

Juli 2024  
Ausgabe 7  
Islamische Gemeinde Marburg  
kostenlose Ausgabe



# JAMILA

Magazin Marburger Muslime

## Hoffnung.

Warum lässt Gott Leid in  
der Welt zu?

jüdisch - christlich - muslimisch

### Ganzheitliches Heilen

Das islamische Erbe &  
psychische Gesundheit

### SOUL

Projektvorstellung & Ausschreibung  
2. Berater:innenschulung

inkl.  
**Bittgebete-  
Sammlung**  
zum Ausschneiden!

## Jamila جميلة

ist ein in den arabischen Ländern weit verbreiteter weiblicher Vorname.

Übersetzt bedeutet er „die Schöne“.

Warum wir unsere Zeitschrift Jamila nennen? Das dürfen Sie selbst herausfinden.

## Glossar

ﷺ - *sallallahu alayhi wa salam* - Eulogie, die bei der Erwähnung des Propheten Mohammads ﷺ genutzt wird, bedeutet in etwa "Allah ﷻ segne ihn und schenke ihm Frieden"

ﷻ - Eulogie, die bei der Erwähnung Gottes/ Allahs ﷻ verwendet wird; bedeutet in etwa: "möge seine Herrlichkeit erhöht werden"

Sunna - Lebensweise des Propheten Mohammad ﷺ

Hadith/Ahadith - Überlieferungen über die Aussagen/Lebensweise des Propheten Mohammad ﷺ

Sura - Abschnitt des Qur'an

Aya (Plural: Ayat) - wird häufig fälschlicherweise als "Vers" übersetzt, bedeutet aber "Beweis" oder "Wunder".  
Teile einer Sura

-----  
Qur'anübersetzungen aus: Die Botschaft des Koran,  
Muhammad Asad, 2018

## Übrigens...

Die Islamische Gemeinde hat in Kooperation mit der Gesunden Stadt Marburg im Rahmen des Projekts *SOUL* eine psychosoziale Beratungsstelle aufgebaut. Neben Eindrücken der Projektkoordinatorin Soumaya Zouari findest Du ab Seite 15 auch Informationen zum Start der zweiten Schulung.

# Inhalt

# Editorial



ab S. 5	<b>Titelthema</b> Muslimische Perspektive Jüdische Perspektive Christliche Perspektive
S. 9	<b>Ganzheitliches Heilen - das islamische Erbe zur psychischen Gesundheit</b>
S. 10	Was macht uns stark?
S. 14	<i>Aus dem Qur'an</i> Die Geschichte von Musa und Al-Khidr
S. 15	<b>Das SOUL Projekt</b>
S. 16	<i>Jugendseite</i> Die Bedeutung von "Ghība": Wann wird das Reden über andere zur "üblen Nachrede"?
S. 21	<i>Meine Lieblingsaya</i> Zara Celik
S. 23	<i>Mein Weg zum Islam</i> Alina
S. 25	<b>Bittgebete Sammlung zum Ausschneiden</b>
S. 29	<i>Starke Frauen</i> Nadia Kahf
S. 30	<i>Fernweh</i> Der Jemen
S. 33	Gastbeitrag: 30 Jahre Ausländerbeirat
S. 35	Events der Muslimischen Hochschulgemeinschaft
S. 36	JuMM - Junge Marburger Muslime
S. 38	Aufrufe
S. 39	Freizeitwochenende der Marburger Muslime
S. 40	Neues aus der Marburger Moschee
S. 42	Gastbeitrag: Die Marburger Moschee - was ich mit dem Ort verbinde und was er mir bedeutet
S. 43	<i>Rezepte</i>
S. 45	<i>Nachhaltigkeit</i> Interreligiöser KLimaworkshop
S. 47	<i>Kinderseiten</i> Vogeltränke bauen
S. 49	<i>Poesie</i> aus der Gemeinde
S. 51	Impressum und Deadlines

Liebe Leser:innen der JAMILA,

## Warum lässt Gott unvorstellbares Leid zu?

Dieser Frage widmet sich diese Ausgabe der neuen Jamila – und zwar aus verschiedenen Perspektiven: aus der jüdischen, der christlichen und der muslimischen. Sie rührt an das Innerste des Glaubens, an den Sinn des Lebens – und behandelt vor allem das Menschenbild einer Religion und die Beziehung des Menschen zu Gott.

So beschreibt **Dorothee Schubert, Studentenfarrerin in Marburg**, aus ihrer Sicht die Essenz des Christentums: "Mit Christus leiden und sterben, sein Leiden buchstäblich am eigenen Leib erfahren und mit ihm auferstehen". Eine andere Perspektive bietet **Thorsten Schmermund von der Jüdischen Gemeinde Marburg** an: Er erläutert, wie sehr der Schrecken der Shoah Eingriff in das jüdische Denken genommen hat. Während Maimonides (dessen arabischer Name Musa ibn Maimun lautet), noch erläuterte, „dass Dinge, die böse und leidvoll erscheinen, letztendlich doch gut sind“, war diese Position für viele Jüdinnen und Juden nach der Shoah nicht mehr denkbar. So laute die religiöse Frage heute nicht mehr „Warum ist das passiert? Sondern: was sollen wir tun?“ Der Blick wird demnach nicht auf die schrecklichen Geschehen der Vergangenheit gerichtet, sondern auf die Zukunft und die Verantwortung jedes einzelnen Menschen in ihr.

Der **Imam der Marburger Moschee, Asim Alqusaibi**, erläutert die muslimische Vorstellung, dass das Diesseits ein Ort der Prüfung sei und kein Ort des dauerhaften Verweilens in Gerechtigkeit. In diesem Leben müsse daher angestrebt werden, ein besserer Mensch zu werden und das eigene Wirken und Werken konstant zu verbessern, um diese Prüfung auch bestehen zu können. So verstanden verberge sich hinter vielen Ereignissen und Begegnungen von Menschen eine Prüfung. Menschen stellen eine Prüfung füreinander dar: z.B. Arme für Reiche und umgekehrt. Indem Menschen Zeugen für das eigene wie auch für das Wirken anderer Menschen sind, machen sie diese Prüfung sichtbar, deren Auflösung jedoch erst im nächsten Leben erfolgt.

Nach diesen hochinteressanten und sehr tief gehenden Ausblicken beinhaltet das Heft noch viele weitere lesenswerte Beiträge: so wird das **Projekt SOUL** vorgestellt, welches eine niederschwellige, vorurteilsbewusste psychosoziale Beratung anbietet. Es ist die erste Anlaufstelle in Marburg, die ein präventives Angebot für Menschen bietet, die aufgrund ihrer kulturell-religiösen Zugehörigkeit unterschiedliche Barrieren im Zugang zu psychosozialer Beratung erleben. Dass auch Musliminnen und Muslime psychotherapeutische und psychologische Beratung bedürfen, ist inzwischen unbestritten. Allerdings kennen nur wenige den Anteil, den muslimische Pioniere der psychotherapeutischen Wissenschaften an der Herausbildung ebendieser gespielt habe. Ein Artikel berichtet z.B. über die **Errungenschaften des Abu Zaid al-Balkhis**, der schon vor über 1000 Jahren (!), erkannte, dass psychische Erkrankungen ihre Träger mindestens in gleicher Form belasten wie physische. Erst ein gesundes und ausgeglichenes Leben, in dem auf reichhaltige Nahrung, ausreichend Erholung und spirituelle Vertiefung geachtet werde, führe zu einer nachhaltigen Heilung.

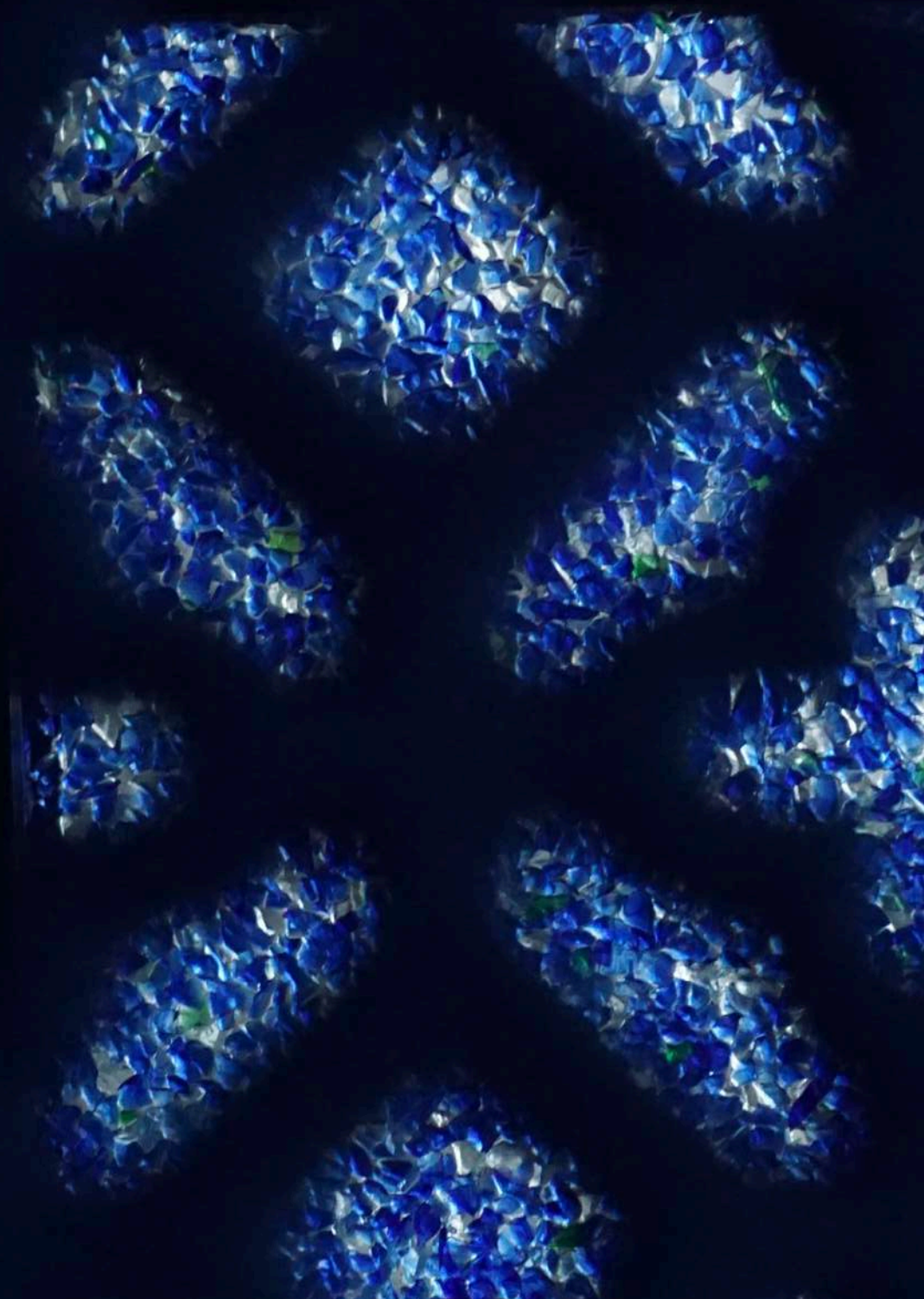
Abgerundet wird diese Ausgabe mit der Erläuterung einer Geschichte aus dem Qur'an und der Reflektion über prophetische Aussagen, welche die Üble Nachrede und das Lästern scharf verurteilen. Auch der Kinderteil ist wieder ansprechend gestaltet worden ...

*aber nun genug der Rede, blättern sie diese Ausgabe durch, nehmen sie sich die Zeit, das zu lesen, was sie interessiert und genießen sie die 7. Ausgabe der Jamila, des Magazins für Marburger Muslime!*

Prof. Dr. Bilal El-Zayat  
Vorsitzender der  
Islamischen Gemeinde Marburg e.V.

# Leid verstehen, Gutes sehen.

*Das menschliche Leben ist geprägt von Höhen und Tiefen. Neben verschiedenen Konflikten auf der Welt, Korruption und gesellschaftlichen Ungerechtigkeiten begleiten uns auch im privaten Bereich Herausforderungen, Schmerz oder Phasen der Trauer. Viele Menschen werden im Laufe ihres Lebens von belastenden Lebenserfahrungen erschüttert und stellen sich nicht selten die Frage: "Warum ich?". Auch in den Religionen wird die Frage nach dem Grund von Leid theologisch diskutiert. Wir haben neben dem Imam der Marburger Moschee Asim Alqusaibi auch die Studierendenpfarrerin Dorothee Schubert nach einer christlichen Perspektive und Thorsten Schmermund zu einer jüdischen Perspektive gefragt.*



# muslimische Perspektive

## Wo ist Allahs Gerechtigkeit angesichts der Ungerechtigkeiten in der Welt?



**Krisen verschärfen sich**, Ungerechtigkeit nimmt Überhand, Tyrannei herrscht, Unschuldige, vor allem Kinder und Frauen werden getötet, Zivilisten leiden unter kontinuierlichem Bombardement, Gotteshäuser werden zerstört und Millionen Menschen sind auf der Flucht, mussten ihre Häuser und gewohnten Umgebungen verlassen, um ihr nacktes Leben zu retten.

Da stellt sich doch die Frage, wo Allah ﷻ, der Erhabene, ist? Warum sendet Allah ﷻ keine Unterstützung? Warum zeigt er uns keine Zeichen und Wunder, sendet einen Blitz vom Himmel, einen zerstörerischen Wind oder ein Erdbeben auf die Mörder und Unterdrücker - auf die, die Unrecht tun?

Diese Fragen sind in Zeiten von Not und schweren Prüfungen völlig normal. Vielen Menschen gehen diese Gedanken durch den Kopf, wenn sie täglich katastrophale Bilder sehen, denen wir nicht mehr aus dem Weg gehen können, die das Leid von Menschen für jeden sichtbar machen.

Die nachfolgenden Punkte reflektieren zwei mögliche Antworten auf diese Fragen.

### 1) Das Diesseits ist ein Ort der Prüfung

**Allah ﷻ** hat das Diesseits zu einem Ort der Herausforderungen und Prüfungen gemacht und er hat alle Menschen, beginnend mit den Propheten, Widrigkeiten und Nöten ausgesetzt, damit er sie prüfen kann.

Allah ﷻ sagt im Qur'an: „Wir haben den Menschen erschaffen (zu einem Leben) in Schmerz, Mühsal und Prüfung.“

90. Sura Al-Balad (Das Land), 4. Aya

Und an anderer Stelle sagt Allah ﷻ: „Und ganz gewiss werden Wir euch prüfen mittels Gefahr und Hunger und Verlust von weltlichen Gütern und Leben und Früchten (der Arbeit). *Aber gib jenen frohe Kunde, die geduldig in Widrigkeit sind!*“

2. Sura Al-Baqarah (Die Kuh), 155. Aya

Ebenso erklärt Allah ﷻ, der Erhabene, in der 25. Sura Al-Furqan (Der Maßstab für Wahr und Falsch) in der 20. Aya, dass Er die Schöpfung erschaffen hat, um sie durch gegenseitige Prüfungen zu testen.

Dort sagt Er: "Denn es ist so, dass Wir euch Menschen ein Mittel der gegenseitigen Prüfung sein lassen. Seid ihr fähig, diese Prüfung mit Geduld zu ertragen? Denn (gedenke, o Mensch) dein Erhalter ist wahrlich allsehend!".



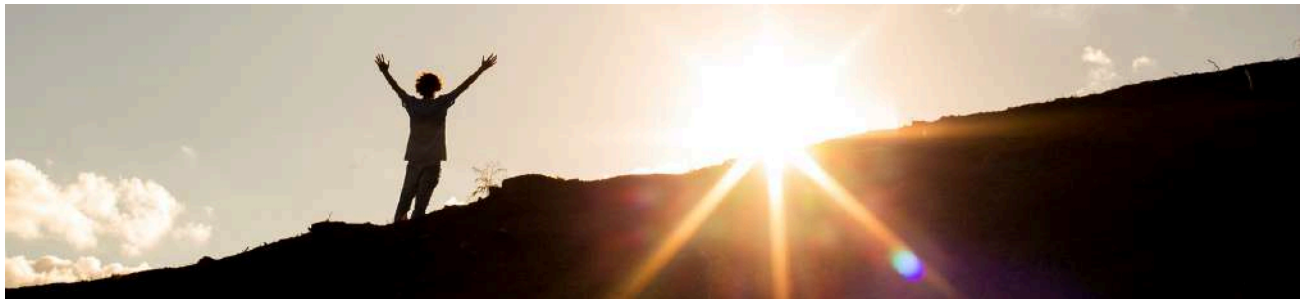
**DIE UNTERDRÜCKER  
UND DIE UNTERDRÜCKTEN  
SIND EINE PRÜFUNG FÜREINANDER,  
EBENSO DIE ARMEN  
UND DIE REICHEN,  
DIE STARKEN  
UND DIE SCHWACHEN,  
DIE HERRSCHENDEN  
UND DIE BEHERRSCHTEN.**

## Fortsetzung “Wo ist Allahs Gerechtigkeit in der Welt? Muslimische Perspektive”

Hierbei ist zu betonen, dass die Prüfung natürlich auch die richtige Verwendung mit all den Wohltaten und Gütern umfasst, die Allah ﷻ uns im Diesseits anvertraut hat.

Allah ﷻ hat unser beschränktes Leben zu einer kurzen Zeit der Prüfung gemacht, deshalb sollten wir alles in unserer Möglichkeit Stehende tun, um diese Prüfung zu bestehen: Entweder dadurch, dass wir *geduldig* sind, wenn wir geprüft werden, oder dass wir *dankbar* sind, wenn Allah ﷻ uns Gutes gewährt.

Diese Dankbarkeit drückt sich zum Beispiel aus durch die regelmäßige Erfüllung der verpflichtenden und freiwilligen Gottesdienste, Gebete und des Fastens und der Ausrichtung auf das Jenseits in allem was wir tun.



## 2) Das Jenseits ist der Ort der endgültigen Bestrafung

Musliminnen und Muslime sind von der Existenz des Jüngsten Tages überzeugt. Allah der Allmächtige hat uns klar gesagt, dass die endgültige Abrechnung an diesem “Tag” sein wird.

Allah ﷻ verdeutlicht uns damit, dass unsere Existenz auf der Erde *vorübergehend* ist. Dies sollen wir uns immer wieder vor Augen führen. Es ist nur eine kurze Zeit, die wir auf dieser Erde verweilen und wir alle werden zu Allah ﷻ zurückgebracht, um Rechenschaft über unsere Worte und Taten abzulegen. Das Diesseits ist weder ein Ort der Rechenschaft oder Bestrafung noch der Belohnung. Dies hat Allah ﷻ für das Jenseits vorbehalten.

