichtet:

‘Umar ibn al-Khattab, möge Allah mit ihm zufrieden sein, brach nach Syrien auf. Als er Sargh erreichte, trafen ihn die Heerführer, Abu ‘Ubayda ibn al-Dscharrah und seine Gefährten, und berichteten ihm, dass in Syrien eine Seuche ausgebrochen war. Ibn ‘Abbas sagte: ‘Umar sagte: „Rufe mir die ersten Auswanderer.“ Er rief sie, beriet sich mit ihnen und teilte ihnen mit, dass die

Seuche in Syrien ausgebrochen war. Sie waren unterschiedlicher Meinung. Einige sagten: „Du bist zu einem Zweck aufgebrochen, und wir meinen nicht, dass du davon umkehren solltest.“ Andere sagten: „Bei dir sind die verbliebenen Menschen und die Gefährten des Gesandten Allahs, und wir meinen nicht, dass du sie dieser Seuche aussetzen solltest.“ Er sagte: „Geht.“ Dann sagte er: „Rufe mir die Helfer.“ Ich rief sie; er beriet sich mit ihnen, und sie gingen denselben Weg wie die Auswanderer und waren ebenso uneins. Er sagte: „Geht.“ Dann sagte er: „Rufe mir diejenigen der Ältesten von Quraisch, die hier sind und bei der Eroberung ausgewandert sind.“ Ich rief sie, und nicht einmal zwei von ihnen waren uneins. Sie sagten: „Wir meinen, du solltest mit den Menschen umkehren und sie dieser Seuche nicht aussetzen.“ ‘Umar verkündete den Menschen: „Am Morgen werde ich zur Abreise aufsitzen; seid also ebenfalls dazu bereit.“ Abu ‘Ubayda ibn al-Dscharrah sagte: „Fliehst du vor Allahs Bestimmung?“ ‘Umar sagte: „Hätte das doch ein anderer als du gesagt, Abu ‘Ubayda! Ja, wir fliehen von Allahs Bestimmung zu Allahs Bestimmung. Angenommen, du hättest Kamele, die in ein Tal mit zwei Seiten

hinabsteigen, einer fruchtbaren und einer kargen: Wenn du sie auf der fruchtbaren Seite weiden ließest, würdest du sie dann nicht durch Allahs Bestimmung weiden lassen? Und wenn du sie auf der kargen Seite weiden ließest, würdest du sie dann nicht durch Allahs Bestimmung weiden lassen?“ Dann kam ‘Abd ar-Rahman ibn ‘Awf; er war fort gewesen, um ein Bedürfnis zu erledigen. Er sagte: „Ich habe darüber Wissen. Ich hörte den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagen: ‚Wenn ihr von ihr in einem Land hört, betretet es nicht. Wenn sie in einem Land ausbricht, in dem ihr seid, verlasst es nicht auf der Flucht vor ihr.‘“ ‘Umar lobte Allah und reiste dann ab.³⁹

Der Bericht zeigt, dass der Glaube an die Bestimmung mit Beratung und Maßnahmen zum Schutz der Menschen einhergeht. Behandle Krankheit, schütze die dir Anvertrauten und gehe gegen die Ursachen von Verlust vor, gegen die du vorgehen kannst. Die Mittel und ihre Folgen liegen sämtlich innerhalb von

39 Sahih al-Bukhari, Buch der Medizin, 5729: ‘Umars Begegnung in Sargh. Sargh ist ein Ort auf dem Weg nach Syrien; ajnad bezeichnet Militärbezirke; musbih ‘ala zahr bedeutet, am Morgen zur Rückkehr aufzusteigen; ‘udwatan bedeutet zwei Seiten. [Quelle](#)

Allahs Bestimmung. Der Glaube daran ist keine Entschuldigung, Verantwortung aufzugeben.

Wenn dein Leiden aus dem Unrecht eines anderen entsteht, macht sein Eintreten durch Allahs Bestimmung das Unrecht nicht erlaubt. Du kannst geduldig sein und zugleich mit erlaubten Mitteln nach seiner Beseitigung streben. Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Die Süße des Glaubens hat gekostet, wer mit Allah als Herrn, mit dem Islam als Religion und mit Muhammad als Gesandtem zufrieden ist.⁴⁰

Mit deinem Herrn und Seiner Religion zufrieden zu sein verlangt nicht, die Sünde gutzuheißen, die jemand gegen dich begeht. Dein Glaube hilft dir, Gerechtigkeit zu wahren, deine Verantwortung zu erfüllen und mit erlaubten Mitteln ein Ende des Unrechts zu suchen.

Was dir hilft, es zu tragen

Beginne damit, zu bestimmen, was das Unglück verlangt. Wer ein Einkommen verloren hat, muss die

40 Sahih Muslim, 34: Zufriedenheit mit Allah als Herrn, dem Islam als Religion und Muhammad als Gesandtem. Ein authentischer Hadith in Sahih Muslim. [Quelle](#)

Ausgaben ordnen und eine neue Quelle suchen. Wer einen kranken Angehörigen hat, muss für ihn sorgen und erfahren, was getan werden kann. Du darfst Hilfe bei der Familie oder bei vertrauenswürdigen, erfahrenen Menschen suchen. Verantwortung bedeutet nicht, alles allein zu tragen.

Unterscheide, was sich wiedergutmachen lässt, von dem, was vergangen ist. Wenn du nachlässig warst, sind das Eingeständnis und die Behebung der Folgen rechtschaffene Taten. Wenn etwas außerhalb deiner Fähigkeit lag, lege dir keine Verantwortung auf, die du nicht hattest. Die Frage, was du jetzt tun kannst, hilft dir, vom Wiederholen des Unglücks im Kopf zur Erfüllung der verbleibenden Pflicht überzugehen.

Während all dessen darfst du beten, weinen und um Erleichterung bitten. Die Führung des Herzens beseitigt dein Bedürfnis nach Hilfe nicht. Sie lehrt dich, wohin du dich wenden kannst, und bewahrt den Schmerz davor, in Unrecht oder Verzweiflung überzugehen. Geduld kann dich um einen kleinen Schritt voranbringen: ein verbotenes Wort zurückhalten, ein wesentliches Bedürfnis versorgen oder Hilfe annehmen. Du hoffst, dass Allah dir beim nächsten Schritt hilft.

Trauer, die weiß, wohin sie sich wenden kann

Tränen neben dem Glauben

Wenn ein geliebter Mensch stirbt oder lange abwesend bleibt, verlierst du keine abstrakte Person. Du verlierst seine Gesellschaft, seine Stimme und die kleinen Dinge, in denen du dich an seine Gegenwart gewöhnt hattest. Trauer kann dich nach einer Zeit überraschen, in der du dachtest, du hättest wieder Halt gefunden. Solcher Schmerz braucht Barmherzigkeit und Verständnis. Sein Auftreten sollte nicht zum Urteil über den Glauben des Leidenden werden.

Im Bericht über Ya‘qub, Friede sei auf ihm, lesen wir:

Er wandte sich von ihnen ab und sagte: „O mein Kummer um Yusuf!“ Seine Augen wurden vor Trauer weiß, und er hielt seinen Kummer in sich zurück. Sie sagten: „Bei Allah, du wirst nicht aufhören, an Yusuf zu denken, bis du dahinsiechst

oder zugrunde gehst.“ Er sagte: „Ich klage meinen Gram und meine Trauer nur Allah, und ich weiß von Allah, was ihr nicht wisst. Meine Söhne, geht und sucht Nachricht von Yusuf und seinem Bruder und verzweifelt nicht an Allahs Erleichterung. An Allahs Erleichterung verzweifelt nur das ungläubige Volk.“ (Yusuf 12:84–87)⁴¹

Diese Verse vermitteln tiefe Trauer zusammen mit fortbestehender Hoffnung, Bittgebet und Bemühen. Ya‘qubs Klage vor Allah zerreit seinen Glauben an Ihn nicht; die Suche, die er seinen Shnen auftrgt, beginnt mitten in diesem Schmerz. Ein trauernder Mensch braucht vielleicht Zeit und Untersttzung und bleibt dennoch zu etwas Freundlichkeit und ntzlichem Handeln fhig, noch bevor die Trauer vergangen ist.

Anas ibn Malik, mge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

Wir gingen mit dem Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, zu Abu Sayf, dem

⁴¹ As-Sa‘di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu Yusuf 12:86: Ya‘qubs Klage zu Allah und seine Hoffnung, mit seiner Familie wieder vereint zu werden. [Quelle](#)

Schmied, der der Milchvater Ibrahims war, Friede sei auf ihm. Der Gesandte Allahs nahm Ibrahim, küsste ihn und atmete seinen Duft ein. Später gingen wir erneut zu ihm, als Ibrahim in seinen letzten Atemzügen lag, und die Augen des Gesandten Allahs begannen Tränen zu vergießen. ‘Abd ar-Rahman ibn ‘Awf, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte: „Auch du, Gesandter Allahs?“ Er sagte: „Ibn ‘Awf, dies ist Barmherzigkeit.“ Dann folgten weitere Tränen, und er sagte: „Das Auge vergießt Tränen, das Herz trauert, und wir sagen nur, was unserem Herrn gefällt. Gewiss sind wir traurig über die Trennung von dir, Ibrahim.“⁴²

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, nannte seine Tränen Barmherzigkeit, sprach von der Trauer seines Herzens und hütete seine Zunge vor dem, was seinem Herrn missfallen würde. Das kann in einem Gläubigen nebeneinander bestehen. Wir verlangen von niemandem, Tränen als Beweis seiner Geduld zu unterdrücken; wir helfen ihm, in der

42 Sahih al-Bukhari, Buch der Bestattungen, 1303. Der Abschnitt endet mit den letzten Worten des Propheten in diesem Bericht. Musas stützende Überlieferung am Ende der Quelle betrifft die Überlieferungskette. Al-qayn: ein Schmied; zi’ruhu: der Ehemann seiner Amme; yajudu binafsihi: im Sterben liegen. Quelle

Stunde des Verlusts seinen Glauben zu bewahren und seine Verantwortung zu erfüllen.

Worte, die in der Stunde des Verlusts tragen

Allah beschreibt diejenigen, die, wenn sie ein Unglück trifft, sagen: „Wir gehören Allah, und zu Ihm kehren wir zurück“ (al-Baqara 2:156). Diese Worte erinnern den Trauernden daran, dass er und der Mensch, den er verloren hat, Diener Allahs sind und dass alle zu Ihm zurückkehren werden. Sie leugnen das Unglück nicht; sie helfen dem Leidenden, es im Glauben anzunehmen.

Umm Salama, möge Allah mit ihr zufrieden sein, sagte:

Ich hörte den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagen: „Kein Diener wird von einem Unglück getroffen und sagt: ‚Wir gehören Allah und kehren zu Ihm zurück. O Allah, belohne mich in meinem Unglück und ersetze es mir durch etwas Besseres‘, ohne dass Allah ihn in seinem Unglück belohnt und ihm an dessen Stelle etwas Besseres gewährt.“ Sie sagte: Als Abu Salama

starb, sagte ich, was der Gesandte Allahs mir geboten hatte, und Allah gewährte mir an seiner Stelle jemanden Besseren: den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm.⁴³

Sie betete, wie der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, es sie gelehrt hatte, und Allah öffnete ihr den Weg zu dem Guten, das sie beschreibt. Auch du kannst beten und auf Allahs Gunst hoffen. Mache die besondere Form ihres Ersatzes nicht zur Bedingung deiner Hoffnung und nicht zu einem Versprechen, jeder Hinterbliebene werde dieselbe Art von Ersatz erhalten.

Anas, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet:

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, kam an einer Frau vorbei, die an einem Grab weinte. Er sagte: „Fürchte Allah und sei geduldig.“ Sie sagte: „Lass mich! Dich hat mein Unglück nicht getroffen.“ Sie erkannte ihn nicht. Man sagte ihr, es sei der Prophet gewesen, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm. Sie kam zu seiner Tür und fand dort keine Türhüter. Sie sagte: „Ich hatte dich nicht

43 Sahih Muslim, Buch der Bestattungen, 918b. Der Hadith und Umm Salamahs anschließende Worte folgen dieser Überlieferung. [Quelle](#)

erkannt.“ Er sagte: „Geduld ist beim ersten Schlag.“⁴⁴

Diese Worte zeigen die Größe der Geduld, wenn der Schmerz zum ersten Mal zuschlägt. Wenn du zu Beginn einer Prüfung versagt hast, bitte um Vergebung, mache daraus entstandenes Unrecht wieder gut und gehe geduldig durch das weiter, was bleibt. Eine schwere Stunde muss kein Grund werden, in den kommenden Tagen aufzugeben.

Liebe im Handeln weiterleben lassen

Nach dem Tod deiner Eltern sehnst du dich vielleicht danach, etwas für sie zu tun. Das Bittgebet bleibt eine Weise, sie zu ehren. Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Wenn ein Mensch stirbt, enden seine Taten außer dreien: einer fortdauernden Spende, Wissen, aus dem Nutzen gezogen wird, oder einem rechtschaffenen Kind, das für ihn betet.⁴⁵

44 Sahih al-Bukhari, Buch der Bestattungen, 1283: der Bericht über die Frau am Grab. [Quelle](#)

45 Sahih Muslim, Buch der Vermächtnisse, 1631. Das Zitat folgt dem Wortlaut des Hadiths. [Quelle](#)

In ihrem Namen zu spenden ist eine weitere gute Tat. ‘A’ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein, berichtet:

Ein Mann kam zum Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und sagte: „Gesandter Allahs, meine Mutter ist plötzlich gestorben, ohne ein Vermächtnis zu hinterlassen. Ich denke, wenn sie hätte sprechen können, hätte sie gespendet. Erhält sie Lohn, wenn ich in ihrem Namen spende?“ Er sagte: „Ja.“⁴⁶

So kann Sehnsucht zu einem Bittgebet oder einer guten Tat werden, die dem Verstorbenen nützt. Über die Pflege der Beziehungen zu den Menschen, die der Vater liebte, berichtet ‘Abd Allah ibn Dinar von Ibn ‘Umar, möge Allah mit beiden zufrieden sein:

Ein Beduine begegnete ihm auf dem Weg nach Mekka. ‘Abd Allah grüßte ihn, gab ihm den Esel, auf dem er geritten war, und gab ihm den Turban, den er auf dem Kopf trug. Ibn Dinar sagte: Wir sagten zu ihm: „Möge Allah deine Angelegenheiten in Ordnung bringen! Es sind Beduinen, und wenig würde sie zufriedenstellen.“ ‘Abd Allah sagte: „Der

46 Sahih Muslim, Buch der Zakah, 1004a: Frage und Antwort. Iftulitat nafsuha bedeutet, dass sie plötzlich starb. [Quelle](#)

Vater dieses Mannes war ein Freund von ‘Umar ibn al-Khattab. Ich hörte den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagen: ‚Zu den größten Taten der Güte gegenüber den Eltern gehört, dass ein Kind die Verbindung zu denen wahrhält, die sein Vater liebte.‘“⁴⁷

Ibn ‘Umars Güte erstreckte sich auf eine Beziehung, die aus dem Leben seines Vaters geblieben war. Das zeigt, wie Liebe gute Taten über den Verlust hinaus tragen kann: Erkundige dich nach den Menschen, die dein Vater oder deine Mutter liebte, schenke die Freundlichkeit und die Bittgebete, zu denen du fähig bist, und suche dafür Allahs Lohn.

Du kannst auch um jemanden trauern, der weit entfernt lebt, oder um Umstände, die sich unwiederbringlich verändert haben. Überlege, welche nützliche Verbindung bleibt und was du als vergangen annehmen musst. Du kannst nicht jeden vergangenen Tag zurückbringen, aber vielleicht eine Beziehung heilen, eine aufgeschobene Pflicht erfüllen

47 Sahih Muslim, Buch über Güte, Verwandtschaftsbande und Umgangsformen, 2552a: der Bericht über Ibn ‘Umar. Wuddan li-‘Umar bedeutet ein Freund ‘Umars. [Quelle](#)

oder eine Zuneigung bewahren, die nicht erloschen ist.

Es wird nicht von dir verlangt, in jedem Schmerz sofort bei seinem Eintreten einen Nutzen zu finden. Zunächst brauchst du vielleicht jemanden, der bei dir sitzt oder praktische Bedürfnisse versorgt. Mit einem vertrauenswürdigen Menschen über deine Bedrängnis zu sprechen und um Hilfe zu bitten hindert dich nicht daran, deine Trauer vor Allah zu bringen. Du bittest diesen Menschen um Hilfe im Rahmen seiner Möglichkeiten und bleibst zugleich in jeder Angelegenheit von deinem Herrn abhängig.

Behutsam mit einem Trauernden umgehen

Wenn du bei jemandem bist, der einen Verlust erlitten hat, achte auf seine Bedürfnisse, bevor du viele Worte anbietest. Vielleicht möchte er über den verlorenen Menschen sprechen, vielleicht kann er nicht sprechen. Frage, wie du helfen kannst, und biete etwas Bestimmtes an, das du leisten kannst: eine Mahlzeit, eine Besorgung oder die Betreuung eines

Kindes. Das sind Dienste, die ein Trauernder verstehen und nutzen kann.

Mache eine schnelle Rückkehr zum Alltag nicht zur Bedingung dafür, seine Trauer anzuerkennen. Vielleicht genießt er eine Stunde und weint danach wieder, oder er bewältigt die Arbeit, während ihm ein geselliges Treffen unmöglich ist. Antworte auf die Bedürfnisse, die er zeigt, und vermeide es, seinen inneren Zustand religiöser Schwäche zuzuschreiben. Wenn er Hilfe braucht, die deine Möglichkeiten übersteigt, hilf ihm, sie zu erreichen.

Während der Schmerz des Verlusts bleibt, findet der Gläubige im Bittgebet und in guten Taten etwas, das seinen Lieben nützt und ihm hilft, in der Hoffnung auf Allahs Barmherzigkeit und die Begegnung mit Ihm zu leben.

Geduld in Tagen der Krankheit

Um Gesundheit und Wohlergehen bitten

Krankheit verändert Dinge, die du früher getan hast, ohne darüber nachzudenken. Vielleicht brauchst du bei einer einfachen Bewegung Hilfe, richtest deinen Tag nach Behandlung und Ruhe aus oder kannst vertraute Arbeit nicht mehr verrichten. Neben dem körperlichen Schmerz kann auch das Gefühl wehtun, eine Last zu sein. Du brauchst Fürsorge, die deine Würde bewahrt, und Verständnis, das dir hilft, Allah entsprechend deiner Fähigkeit anzubeten.

Allah, der Erhabene, sagt im Bericht über Ayyub, Friede sei auf ihm:

Und Ayyub, als er seinen Herrn anrief: „Leid hat mich getroffen, und Du bist der Barmherzigste der Barmherzigen.“ Da erhörten Wir ihn, nahmen das Leid von ihm und gaben ihm seine Familie zurück und noch einmal ebenso viele dazu, als

Barmherzigkeit von Uns und als Erinnerung für die Anbetenden. (al-Anbiya' 21:83–84)

Ayyub benannte das Leid, das ihn getroffen hatte, und wandte sich an den Barmherzigsten. Allah lobte ihn mit den Worten: „Wir fanden ihn geduldig. Welch vorzüglicher Diener! Er kehrte beständig zu Uns zurück“ (Sad 38:44). Seine Bitte um Erleichterung begleitete seine Geduld. Schmerz zu benennen und nach Wohlergehen zu suchen widerspricht weder dem Glauben noch der Hinwendung zu Allah.

‘A’ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein, berichtet:

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, pflegte für einige seiner Angehörigen um Schutz zu bitten, wobei er mit seiner rechten Hand strich und sagte: „O Allah, Herr der Menschen, nimm das Leid hinweg. Heile ihn, denn Du bist der Heilende. Es gibt keine Heilung außer Deiner Heilung: eine Heilung, die keine Krankheit zurücklässt.“⁴⁸

48 Sahih al-Bukhari, Buch der Medizin, 5743: die Handlung und das Bittgebet des Propheten, ohne die anschließende stützende Überlieferungskette. [Quelle](#)

Bitte Allah um Heilung, suche Behandlung und hoffe auf Seine Hilfe bei dem Schmerz, der bleibt. Das Bedürfnis eines Kranken nach Bittgebet und Fürsorge besteht am selben Tag nebeneinander.

Was weiterhin in deiner Macht liegt

Wenn du dich mit deinem gesunden Zustand vor der Krankheit vergleichst, kann dir alles, was du tust, gering erscheinen. Doch deine Fähigkeit hat sich verändert; was jetzt Anstrengung verlangt, war gestern vielleicht leicht. Erkundige dich nach den Regeln der Anbetung, die für deine Umstände gelten, und tue das Mögliche auf die vorgeschriebene Weise. Setze dich nicht aus Unkenntnis der Erleichterungen, die Allah erlaubt hat, unnötiger Härte aus.

‘Ata’ ibn Abi Rabah sagte:

Ibn ‘Abbas sagte zu mir: „Soll ich dir eine Frau von den Bewohnern des Paradieses zeigen?“ Ich sagte: „Ja.“ Er sagte: „Diese schwarze Frau kam zum Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und sagte: ‚Ich habe Anfälle und werde dabei entblößt; bitte also Allah für mich.‘ Er sagte: ‚Wenn du möchtest, sei geduldig, und das Paradies wird

dir gehören; und wenn du möchtest, werde ich Allah bitten, dir Gesundheit zu gewähren.' Sie sagte: ,Ich werde geduldig sein.' Dann sagte sie: ,Ich werde entblößt; bitte also Allah, dass ich nicht entblößt werde.' Da betete er für sie.“⁴⁹

Die Frau wählte nach dieser frohen Botschaft Geduld und behielt zugleich eine konkrete Bitte zum Schutz ihres Körpers bei. Wir lernen, die Bedürfnisse eines Kranken nicht unter einem allgemeinen Aufruf zur Geduld verschwinden zu lassen. Er kann einen Schmerz tragen und bei einem anderen Hilfe brauchen; er darf erklären, was ihn verletzt, und um Erleichterung bitten.

Vielleicht musst du einer pflegenden Person deine Bedürfnisse erklären, statt zu erwarten, dass sie sie ohne Worte versteht. Sage, was dich tröstet oder erschöpft, und frage qualifizierte Menschen nach dem, was dir bei deiner Behandlung unklar ist. Benötigte Hilfe anzunehmen löscht nicht aus, was du früher für andere getan hast, und mindert deinen

49 Sahih al-Bukhari, Buch der Kranken, 5652: die Frau, die Anfälle hatte, überliefert von 'Ata' nach Ibn 'Abbas. Der Prophet gab ihr eine besondere frohe Verheißung. Daraus folgt nicht, dass ein anderer Kranker Behandlung oder Bittgebet aufgeben müsste. [Quelle](#)

Wert nicht. Rollen verändern sich im Leben; wer heute stark ist, kann morgen Hilfe brauchen.

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Keine Müdigkeit, Krankheit, Sorge, Trauer, Verletzung oder Bedrängnis trifft einen Muslim — selbst kein Dorn, der ihn sticht —, ohne dass Allah dadurch einen Teil seiner Sünden tilgt.⁵⁰

Dieser Hadith schenkt Hoffnung auf Sühne durch das, was einen Muslim trifft, selbst durch eine kleine Verletzung. Erwähne dich an diese Hoffnung, während du um das Ende des Schmerzes bittest. Du musst das Leiden nicht verlängern, um aus der frohen Botschaft Nutzen zu ziehen.

Darum ist es barmherzig, wenn die Menschen um dich deiner Schilderung der Erschöpfung glauben, statt diesen Bericht zu benutzen, um sie kleinzureden. Die Erwähnung eines Dorns zeigt die Weite von Allahs Gunst und lehrt, dass selbst scheinbar Geringes Ihm nicht verborgen bleibt. Schmerz kann

50 Sahih al-Bukhari, 5641: die Tilgung von Sünden durch Erschöpfung, Krankheit, Sorge und Trauer. Ein authentischer Hadith in Sahih al-Bukhari. Nasab bedeutet Erschöpfung; wasab bedeutet Krankheit. [Quelle](#)

wiederkehren, ohne dass Besucher ihn sehen, während der Kranke weiß, wie er seinen Schlaf unterbricht oder seine Bewegung einschränkt.