Wenn Allah ﷻ die Bestrafung für jeden Unterdrücker auf dieser Welt beschleunigen würde, würde das Prinzip des Prüfens und Testens fehlen (s. Sura 35, Al-Fatir (Der Urheber), Aya 45).

Allah ﷻ gibt den Menschen die Fähigkeit und Freiheit, selbst zu entscheiden, recht oder unrecht zu handeln. Allah ﷻ prüft somit den Unterdrücker und denjenigen, der ungerecht handelt, in dem Er *erlaubt*, dass Unrecht geschieht. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Allah ﷻ nachlässig ist. Allah ﷻ sagt im Qur’an in der 14. Sura, Ibrahim, in der 42. Aya: „Denke nicht, dass Allah dessen ungewahr ist, was die Übeltäter tun: Er gewährt ihnen nur Aufschub bis zu dem Tag, da ihre Augen in Schrecken starren werden.“

## ALLAH ﷻ BELASTET KEINEN MENSCHEN MEHR, ALS ER GUT ZU TRAGEN VERMAG

2. Sura, Al-Baqara (Die Kuh), Aya 286

Mit dieser Aya vermittelt Allah ﷻ seinen Dienerinnen und Dienern, dass Menschen Widrigkeiten erleiden müssen, in dem Wissen, dass diese Prüfungen sind, die sie bestehen können und sollen.

Daneben sollten wir nie vergessen, dass Allah ﷻ in seiner unendlichen Gerechtigkeit diejenigen belohnt, die am meisten gelitten haben.

In einem Hadith sagt der Prophet Muhammad (saw), dass wenn Menschen im Paradies sehen, welche besondere Stellung diejenigen haben werden, die im Diesseits schwer gelitten haben und unterdrückt wurden, sich selbst wünschen würden, dass sie im Diesseits zu jenen Geprüften gehört hätten. So sehr beneiden sie jene, die nun die besondere Herrlichkeit des Paradieses und besondere Belohnungen von ihrem Schöpfer erhalten.

*Wir bitten Allah den Allmächtigen, überall auf der Welt den Menschen Frieden, Sicherheit und Gerechtigkeit zu gewähren.*

*O Allah ﷻ, lass uns Mitgefühl mit allen Unterdrückten haben, versorge sie aus Deiner Gunst, erleichtere ihren Zustand und beschütze sie.*

*O Allah ﷻ, lindere die Sorgen all derer, die in Not sind. Hilf uns, Recht von Unrecht unterscheiden zu können und festige uns auf der Seite des Rechts und der Gerechtigkeit.*

Amin

Ein Beitrag von Imam Asim Alqusaibi



# jüdische Perspektive

## Warum lässt Gott Leid in der Welt zu?

**Als Jude** glaube ich an den einen, einzigen, unteilbaren, unsichtbaren, körperlosen Gott. Einen barmherzigen Gott, der uns unsere Sünden und Verfehlungen vergibt. Damit begeben wir uns aber in ein Dilemma, das alle monotheistischen Religionen haben: Wenn es einen Gott gibt, dann steht dieser Gott in Wechselwirkung mit unserer Welt. Und wenn es ein gütiger, barmherziger Gott ist, dann sollte Er doch Leid auf dieser Welt verhindern.

**Und wenn Gott als Schöpfer in die Welt eingreifen kann, um Leid zu verhindern, warum tut er es nicht?**

In der Bibel lesen wir im fünften Buch Moses, dass das Volk Israel leiden wird, wenn es die Wege Gottes verlässt. Letztendlich bedeutet das aber, dass Leid eine Art Bestrafung für Sünder ist. Diese Deutung wurde schon früh angezweifelt, denn wie kann es dann sein, dass einige rechtschaffene Menschen leiden müssen? Die jüdische Bibel versucht das mit der Geschichte von Hiob zu beantworten und bietet als Erklärung an, dass die Menschen die Wege Gottes und das „große Gesamtbild“ nicht erfassen oder verstehen können. So heißt es im Talmud, Sprüche der Väter 4:19; „Rabbi Jannai sagte: Wir haben keinen Aufschluss, weder über das Glück der Frevler, noch über die Leiden der Frommen.“

Die jüdische Theologie bewegt sich in unserer Frage aus dem Mittelalter heraus um vier Aussagen:

- Gott ist ein barmherziger, gütiger Gott und letztendlich gut.
- Gott ist der Schöpfer der Welt und allmächtig.
- Gott ist der Schöpfer der Welt und nichts bleibt ihm verborgen, Gott ist allwissend.
- Das Böse ist real und existiert auf der Welt.

In der Zeit vor der Shoah (dem Holocaust) kreisten die Erklärungen nach dem Bösen in der Welt vor allem um die letzten beiden Punkte. So versucht der große jüdische Philosoph und Rabbiner Maimonides (12. Jhd.) zu erklären, dass Dinge, die böse und leidvoll erscheinen, letztendlich doch gut sind. Wir Menschen sehen nur nicht das ganze Bild (inklusive der kommenden Welt, „Olam Haba“) und erkennen es daher nicht. Diese oder ähnliche Erklärungen erschienen vielen Jüdinnen und Juden nach der Shoah nicht mehr haltbar, vor der Dimension des Verbrechens konnten und können sie nicht akzeptieren und erkennen, dass hier irgendetwas doch letztendlich gut sein soll – das erscheint unvorstellbar.

Es kann auch keine Verfehlung oder Sünde geben, die eine derartige barbarisch Vernichtungsmaschinerie auch nur in irgendeiner Weise rechtfertigen könnte. Als Folge davon haben viele Jüdinnen und Juden ihren Glauben an Gott verloren, und man teilt die jüdische Theologie in eine vor der Shoah und eine danach („post-Holocaust“).

## DIE SHOAH HAT DIE JUDEN UND DAS JUDENTUM VERÄNDERT.

Die post-Shoah Erklärungsversuche fokussieren sich daher eher auf Punkt zwei und vier. Das wurde von Rabbi Harold Kushner sehr gut formuliert. Rabbi Kushner verlor seinen Sohn im Alter von 14 Jahren an Progerie, das ist eine sehr seltene Genkrankheit, die Kinder im Zeitraffertempo altern lässt. Auch er zweifelte daraufhin an der „göttlichen Gerechtigkeit“ und er schreibt in seinem Buch „When Bad Things Happen to Good People“ („Wenn guten Menschen schlechte Dinge passieren“): „Ich glaube an Gott. Aber ich glaube nicht mehr die gleichen Dinge über Gott wie vor Jahren, als ich aufwuchs, oder als ich ein Theologiestudent war. Ich erkenne seine Einschränkungen. Er ist begrenzt in dem, was Er tun kann, durch die Naturgesetze und bei der Evolution der menschlichen Natur und der moralischen Freiheit der Menschen. Ich mache Gott nicht mehr verantwortlich für Krankheiten, Unfälle und Naturkatastrophen, denn ich erkenne, dass ich wenig gewinne, aber viel verliere, wenn ich Gott für diese Dinge die Schuld gebe. Ich kann viel leichter einen Gott verehren, der das Leiden hasst, es aber nicht verhindern kann, als einen Gott, der, aus welchem exaltierten Grund auch immer, Kinder leiden und sterben lässt.“

Und weiter:

**„Gott ist nicht die Ursache unserer Missgeschicke. Einige passieren, weil wir schlicht Pech haben, andere werden durch böse Menschen verursacht und wieder andere sind einfach eine unausweichliche Folge, weil wir Menschen sind, die sterblich sind und in einer Welt von unabänderlichen Naturgesetzen leben.“**

Damit löst sich Rabbi Kushner von der Vorstellung, dass menschliches Leid eine Art Strafe Gottes sei, und er schränkt gleichzeitig die Allmacht Gottes ein: Durch die Schöpfung der Natur mit ihren Gesetzen und durch den freien Willen der Menschen ist seine Macht einzugreifen genommen worden, denn die Naturgesetze und die Willensfreiheit kann auch Gott nicht mehr außer Kraft setzen. Heißt das aber nun, dass unser Leiden keinen Sinn hat? Dass die Schmerzen und das Unglück, das uns manchmal widerfährt, nur eine Laune des Zufalls ohne Bedeutung sind?

Diese Frage ist schwer zu beantworten, und so konzentriert sich die Antwort auch nicht auf das Geschehene, sondern auf die Zukunft. Der ehemalige Oberrabbiner des britischen Commonwealth, Rabbi Lord Jonathan Sacks, schreibt dazu:

**DIE RELIGIÖSE FRAGE IST DAHER NICHT:  
WARUM IST DAS PASSIERT?  
SONDERN:  
WAS SOLLEN WIR TUN?**

Die religiöse Antwort ist nicht, einen Sinn zu finden und dadurch das Geschehene zu akzeptieren. Wir sind nicht Gott. Wir sind dafür die Menschen, die Er aufgerufen hat, seine „Partner im Werk der Schöpfung“ zu sein. Die einzige angemessene religiöse Reaktion ist es zu sagen: „Gott, ich weiß nicht, warum diese furchtbare Katastrophe stattgefunden hat, aber ich weiß, was Du von uns willst: Den Betroffenen zu helfen, die Trauernden zu trösten, die Verletzten zu heilen und die zu unterstützen, die ihren Lebensunterhalt und ihr Heim verloren haben.“ Wir können Gott nicht verstehen, aber wir können danach streben, Seine Liebe und Fürsorge nachzuahmen.“

So geben uns diese beiden Rabbiner den Auftrag, nicht in der Vergangenheit und dem Schmerz stecken zu bleiben, sondern in die Zukunft zu schauen und sich zu fragen: „Nachdem dies passiert ist, was fange ich nun damit an?“

Ein Beitrag von Thorsten Schmermund



## christliche Perspektive

### Eine versuchte Antwort auf die Theodizee-Frage

**Diese Frage** ist sicher die schwerste theologische Frage überhaupt. In der Theologie wird sie als Theodizee-Frage bezeichnet (von altgriechisch theós ‚Gott‘ und díkē ‚Gerechtigkeit‘).

Dazu drei Gedanken:

1. Viel Leid, das Menschen erleben, ist auch durch Menschen (und nicht durch Gott) verursacht. Am deutlichsten wird dies bei Kriegen, es gilt aber z.B. auch für manche Zivilisationskrankheiten. Gott hat uns Menschen frei erschaffen; dies beinhaltet auch die Freiheit zum Bösen, zum Schlechten. Die Bibel schildert, dass der Zustand der Erde einmal anders war (1. Mose 2,8-25).

2. Ausdrücklich wird die Theodizee-Frage im Buch Hiob im ersten Testament thematisiert. Hiob, ein gerechter und gläubiger Mensch, erleidet eine Serie schrecklicher Schicksalsschläge, durch die er alles verliert.

Die Rahmenhandlung des Buches erklärt dies so, dass Hiob als frommer Mensch vom Teufel geprüft wird. Bemerkenswert sind aber v.a. die drei Freunde Hiobs, die mit vielen klugen theologischen Erklärungen anreisen. All diese Erklärungen führen ins Nichts und werden schließlich von Gott selbst widerlegt. Besser war ihre erste Reaktion: Bevor sie sich zu theologischen Antworten aufschwingen, sitzen sie drei Tage schweigend bei Hiob und halten sein Leid mit ihm aus.

Im Umgang mit Leidenden ist dies fruchtbarer: Die eigenen Antworten sind für andere selten hilfreich. Fraglich ist, ob die später hinzugefügte Rahmenhandlung theologisch richtig ist oder nur der Versuch einer Antwort.

Mir hilft an dieser Stelle ein anderer Gedanke: Vermutlich hat vieles, auch das Leiden, einen tieferen Sinn, den wir noch nicht erkennen können.



Die christliche Schriftstellerin Corrie ten Boom, die selbst viele Schicksalsschläge erlebt hat, vergleicht das Leben mit dem Weben eines Teppichs. Während des Webens sehen wir die Rückseite – ein verschwommenes Bild mit vielen abgerissenen Fäden. In der Ewigkeit stehen wir auf der anderen Seite des Teppichs – und erkennen ein wunderschönes Muster und ein sinnvolles Ganzes. Auch der Apostel Paulus schreibt sinngemäß: Was wir jetzt erkennen, sind nur Bruchstücke, ein dunkles Bild. In der Ewigkeit aber werden wir vollständig erkennen, so wie wir vollständig erkannt sind. (1. Korinther 12,8-13) – Auch Hiob erhält am Ende der Geschichte aus der Hand Gottes ein neues Glück.

3. In Jesus Christus begegnet uns ein Gott, der selbst leidet und sogar stirbt. Das Kreuz ist zu einem, vielleicht zu dem Symbol für das Leiden geworden. Dieser Gedanke war sowohl für religiöse, als auch für kluge Menschen immer schon verstörend und unverständlich. Paulus betont an vielen Stellen, dass aber gerade darin die höhere Weisheit Gottes (ebenso wie seine Gerechtigkeit, s.o.) zum Ausdruck kommt; das Wort vom Kreuz ist Gottes Kraft. Und die Kraft dieses Kreuzes ist erfahrbar, gerade im Leiden:

**VOM ANBLICK DES GEKREUZIGTEN GEHT FÜR VIELE CHRIST:INNEN ETWAS ZUTIEFST TRÖSTLICHES AUS.**



Diese Erkenntnis hat mich ganz persönlich nach einer längeren religiösen Suche zum christlichen Glauben geführt. Bei Christus ist unser Leid aufgehoben – und letztlich auch überwunden, denn „Gott hat ihn von den Toten auferweckt“, so das urchristliche Bekenntnis. So wie wir mit Christus leiden und sterben, sein Leiden buchstäblich am eigenen Leib erfahren, werden wir auch mit ihm auferstehen. Diese Botschaft bewegt Christinnen und Christen vor allem in der Passions- und Osterzeit.

Ein Beitrag von Dorothee Schubert,  
Studierendenpfarrerin



# Ganzheitliches Heilen

## Das islamische Erbe zur psychischen Gesundheit

*Krisen erschüttern Menschen. Bei zu hoher Belastung kann es sein, dass sich eine psychische Erkrankung entwickelt. Der Umgang mit psychosozialen Krisen und die Behandlung psychischer Erkrankungen hat eine weitreichende Tradition in der islamischen Geschichte. Folgender Artikel soll einen Einblick in die Thematik gewähren.*



**Es ist nicht selten**, dass man Muslim:innen sagen hört, dass man als Muslim:a keine Depression erleiden könne oder es sich bei einer Depression um das Ergebnis eines "schwachen Glaubens" handle.

Dieses Leben ist ein Ort der Herausforderungen und der Prüfungen und Gläubige werden im Qur'an mehrfach darauf hingewiesen, Schwierigkeiten in ihrer finanziellen und gesundheitlichen Situation zu erwarten. Prüfungen, die sich also auf das Wohlbefinden auswirken. Diese Prüfungen betreffen alle Menschen auf der Welt, auch die besten unter uns, wie die Propheten. Der Prophet Mohammad ﷺ hat uns beigebracht, dass Allah ﷻ die, die er am meisten liebt, sogar am härtesten testet, um sie in Resilienz, Dankbarkeit und Geduld zu stärken.

Zum Beispiel erlebte der Prophet Mohammad ﷺ eine tiefe Traurigkeit über ein Jahr, das unter Chronist:innen auch als "Jahr der Trauer" bekannt ist. Dazu beigetragen habe der immense finanzielle Druck auf ihn und seine Gefährt:innen durch den sozio-ökonomischen Boykott der Quraysh [der herrschende Stamm in Mekka]. Doch trauerte er auch aufgrund all der Menschen, die die Offenbarung zurückwiesen.

Wie ging der Prophet ﷺ mit seiner Trauer um? Allem voran nahm er seine Emotionen an und brachte sie zum Ausdruck. Er lehrte uns auch einen ganzheitlichen Blick in Bezug auf Heilung. Einschließlich spiritueller Heilmitteln wie der achtsamen Erinnerung an Allah ﷻ, das Erkennen von Geschehnissen im Sinne des göttlichen Willens und besondere Bittgebete gegen Angst und Traurigkeit. Aber auch die Kontrolle der Emotionen und das Achten auf den körperlichen Zustand ist zentral.

Der Prophet ﷺ forderte die Gefährt:innen aber auch auf, alle möglichen Formen von Heilmitteln für Erkrankungen zu suchen, wie in einem Hadith überliefert wird:

تَدَاوُوا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَصْعُدْ دَاءً إِلَّا وَضَعُ مَعَهُ شِفَاءً إِلَّا الْهَرَمَ  
Sucht Heilmittel, O ihr Diener Gottes, denn Gott hat für jedes Leiden, das er zugelassen hat, ein Heilmittel vorgesehen, außer für Alter/Tod.

Jāmi' al-Tirmidhī, Vol. 4, Buch 2, Hadith 2038

**Der Prophet ﷺ legte damit den Grundstein einer reichen islamischen Tradition der Pflege der psychischen Gesundheit.**

Ein großer Gelehrter der islamischen Geschichte, al-Balkhī (gest. 934 n. Chr.), stützte sich bei der Formulierung seiner Ideen zur psychischen Gesundheit und bei seinem Aufruf zum Handeln hauptsächlich auf die Medizin und die Offenbarung.

Was an al-Balkhī berühmtem Buch *Maṣāliḥ al-Abdān wa-al-Anfus* ("Pflege des Körpers und der Seele") als vormodernem Text auffällt, ist die Dringlichkeit und Ernsthaftigkeit, mit der er seine Leser:innen auffordert, psychische Krankheiten, insbesondere Depressionen, zu verstehen. Er argumentiert, dass psychische Krankheiten genauso schwerwiegend, wenn nicht sogar schwerwiegender sind als körperliche Krankheiten, weil die Menschen im Laufe ihres Lebens viel häufiger von ihren Folgen betroffen sind und weil praktisch jede:r irgendwann mit Symptomen konfrontiert wird.

Angesichts dieser Bedeutung legte al-Balkhī großen Wert darauf, die Definitionen und das Verständnis verschiedener psychischer Krankheiten zu verfeinern, darunter Depressionen, Angstzustände, Phobien und Zwangsstörungen. Seine Beschreibungen der Diagnosekriterien für Zwangsstörungen stimmen nahezu perfekt mit dem DSM-5 überein, dem international anerkannten "Diagnosehandbuch zur Bestimmung psychischer Störungen". Al-Balkhī fordert seine Leser:innen auf, sich in Behandlung zu begeben, unabhängig davon, welche Ursache sie für die Symptome ihrer psychischen Krankheit verantwortlich machen und bittet sie, optimistisch zu bleiben, indem er den Hadith zitiert: "Für jede Krankheit hat Gott ein Heilmittel geschaffen."

Abgesehen von den Werken einzelner Gelehrter lässt sich das islamische Erbe, das dem psychischen Wohlbefinden Vorrang einräumt, auch an den unter muslimischer Führung errichteten Krankenhaus-systemen ablesen. Eines der einzigartigen Merkmale des islamischen Krankenhauses war die Einrichtung einer psychiatrischen Abteilung.



Das Maristan von al-Mu'ayyad, erbaut ab 1418 in Kairo.

QUELLE: By Robert Prazeres - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=83877728>

## Fortsetzung "Ganzheitliches Heilen - das islamische Erbe zur psychischen Gesundheit"

### Es ist erstaunlich, dass es in der muslimischen Welt etwa 500 Jahre vor "dem Westen" psychiatrische Abteilungen gab.

Der früheste Beleg für eine institutionelle psychiatrische Versorgung ist ein Bericht, der die Versorgung psychiatrischer Patienten im Jahre 872-3 n. Chr. gegründeten al-Fustat-Krankenhaus in Kairo dokumentiert.

Ab dem 10. Jahrhundert entstanden in der gesamten muslimischen Welt von Nordafrika bis Anatolien Heilzentren, die als *Dār al-shifā'* oder *Māristāns* bekannt waren. In muslimischen Städten wie Damaskus, Bagdad und Kairo gab es bedeutende Krankenhäuser, in denen psychiatrische Erkrankungen in speziellen Abteilungen behandelt wurden.

Diese Einrichtungen lagen zentral im Herzen der Stadt, um für diejenigen, die sie brauchten, erreichbar zu sein, aber auch, um die Muslim:innen zu ermutigen, die Empfehlung der Sunna zu erfüllen, die Kranken zu besuchen.

Bemerkenswert ist, dass die Architekten dieser ganzheitlichen Heileinrichtungen bei der Wahl des Standorts auch die Luftqualität und die Nähe zu natürlichen Wasserquellen in Betracht zogen. Sie entwarfen Wasserableitungssysteme, um die Sauberkeit zu erhalten und überwachten die Luftqualität ständig. Im Mansuri-Krankenhaus in Kairo wurden beispielsweise riesige Ventilatoren für die Luftzirkulation eingesetzt und die Böden waren mit Henna-, Granatapfel- und Mastixzweigen (*Gummi Arabicum*) als behelfsmäßige mittelalterliche Luftfrischer bedeckt.

Was die Behandlung in diesen muslimischen Krankenhäusern, den *Māristāns*, betrifft, so wurden psychisch Kranke mit einer Vielzahl von Methoden behandelt, darunter sowohl einfache als auch zusammengesetzte Medikamente wie Stimulanzien und Beruhigungsmittel. So wurden beispielsweise frühe Formen von Antidepressiva eingesetzt, die als *Mufarriḥ al-nafs* ("Erheiterer des Geistes") bezeichnet wurden.

Ausgestattet mit der Weltanschauung der ganzheitlichen Heilung und der Erkenntnis, dass der Mensch ein komplexes soziales und emotionales Wesen ist, verfolgten die Ärzte in diesen *Māristān* einen mehrstufigen Ansatz zur Heilung. Neben Medikamenten und chirurgischen Eingriffen setzten die Ärzte auch alternative, ganzheitliche Behandlungen ein, um die Nebenwirkungen zu minimieren.

Zu diesen Behandlungen gehörten die Hörtherapie (durch Qur'anrezitation, Musiktöne und Naturgeräusche wie Wasser oder Vogelgezwitscher), regelmäßiges Baden, gesunde, ausgewogene Ernährung, Aderlass, Schröpfen, Massagen mit Ölen, Eintauchen in die Natur (durch die Nutzung von Gärten vor Ort) und mehr.

Wenn Patient:innen ihre Behandlung abgeschlossen hatten und aus islamischen Krankenhäusern wie dem *Dār al-Māristān* in Bagdad entlassen wurden, erhielten sie finanzielle Unterstützung, um den Übergang und die Wiedereingliederung in das tägliche Leben zu überbrücken.

All diese sehr sorgfältigen Überlegungen zeigen, wie wichtig es den frühen muslimischen Gelehrten war, die Behandlung der psychischen Gesundheit in das ganzheitliche Wohlbefinden zu integrieren. Es sind auch diese sehr gut durchdachten Überlegungen, die dazu führten, dass die islamische Medizin als "humanistische Medizin" bekannt wurde.

Der interdisziplinäre Ansatz zum Verständnis psychischer Krankheiten half den muslimischen Gelehrten, zu dem Schluss zu kommen, dass die Ursachen multifaktoriell sind: Sie postulierten, dass Biologie, vererbte Faktoren (Genetik), Umwelt und Spiritualität alle eine Rolle spielen könnten. Aus diesem Grund führten die muslimischen Gelehrten psychische Erkrankungen nicht einfach auf eine "Glaubensschwäche" zurück. Dementsprechend vielfältig waren auch ihre Behandlungsmethoden, und sie verschrieben nicht nur das Gebet zur Bekämpfung von psychischen Krankheiten. Neben den bereits erwähnten vormodernen Medikamenten, Gesprächstherapien und anderen Formen des Wohlbefindens gaben sie auch spirituelle Heilmittel, die ihrem Verständnis von ganzheitlichem Wohlbefinden entsprachen.

Es ist also klar, dass unsere muslimischen Vorgänger:innen in der Lage waren, die Tradition des Propheten Muhammad ﷺ fortzusetzen, indem sie bei ihren Versuchen, psychische Leiden zu behandeln, Geist, Körper und Seele in Einklang brachten. Sie erkannten den Einfluss spiritueller Kräfte auf die geistige Gesundheit an, waren aber gleichzeitig offen für andere Erklärungen und Behandlungen wie Medizin, kognitives Training und Gespräche mit einer vertrauenswürdigen, gelehrten Person (die wir heute als Fachpersonen bezeichnen würden) und verfolgten diese auch aktiv.

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen ins Deutsche übersetzten Auszug aus dem Artikel *Holistic Healing: Islam's Legacy of Mental Health* von Danah Elsayed, Hosam Helal und Dr. Rania Awaad vom 11.08.2023 abrufbar unter: <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/holistic-healing-islams-legacy-of-mental-health>, abgerufen am 24.06.2024.

# Was macht uns stark?



(GS) **Wenn einem Menschen** etwas Schlimmes passiert, bedeutet das nicht unweigerlich, dass die Person bis ans Ende seines Lebens unter Folgen leiden wird. Die Fähigkeit, schlimme Lebenserfahrungen zu bewältigen und sie ggf. sogar als Herausforderung oder Chance wahrzunehmen, nennt man Resilienz.

Der Begriff der Resilienz wird in verschiedenen Wissenschaften benutzt, unter anderem in der Physik, in der Soziologie und der Medizin. In der Materialkunde bezeichnet er Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Übersetzt wird er häufig als „Widerstandsfähigkeit“.

Unter den Begriff „Resilienz“ fallen viele verschiedene Faktoren, die jedoch allesamt als Schutzfaktoren bezeichnet werden. Als Schutzfaktoren schützen sie den Menschen vor der Entwicklung von Folgeschäden wie z.B. psychischen Erkrankungen.

Resiliente Menschen gehen mit ihren Gefühlen häufig anders um: sie können sie besser benennen, akzeptieren und regulieren.

Humor, Hoffnung und einen Sinn im Dasein und hinter Geschehnissen stellen ebenfalls bedeutende Faktoren dar. Aber auch ein positives Selbstbild, die Überzeugung und Fähigkeit, Probleme lösen zu können, soziale Kompetenzen und ein guter Umgang mit Stress.

**“Resilienz ist die Fähigkeit, an furchtbaren Problemen zu wachsen”**

- Boris Cyrulnik

Die meisten Menschen können Krisen beinahe unbeschadet überstehen - der Mensch ist also ein resilientes Geschöpf. Viele Beispiele von resilienten Menschen finden wir auch im Qur'an!

Dennoch: Resilienz ist nicht Schwarz-Weiß, sondern vielfältig und auch sehr resiliente Menschen können durch schreckliche Erfahrungen zerbrechen. Niemand ist also "immun".

*Du hast etwas Schlimmes erlebt und leidest unter den Folgen? Suche Dir Hilfe! Es gibt kostenlose, niederschwellige Hilfsangebote.*

*Du kannst Dich z.B. an SOUL wenden: 06421 809 56 81 oder anonym an die Telefonseelsorge Marburg: 0800/1110111*



Viel Zeit in der Natur und den Fokus auf mich, meine Gefühle und mein Wohlbefinden zu lenken.

Beten, Dua', Qur'an hören

Allah ﷻ

Das Gottesgedenken

Glaube, Familie, Freunde, Bücher

Mit mir selber Gespräche zu führen: was würde ich einer Person in meiner Situation sagen? Ich habe viel Tagebuch geführt. Meine Familie war zum Glück auch oft eine große Unterstützung die mir geholfen hat.

Der Glaube daran, dass ich nur dadurch wachsen kann und Allah ﷻ mir zutraut, durchzuhalten und Probleme lösen zu können.

Immer wieder Hoffnung, da das Leben nicht stillsteht, die Gnade Allahs ﷻ und der Glaube und die Motivation und Kraft, dass man es schafft - und natürlich Geduld

[...] Alles im Leben hat seinen Grund und es kann immer nur besser gehen, das ist die Art Hoffnung, die ich habe.

## Was hat Dir bisher geholfen, schwere Zeiten zu überstehen?

Wir haben bei Marburger Musliminnen und Muslimen nachgefragt und folgende Antworten erhalten.

Die Tatsache, dass Allah ﷻ alles sieht und jeder sein Recht bekommen wird

Austausch mit anderen

Meine Familie

Glaube, Gespräche mit Freundinnen und Freunden, politisch aktiv zu sein

Die reine Liebe zu Allah ﷻ und das Vertrauen in Ihn. Es kommt darauf an, um was es geht. Was mir immer hilft, dass ich an das alles denke was ich habe und was ich alles erreicht habe. Dafür bedanke ich mich so oft es geht bei Allah ﷻ.

Nach der Konvertierung kamen mehrere Prüfungen zugleich. Mein fester Glaube, dass Allah ﷻ mich jetzt prüft, wie standhaft ich bin. Nach der Eheschließung ist meine Frau meine Unterstützung geworden.

Das Wissen, das ich nie alleine bin und immer zu Allah ﷻ beten kann. Denn Allah ﷻ ist immer für mich da und alles was passiert, geschieht aus einem Grund, auch wenn man es nicht direkt erkennen kann.

Mein Glaube, die (Bitt)Gebete.

Die Unterstützung meiner Familie, teilweise auch von Freunden, Sport und meine klaren Ziele, die ich erreichen wollte.

Aus dem Qur'an

# Die Geschichte von Musa und Al-Khidr



(SY) **Als der Prophet Musa** ﷺ von seinem Volk nach dem gelehrtesten Menschen gefragt wurde, antwortete er: „Ich bin der Gelehrteste“. Doch er wurde von Allah ﷻ mit den Worten ermahnt, dass es jemand anderen gibt, der gelehrter ist als er. Dieser Mann war Al-Khidr, der an der Kreuzung der beiden Meere lebte.

Musa ﷺ, der einen weiten Weg auf sich genommen hatte, um Al-Khidr zu treffen, wollte an seinem Wissen teilhaben. Doch dieser sagte: „Du wirst (es) bei mir nicht aushalten können. Du wirst nicht in der Lage sein, Geduld bei mir zu haben, da ich Wissen von Allah ﷻ habe, das er (nur) mir beigebracht hat“. Nachdem Musa ﷺ darauf bestand, ihn zu begleiten, machten sie sich auf die Reise. Al-Khidr machte zur Bedingung, dass Musa ﷺ sein Tun nicht in Frage stellt, bis er davon berichtet.

Zunächst liefen sie am Meeresufer entlang und sahen ein Boot. Sie baten die Besatzung sie mitzunehmen, worauf diese es ihnen erlaubte. Während der Fahrt beschädigte Al-Khidr das Boot. Daraufhin reagierte Musa ﷺ sehr empört: „Diese Leute haben uns doch mitgenommen. Warum hast du ihr Boot beschädigt?“. Er antwortete mit den Worten: „Habe ich dir nicht gesagt, dass du es mit mir nicht aushalten kannst?“

Sie gingen weiter und fanden einen Jungen. Dieser wurde von Al-Khidr getötet. Musa ﷺ wurde wütend: „Warum tötest du einen unschuldigen Jungen?“ Er antwortete mit den Worten: „Habe ich dir nicht gesagt, dass du es mit mir nicht aushalten kannst?“, Musa ﷺ bat um eine letzte Chance.

So gingen sie weiter und kamen in einen Ort. Sie baten die Bewohner um Gastfreundschaft, doch diese lehnten ab. Dort fanden sie eine Mauer, die kurz vor dem Einsturz stand. Al-Khidr richtete sie wieder auf. Musa ﷺ wunderte sich, warum er dies ohne Lohn tat, obwohl die Menschen unfreundlich waren. Hierauf antwortete al-Khidr: „Hiermit trennen sich unsere Wege.“

Aber Al-Khidr erklärte noch den Hintergrund all seiner Handlungen:

Das Schiff beschädigte er, weil ein König sich aufmachte, alle verfügbaren Schiffe zu beschlagnahmen. Das beschädigte Schiff jedoch war für den König wertlos. Seine Besitzer waren jedoch in der Lage, es zu reparieren - war es doch für sie lebensnotwendig.

Was den Jungen anging, so waren seine Eltern aufrechte Menschen und Allah ﷻ wusste, dass der Junge sie durch seinen Unglauben und Auflehnung terrorisieren würde. Allah ﷻ wird ihnen ein besseres Kind schenken.

Und die Mauer gehörte zwei Waisenkindern, deren Eltern aufrecht waren. Unter ihr war ein Schatz verborgen, der versteckt bleiben sollte, bis die Kinder erwachsen wurden. Wäre die Mauer eingestürzt, wäre der Schatz verloren gegangen.

Diese kurze Geschichte von Musa ﷺ und Al-Khidr hat zahlreiche Lehren. Unter anderem macht sie uns deutlich, dass das menschliche Verständnis seine Grenzen hat. Sie soll uns auch daran erinnern, dass Ereignisse in unserem Leben, die sehr belastend sein können oder keinen Sinn ergeben zu scheinen, eben doch einen tieferen Sinn haben. Darauf zu vertrauen bedeutet auch, sich auf Allah ﷻ zu verlassen. Allah ﷻ ist der Allerweiseste, nur Er weiß, was für uns das Richtige ist, auch wenn es für uns nicht sofort oder vielleicht auch nie erkennbar ist.

Die Geschichte von Musa ﷺ und Al-Khidr kommt im Koran vor ((18.) Sure Al -Kahf in den Versen 60-82). Sie soll mindestens jeden Freitag rezitiert werden.



# SOUL Projekt



## Was ist SOUL?

SOUL ist ein Projekt der Islamischen Gemeinde Marburg e.V. und der "Gesunden Stadt Marburg", das sich als kultursensibles, vorurteilbewusstes und psychosoziales Beratungsangebot nach dem Peeransatz versteht. Seine Berater:innen sind ehrenamtlich tätig. Sie sind für ihre Arbeit geschult und erhalten regelmäßig Supervisionen und Fortbildungen. SOUL erweitert das Netz der psychosozialen Beratung und Versorgung in der Stadt Marburg. SOUL bietet ein Beratungsangebot für alle Menschen ab 16 Jahren, aber vor allem für jene, die aufgrund ihrer kulturellen oder religiösen Zugehörigkeit Diskriminierung in der Gesellschaft und auch dem Gesundheitssystem ausgesetzt sind. SOUL möchte allen Menschen den Zugang zum Gesundheitssystem erleichtern und durch das präventive Angebot der Entwicklung psychischer Erkrankungen vorbeugen. Die Berater:innen von SOUL haben den Anspruch, den ganzen Menschen im Blick zu behalten, wenn er sich in herausfordernden Lebenssituationen oder gar lebensbedrohlichen Krisen an sie wendet. Im Bedarfsfall vermittelt SOUL an spezialisierte Beratungsstellen oder in Psychotherapie weiter.

## Du wurdest mit Flügeln geboren...

Mein Name ist Soumaya Zouari. Ich bin Gesundheits- und Krankenpflegerin und habe vor drei Jahren ein Studium der Islamischen Theologie (B.A.) in Münster absolviert. Seit dem 01.11.23 arbeite ich als Projektkoordinatorin bei SOUL. Aus meiner langjährigen Berufszugehörigkeit im Gesundheitswesen, weiß ich um den Bedarf der Unterstützung von Menschen, die hier aufgrund ihrer kulturellen oder religiösen Zugehörigkeit Diskriminierung ausgesetzt sind. In diesem Kontext kann nicht nur eine Grenzüberschreitung verletzend sein, sondern ebenso das Wegschauen und Ignorieren des Umfeldes. Ich habe an der ersten Berater:innen-Schulung teilgenommen, um Menschen in diesbezüglichen Situationen zur Seite stehen zu können, und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Meine Entscheidung für SOUL erfolgte, wenn man es richtig nimmt, über Nacht, denn ich erhielt um 22:00 Uhr einen Anruf, saß am nächsten Tag im Kick-Off von SOUL,

**und dort geschah etwas, das mein Leben innerhalb von zwei Wochen komplett veränderte.**

Die Veranstaltung weckte in mir Begeisterung, denn die Idee des Projekts gab mir Hoffnung, in der Gesellschaft etwas gegen einen schleichenden, alltäglich existierenden Prozess von Ausgrenzung im Alltag und auch besonders im Gesundheitswesen bewirken zu können.