Beim Besuch Thabits al-Bunani bei Anas, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sehen wir eine Bitte um Hilfe in einfachen Worten. ‘Abd al-‘Aziz sagte:

Thabit und ich gingen zu Anas ibn Malik. Thabit sagte: „Abu Hamza, ich bin krank.“ Anas sagte: „Soll ich über dir das Heilungsgebet des Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sprechen?“ Er sagte: „Ja.“ Er sagte: „O Allah, Herr der Menschen, Der Du das Leid wegnimmst, heile. Du bist der Heilende; es gibt keinen Heilenden außer Dir. Gewähre eine Heilung, die keine Krankheit zurücklässt.“⁵¹

Thabit erwähnte seine Krankheit, Anas bot das prophetische Heilungsgebet an, das er kannte, und Thabit nahm es an. Ein solcher Austausch bringt einem Kranken Freundlichkeit und Wissen: Er hört ein überliefertes Bittgebet und findet jemanden, der

51 Sahih al-Bukhari, Buch der Medizin, 5742. Thabit ist al-Bunani, einer der Nachfolger der Prophetengefährten. ‘Abd al-‘Aziz ist Ibn Suhayb. Der Bericht wird nach der Überlieferungskette zitiert. [Quelle](#)

seiner Klage Aufmerksamkeit schenkt. Er muss seinen Schmerz nicht verbergen, um zu zeigen, wie gut er ihn trägt.

Wenn du einen kranken Menschen pflegst

Eine pflegende Person trägt tägliche Verantwortung, die lange andauern kann. Sie braucht Geduld und Güte, aber auch geteilte Aufgaben und Hilfe, wo diese verfügbar ist. Angesammelte Erschöpfung anzuerkennen ermöglicht es, die Pflege dauerhaft tragfähiger zu gestalten. Die eigene Überforderung zu verbergen, bis sie sich in Zorn gegen den Kranken verwandelt, schadet beiden.

Bewahre die Würde des Kranken, indem du ihn direkt ansprichst, bei persönlichen Angelegenheiten um Erlaubnis bittest und erklärst, was du erklären kannst. Eine Unfähigkeit in einem Bereich sollte seine Stimme nicht in allen Bereichen ausschalten. Ein einfacher Wunsch, etwa zu entscheiden, wann er Besuch empfängt oder ruht, kann wichtig sein, weil er ihm an einem von auferlegten Anforderungen bestimmten Tag etwas Entscheidungsspielraum zurückgibt.

Hier wird der Zusammenhang zwischen Glauben und einem guten Leben während der Krankheit deutlich. Der Kranke hofft auf Allahs Barmherzigkeit und Lohn, tut, was er kann, und erfährt Freundlichkeit von seiner Familie. Die pflegende Person sucht Lohn für ihre Güte und bittet um die Unterstützung, die sie dafür braucht. Die Krankheit bleibt, bis Allah sie wegnimmt; doch der Tag des Kranken kann durch sein Handeln und das seiner Umgebung freundlicher und würdevoller werden.

Hoffnung, wenn der Weg lang wird

Bemühen, dessen Frucht noch nicht sichtbar ist

Vielleicht wartest du lange, nachdem du getan hast, was du kannst. Du gibst deinem Kind Rat und siehst keine Veränderung, oder du versuchst eine Angelegenheit zu verbessern und stößt immer wieder auf dasselbe Hindernis. Während langen Wartens vermischen sich unterschiedliche Fragen: Brauchst du Geduld, eine andere Vorgehensweise oder musst du etwas lassen, das nicht mehr nützt? Beharrlichkeit allein kann sie nicht beantworten. Du brauchst Hoffnung, die das Handeln stützt, und Urteilsvermögen, mit dem du es überprüfst.

Nuh, Friede sei auf ihm, sagte:

Er sagte: „Mein Herr, ich habe mein Volk bei Nacht und bei Tag gerufen, doch mein Rufen hat nur ihre Flucht vermehrt. Jedes Mal, wenn ich sie rief, damit Du ihnen vergibst, steckten sie ihre Finger in

ihre Ohren, hüllten sich in ihre Gewänder, beharrten und waren überaus hochmütig. Dann rief ich sie offen. Dann sprach ich öffentlich zu ihnen und sprach im Verborgenen zu ihnen.“ (Nuh 71:5–9)

Die Verse zeigen einen fortgesetzten Aufruf, der trotz der Ablehnung seiner Zuhörer auf unterschiedliche Weise vermittelt wurde. Wir lernen, uns im Rahmen unserer Möglichkeiten um die Vermittlung des Guten zu bemühen, veränderbare Methoden zu überprüfen und mit Antworten geduldig zu sein, die wir nicht kontrollieren können. Die Propheten handelten unter Allahs Offenbarung; die Dauer einer Aufgabe allein beweist nicht, dass wir an jeder gewählten Methode festhalten sollten.

Dein Ziel kann richtig sein, während deine Methode eine Änderung braucht. Wenn dein Kind deinen Rat nicht versteht, prüfe Zeitpunkt, Länge und Art des Gesprächs. Wenn ein Vorhaben Schwierigkeiten hat, untersuche die Ursachen mit jemandem, der sie beurteilen kann. Die Mittel zu überdenken bedeutet keine schwache Hoffnung. Es kann genau das Handeln sein, das ein aufrichtiges Streben nach Nutzen verlangt.

Wenn die Antwort eines anderen nicht in deiner Hand liegt

‘A’ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein, fragte den Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm:

„Hast du je einen Tag erlebt, der schwerer war als der Tag von Uhud?“ Er sagte: „Ich erlitt von deinem Volk, was ich erlitt. Das Schwerste, was ich von ihnen erlitt, war am Tag von al-‘Aqaba, als ich mich Ibn ‘Abd Yalil ibn ‘Abd Kulal vorstellte und er mir nicht so antwortete, wie ich es wünschte. Ich ging fort, von Trauer überwältigt, und nahm meine Umgebung erst wieder wahr, als ich bei Qarn ath-Tha‘alib war. Ich hob den Kopf und sah eine Wolke, die mir Schatten spendete. Ich schaute hin, und Dschibril war darin. Er rief mich und sagte: ‚Allah hat gehört, was dein Volk zu dir gesagt hat und wie es dir geantwortet hat. Er hat dir den Engel der Berge gesandt, damit du ihm gebietest, mit ihnen zu tun, was du wünschst.‘ Der Engel der Berge rief mich, grüßte mich und sagte: ‚Muhammad!‘ Dann sagte er im Hinblick auf das, was ich wünschte: ‚Wenn du möchtest, werde ich die beiden Berge über ihnen

zusammenschließen.“ Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: „Vielmehr hoffe ich, dass Allah aus ihrer Nachkommenschaft Menschen hervorbringt, die Allah allein anbeten und Ihm nichts beigesellen.“⁵²

Das Ereignis zeigt schweres Leid und Hoffnung auf Gutes jenseits der Antwort, die an jenem Tag ausblieb. Es verspricht nicht, dass jeder Rat die Frucht trägt, die wir wünschen. Es lehrt uns, die Zukunft eines Menschen nicht auf einen Augenblick zu begrenzen, in dem er uns Unrecht tat, und unsere Entscheidung über ihn nicht allein von unserem Schmerz bestimmen zu lassen.

Vielleicht musst du eine gute Tat fortsetzen, deren Ergebnisse langsam sichtbar werden, etwa einen Angehörigen pflegen oder ein Kind unterrichten. Du kannst die Wirksamkeit deiner Methode hinterfragen und sie anpassen, während die Pflicht selbst ihren Wert behält, wenn sie gut erfüllt wird. Bemühen ist nicht allein deshalb sinnlos, weil sein Ergebnis unvollständig ist, ebenso wenig wie anhaltende

52 Sahih al-Bukhari, Buch über den Beginn der Schöpfung, 3231: ‘A’ishahs Frage und die Antwort des Propheten. Al-Akshaban sind die beiden Berge um Mekka; Qarn ath-Tha‘alib ist ein Ort auf seinem Weg. [Quelle](#)

Erschöpfung beweist, dass jede Entscheidung richtig war.

Wenn der Fehler bei dir liegt

Manchmal trägt dein eigenes Verhalten zu einem Rückschlag bei. Dann ersetzt die Bitte um Erleichterung nicht das Eingeständnis des Unrechts und seine Wiedergutmachung. Allah, der Erhabene, sagt im Bericht über Yunus, Friede sei auf ihm:

Und der Mann des Fisches, als er zornig fortging und meinte, Wir würden ihn nicht in Bedrängnis bringen. Er rief in den Finsternissen: „Es gibt keine Gottheit außer Dir. Gepriesen seist Du! Gewiss gehöre ich zu denjenigen, die Unrecht getan haben.“ Da erhörten Wir ihn und retteten ihn aus der Bedrängnis. So retten Wir die Gläubigen. (al-Anbiya' 21:87–88)⁵³

Sein Bittgebet vereint das Bekenntnis zu Allahs Einzigkeit, Seine Lobpreisung und das Eingeständnis des eigenen Unrechts. Hoffnung führt hier zu einer

53 At-Tabari, Dschami' al-Bayan, Kommentar zu al-Anbiya' 21:87. Nach diesem Kommentar bedeutet „er meinte, Wir würden ihn nicht einengen“, dass er meinte, Allah würde ihn nicht beschränken oder bedrängen. Es bedeutet nicht, Allahs Macht zu leugnen. [Quelle](#)

aufrichtigen Rückkehr, durch die ein Mensch Allahs Barmherzigkeit sucht. Wenn du einen Fehler erkennst, kannst du ihn benennen und beheben, statt ihn zu verteidigen, weil er zu deiner Vergangenheit gehört.

Wenn ein Fehler auf deinem Weg klar wird, gehört seine Berichtigung zu der Erleichterung, die du brauchst. Veränderung kann mit einer Entschuldigung beginnen, mit dem Ende verletzender Hartnäckigkeit oder mit einer aufrichtigen Frage an jemanden, der mehr weiß. Hoffnung hält dich lernfähig; du musst nicht alles verteidigen, was du getan hast, um die Hoffnung auf Gelingen zu bewahren.

Du weißt nicht, wann die Ergebnisse vollständig sein werden, kannst aber nützliches Handeln von Wiederholung unterscheiden, die nichts hinzufügt. Suche Allahs Hilfe, überprüfe dein Vorgehen und setze dort fort, wo das Gute erkennbar ist. Dann enthält das Warten Arbeit an der Verbesserung, während das Herz an Allahs Gunst gebunden bleibt, ohne eine einzige selbst gewählte Form der Erleichterung zu verlangen.

Erlaubter Lebensunterhalt und ein vertrauenswürdiges Herz

Das Geld, das ins Haus kommt

Den Lebensunterhalt zu verdienen nimmt einen großen Teil unseres Lebens ein. Es erfüllt Bedürfnisse, trägt Familien und bereitet auf das Kommende vor. Deshalb können wir nicht sinnvoll über die Besserung der Seele sprechen und zugleich unbeachtet lassen, wie Geld verdient wird. Wer wissentlich das Recht eines anderen an sich nimmt und dabei Herzensfrieden sucht, muss zuerst das Geld prüfen, auf dessen Aneignung er besteht.

Allah sagt: „Allah gebietet euch, anvertraute Güter ihren Berechtigten zurückzugeben“ (an-Nisa’ 4:58). Vertrauenswürdigkeit zeigt sich im Preis, den du erhältst, in der Arbeit, deren Fertigstellung du zugesagt hast, und in den Informationen, auf die andere sich verlassen. Dein Verdienst kann

bescheiden sein und dennoch aus klarer Arbeit und erfüllter Pflicht stammen. Du brauchst weder Lügen, um ihn zu schützen, noch das Verbergen des Unrechts eines anderen.

‘Abd ar-Rahman ibn ‘Awf, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

Als wir in Medina ankamen, stiftete der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, eine Bruderschaft zwischen mir und Sa’d ibn ar-Rabi’. Sa’d ibn ar-Rabi’ sagte: „Ich bin der Reichste unter den Helfern. Ich werde die Hälfte meines Vermögens mit dir teilen. Sieh, welche meiner beiden Frauen du heiraten möchtest, dann werde ich mich für dich von ihr trennen; sobald sie wieder heiraten darf, kannst du sie heiraten.“ ‘Abd ar-Rahman sagte: „Das brauche ich nicht. Gibt es einen Markt, auf dem gehandelt wird?“ Er sagte: „Den Markt von Qainuqa‘.“ ‘Abd ar-Rahman ging morgens dorthin und kehrte mit getrocknetem Quark und geklärter Butter zurück. Er ging weiter dorthin. Nicht lange danach kam ‘Abd ar-Rahman mit einer Spur gelben Duftstoffs an sich. Der Gesandte Allahs sagte: „Hast du geheiratet?“ Er

sagte: „Ja.“ Er sagte: „Wen?“ Er sagte: „Eine Frau von den Helfern.“ Er sagte: „Wie viel hast du gegeben?“ Er sagte: „Das Gewicht eines Dattelkerns in Gold, oder einen Dattelkern an Goldgewicht.“ Der Prophet sagte zu ihm: „Richte ein Hochzeitsmahl aus, selbst mit nur einem Schaf.“⁵⁴

Hier trifft großzügige Unterstützung auf das Bemühen eines Menschen, der seinen Lebensunterhalt verdienen kann. Der Verlust seines früheren Vermögens beendete nicht ‘Abd ar-Rahmans Arbeitsfähigkeit. Er fragte nach einem Mittel, das er verstand: dem Markt. Ein solcher Anfang kann das Herz stützen. Statt um das Verlorene zu kreisen, fragt ein Mensch, was er jetzt tun kann, und bleibt dabei auf Allahs Gunst und die Hilfe anderer angewiesen.

54 Sahih al-Bukhari, Buch des Handels, 2048: der Bericht über die Verbrüderung und die Frage nach dem Markt. Aqit ist getrocknete Dickmilch; die gelbe Spur stammte von Duftstoff; ein Dattelkern Gold bezeichnet ein Gewichtsmaß. Sa’d’s Angebot, sich von einer seiner Ehefrauen scheiden zu lassen, wird durch „wenn sie erlaubt wird“ eingeschränkt, das heißt nach Ablauf ihrer Wartezeit. Es bedeutet weder Eigentum an einer Frau noch einen Verzicht auf die Voraussetzungen einer Ehe. [Quelle](#)

Vertrauenswürdigkeit im Einzelnen

Unehrlichkeit kann mit kleinen Beträgen beginnen. Ein Verkäufer verschweigt einen scheinbar geringen Mangel; ein Arbeiter verspricht eine Frist, von der er weiß, dass er sie nicht einhalten kann; ein Arbeitgeber verzögert Löhne, die er zahlen könnte. Durch Wiederholung werden die Rechte anderer aufschiebbar, sobald sie mit Bequemlichkeit oder Gewinn in Konflikt geraten.

Abu Huraira, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet:

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, kam an einem Haufen Lebensmittel vorbei und steckte seine Hand hinein. Seine Finger berührten etwas Nasses. Er sagte: „Was ist das, Besitzer der Lebensmittel?“ Der Mann sagte: „Regen fiel darauf, Gesandter Allahs.“ Er sagte: „Warum hast du es nicht oben auf die Lebensmittel gelegt, damit die Menschen es sehen können? Wer betrügt, gehört nicht zu mir.“⁵⁵

55 Sahih Muslim, Buch des Glaubens, 102: der Lebensmittelhaufen. Subrah bedeutet Haufen; „der Himmel traf es“ bezieht sich auf Regen. [Quelle](#)

Die Korrektur betraf etwas, das man dem Käufer zeigen konnte: die unter der Oberfläche verborgene Feuchtigkeit. Das veranschaulicht Ehrlichkeit im Einzelnen. Ein Verkäufer weiß etwas, das die Entscheidung des Käufers beeinflusst, und macht es sichtbar. Solche Offenheit in deiner Arbeit schützt die Rechte derer, die mit dir zu tun haben, und hält dich von Einkünften fern, die auf Verbergen und Ausreden beruhen.

Korrektur beginnt mit klaren Zusagen. Erkläre, was du leisten kannst, was die Vereinbarung ausschließt und wann du deinen Teil erfüllen wirst. Wenn Schwierigkeiten auftreten, informiere die Betroffenen frühzeitig. Diese Handlungen bewahren die Fähigkeit der Menschen, fundierte Entscheidungen zu treffen, und vermindern Streitigkeiten durch irreführende Eindrücke und Verschweigen.

Ein Konkurrent, der mit einer verbotenen Methode Gewinn erzielt, kann dich zu dem Gedanken verleiten, Ehrlichkeit verhindere Erfolg. Vertrauenswürdigkeit kann dich einen bestimmten Gewinn kosten, schützt dich aber vor einem Unrecht, für das du Rechenschaft ablegen musst. Du kannst

Fähigkeiten entwickeln, dein Angebot verbessern und andere Möglichkeiten suchen. Der Erwerb des Lebensunterhalts beschränkt sich nicht auf die Gelegenheit, die nur durch Betrug erreichbar ist.

Ausgaben, für die du Lohn suchst

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte zu Sa'd ibn Abi Waqqas, möge Allah mit ihm zufrieden sein:

Du wirst niemals etwas im Trachten nach Allahs Angesicht ausgeben, ohne dafür belohnt zu werden, selbst für das, was du deiner Frau in den Mund legst.⁵⁶

Er sagte auch, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm:

Wenn ein Mann für seine Familie ausgibt und dabei den Lohn dafür sucht, gilt es ihm als Spende.⁵⁷

56 Sahih al-Bukhari, Buch des Glaubens, 56, von Sa'd ibn Abi Waqqas: Belohnung für Ausgaben im Streben nach Allahs Angesicht. Der Wortlaut hier umfasst „sogar das, was du deiner Frau in den Mund legst“. [Quelle](#)

Lohn zu suchen bedeutet, Allahs Vergeltung für dein Handeln zu wünschen. Für deine Familie zu sorgen verbindet sich so mit deiner Anbetung, neben der Liebe, die du für sie empfindest.

Das verleiht wiederkehrenden Ausgaben Bedeutung. Vielleicht hast du das Gefühl, nur zu arbeiten, damit jeder neue Monat dieselben Forderungen bringt. Erinnerung dich daran, dass die Erfüllung der Rechte deiner Familie erneuertes Gutes ist. Eine Tat muss nicht ungewöhnlich sein, um bedeutsam zu sein. Nahrung, Unterkunft und gewöhnliche Notwendigkeiten erhalten ihr Leben; gut dafür zu sorgen ist eine Tür zu Lohn, auf dessen Annahme du hoffst.

Ausgaben brauchen weiterhin eine überlegte Ordnung. Kenne deine Pflichten, deine Mittel und das, was aufgeschoben werden sollte, und sprich klar mit deiner Familie. Lass Großzügigkeit bei einer Zusammenkunft nicht dazu führen, den

57 Sahih al-Bukhari, Buch des Glaubens, 55, von Abu Mas'ud: „Wenn ein Mann für seine Familie ausgibt und dabei Belohnung erhofft, ist es für ihn eine Spende.“ Belohnung zu erhoffen bedeutet, sie bei Allah zu suchen und dabei den Unterhalt ordnungsgemäß zu leisten sowie die Rechte der Familie zu wahren. Quelle

verpflichtenden Unterhalt zu vernachlässigen, und lass die Angst vor der Zukunft ihnen kein Bedürfnis vorenthalten, das du erfüllen kannst. Ausgewogenheit wächst aus dem Verständnis von Rechten und Fähigkeit, statt jeden Wunsch zu erfüllen oder jede Bitte abzulehnen.

Wenn dein Verdienst erlaubt, dein Umgang klar und deine Ausgaben angemessen ausgerichtet sind, hilft dir Geld beim Leben. Bedürfnisse können bleiben, doch du weißt, warum du arbeitest und wie du aus gibst. Du hoffst auf Allahs Lohn an einem Tag, den andere vielleicht nur als Arbeit und als eine Folge von Rechnungen ansehen.

Dankbarkeit, die Gaben ins Leben bringt

Sehen, was vertraut geworden ist

Viele Gaben entgehen unserer Aufmerksamkeit, bis sie verschwinden. Wir benutzen unsere Augen und Hände, sprechen mit geliebten Menschen und fühlen uns zu Hause sicher, widmen aber den größten Teil unserer Gedanken dem, was uns fehlt. Dankbarkeit beginnt damit, das bereits vorhandene Gute zu sehen, es Allah zuzuschreiben und Ihn dafür zu loben.

Du musst Bedürftigkeit nicht leugnen, um dankbar zu sein. Du kannst eine bessere Arbeit brauchen und Allah zugleich für vorhandene Nahrung danken. Dein Körper kann krank sein und dennoch Fähigkeiten behalten, die dir nützen. Anzuerkennen, was dir fehlt, kann neben der Anerkennung dessen bestehen, was Allah dir gegeben hat, sodass das Bedürfnis nicht dein ganzes Leben bestimmt.

‘A’ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein, berichtet:

Der Prophet Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, pflegte nachts so lange im Gebet zu stehen, bis seine Füße rissig wurden. ‘A’ischa sagte: „Warum tust du das, Gesandter Allahs, wo Allah dir doch deine vergangenen und zukünftigen Sünden vergeben hat?“ Er sagte: „Sollte ich nicht gerne ein dankbarer Diener sein?“ Als sein Körper schwerer wurde, betete er im Sitzen; wenn er sich verbeugen wollte, stand er auf, rezitierte und verbeugte sich dann.⁵⁸

Dankbarkeit nahm die Form von Anbetung an, und der Bericht endet mit Anbetung entsprechend der Fähigkeit. Mühsal um ihrer selbst willen gibt einer Tat nicht ihren Wert. Wir beten Allah an, wie Er es vorgeschrieben hat, danken Ihm im Rahmen unserer Möglichkeiten und nutzen Seine Gaben gut. Er sagt: „Wirkt, ihr Angehörigen Dawuds, in Dankbarkeit. Nur wenige Meiner Diener sind wirklich dankbar“ (Saba’ 34:13).

58 Sahih al-Bukhari, Buch der Koranauslegung, 4837. Tatafattar bedeutet aufreißen. Der Bericht endet damit, dass er im Sitzen betete, als sich sein Vermögen veränderte. [Quelle](#)

Wie du das nutzt, was dir gegeben wurde

Wenn Allah dir Wissen gibt, gehört zur Dankbarkeit, danach zu handeln und das zu lehren, was du gut weißt. Wenn Er dir die Fähigkeit gibt, ein Bedürfnis zu erfüllen, nutze einen Teil davon für die, die dich brauchen. Wenn Er dir Vermögen gibt, erfülle seine Pflichten und genieße seine erlaubten Verwendungen. Du musst nicht jedes Mal eine große Tat erfinden, wenn du dich an eine Gabe erinnerst. Dankbarkeit kann in einer gegenwärtigen Pflicht liegen, die du aufgeschoben hast.

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Für jedes Gelenk eines Menschen ist an jedem Tag, an dem die Sonne aufgeht, eine Spende geschuldet. Zwischen zwei Menschen gerecht zu handeln ist eine Spende. Einem Mann mit seinem Reittier zu helfen, ihn hinaufzuheben oder sein Gepäck daraufzuheben, ist eine Spende. Ein gutes Wort ist eine Spende. Jeder Schritt, den er zum Gebet geht,

ist eine Spende. Etwas Schädliches vom Weg zu entfernen ist eine Spende.⁵⁹

Diese verschiedenen Möglichkeiten zeigen, dass Geben das Vermögen, die Kraft und die guten Worte umfasst, die ein Mensch anbieten kann. Wenig Geld zu haben schließt die Türen der Güte nicht. Jeder Tag kann ein Bedürfnis bringen, dem du mit einem Wort, einer gerechten Handlung oder praktischer Hilfe begegnen kannst.

Vielleicht musst du eine Gabe zunächst bewahren, bevor du davon gibst. Du verschwendest Zeit mit Unnützem und sagst dann, der Tag sei zu kurz für Familie und Gebet. Oder du hast Einfluss und benutzt ihn, um einem Menschen zu schaden, der dir widerspricht. Dieses Verhalten zu prüfen macht Dankbarkeit zu einer Frage danach, wie du das Gegebene nutzt, statt zu einem Wort, das du nach beliebigem Gebrauch hinzufügst.

59 Sahih al-Bukhari, Buch über Dschihad und Feldzüge, 2989. Sulama bedeutet ein Gelenk oder ein kleiner Knochen im Körper. [Quelle](#)

Wenn der Wunsch, alles zu behalten, die Oberhand gewinnt

Der Bericht über die Gartenbesitzer in der Sure al-Qalam zeigt das entgegengesetzte Verhalten. Allah, der Erhabene, sagt:

Wir prüften sie, wie Wir die Besitzer des Gartens prüften, als sie schworen, ihn gewiss am Morgen abzuernten, ohne eine Ausnahme zu machen. Da ging eine Heimsuchung von deinem Herrn über ihn hinweg, während sie schliefen, und am Morgen war er wie ein kahl abgeerntetes Feld. Sie riefen einander bei Tagesanbruch: „Geht früh zu eurem Feld, wenn ihr ernten wollt.“ Sie gingen los und flüsterten einander zu: „Heute soll kein Armer zu euch hineinkommen.“ Sie gingen früh, entschlossen vorzuenthalten und ihrer Macht gewiss. Als sie ihn sahen, sagten sie: „Wir haben uns wohl verirrt. Vielmehr sind wir beraubt worden.“ Der Besonnenste unter ihnen sagte: „Habe ich euch nicht gesagt: Warum preist ihr Allah nicht?“ Sie sagten: „Gepriesen sei unser Herr! Gewiss haben wir Unrecht getan.“ Dann wandten sie sich mit Vorwürfen gegeneinander. Sie sagten:

„Wehe uns! Gewiss haben wir die Grenzen überschritten. Vielleicht gibt uns unser Herr an seiner Stelle etwas Besseres. Unserem Herrn wenden wir uns in Hoffnung zu.“ So ist die Strafe; und die Strafe des Jenseits ist größer, wenn sie es nur wüssten. (al-Qalam 68:17–33)

Die Verse führen von ihrem Entschluss, die Armen auszuschließen, zum Eingeständnis ihres Unrechts und zur Rückkehr zu ihrem Herrn. Eine Gabe zu bewahren verlangt, wie hier sichtbar wird, mehr, als anderen ihren Anteil vorzuenthalten. Allah ist der Gebende, und Sein Gebot muss in dem geachtet werden, was Er gegeben hat.

Der Bericht zeigt die Gefahr, so sehr auf den Erhalt von Vermögen bedacht zu sein, dass man zurückhält, was gegeben werden muss. Wir lernen aus dem, was Allah berichtet hat, ohne dasselbe Urteil auf jeden Verlust anzuwenden, den irgendein Mensch erleidet: Der Grund der Strafe in jenem Ereignis wurde durch Offenbarung bekannt. Unsere Aufgabe besteht darin, die Pflichten einer Gabe zu prüfen, bevor Geiz uns dazu führt, sie zu vernachlässigen.

Mu‘adh ibn Dschabal, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtet:

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, nahm seine Hand und sagte: „Mu‘adh, bei Allah, ich liebe dich. Bei Allah, ich liebe dich.“ Dann sagte er: „Ich rate dir, Mu‘adh: Unterlasse es niemals, am Ende jedes Gebets zu sagen: ‚O Allah, hilf mir, Deiner zu gedenken, Dir zu danken und Dich gut anzubeten.‘“ Mu‘adh gab diesen Rat an as-Sunabihi weiter, und as-Sunabihi gab ihn an Abu ‘Abd ar-Rahman weiter.⁶⁰

60 Sunan Abi Dawud, Buch des Gebets, 1522; nach der beim Text angezeigten Einstufung von al-Albani als sahih bewertet. Das Zitat enthält die Anweisung und ihre aufeinanderfolgende Weitergabe durch Mu‘adh, as-Sunabihi und Abu ‘Abd ar-Rahman al-Hubuli. [Quelle](#)

Der Rat begann mit Liebe, wies Mu‘adh dann an, um Hilfe zu bitten, und gelangte durch ihn zu anderen. Du brauchst sogar Hilfe, um für das Empfangene zu danken. Bitte deinen Herrn und nutze dann eine gegenwärtige Gabe: Wissen, das du lehren kannst, eine Fähigkeit, durch die du jemandem nützen kannst, oder ein Recht, das du erfüllen kannst.

So ziehst du Nutzen aus dem, was du besitzt, statt ihm innerlich fernzubleiben. Du erkennst Allahs Gunst an und lobst Ihn, schützt die Gabe vor verbotennem Gebrauch und lässt sie deinem Leben und dem anderer nützen. Die Hoffnung auf weitere Gunst bleibt offen, ohne dass die Erwartung von etwas Neuem die Dankbarkeit für das bereits Vorhandene verhindert.

Genügsamkeit, wenn der Blick aufhört zu vergleichen

Ein Bedürfnis, das sich mit jedem Blick verändert

Du kannst mit deinem Zuhause zufrieden sein, bis dein Telefon dir ein größeres Haus und einen schöneren Urlaub zeigt. Plötzlich erscheint dir das Eigene klein. Dein Zuhause hat sich nicht verändert; du hast dein ganzes Leben mit einem ausgewählten Augenblick aus dem Leben eines anderen verglichen. Wiederholt sich das, verändern sich deine Bedürfnisse mit jedem Bild, bis du nicht mehr weißt, was tatsächlich genügt.

Hier wird die Bedeutung der Genügsamkeit deutlich. Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

Reichtum besteht nicht in der Fülle des Besitzes; wahrer Reichtum ist der Reichtum der Seele.⁶¹

61 Sahih al-Bukhari, 6446: der Reichtum der Seele. Ein authentischer Hadith in Sahih al-Bukhari. 'Arad bezeichnet weltlichen Besitz. [Quelle](#)

Er sagte auch, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm:

Erfolgreich ist wahrlich, wer den Islam annimmt, mit dem Nötigen versorgt wird und wen Allah mit dem zufrieden macht, was Er ihm gegeben hat.⁶²

Genügsamkeit bedeutet, im Gegebenen ein Auskommen zu finden, statt dein Leben damit aufzureiben, den Besitz anderer zu zählen. Nutze, was du hast, erfülle deine Verantwortung und suche, was du brauchst, ohne das Mehr zu einem endlosen Ziel zu machen.

Vielleicht brauchst du tatsächlich ein größeres Zuhause oder ein besseres Einkommen. Genügsamkeit hindert dich nicht daran, dieses Bedürfnis zu erkennen und ihm nachzugehen. Sie hilft, ein Bedürfnis von einem Wunsch zu unterscheiden, der nur dadurch entstand, dass ein anderer etwas besitzt. Der Unterschied zeigt sich darin, ob du das Vorhandene nutzen kannst, während du es verbesserst, und darin, welche Mittel du für weiteren Gewinn akzeptierst.

62 Sahih Muslim, 1054: Erfolg durch Islam, ausreichende Versorgung und Genügsamkeit. Ein authentischer Hadith in Sahih Muslim. Kafaf bedeutet das, was für den Bedarf genügt. [Quelle](#)

Die Wirkung dieser Lehre wird im Bericht über Hakim ibn Hizam, möge Allah mit ihm zufrieden sein, deutlich. Er sagte:

Ich bat den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und er gab mir. Dann bat ich ihn, und er gab mir. Dann bat ich ihn, und er gab mir. Dann sagte er: „Hakim, dieses Vermögen ist frisch und süß. Wer es mit einer nicht gierigen Seele empfängt, dem wird es gesegnet; wer es mit einer begehrliehen Seele empfängt, dem wird es nicht gesegnet, wie einer, der isst und niemals satt wird. Die obere Hand ist besser als die untere.“ Hakim sagte: Ich sagte: „Gesandter Allahs, bei Dem, Der dich mit der Wahrheit gesandt hat, ich werde nach dir von niemandem etwas nehmen, bis ich diese Welt verlasse.“ Abu Bakr, möge Allah mit ihm zufrieden sein, rief Hakim, um ihm eine Zuwendung zu geben, doch er weigerte sich, sie anzunehmen. Dann rief ‘Umar, möge Allah mit ihm zufrieden sein, ihn, um ihm etwas zu geben, doch er weigerte sich, irgendetwas anzunehmen. ‘Umar sagte: „Muslime, ich rufe euch als Zeugen hinsichtlich Hakims an: Ich biete ihm seinen rechtmäßigen Anteil an diesen Einnahmen an,

doch er weigert sich, ihn zu nehmen.“ Hakim nahm nach dem Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, von niemandem etwas, bis er starb.⁶³

Der Rat lenkte Hakims Aufmerksamkeit auf den Zustand der Seele beim Empfang von Vermögen; danach sehen wir seine Wirkung in einer dauerhaften Entscheidung. ‘Umar bot ihm weiter seinen rechtmäßigen Anteil an und hob seinen Anspruch nicht im Namen der Genügsamkeit auf. Uns darin zu üben, weniger vom Besitz anderer abhängig zu sein, gibt uns kein Recht, einem anderen das Seine vorzuenthalten oder ihm vorzuwerfen, etwas Erlaubtes anzunehmen. Das Ziel ist, die Gier daran zu hindern, das Herz so zu beherrschen, dass der Mensch einem gleicht, der isst und niemals satt wird.

63 Sahih al-Bukhari, Buch der Zakah, 1472: der Bericht einschließlich Hakims Verhalten während der Kalifate Abu Bakrs und ‘Umars. Ishraf nafs bedeutet Begierde und sehnächtiges Verlangen; la arza’ bedeutet, vom Vermögen eines Menschen nichts zu nehmen; fay’ bezeichnet das erwähnte öffentliche Vermögen. Die Ablehnung seines Anteils war eine persönliche Entscheidung, kein Verbot, einen rechtmäßigen Anspruch anzunehmen. [Quelle](#)

Dem Reichtum seinen Platz geben

Allah sagt: „Richte deine Augen nicht begehrllich auf das, was Wir einigen von ihnen zum Genuss gegeben haben — die Blüte des diesseitigen Lebens —, um sie damit zu prüfen. Die Versorgung deines Herrn ist besser und dauerhafter“ (Ta Ha 20:131). As-Sa'di erklärt, dass der weltliche Genuss eine vergängliche Prüfung ist, während Allahs Versorgung mit Wissen, Glauben und Lohn im Jenseits besser und beständiger ist.⁶⁴ Dein Verständnis von Versorgung weitet sich, und Geld hört auf, der einzige Maßstab für ein glückliches Los zu sein.

Im Bericht über Qarun stellt der Koran die Zurschaustellung von Pracht neben das spätere Schicksal ihres Besitzers:

Er trat vor sein Volk in seinem Schmuck. Diejenigen, die das diesseitige Leben beehrten, sagten: „Hätten wir doch das Gleiche wie das, was Qarun gegeben wurde! Er besitzt wahrlich ein gewaltiges Glück.“ Diejenigen, denen Wissen

64 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu Ta Ha 20:131: das Verbot, sich nach dem Glanz des diesseitigen Lebens zu sehnen, der eine vergängliche Prüfung ist. [Quelle](#)

gegeben worden war, sagten: „Wehe euch! Allahs Lohn ist besser für den, der glaubt und rechtschaffen handelt; doch dies wird nur den Geduldigen gewährt.“ Dann ließen Wir ihn und sein Haus von der Erde verschlingen. Er hatte keine Schar, die ihm gegen Allah geholfen hätte, und konnte sich auch nicht selbst verteidigen. Diejenigen, die sich am Tag zuvor seine Stellung gewünscht hatten, begannen zu sagen: „Wahrlich, Allah erweitert die Versorgung, wem Er von Seinen Dienern will, und beschränkt sie. Hätte Allah uns nicht begünstigt, hätte Er auch uns von der Erde verschlingen lassen. Wahrlich, die Ungläubigen haben keinen Erfolg.“ (al-Qasas 28:79–82)

Die ihn beneidet hatten, änderten ihr Urteil, als sie den Ausgang sahen. Ein Anblick, der unser Verlangen weckt, kann vieles verbergen, was wir über seinen Besitzer nicht wissen. Äußerer Reichtum allein ist kein Maß für ein gutes Los, und das Streben nach Versorgung sollte uns den Lohn des Glaubens und rechtschaffenen Handelns nicht vergessen lassen.

Du brauchst diese Erinnerung, wenn du den Erfolg anderer betrachtest. Vermögen kann für seinen Besitzer eine Gnade oder eine Prüfung sein; der

äußere Eindruck offenbart nicht sein ganzes Leben. Bitte Allah um Seine Gunst, bitte um Segen für deinen Glaubensbruder und kehre zu dem zurück, was dir hilft. Dir den Verlust seiner Gabe zu wünschen wird deine Versorgung nicht vermehren. Dich in der Beobachtung seines Lebens zu verlieren verbraucht Zeit, die du zur Verbesserung deiner eigenen Angelegenheiten nutzen könntest.

Ein Mann befragte ‘Abd Allah ibn ‘Amr ibn al-‘As, möge Allah mit beiden zufrieden sein. Der Bericht lautet:

Ein Mann fragte ihn: „Gehören wir nicht zu den armen Auswanderern?“ ‘Abd Allah sagte zu ihm: „Hast du eine Frau, bei der du ein Zuhause findest?“ Er sagte: „Ja.“ Er sagte: „Hast du eine Wohnung, in der du lebst?“ Er sagte: „Ja.“ Er sagte: „Dann gehörst du zu den Reichen.“ Er sagte: „Ich habe auch einen Diener.“ Er sagte: „Dann gehörst du zu den Königen.“⁶⁵

65 Sahih Muslim, Buch über Weltentsagung und herzerweichende Berichte, 2979a. Das erste Ereignis des Berichts, von der Frage des Mannes bis zur Antwort ‘Abd Allah ibn ‘Amrs. Der Rest der Überlieferung enthält sein Angebot, Bedürftigen zu helfen und ihre Anliegen dem Herrscher vorzutragen. Seine Erinnerung an die Gaben darf nicht zum Grund gemacht werden, die Hilfspflicht beiseitezusetzen. [Quelle](#)

Die Antwort lenkte die Aufmerksamkeit des Fragenden auf Gaben zurück, die er bereits besaß. Das hindert dich nicht daran, deine Bedürfnisse anzuerkennen. Es hilft dir, dein Leben wahrhaftiger und vollständiger zu beschreiben: sowohl das Verlorene als auch das Gebliebene zu sehen und zu erkennen, wo du dich bemühen und wo du danken musst.

Eine Entscheidung, die du tragen kannst

Frage vor einer größeren Anschaffung, was sie deinem Leben hinzufügen und welche laufenden Ausgaben sie verlangen wird. Vielleicht wählst du ein einfacheres Zuhause, um die Bedürfnisse deiner Familie weiter erfüllen zu können, oder verschiebst einen Urlaub, um belastende Schulden zu vermeiden. Diese Entscheidungen betreffen deine Möglichkeiten und Prioritäten. Ihr Wert wird nicht geringer, weil sie weniger beeindruckend aussehen.

Vielleicht musst du das verringern, was ständig Vergleiche auslöst. Wenn bestimmte Inhalte dich mit deinem Leben unzufrieden zurücklassen, prüfe die Zeit, die du ihnen widmest. Nicht alles, was dir gezeigt wird, verdient einen Platz in deiner Vorstellung von

Bedürfnis und Erfolg. Du kannst lernen und informiert bleiben, ohne das Leben anderer zu einem Zeitplan zu machen, den du einholen musst.

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

„Schaut auf diejenigen, die weniger haben als ihr, und schaut nicht auf diejenigen, die mehr haben als ihr. Das ist eher geeignet, euch davor zu bewahren, Allahs Gabe geringzuschätzen.“⁶⁶

Das betrifft weltlichen Besitz. Erinnere dich an jemanden, dem eine Gabe fehlt, die du genießt, damit du Allahs Gunst erkennst und mit Bedürftigen mitfühlst. Mache den Vergleich nicht zum Anlass für Überlegenheit oder dafür, deinen Schmerz oder den anderer abzutun. Lass ihn zu Dankbarkeit und Güte führen.

66 Sahih Muslim, 2963c: der Blick auf Menschen mit weniger weltlichem Besitz. Ein authentischer Hadith in Sahih Muslim. Das Zitat ist ein zusammenhängender Abschnitt. Am Ende der Quelle hält „Abu Mu‘awiyah sagte: „über euch““ eine Wortlautvariante fest. Quelle

Dein Recht auf Bemühen und die Rechte anderer an dir

Jemand, der deinen Lohn verspätet zahlt, sagt dir vielleicht, du solltest genügsam sein. Dieses Wort hebt dein Recht nicht auf. Genügsamkeit erzieht die Seele gegen unerlaubte Gier; sie ist keine Entschuldigung, eine Pflicht vorzuenthalten. Wem Überfluss gewährt wurde, der sollte Allah danken, indem er Pflichten erfüllt und das Gute tut, das er tun kann. An-Nawawi stellt in Riyad as-Salihin Kapitel über Genügsamkeit neben ein Kapitel über den Vorzug eines dankbaren vermögenden Menschen.^{67, 68}

67 An-Nawawi, Riyad as-Salihin, Kapitel über Genügsamkeit, Zurückhaltung, Maßhalten im Leben und bei Ausgaben sowie die Missbilligung des Bittens ohne Notwendigkeit. Die Seitenzahl im Link ist eine elektronische Unterteilung, keine Seite einer Druckausgabe. [Quelle](#)

68 An-Nawawi, Riyad as-Salihin, Kapitel über den Vorzug des dankbaren wohlhabenden Menschen. Der Verweis stützt sich auf die Kapitelüberschrift und die zusammengestellten Hadithe; er schreibt dem Verfasser keinen direkten Kommentar zum Vers in an-Nahl zu. [Quelle](#)

Du kannst erlaubte Mehrung suchen und zugleich genügsam bleiben: Lerne, arbeite, spare und freue dich an dem, was Allah ermöglicht. Der Unterschied liegt darin, dass dein Ziel nicht alles andere aufzehrt. Du kannst deine Familie genießen, das Erreichte anerkennen und Allah für das bereits vorhandene Auskommen danken. Kommt mehr, nutzt du es. Verzögert es sich, werden deine bestehenden Gaben nicht wertlos.

Vergebung, die das Herz befreit

Vom Zorn zur bewussten Entscheidung

Wenn dir jemand Unrecht tut, können die Folgen die Begegnung überdauern. Du gehst seine Worte wieder durch, stellst dir eine Antwort vor und wartest auf eine Gelegenheit, seinen Fehler offenzulegen. Zorn hat eine verständliche Ursache, kann aber deinen Tag beherrschen oder dich dazu bringen, demjenigen Unrecht zu tun, der dir Unrecht getan hat. Verhindere zunächst neuen Schaden und überlege dann, was die Beziehung heilen und Rechte bewahren kann.

Allah lobt „diejenigen, die ihren Zorn zurückhalten und den Menschen vergeben; Allah liebt die Gutes Tuenden“ (Al ‘Imran 3:134). As-Sa‘di unterscheidet zwischen dem Zurückhalten des Zorns — ihn nicht in Handlungen umzusetzen — und dem Vergeben

gegenüber dem Täter.⁶⁹ Du kannst damit beginnen, deine Zunge zu hüten und eine Antwort aufzuschieben, bis du ruhiger bist, und dann fähig werden, Vergebung zu wählen. Jede Stufe verlangt Aufrichtigkeit und Bemühen.

Was es bedeutet, bei Allahs Gebot innezuhalten, sehen wir in einer Begebenheit mit ‘Umar, möge Allah mit ihm zufrieden sein. Ibn ‘Abbas, möge Allah mit beiden zufrieden sein, berichtete:

„‘Uyayna ibn Hisn ibn Hudhaifa kam an und nahm bei seinem Neffen al-Hurr ibn Qais Unterkunft, der zu denen gehörte, die ‘Umar in seiner Nähe hielt. Die im Koran Kundigen waren die Teilnehmer an ‘Umars Zusammenkünften und seine Berater, ob ältere Männer oder junge Männer. ‘Uyayna sagte zu seinem Neffen: ‚Mein Neffe, du hast Ansehen bei diesem Herrscher. Bitte ihn für mich um Erlaubnis, ihn zu sehen.‘ Er sagte: ‚Ich werde ihn für dich um Erlaubnis bitten.‘ Ibn ‘Abbas sagte: Al-Hurr bat für ‘Uyayna um Erlaubnis, und ‘Umar gewährte sie.

69 As-Sa’di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu Al ‘Imran 3:134: die Unterscheidung zwischen dem Zügeln des Zorns und dem Verzeihen sowie ihr Verhältnis zum Gutes-Tun und zur Hoffnung auf Belohnung. [Quelle](#)

Als er eintrat, sagte er: ‚Nun, Sohn al-Khattabs! Bei Allah, du gibst uns nicht großzügig und urteilst nicht gerecht unter uns.‘ ‘Umar wurde zornig und wollte gegen ihn vorgehen. Al-Hurr sagte zu ihm: ‚Befehlshaber der Gläubigen, Allah, der Erhabene, sagte zu Seinem Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm: „Nimm das leicht Gewährte an, gebiete das Rechte und wende dich von den Unwissenden ab.“ Dieser Mann gehört zu den Unwissenden.‘ Bei Allah, ‘Umar ging nicht darüber hinaus, als er es ihm rezitierte. Er pflegte beim Buch Allahs innezuhalten.“⁷⁰

Zorn entstand, und eine Erinnerung hielt seine Folgen zurück, bevor sie sich entfalteten. Die Erziehung der Seele im Streit beginnt hier: Nimm eine Erinnerung an Allahs Recht an, auch wenn du die Macht zur Vergeltung hast, und lass den Vers deine Entscheidung bestimmen. Deine Erregung verschwindet vielleicht nicht sofort, doch du kannst

70 Sahih al-Bukhari, Buch der Koranauslegung, 4642: ‘Uyaynah, al-Hurr und ‘Umar. Die qurra’ sind hier Menschen mit Wissen über den Koran und die Religion; jazl bedeutet eine großzügige Gabe. ‘Umar hielt bei dem Vers inne und unterließ, was er hatte tun wollen. [Quelle](#)

eine Handlung zurückhalten, die weiteren Schaden verursachen würde.

Vergebung, die den Vorwurf nicht erneuert

Wir lesen von Yusuf's Begegnung mit seinen Brüdern, Friede sei auf ihm:

Er sagte: „Wisst ihr, was ihr Yusuf und seinem Bruder angetan habt, als ihr unwissend wart?“ Sie sagten: „Bist du wirklich Yusuf?“ Er sagte: „Ich bin Yusuf, und dies ist mein Bruder. Allah hat uns gewiss begünstigt. Wer Allah fürchtet und geduldig bleibt — Allah lässt den Lohn der Gutes Tuenden nicht verlorengehen.“ Sie sagten: „Bei Allah, Allah hat dich uns wahrlich vorgezogen, und wir waren gewiss im Unrecht.“ Er sagte: „Heute gibt es keinen Vorwurf gegen euch. Möge Allah euch vergeben. Er ist der Barmherzigste der Barmherzigen.“ (Yusuf 12:89–92)

Ihr Eingeständnis des Unrechts wurde mit Vergebung und einem Bittgebet um Vergebung beantwortet. Yusuf nutzte seine Macht, sie zur Rechenschaft zu

ziehen, nicht als Gelegenheit, die Wunde erneut aufzureißen. Das zeigt, dass Vergebung auch die Worte umfasst, die ein Täter nach dem Eingeständnis eines Unrechts hört: Ein Weg zur Besserung wird geöffnet, statt ihn unter ständigen Vorwürfen gefangen zu halten.

Vielleicht sagst du, du habest vergeben, und holst dann bei jeder neuen Meinungsverschiedenheit den alten Fehler hervor. Der andere bleibt trotz seiner Versuche, sich zu ändern, dadurch verurteilt, während du die Verletzung immer wieder durchlebst. Wenn du Vergebung wählst, bemühe dich, wiederholte Vorwürfe zu lassen. Erkläre klar und ohne Demütigung, welche Vorsichtsmaßnahmen oder Vereinbarungen nötig sind, um deine Rechte zu schützen.

Im Bericht ‘A’ischas, möge Allah mit ihr zufrieden sein, lesen wir von Abu Bakrs Antwort auf Mistah:

„Abu Bakr as-Siddiq — der Mistah zu versorgen pflegte, weil er sein Verwandter war — sagte: ‚Bei Allah, ich werde niemals mehr etwas für Mistah ausgeben, nach dem, was er über ‘A’ischa gesagt hat.‘ Da offenbarte Allah: ‚Diejenigen unter euch,

die Vorzug und Mittel besitzen, sollen nicht schwören, ihren Verwandten nichts zu geben‘, den Vers. Abu Bakr sagte: ‚Ja, bei Allah! Ich wünsche wahrlich, dass Allah mir vergibt.‘ Er nahm die Unterstützung wieder auf, die er Mistah gegeben hatte, und sagte: ‚Bei Allah, ich werde sie ihm niemals entziehen.““⁷¹

Bei der Erklärung des Verses über Vergebung zeigt Ibn Kathir, wie die Hoffnung, selbst Vergebung zu erhalten, zum Vergeben ermutigt.⁷² Wenn du dich an dein eigenes Bedürfnis nach Allahs Vergebung erinnerst, findest du einen Grund, deine Antwort auf jemanden, der dir Unrecht getan hat, zu überdenken. Du handelst in der Hoffnung auf das Wohlgefallen deines Herrn und weißt zugleich um den Preis dessen, worauf du verzichtest.