Ich erinnere mich, dass ich im ersten Kennenlern-Block der Berater:innen-Schulung sehr aufgeregt war. Es war fremd für mich, über eigene Diskriminierungserfahrungen zu sprechen und sie zu reflektieren. Es gab Augenblicke, in denen ich weinend zu Hause saß und ich erst durch diese Auseinandersetzung merkte, was persönliche Diskriminierungserfahrungen bei mir bewirkten. Ebenso wurde mir deutlich, wie wichtig es ist, sich dieser eigenen Verletztheit bewusst zu werden, um sich für andere, ebenfalls betroffene Menschen öffnen zu können. In besonders intensiver Erinnerung habe ich aus diesem ersten Block auch das Gefühl der inneren Verbundenheit zu den anderen Teilnehmenden. Es war eine Atmosphäre größter Offenheit und gleichzeitig tiefen Vertrauens und Verbundenheit... so habe ich es persönlich empfunden. In diesem ersten Block erhielten wir Informationen über die Entstehungsgeschichte, Rahmenbedingungen und Ziele des Projekts. Wir beschäftigten uns mit Aspekten der „Beraterischen Grundhaltung“ und damit verbundenen Begriffen wie Ressourcen- und Lösungsorientierung, Offenheit und Empathie. Ebenso setzten wir uns mit Abgrenzungskriterien zwischen Beratung und Therapie auseinander. Wir trugen Aspekte einer professionellen und unprofessionellen Berater:innen-Klient:innen-Beziehung zusammen und diskutierten entsprechende Auswirkungen.

Der zweite Block thematisierte die Bereiche der vorurteilsbewussten Grundhaltung und den Umgang mit Anfeindungen und Rassismus. Hier ist mir unter anderem die gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg in Erinnerung. Diese hat zum Ziel, Menschen über Kommunikation den Weg für die Entwicklung von wertschätzenden Beziehungen zu ebnet, die es ermöglichen, gemeinsam kreative Lösungen für das Zusammenleben zu finden: also eher eine Haltung als eine Technik und hilfreiches Instrument in sämtlichen Lebensbereichen. Wertschätzung ist für mich „der“ Begriff, den es in zwischenmenschlichen Beziehungen zu reaktivieren gilt. Am zweiten Seminartag näherten wir uns der Thematik des Rassismus, beginnend in der Zeit der Aufklärung und der „Rassentheorie“ von Immanuel Kant, dann weiter über den Kolonialismus zum Nationalsozialismus. Themen, die für mich als Deutsche immer schwer auszuhalten sein werden.

Im dritten Block ging es um Stresskonzepte, Selbstfürsorgetechniken sowie Zeit- und Selbstmanagement. Ich war am Vortag aus Dortmund nach Frankfurt angereist, kam morgens aus Frankfurt in Marburg an und machte mich zehn Minuten vor Beginn des Seminars auf den Weg, um am frühen Abend in Bochum Oma von Zwillingen zu werden. Ich habe also das Thema „Stress“ live durchlebt. Und obwohl ich mir keinen schöneren Grund für das Verpassen des Seminars vorstellen kann, wünsche ich mir, es in einer weiteren Kohorte auch noch in der Theorie zu erleben, da der Block Bestnoten in der Evaluation erhielt.

Auch die weiteren Seminare haben mich bereichert, der intensive Austausch mit den anderen und das gemeinsame Lernen, hat uns mehr und mehr zum Team werden lassen. InshaAllah („So Gott will“) stehen wir als SOUL in Zukunft hilfesuchenden Menschen zur Seite, sehen nicht weg und suchen gemeinsam nach Lösungen... oder um es mit den Worten von Maulānā Rūmī zu beschreiben: Wir lernen unsere Flügel zu gebrauchen und zu fliegen.

Ein Gastbeitrag von Soumaya Zouari, Projektkoordinatorin SOUL



*Du bist mit einem Potenzial geboren worden  
 Du bist mit Güte und Vertrauen geboren worden  
 Du bist mit Idealen und Träumen geboren worden  
 Du bist mit Flügeln geboren worden  
 Du bist nicht zum Kriechen geboren  
 Also krieche nicht - Du hast Flügel.  
 Lerne sie zu gebrauchen und fliege.*



# Bewirb Dich jetzt!

## Und werde SOUL-Berater:in.

Weiterbilden.  
Beraten.  
Helfen.



## Über SOUL

SOUL bietet ein Beratungsangebot für Menschen, die aufgrund ihrer Kultur oder/und ihrer Religion Vorurteilen oder Diskriminierung ausgesetzt sind.

Dazu gehören Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte oder Fluchterfahrung.

SOUL möchte genau diesen Menschen eine Anlaufstelle bieten und den Zugang zu weiterführenden Hilfsangeboten erleichtern.

Themen in der Beratung sind vielfältig. Neben dem Identifizieren des Problems und dem aktiven Zuhören im Prozess reichen Themen von Stressbewältigung im Alltag, Studium und Beruf bis hin zum Umgang mit Krankheit Tod und Trauer.

Unsere Berater:innen kennen aus unterschiedlichen Gründen Diskriminierung aus ihrem Alltag, sie sind also "Peers". Sie sind besonders geschult und erhalten regelmäßig Unterstützung von Expert:innen und Fortbildungen.

## Voraussetzungen

Du bist...

empathisch  
selbstständig  
motiviert  
kommunikativ  
interessiert  
offen  
belastbar  
zuverlässig

Du...

...hast einen Studienabschluss und/oder eine Berufsausbildung in sozialen, pädagogischen, psychologischen, medizinischen o.ä. Arbeitsfeldern;

oder

...kannst eine ausgeübte beraterische Tätigkeit im psychosozialen Bereich mit einer Dauer von mindestens 24 Monaten nachweisen und

... bist bereit, über die Weiterbildung hinaus Menschen im Raum Marburg ehrenamtlich zu beraten.



## + Teilnahme an unserer Schulung

8 Module

Termine: 04.-05.10., 01.-02.11., 22.-23.11., 13.-14.12., 10.-11.01., 31.01.-01.02., 21.-22.02., 08.03.25 (10-18 Uhr)

Dich erwarten Inhalte zur beraterischen und rassistuskritischen Grundhaltung, psychischen Auffälligkeiten, vielfältige Methoden aus der psychosozialen Beratung, Umgang mit Tod und Trauer und sexualisierter Gewalt, interkulturelle Aspekte von Gesundheit und Krankheit, Selbsterfahrung, praktische Übungen und mehr.

Kosten der Schulung: 1500 Euro p.P.

Eigenanteil: 298 Euro

Seminarzeiten: freitags: 15-19 Uhr, samstags 9-19 Uhr

begleitend: Hospitation über 10 Stunden

**Bewerbungsschluss:**

**31.08.2024**

**Bewerbung hier:**

**SOUL**



**info@soul-marburg.de**



## Kontakt

MAIL [info@soul-marburg.de](mailto:info@soul-marburg.de)

TELEFON 06421 809 56 81

MOBIL 0155 600 50 898  

WEB [www.soul-marburg.de](http://www.soul-marburg.de)

INSTAGRAM [@soul\\_marburg](https://www.instagram.com/soul_marburg)

# Jugendseite

## Die Bedeutung von "Ghība": Wann wird das Reden über andere zur "üblen Nachrede"?

**Es passiert oft**, dass wir uns über andere Menschen beschwerten oder über sie reden. Doch wann überschreiten wir die Grenze zur Lästerei?



ABU HURAIRAH, EIN GEFÄHRTE DES PROPHETEN MUHAMMAD ﷺ, BERICHTETE, DASS DER PROPHET ﷺ EINMAL FRAGTE:

"WISST IHR WAS DIE ÜBLE NACHREDE (GHĪBA) IST?"

SIE ANTWORTETEN:

"ALLAH UND SEIN GESANDTER WISSEN ES BESSER."

DARAUFHIN SPRACH ER:

"DASS DU ÜBER DEINEN BRUDER DAS ERZÄHLST, WAS IHM ZUWIDER IST."

FOLGLICH WURDE ER GEFRAGT:

"WAS IST, WENN DAS, WAS ICH ÜBER IHN SAGE, DER WAHRHEIT ENTSPRICHT?"

ER ANTWORTETE DANN:

"WENN DAS, WAS DU ÜBER IHN SAGST, DER WAHRHEIT ENTSPRICHT, DANN HAST DU ÜBER IHN DIE ÜBLE NACHREDE GEFÜHRT. UND WENN DEM NICHT SO IST, DANN HAST DU ÜBER IHN GELOGEN UND IHM UNRECHT GETAN."

Das heißt, selbst wenn es die Wahrheit ist, gilt es als üble Nachrede, wenn die betroffene Person nicht will, dass darüber gesprochen wird.

Überlege also immer: Würde die Person es gut finden, wenn sie erfährt, was du über sie gesagt hast?

Würdest du wollen, dass andere deine Fehler herum erzählen und schlecht über dich reden?



### Warum sollten wir das überhaupt vermeiden?

Allah hat es uns untersagt. Und als Muslime sollen wir versuchen zu verstehen, warum diese Regel sinnvoll ist. Üble Nachrede stört den Frieden zwischen Menschen. Sie führt dazu, dass in einer Gesellschaft negative Gefühle und Dynamiken, wie z.B. Abneigung, Vermeidung, negative Erwartungen an andere und im schlimmsten Fall Hass und Feindschaft unter den Menschen herrschen. Andererseits sorgt sie dafür, dass eher das Schlechte an Menschen im Mittelpunkt steht - und sogar geschürt wird - und das Gute in den Hintergrund rückt.

Im Qur'an steht:

*„O ihr, die ihr glaubt!*

*Vermeidet die meiste Vermutung (übereinander)- denn siehe, manche (solcher) Vermutungen sind (an sich) eine Sünde. Und spioniert einander nicht nach und erlaubt euch selbst auch nicht, schlecht übereinander hinter euren Rücken zu reden.*

*Würde irgendeiner von euch das Fleisch seines toten Bruders essen mögen?*

*Nein, ihr würdet es verabscheuen.*

*Und seid euch Allahs bewusst.*

*Wahrlich, Allah ist ein Reueannehmer, ein Gnadenspender!"*

Sura 49, Al-Hujurat (Die Privaträume), Aya 12

## Fortsetzung “Der schmale Grad zwischen Lästereien und Wahrheit”

Das bedeutet, wir sollten nicht misstrauisch sein oder heimlich nach Fehlern anderer suchen. Das führt nur zu negativen Gedanken und schließlich zu übler Nachrede. Stattdessen sollten wir anderen ohne Vorurteile begegnen.

Es gibt aber auch Ausnahmen: Es ist erlaubt, schlecht über jemanden zu reden, wenn es einen legitimen Grund gibt.

Zum Beispiel wenn es um folgende Punkte geht:

1. **Beratung und Hilfe:** Es ist erlaubt, negativ über andere zu sprechen, um sich selbst Hilfe zu holen oder anderen Ratschläge zu geben oder sie auf etwas hinzuweisen, was für ihr Wohl von Bedeutung ist.
2. **Gerechtigkeit und Wahrheit:** Wenn es darum geht, die Wahrheit ans Licht zu bringen oder Unrecht aufzudecken, kann es notwendig sein, über andere zu sprechen.
3. **Schutz vor Schaden:** Wenn das negative Sprechen über jemanden dazu dient, anderen vor potenziellem Schaden zu schützen, kann dies gerechtfertigt sein.

Und selbst, wenn man es aus einem der o.g. Gründe tun müsste, muss man darauf achten, nur das “Notwendige” bei der “richtigen” Person anzusprechen.

Mit diesem Wissen können wir hoffentlich besser entscheiden, was richtig und was falsch ist, und lernen, wie wir auf eine gute Art und Weise miteinander umgehen.

*Ein gemeinschaftlicher Beitrag von Layali El-Zayat, Zara Celik und Ahmed Mohamed.*



Anzeige

### AVISA hilft bei der sprachlichen & beruflichen Integration

**Unsere Angebote:** Integrationskurse (A1-B1), Alphabetisierungskurse, Bewerbungstraining, Hilfe bei der Anerkennung ausländischer Abschlüsse, Deutsch für Mediziner und Pflegekräfte

Die Kosten werden vom BAMF/ Jobcenter/ Agentur für Arbeit übernommen.

Kontaktieren Sie uns!

E-Mail: [info@sb-avisa.de](mailto:info@sb-avisa.de)

Telefon: 06421-9888866



# Studie zu Mental Health & Islam

Für unsere Studie zum Thema mentale Gesundheit bei Muslimen und Muslimas suchen wir noch **Dich!**

Durch Deine **anonyme** Teilnahme am Fragebogen, leistest Du einen **wertvollen Beitrag zur Wissenschaft** und Forschung zur **Verbesserung der mentalen Gesundheit Deiner Mitmenschen**.

Du bist Muslim/Muslima, mindestens 18 Jahre alt und verfügst über gute Deutschkenntnisse? Dann scan den QR-Code! Die Teilnahme dauert max. 20-25 Minuten.

Als Dankeschön können wir **0,20 € pro Teilnehmenden an bedürftige, vom Nah-Ost-Konflikt betroffene Zivilisten spenden**, oder den entsprechenden Betrag auszahlen. Studierende der Philipps Universität Marburg können sich 0,25 VPS für ihre Teilnahme anrechnen lassen.



Philipps



Universität  
Marburg



*O ihr,*

die ihr Glauben erlangt habt!

Seid *geduldig* in Widrigkeit

und *wetteifert* miteinander in Geduld

und seid stets bereit, zu tun was *recht* ist

und bleibt euch *Gottes bewusst,*

auf dass ihr einen glückseligen Zustand

erlangen möget!

Sura 3, Al-Imran (Das Haus von Imran), Aya 200

# Meine Lieblingsaya

(ZC) **Zunächst möchte ich erklären**, warum ich diese Aya unter all den schönen Ayat des Qur'an gewählt habe.

Im Leben stehen wir vielen Herausforderungen und Prüfungen gegenüber, die uns leicht verzweifeln lassen können.

Wir haben Ziele, die wir erreichen möchten, und gewisse Wünsche in unserem Leben.

Die Kunst hierbei ist es, vollkommen auf Allah ﷻ zu vertrauen und Geduld zu haben.

Geduldig zu sein bedeutet, in der Lage zu sein zu warten, die Dinge zu akzeptieren, wie sie bisher sind und auf das zu vertrauen, was Allah ﷻ für uns bestimmt hat.

Geduld zu erlernen, kann sehr schwierig sein zu Beginn. Die Ungeduld kann zu viel Unsicherheit und Verzweiflung führen.

Geduld zu besitzen, kann jedoch ein großer Segen für den Charakter eines Menschen sein.

Oft haben wir ein Ziel und einen Wunsch, dieses Ziel zu erreichen. Die meisten Ziele sind wunderschön, und wie wir durch die bisherigen Lebenserfahrungen verstanden haben, brauchen die schönsten Dinge ihre Zeit.

Manchmal denken wir, dass wir bereit wären, nun endlich dieses Ziel zu erreichen, dabei fehlt uns manchmal noch einiges an Lektionen im Leben, damit wir das Ziel, was wir erreichen wollen, verdienen, wertschätzen und dementsprechend auch pflegen können.

Oftmals dachte ich, ich wäre schon Monate vorher bereit, ein Ziel zu erreichen, wie beispielsweise eine Prüfung in der Uni, aber Allah ﷻ weiß und wusste es besser.

Wenn ich zurückblicke, war ich im Nachhinein jedes Mal dankbar, dass alles mit der Zeit kam und wie wichtig es war, dass ich länger brauchte, als ich eigentlich wollte, um mein Ziel zu erreichen. In diesen Zeiten erwarb ich viel Wissen, machte viele Fehler und konnte diese korrigieren und nicht nochmal wiederholen. All diese Zeit und diese Geduld, die ich aufbringen musste, haben mich noch stärker gemacht und mir beigebracht, dankbarer zu sein für das, was ich bisher geschafft habe, was Allah ﷻ mir ermöglicht hatte, und die Dinge zu pflegen, die ich bereits erhalten habe. Hinter dem Wort Geduld steckt für mich so vieles mehr.

Etwas was mir mit der Zeit aufgefallen war, ist, dass bei all diesen Wünschen und Zielen, die ich hatte, das Schönste daran die Lektion war, die ich während des Prozesses gelernt habe.

All diese schwierigen Zeiten, in denen ich beispielsweise scheiterte oder etwas sich derart in die Länge gezogen hat, dass es sich für mich wie eine Ewigkeit anfühlte, haben meinen Charakter gestärkt, wofür ich am dankbarsten bin. Durch die Zeit, in der ich Geduld erweisen musste, lernte ich ebenfalls, die Dinge wertzuschätzen, die ich bis dahin erreicht hatte, Dinge, die für mich selbstverständlich waren.

Ein geduldiger Mensch lässt sich nicht stressen, vertraut bedingungslos auf Allah ﷻ und zeigt somit große Stärke. Diese Charaktereigenschaft ist wie ein Schutzschild um einen Menschen herum, der den Menschen vor Verzweiflung, Stress und Sorgen im Übermaß beschützt, und all dies allein durch das Zeigen von Standhaftigkeit und das reine Vertrauen auf Allah ﷻ.

Diese Aya gibt mir ebenfalls Hoffnung und schenkt mir Erleichterung in schweren Zeiten, weshalb ich ihn gewählt habe.

Es ist eine Aya der Geduld, Standhaftigkeit, Dankbarkeit und des Vertrauens auf Allah ﷻ.

Anzeige

**AUTOHAUS** **ARI**

Neueröffnung

Wir laden euch herzlich zu unserer  
Neueröffnung ein und freuen uns mit euch  
gemeinsam anzustoßen.

SAMSTAG, 4. MAI 2024  
AB 11:00 UHR

AFFÖLLERSTRASSE 94  
35039 MARBURG  
EHEMALIGES  
MAZDA AUTOHAUS

# Mein Weg zum Islam

## Alina



**Als Kind** las meine Oma mir und meinem Bruder immer aus der „Kinderbibel“ vor. Als ich dann in die Schule kam, kannte ich die Bibelgeschichten, über die wir dort sprachen, besser als alle anderen Kinder. Zu Hause bekam ich aber immer mit, dass meiner Oma Religion und Kirche zwar wichtig waren, aber meine Eltern nicht viel davon hielten.

Später, als ich den Konfirmationsunterricht besuchte, hatte ich meine „gläubige Phase“. Ich sah die über 30 verpflichtenden Kirchenbesuche in der Konfirmandenzeit nicht als lästiges Übel an, sondern ging gerne hin, mochte die Predigten des Pfarrers und pflegte in dieser Zeit meine eigene enge Beziehung zu Gott. Ich fragte auch meine Eltern, warum sie nicht gläubig seien, bekam aber keine wirklich zufriedenstellenden Antworten.

In einer Gesellschaft, in der mir immer wieder gezeigt wurde, dass es „dumm“ sei zu glauben, dass intelligente, fortschrittliche Menschen es besser wüssten, und dass Glaube und Wissenschaft Gegensätze seien, die sich ausschließen, begann auch ich, immer stärker zu zweifeln und mich schließlich als Agnostikerin zu bezeichnen. Ich konnte und wollte nie ausschließen, dass es einen Gott gibt, aber es gab so viele Dinge, die in der Art des Glaubens, die ich kennengelernt hatte, keinen Sinn ergaben, und scheinbar war gläubig sein ja etwas, das nicht zu meinem Selbstbild als fortschrittlich, links, weltoffen und intelligent passte.