Die Verletzung war keineswegs gering: Sie betraf seine Tochter ‘A’ischa. Dennoch antwortete er auf die

71 Sahih al-Bukhari, Buch über Eide und Gelübde, 6679. Ein zusammenhängender Abschnitt, der den vollständigen Bericht über Abu Bakr und Mistah innerhalb dieser gekürzten Überlieferung des Verleumdungsvorfalles enthält. Der verkürzte Vers steht bereits so in der Quelle; es handelt sich nicht um eine neue Auslassung. [Quelle](#)

72 Ibn Kathir, Tafsir al-Qur’an al-‘Azim, Kommentar zu an-Nur 24:22: Abu Bakr und Mistah sowie Verzeihen in der Hoffnung auf Vergebung. [Quelle](#)

Erinnerung an das, was er von seinem Herrn erhoffte. Das kann uns beim Vergeben helfen. Unser eigenes Bedürfnis nach Allahs Vergebung im Gedächtnis zu behalten verhindert, dass unsere gesamte Aufmerksamkeit im Unrecht gefangen bleibt, das ein anderer uns angetan hat.

Rechte und die Grenzen des Vertrauens

Du kannst einem Angehörigen seine Worte vergeben und weiterhin eine Vereinbarung brauchen, die wiederholte Demütigung verhindert. Du kannst auf einen persönlichen Anspruch verzichten und zugleich für Rechte anderer verantwortlich bleiben, auf die du nicht verzichten darfst. Vergebung macht nicht alle Rechte gleich, und sie auszusprechen stellt noch kein vollständiges Vertrauen wieder her. Vertrauen hängt mit bewiesener Ehrlichkeit und Besserung zusammen.

Wenn der Schaden fortbesteht, suche mit erlaubten Mitteln seine Beseitigung und bitte diejenigen um Hilfe, die schützen und vermitteln können. Antworte nicht mit Unrecht und benutze Aufrufe zur Vergebung nicht, um einen verletzten Menschen zum

Ertragen neuen Schadens zu drängen. Vergebung ist eine Tür zur Tugend; sie zu verstehen verlangt Aufmerksamkeit für die betroffenen Rechte und Umstände.

Wenn du den Schaden verursacht hast, beginne nicht damit, Nachsicht von dem Menschen zu verlangen, dessen Rechte du verletzt hast. Beginne mit deinen eigenen Pflichten: Eingeständnis, Entschuldigung, Rückgabe des Genommenen und Änderung des Verhaltens, das ihn verletzt hat. Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

„Wer jemandem hinsichtlich seiner Ehre oder in irgendetwas anderem Unrecht getan hat, soll sich noch heute davon freisprechen lassen, bevor es weder Dinar noch Dirham gibt. Hat er rechtschaffene Taten, wird davon entsprechend seinem Unrecht genommen. Hat er keine guten Taten, wird von den schlechten Taten des Geschädigten genommen und ihm auferlegt.“⁷³

73 Sahih al-Bukhari, Buch über Unrecht, 2449, ohne al-Bukharis Kommentar zum Namen al-Maqburis. Die Einzelheiten der Wiederherstellung von Rechten unterscheiden sich nach der Art des Rechts; Erläuterungen sollten weiteren Schaden vermeiden. Quelle

Diese Anweisung bewegt dich, jetzt wiedergutzumachen, was du kannst. Die Vergebung, durch die du Frieden zu finden hoffst, erlaubt dir nicht, einen anderen unter den Folgen deines Unrechts leiden zu lassen oder ihm die Tugend des Vergebens anzubieten, bevor du ihm sein Recht gibst. Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, erklärt den Ausgang des Unrechts in dieser Frage und Antwort:

„Wisst ihr, wer der Bankrotte ist?“ Sie sagten: „Unter uns ist der Bankrotte jemand, der weder Geld noch Besitz hat.“ Er sagte: „Der Bankrotte meiner Gemeinschaft ist jemand, der am Tag der Auferstehung mit Gebet, Fasten und Zakat kommt, aber kommt, nachdem er diesen beleidigt, jenen verleumdet, das Vermögen dieses Menschen verzehrt, das Blut jenes Menschen vergossen und diesen geschlagen hat. Diesem wird etwas von seinen guten Taten gegeben und jenem etwas von seinen guten Taten. Wenn seine guten Taten aufgebraucht sind, bevor seine Schuld beglichen ist, wird etwas von ihren Sünden genommen und

ihm aufgeladen. Dann wird er ins Feuer geworfen.“⁷⁴

Gebet, Fasten und Zakat stehen im selben Hadith neben den Rechten der Menschen. Die Anbetung zu bewahren und die Rechte von Allahs Geschöpfen zu wahren gehört zu demselben Weg des Gehorsams. Darum prüfen wir die Wirkung unserer Worte, unseres Vermögens und unserer Macht auf andere ebenso, wie wir unsere gottesdienstlichen Handlungen prüfen.

Die Seele wird freier von anhaltendem Konflikt, wenn ihre Haltung richtiger wird. Sie hält Übergriffe zurück, sucht Rechte ohne Unrecht und vergibt, wenn sie Vergebung wählt und auf deren Lohn hofft. Eine Wunde kann Zeit zum Heilen brauchen. Arbeite darauf hin, dass sie von heute an nicht jedes Wort und jede Handlung bestimmt.

74 Sahih Muslim, Buch über Güte, Verwandtschaftsbande und Umgangsformen, 2581: der Hadith über den Bankrotten. [Quelle](#)

Geborgenheit, die bei uns zu Hause wohnt

Bedingungen für Frieden schaffen

Wir kehren nach Hause zurück und hoffen auf Annahme und Freundlichkeit. Andere kommen vielleicht mit derselben Hoffnung zurück. Das hängt nicht davon ab, jede Meinungsverschiedenheit zu beseitigen, sondern davon, wie mit ihr umgegangen wird. Kann jeder ein Bedürfnis erklären? Ist er vor Demütigung geschützt? Findet jemand, der einen Fehler macht, einen Weg, sich zu entschuldigen und ihn zu beheben?

Allah sagt: „Zu Seinen Zeichen gehört, dass Er euch aus euch selbst Ehepartner erschaffen hat, damit ihr bei ihnen Ruhe findet, und dass Er zwischen euch Zuneigung und Barmherzigkeit gesetzt hat. Darin sind wahrlich Zeichen für Menschen, die nachdenken“ (ar-Rum 30:21). As-Sa'di erklärt die Gründe für Ruhe, Zuneigung und Barmherzigkeit in der Erschaffung der Ehepartner.⁷⁵ Der Anteil eines Zuhauses an dieser

⁷⁵ As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu ar-Rum 30:21: Ruhe, Zuneigung und Barmherzigkeit zwischen Ehepartnern. [Quelle](#)

Gabe zeigt sich im täglichen Miteinander: zuhören, Zusagen einhalten, helfen, wenn jemand müde ist, und die Würde jedes Menschen wahren.

‘A’ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein, wurde gefragt, was der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, zu Hause tat. Der Bericht lautet:

„Ich fragte ‘A’ischa, was der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, in seinem Haus zu tun pflegte. Sie sagte: ‚Er war mit der Arbeit seiner Familie beschäftigt‘ — das heißt, er diente seiner Familie —, ‚und wenn die Gebetszeit kam, ging er zum Gebet hinaus.“⁷⁶

Der Familie zu dienen und die Gebetszeit zu beachten kommt in einem Bericht zusammen. So prägt die Anbetung die Ordnung des Lebens: Du gibst dem Gebet sein Recht und den Menschen, die mit dir leben, einen Anteil an deiner Zeit und deiner Arbeit. Ein Haushalt findet mehr Frieden, wenn seine Mitglieder jemanden haben, der die wiederkehrenden Aufgaben mitträgt, statt auf Freundlichkeit bei seltenen Gelegenheiten warten zu müssen.

76 Sahih al-Bukhari, Buch des Gebetsrufs, 676. Der Fragende ist al-Aswad ibn Yazid, ein bedeutender Nachfolger der Prophetengefährten. Mihnāt ahlīhi bedeutet, seiner Familie zu dienen; die Erklärung innerhalb der Überlieferung bleibt erhalten. [Quelle](#)

Zu erwarten, dass jeder Ehepartner die Bedürfnisse des anderen ohne Erklärung kennt, kann einer Ehe schaden. Einer erschöpft sich, schweigt aber und deutet dann das Nichtbemerken des anderen als fehlende Liebe. Klare Worte bieten eine bessere Möglichkeit zum Verstehen. Erkläre dein Bedürfnis zu einer passenden Zeit, frage nach dem Bedürfnis deines Partners und vereinbart, was ihr beide erfüllen könnt. Zuneigung unterstützt Verständigung; sie gibt keinem Wissen über das, was der andere verbirgt.

Streit, der das gemeinsame Leben nicht auslöscht

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

„Ein gläubiger Mann soll eine gläubige Frau nicht hassen. Missfällt ihm eine ihrer Eigenschaften, so wird ihm eine andere gefallen“ — oder er sagte: „eine verschiedene.“⁷⁷

⁷⁷ Sahih Muslim, Buch über das Stillen, 1469. Der arabische Text wurde dem ursprünglichen Wortlaut von Sahih Muslim entnommen, der im Quellentextbereich der Hadithenzyklopädie von ad-Durar as-Saniyyah angezeigt wird. Die Alternative des Überlieferers, „oder er sagte: eine andere“, bleibt erhalten. Yafrah bedeutet hassen. [Quelle](#)

Der Hadith erinnert den Ehemann daran, seine Frau gerecht zu sehen, und Gerechtigkeit ist im gegenseitigen Umgang erforderlich. Reduziere Jahre des gemeinsamen Lebens nicht auf eine einzige Eigenschaft, die dir missfällt, oder einen Tag heftigen Streits. Das Gute, das du an ihr kennst, hilft dir, das Missfallende im richtigen Verhältnis zu sehen und Fehler dennoch so anzusprechen, dass sie berichtigt werden können.

Gerechtigkeit verhindert keine Korrektur. Du kannst erklären, dass bestimmte Worte dich verletzen, ohne das ganze Leben des anderen zur Verletzung zu erklären. Die Handlung zu benennen, die du verändert sehen möchtest, macht die Wiedergutmachung klarer. Pauschale Vorwürfe, etwa der andere mache niemals etwas gut, fügen eine neue Wunde hinzu und entfernen das Gespräch von seinem ursprünglichen Anlass.

Einer Entschuldigung muss Veränderung folgen. Wenn du versprichst, freundlicher aufzutreten, bemerke den wachsenden Zorn, beende das Gespräch, bevor du Schaden anrichtest, und kehre zurück, wenn du zuhören kannst. Ist ein Weg zur Besserung unklar, suche jemanden, der besonnen rät und die Privatsphäre schützt. Aufrufe zur Geduld

dürfen nicht dazu dienen, einen der Ehepartner in anhaltendem Schaden festzuhalten.

Die Eltern an gewöhnlichen Tagen ehren

Allah sagt: „Sei Mir und deinen Eltern dankbar; zu Mir ist die endgültige Rückkehr“ (Luqman 31:14). Dankbarkeit gegenüber den Eltern verlangt, ihre gegenwärtigen Umstände zu kennen. Ein regelmäßiger Anruf, eine Besorgung oder Zuhören, das dir gering erscheint, kann sie erfreuen. Vielleicht gibst du viel für ein seltenes Geschenk aus und übersiehst dabei eine einfache, wiederkehrende Bitte.

Usair ibn Dschabir berichtet die Geschichte von Uwais al-Qarani und ‘Umar, möge Allah mit ihm zufrieden sein:

„Immer wenn Verstärkungen aus dem Jemen zu ‘Umar ibn al-Khattab kamen, fragte er sie: ‚Ist Uwais ibn ‘Amir unter euch?‘ Schließlich begegnete er Uwais und sagte: ‚Bist du Uwais ibn ‘Amir?‘ Er sagte: ‚Ja.‘ Er sagte: ‚Von Murad und dann von Qaran?‘ Er sagte: ‚Ja.‘ Er sagte: ‚Hattest du eine Hautkrankheit, von der du geheilt wurdest, außer einer Stelle von der Größe eines Dirhams?‘ Er sagte: ‚Ja.‘ Er sagte: ‚Hast du eine Mutter?‘ Er sagte: ‚Ja.‘ Er sagte: ‚Ich hörte den Gesandten Allahs,

Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagen: „Uwais ibn ‘Amir wird mit Verstärkungen aus dem Jemen zu euch kommen, von Murad und dann von Qaran. Er hatte eine Hautkrankheit, von der er geheilt wurde, außer einer Stelle von der Größe eines Dirhams. Er hat eine Mutter, zu der er gütig ist. Würde er bei Allah einen Eid schwören, würde Allah ihn für ihn erfüllen. Wenn du ihn dazu bringen kannst, für dich um Vergebung zu bitten, dann tue es.“ Bitte also für mich um Vergebung.‘ Er bat für ihn um Vergebung. ‘Umar sagte dann zu ihm: ‚Wohin gehst du?‘ Er sagte: ‚Nach Kufa.‘ Er sagte: ‚Soll ich für dich an ihren Statthalter schreiben?‘ Er sagte: ‚Ich möchte lieber unter den gewöhnlichen Menschen sein.‘ Im folgenden Jahr verrichtete einer ihrer angesehenen Männer die Pilgerfahrt und traf ‘Umar, der ihn nach Uwais fragte. Er sagte: ‚Ich ließ ihn mit einem ärmlichen Haus und wenig Besitz zurück.‘ Er sagte: ‚Ich hörte den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagen: „Uwais ibn ‘Amir wird mit Verstärkungen aus dem Jemen zu euch kommen, von Murad und dann von Qaran. Er hatte eine Hautkrankheit, von der er geheilt wurde, außer einer Stelle von der Größe eines Dirhams. Er hat eine Mutter, zu der er gütig ist. Würde er bei Allah einen Eid schwören, würde Allah ihn für ihn

erfüllen. Wenn du ihn dazu bringen kannst, für dich um Vergebung zu bitten, dann tue es.“ Er kam zu Uwais und sagte: „Bitte für mich um Vergebung.“ Er sagte: „Du bist erst vor Kurzem von einer rechtschaffenen Reise zurückgekehrt; bitte also für mich um Vergebung.“ Er sagte: „Bitte für mich um Vergebung.“ Er sagte: „Du bist erst vor Kurzem von einer rechtschaffenen Reise zurückgekehrt; bitte also für mich um Vergebung.“ Er sagte: „Hast du ‘Umar getroffen?“ Er sagte: „Ja.“ Da bat er für ihn um Vergebung. Die Menschen wurden auf ihn aufmerksam, und er zog fort. Usair sagte: „Ich kleidete ihn in einen Mantel, und immer wenn jemand ihn sah, sagte er: „Woher hat Uwais diesen Mantel?““⁷⁸

Seine Güte gegenüber seiner Mutter gehörte zu der Beschreibung, an der man ihn erkannte, und sein geringer Besitz hinderte ihn nicht an dieser Auszeichnung. Wer für seine Eltern sorgt, kann Arbeit leisten, die Menschen weder sehen noch in einer Lebensbeschreibung festhalten. Dass sie verborgen

78 Sahih Muslim, Buch über die Vorzüge der Prophetengefährten, 2542c. Uwais gehörte zu den Nachfolgern der Prophetengefährten. Amdad ahl al-Yaman: Gruppen, die als Verstärkung eintreffen; ghabra' al-nas: gewöhnliche Menschen; rathth al-bayt: wenig Hausrat besitzen. Diese Überlieferung belegt den hier angeführten Bericht, nicht die anderen verbreiteten Geschichten über ihn. [Quelle](#)

bleibt, mindert ihren Wert bei Allah nicht. Dieses Verständnis hilft, wiederkehrende Bedürfnisse zu tragen und in den Einzelheiten der Fürsorge Lohn zu suchen.

Kinder und Eltern können in manchen Entscheidungen uneins sein. Die Eltern zu ehren bleibt in respektvoller Sprache, Güte und dem Erfüllen von Rechten bestehen, während man Gelehrte nach unklaren Grenzen des Gehorsams fragt. Lass Meinungsverschiedenheiten weder Härte rechtfertigen noch das Ehren der Eltern zu einer unbestimmten Formel werden, die das Verständnis einer konkreten Situation verhindert.

Kinder sind ein anvertrautes Gut

Du wünschst deinem Kind Erfolg und Rechtleitung. Die Angst um es kann sich in eine erschöpfende Kontrolle jeder Handlung verwandeln. Du musst es lehren und für es sorgen und dabei seine wirklichen Bedürfnisse von dem Bild unterscheiden, dem es nach deinem Wunsch entsprechen soll. Wenn es einen Fehler macht, hilf ihm, diesen und seine Berichtigung zu verstehen, und halte zugleich die Möglichkeit offen, mit Schwierigkeiten zu dir zu kommen.

Vertrauen wächst durch wiederholte Begegnungen: Du hörst zu, bevor du urteilst, hältst Versprechen und entschuldigst dich, wenn du ungerecht warst. Wenn dein Kind sieht, dass du zum Richtigen zurückkehrst, lernt es, dass ein Eingeständnis die Würde nicht zerstört. Bringt Ehrlichkeit nur Demütigung, lernt es vielleicht, gerade die Angelegenheiten zu verbergen, in denen es deine Führung braucht.

‘Umar ibn Abi Salama, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

„Ich war ein Junge in der Obhut des Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und meine Hand pflegte in der Schüssel umherzuwandern. Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte zu mir: ‚Junge, nenne Allahs Namen, iss mit deiner rechten Hand und iss von dem, was dir am nächsten ist.‘ Das blieb danach meine Art zu essen.“⁷⁹

Der Junge lernte, was er tun sollte: Allahs Namen nennen, mit der rechten Hand essen und das Nächstliegende nehmen. Die Anweisung blieb bei ihm, weil sie die erforderliche Handlung im Augenblick selbst klar machte. Wenn du dein Kind

79 Sahih al-Bukhari, Buch der Speisen, 5376: der Bericht ‘Umar ibn Abi Salamahs. Fi hijrihi bedeutet in seiner Obhut; tatishu fi al-sahfah bedeutet, in der Schüssel umherzugreifen; ti‘mati bedeutet seine Art zu essen. [Quelle](#)

unterrichtest, braucht es diese Klarheit und die Freundlichkeit, die es weiter fragen und lernen lässt. Nicht jeder kleine Fehler sollte zu einem Urteil über seinen gesamten Charakter werden.

In einem solchen Zuhause fühlen sich Menschen sicher genug, über Fehler zu sprechen, um sie zu beheben. Die Frucht der Anbetung zeigt sich in Barmherzigkeit gegenüber deiner Familie, in gerechtem Umgang mit ihr und in der Erfüllung ihrer Rechte.

Güte, die das Leben anderer besser macht

Wenn Barmherzigkeit zu Handlung wird

Vielleicht berührt dich die Not eines Menschen, und du gehst weiter, ohne dich zu fragen, was du tun kannst. Eine einfache Handlung kann einen Teil davon lindern: Nahrung, der Hinweis auf einen hilfreichen Dienst oder Zeit, um bei etwas zu helfen, das er nicht bewältigt. Güte beginnt, wenn das Wahrnehmen eines Bedürfnisses dazu wird, angemessen anzubieten, was du kannst.

Sie wirkt auch auf den Gebenden, widersteht dem Geiz und lehrt, dass Geld und Zeit anderen nützen können. Doch die Bedürfnisse der Menschen sind keine Mittel, um ein angenehmes Gefühl zu erleben. Das Ziel ist, dem Menschen um Allahs willen zu helfen und dabei seine Würde zu bewahren. Frage, was er braucht. Dränge ihm nicht auf, was du gerne gibst, und mache ihm dann Vorwürfe, wenn es nicht hilft.

Geben beginnt mit verbindlichen Pflichten. Zakat und verpflichtender Unterhalt werden nicht durch eine freiwillige Spende ersetzt, die man wählt, weil andere sie sehen werden. Lerne, was du schuldest, und gib dann freiwillig nach deinen Möglichkeiten. Diese Reihenfolge schützt diejenigen, die von dir abhängen, und verbindet Großzügigkeit mit Vertrauenswürdigkeit.

Von dem geben, was du liebst

Anas ibn Malik, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

„Abu Talha besaß mehr Dattelpalmen als jeder andere Ansari in Medina, und sein liebster Besitz war Bayruha', das gegenüber der Moschee lag. Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, pflegte hineinzugehen und von seinem wohlschmeckenden Wasser zu trinken. Anas sagte: Als dieser Vers offenbart wurde: ‚Ihr werdet die Rechtschaffenheit niemals erreichen, bis ihr von dem ausgebt, was ihr liebt', stellte Abu Talha sich vor den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und sagte: ‚Gesandter

Allahs, Allah, der Gesegnete und Erhabene, sagt: „Ihr werdet die Rechtschaffenheit niemals erreichen, bis ihr von dem ausgebt, was ihr liebt.“ Mein liebster Besitz ist Bayruha'. Ich gebe es als Spende für Allah und hoffe auf sein Gutes und den bei Allah aufbewahrten Lohn dafür. So setze es ein, Gesandter Allahs, wo Allah dich anweist.' Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: ‚Vortrefflich! Das ist gewinnbringendes Vermögen! Das ist gewinnbringendes Vermögen! Ich habe gehört, was du gesagt hast, und meine, du solltest es deinen nahen Verwandten geben.' Abu Talha sagte: ‚Das werde ich tun, Gesandter Allahs.' Dann teilte Abu Talha es unter seinen Verwandten und seinen Vettern auf.“⁸⁰

Abu Talha blieb nicht dabei stehen, von dem Vers bewegt zu sein. Er benannte seinen liebsten Besitz und bat, ihn dort einzusetzen, wo Allah Wohlgefallen hätte. Die Weisung, ihn nahen Verwandten zu geben,

80 Sahih al-Bukhari, Buch der Zakah, 1461: Bayruha', bis zu seiner Verteilung unter Verwandten. Stützende Überlieferungsketten und die Variante rabih/rayih wurden aus dem Haupttext ausgelassen; die gewählte Überlieferung lautet rabih, „gewinnbringend“. Bayruha' war Abu Talhahs Garten; bakh ist ein Ausdruck der Zustimmung. [Quelle](#)

sorgte dafür, dass seine Großzügigkeit an einen Ort gelange, wo sie nützen würde. Wenn du Gutes tun möchtest, verbinde eine großzügige Absicht mit einem Verständnis für die Bedürfnisse des Empfängers.

Bedürftige in deiner Nähe bitten vielleicht am wenigsten um Hilfe. Du weißt möglicherweise etwas über einen Angehörigen oder Nachbarn, das andere nicht wissen, und kannst helfen, ohne ihn zu zwingen, seine Umstände öffentlich zu erklären. Bewahre die Privatsphäre und mache ein Geschenk nicht zu einer Dankesschuld, die du bei jeder Meinungsverschiedenheit einforderst.

Ibn ‘Umar, möge Allah mit beiden zufrieden sein, berichtete:

„‘Umar ibn al-Khattab erwarb Land in Khaibar und kam zum Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, um zu fragen, was er damit tun solle. Er sagte: ‚Gesandter Allahs, ich habe Land in Khaibar erworben. Noch nie habe ich einen Besitz erworben, der mir kostbarer wäre. Was gebietest du mir damit?‘ Er sagte: ‚Wenn du möchtest, behalte den Grundstock und gib es als Spende.‘

‘Umar gab es als Spende unter der Bedingung, dass der Grundstock weder verkauft noch verschenkt noch vererbt würde. Er widmete seine Erträge den Armen, den Verwandten, der Befreiung von Sklaven, Allahs Sache, den Reisenden und den Gästen. Seinem Verwalter war es nicht vorzuwerfen, davon in angemessener Weise zu essen und andere zu speisen, ohne daraus Vermögen anzuhäufen.“⁸¹

Der Besitz blieb bestehen, und sein Nutzen dauerte an. ‘Umar lernte, sein Vermögen zu einer Quelle bleibenden Guten zu machen. Dessen Formen unterscheiden sich je nach Fähigkeit der Menschen. Vielleicht hast du Wissen zu lehren oder einen Dienst, den du dauerhaft leisten kannst. Du profitierst davon, im Guten beständig zu bleiben, und andere profitieren von deiner Treue zu dem, was du übernommen hast.