Dann lernte ich kurz nach meinem Abitur einen Syrer kennen, der schon bald zu meinem festen Freund, meiner ersten Beziehung wurde. Er war Muslim und wir hatten immer wieder Diskussionen über unsere Ansichten und auch häufig über unsere gegenseitigen Vorurteile. Stück für Stück haben wir diese abgebaut und uns besser kennen- und verstehen gelernt. Ich hatte immer wieder auch Fragen zum Islam, aber anfangs nie den Gedanken, dass das jemals etwas für mich sein könnte.

Er hat mir von seinem Glauben erzählt, aber stets gesagt, dass das, was er mir sagte, nur seine Wiedergabe sei, und ich Gottes Wort unverfälscht nur im Koran finden würde. Er hat mir dann auch einen Koran mit deutscher Übersetzung geschenkt, und ich begann, ein wenig darin zu lesen. Schnell hörte ich aber wieder auf, aus einem Unbehagen heraus, das ich nicht ganz deuten konnte. Später wurde mir immer klarer, dass ich den Eindruck hatte, wenn ich weiterlese und mich mehr damit beschäftige, könnte sich mein Leben völlig verändern, und dafür war ich nicht bereit.

Als wir bereits fast 3 Jahre zusammen waren, nahm ich mir vor, mich doch nochmal mit dem Koran zu beschäftigen, und ihn diesmal von vorne bis hinten zu lesen, jeden Tag ein Stück. Dennoch war ich sehr kritisch eingestellt und bereit, überall das herauszulesen, was ich aufgrund der immer noch weiterbestehenden Vorurteile über den Islam dort zu finden glaubte: Frauenfeindlichkeit, Intoleranz, Aufrufe zu Gewalt und ähnliches. Mein Freund sagte mir immer, ich solle Geduld haben, den Koran ganz lesen, und im Ganzen betrachten und verstehen. Und zu meiner Überraschung begann ich immer mehr umzudenken.

## Fortsetzung "Mein Weg zum Islam - Alina"

Zur gleichen Zeit lernte ich eine muslimische Kommilitonin kennen, freundete mich mit ihr an und stellte ihr immer wieder meine Fragen. Ich bat sie auch, mich zum Gebet in die Moschee mitzunehmen, und ging, nachdem ich mehrmals mit ihr dort war, auch alleine hin. Ich begann auch, häufig zu Hause gemeinsam mit meinem Freund zu beten, und mir die Worte des Gebets und die Suren Al-Fatiha und An-Nas von ihm beibringen zu lassen.

Einige Monate später sagte mein Freund irgendetwas zu mir, das mit „Wenn du Muslima wärst, ...“ begann und ich sagte nur zu ihm „Aber ich bin doch Muslima.“

*Das war das erste Mal,  
dass ich aussprach,  
was ich schon lange fühlte.*

Am gleichen Tag sprach ich offiziell die Shahada. Kurz darauf begann der Ramadan, und nachdem ich im Vorjahr das Fasten aus Interesse schon einmal ausprobiert hatte, fastete ich nun richtig mit. Diese intensive Zeit des Glaubens war ein toller Start in mein Leben als Muslima für mich, und ich fühlte mich enorm glücklich und dankbar, dass Allah ﷻ mir die Wahrheit offenbart hatte.

Als ich auf Instagram eine Story von unserem Iftar postete, schrieb mir eine Bekannte aus der Schulzeit, von der ich wusste, dass sie konvertiert war, ob ich etwa konvertiert sei. Daraufhin nahm sie mich in eine kleine Gruppe auf, die bis dahin aus ihr und zwei weiteren konvertierten ehemaligen Mitschülerinnen bestand. Diese Kontakte zu Menschen zu haben, deren eigene Situation meiner so ähnlich war und die mich verstehen konnten, hat mir unglaublich geholfen, gerade zu Beginn.

Mittlerweile bin ich seit 4 Jahren Muslima, noch immer wissen dies aber nur einige meiner Freundinnen und niemand aus meiner Familie (wobei alle wissen, dass ich im Ramadan faste, kein Alkohol trinke etc.). Am Anfang hatte ich immer das Gefühl, es ihnen sagen zu müssen, und mich rechtfertigen zu müssen.

Mittlerweile denke ich oft, ich bin ihnen weder eine Erklärung noch ein „Outing“ schuldig. Wenn das Thema dann aber irgendwann doch aufkommt, bin ich mir nun sicher, selbstbewusst zu meinem Glauben stehen zu können.

### Was ich den Leserinnen und Lesern der Jamila mitgeben möchte:

Wenn Du, so wie ich, „wegen“ einem Partner konvertiert bist, heißt das nicht, dass dein Glauben oder Dein Weg dorthin in irgendeiner Form weniger wert ist. Alles was zählt, ist, dass Du zum Islam gefunden hast, nicht wie. Niemand kann Dich be- oder verurteilen, außer Allah ﷻ. Und nur das, was zwischen Dir und Allah ﷻ ist, ist relevant, nicht das, was Andere über Dich denken, egal ob diese Anderen Muslime oder Nicht-Muslime sind.

## Wusstest Du...

### dass es einen KonvertiertenTreff in der Marburger Moschee gibt?

Wir geben eine **Plattform** für Menschen mit einem familiär nicht-muslimischen Hintergrund, die zum Islam gefunden haben (Konvertierte) oder sich auf dem Weg dorthin befinden.

#### Warum gibt es uns?

Für viele Konvertierte bedeutet der Übertritt zum Islam nicht nur die Annahme einer neuen Religion, sondern auch starke Veränderungen in ihrem Lebensalltag und sozialen Umfeld, insbesondere in der Familie. Diese Veränderungen sind nicht nur neu, sondern auch nicht immer positiv. Auch die gesellschaftliche Aufnahme in die neue Glaubensgemeinschaft gestaltet sich für viele Konvertierte oft schwerer als erwartet. Wir wollen dabei unterstützen und begleiten.

#### Vernetzung & persönlicher Austausch in einem geschützten Raum.

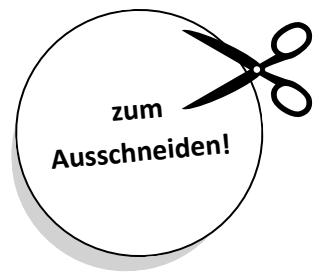
Hier können offen positive wie negative Erfahrungen geteilt werden, die muslimische Konvertierte im Islam in Bezug auf ihre Religion/ihren Glauben und der muslimischen wie nicht-muslimischen Gesellschaft erleben. Im Gespräch können Anregungen und Unterstützung durch Dritte entstehen.

Die **Formate** reichen vom gemeinsamen Essen, Tee-/ Kaffeetrinken, Basteln, Backen, Wandern, Ausflüge und Diskussionsrunden über die Vorstellung von Büchern und Biografien bis hin zu Vorträgen von Expert:innen z.B. unserem Imam.





# Bittgebete - Sammlung



Für körperliche Gesundheit

Zum Schutz vor Schädlichem

Schutz vor Sorgen und Traurigkeit

Zum Dank

*Musas Dua*

Für Klarheit und innere Ruhe beim Reden

Zum Schutz vor Unglauben und Armut

# Bittgebete - Sammlung

26

## Bittgebet zum Schutz vor Schädlichem

Der Gesandte Allahs ﷺ sagte:

Keinem Muslim/keiner Muslima wird etwas schaden, der jeden Tag am Morgen und am Abend drei Mal sagt:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillaahi-lrazi laa yadurru ma-smihi schay-un fil-ardi wa laa fis-samaa, wa huwa-s-Samie'u-l-'Alim

„(Ich rufe) mit dem Namen Allahs, mit dessen Namen es weder auf der Erde noch im Himmel etwas gibt, das schaden kann, und Er ist der Allhörende, der Allwissende.“

At-Tirmidhi

## Für körperliche Gesundheit

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي

Allahumma afini fi badani, Allahumma afini fi ssam'i, Allahumma afini fi bassari.

Oh mein Herr! Gib mir Gesundheit für meinen Körper, schärfe meinen Gehörsinn und bewahre mein Augenlicht

## Zum Dank

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ (أَمْسَى) بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَخَدَّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ فَالْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

Allahumma ma assbaha (amssa) bi min ni'matin au bi- ahadin min chalqik faminka uahdaka la sharika lak falakal hamdu ua laka-aschukr.

O Allah, was mir oder irgendeinem Deiner Geschöpfe am Morgen (Abend) an Wohltat geschieht, das ist dann nur von Dir allein. Du hast keinen Teilhaber. Dein ist das Lob und Dein ist der Dank.

## Schutz vor Sorgen und Traurigkeit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Allahumma inni a'udhu bika minal hammi ual hazan, ua a'udhu bika minal adsch-zi ual kassal, ua a'udhu bika minal dschubni ual buchli, ua asudhu bika min ghalabati dayni, ua qahri ridschal.

Oh Allah! Ich suche Zuflucht bei Dir vor Sorgen und Traurigkeit, vor Unfähigkeit und Faulheit, vor Feigheit und Geiz, vor Überschuldung und jeglicher Unterwerfung vor Menschen.

## Zum Schutz vor Unglauben und Armut

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma inni a'udhu bika minal kufri ual faqr, Allahumma inni a'udhu bika min sadhabil qabr, la ilaha illa ant.

Oh Allah, ich nehme Zuflucht bei Dir vor dem Unglauben und der Armut. Oh Allah, ich nehme Zuflucht bei Dir vor den Qualen des Grabes. Es gibt keinen Gott außer Dir.

## Musas Dua

## Für Klarheit und innere Ruhe beim Reden

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَأَخْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

Rabbi-schrah liy sadriy wa yassir liy amriy wahlul 'uqdatan min lisaani, yafqahu qauliy.

“O mein Erhalter! Öffne mein Herz (für Dein Licht) und mache meine Aufgabe leicht für mich, und löse den Knoten von meiner Zunge, auf dass sie meine Rede ganz verstehen mögen”

Sura 20, Ta-ha (O Mann), 25-28



### Der Throners

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي  
السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا  
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ  
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَـُٔودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ  
الْعَظِيمُ

Allahu laaa ilaaha illaa huwal haiyul qai-yoom  
laa taakhuzuhoo sinatunw wa laa nawm; lahoo maa fissaamaawaati wa  
maa fil ard  
man zallazee yashfa'u indahoo illaa be iznih  
ya'lamu maa baina aideehim wa maa khalfahum  
wa laa yuheetoona beshai 'immin 'ilmihee illa be maa shaaaa  
wasi'a kursiyuhus samaa waati wal arda wa la ya'ooduho hifzuhumaa  
wa huwal aliyyul 'azeem

„Allah – es gibt keine Gottheit außer Ihm, dem Immer-  
Lebendigen, dem Durch-Sich-Selbst-Bestehenden Quell  
allen Seins. Weder Schlummer überkommt Ihn noch  
Schlaf. Sein ist alles, was in den Himmeln ist und alles,  
was auf Erden ist. Wen gibt es, der bei Ihm Fürsprache  
einlegen könnte, es sei denn mit Seiner Erlaubnis? Er  
weiß alles, was vor den Menschen offen liegt, und alles,  
war vor ihnen verborgen ist, während sie nichts von  
Seinem Wissen erlangen können außer dem, was Er (sie  
erlangen lassen) will. Seine ewige Macht übergreift die  
Himmel und die Erde, und ihre Bewahrung ermüdet Ihn  
nicht. Und Er allein ist wahrhaft erhaben, gewaltig.“

Sura 2, al-Baqara (Die Kuh), 255



### Zum Schutz

وَلَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Qul hua-llahu ahad, allahu ssamad, lam yalid ua lam yulad, ua lam yakun  
lahu kufuan ahad.

Sag: „Er ist der Eine Gott:

Gott der Ewige, der Unverursachte Ursache all dessen,  
was existiert,  
Er zeugt nicht und Er ist auch nicht gezeugt;  
und es gibt nichts, das mit Ihm verglichen werden könnte.“

Sura 112 al-Ikhlās (Die Erklärung von Gottes Vollkommenheit), Ayat 1-4

### Zum Schutz

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِن شَرِّ  
النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Qul aʿudhu birabbil falaq, min sharri ma chalaq, ua min sharri ghassiqin idha  
uaqab, ua min sharri naffathati fil uqad, ua min sharri hassidin idha hassad.

Sag: „Ich suche Zuflucht bei dem Erhalter der aufgehenden  
Morgendämmerung,  
vor dem Übel von etwas, das Er erschaffen hat  
und vor dem Übel der schwarzen Finsternis, wann immer sie  
herabkommt  
und vor dem Übel aller Menschen, die auf okkulte  
Bestrebungen aus sind  
und vor dem Übel des Neiders, wenn er neidet.“

Sura 113, al-Falaq (Die aufgehende Morgendämmerung), 1-5

### Für Gesundheit und Schutz im Dies- und Jenseits

اللهم إِنِّي أَصْبَحْتُ أُمْسَيْتُ مِنْكَ فِي نِعْمَةٍ وَعَافِيَةٍ وَسِئْرٍ  
فَاتِمَّ عَلَيَّ نِعْمَتِكَ وَعَافِيَتِكَ وَسِئْرِكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Allahumma inni assbahtu (amssaytu) minka fi niʿmatin ua ʿafiatin ua sitr,  
faʿatimma alaya niʿmataka ua afiataka ua sitraka fi-ddunia ual-achirah.

O Allah, ich bin durch Dich, in Deiner Gnade, der  
Gesundheit, die Du mir geschenkt hast und Deinem  
Schutz erwacht, so vervollkomme an mir Deine Gnade,  
meine Gesundheit und Deinen Schutz  
im Diesseits wie im Jenseits.

### Zum Schutz

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ \* مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ  
الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Qul asudhu birabbi-nnass, maliki-nnass, ilahi-nnass, min sharri  
uassuassil channas, alladhi yuassuissu fi ssuduri-nnass minal dschinnati  
ua-nnass.

Sag: Ich suche Zuflucht bei dem Erhalter der Menschen,  
dem Herrscher der Menschen,  
dem Gott der Menschen. Vor dem Übel des flüsternden,  
entweichenden Versuchers,  
der in den Herzen der menschen flüstert -  
vor aller (Versuchung zum Übel durch) unsichtbare Kräfte  
wie auch Menschen.

Sura 114, an-Nas (Die Menschen), 1-6

# Sura Al-Ikhlās

Zum Schutz

# Der Throwers

Zum Schutz

# Sura Al-Falaq

Zum Schutz

# Sura An-Nas

Zum Schutz

Für Gesundheit und Schutz im Dies- und Jenseits

# Starke Frauen

## Nadia Kahf



QUELLE: ANNE-MARIE CARUSO/NORTHJERSEY.COM, 23.06.2024

(ZC) **Nadia Kahf** wurde in Syrien geboren. Im Alter von zwei Jahren kam sie mit ihrer Familie in die USA. Sie studierte und wurde Rechtsanwältin. Nadia Kahf wurde im Mai 2023 im US-Bundesstaat New Jersey (USA) zur ersten Richterin ernannt, welche ein Kopftuch bei der Ausübung ihres Amtes tragen darf. Seitdem arbeitet sie als Richterin am Obersten Gerichtshof in New Jersey.

Nadia Kahf schwor bei ihrem Amtseid auf den Qur'an.

Sie sei sehr stolz, die Möglichkeit zu haben, mit ihrem Kopftuch als Richterin im Obersten Gerichtshof arbeiten zu können. Außerdem ist sie als Teil der muslimischen Community New Jersey und möchte dabei ein Vorbild für junge Muslim:innen sein. Ihr liege es am Herzen, dass die jüngere Generation ohne Angst ihre Religion ausüben kann.

Nadia Kahf wurde 2020 in der Zeitung *New Jersey Insider* zu den einflussreichsten Muslimen in den Bereichen Wissenschaft, Wirtschaft, Recht und Politik, Religion, soziale Gerechtigkeit und Weiteres gezählt.

Sie ist Präsidentin des islamischen Zentrums von Passaic County. Diese ist eine der größten Moscheen in New Jersey. Zum Vergleich: New Jersey hat eine Gesamtfläche von 22.591 Quadratkilometern, Hessen dagegen von 21.115 Quadratkilometern. Somit kann man sich vorstellen, dass sie die Präsidentin der größten Moschee in ganz Hessen wäre.

Weiterhin ist sie Rechtsberaterin in *Wafa House*, einer gemeinnützigen Einrichtung für häusliche Gewalt und soziale Dienste mit Sitz in Clifton.

<https://www.islamiq.de/2023/03/25/nadia-kahf-wurde-zur-ersten-richterin-mit-kopftuch-ernannt/>

## Anmerkung der Redaktion

### zur Wortwahl der Rubrik "Starke Frauen"

(GS) Hand aufs Herz: Wer würde einen muslimischen Mann, der zum obersten Richter ernannt wird, als "starken Mann" bezeichnen?

...

Wir sind uns darüber bewusst, dass die Floskel "starke Frau" als eben solche zu Hauf verwendet und selten reflektiert wird. Sie wird genau dann genutzt, wenn Frauen beschrieben werden, die Dinge tun, die bei Männern als selbstverständlich angesehen werden.

Wir wollen als Redaktion nicht an dieses Denken anknüpfen, sondern Ziel der Rubrik ist es, Frauen in der muslimischen Community aus der Vergangenheit und Gegenwart sichtbar zu machen. Da sie aufgrund bestimmter Strukturen in Communities übersehen werden oder deren Existenz von Außen geleugnet wird und sich in Antimuslimischen Rassismus einreihet. Wir wollen Frauen vorstellen, die inspirieren, die Vorbilder für andere Frauen (und Männer ;) sein können und vor allem: mit Vielem in patriarchal geprägten Gesellschaften zu kämpfen haben, was für Männer zum Teil nicht sichtbar ist.

Stärke ist eine Eigenschaft, die Mann und Frau haben kann, die sich u.a. in Meinungsstärke, Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit äußert. Aber sie ist eben auch nur eine Eigenschaft unter vielen.

Braucht die Welt mehr "starke Frauen"? Ich finde, wir brauchen mehr Akzeptanz gegenüber der Vielfalt von Frau-sein und Weiblichkeit. Das ist doch das, was uns Menschen und unsere Gesellschaft auszeichnet: Vielfalt. Und dass wir diese gottgewollte Vielfalt nutzen, um das Beste für unsere Gesellschaft zu tun und mit unseren individuellen Stärken und Schwächen unseren Platz darin zu finden.