81 Sahih al-Bukhari, Buch der Bedingungen, 2737: ‘Umars Stiftung seines Landes, ohne den anschließenden Kommentar Ibn Sirins zu einer Wortlautvariante. Ghayra mutamawwil bedeutet, das Stiftungsvermögen nicht als persönliches Eigentum zu behandeln. [Quelle](#)

Barmherzigkeit mit Geschöpfen jenseits der Menschen

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

„Während ein Mann unterwegs war, bekam er starken Durst. Er stieg in einen Brunnen hinab, trank daraus und kam heraus. Da fand er einen Hund, der hechelte und vor Durst feuchte Erde fraß. Er sagte: ‚Dieser Hund ist in denselben Zustand geraten, in dem ich war.‘ Er füllte seinen Ledersocken, hielt ihn im Mund, stieg hinauf und gab dem Hund Wasser. Allah würdigte seine Tat und vergab ihm.“ Sie sagten: „Gesandter Allahs, erhalten wir auch für Tiere Lohn?“ Er sagte: „Für jedes lebende Geschöpf gibt es Lohn.“⁸²

Der Mann kannte den Schmerz des Durstes, und dieses Wissen bewegte ihn dazu, sich für ein Geschöpf zu bemühen, das ihn nicht mit Worten um Wasser

82 Sahih al-Bukhari, Buch der Wasserversorgung, 2363: die Geschichte, die Frage der Prophetengefährten und die Antwort des Propheten, ohne die stützende Überlieferungskette. Thara: feuchte Erde; bi-fihi: in seinem Mund; rāqiya: stieg hinauf. „Jede feuchte Leber“ bezieht sich auf Güte gegenüber jedem lebenden Tier, dem gegenüber solche Güte erlaubt ist.
[Quelle](#)

bitten konnte. Das war Barmherzigkeit, die zur Handlung wurde. Ihr Lohn hing weder vom Dank des Empfängers noch davon ab, dass andere Menschen von seiner Tat erfuhren.

Die Lehre liegt in der Barmherzigkeit, die er zeigen konnte. Deine heutige Tat kann Wasser an einem geeigneten Ort sein, das Beseitigen einer Gefahr oder der Verzicht auf Grausamkeit gegenüber einem Tier. Schätze sie nicht gering, weil sie keine Aufmerksamkeit weckt. Der Bericht zeigt den Wert der Güte gegenüber einem Geschöpf, das den Gefallen nicht erwidern kann.

Hilfe, die du fortsetzen kannst

Du musst nicht die Bedürfnisse aller tragen, um gütig zu sein. Kenne, was du tun kannst, tue es gut und sei ehrlich über deine Grenzen. Hilfe, die zugesagt und rechtzeitig geleistet wird, nützt mehr als ein weitreichendes Versprechen, das du nicht erfüllen kannst. Wenn du kein Geld hast, kennst du vielleicht jemanden, der helfen kann, oder kannst eine Aufgabe übernehmen, die der Mensch braucht.

Mache den Dank der Menschen nicht zur Bedingung dafür, im Guten weiterzumachen. Lerne aus Erfahrung, um besser zu geben, schütze dich vor Ausnutzung und suche Allahs Lohn für das, was du anbietest. Deine Handlung kann nur ein Bedürfnis erfüllen oder weiterreichende Wirkungen haben. Es genügt, im Rahmen deiner Mittel wirkliche Hilfe zu leisten.

In einer Gemeinschaft, die zusammenarbeitet, sind Bedürftige weniger allein, und Schwache finden Unterstützung. Das ist eine sichtbare Frucht rechtschaffenen Handelns. Ein gutes Leben wird zu etwas, das du anderen mitermöglichst und zugleich für dich selbst suchst, während du hoffst, dass Allah deine Güte annimmt.

Standhaftigkeit, wenn die Angst zunimmt

Angst, die Führung braucht

Wenn eine Gefahr näherkommt, können Möglichkeiten sich so drängen, dass du sie kaum noch unterscheiden kannst. Du brauchst genaue Informationen, nützlichen Rat und Handlungen, die schützen, was du schützen kannst. Du brauchst auch Allahs Hilfe, damit die Angst weder zu einer unbesonnenen Entscheidung treibt noch einen nützlichen Schritt verhindert.

Allah sagt: „Er ist es, Der die Seelenruhe in die Herzen der Gläubigen hinabsandte, damit ihr Glaube neben ihrem Glauben zunehme“ (al-Fath 48:4). As-Sa’di erklärt Seelenruhe als Beruhigung und Festigkeit, die Allah gewährt, wenn das Herz aufgewühlt ist.⁸³ Der Gläubige bittet in seiner Schwäche darum und nutzt

⁸³ As-Sa’di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu 48:4; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers, nicht nach einer Seite in einer unbestimmten Ausgabe. [Quelle](#)

zugleich die bekannten Mittel der Sicherheit und des Gehorsams.

Der Koran erzählt von Musas Aufbruch und seinem Handeln am Wasser von Madyan, Friede sei auf ihm:

Da verließ er die Stadt in Furcht und wachsam. Er sagte: „Mein Herr, rette mich vor dem ungerechten Volk.“ Als er sich Madyan zuwandte, sagte er: „Vielleicht wird mein Herr mich auf den rechten Weg führen.“ Als er das Wasser von Madyan erreichte, fand er dort eine Schar von Menschen, die ihre Herden tränkten. Abseits von ihnen fand er zwei Frauen, die ihre Tiere zurückhielten. Er sagte: „Was ist mit euch?“ Sie sagten: „Wir tranken nicht, bis die Hirten ihre Herden fortgetrieben haben, und unser Vater ist ein sehr alter Mann.“ Da tränkte er für sie, zog sich dann in den Schatten zurück und sagte: „Mein Herr, ich bin auf jedes Gute angewiesen, das Du zu mir herabsendest.“ (al-Qasas 28:21–24)

Diese Verse vereinen die Suche nach Sicherheit, Bittgebet, Bemühen und Güte gegenüber anderen. Musa wartete nicht darauf, dass alle seine

Schwierigkeiten verschwanden, bevor er für die beiden Frauen die Herde tränkte. Ihnen zu helfen hinderte ihn auch nicht daran, seinen Herrn für sich selbst um Gutes zu bitten. Ein ängstlicher Mensch hat weiterhin etwas, das er tun kann, und ein Bedürfnis, das er vor Allah bringen kann.

Festigkeit, die Allah gewährt

Allah, der Erhabene, sagt im Bericht über Musas Mutter:

Wir gaben Musas Mutter ein: „Stille ihn. Wenn du dann um ihn fürchtest, wirf ihn in den Fluss und fürchte dich nicht und sei nicht traurig. Wir werden ihn dir zurückgeben und ihn zu einem der Gesandten machen.“ Pharaos Angehörige nahmen ihn auf, sodass er ihnen ein Feind und ein Grund zur Trauer werden sollte. Gewiss, Pharao, Haman und ihre Heere taten Unrecht. Pharaos Frau sagte: „Ein Trost für meine Augen und deine! Tötet ihn nicht. Vielleicht nützt er uns, oder wir nehmen ihn als Sohn an.“ Sie ahnten nicht, was kommen würde. Das Herz von Musas Mutter wurde leer. Beinahe hätte sie ihn preisgegeben, wenn Wir

nicht ihr Herz gefestigt hätten, damit sie unter den Gläubigen bliebe. Sie sagte zu seiner Schwester: „Folge ihm.“ Sie beobachtete ihn aus der Ferne, während sie nichts merkten. Wir hatten ihm bereits verwehrt, Ammen anzunehmen. Sie sagte: „Soll ich euch auf eine Familie hinweisen, die für euch für ihn sorgt und es aufrichtig mit ihm meint?“ So gaben Wir ihn seiner Mutter zurück, damit ihre Augen getröstet würden und sie nicht traurig wäre und damit sie wüsste, dass Allahs Versprechen wahr ist. Doch die meisten von ihnen wissen nicht. (al-Qasas 28:7–13)

Der Koran beschreibt ihre Angst und die Leere ihres Herzens und erwähnt, wie Allah sie festigte und ihr ihren Sohn zurückgab. Das Herz braucht die Hilfe seines Herrn auch dann, wenn es bereits etwas Beruhigendes gehört hat. Den Glauben in Unruhe zu bewahren gehört zu Seiner Gnade. Wir tragen unsere Bedürftigkeit zu Ihm und suchen Seine Hilfe für die Handlungen, die in unserer Macht stehen.⁸⁴

84 Die Gebote und die Verheißung in diesem Bericht gelten speziell für Musas Mutter bei dem im Koran geschilderten Ereignis. Sie erlauben nicht, ein Kind ohne Offenbarung zu gefährden. Der Bericht lehrt die Wahrhaftigkeit von Allahs Verheißung und das Bedürfnis des Herzens nach Seiner Festigung. [Quelle](#)

Abu Bakr as-Siddiq, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

„Ich blickte auf die Füße der Götzendiener über unseren Köpfen, während wir in der Höhle waren. Ich sagte: ‚Gesandter Allahs, wenn einer von ihnen auf seine Füße hinabschaute, würde er uns darunter sehen.‘ Er sagte: ‚Abu Bakr, was meinst du von zweien, deren Dritter Allah ist?‘“⁸⁵

Die Antwort wandte Abu Bakrs Herz in einem Augenblick großer Angst Allahs Beistand und Unterstützung zu. Allah sagt über dieses Ereignis: „Sei nicht traurig; Allah ist mit uns“ (at-Tawba 9:40). Vertrauen auf Allah lässt das Herz auf etwas Größeres achten als die sichtbare Gefahr und Ihn um Standhaftigkeit bitten, während es die Mittel der Sicherheit nutzt.

Glaube diesen Berichten und hoffe auf die Hilfe und den Schutz deines Herrn. Unterscheide dabei eine besondere Verheißung in einem Ereignis von dem, was du über deine eigene Zukunft weißt. Versprich

85 Sahih Muslim, Buch über die Vorzüge der Prophetengefährten, 2381: die Höhle. Allahs Mitsein bedeutet hier Seine Unterstützung und Hilfe, wie in „Sei nicht traurig; Allah ist mit uns“ (at-Tawbah 9:40). [Quelle](#)

dir ohne offenbarte Zusicherung keine Rettung in einer bestimmten Form und begrenze Allahs Macht nicht auf die Mittel, die du sehen kannst. Erfülle deine Pflicht und bitte um Gutes und Standhaftigkeit in dem, was du nicht weißt.

Wer stützt dich in der Angst?

Allah sagt über die Gefährten der Höhle: „Sie waren junge Männer, die an ihren Herrn glaubten, und Wir mehrten ihre Rechtleitung“ (al-Kahf 18:13), und: „Wir festigten ihre Herzen“ (al-Kahf 18:14). Ihr Bericht beschreibt Gefährten, die im Glauben vereint waren und Allah um Barmherzigkeit und gute Führung baten. Ein Mensch braucht vielleicht jemanden, der ihn in seiner Schwäche an die Wahrheit erinnert und ihm hilft, danach zu handeln.

Wähle in der Angst jemanden, der Informationen sorgfältig prüft und die Grenzen seines Wissens kennt. Widersprüchliche Nachrichten können die Unruhe steigern. Ein Begleiter, der jede beängstigende Möglichkeit für sicher hält, hilft keinem besonnenen Urteil. Wer Bekanntes von Unbekanntem unterscheidet und hilft, einen

möglichen nächsten Schritt zu bestimmen, macht die Lage leichter zu tragen.

Beginne mit dem, was du tun kannst: Prüfe Nachrichten, bevor du sie weitergibst, nimm Kontakt zu denen auf, die von dir abhängen, und suche Hilfe, wenn du sie brauchst. Du kannst deine anvertraute Verantwortung erfüllen, während du Angst hast, Allahs Hilfe suchst und hoffst, dass Er dein Herz stärkt.

Im Guten fortfahren, auch wenn sich der Zustand verändert

Begeisterung bleibt nicht immer gleich

Vielleicht verlässt du eine hilfreiche Zusammenkunft voller Entschlossenheit, kehrst dann zu Arbeit und Familie zurück und empfindest ihre Botschaft weniger lebendig. Du deutest diese Veränderung vielleicht als Unaufrichtigkeit, obwohl du zwei unterschiedliche Zustände von Aufmerksamkeit und Beschäftigung vergleichst. Du brauchst sowohl eine Prüfung deiner Handlungen als auch ein Verständnis dieser Veränderung, damit du weder Unmögliches verlangst noch jede Nachlässigkeit entschuldigst.

Hanzala al-Usaidi, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

„Abu Bakr traf mich und sagte: ‚Wie geht es dir, Hanzala?‘ Ich sagte: ‚Hanzala ist ein Heuchler geworden.‘ Er sagte: ‚Gepriesen sei Allah! Was

sagst du da?‘ Ich sagte: ‚Wenn wir beim Gesandten Allahs sind, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, erinnert er uns an das Feuer und das Paradies, bis es ist, als sähen wir sie mit eigenen Augen. Wenn wir dann den Gesandten Allahs verlassen, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, beschäftigen uns unsere Frauen, Kinder und unser Lebensunterhalt, und wir vergessen vieles.‘ Abu Bakr sagte: ‚Bei Allah, uns geht es ebenso.‘ Abu Bakr und ich gingen, bis wir beim Gesandten Allahs eintraten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm. Ich sagte: ‚Hanzala ist ein Heuchler geworden, Gesandter Allahs.‘ Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: ‚Wie das?‘ Ich sagte: ‚Gesandter Allahs, wenn wir bei dir sind, Erinnerst du uns an das Feuer und das Paradies, bis es ist, als sähen wir sie mit eigenen Augen. Wenn wir dich dann verlassen, beschäftigen uns unsere Frauen, Kinder und unser Lebensunterhalt, und wir vergessen vieles.‘ Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: ‚Bei Dem, in Dessen Hand meine Seele ist, wenn ihr so bliebet, wie ihr bei mir und im Gedenken seid, würden die Engel euch auf

euren Betten und auf euren Wegen die Hand reichen. Doch, Hanzala, eine Zeit hierfür und eine Zeit dafür‘ — dreimal.“⁸⁶

Gemeint ist die wechselnde Aufmerksamkeit bei der Sorge für Familie und Lebensunterhalt, nicht die Aufteilung des Lebens in absichtlichen Gehorsam und absichtliche Sünde. Eine Pflicht bleibt eine Pflicht, ob das Gefühl stark oder schwach ist. Wenn die demütige Aufmerksamkeit nachlässt, bewahre das Gebet und suche, was es verbessert. Mache das schwächere Gefühl nicht zur Erlaubnis, es zu vernachlässigen.

Ein Fundament, das es zu bewahren gilt

Sufyan ibn ‘Abd Allah ath-Thaqafi, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

„Ich sagte: ‚Gesandter Allahs, sage mir etwas über den Islam, wonach ich nach dir niemanden mehr fragen muss‘ — und in Abu Usamas Überlieferung:

86 Sahih Muslim, Buch der Reue, 2750a: Hanzalabs Bericht. ‘Afasna bedeutet, mit Familienangelegenheiten beschäftigt zu sein; ad-day‘at bedeutet Erwerbsquellen und Besitz. „Dreimal“ am Ende des Zitats ist Teil der Überlieferung. [Quelle](#)

„außer dir“. Er sagte: „Sage: „Ich glaube an Allah“, und bleibe dann standhaft.“⁸⁷

Der Glaube hat eine dauerhafte Wirkung auf den Weg, den du gehst. Der folgende göttliche Hadith erklärt die Reihenfolge der Annäherung an Allah. Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

„Allah sagte: „Wer einem Freund von Mir Feindschaft zeigt, dem habe Ich den Krieg erklärt. Mein Diener nähert sich Mir durch nichts, das Mir lieber wäre, als durch das, was Ich ihm zur Pflicht gemacht habe. Mein Diener nähert sich Mir weiter durch freiwillige Taten, bis Ich ihn liebe. Wenn Ich ihn liebe, bin Ich sein Gehör, mit dem er hört, sein Sehen, mit dem er sieht, seine Hand, mit der er greift, und sein Fuß, mit dem er geht. Wenn er Mich bittet, werde Ich ihm gewiss geben, und wenn er bei Mir Zuflucht sucht, werde Ich ihm gewiss Zuflucht gewähren. Bei nichts, was Ich tun werde, zögere Ich so wie hinsichtlich der Seele des

87 Sahih Muslim, Buch des Glaubens, 38. Die Variante „nach dir/außer dir“ bleibt so erhalten, wie sie überliefert ist. [Quelle](#)

Gläubigen: Er verabscheut den Tod, und Ich verabscheue es, ihm Kummer zu bereiten.“⁸⁸

Beginne mit dem, was Allah verpflichtend gemacht hat, und füge dann freiwillige Taten hinzu, die du aufrechterhalten kannst. Diese Reihenfolge hält dein Handeln ausgerichtet, wenn deine Vorhaben miteinander konkurrieren. Suche nicht nach Ergänzungen, während du das Fundament vernachlässigst, und lass die vielen Dinge, die du planst, nicht das ersetzen, was du tatsächlich tust.

Vielleicht unternimmst du für einige Tage viele freiwillige Andachten, erschöpfst dich und gibst die meisten wieder auf, obwohl eine kleinere Praxis tragbar gewesen wäre. Vielleicht drängt es dich zu freiwilliger Anbetung, während du ein verpflichtendes Recht deiner Familie vorenthältst. Gute Absicht braucht eine richtige Ordnung, damit zusätzliche Taten die Beständigkeit unterstützen.

88 Sahih al-Bukhari, Buch der herzerweichenden Berichte, 6502. Der vollständige göttliche Hadith ohne seine Überlieferungskette. Die Nähe zu Allah besteht hier durch Glauben und Gottesfurcht. Hören und Sehen werden im Zusammenhang von Allahs Liebe, Rechtleitung und Unterstützung für Seinen Diener verstanden; der Wortlaut bedeutet nicht, dass der Schöpfer in einem Geschöpf wohnt. [Quelle](#)

Abu Dschuhaifa, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtete:

„Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, stiftete eine Bruderschaft zwischen Salman und Abu ad-Darda'. Salman besuchte Abu ad-Darda' und sah Umm ad-Darda' in schmuckloser Kleidung. Er sagte zu ihr: ‚Was ist mit dir?‘ Sie sagte: ‚Dein Bruder Abu ad-Darda' hat kein Bedürfnis nach dieser Welt.‘ Abu ad-Darda' kam und bereitete ihm Essen zu. Er sagte: ‚Iss.‘ Er antwortete: ‚Ich faste.‘ Salman sagte: ‚Ich werde nicht essen, bis du isst.‘ Da aß er. Als die Nacht kam, wollte Abu ad-Darda' zum Gebet aufstehen. Salman sagte: ‚Schlaf.‘ Da schlief er. Dann wollte er erneut aufstehen. Er sagte: ‚Schlaf.‘ Als der letzte Teil der Nacht kam, sagte Salman: ‚Steh jetzt auf.‘ Sie beteten beide. Salman sagte zu ihm: ‚Dein Herr hat ein Recht an dir, deine eigene Person hat ein Recht an dir, und deine Familie hat ein Recht an dir. So gib jedem, der ein Recht hat, sein Recht.‘ Er ging zum Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und erzählte ihm davon. Der

Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: „Salman hat die Wahrheit gesprochen.“⁸⁹

Salmans Anerkennung der Rechte des Herrn, der eigenen Person und der Familie wurde bestätigt. Das ermöglicht, im Guten fortzufahren, ohne ein Recht zu beeinträchtigen, während man einem anderen etwas hinzufügt. Wenn du eine dauerhafte Praxis wählst, bedenke die Pflichten, mit denen sie konkurriert, und gestalte deinen Plan so, dass du ihn an dem Tag erfüllen kannst, den du tatsächlich lebst.

Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

„Strebt nach dem Richtigen und kommt ihm so nahe, wie ihr könnt. Wisst, dass keiner von euch durch seine Taten ins Paradies eintreten wird und dass Allah die Taten am liebsten sind, die am beständigsten verrichtet werden, auch wenn es wenige sind.“⁹⁰

89 Sahih al-Bukhari, Buch des Fastens, 1968: Salman und Abu ad-Darda'. Mutabadhdhilah bedeutet, den Schmuck abgelegt zu haben. Das Fasten in diesem Vorfall war freiwillig; der Bericht rechtfertigt nicht, eine Pflicht wegen eines Gastes aufzugeben. [Quelle](#)

90 Sahih al-Bukhari, Buch der herzerweichenden Berichte, 6464. Das Zitat folgt dem Wortlaut des Berichts. [Quelle](#)

Wähle eine freiwillige Handlung, die deiner gegenwärtigen Fähigkeit entspricht, und gib ihr eine Zeit, die du einhalten kannst. Das ist eine Ordnung für deinen Tag; sie verleiht der gewählten Zeit keinen besonderen religiösen Vorzug. Wenn deine Fähigkeit wächst, füge etwas hinzu. Wenn sie abnimmt, bewahre das Fundament und suche Allahs Hilfe.

Wenn eine Praxis unterbrochen wird

Eine Reise oder Erschöpfung kann regelmäßiges Lesen unterbrechen. Wenn das Hindernis vorüber ist, kehre in einem Umfang zurück, den du jetzt bewältigen kannst. Verlange nicht von dir, alles nachzuholen, bevor du wieder beginnst, und lass das Gefühl, im Rückstand zu sein, nicht zum Grund werden, noch weiter zurückzufallen. Neu anzufangen ist möglich, auch wenn es nicht der Anfang ist, den du dir vorgestellt hattest.

Wenn Unterbrechungen sich wiederholen, prüfe den Grund. Vielleicht ist die Zeit ungeeignet, die Menge übersteigt deine Fähigkeit oder deine Gesellschaft beansprucht die benötigte Aufmerksamkeit. Diese Ursachen zu verändern unterstützt Beständigkeit

mehr als Vorwürfe ohne anschließende Anpassung. Wurde eine Pflicht unterbrochen, lerne, was zur Berichtigung erforderlich ist, und bereue die Nachlässigkeit.

Manchmal brauchst du Gefährten, die ohne belastende Überwachung erinnern, und genügend Ruhe, um deine Verantwortung zu erfüllen. Das Leben enthält Arbeit, Familie, Anbetung und Schlaf, jedes an seinem Platz. Klarere Rechte ermöglichen eine gerechtere Verteilung der Anstrengung und weniger begeisterte Versprechen, die du nicht halten kannst.

Beständigkeit trägt Frucht, wenn etwas Gutes bleibt, zu dem du unter wechselnden Umständen zurückkehren kannst. Verschiebe Standhaftigkeit nicht auf vollkommene Bedingungen. Lerne, Allah an kraftvollen und an schweren Tagen anzubeten, bitte um Vergebung, wenn du versagst, und setze fort, wozu Er dich befähigt.

Ehrfurcht, die das Herz schützt, und Hoffnung, die es trägt

Warum auch ein beruhigtes Herz fürchten kann

Innere Ruhe mag mit Furcht unvereinbar erscheinen. Doch du kannst auf Allahs Gerechtigkeit und Barmherzigkeit vertrauen und zugleich fürchten, jemandem Unrecht zu tun oder Sein Gebot zu vernachlässigen. Diese Furcht hilft dir, zum Richtigen zurückzukehren. Sie betrifft deine Versäumnisse und deren Folgen; sie hebt das Vertrauen auf deinen Herrn nicht auf.

Allah beschreibt Gläubige, deren „Herzen erbeben, wenn Allah erwähnt wird“ (al-Anfal 8:2). Diese Furcht führt sie dazu, Sein Gebot zu achten und Ungehorsam

zu meiden.⁹¹ Über die Wirkung des Korans sagt Er: „Davon erschauert die Haut derer, die ihren Herrn fürchten; dann werden ihre Haut und ihre Herzen weich zum Gedenken Allahs“ (az-Zumar 39:23). As-Sa'di erklärt, wie Warnungen Ehrfurcht und Verheißungen Hoffnung und ein weiches Herz hervorrufen.⁹²

Du brauchst beide Bedeutungen bei deiner Selbstprüfung. Wenn du die Sünde leichtnimmst, erinnert dich die Furcht an Verantwortung. Wenn du Vergebung für unmöglich hältst, führt dich Hoffnung zur Umkehr zurück. Zusammen machen sie dich auf den Fehler aufmerksam, ohne dich an seiner Berichtigung verzweifeln zu lassen.

91 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu 8:2; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers, nicht nach einer Seite in einer unbestimmten Ausgabe. [Quelle](#)

92 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu 39:23; Koranprojekt der König-Saud-Universität. Der Nachweis erfolgt nach Sure und Vers, nicht nach einer Seite in einer unbestimmten Ausgabe. [Quelle](#)

Furcht, die Wissen braucht

Anas ibn Malik, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtete:

„Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, bemerkte, dass Thabit ibn Qais fehlte. Ein Mann sagte: ‚Gesandter Allahs, ich werde für dich nach ihm sehen.‘ Er ging zu ihm und fand ihn mit gesenktem Kopf zu Hause sitzen. Er sagte: ‚Was ist mit dir?‘ Er sagte: ‚Böses.‘ Er pflegte seine Stimme über die Stimme des Propheten zu erheben, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, daher seien seine Taten nichtig geworden und er gehöre zu den Bewohnern des Feuers. Der Mann kehrte zurück und berichtete, dass er dies und jenes gesagt habe. Musa ibn Anas sagte: Beim nächsten Mal kehrte er mit einer gewaltigen frohen Botschaft zurück. Er sagte: ‚Geh zu ihm und sage ihm: Du gehörst nicht zu den Bewohnern des Feuers; du gehörst zu den Bewohnern des Paradieses.‘“⁹³

93 Sahih al-Bukhari, Buch der Vorzüge, 3613: Thabit ibn Qays. Diese Überlieferung sagt „ein Mann“, ohne ihn zu benennen. Ihr Wortlaut wurde nicht mit einer anderen Überlieferung verbunden. [Quelle](#)

Das Urteil, das Thabit für sich fürchtete, unterschied sich von der frohen Botschaft, die der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, ihm gab. Er brauchte eine Erklärung, die sein Verständnis berichtigte und seiner Furcht den richtigen Platz gab. Die Stärke der Gefühle eines Menschen genügt deshalb nicht, um sein Schicksal im Jenseits zu bestimmen. Er lernt, fragt und kehrt zu dem zurück, was die Belege feststellen.