# Fernweh

# Der Jemen

- das glückliche Arabien\*



## Lage

**Die Republik Jemen** ist ein Land mit einer Fläche von 555.000 Quadratkilometern im äußersten Südwesten Asiens.

Er grenzt im Norden an Saudi-Arabien, im Osten an den Oman, im Westen an das Rote Meer und im Süden an das Arabische Meer und den Indischen Ozean.

Der Jemen gilt als Ursprungsort der Araber, da einige arabische Stämme aus verschiedenen Gründen und in verschiedenen antiken Epochen in den Irak, nach Syrien, Ägypten, Algerien, Marokko sowie in die arabischen Golfstaaten auswanderten.

Im Jemen entstand eine der ältesten Zivilisationen der Welt, die bis auf 5000 Jahre v. Chr. zurückgeht.



## Bevölkerung

Der Jemen hatte im Jahr 2020 29,8 Millionen Einwohner, die im Durchschnitt 20,2 Jahre alt waren und so liegt der Altersdurchschnitt deutlich unter dem der Rest der Welt. Aufgrund des Krieges im Land waren 2022 4,3 Millionen Menschen im Land Binnenflüchtlinge. 70% der Bevölkerung waren auf internationale Hilfe angewiesen. 97% der Einwohner sind Araber:innen, es gibt jedoch auch Gruppen äthiopischer Abstammung, ethnische Somali, sowie pakistanische und indische Arbeitsmigranten. Seit 2014, in manchen Regionen jedoch auch schon davor, herrscht im Jemen ein Bürgerkrieg mit internationaler Beteiligung. Fast die Hälfte aller Kinder unter fünf Jahren leide an moderater bis schwerer akuter Unterernährung.



QUELLE: [https://de.wikipedia.org/wiki/Jemen#/media/Datei:Tribesmen,\\_Yemen\\_\(16240674572\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Jemen#/media/Datei:Tribesmen,_Yemen_(16240674572).jpg), 24.06.24

## Mokka- Stadt des Kaffees

Ob Mocha, Mokka oder Mokha, sie alle haben den gleichen etymologischen Ursprung – die Stadt Mokka. Sie liegt im Südwesten des Jemen, nahe dem Roten Meer, nur 12 Meter über dem Meeresspiegel und kann auf eine lange und wechselvolle Geschichte zurückblicken.

Arabica-Kaffee aus dem Jemen ist einer der besten Kaffeesorten der Welt.



## Fortsetzung "Fernweh- der Jemen"

### Alt Sana'a - eine Stadt mit spannender Geschichte

Sana'a ist die Hauptstadt des Jemen. Wer Sana'a besucht, sollte unbedingt die Altstadt sehen. Die Stadt liegt auf ca. 2200 m Höhe und ist Weltkulturerbe. Diese ist angeblich eine der ältesten noch belebten Städte der Welt: sie wird seit mehr als 2500 Jahren bewohnt.

Schon vor unserer Zeitrechnung und lang vor Lebzeiten des Propheten Muhammad ﷺ wurde sie begründet.

Der älteste Sohn des biblischen Noah (Sem) soll sie begründet haben („Madinat Sem“, die Stadt Sems), später wurde sie „Azaal“ genannt, dann erst „Sana'a“.



### Shibam - die ersten Hochhäuser der Welt

Die alte jemenitische Stadt Shibam, die wegen ihrer Vielzahl jahrhundertealter Wolkenkratzer als "Manhattan der Wüste" bekannt ist, blieb im Bürgerkrieg verschont - doch nun droht ihr aufgrund von starken Regenfällen und Überschwemmungen der Verfall.

Vor einer atemberaubenden Felskulisse liegt die UNESCO-Welterbestätte auf einem Felsvorsprung hoch über dem Flusstal des Wadi Hadramout im trockenen Zentrum des Jemens.

Einige der Hunderte von fantastischen, in der Sonne getrockneten Lehmziegeltürmen ragen sieben Stockwerke in die Höhe, viele von ihnen stammen aus dem 16. Jahrhundert, und alle sind in eine traditionelle Festungsmauer eingeschlossen, die zum Schutz errichtet wurde.



### Sokotra - Insel des Drachenbaumes

Seit 2008 gehören die Sokotra-Inseln zum Weltkulturerbe der UNESCO. Die Hauptinsel des Archipels, Sokotra, liegt am Eingang des Golfs von Aden, nur 233 Kilometer (145 Meilen) vom Horn von Afrika entfernt und gehört zum Jemen.

Aufgrund seiner Natur gilt der Archipel eher als Horn von Afrika denn als Verlängerung der arabischen Halbinsel. Die Insel Sokotra ist von globaler Bedeutung für die Artenvielfalt und einzigartige Pflanzen- und Tierarten.

Nach Angaben der UNESCO sind 37 % der 825 Pflanzen Sokotras, 90 % der Reptilienarten und 95 % der Landschneckenarten nirgendwo anders auf der Welt zu finden. Die Insel ist auch die Heimat einer großen Anzahl von Land- und Seevögeln, darunter viele bedrohte Arten. Sokotra wird manchmal als *Galapagos des Indischen Ozeans* bezeichnet.

Sokotra beherbergt auch unzählige Strände, die in ihrer wilden Schönheit unübertroffen sind. Sie sind alle mit weißem Korallensand bedeckt, der auch auf dem Meeresgrund liegt.





# Gastbeitrag

## 30 Jahre Ausländerbeirat



QUELLE: <https://www.xn--auslanderbeirat-marburg-34b.de/jubiläum>, 24.06.2024, Der Ausländerbeirat mit Geschäftsstellenmitarbeiterin im Sitzungssaal, 2023.

**Im letzten November** feierte der Ausländerbeirat zusammen mit 100 Gästen und Vertreter\*innen der Stadt Marburg sein 30-jähriges Bestehen. Gemeinsam warf man einen Blick auf drei Jahrzehnte intensiver Arbeit, die von unzähligen Veranstaltungen, Projekten und bedeutenden Highlights des Miteinanders der Zivilgesellschaft geprägt waren. In den Jahren fanden auch zahlreiche gemeinsame Veranstaltungen und Begegnungen zwischen der Islamischen Gemeinde und dem Beirat statt. Jedes Jahr ist der Ausländerbeirat beispielsweise am Ramadanzelt präsent.

Durch den Abend führten die beiden stellvertretenden Vorsitzenden Sareh Darsaraee und Marco Guerreiro, die mit ihrer charmanten und humorvollen Art für eine festliche Atmosphäre sorgten.

Der Oberbürgermeister der Stadt Marburg, Dr. Thomas Spies, drückte seine Freude über das 30-jährige Bestehen des Ausländerbeirats aus. Trotz mancher Herausforderungen betonte er die Bedeutung, die politische Teilhabe für alle, unabhängig von ihrer Herkunft, in einer Demokratie habe. Dr. Spies unterstrich die Rolle des Ausländerbeirats als Motor für ein erfolgreiches Zusammenleben in der Stadt. Manchmal mache er ihm das Leben schwer, aber so müsse es ein, damit eine Stadt sich gemeinsam entwickle.

Die erste Vorsitzende des Ausländerbeirats, Sylvie Cloutier, lobte das vielfältige Team und die konstruktive Zusammenarbeit. Sie betonte die unerlässliche Rolle des Beirats für die politische Teilhabe von Menschen ohne deutschen Pass und sprach sich dafür aus, dass Ausländer\*innen vor allem bei Kommunalwahlen direkt wählen können sollten.

## Fortsetzung "Gastbeitrag- 30 Jahre Ausländerbeirat"

Sie unterstrich ebenso, dass es der Wunsch des Ausländerbeirats sei, dass Migration in Marburg und Hessen nicht ausschließlich als Problem betrachtet werde. Als Universitätsstadt mit einem internationalen Wissenschaftsstandort sei Offenheit unerlässlich.

Enis Gülegen, Vorsitzender des hessischen Landesausländerbeirates (agah-LAB), würdigte die Erfolge des Beirats in Marburg und ehrte insbesondere die langjährige Vorsitzende Frau Goharik Gareyan für ihre 30-jährige engagierte Arbeit. Er appellierte an alle Mitglieder, weiterhin unbequem und engagiert zu bleiben. Er betonte, dass der Ausländerbeirat auch weiterhin eine treibende Kraft für die Rechte und Belange der Ausländer\*innen in Marburg sein solle. Die Hauptrednerin des Abends, die ehemalige Landtagsabgeordnete Mürvet Öztürk, betonte die Wichtigkeit der Integration von ausländischen Mitbürger\*innen und rief dazu auf, sich aktiv in Marburg zu engagieren. Migrant\*innen sollten ihre Erfahrungen und Kenntnisse zum Wohl von allen einbringen. Sie hob besonders die inspirierenden Beispiele von Frauen aus dem Iran hervor, die trotz persönlicher Risiken für Frauenrechte kämpfen. Die Gäste erlebten eine tolle Veranstaltung, in der sie von der schönen Gesangsstimme von Letso Rose umschmeichelt wurden. Es folgte ein ausgelassener Abend, der die ganze Vitalität des Beirats offenbarte.

An dem Abend sprach auch das langjährige Mitglied des Ausländerbeirats, Aladin Attala, der aufgrund seines Umzugs im letzten Jahr aus dem Beirat ausgeschieden ist. Er berichtete als gebürtiger Palästinenser über seine persönlichen Empfindungen zum Krieg in Palästina. Dabei erklärte er, dass er trotz des Schmerzes über den Verlust von über 30 Familienmitgliedern in Gaza weiter für den Frieden eintritt. Er warb für gegenseitige Empathie. Weder jüdische noch palästinensische Familien sollten über den Verlust von Angehörigen trauern müssen. Aladin hat so eine wichtige Friedensbotschaft übermittelt – eine sehr kostbare Geste, die von den Anwesenden sehr geschätzt wurde. Auch wenn seine Ausführungen von viel Schmerz und Trauer begleitet waren, beeindruckte die Menschlichkeit seiner Botschaft.

Der Ausländerbeirat möchte daher Marburger\*innen mit Angehörigen in Konfliktregionen sein Mitgefühl ausdrücken.

Der Ausländerbeirat möchte betonen, wie wichtig ihm die Zusammenarbeit und Kooperation mit der Islamischen Gemeinde in Marburg ist. Diese ist konstruktiv und trägt jedes Jahr Früchte in Form von Aktionen und Projekten. Seit diesem Jahr nimmt ein Mitglied des Ausländerbeirats aktiv am Soul-Projekt teil. Jedes Jahr freut sich der Ausländerbeirat zusammen mit den Gästen aus der Stadtgesellschaft auf das Ramadanzelt auf dem Elisabeth-Blochmann-Platz.

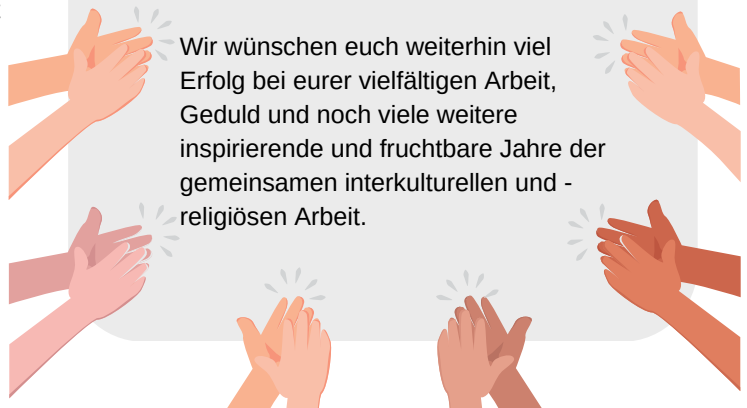
Der Ausländerbeirat Marburg freut sich auf weitere Jahre der Zusammenarbeit, Vielfalt und erfolgreichen politischen Teilhabe in der Stadt Marburg, vor allem aber auf die Rekrutierung neuer Mitglieder für einen noch aktiveren Beirat. Denn in zwei Jahren stehen wieder Wahlen für den Ausländerbeirat an, und er lädt Sie ein, die monatlichen öffentlichen Sitzungen zu besuchen. Er freut sich auch, wenn sich neue Kandidaten aus allen Communities für die Wahlen im Jahr 2026 finden, denn der Ausländerbeirat Marburg ist bunt und multikulturell.

Ein Beitrag vom Ausländerbeirat Marburg

*Auch wir möchten gratulieren!*

... und uns für euren unermüdlichen Einsatz für die Rechte und politische Teilhabe für Ausländer:innen bedanken. Dies ist gerade heute in Zeiten der Erstarkung polarisierender Parteien und offen gelebter Ausländerfeindlichkeit von besonderer Wichtigkeit.

Wir wünschen euch weiterhin viel Erfolg bei eurer vielfältigen Arbeit, Geduld und noch viele weitere inspirierende und fruchtbare Jahre der gemeinsamen interkulturellen und -religiösen Arbeit.



# EVENTS DER MHG



Zum **Start des neuen Jahres** haben wir unsere Kaffee & Tee-Station im Vorraum unserer Bibliothek installiert! Diese kam sehr gut bei unseren Studierenden an, die während des Lernens zwischendurch einen Tee oder Kaffee zur Stärkung brauchen.

Im **Sommer** waren wir Teil des Host-Town-Programms! Mit unseren sportlichen Gästen aus den Vereinigten Arabischen Emiraten haben wir eine spannende Woche verbracht, in der einige Freiwillige unserer Studierenden die Gäste durch ihre Vorbereitungen auf die Paralympics begleiteten, die danach in Berlin stattfanden. Gerade unsere arabischsprachigen Studentinnen und Studenten haben einen wichtigen und hilfreichen Beitrag dazu geleistet, dass sich unsere Gäste in Marburg wohl gefühlt haben.

Mit dem Schwestern- und Brüdertreff der Marburger Moschee haben wir im Oktober eine schöne **Willkommensfeier für das neue Semester** auf die Beine gestellt! Gerade die Kooperation mit der Marburger Moschee ist ein Vorteil, um auf neue Studierende Muslim:innen zu treffen und im Gegenzug Studierende auf die Moschee aufmerksam machen zu können, wenn sie diese noch nicht gefunden haben!

Jährlich nehmen wir an der **Charity Week** teil. Wir bemühen uns auch abgesehen davon, gemeinsam Spenden zu sammeln, um sie an Waisenkinder oder Familien in Not spenden zu können. Möge Allahﷻ unsere Bemühungen annehmen.

**Seit Oktober** haben wir neue Vorstandsmitglieder gewählt und alte verabschiedet. Der Vorstand besteht nun aus Mohamed Elsayed, Loka Abdulatif, Reham Al-Nabhy und Rüveyda Firat. Adam Abbas und Greta Saiz haben wir aus dem Vorstand verabschiedet.

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, die wir zu unserer Mitgliederversammlung einladen, und die unseren Vorstand erweitern!



Alle drei Wochen treffen wir uns zum sogenannten „**MHG & Tee**“, einem Format, bei dem wir uns in einer lockeren Runde mit Tee und Snacks über verschiedenste Themen austauschen oder einen Vortrag hören.

Zu unseren **jährlichen Events** gehören selbstverständlich Einführungstage für neue Studierende, Freizeit-Abende (z. B. Bowling) und das am besten besuchte Event: unser Fajr-Programm im Ramadan: An einem Abend während des Fastenmonats lädt die MHG alle Studierenden in die Moschee ein. Beginnend mit einer Nasiha, verbringen wir die Nacht mit einem gemeinsamen Qiyam-Gebet, wissenswertem Input, einem Quiz oder anderen gesellschaftlichen Spielen und essen zusammen Suhūr, bevor wir abschließend gemeinsam Fajr beten. Diese Nächte sind sehr besonders und stärken unser Gefühl der Gemeinschaft.

Wie letztes Jahr, haben wir auch in diesem Ramadan einen **Planer** herausgegeben, wovon die Hälfte der Einnahmen mittels einer Spendenorganisation an Bedürftige weltweit verteilt wurden. Für nur fünf Euro gab es unsere schönen Planer mit täglichen Versen, einem Überblick über Gebetszeiten, Wasser-Tracker und viel mehr!

Ein Beitrag von Loka Abdulatif  
Stellvertretende Vorsitzende der MHG Marburg e.V.



## KONTAKT

-  [mhg.marburg@gmail.com](mailto:mhg.marburg@gmail.com)
-  [mhg-marburg.de](http://mhg-marburg.de)
-  [mhg.marburg](https://www.facebook.com/mhg.marburg)
-  [mhg.marburg](https://www.instagram.com/mhg.marburg)



Spendenkonto:  
IBAN DE8651390000023340801  
BIC VBMHDE5F  
Volksbank Mittelhessen eG

# JuMM

## Junge Marburger Muslime

### **Jugendgruppen**

JuMM setzt weiterhin auf die Förderung der Jugend und schafft Raum für gemeinsames Lernen, Austausch und Spaß. Auch in diesem Jahr finden unsere regelmäßigen Jugendsitzungen für Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 18 Jahren statt. Zusätzlich haben wir eine offene Jugendgruppe für Jungs etabliert, die sich jeden Freitag um 20 Uhr trifft. Diese Gruppe bietet eine ungebundene Atmosphäre, in der Jugendliche im gleichen Alter Freundschaften knüpfen können. Ob beim gemeinsamen Spielen, Planen von Aktivitäten oder einfach beim gemütlichen Beisammensein – die Jugendlichen haben die Möglichkeit, ihre Freizeit in einer unterstützenden Umgebung zu verbringen. Alle Jugendlichen sind herzlich dazu eingeladen, Teil dieser besonderen Gemeinschaft zu werden. Meldet euch über WhatsApp, Instagram oder per E-Mail, wenn ihr ein Teil von JuMM werden wollt.

### **Jugendprogramm in Eisenberg**

JuMM hat bei der Freizeit der Marburger Muslime am Eisenberg ein aufregendes Programm auf die Beine gestellt, das den jungen Menschen unvergessliche Erlebnisse und eine Menge Spaß bot. Von Lagerfeuer und Stockbrot über kreative Batikmalerei bis hin zu Bumerang-Bau, sportlichen Aktivitäten und einer Fackelwanderung – das Programm versprach eine abwechslungsreiche Zeit für alle Teilnehmenden.