Das lehrt jeden, der annimmt, jede Warnung treffe gewiss auf ihn zu, oder jedes Versäumnis als Aufhebung aller seiner Taten behandelt. Texte erfordern Verständnis, Bedingungen und Zusammenhang. Starke Furcht kann Wissen nicht ersetzen. Frage qualifizierte Gelehrte nach dem, was dich verwirrt, und überlasse dich nicht einer Kette ungeprüfter Urteile.

Behandle ebenso wenig ein Gefühl von Weite und Wohlbefinden als Beweis dafür, dass deine Taten angenommen sind. Freue dich über Gutes und danke Allah, während du Hoffnung, Ehrfurcht und das Bewusstsein deines Bedürfnisses nach Barmherzigkeit bewahrst. Das verlangt aufrichtiges

Handeln und Umkehr von bekannter Sünde, keine erschöpfende Prüfung jedes flüchtigen Gedankens.

Wie Ehrfurcht auf Rechte wirkt

Ehrfurcht kann auf die Probe gestellt werden, wenn du Vergeltung üben kannst und der andere dich nicht aufhalten kann. In der Erinnerung daran, dass du Allah begegnen wirst, verzichst du auf Unrecht. Oder du bewahrst ein anvertrautes Gut, dessen Einzelheiten nur du kennst, und erfüllst deine Pflicht, weil Allahs Wissen genügt, damit du dich verantwortlich fühlst.

Das ist nützliche Furcht, erkennbar an ihrer Wirkung auf das Handeln. Wenn die Sorge um deinen geistlichen Rang deine Gedanken füllt, während die Rechte der Menschen vernachlässigt bleiben, beginne mit der klaren Pflicht. Gib Geld zurück, entschuldige dich für Schaden und erfülle die Verpflichtung. Eine Pflicht, die du kennst, hat Vorrang vor kreisenden Fragen, deren Antworten du nicht sicher bestimmen kannst.

Hoffe nach der Wiedergutmachung auf Vergebung und Annahme. Du kannst dir keine Garantie geben,

aber du kannst gut von Allah denken und Ihn weiter anbeten. Ehrfurcht, die dich bessert, verlangt kein Leben in Selbsthass. Sie lehrt, dass dein Herr groß ist, Sein Gebot Gehorsam verdient und die Rückkehr zu Ihm dein Weg ist, wann immer du versagst.

So findest du Ruhe in dem, was du über deinen Herrn weißt, und bleibst aufmerksam für das Geforderte: nach dem Fehler zurückkehren, in der Furcht hoffen und bei erhaltener Hilfe danken.

Zufrieden zu deinem Herrn zurückkehren

Jenseits des Lebens, das wir kennen

Nicht jeder Wunsch erfüllt sich in dieser Welt. Das Leben eines rechtschaffenen Menschen kann enden, bevor viele Früchte seines Bemühens sichtbar werden. Wenn das Gute auf das begrenzt wird, was er hier erhält, wird der Sinn seiner Arbeit und seiner Geduld unklar. Der Glaube an das Jenseits stellt das Leben in seinen vollständigen Horizont. Unser gegenwärtiges Leben ist wichtig, und Allahs Lohn ist beständiger.

Allah sagt: „Kehre zu deinem Herrn zurück, zufrieden und mit Seinem Wohlgefallen aufgenommen. Tritt ein unter Meine Diener und tritt ein in Mein Paradies“ (al-Fadschr 89:28–30). As-Sa‘di erklärt die Freude der Seele an Allahs Gaben, Sein Wohlgefallen an ihr und diese Ansprache als frohe Botschaft beim Tod und am

Tag der Auferstehung.^{94 95} Wir hoffen auf dieses Ziel und bitten Allah, uns seine Mittel zu gewähren. Gegenwärtiges Wohlbefinden allein berechtigt uns nicht, es für uns selbst zu beanspruchen.

Arbeit, deren volle Frucht du nicht gesehen hast

Khabbab, möge Allah mit ihm zufrieden sein, sagte:

„Wir wanderten mit dem Propheten aus, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und suchten Allahs Angesicht; unser Lohn wurde uns von Allah zugesagt. Einige von uns starben, ohne etwas von diesem Lohn genossen zu haben; zu ihnen gehörte Mus‘ab ibn ‘Umais. Bei anderen sind die Früchte gereift, und sie sammeln sie ein. Er wurde am Tag von Uhud getötet, und wir fanden nichts, worin wir ihn einhüllen konnten, außer einem Mantel. Wenn wir seinen Kopf damit bedeckten, lagen seine Füße frei; wenn wir seine Füße bedeckten, lag sein Kopf frei. Der Prophet, Allahs Segen und

94 As-Sa‘di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu al-Fadschr 89:28: zu Allah zurückkehren, zufrieden und Ihm wohlgefällig. [Quelle](#)

95 As-Sa‘di, Taysir al-Karim ar-Rahman, Kommentar zu al-Fadschr 89:30: die Ansprache an die Seele beim Tod und am Tag der Auferstehung. [Quelle](#)

Frieden seien auf ihm, wies uns an, seinen Kopf zu bedecken und Idhkhir-Gras auf seine Füße zu legen.“⁹⁶

Der Wert eines solchen Lebens lässt sich nicht am hinterlassenen Besitz messen. Er wanderte aus, arbeitete und gab, und die Gläubigen hoffen dafür auf Allahs Lohn. Das eröffnet einen gerechteren Blick auf dein eigenes Bemühen und das deiner Lieben. Arbeit, die der Öffentlichkeit verborgen bleibt, kann denen, die sie erreicht, tiefgreifend nützen, während das, was bei Allah liegt, unser vollständiges Wissen übersteigt.

Das ruft dich nicht dazu auf, den Lebensunterhalt oder die Bedürfnisse deiner Familie zu vernachlässigen. Erfülle sie in der Hoffnung auf Lohn und arbeite daran, das Leben zu verbessern. Doch behandle entgangene Annehmlichkeiten nicht als Beweis dafür, dass dir alles Gute entgangen sei. Wer in Not ein anvertrautes Gut bewahrt, ein Kind erzieht

96 Sahih al-Bukhari, Buch der Bestattungen, 1276: Mus'abs Bericht. Ayna'at: reifte; yahdibuha: sammelt sie; idhkhir: eine bekannte Pflanze. „Seine Belohnung“, womit weltliche Vorteile beschrieben werden, die manche erfuhren, verneint nicht die verbleibende Belohnung im Jenseits für diejenigen, deren Taten aufrichtig sind. Quelle

oder geduldig eine Pflicht erfüllt, hat Taten gelebt, auf deren Lohn er hofft, auch wenn niemand darüber schreibt.

Bei der Rückkehr gut von Allah denken

‘A’ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein, sagte:

„Als der Gesandte Allahs gesund war, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, pflegte er zu sagen: ‚Kein Prophet ist je durch den Tod genommen worden, bevor er seinen Platz im Paradies gesehen hat und ihm dann das Weiterleben gewährt oder die Wahl gegeben wurde.‘ Als er krank wurde und der Tod näherkam, während sein Kopf auf ‘A’ischas Oberschenkel lag, verlor er das Bewusstsein. Als er wieder zu Bewusstsein kam, richtete er seinen Blick fest zur Decke des Hauses und sagte: ‚O Allah, in der höchsten Gemeinschaft.‘ Ich sagte: ‚Dann wird er nicht bei uns bleiben.‘ Ich erkannte darin den Bericht, den er uns zu erzählen pflegte, als er gesund war.“⁹⁷

97 Sahih al-Bukhari, Buch der Feldzüge, 4437: die Gewährung der Wahl und die höchste Gefährtschaft. Shakhasa basaruhu bedeutet, dass er seinen Blick erhob und fest auf etwas richtete. Diese Wahl betrifft die Propheten, wie der Hadith ausdrücklich erklärt. [Quelle](#)

In dieser Rückkehr liegen eine gute Begegnung mit seinem Herrn und die Wahl dessen, was bei Ihm ist. Ein Gläubiger bittet Allah um ein gutes Ende und bereitet sich mit der Aufrichtigkeit, Umkehr und Erfüllung von Rechten, zu denen er fähig ist, auf die Begegnung mit Ihm vor.

Im Bericht über den Tod des Propheten, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, sagte Abu Bakr, möge Allah mit ihm zufrieden sein:

„Abu Bakr kam, deckte den Gesandten Allahs auf, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, und küsste ihn. Er sagte: ‚Mein Vater und meine Mutter seien für dich geopfert! Du warst gut im Leben und im Tod. Bei Dem, in Dessen Hand meine Seele ist, Allah wird dich niemals zweimal den Tod kosten lassen.‘ Dann ging er hinaus und sagte: ‚Du, der du schwörst, beruhige dich.‘ Als Abu Bakr sprach, setzte ‘Umar sich. Abu Bakr lobte Allah und pries Ihn, dann sagte er: ‚Wer Muhammad anbetete, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm: Muhammad ist gestorben. Wer Allah anbetete: Allah lebt und stirbt nicht.‘ Er rezitierte: ‚Du wirst gewiss sterben, und sie werden gewiss sterben‘,

und: ‚Muhammad ist nur ein Gesandter. Vor ihm sind Gesandte dahingegangen. Wenn er nun stirbt oder getötet wird, werdet ihr dann auf euren Fersen umkehren? Wer auf seinen Fersen umkehrt, schadet Allah in nichts, und Allah wird die Dankbaren belohnen.‘ Die Menschen begannen zu schluchzen und zu weinen.“⁹⁸

Die Tränen blieben, und mit ihnen blieb die Erinnerung daran, dass Allah lebt und nicht stirbt. Das hilft dem Herzen, wenn es einen Menschen verliert, auf den es sich stützte: Es trauert und bewahrt seine Liebe, während die Anbetung Allahs das Fundament bleibt, zu dem es zurückkehrt und durch das es weiterlebt.

Drei Tage vor seinem Tod sagte der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm:

„Keiner von euch soll sterben, außer während er gut von Allah denkt.“⁹⁹

98 Sahih al-Bukhari, Buch über die Vorzüge der Gefährten des Propheten, 3667 und 3668, gemeinsam angezeigt. Der Abschnitt reicht von Abu Bakrs Ankunft bis zum Weinen der Menschen. Der Rest über die Saqifah wurde nicht aufgenommen, da das hier einschlägige Thema Verlust und Standhaftigkeit ist. Nashaja bedeutet, laut zu schluchzen. [Quelle](#)

Der Diener wendet sich seinem Herrn in der Hoffnung auf Seine Barmherzigkeit und Vergebung zu. Zu lernen, was Allah uns über Seine Gnade mitgeteilt hat, umzukehren und die möglichen Rechte zu erfüllen hilft dabei. Gute Erwartung verbindet sich mit einer aufrichtigen Rückkehr.

Du weißt nicht, wann dein Leben enden wird, aber du kennst einen Teil dessen, was dich heute erwartet: ein aufgeschobenes Recht, einen Konflikt, den du mildern kannst, oder ein Gebet, das bewahrt werden muss. Die Erinnerung an die Rückkehr zu Allah macht den Wert dieser Handlungen sichtbar. Sie gehören zur Vorbereitung auf das Jenseits und sind keine zusätzlichen Einzelheiten neben dieser Vorbereitung.

Was du in deinen Tag mitnimmst

Die Seele, für die wir Frieden erhoffen, lernt unter verschiedenen Umständen zu ihrem Herrn zurückzukehren. Nach einer Sünde kehrt sie um; bei einer Gabe dankt sie; in einer Prüfung sucht sie Hilfe und ist geduldig. Aufrichtigkeit zeigt sich in erfüllten

99 Sahih Muslim, Buch über das Paradies und die Beschreibung seiner Wonnen und Bewohner, 2877a, von Dschabir: das Gebot, gut von Allah zu denken. [Quelle](#)

Rechten, zurückgehaltenem Schaden und angebotenem Guten, zusammen mit der Hoffnung auf Vergebung für Versäumnisse.

Du kannst nicht dein ganzes Leben an einem Tag berichtigen. Du kannst die Pflicht erkennen, deren Zeit gekommen ist, anfangen, ein klares Unrecht zu beheben, und weiterlernen. Vielleicht trägst du bleibende Trauer und ein noch unerfülltes Bedürfnis. Bringe sie vor Allah, suche ihre praktischen Mittel und wahre den Anspruch der gegenwärtigen Gaben auf Dankbarkeit.

Durch diese Beziehung und dieses Handeln wächst mit Allahs Gnade und Barmherzigkeit ein gutes Leben. Vollkommene Ruhe, die kein Schmerz berührt, bleibt unsere Hoffnung in Seinem Paradies. Wir bitten Ihn, uns zu Ihm zu führen, unsere Herzen in Seiner Religion fest zu halten und unsere Rückkehr zur Rückkehr einer Seele zu machen, die zufrieden ist und Sein Wohlgefallen findet.

Die Seele darin schulen, Ruhe zu finden

Was wir zu tun lernen

Vielleicht schließt du dieses Buch mit einem Verständnis des Gottvertrauens, erhältst dann eine beunruhigende Nachricht und findest dich dabei, dieselbe Frage zu wiederholen und nach einer Garantie zu suchen, die niemand geben kann. Vielleicht liest du über Vergebung, hörst dann eine provozierende Bemerkung und antwortest mit Worten, die du bereust. Zwischen dem Verständnis einer Bedeutung und gutem Handeln danach liegt ein Raum, der Übung braucht. Beginne mit einer vertrauten Situation, lerne, Allahs Hilfe zu suchen und das Richtige zu wählen, prüfe dann dein Handeln und versuche es erneut.

Das Ziel ist, unter verschiedenen Umständen zu Allah zurückzukehren und diese Rückkehr Entscheidungen, Sprache und die Erfüllung von Rechten prägen zu lassen. Angst oder Trauer können bleiben. Mache ihr

Verschwinden nicht zur Bedingung für den Anfang und ihr Vorhandensein nicht zum Urteil, die Übung sei gescheitert. Wer im Zorn Schaden zurückhält, hat Gutes getan. Wer in Angst ein anvertrautes Gut wahrt, hat ein Recht geschützt. Wer in Trauer betet, hat Worte gefunden, um ein Bedürfnis vor den Herrn zu bringen.

Dieses Ziel klar zu halten bewahrt die Verbindung zum Buchtitel. Wir suchen Ruhe, die darauf gründet, Allah zu kennen, Ihm zu vertrauen und zu Seinem Gebot zurückzukehren. Ihre Frucht zeigt sich in einem Leben, in dem Rechte erfüllt, Gaben genutzt und erlaubtes Gutes gesucht werden. Übungen können weder bescheinigen, dass du den Rang der Seele im Frieden erreicht hast, noch angenehme Umstände garantieren. Sie helfen, Verständnis in Handlungen zu verwandeln, die du beschreiben und überprüfen kannst.

Beginne mit einer wiederkehrenden Sache, die deinen Tag beeinflusst: im Streit zu schnell antworten, deine Versorgung ständig vergleichen oder eine bekannte Pflicht aufschieben. Sage zum Beispiel: „Ich möchte die ganze Frage hören, bevor

ich antworte.“ Das ist klarer als: „Ich möchte die ganze Zeit ruhig sein.“ Du kannst feststellen, ob du zugehört oder unterbrochen hast. Ein Urteil über deine allgemeine Ruhe bezieht viele Zustände ein, die eine einzelne Begegnung nicht abbilden kann.

Die folgenden Tage und Seiten bieten einen Vorschlag zur Ordnung des Lernens. Du kannst langsamer vorgehen oder Teile wiederholen. Die Zahl der Tage hat keinen besonderen gottesdienstlichen Vorzug. Erhöhe nicht die vorgeschriebenen Wiederholungszahlen des Gedenkens und verändere nicht dessen Zeiten, um einen Eintrag zu füllen. Bewahre die festgelegte Anbetung und lasse das Schreiben dem Handeln dienen. Die Übungsbeispiele in diesem Kapitel sind gedachte Situationen, keine Berichte über bestimmte Menschen.

Wir beginnen mit einer prophetischen Lehre, die Hoffnung mit Bemühen verbindet. Abu Sa‘id al-Khudri, möge Allah mit ihm zufrieden sein, berichtete:

„Einige Menschen von den Ansar baten den Gesandten Allahs, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, um Hilfe. Niemand von ihnen bat, ohne

dass er ihm gab, bis sein Besitz erschöpft war. Als alles, was er mit eigenen Händen ausgegeben hatte, aufgebraucht war, sagte er zu ihnen: ‚Was immer ich an Gutem habe, werde ich euch nicht vorenthalten. Wer sich darum bemüht, vom Bitten abzusehen, dem wird Allah helfen, davon abzusehen; wer sich um Geduld bemüht, dem wird Allah Geduld gewähren; und wer danach strebt, ohne Bedürftigkeit auszukommen, den wird Allah reich machen. Euch wird niemals eine bessere oder umfassendere Gabe gegeben werden als Geduld.“¹⁰⁰

Der Prophet, Allahs Segen und Frieden seien auf ihm, wies sie an, sich um die Zurückhaltung und Geduld zu bemühen, die sie suchten, während sie weiter Allahs Hilfe brauchten. Darum üben wir Handlungen innerhalb unserer Möglichkeiten: ein Wort zurückhalten, ein Recht erfüllen, ein nützliches Mittel suchen und nach einem Stolpern zurückkehren. Unsere Übung festzuhalten kann dieses Bemühen

100 Sahih al-Bukhari, Buch der herzerweichenden Berichte, 6470.
Yatasabbar bedeutet, sich um Geduld zu bemühen und Geduld zu suchen.
Die Verheißung ist nicht an einen bestimmten Trainingszeitraum oder Zeitplan gebunden. [Quelle](#)

unterstützen. Die Zahl ihrer Tage legt keine Frist fest, um einen geistlichen Rang zu erreichen oder Schmerz verschwinden zu lassen.

Mit einer Situation arbeiten

Wenn ein Tag unruhig wird, können ein Ereignis, deine Deutung und die Angst vor dem Folgenden in einem Satz zusammenfallen: „Alles bricht zusammen.“ Beginne damit, die Dinge zu trennen. Was ist geschehen, das du feststellen kannst? Eine Antwort wurde vielleicht verzögert, eine Bewerbung abgelehnt oder die Worte eines Angehörigen waren verletzend. Beschreibe das Ereignis in einem Satz, ohne Absichten zu beurteilen oder die Zukunft vorherzusagen. So wird erkennbar, was jetzt Handeln braucht.

Benenne dann, was du dem Ereignis hinzugefügt hast. Eine verzögerte Antwort ist eine Sache; zu glauben, ihr Absender verachte dich, ist eine andere und braucht Belege. Manche Befürchtungen können sich bestätigen, andere nicht. Du musst sie nicht leugnen, solltest sie aber nicht als bestätigte Nachrichten behandeln. Frage, ob du Klärung, Auskunft von der

betroffenen Person oder das Warten auf einen passenden Zeitpunkt brauchst. Informationen können fehlen. Benenne diese Ungewissheit, statt sie mit einer Gewissheit zu füllen, die du nicht besitzt.

Bestimme als Nächstes deine Pflicht oder eine nützliche Antwort. Wenn du einen Fehler gemacht hast, gibt es Arbeit, die du beginnen kannst. Wenn dir geschadet wurde, darfst du auf erlaubte Weise seine Beseitigung suchen. Liegt die Sache außerhalb deiner Kontrolle, suche nach den noch verfügbaren Mitteln und nach jemandem, der helfen kann. Mache dich nicht für alles Geschehene verantwortlich und nimm dich nicht von dem Teil aus, den du beheben kannst.

Erinnere dich nun an die für diese Situation passende Bedeutung des Glaubens. Angst vor einem Ausgang verlangt, sich auf Allah zu verlassen und zugleich die Mittel zu nutzen. Sünde verlangt Umkehr und Hoffnung. Zorn verlangt, sich vom Unrecht zurückzuhalten. Wähle die Bedeutung, die erklärt, was du tun sollst, und bitte dann Allah um Hilfe. Sammle keine geistlichen Begriffe, nur um eine Liste zu verlängern. Eine Bedeutung, deren Bezug du verstehst, genügt.

Verwandle Verständnis in einen bestimmten Schritt. Sage statt „Ich werde meine Beziehung zu meinem Bruder heilen“: „Ich werde zu einer passenden Zeit anrufen und die Worte eingestehen, mit denen ich ihn verletzt habe.“ Sage statt „Ich werde aufhören, mir um die Versorgung Sorgen zu machen“: „Ich werde die Bewerbung prüfen, die ich einreichen kann, und nach den fehlenden Informationen fragen.“ Andere Schwierigkeiten können danach bleiben. Sie verhindern nicht, das zu erfüllen, was heute klar geworden ist.

Prüfe anschließend Handlung und Ergebnis getrennt. Hast du getan, was du gewählt hast? Was ist danach geschehen, das du tatsächlich beobachten konntest? Vielleicht hast du dich gut entschuldigt, ohne dass der andere die Entschuldigung schon angenommen hat. Das beschreibt die Grenzen der Veränderung; es macht die Entschuldigung nicht falsch. Oder ein Streit hat sich beruhigt, weil du das Recht eines anderen aufgegeben hast. Ein ruhiger Raum ist kein hinreichender Beleg für richtiges Handeln. Die Überprüfung kehrt zuerst zu Rechten und Verhalten

zurück und betrachtet dann die eingetretenen Wirkungen.

Ein ausgearbeitetes Beispiel: Streit

Stelle dir vor, du versprichst einem Angehörigen eine Besorgung und vergisst sie. Bei deiner Rückkehr sagt er: „Auf dich kann ich mich nicht verlassen.“ Die Worte verletzen dich, und beinahe antwortest du mit einer Liste seiner früheren Fehler. „Meine Familie schätzt mich nicht“ aufzuschreiben würde die Angelegenheit so ausweiten, dass der behebbare Fehler verschwindet. Die näherliegenden Tatsachen sind, dass du ein Versprechen vergessen hast und seine Worte verletzend waren. Beides lässt sich betrachten, ohne dass das eine das andere aufhebt.

Deine erste Verantwortung gilt dem unerfüllten Versprechen. Du kannst sagen: „Ich habe es versprochen und vergessen und dadurch verzögert, was du brauchtest. Ich werde es zu einer Zeit erledigen, die ich wirklich einhalten kann.“ Wenn du es nicht erledigen kannst, sage es ehrlich und sucht gemeinsam eine Alternative. Erkläre danach die Wirkung seiner Worte, sobald ein klares Gespräch

möglich ist: „Ich nehme an, dass du mich an meinen Fehler erinnerst. Es tut weh, wenn alles, was ich tue, als unzuverlässig beschrieben wird.“ Du erkennst den Fehler an und bittest zugleich um gerechtere Worte.

Die Verbindung zur inneren Ruhe ist praktisch. Wenn es dir darum geht, zu beweisen, dass du niemals irrst, bedroht jede Bemerkung dein Bild. Allahs Wohlgefallen zu suchen und Rechte zu erfüllen befähigt dich, das Wahre an einer Kritik zu erkennen, ohne jeden Vorwurf anzunehmen. Die Frage verändert sich von „Wie gewinne ich dieses Gespräch?“ zu „Was muss ich wiedergutmachen, und wie schütze ich meine Worte und mein Recht?“ Der andere bleibt für seine Worte verantwortlich.

Dein Eintrag könnte lauten: Ereignis — die Besorgung vergessen; übliche Antwort — Gegenangriff; neue Handlung — eine konkrete Entschuldigung und ein realistischer Zeitpunkt; offene Fragen — die verletzende Bemerkung und das noch nicht wiederhergestellte Vertrauen. Beim nächsten Mal setzt du vielleicht gleich beim Versprechen eine Erinnerung oder teilst früh mit, dass du die Zusage nicht erfüllen kannst. Die Überprüfung verändert

dann wiederkehrendes Verhalten, statt nur den Streit nachzuerzählen.

Wenn das Gespräch nicht ohne verletzende Worte weitergehen kann, bitte darum, es auf einen bestimmten Zeitpunkt zu verschieben, und kehre dann zurück. Benutze den Aufschub nicht als Schweigestrafe oder Flucht vor einer Pflicht. Manche Meinungsverschiedenheiten brauchen einen vertrauenswürdigen Dritten, der Verständnis und Wiedergutmachung unterstützt. Anhaltender Schaden wird nicht allein dadurch behandelt, dass man dem Verletzten sagt, er solle ruhiger sein. Schaden zu beenden und Rechte zu bewahren gehört zur notwendigen Arbeit.

Ein durchgearbeitetes Beispiel: auf Versorgung warten

Angenommen, du hast dich um eine Stelle beworben und keine Antwort erhalten. Du beginnst, immer wieder deine Nachrichten zu prüfen und dich dann mit Bekannten zu vergleichen. Benenne das Ereignis genau: Die Bewerbung wurde eingereicht, und bisher ist keine Antwort eingetroffen. „Ich werde niemals

eine Gelegenheit finden“ ist ein Urteil über eine Zukunft, über die du nicht verfügst. Hinter der Verzögerung kann ein behebbares Versäumnis stehen, es muss aber nicht so sein. Du musst wissen, welche Schritte das Bewerbungsverfahren zulässt.

Du kannst die Vollständigkeit prüfen, zu einem angemessenen Zeitpunkt nachfragen oder eine andere geeignete Möglichkeit suchen. Nimm dir ausreichend Zeit für diesen Schritt und kehre dann zu einer familiären Pflicht oder einer anstehenden Aufgabe zurück. Nachfragen hilft, wenn es Informationen bringt oder ein Versäumnis behebt. Hat sich die Informationslage nicht verändert, frage dich vor der nächsten Kontrolle: „Was werde ich mit dieser zusätzlichen Prüfung anfangen?“

Gottvertrauen bedeutet in diesem Beispiel, sich auf Allah zu verlassen und sich zugleich anzustrengen. Bitte um Gutes und Versorgung, ohne dein Vertrauen vom Erfolg dieser bestimmten Bewerbung abhängig zu machen. Eine Absage kann schmerzen, wenn sie kommt. Prüfe dann, was du daraus lernen kannst, und suche einen anderen Zugang. Zu sagen, dass das Ergebnis nicht erreicht wurde, beschreibt die

Wirklichkeit. Zu sagen, Bittgebet und Bemühung seien beide wertlos, geht über das hinaus, was diese Wirklichkeit belegt.

Unterscheide in deinen Aufzeichnungen drei Dinge: was du getan hast, was du gelernt hast und was ungeklärt bleibt. Du kannst eine Bewerbung verbessern und eine Fähigkeit entdecken, die du noch erwerben musst, während die Zusage weiterhin ungewiss ist. Das Schreiben löst das Einkommensproblem nicht von selbst. Es verhindert, dass die praktische Frage zwischen vielen Vorhersagen verschwindet. Brauchst du Rat oder Hilfe, gehört das Bitten darum zum Ergreifen der Mittel. Alles allein zu tragen, beweist kein starkes Gottvertrauen.

Aus den gelesenen Berichten lernen

Im Bericht über Hakim ibn Hizam hast du eine konkrete Anleitung kennengelernt, auf die eine Veränderung im Annehmen und Bitten folgte. Betrachte nun eine Situation, in der dein Blick auf dem Besitz anderer ruht. Ist dein Bedarf wirklich vorhanden, oder hat der Vergleich deinen Wunsch

vergrößert? Schreibe auf, was du tatsächlich brauchst, und wähle eine Handlung, die dazu beiträgt, das Ausreichende zu erlangen, ohne die Rechte anderer zu verletzen. Übernimm seine persönliche Entscheidung, Geschenke abzulehnen, nicht als Regel für dich. Lerne aus dem Bericht, wie Begierde einen Menschen beeinflussen kann, und lerne die Bestimmung kennen, die für deinen eigenen Bedarf gilt.

Bei der Begegnung ‘Umars mit ‘Uyaynah hast du gesehen, wie auf Zorn das Innehalten angesichts einer Erinnerung aus dem Koran folgte. Wenn du in einen Streit gerätst, bestimme zuerst das Wort oder die Handlung, die du zurückhalten musst, bevor du über den Rest streitest. Erinnerst dich jemand an ein Recht, höre auf die Erinnerung selbst. Lass nicht zu, dass dein Unbehagen gegenüber der Person dich dazu bringt, das Wahre in ihren Worten abzulehnen. Prüfe die Begegnung danach: Wovon hast du dich zurückgehalten, und welches Recht muss noch erfüllt werden?

Im Bericht über Thabit al-Bunani hast du einen Mann kennengelernt, der seine Beschwerde erklärte und

erlaubte Hilfe annahm. Wenn Krankheit oder Trauer dich belasten, benenne deinen Bedarf gegenüber jemandem, der helfen kann: Begleitung, praktische Unterstützung oder fachliche Betreuung. Hilfe anzunehmen widerspricht der Geduld nicht. Wenn du der Helfende bist, frage, was deinem Gegenüber nützen würde, bevor du annimmst, es brauche weitere Worte.

Im Bericht über Abu ‘Abd ar-Rahman as-Sulami hast du gesehen, wie das Verständnis einer Lehre ihn zu beständigem Handeln führte. Wähle aus dem Gelernten eine kleine, regelmäßige Handlung, die deinem Vermögen entspricht, und gib ihr einen Platz in deinem Tag. Wenn du strachelst, prüfe den Umfang, die Zeit und das, was mit ihr konkurriert, und kehre dann zurück. Ziel dieser Übung ist, dass Wissen dich im Handeln begleitet, statt die Zahl deiner Versprechen an dich selbst zu vermehren.

Dies sind pädagogische Anwendungen, die sich aus den Lehren der Berichte ergeben. Die Bestimmungen einzelner Ereignisse und die besonderen Vorzüge ihrer Beteiligten bleiben innerhalb der bereits erläuterten Grenzen. Wir lesen zuerst den Text und

fragen dann, zu welcher richtigen Handlung er uns unter unseren eigenen Umständen verhelfen kann.

Gottesdienst in die Praxis umsetzen

Allah sagt: „Wahrlich, im Gedenken Allahs finden die Herzen Ruhe“ (ar-Ra‘d 13:28). Das Kapitel über das Gedenken erläuterte den Zusammenhang des Korans mit der Erkenntnis Allahs, Seiner Verheißung und Seines Gebots. Wenn du einen Vers zum Lernen auswählst, lies seine Bedeutung in einem zuverlässigen Korankommentar. Frage konkret: Was sagt er mir über meinen Herrn? Was gebietet oder verbietet er? Betrachte dann eine Situation, in der dieses Verständnis dein Handeln auf richtige Weise leiten kann.

Das Nachdenken über das Gebot, anvertraute Güter zurückzugeben, kann dich an Geld erinnern, das zurückzuzahlen ist, oder an Informationen, die dir anvertraut wurden. Halte die klare Handlung fest. Suche nicht in jedem Vers eine persönliche Botschaft, die die Ereignisse von morgen vorhersagt. Ist die Anwendung unklar, genügt es, die Bedeutung zu lernen und nach der Schwierigkeit zu fragen.

Erzwinge keine Auslegung, nur um die Seite auszufüllen.

Wenn du ein überliefertes Gedenken sprichst, dessen Bedeutung du kennst, betrachte, was es von deinem Dienersein verlangt. Die Bitte um Vergebung verbindet sich mit der Hoffnung auf Verzeihung und dem Verlassen der Sünde; das Lob verbindet sich mit der Anerkennung von Allahs Gnade; die Bitte um Hilfe begleitet die nötige Handlung. Du musst nicht nach jedem Gedenken die Stärke deiner Empfindung festhalten. Du kannst Allah gedenken, während du abgelenkt bist, dem Abschweifen widerstehen, die Bedeutung lernen und zurückkehren, ohne diese Aufzeichnung zu einem Grund werden zu lassen, das Gedenken aufzugeben.

Beim Gebet haben wir gelernt, dass die Bitte um Rechtleitung Glauben und Verhalten betrifft. Wird dir danach ein vernachlässigtes Recht deutlich, gib ihm einen Platz in deinen Handlungen. Das Einhalten des Gebets kann neben Aufrichtigkeit auch die Änderung eines Termins oder die Neuordnung einer Aufgabe erfordern. Wähle ein wirkliches Hindernis, das du erkennst, und suche einen Weg, es zu beseitigen, statt

täglich „Ich möchte aufmerksamer sein“ zu schreiben, ohne zu ändern, was dich ablenkt.

Verrichte freiwillige Gottesdienste nicht auf Kosten verpflichtender Rechte oder der Fürsorge für Menschen, für die du Verantwortung trägst. Stimme deine Entscheidungen auf dein Vermögen und deine Umstände ab. Frage qualifizierte Gelehrte nach unklaren Bestimmungen bei Krankheit oder auf Reisen. Wir üben, das von Allah Vorgeschriebene gut auszuführen, und bauen schrittweise beständiges Handeln auf. Unser Zeitplan begründet keine neuen religiösen Bestimmungen oder Mengen des Gottesdienstes.

Wenn Trauer bleibt oder Angst zunimmt

Manche Situationen brauchen mehr als einen verbesserten Ablauf oder ein kurzes Gespräch. Der Verlust eines geliebten Menschen wird nicht zu einer Kleinigkeit, weil du eine Aufzeichnung gut ausgefüllt hast. Das Warten kann schwer bleiben, nachdem du getan hast, was du konntest. Die praktische Frage verändert sich: Was brauche ich heute, um das mir Mögliche zu tun, und wer kann helfen? Die Handlung

kann ein Bittgebet sein, die Bitte um Gesellschaft oder das Erledigen eines offenen Bedarfs.

Verlange nicht von dir, aus jedem Schmerz sofort einen Nutzen zu ziehen. Du kannst schreiben: „Ich bin traurig und verstehe noch nicht, was ich brauche.“ Wähle dann etwas Mögliches, etwa einer vertrauenswürdigen Person zu sagen, dass du jemanden brauchst, der zuhört. Der Gottesdienst und die Güte, die du aufrechterhalten hast, behalten ihren Wert, auch wenn du keine Veränderung deiner Empfindung beschreiben kannst. Kehre zum Kapitel über Trauer zurück, wenn dir das Nebeneinander von Tränen und Geduld unklar erscheint.

Wer einen trauernden Menschen begleitet, hat eine andere Aufgabe: Frage, bevor du Ratschläge gibst, biete konkrete Hilfe an und mache eine schnelle Rückkehr zum Alltag nicht zur Bedingung für ein gutes Urteil über seinen Glauben. Wenn er nicht sprechen möchte, respektiere das und vereinbare die Hilfe, die er braucht. Der nützliche Dienst von heute kann darin bestehen, etwas zu regeln, das er nicht erklären möchte.

Eine persönliche Aufzeichnung ersetzt keine fachliche Versorgung, wenn diese nötig ist. Hält die Belastung an und beeinträchtigt sie den Alltag, suche geeignete professionelle Hilfe, verbunden mit dem Vertrauen auf Allah und der Unterstützung vertrauenswürdiger Menschen.¹⁰¹ Verschiebe Hilfe nicht bis zum Abschluss der Tage und benutze das Ergebnis einer Übung nicht, um eine Diagnose zu stellen oder eine Behandlung abubrechen. Dieses Kapitel betrifft die geistliche Erziehung und das tägliche Verhalten. Manche Bedürfnisse erfordern Menschen, die in ihrem jeweiligen Fachgebiet qualifiziert sind.

Fortschritte erkennen

Wähle beobachtbare Hinweise aus dem Verhalten. Früher hast du unterbrochen, bevor du verstanden hattest; diesmal hast du die ganze Frage angehört. Früher hast du das Eingeständnis eines Fehlers hinausgeschoben; diesmal hast du mit der

101 Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für den östlichen Mittelmeerraum, Plattform für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung, „Dealing with Stress“, Abschnitte über das Aufsuchen professioneller Hilfe und das Einhalten der Behandlung. Allgemeine gesundheitliche Orientierung, keine Grundlage für die religiöse Bedeutung der inneren Ruhe. [Quelle](#)

Wiedergutmachung begonnen. Früher hast du eine unveränderte Sache wiederholt kontrolliert; diesmal hast du das Nötige getan und dich einer anderen Verantwortung zugewandt. Das beschreibt Handlungen, die stattgefunden haben und Gutes in deinen Tag bringen können. Es misst weder den Grad deines Glaubens noch belegt es die Annahme einer Tat.

Jede Seite bietet etwas Platz für drei Dinge: was dir begegnete, was du getan hast und was du als Nächstes brauchst. Ausführliche Einzelheiten sind nicht nötig. Ein ehrlicher Satz über eine bestimmte Situation lehrt mehr als eine Seite voller pauschalen Lobes oder pauschaler Verurteilung. Ist keine passende Situation eingetreten, sage das und wähle eine einfache, geeignete Anwendung oder wiederhole eine Übung, die du noch brauchst.

Achte beim wöchentlichen Rückblick auf ein wiederkehrendes Muster. Harten Worten können Versprechen vorausgehen, die dein Vermögen übersteigen; dann ist es ein hilfreicher Anfang, weniger zu versprechen. Vergleiche können nach dem Verfolgen eines bestimmten Kontos zunehmen;

dann solltest du prüfen, was du dir ansiehst. Das Problem kann eine unklare Pflicht sein, zu der du eine Frage stellen musst. Begnüge dich nicht damit, dich willensschwach zu nennen, bevor du eine Ursache bestimmt hast, die du verändern kannst.

Vergleiche möglichst ähnliche Situationen. Ein Krankheitstag unterscheidet sich von einem gesunden Tag; eine kleine Meinungsverschiedenheit unterscheidet sich von einer erschütternden Nachricht. Wenn du sagst, du habest dich diese Woche verbessert, benenne den Bereich. Wenn du Schwierigkeiten hattest, bestimme die unterlassene Handlung und die begleitenden Umstände. Genauigkeit hält den Rückblick gerecht und hilft, einen realistischen nächsten Schritt auszuwählen.

Eine allgemeine „Ruhepunktzahl“ ist nicht nötig. Du kannst ein gewahrtes Recht, eine erbetene Hilfe oder eine Rückkehr nach Vernachlässigung erkennen. Erwähne Gefühle, wenn das hilft, ein Ereignis zu erklären, ohne die Aufzeichnung in eine ständige Untersuchung deines Herzens zu verwandeln. Ziel ist, den Rückblick mit klarerem Verständnis oder einer

klarerer Handlung zu verlassen und dann deinen Tag zu leben und deine Verantwortlichkeiten zu erfüllen.

Was nach einem Rückschlag zu tun ist

Du kannst die Übung zur Zügelung des Zorns lesen und am selben Tag einen Fehler machen. Lösche die Seite nicht und schreibe nicht, nichts habe geholfen. Benenne, was geschehen ist und was jetzt erforderlich ist: eine Entschuldigung für verletzende Worte, die Erfüllung eines vernachlässigten Rechts oder die Überarbeitung eines Schrittes, der nicht geholfen hat. Reue und Wiedergutmachung gehören zum ganzen Weg; sie sind keine Belohnungen dafür, jedes Feld erfolgreich ausgefüllt zu haben.

Betrachte den Augenblick, in dem deine Reaktion sich hätte ändern können. Hättest du fragen müssen, bevor du urteilst? Hast du ein Gespräch begonnen, ohne genügend Zeit zu haben? Hast du etwas versprochen, von dem du wusstest, dass du es nicht erfüllen konntest? Wähle eine Anpassung für den nächsten Versuch. Die Absicht zur Verbesserung zu erneuern und zugleich dieselbe Ursache beizubehalten, kann dasselbe Ergebnis wieder

hervorbringen. Aufrichtigkeit braucht praktische Unterstützung.

Wenn du die Aufzeichnungen mehrere Tage unterbrichst, kehre zu der Seite zurück, die deinem Bedarf entspricht. Du musst nicht jede versäumte Zeile nachholen oder dich mit einer schwereren Aufgabe bestrafen. Eine versäumte Pflicht oder ein verlorenes Recht hat seine eigene Bestimmung, die du kennst oder nach der du fragen solltest. Verwechsle dies nicht mit einer freiwilligen Seite, die unbeschrieben blieb. Du kannst das Programm verlängern, eine Übung auf zwei Tage verteilen oder dich beim Schreiben kurzfassen.

Die Aufzeichnung selbst kann zu einer Last werden, die dich vom Handeln abhält. Verringere dann das Schreiben und bewahre die nützliche Tat. Am Tagesende könntest du sagen: „Dies war die Situation; das habe ich getan; morgen brauche ich das.“ Fällt dir das Schreiben schwer, rufe es dir in Erinnerung oder besprich es mit einer vertrauenswürdigen Person deiner Wahl, ohne Geheimnisse anderer oder unnötige Einzelheiten offenzulegen.

Begleitung, die beim Rückblick hilft

Wenn du jemanden auswählst, mit dem du die Nachverfolgung teilen möchtest, einigt euch über ihren Zweck. Du brauchst jemanden, der die Situation anhört, dir hilft, Übersehenes zu bemerken, und dich freundlich an Pflichten erinnert. Du brauchst keinen Beobachter, der Beweise für innere Ruhe fordert oder deinen Gottesdienst mit dem anderer vergleicht. Entscheide, wie viel du teilen möchtest, und halte die privaten Angelegenheiten anderer aus dem Gespräch heraus.

Stelle eine konkrete Frage: „Habe ich bei unserer Meinungsverschiedenheit deine Begründung gehört, bevor ich geantwortet habe?“ oder: „Sind die Zeiten, die ich dir zusage, inzwischen klarer?“ Die Antwort hilft, sichtbares Verhalten zu berichtigen. Widerspricht die Person dem, was du für richtig hältst, höre ihre Begründung an und prüfe sie. Mache ihre Zustimmung nicht zum Ziel jeder Entscheidung. Auch sie hat das Recht, eine Rolle abzulehnen, die sie nicht erfüllen kann.

Du kannst allein arbeiten oder jemanden bitten, die Fragen vorzulesen. Der Beginn hängt weder von einem besonderen Heft noch von einem Kauf ab. Benutze diese Seiten oder Papier, das du bereits hast. Das Verhalten ist wichtiger als das Aussehen der Aufzeichnung. Wenn Krankheit, Fürsorgepflichten oder Arbeit deine Zeit begrenzen, wähle eine Anwendung innerhalb einer bestehenden Pflicht, die konkurrierende Anforderungen verringert.

Vom Lesen zu den kommenden Tagen

Beginne mit den folgenden beiden Seiten: der Anleitung und deiner Ausgangsaufzeichnung. Gehe entsprechend deinem Vermögen durch die Tage. Die ersten Tage betreffen das Verständnis von Situationen und den Gottesdienst; danach folgen Reaktionen und Rechte, Gaben und Grenzen sowie Beziehungen, bevor das Gelernte gefestigt wird. Die Rückblicktage sind Teil des Lernens: Nutze sie, um auszuwählen, was du fortsetzen und was du verändern möchtest.

Beginne mit dem, was vor dir liegt, und bitte Allah um Rechtleitung, Standhaftigkeit und Annahme.

Umsetzung im täglichen Leben

Dreißig Tage der Übung und des Rückblicks

Diese Nachverfolgung über dreißig Tage lässt sich nach deinem Bedarf verlängern. Jeder Tag betrachtet eine Situation oder Handlung und enthält kurze Fragen zur Überprüfung der Praxis. Die Tage 7, 14, 21 und 28 bieten umfassendere Rückblicke; darauf folgen der Vergleich mit deinem Ausgangspunkt und ein Plan für die Fortsetzung.

Lies die Tagesübung zu einem geeigneten Zeitpunkt und wähle eine realistische Anwendung. Halte am Tagesende fest, was tatsächlich geschehen ist. Gab es keine passende Situation, sage das. Eine konkrete Beschreibung genügt; benutze ein eigenes Heft, wenn du mehr Platz brauchst.

Für jeden Tag sind Kapitel angegeben, zu denen du für die Bedeutung und ihre Belege zurückkehren kannst. Diese Seiten ersetzen jene Kapitel nicht. Dieser Zeitraum verspricht weder eine geistliche Stufe noch das Verschwinden von Trauer. Du lernst, die Handlungen zu verfolgen, die du ausführen kannst, die Rechte, die du erfüllst, und deine Rückkehr nach Fehlern.

Schütze die Vertraulichkeit deiner Aufzeichnungen und die Rechte aller darin erwähnten Personen. Teile mit einer vertrauenswürdigen Person deiner Wahl nur das, was du für den Rückblick brauchst. Sind Zeit oder Kraft begrenzt, schreibe weniger oder wiederhole einen Tag, den du brauchst. Pflichten und Rechte behalten ihre eigenen Bestimmungen, die durch den Aufbau des Programms nicht verändert werden.

Deine Ausgangsaufzeichnung

Beginn: _____

Wähle eine kürzlich erlebte, wiederkehrende Situation, die deinen Tag beeinflusst. Beschreibe sie so, dass jemand sie verstehen könnte, ohne dein ganzes Leben zu kennen. Benenne deine übliche Reaktion und die Handlung, die du verändern möchtest. Bewahre diese Seite für den Vergleich an Tag 29 auf. Vermeide pauschale Urteile über dich oder deinen Glauben. Halte ein Ereignis, eine Handlung und alle Grenzen deines Vermögens fest, die berücksichtigt werden müssen.

Welche Situation habe ich gewählt, und wie reagiere ich gewöhnlich?

Welche konkrete Veränderung hoffe ich zu lernen?

Wie sind meine Umstände, und welche Hilfe könnte ich brauchen?

TAG 1

Eine Situation als Ausgangspunkt

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 1, 2

Wähle eine wiederkehrende Situation, in der du dein Verhalten beobachten kannst, etwa den Einwand eines Familienmitglieds oder eine verspätete Antwort. Beschreibe deine übliche Reaktion und wähle dann eine kleine Veränderung, die einem bekannten Recht dient: zuhören vor dem Antworten oder fragen vor dem Beschuldigen. Versuche nicht, heute jede Gewohnheit zu verbessern. Beginne mit dem, was du kannst, bitte Allah um Hilfe und beachte die ausgeführte Handlung, auch wenn Unbehagen bleibt. Tritt die Situation nicht ein, bereite deine Worte oder deinen praktischen Schritt für das nächste Mal vor.

Was ist die Situation, und wie reagiere ich gewöhnlich?

Welche konkrete Handlung habe ich gewählt?

Was habe ich tatsächlich getan oder vorbereitet?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 2

Das Ereignis und meine Annahme

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 3, 21

Kehre zu etwas zurück, das dich heute beunruhigt hat. Schreibe auf, was du gesehen oder gehört hast, und bestimme dann deine eigene Schlussfolgerung. Eine ausbleibende Antwort allein beweist beispielsweise keine Ablehnung. Frage, ob eine Überprüfung möglich und angemessen ist, und vermeide Urteile über Absichten vor der Klärung. Entscheide auf Grundlage dessen, was du weißt, und lasse Unbekanntes ohne falsche Gewissheit stehen. Bestätigen sich deine Befürchtungen, gehe zu einer erlaubten Reaktion über, die Rechte wahrt. Überprüfung verlangt nicht, ein Problem zu leugnen.

Welches Ereignis kann ich feststellen?

Welche Annahme oder Möglichkeit habe ich hinzugefügt?

Wie habe ich überprüft oder auf fortbestehende Ungewissheit reagiert?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 3

Eine Bedeutung, die mir hilft

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 3, 4, 10

Wähle einen gegenwärtigen Bedarf und kehre zu einem Abschnitt zurück, der erklärt, wie die Erkenntnis Allahs dabei hilft. Fürchtest du vergebliche Mühe, erinnere dich an Sein Wissen um deine Arbeit. Hast du gesündigt, kehre zu dem zurück, was du über Barmherzigkeit und Reue gelernt hast. Erkläre die Bedeutung klar, sprich dann ein Bittgebet und wähle eine entsprechende Handlung. Leite aus einem göttlichen Namen oder einem Vers ohne Beleg keine besondere Zusage eines Termins oder Ergebnisses ab. Wissen unterstützt die innere Ruhe, indem es dich lehrt, wohin du zurückkehren und wie du handeln sollst.

Bei welchem Bedarf bitte ich Allah um Hilfe?

Was habe ich verstanden, und wo habe ich es gelesen?