### **Sommerfest**

Nach einer erholsamen Sommerpause feierte JuMM ein Sommerfest, das als Auftakt für die neue Saison diente. Das Fest bot die ideale Gelegenheit für Mitglieder und Jugendliche, sich nach der Sommerpause wieder zu vereinen und gemeinsam eine fröhliche Zeit zu verbringen. Die Freude über das Wiedersehen war spürbar, und das Sommerfest diente als perfekter Treffpunkt, um die Energien für die kommende Saison zu bündeln. Nach der langen Sommerpause war es besonders erfrischend, die vertrauten Gesichter wiederzusehen und neue Mitglieder in der herzlichen Gemeinschaft zu begrüßen.

### **Girls get together**

In einer besonderen Aktion kamen die Mädchen und ihre Teamleiterinnen zusammen, um in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam zu essen und an einer einzigartigen Kunstaktion teilzunehmen. Das Highlight des Treffens war das Bemalen von Tassen. Jede Teilnehmerin erhielt eine schlichte Tasse, die sie nach Herzenslust gestalten durfte. Unter Anleitung der Teamleiterinnen wurden die Tassen mit kreativen Designs, Mustern und persönlichen Botschaften verziert. JuMM ist stolz darauf, solche kreativen Momente zu schaffen und freut sich darauf, in Zukunft weitere Aktivitäten anzubieten, die die Gemeinschaftsbildung stärken und individuelle Talente fördern.

### **Ramadan**

Mit dem bevorstehenden Ramadan steht JuMM in den Startlöchern, um ein vielfältiges Programm für die Gemeinschaft anzubieten. Ähnlich wie im vergangenen Jahr ist eine der geplanten Aktionen eine Kochaktion für wohnungslose Menschen. Jugendliche werden die Möglichkeit haben, sich aktiv an der Zubereitung von Mahlzeiten zu beteiligen, die dann an Bedürftige verteilt werden. Dieses Engagement soll nicht nur den Betroffenen helfen, sondern auch den Jugendlichen eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Beteiligung in der Gesellschaft ermöglichen. Darüber hinaus plant JuMM einen speziellen Iftar-Abend für Jugendliche. Dieser Abend wird Raum bieten für gemeinsames Fastenbrechen, gemütliches Beisammensein und einen spirituellen Austausch. Hierbei sollen Jugendliche die Möglichkeit haben, sich über ihre Erfahrungen während des Ramadans auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen. JuMM lädt alle interessierten Jugendlichen herzlich dazu ein, an diesen Aktivitäten teilzunehmen und sich aktiv in die Gestaltung des Ramadan-Programms einzubringen.

### Judokurs für Mädchen und Frauen

In einer vielversprechenden Kooperation mit der Stadt Marburg plant JuMM ein neues Angebot, das speziell auf die Stärkung von Mädchen und Frauen abzielt. In den Räumlichkeiten der Marburger Moschee wird ein kostenloser Judo-Kurs angeboten, der von professionellen Trainerinnen geleitet wird. Alle Mädchen und Frauen sind herzlich dazu eingeladen, an diesem aufregenden Judo-Kurs teilzunehmen. Weitere Details, einschließlich Termine und Anmeldung, werden in Kürze bekanntgegeben.

## JUDO FÜR FRAUEN

Stark in Körper und Geist

---

Kostenloses Angebot

- JUDO für Frauen ab 18 Jahre
- Marburger Moschee (UG, Eventsaal 2)
- Jeden Mittwoch um 20:00 Uhr  
Beginn: 22.05.2024

zur Anmeldung




finanziert von:



### Wie erreicht man uns?









jumm.marburg@gmx.de




# Aufrufe

## Spendenaufruf für den neuen Jugendraum



Salam liebe JuMM'ler,  
Eltern, Brüder und Schwestern,

wir sind gerade dabei für unsere Jugendlichen den Jugendraum in unserer Moschee neu zu gestalten. Der derzeitige Zustand ist nicht mehr zumutbar. Von Boden bis Wand.. Möbel und Ausstattung etc.

Das schaffen wir als JuMM nicht ohne eure Spenden!

Wir starten daher einen Spendenaufruf.

Ihr könnt per Überweisung oder PayPal dazu beitragen.

Möge Allah euch das Vielfache zurückgeben

Euer JuMM-Vorstand

Junge Marburger Muslime e.V.  
IBAN: DE14 5335 0000 0000 1272 72  
BIC: HELADEF1MAR  
Sparkasse Marburg-Biedenkopf



Spenden  
über PayPal



Du machst gern  
Fotos und möchtest  
Dich in die  
Redaktion  
einbringen?

Werde unser/e  
JAMILA- FotografIn!  
Melde Dich gern per Mail  
info@jamila-marburg.de



## Anzeige



**Dzule Licina**  
Geschäftsführer

- Rohbau
- Innenausbau
- Aussenanlage
- Planung
- Bauleitung
- Immobilien - Vermittlung

27.-29.09.2024

Freizeit Wochenende  
Marburger Muslime

📍 Feriendorf Eisenberg

# Anmeldung

1

QR-Code scannen &  
Formular ausfüllen

SCAN ME!



2

Platzreservierung per  
E-Mail erhalten  
& Teilnahmebetrag  
fristgerecht überweisen

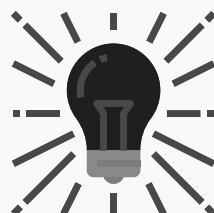
3

Nach Erhalt der Zahlung  
Bestätigung per E-Mail  
erhalten  
& Checkliste und Hinweise  
beachten

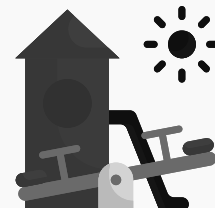
**Anmeldung und Überweisung  
bis zum 08.09.2024**  
(Preise inkl. Übernachtung und Verpflegung!)



GEMEINSCHAFT



VORTRÄGE & WORKSHOPS



KINDERPROGRAMM

# Neues aus der

## MARBURGER MOSCHEE E.V.



In den letzten Monaten gab es wieder viele spannende und schöne Veranstaltungen in unsere Marburger Moschee.

Angefangen hat es im Dezember mit unserem **Brunch**. Frei nach dem Motto ALLE sind eingeladen und JEDER bringt was mit entsteht ein kunterbuntes Brunch-Bufferet mit vielen verschiedenen Köstlichkeiten... Man lernt oft neue Gesichter kennen und verbringt eine gemütliche Zeit zusammen. Der Brunch lädt die Marburger Moschee herzlich am ersten Sonntag in allen ungeraden Monaten ein. Dann hat der **SchwesternTreff** der Marburger Moschee zum Frauen Bazar eingeladen. Da haben Frauen ihre Kleidung, Schuhe, Taschen, Deko und vieles mehr verkauft. Es kamen sogar Schwestern aus anderen Städten, um bei unserem Frauen-Bazar teilzunehmen. Regelmäßig, aber mindestens einmal im Monat, lädt die Marburger Moschee an mindestens einem Freitag im Monat zu einem „**Qiam-ul-Layl**“-Programm. Dieses besteht aus einem Nacht Gebet, Qur'an lesen und kurzem Input vom Imam unserer Moschee Imam Asim Alqusaibi. Auch lädt unsere Gemeinde an mindestens einem Donnerstag im Monat zum **gemeinsamen Fasten** mit anschließendem gemeinsamen Iftar (Fastenbrechen) ein.

Anfang Januar hat unsere Moschee dann ein sehr spannendes und sehr gut angenommenes neues Programm für neue Muslime und am Islam Interessierte gestartet: Islam Basics. Dieses wird von unserem Imam angeboten. Dort werden die Basics des Islam besprochen und vertieft und viel Platz für Fragen geboten.

Der sogenannte **Monatstreff**, der aktuell leider aus knappen personellen Ressourcen nur noch sehr sporadisch stattfindet, fand vor dem Ramadan mit einem spannenden Thema und ebenso spannender Gastreferentin Frau Dr. Silvia Horsch statt. Sie referierte zur Bedeutung des islamischen Kalenders in unserer westlichen Zeitrechnung.

Mitte Februar hat dann der erste **Kinderkino** in diesem Jahr stattgefunden. Mit fast 100 Kindern wurde das junge Kinder-Kino-Team, bei dem sich junge Schwestern aus einer JuMM-Mädchengruppe formiert hatten, überwältigt. Nach anfänglichen technischen Herausforderungen hat der Nachmittag den vielen Kindern, denen von den Mädels vom Kinder-Kino-Team liebevoll vorbereitete Snacks gereicht wurden (wie es sich bei einem „ordentlichen“ Kinobesuch gehört) viel Freude bereitet.

Ende Februar hat sich eine Schwester angeboten, zu einer **Blut Spenden-Aktion** im Namen der Marburger Moschee einzuladen. *Leben retten!* – war das Motto. Dazu hat die Moschee sehr gerne aufgerufen. An zwei Terminen waren Geschwister eingeladen, sich im UKGM zu treffen um dort gemeinsam Blut zu spenden.

Dann endlich Mitte März startete unserer heiliger Monat **Ramadan**.

Alle Muslim:innen enthalten sich in dieser Zeit von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang von Essen & Trinken. Dabei ist der Ramadan viel mehr eine Zeit der allgemeinen Enthaltensamkeit - ein Fasten der Sinne. Der Verzicht auf Essen und Trinken ist in diesem Kontext ein Hilfsmittel... Es erweitert die Sinne, macht den Menschen sensibler & achtsamer im Umgang mit anderen und reflektierter mit sich selbst. Muslim:innen bemühen sich in dieser Zeit, sich den vermeintlich unnötigen Dingen des Alltags und dem Stress ein wenig zu entziehen, um dem persönlichen Glauben und der Spiritualität mehr Raum zu geben. Es ist in der Marburger Moschee eine ganz besondere Zeit der Gemeinschaft – der Spiritualität in der Gemeinschaft! Die Möglichkeit des gemeinsamen Fastenbrechens an jedem Abend, die besonderen nächtlichen Gottesdienste im Ramadan, die viele Gemeindeglieder auch nach einem anstrengenden Fasten- & Arbeitstag noch in die Moschee ziehen, das gesellige Miteinander in den Programm-Pausen... all das ist Ramadan in der Marburger Moschee.

## Spende an Deine Marburger Moschee



per **Paypal**

- info@marburgermoschee.de
- Betrag eingeben
- „Freunde und Familie“ auswählen



in die **Spendenbox** in der Moschee

- Im Foyer in die Boxen



Per **Überweisung**

- Sparkasse Marburg-Biedenkopf
- DE42 5335 0000 0013 0030 33
- HELADEF1MAR



Eine ganz besondere Veranstaltung für die Gemeinde war wie immer das **Marburger Ramadanzelt**. Dieses findet jedes Jahr im Ramadan auf dem Elisabeth-Bochmann-Platz in Marburg statt... dieses Jahr schon zum 16. Mal! Dort ist die gesamte Stadtgesellschaft eingeladen, gemeinsam mit der Gemeinde das Fasten zu brechen und die Atmosphäre in den Abendstunden zu genießen.

Nach kurzer Pause hat dann Mitte Mai ein Monatstreff mit einem sehr spannenden **Workshop in Kooperation mit der 180°-WENDE** aus Köln stattgefunden. Bei dem Workshop ging es um Resilienz. Konkret um den Umgang mit Nachrichten in den aktuell schweren Zeiten, in Bezug auf den Nah-Ost Konflikt. Da dieser Workshop bei uns sehr gut ankam, war dieser voraussichtlich nicht die letzte Veranstaltung mit dem Team der 180°-WENDE, es sind in Zukunft noch andere Workshops geplant.

Ende Mai hat auch ein sehr sportlicher neuer Kurs für Frauen gestartet: **Judo für Frauen**. Dieser findet jeden Mittwoch um 20 Uhr in der Marburger Moschee statt.

Ende Juni schließlich hat das Kinder-Team der Marburger Moschee wieder ein **Lern-Fest für Kinder** gefeiert, die 7 Jahre alt geworden sind und das Gebet lernen wollen. Bei der Veranstaltung haben wir mit den Kindern die Gebetswaschung und das Gebet gelernt. Am Ende wurden Geschenke und Urkunden und Medaillen verteilt.

Wir sind außerdem im **GreenFaith** Zirkel Marburg vertreten, einer multireligiösen Klimabewegung. Diese hat mit der Marburger Moschee bereits am Ende des vergangenen Jahres zu einer Baum-Pflanz-Aktion im Schülerpark eingeladen. Anfang Juli fand dann der Workshop FacingClimate von Green-Faith statt (s. Seite 45), bei dem mehrere Vorträge gehalten mit anschließendem Austausch zum Thema Klimaaktivismus, Klimakrise & Nachhaltigkeit. Dieser Workshop war für Studierende aber auch alle Interessierte offen.

Nun steht erstmal eine Sommerpause bevor. Da ist es in unserer Gemeinde etwas ruhiger. Aber danach freuen wir uns bereits auf das das große **KinderStraßenFest** bei St. Jost am Weltkindertag am 22. September von 13-17 Uhr bei dem dieses Jahr viele andere Vereine mit an Board sind und alle Kinder der Stadt zu eingeladen sind. Aber auch das **Freizeit-Camp der Marburger Muslime** Ende September ist auch wieder ein Event, auf das wir uns als Marburger Moschee freuen.



Diese und viele weitere Veranstaltungen fanden und finden dieses Jahr statt:



# Gastbeitrag

## Die Marburger Moschee - was ich mit dem Ort verbinde und was er mir bedeutet

Mit der Marburger Moschee verbinde ich vor allem ein Wort: **Zuhause**.

In der heutigen Zeit denken die meisten Menschen nur noch an sich selbst und hetzen von einem Termin zum nächsten. Leider muss ich zugeben, dass ich mich auch oft in dieser Hektik wiederfinde. Vor allem während der Klausurphasen bleibt außer dem Lernen kaum noch Zeit für andere Dinge. So bietet die Moschee für mich einen Ort der **Zuflucht** vor der Hektik des Alltags. In dieser Zeit sind Entspannung, Erholung, Verständnis und gegenseitige Fürsorge besonders wichtig. Einmal dort angekommen, kann man kaum einen Schritt gehen, ohne von einem Menschen angesprochen oder begrüßt zu werden. Was wäre ein Ort ohne Menschen?

So möchte ich an dieser Stelle Bezug auf den Soziologen Talcott Parsons nehmen, welcher die Menschen als dynamische Anteile der Gesellschaft beschrieben hat. Genauso ist es an diesem Ort. Es ist die Gemeinschaft der Muslime, die diesen Ort so richtig lebendig macht. All diese Menschen, die ihr Leben dem Glauben an Allah ﷻ widmen und jeden Menschen mit offenen Armen aufnehmen, sich noch spät abends nach der Arbeit oder Uni treffen, um sich neue Projekte auszudenken und immer mit einem offenen Lächeln auf jeden zugehen.

So kommt mir die **Ummah** ("islamische Gemeinschaft") als Zweites in den Sinn. Wer sich dort nicht Zuhause fühlt, hat die Ummah noch nicht kennengelernt! Dort bin ich von den liebsten Menschen umgeben, sammle ständig neue Eindrücke, lache und lerne viel von den Menschen. Wir stehen uns alle sehr nah und so fühlt es sich nach fünf Minuten an, als würde ich mit einem Familienmitglied sprechen, obwohl ich die Person gerade erst kennengelernt habe. Denn genauso gehen wir dort miteinander um: wie mit unserer Familie, denn wir sind Geschwister im Glauben. So ist es bestimmt nicht schwer nachzuvollziehen, weshalb ich diesen Ort mit meinem persönlichen **Heil** im Glauben an Allah ﷻ in Verbindung bringe.

In dieser hektischen Zeit kann ich, wenn ich dort bin, ausspannen und so bedeutet die Zeit in der Moschee für mich eine **Unterbrechung** von dem hektischen Alltag. All das und noch viel mehr findet man an diesem Ort. Dort kann ich zur Ruhe kommen und sobald ich mich dort aufhalte, ist der Alltag für mich unterbrochen. So kann der schlechteste Tag für mich mit einem Lächeln enden, wenn ich an diesem Tag die Moschee besucht habe. So ist es jedes Mal aufs Neue fantastisch, wenn im Gebetsraum Jung und Alt zusammenkommen. Eine bunte Mischung von Kulturen und Geschichten sitzt gemeinsam in diesem Raum. Kinder rennen und spielen herum, Menschen unterhalten sich angeregt und wir alle warten nur auf eins: den Aufruf zum Gebet. Dort finde ich meinen ganz persönlichen **Salam** (Frieden), weil ich mich im Hause Allahs ﷻ befinde. Das ist für mich die wahre Art von **Entspannung**.

Zuflucht  
Ummah  
Heil  
Ausspannung  
Unterbrechung  
Salam (Frieden)  
Entspannung

### **ZUHAUSE.**

Das Gefühl, welches ich nur an diesem Ort verspüre, ist unvergleichlich. Genau deshalb ist die Marburger Moschee mein Lieblingsort in Marburg und bedeutet für mich Sicherheit; bei Gott, bei meinen Geschwistern im Glauben und in der Gemeinschaft.