Welches Bittgebet und welche Handlung passen zu diesem Bedarf?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 4

Ein Hindernis vor einer Pflicht

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 6, 22

Betrachte eine Pflicht, von der du weißt, dass du sie aufschiebst, und bestimme ein Hindernis, das du verändern kannst. Das Einhalten des Gebets kann verlangen, einen Termin zu verlegen; die Erfüllung einer anvertrauten Aufgabe kann Vorbereitung vor dem Ausgehen erfordern. Wähle einen praktischen Schritt und führe ihn aus, während du Allah um Hilfe bittest. Beginne nicht damit, viele Tätigkeiten hinzuzufügen, während du Pflichten vernachlässigst. Kennst du die Bestimmung für deine Umstände nicht, schreibe eine konkrete Frage an einen qualifizierten Gelehrten auf, statt dein Handeln auf eine ungeprüfte Annahme zu bauen.

Was ist die Pflicht, und welches wirkliche Hindernis steht ihr entgegen?

Welche praktische Ursache habe ich heute verändert?

Was wurde erreicht, und wozu muss ich noch eine Frage stellen?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 5

Einen Vers verstehen und danach leben

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 5

Wähle einen Vers, der im Kapitel über das Gedenken und den Koran erläutert wird, oder einen, dessen Erklärung du in einer zuverlässigen Quelle lesen kannst. Verstehe ihn im Zusammenhang, bevor du eine Anwendung suchst. Ergibt sich eine passende Handlung, führe sie aus: etwa anvertrautes Gut bewahren oder verletzende Worte zurückhalten. Bleibt die Bedeutung unklar, ist die Nachfrage dazu die heutige Handlung. Erzwinge keine Verbindung zu einem persönlichen Ereignis und behandle nicht jeden flüchtigen Gedanken als Auslegung. Halte dein Verständnis genau fest.

Welchen Vers und welchen Kommentar habe ich gelesen?

Was habe ich verstanden, oder welche Frage bleibt?

Welche Handlung folgte aus diesem Verständnis?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 6

Gedenken, dessen Bedeutung ich kenne

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 5, 6

Wähle ein überliefertes Gedenken, das du besser verstehen möchtest, und prüfe seine Bedeutung. Betrachte beim Bitten um Vergebung ein bekanntes Versäumnis und arbeite an seiner Behebung. Benenne beim Lob Allahs eine Gabe und erfülle die damit verbundenen Pflichten. Halte dich an überlieferte Formulierungen, Anzahlen und Zeiten, wo solche vorgeschrieben sind; diese Seite fügt nichts hinzu. Beachte die Verbindung zum Verhalten, ohne anschließend eine bestimmte Empfindung als Beweis für den Wert zu verlangen. Bist du abgelenkt, kehre freundlich zur Bedeutung zurück und setze die vorgeschriebene Praxis fort.

Welches Gedenken habe ich studiert?

Wozu ruft es in der heutigen Situation auf?

Wie zeigte sich das im Handeln oder im Unterlassen von Schaden?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 7

Den Beginn überprüfen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 1, 22

Lies deine ersten sechs Tage oder rufe sie dir in Erinnerung, wenn du nicht geschrieben hast. Wähle eine Situation, in der du Tatsache und Annahme unterschieden hast, und eine Handlung, die durch diese Bestimmung möglich wurde. Betrachte eine fortbestehende Schwierigkeit und ihre nächstliegende Ursache. Berechne keine Punktzahl und vergleiche deine Tage nicht mit denen anderer. Bewahre, was geholfen hat, und wähle eine Anpassung für die nächste Woche. Hat der Beginn dein Vermögen überstiegen, verringere das Schreiben und bewahre die passende Handlung.

Welche beobachtbare Veränderung kann ich beschreiben?

Wo hatte ich Schwierigkeiten, und was war die wahrscheinliche Ursache?

Was werde ich nächste Woche beibehalten oder anpassen?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 8

Worte, deren Schaden ich zurückhalte

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 18

Beachte einen Augenblick, in dem du verletzend antworten möchtest. Bestimme, was du zu Recht sagen kannst, und entferne Demütigung oder das erneute Aufrollen alter Fehler. Du kannst um einen geeigneten Gesprächstermin bitten und dann darauf zurückkommen. Schaden zurückzuhalten verlangt nicht, dein Recht aufzugeben. Formuliere dein Anliegen klar und ohne Übertretung. Sprichst du falsch, gehe zu Entschuldigung und Wiedergutmachung über. Halte fest, was du beherrscht hast, ohne fortbestehenden inneren Zorn den Wert des Zurückhaltens von Unrecht auslöschen zu lassen.

Was hat mich gereizt, und was ist mein Recht in dieser Situation?

Welche Worte habe ich gesagt oder zurückgehalten?

Gibt es einen Schaden, den ich noch wiedergutmachen muss?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 9

Eine Entschuldigung, der Taten folgen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 7, 19

Wähle ein klares Unrecht, das du jemandem zugefügt hast. Benenne es, ohne die verletzte Person für deinen Fehler verantwortlich zu machen. Erkläre die Wiedergutmachung, die in deinem Vermögen liegt, und vermeide umfassende Versprechen, die du nicht halten kannst. Die Person braucht vielleicht Zeit oder möchte jetzt nicht sprechen. Respektiere das und erfülle zugleich, was du kannst. Suche Allahs Wohlgefallen durch aufrichtige Umkehr, ohne die sofortige Annahme zur Bedingung deiner Entschuldigung zu machen. Halte fest, ob sich nach den Worten ein Verhalten verändert hat.

Für welchen Fehler trage ich Verantwortung?

Wie habe ich mich entschuldigt, und welche Wiedergutmachung habe ich begonnen?

Was habe ich ausgeführt, und was bleibt ungeklärt?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 10

Ein Recht wiederherstellen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 7, 15, 23

Prüfe ein bekanntes Recht, dessen Erfüllung du aufgeschoben hast: Geld, einen Gegenstand, eine nötige Antwort oder die Berichtigung schädlicher Fehlinformationen. Beginne mit dem, was du erfüllen kannst. Kannst du es nicht abschließen, erkläre das ehrlich und suche einen geeigneten Weg weiter. Vermeide unter dem Vorwand des Geständnisses die öffentliche Offenlegung privater Einzelheiten. Frage qualifizierte Gelehrte nach unklaren Rechten oder danach, wie sie wiederherzustellen sind. Nützliche Selbstprüfung endet mit einem Schritt, der ein Recht schützt, statt bei allgemeiner Selbstanklage stehen zu bleiben.

Was ist das Recht, und wem steht es zu?

Was habe ich erfüllt oder zur Erfüllung unternommen?

Was bleibt, und was ist der passende nächste Schritt?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 11

Bemühung und Ergebnis

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 10, 14

Wähle ein Ergebnis, auf das du wartest, und bestimme einen nützlichen Schritt, der noch möglich ist. Führe ihn aus oder setze einen realistischen Zeitpunkt fest und benenne dann, was du nicht kontrollieren kannst. Bitte um Gutes und kehre zu einer gegenwärtigen Verantwortung zurück, statt Unbekanntes absichern zu wollen. Ist Nachfragen nötig, bestimme, welche Information du suchst. Ziel ist, die Bemühung mit ihrem Nutzen verbunden zu halten und inneres Vertrauen auf Allah dort zu lernen, wo dir die Kontrolle fehlt.

Auf welches Ergebnis warte ich?

Welchen nützlichen Schritt habe ich heute unternommen?

Was liegt außerhalb meines Vermögens, und wie habe ich meinen Tag fortgesetzt?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 12

Mit meinem Wissen entscheiden

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 3, 10

Bestimme für eine geeignete Alltagsentscheidung die tatsächlich nötigen Informationen und frage nach Möglichkeit jemanden, der Bescheid weiß. Unterscheide eine bedeutende Wissenslücke vom Wunsch, jede Möglichkeit abzusichern. Ergreife erlaubte Mittel, ohne dir ein nicht belegtes Ergebnis zu versprechen. Hat die Entscheidung weitreichende Folgen oder liegt sie außerhalb deiner Fachkenntnis, hole qualifizierten Rat ein. Halte fest, was deine Wahl stützte und was unbekannt blieb, damit der spätere Rückblick gerecht ist und nicht vorgibt, du hättest das Verborgene gekannt.

Was ist die Entscheidung, und welche Information ist wichtig?

Wen habe ich gefragt, und was stützte meine Wahl?

Was blieb unbekannt oder erforderte einen Aufschub?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 13

Eine Tat, die nicht auf Lob wartet

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 9, 20

Wähle einen kleinen nützlichen Dienst innerhalb deines Vermögens und deiner Verantwortlichkeiten und verrichte ihn um Allahs willen. Andere können dich sehen oder dir danken. Ziel ist, die Absicht zu prüfen, nicht jede Tat zu verbergen oder Zusammenarbeit zu beenden. Bleibt Lob aus, beachte, ob du den Wert der Tat aufheben oder ihren Empfänger tadeln möchtest. Erneuere deine Absicht und setze das Richtige fort. Steht dir eine vereinbarte Zahlung oder ein Recht zu, fordere es klar ein. Aufrichtigkeit macht Ausbeutung nicht zu deiner Pflicht.

Was ist die Tat, und wem hilft sie?

Was war meine Absicht, und was habe ich überdacht?

Wie habe ich auf Lob oder sein Ausbleiben reagiert?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 14

Die Wiedergutmachung überprüfen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 7, 9, 18

Überprüfe die Tage zu Worten, Entschuldigung, Rechten und Bemühung. Bestimme eine abgeschlossene Handlung, ein offenes Recht und eine Situation, deren Bestimmung unklar blieb. Gib jedem den passenden nächsten Schritt: Bewahre das Erledigte, erfülle das Verbleibende und frage nach dem, was du nicht weißt. Wurde eine Entschuldigung nicht angenommen, erkläre nicht jede Wiedergutmachung zum Scheitern. Beschreibe deine Handlung und das, was beim anderen verbleibt. Hat sich deine Stimmung verbessert, während ein Recht noch verletzt ist, gib seiner Wiederherstellung Vorrang vor der Freude über das Gefühl.

Welche Wiedergutmachung hat tatsächlich stattgefunden?

Welches Recht oder welche Frage bleibt offen?

Was werde ich zuerst weiterverfolgen, und warum?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 15

Wenn ich anfangen zu vergleichen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 17

Beachte etwas, das du haben wolltest, weil jemand anderes es besitzt. Ist es ein Bedarf, dessen Nutzen du erkennst, oder wurde es erst begehrenswert, nachdem du seinen Besitzer gesehen hast? Verbiete dir nicht jedes Streben. Prüfe Bedarf, Vermögen und betroffene Verantwortlichkeiten. Verstärkt ein bestimmtes Anschauen deine Zerstreuung, verringere es heute und kehre zu einer gegenwärtigen Gabe oder Aufgabe zurück. Genügsamkeit hilft zu einer vernünftigen Wahl; sie hebt weder ein dir zustehendes Recht auf noch macht sie den Besitz anderer zum Urteil über dein ganzes Leben.

Was habe ich verglichen, und was hat den Vergleich ausgelöst?

Was brauche ich wirklich, und was kann ich mir leisten oder bewältigen?

Welche Wahl habe ich nach dieser Prüfung getroffen?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 16

Eine Gabe, die ich gut nutze

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 16

Wähle eine konkrete Gabe, die du heute nutzt: Wissen, Zeit, Geld oder empfangene Hilfe. Lobe Allah und zeige dann Dankbarkeit durch einen richtigen Gebrauch oder ein erfülltes Recht. Du könntest lehren, was du weißt, einen familiären Bedarf erfüllen oder die Hilfe eines Menschen anerkennen. Du musst weder jede Gabe aufzählen noch leugnen, was dir fehlt. Verbinde die Anerkennung des gegenwärtigen Guten mit dem Bemühen um unerfüllte Bedürfnisse und halte die mit der Dankbarkeit verbundene Tat fest.

Welche Gabe habe ich bemerkt?

Wie habe ich sie gut genutzt oder ihre Pflichten erfüllt?

Welcher Bedarf bleibt, ohne mich diese Gabe vergessen zu lassen?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 17

Vertrauenswürdigkeit in einer kleinen Einzelheit

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 15

Betrachte ein Geschäft oder eine gemeinsame Aufgabe: eine Produktbeschreibung, eine Lieferzeit oder Informationen, auf die sich ein Kollege verlässt. Weiß der andere, was er wissen muss? Berichtige eine bekannte Unklarheit oder Auslassung, bevor sie zum Streit führt. Ehrlichkeit kann Geld kosten oder eine Verzögerung verursachen. Wähle Vertrauenswürdigkeit und suche dabei Allahs Versorgung. Miss den heutigen Erfolg nicht allein am Gewinn. Beschreibe das gewährte Recht und wie die Vereinbarung klarer wurde.

Welche Einzelheit betrifft etwas Anvertrautes?

Welche Klärung oder Berichtigung habe ich vorgenommen?

Was wurde dadurch geschützt, und was hat es mich gekostet?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 18

Eine klare Bitte zu Hause

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 19

Wähle einen Bedarf, von dem du erwartest, dass ein Familienmitglied ihn ohne Erklärung versteht. Formuliere ihn zu einer geeigneten Zeit als konkrete Bitte und höre dann, was die Person tun kann. Deute ein Missverständnis nicht als Mangel an Liebe. Einigt ihr euch, klärt Zeit und Vermögen. Vielleicht folgt keine vollständige Einigung; die Meinungsverschiedenheit ohne Demütigung zu bestimmen, ist dennoch nützlich. Der Glaube, den du lernst, zeigt sich hier in Ehrlichkeit, Verbindlichkeit und Gerechtigkeit gegenüber den Menschen, die dir am nächsten stehen.

Welchen Bedarf sollten andere bisher erraten?

Wie habe ich ihn ausgedrückt, und was habe ich vom anderen verstanden?

Welche Vereinbarung ist möglich, oder welche Meinungsverschiedenheit bleibt?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 19

Güte, die zum Bedarf passt

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 20

Denke an jemanden, dem du heute helfen kannst, und kläre seinen Bedarf unter Wahrung der Privatsphäre. Biete konkrete Hilfe an, die du erfüllen kannst: eine Besorgung, Unterricht oder nützliche Orientierung. Nimm nicht an, dass das, was du gern gibst, notwendigerweise das ist, was die Person braucht. Lehnt sie ab, akzeptiere das ohne Vorwurf. Achte auf die Rechte der Menschen, für die du Verantwortung trägst, bevor du freiwillige Dienste ausweitest. Suche Allahs Annahme, ohne den Dank des Empfängers zur Bedingung für den Wert deines Dienstes zu machen.

Welchen Bedarf habe ich festgestellt?

Welche realistische Hilfe habe ich angeboten oder geleistet?

Passte sie zum Bedarf, zu meinem Vermögen und zu den Rechten anderer?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 20

Behutsam mit Trauer umgehen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 12

Wenn du trauerst, wähle einen Bedarf, bei dem du um Hilfe bitten kannst, oder eine gütige Handlung, die du bewältigen kannst. Mache die Beseitigung der Trauer nicht zum heutigen Ziel. Unterstützt du jemanden, frage nach seinem Bedarf und biete konkrete Hilfe an, ohne ein Gespräch zu verlangen. Ist heute keine Trauer vorhanden, überlege, wie du zuhören wirst, wenn jemand sich an dich wendet, und wähle Worte, die den Glauben nicht an Tränen messen. Halte die mögliche Handlung fest und lasse Raum für das, was du nicht erklären konntest.

Empfange oder biete ich heute Hilfe an?

Welche Bitte oder welchen Dienst konnte ich ausführen?

Was bleibt schmerzhaft und braucht Behutsamkeit?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 21

Das Gute im Alltag überprüfen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 2, 16, 19

Lies die Seiten über Vergleich, Dankbarkeit, Vertrauenswürdigkeit, Zuhause, Güte und Trauer. Suche eine konkrete Wirkung in deinem Leben oder im Leben eines anderen: eine klarere Vereinbarung, ein gewahrtes Recht oder Hilfe, die ihren Empfänger erreicht hat. Bestimme, was unvollständig bleibt, ohne dieses Gute auszulöschen. Ein gutes Leben kann diese Taten neben unerfüllten Bedürfnissen enthalten. Schreibe nicht jede Verbesserung einer einzigen Übung zu und lasse eine Schwierigkeit nicht die Dankbarkeit für eine erkannte Gabe verhindern.

Welches Gute zeigte sich mit klaren Belegen?

Was fehlt noch und erfordert Handeln?

Welche Wahl hilft mir, beides im Blick zu behalten?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 22

Handeln nach dem eigenen Vermögen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 13, 22

Betrachte dein tatsächliches Vermögen heute zusammen mit Arbeit, Fürsorge oder Krankheit. Wähle eine nützliche Tat, die dazu passt, ohne eine Pflicht zu vernachlässigen. Benenne nötige Hilfe und bitte darum; frage qualifizierte Gelehrte nach unklaren Bestimmungen in deiner Situation. Lass den Vergleich mit einem stärkeren Tag nicht das verhindern, was du tun kannst. Bist du gesund, überprüfe ein belastendes Versprechen oder hilf jemandem, dessen Vermögen begrenzt ist.

Was sind die heutigen Grenzen und Verantwortlichkeiten?

Welche passende Handlung habe ich ausgeführt oder um welche Hilfe gebeten?

Was habe ich verringert, ohne ein Recht zu vernachlässigen?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 23

Eine wenig hilfreiche Vorgehensweise überprüfen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 11, 14

Wähle eine lange Bemühung, deren Ergebnisse von deinen Hoffnungen abweichen. Beginne mit dem Ziel: Ist es weiterhin richtig und nützlich? Prüfe die Vorgehensweise: Haben sich die Umstände verändert, oder brauchst du Wissen oder Rat? Lange Bemühung allein rechtfertigt nicht jede fortgesetzte Entscheidung. Nach der Prüfung kann das Beste darin bestehen, geduldig bei der Methode zu bleiben, sie anzupassen oder das zu verlassen, was sich als schädlich erweist. Bewahre die Hoffnung auf Allahs Gunst und wähle eine Handlung auf Grundlage des Gelernten, ohne dir ein Datum für die Erleichterung zu versprechen.

Welches Ziel und welche Vorgehensweise überprüfe ich?

Welche neue Information oder welchen Rat habe ich?

Werde ich fortsetzen, anpassen oder aufhören, und warum?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 24

Eine Nachricht, die ich überprüfe

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 21, 3

Wähle eine Nachricht, die Angst ausgelöst hat. Frage nach ihrer Quelle und ihrer tatsächlichen Bedeutung für deine Pflichten. Ist Überprüfung nötig, wende dich an eine sachkundige Stelle und gib die Nachricht vorher nicht als Gewissheit weiter. Bestimme, ob jetzt ein nützlicher Schritt möglich ist oder ob wiederholtes Prüfen nur dieselbe Ungewissheit wiederholt. Bitte Allah um Hilfe bei der Angst und erfülle klare Verantwortlichkeiten. Setze dich keiner Gefahr aus, um Standhaftigkeit zu testen. Die Übung betrifft das gute Reagieren auf das, was tatsächlich eintritt.

Was war die Nachricht, und welche Quelle habe ich geprüft?

Wie betrifft sie meine Verantwortung jetzt tatsächlich?

Welche nützliche Handlung habe ich ausgeführt, oder warum warte ich?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 25

Vergeben und Rechte wahren

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 18

Betrachte eine geeignete Meinungsverschiedenheit. Bestimme Vorwürfe oder Vergeltung, die du unterlassen kannst, und Rechte, die Schutz brauchen. Du kannst eine Kränkung verzeihen und zugleich eine Vereinbarung benötigen, um ihre Wiederholung zu verhindern. Wiederhergestelltes Vertrauen hängt von erwiesener Aufrichtigkeit und Wiedergutmachung ab. Erzwingende keine unsichere Begegnung und gib nicht das Recht eines anderen auf. Suche bei Unklarheit vertrauenswürdigen Rat. Die heutige Handlung soll darin bestehen, Schaden innerhalb deines Einflusses zurückzuhalten oder ein Recht mit gerechten Worten einzufordern.

Welchen Vorwurf oder welche Vergeltung kann ich unterlassen?

Welches Recht oder welche Grenze braucht Schutz?

Wie habe ich gehandelt, und wozu brauche ich Rat?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 26

Nach einem Rückschlag zurückkehren

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 7, 8

Wähle einen bekannten Rückschlag während dieser Nachverfolgung. Benenne die Handlung, ohne den Fehler zur Definition deiner ganzen Person zu machen. War sie sündhaft, bereue und leiste die nötige Wiedergutmachung; suche dann eine nahe Ursache, die dich zurückzieht. Ändere, was du kannst, und suche hilfreiche Unterstützung. Eine unbeschriebene Seite ist nicht allein deshalb sündhaft, weil sie versäumt wurde. Kehre zur heute passenden Handlung zurück, in Hoffnung auf Vergebung und Annahme, ohne dir zusätzliche Arbeit als Strafe aufzuerlegen.

Was ist geschehen, und was verlangt es jetzt?

Welche nahe Ursache kann ich verändern?

Welchen Schritt der Rückkehr habe ich heute ausgeführt?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 27

Eine praktische Stütze für Beständigkeit

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 22

Wähle eine erlaubte, nützliche Handlung, die du fortsetzen möchtest, und bereite eine verlässliche Stütze vor, die zu deinem Tag passt. Vielleicht brauchst du bereitgelegte Materialien, eine realistische Zeit oder eine Erinnerung an eine Pflicht. Beachte vorgeschriebene Zeiten und Anzahlen, wo sie festgelegt sind; persönliche Organisation schafft keine gottesdienstliche Bestimmung. Erprobe die Stütze heute und prüfe, ob sie hilft oder zusätzliche Last bringt. Ist die Zeit knapp, überprüfe freiwillige Verpflichtungen und gib Pflichten und Rechten Vorrang vor einem freiwilligen Plan, der zu schwer geworden ist.

Welche Handlung möchte ich aufrechterhalten?

Welche Stütze habe ich vorbereitet, und wann habe ich sie genutzt?

Passte sie zu meinem Tag, und welche Anpassung ist nötig?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 28

Die Beständigkeit überprüfen

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 10, 22, 23

Überprüfe die Situationen der letzten Woche: Vermögen, Vorgehensweise, beunruhigende Nachrichten, Meinungsverschiedenheit, Rückschlag und Stützen der Beständigkeit. Wähle etwas, mit dem du nun genauer umgehst, und etwas, bei dem du noch Hilfe brauchst. Verlange nicht die vollständige Lösung jeder Angelegenheit. Frage, ob du besser weißt, wo du beginnen, wann du fragen und was du wiedergutmachen sollst. Fasse das Hilfreiche in einer einfachen persönlichen Regel zusammen, die eine klare Handlung beschreibt, und vermeide weite Formulierungen, deren Anwendung du nicht kennst.

In welcher Situation ist meine Reaktion klarer geworden?

Wo brauche ich noch Hilfe?

Welche praktische Regel werde ich beibehalten?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 29

Zur Ausgangssituation zurückkehren

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 1, 2

Kehre zu deiner Ausgangsaufzeichnung und Tag 1 zurück und vergleiche sie mit einer kürzlich erlebten ähnlichen Situation. Beschreibe Unterschiede im Handeln und dann Unterschiede der Umstände, damit der Vergleich gerecht ist. Die Gefühle können sich kaum verändert haben, während du deine Zunge gezügelt hast; die Stimmung kann besser geworden sein, während ein Recht unerfüllt bleibt. Erkenne beides ehrlich an. Gab es keine vergleichbare Situation, erfinde kein Ergebnis: Bestimme, was du beim nächsten Mal beobachten wirst. Danke Allah für das Gute und benenne die verbleibende Wiedergutmachung.

Welche zwei Situationen habe ich verglichen?

Was hat sich in meinem Handeln verändert, und wie unterschieden sich die Umstände?

Für welches Gute danke ich Allah, und welche Handlung bleibt?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.

TAG 30

Ein Plan für die Fortsetzung

Datum: _____ Nachlesen: Kapitel 22, 24

Wähle eine Handlung, deren Nutzen du erkannt hast, und gib ihr eine Stütze, die du aufrechterhalten kannst. Setze eine persönliche Zeit für den Rückblick fest und bestimme, wen du bei Bedarf um Hilfe fragen kannst. Schreibe auf, wie du nach einer Unterbrechung zurückkehren wirst, damit der nächste Beginn nicht von neuer Begeisterung abhängt. Du musst nicht das ganze Programm wiederholen; kehre zu den Seiten zurück, die deinem Bedarf dienen. Diese Nachverfolgung endet mit der Bitte an Allah um Standhaftigkeit und Annahme sowie mit der Fortsetzung einer guten Tat, statt mit einem abschließenden Urteil über die Stufe deiner Seele.

Welche Handlung werde ich fortsetzen, und was wird sie stützen?

Wann werde ich zurückblicken, und wen kann ich um Hilfe bitten?

Wenn ich strauchle, welcher erste Schritt bringt mich zurück?

Umsetzung: Vollständig / Teilweise / Nicht umgesetzt / Situation nicht eingetreten.