*ein Beitrag von Kaya Eisenhardt*

# Rezept

## CHEESEBURGER PIZZA

### Zutaten

#### Für den Teig

- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- 200 g Hartweizengrieß
- 12 g Salz
- 7 g Trockenhefe oder 21 g Frischhefe
- 1 Prise Zucker
- 290 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl

#### Für den Belag

- 2 Zwiebeln (rot)
- 5 Gewürzgurken
- 750 g Rinderhackfleisch
- 2 Kugeln Mozzarella (125g)
- 5 Scheiben Cheddar Käse
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver und weitere Gewürze nach Wahl
- 5 EL Pizzasauce
- 6 EL Tomatenketchup
- 1 (gehäufter) TL (mittelscharfer) Senf



### Zubereitung

1. Weizenmehl, Hartweizengrieß und Salz in einer großen Schüssel miteinander vermischen und anschließend in der Mitte des Gemisches eine Mulde formen. Zucker und Hefe in einem Becher vermischen, nach und nach das Wasser (*wichtig ist, dass es lauwarm ist*) hinzugeben und rühren, bis Zucker und Hefe vollständig in dem Wasser aufgelöst sind. Das Hefegemisch in die Mulde der Trockenzutaten geben, gut vermengen und den Teig dann für 15 Minuten gehen lassen. Danach das Olivenöl hinzugeben und die Zutaten (bestenfalls mit einem Handrührgerät für fünf Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Schüssel abdecken und für mindestens zwei Stunden an einem möglichst warmen Ort gehen lassen.
2. Die Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Cheddar und Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
3. In einer heißen Pfanne das Rinderhackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und für (ungefähr) fünf Minuten bei hoher Hitze braten, dabei gelegentlich rühren und die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben. Anschließend die Pfanne zur Seite stellen und abkühlen lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen und ihn erneut gut durchkneten. Auf einem großen Backblech den Teig ausrollen und ihn an den Rändern des Bleches hochziehen.
  - *Tipp: Um das Ankleben des Teiges am Backblech zu verhindern (und ihn knuspriger zu machen), vorher etwas Hartweizengrieß auf das Backblech streuen.*
4. Den Teig im vorgewärmten Backofen auf Ober-/Unterhitze bei 30°C für 15 Minuten gehen lassen. Das Blech aus dem Ofen holen und auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig gleichmäßig mit Pizzasauce bestreichen und Senf und Tomatenketchup mit dem angebratenen Hackfleisch vermischen und ebenfalls auf dem Teig verteilen. Zum Schluss die Gurkenscheiben und Käsewürfel auf dem Teig verteilen, damit sie die oberste Schicht bilden. Die Cheeseburger-Pizza für ungefähr 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Guten Appetit wünscht Kaya Eisenhardt

# Rezept

## HUMMUS

### PALÄSTINENSISCHER ART



## Zubereitung

1. Die getrockneten Kichererbsen in reichlich Wasser für ca. 12 Stunden einweichen. Kichererbsen kochen, bis die Schale beginnt, sich von den Kichererbsen zu lösen (im Schnellkochtopf ca. 25 min). Die Kichererbsen abtropfen und ausdampfen lassen und anschließend in einer Küchenmaschine zerkleinern
2. Sesam in einer Pfanne für 2-3 Minuten ohne Fettzugabe rösten, bis er hellbraun ist. Sesam mörsern und Olivenöl hinzugeben. So lang vermengen, bis eine cremige Soße (Tahina) entsteht. Diese zu den zerkleinerten Kichererbsen geben.
3. Knoblauch mit grobem Salz in einem Mörser zerkleinern, damit er süßlicher schmeckt. Zu dem Knoblauch die Zitrone pressen, auch das Fruchtfleisch dazugeben.
4. Kichererbsen, Knoblauch-Salz-Zitronen Mischung und Tahina zu einem feinen Püree verarbeiten Ggf. Wasser hinzugeben.
5. Salz und Zitrone je nach Bedarf abschmecken und nach Belieben mit Kichererbsen und Sesam dekorieren.

## Zutaten

- getrocknete Kichererbsen
- Knoblauch
- Salz
- Saft und Fruchtfleisch einer Zitrone
- Sesam
- Olivenöl



## Anzeige

# AZ AUTO CENTER DAUTPHETAL

IHRE ZUFRIEDENHEIT - UNSERE QUALITÄT



IHR LOKALES AUTOHAUS  
MIT VIELEN SERVICELEISTUNGEN

- ANKAUF
- VERKAUF
- TEILEDIENST
- FINANZIERUNG
- VERMITTLUNG
- 0% FINANZIERUNG
- AUFBEREITUNG
- Z U L A S S U N G S D I E N S T

BESUCHEN SIE UNSEREN  
SHOWROOM  
IN DAUTPHETAL-FRIEDENSDORF

LAHNSTR.8 35232 DAUTPHETAL-FRIEDENSDORF  
TEL. 06466/899049 WWW.AZ-AUTO-CENTER.DE



# Nachhaltigkeit

## Interreligiöser Klimaworkshop

(GS) Am 01. Juli fand in der Marburger Moschee in Kooperation mit GreenFaith und dem Studienhaus Marburg ein Workshop zur Klimakrise statt. Dorothee Rövekamp stellte zu Beginn GreenFaith vor. GreenFaith sei eine internationale interreligiöse Klimabewegung, die sich im Anschluss an das Pariser Klimaabkommen international neu aufgestellt habe. Aus der Sicht von GreenFaith sei Religion im Rahmen der Klimabewegung nicht wegzudenken. GreenFaith möchte religiöse und spirituelle Menschen empowern, sich für mehr Klimagerechtigkeit einzusetzen - somit handle es sich um eine Graswurzelbewegung, die aus der Basis der Gemeinden entspringe.

Nach einer kurzen Fragenrunde zur Arbeit von GreenFaith berichtete Isabel Kurth von ihren Erfahrungen auf der COP in Bonn. Die Studentin der Politikwissenschaften aus Mainz hatte die Möglichkeit, in einer Jugenddelegation vier Tage lang Einblick in die Arbeit auf einer Klimakonferenz zu erhalten. In ihrem Workshop teilte sie ihr Wissen über die geschichtliche Entwicklung der Klimakonferenzen, ordnete Fachbegriffe und Abkürzungen ein und fasste die inhaltliche Arbeit zusammen.

Als Meilensteine der internationalen Zusammenarbeit lasse sich der erste Weltklimagipfel vor ca. 30 Jahren nennen, das bekannte Kyoto-Protokoll von 1997 sowie das Pariser Abkommen aus 2015. Neben Vertreter:innen der einzelnen Länder gebe es neun anerkannte Gruppen aus der Zivilgesellschaft, die auf Klimakonferenzen vertreten seien (z. B. Youth, Gender, Farmers, Researchers, ...). Inhaltlich stehe aktuell vor allem die Frage der Finanzierung im Raum, schließlich seien nicht nur Maßnahmen zur Emissionsminderung z. B. der Umstieg auf erneuerbare Energien, sondern auch die Anpassung an Klimaschäden durch das Bauen von Dämmen oder Aufforstung mit hohen Kosten verbunden. Da global betrachtet sowohl die Emissionen, Klimaschäden und Ressourcen ungleich verteilt seien, stelle das Thema einen großen Diskussionspunkt dar, der nicht abschließend geklärt werden konnte. In einer Gesprächsrunde unter den ca. 15 Teilnehmenden wurde diskutiert, inwieweit Klimakonferenzen sinnvoll sind. Hierbei wurde festgehalten, dass das Miteinander-sprechen und Kennenzulernen unabdingbar sei, um gemeinsame Lösungen zu finden.



Allerdings werde immer wieder deutlich, wie viel Macht die Lobby der Öl- und Kohleindustrie habe, wie wenige Fortschritte gemacht werden, wie mühsam ein Sich-Einigen ist und dass Diskussionen häufig auf rein wirtschaftlicher Ebene geführt werden. Alwine Schulze gab als Doktorandin der Systematischen Theologie einen Einblick in das Thema ihrer Promotion. Dabei beschäftige sie sich u.a. mit dem Begriff der "Weisheit" in Bezug auf die Klimakrise. Biblisch könne man den Menschen als "Erdling" bezeichnen, was unsere Verbundenheit mit der Erde hervorhebe. Unsere Selbstbezeichnung als "Homo sapiens" schreibe uns Vernunft und Weisheit zu. Alwine machte deutlich, dass Menschen das Leben auf der Erde häufig mit der Existenz von Menschen auf der Erde gleichsetzen, auch, wenn es sich bei der Menschheitsgeschichte im Vergleich zur Erdgeschichte nur um einen Bruchteil handle.

**Interdisziplinär werde mittlerweile von einem neuen Erdzeitalter sprechen: dem Antropozän, da der Mensch (v.a. durch Plastik) überall Spuren hinterlasse.**

Das neue Erdzeitalter sei geprägt von gleichzeitiger Handlungsmacht und Ohnmacht des Menschen.

Menschliche Handlungen und die Umweltzerstörung würden deutlich machen, wie wenig weise Menschen handeln würden. Weisheit beschränke sich nicht auf das Erkennen von Zusammenhängen sondern gehe auch immer mit Handlung und einer Zukunftsorientierung einher.

In einer anschließenden Gesprächsrunde wurde unter den Teilnehmenden über den Weisheitsbegriff diskutiert und versucht, ihn auf die Klimakrise anzuwenden- wie könnte weises Handeln im Rahmen der Klimakrise aussehen?

Für die Teilnehmenden schienen zwei Punkte besonders relevant: Der Mensch sollte als ein Teil der Ökosysteme und somit der Schöpfung betrachtet werden, um damit mehr Respekt und Ehrfurcht zu schaffen. Und jedes Individuum sollte sich mutig in den Gemeinschaften für Klimagerechtigkeit einsetzen.

Im Anschluss an die Workshops fand eine Führung von Fadi Einuz durch die Marburger Moschee statt. Er machte sowohl deutlich, welche essenzielle Rolle Nachhaltigkeit für Muslim:innen in ihrer Haltung und religiösen Praxis spiele als auch im Gebäude der Marburger Moschee.



Alwine Schulze (li.) begrüßt die Teilnehmenden als Organisatorin und Mitglied des Vorstandes von Greenfaith Deutschland, Greta Saiz (re.) heißt alle im Namen der Marburger Moschee willkommen.



GreenFaith ist eine internationale multireligiöse Bewegung.



Das multireligiöse Gebets- und Liederbuch von GreenFaith kann über die GreenFaith Website gegen eine Spende heruntergeladen oder bestellt werden.



**Du hast Interesse, Teil einer internationalen multireligiösen Klimabewegung zu werden und Veränderung schaffen?**

Melde dich per Mail bei [alwine@greenfaith.org](mailto:alwine@greenfaith.org)



# KINDERSEITE



## VOGELTRÄNKE BAUEN

WUSSTEST DU DAS SCHON ÜBER ...

### VÖGEL UND INSEKTEN IM SOMMER?

VIELE MENSCHEN STELLEN IM WINTER VÖGELN ESSEN HIN. IM WINTER KANN ES FÜR VÖGEL NÄMLICH SCHWIERIG SEIN, ESSEN ZU FINDEN. ABER WUSSTEST DU AUCH, DASS SICH VÖGEL IM SOMMER ÜBER WASSER FREUEN? BESONDERS WENN ES WENIG REGNET UND ES SEHR HEIß IST.

DU KANNST IHNEN DANN SOGAR ZUGUCKEN, WIE SIE BADEN.

UND RICHTIG TOLL IST: EINE VOGELTRÄNKE MUSS MAN NICHT KAUFEN SONDERN KANN SIE KANN EINFACH SELBST BASTELN.

## BASTELANLEITUNG

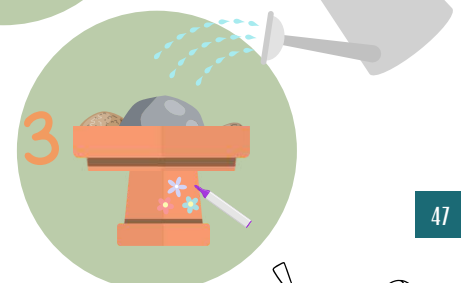
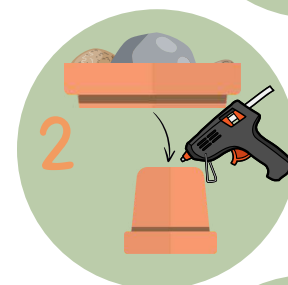
### DU BRAUCHST...

- 1 GROßEN UNTERSETZER AUS KERAMIK ODER TON
- 1 TONTOPF (DER BODEN SOLLTE KLEINER SEIN ALS DER UNTERSETZER)
- EINEN GROßEN, RAUEN STEIN
- VERSCHIEDENE KLEINE UND MITTELGROßE STEINE
- HEIßKLEBER
- WASSERFESTE FARBEN ODER PINSEL



### SO GEHTS!

- ACHETE DARAUF, DASS ALLE SACHEN SAUBER SIND!
- KLEBE MIT DER HEIßKLEBEPISTOLE EINEN GROßEN STEIN IN DIE MITTE DES UNTERSETZERS. DIE KLEINEREN STEINE KANNST DU WIE DU MÖCHTEST IN DEN UNTERSETZER KLEBEN. ACHETE DARAUF, DASS NOCH GENUG PLATZ ZWISCHEN DEN STEINEN IST
- STELLE DEN TONTOPF MIT DER ÖFFNUNG AUF DEN BODEN. KLEBE JETZT DEN UNTERSETZER AUF DEN TONTOPF
- WENN DU MAGST, KANNST DU DEINE VOGELTRÄNKE JETZT NOCH ANMALEN :)
- FÜLLE JETZT WASSER IN DEN UNTERSETZER, DABEI SOLLTEN DIE MITTELGROßEN STEINE NOCH ETWAS AUS DEN WASSER HERAUSGUCKEN. TIERE KÖNNEN SICH JETZT AUF DIE STEINE SETZEN, TRINKEN UND FALLEN NICHT HINEIN!



AUSMALBILD AUF DER NÄCHSTEN SEITE







## Mein allererster Ramadan

Meinem allerersten Ramadan,  
Blicke ich entgegen mit Elan.  
Vorfreude und Aufregung sind da.  
InshaAllah wird es wunderbar.

Mögen Bekanntschaften entstehen.  
Reichlich besucht werden die Moscheen.  
Gemeinsam essen und lachen wir,  
Schließlich sind wir in der Ummah hier.  
Dabei wird steht's an Allah ﷻ gedacht  
Und jeden Abend Du'a' gemacht.

Alhamdulillah, die Zeit ist da.  
SubhanAllah, es wird wunderbar.  
AllahuAkbar, wird sind da.  
InshaAllah, wird es wahr.

Kaya Eisenhardt

# Poesie

Von unseren Leser:innen

## Wer ist mein Gott?

Mein Gott, das ist Einer  
und sowohl nie ganz beschreibbar  
wie auch nicht begreifbar

Er sagt, sein Thron ist größer als unser Universum  
das er immer weiter ausdehnt

und gleichzeitig  
wendet Er sich mir als Freund zu  
der mich besser kennt  
als ich mich selbst  
der mir vergeben will  
nur soll ich danach fragen

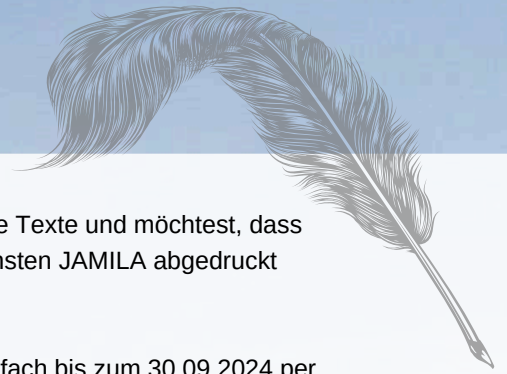
der mit mir im Gespräch sein will  
in jedem Gebet  
alles sieht und hört  
Gedanken, Worte, Taten.

Der, von dem wir kommen  
unser Geist,  
unser Körper  
beides erschaffen um zu dienen  
und Balance zu finden

und vor dessen Wiedersehen  
wir uns nicht verstecken können

der uns machte mit all unseren kleinen Wunderlichkeiten  
mit voller Absicht  
und voller Güte.

- Maria



Du schreibst gern poetische Texte und möchtest, dass ein Text von Dir in der nächsten JAMILA abgedruckt wird?

Sende uns Deinen Text einfach bis zum 30.09.2024 per Mail an:  
[info@jamila-marburg.de](mailto:info@jamila-marburg.de)

## *O ihr Kinder von Gaza*

Und ich musste lernen,  
draußen war es laut,  
meine Nachbarschaft war wie eine Familie,  
wir alle sehr vertraut.  
Sie tanzten auf der Straße  
Und sangen und lachten  
Bis spät in die Nacht.  
Jedes Mal, bis ein neuer Tag erwacht.

Doch heute wollt ich das nicht sehn,  
sollten sie doch all in ihre Häuser gehn.  
Und so schrie ich aus dem Fenster heraus,  
erst leise, dann laut und dann so, dass  
sie verschwanden, all die kleinen Kinder und die Verwandten.

Nun kam meine Mutter in mein Zimmer herein,  
wollte ich doch nur allein sein.  
Ich war wütend und der Zorn kam aus mir raus,  
schickte ich sodann meine Mutter aus meinem Zimmer  
heraus.

Nun fing ich an zu lernen,  
wollt ich mich bald an meiner Traumuni in Gaza bewerben.  
Draußen wurde es laut und ich fasste es nicht,  
weit und breit waren keine Kinder in Sicht.

Es waren laute Bomben,  
die gegen die Dächer schlugen.  
Kein Mensch traute sich auch nur einen Mucks zu wagen.  
Dieses Ereignis ist nun Monate her  
Und die lauten Kinder, die mich doch einst störten, gibt es  
nicht mehr.

Ich vermisse ihr Gelächter und ihr Singen,  
wenn sie in Gemeinschaft durch die Straße springen.  
Ich sehe keinen Einzigen von ihnen mehr,  
das letzte Mal mit ihnen zu lachen ist lange her.

Nach meiner Prüfung wollt ich mich doch bei ihnen  
entschuldigen  
Und uns alle wieder miteinander vereinigen.  
Doch es ist keiner mehr da.  
Selbst die Universität ist nicht mehr da,  
wo sie einmal war.

Ich hoffe ihr Kinder könnt mir verzeihen,  
ich war wütend auf euch,  
doch heute tut mein Herz vor Sehnsucht nach euch schreien.

-Zara Celik

# Deadlines

JAMILA #8

## Gastbeiträge

können bis zum 30.09.2024 eingesendet werden

## Werbeanzeigen

sind bis zum 15.10.2024 einzureichen

## Spenden

an das Spendenkonto der Islamischen Gemeinde Marburg e.V. mit dem Verwendungszweck "Jamila"  
IBAN DE82 5335 0000 0013 0017 31

## Sie möchten unser Magazin bei sich auslegen?

Melden Sie sich bei uns, dann lassen wir Ihnen Exemplare zukommen!  
info@ig-marburg.de

## Redaktion

(KE) Kaya Eisenhardt  
(GS) Greta Saiz  
(SY) Semiha Yildirim  
(ZC) Zara Celik

Wir freuen uns auf  
Leser:innenbriefe an:  
info@jamila-marburg.de

## Impressum

Für die Inhalte der Jamila ist verantwortlich:  
Islamische Gemeinde Marburg e.V.  
Bei St. Jost 17  
35039 Marburg

Kontakt:  
Homepage: [www.ig-marburg.de](http://www.ig-marburg.de)  
Telefon: 06421/65535  
E-Mail: [info@ig-marburg.de](mailto:info@ig-marburg.de)

Verantwortlicher für den Inhalt:  
Prof. Dr. med. Bilal Farouk El-Zayat

Lektorat:  
Loka Abdulatif  
Eva-Maria El-Shabassy  
Sabina Sieckenius

Layout & Design  
Greta Saiz

Spendenkonto  
Islamische Gemeinde Marburg e.V.  
DE82 5335 0000 0013 0017 31  
Sparkasse Marburg-Biedenkopf

**Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastbeiträge geben die Meinung der/des jeweiligen Autorin/Autors und nicht der Islamischen Gemeinde Marburg e.V. wieder.**



**HOFFNUNG.**