

NAME:



ADRESSE:





## **Herausgeber**

IGMG – Islamische Gemeinschaft Millî Görüş e. V.  
Die Jugendabteilung der Frauen der IGMG  
Colonia-Allee 3 | D-51067 Köln  
T +49 221 942240-100 | F +49 221 942240-101  
[www.igmg.org](http://www.igmg.org) | [info@igmg.org](mailto:info@igmg.org)

Dieses Werk ist eine Arbeit der Jugendabteilung der Frauen der IGMG.

© IGMG – Islamische Gemeinschaft Millî Görüş e. V.  
5. Auflage, Köln, März 2021

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung einschließlich Speicherung und Nutzung auf elektronischen Datenträgern bedarf der vorherigen Zustimmung der Islamischen Gemeinschaft Millî Görüş e.V.

## **Gestaltung | Druck**

PLURAL Publications GmbH | [www.pluralverlag.eu](http://www.pluralverlag.eu)



## MEINE WERTVOLLE SCHWESTER IM GLAUBEN,

die Gesundheit deiner Seele, deines Körpers und deines Verstandes verbirgt sich in den Details des Islam. Eines dieser Details ist der Monat Ramadan. So lass uns diesen Monat mit all unseren Sinnen willkommen heißen. Wir, als die Frauenjugendorganisation (türk.: Kadınlar Gençlik Teşkilatı), haben das kleine Büchlein „Mein Ramadanbegleiter“ für dich vorbereitet, das dich dabei unterstützen soll, in diesem heiligen Monat den wahren Bedürfnissen deiner Seele, deines Körpers und deines Verstandes nachzugehen. Wir haben für dich einige Ratschläge und Anregungen zusammengestellt. Ich hoffe, dass sie als gute Inspirationen dienen, sodass du dir selber das schönste Geschenk machen kannst, indem du deiner Seele, deinem Körper und deinem Verstand mehr Achtsamkeit schenkst. Lass uns auch dieses Jahr den Ramadan mit starker innerer Bindung, Wissen und Kultur verbringen und dabei den Koran und die Sunna als Richtlinie nehmen.

## LIEBE JUNGE MENSCHEN,

Wir hoffen, dass dieser Ramadanbegleiter ein Gefährte auf dem Weg ins Paradies sein wird. Außerdem möchten wir euch gerne daran erinnern, dass wir insbesondere jetzt uns selbst, unseren Familien und unserem muslimischen sowie nichtmuslimischen Umfeld von der besten Seite unsere Charakters begegnen müssen. Ich bete für euch und hoffe darauf, auch in euren Gebeten erwähnt zu werden. Zum Schluss bedanke ich mich herzlich bei all meinen Geschwistern, die von Herzen an der Erstellung dieses Buches gearbeitet haben.  
Allah behüte euch!



*Meryem Saral*

Die Vorsitzende der Jugendabteilung  
der Frauen der IGMG



# MENSCH UND FASTEN

Fasten, die Stimme der Seele, kommt jedes Jahr  
Sie berührt unsere Herzen mit seinen silbernen Absätzen  
Der Körper beginnt zu drehen, wie ein Opfergabe für einen Tempel  
Verschleiert durch Gebete, die die Klippen verbrennen

Die Haut in der Handfläche der Seele  
Gießt Schweiß der Erschaffungstage und der Wiedererschaffung  
Der Mensch ändert seine Nacht und erreicht den Tag  
Verwandelt die Zeit in eine Jahreszeit, die sich nie ändert

Die Gelegenheit des Erreichens ist die Zeit, ein Mensch zu werden  
Die Seele stillt, wie eine Mutter, die Erde, den Himmel, die Dämmerung  
Ein neuer Mensch wird kommen und Wache stehen  
Da der alte wie eine verfallene Säule einstürzt

O Fasten, wiederbelebender Wind, Frühling des Islam  
Wehe der Menschenseele, herabsteigend vom Berg der Inspiration  
Gib uns Kevser zum Trinken, gieße Leben aus deinem Kristallglas  
Den durstigen Horizonten, den Horizonten des menschlichen Herzens

Sezai Karakoç

# DINGE, DENEN ICH IM RAMADAN BESONDERE ACHTSAMKEIT SCHENKEN WERDE:



## D U ' A

Die Du'a ist die gänzliche Ergebenheit des Menschen zu seinem Schöpfer. So drücken wir, die Diener Allahs, unsere Wünsche und Probleme aus und bitten um Seine Hilfe. Insbesondere für den Weltfrieden, das Wohlbefinden der Unterdrückten, die Heilung der Erkrankten sowie die Erlösung von Erschwernissen und die Errettung der gesamten Umma des Propheten Muhammad (Friede und Segen seien mit ihm) sollten wir beten.



## T O W B A H

Das Bitten um Verzeihung, die Towbah, erfordert eine tiefgründige Reue der Sünden. Jede vollbrachte Übeltat beschädigt die Bindung zum Schöpfer. Nur durch die Zuflucht zur Allah und der Umkehr von den Fehlern kann eine gesunde Beziehung wieder aufgenommen werden. Hierfür müssen wir Allahs Barmherzigkeit und Gnade ersuchen.



## M U H A S A B A

Durch eine innere Selbstkontrolle, der Muhasaba, sollte jeder für sich über die religiöse Qualität seine eigenen Handlungen bewusst werden. Folglich sollten wir zum einen fehlerhafte Taten unterlassen und zum anderen für das Fortbestehen der Wohltaten besondere Mühe aufbringen. Dazu zählen zum Beispiel der ehrlich erworbene Gewinn, reine Nahrung und eine rechtmäßige Lebensweise.



## V E R G E B U N G

Mit der Bitte um Vergebung bei Allah sollten wir auch den Menschen in unserer Umgebung verzeihen, um uns von jeglichen Lasten befreien zu können.



## DER KORAN

Ramadan ist der Monat des Koran. Zu dieser Zeit sollten das Herz und die Seele durch die Rezitation der koranischen Verse und das Verstehen ihrer Botschaft beleuchtet werden. Um sogar von unterwegs dieser Verantwortung gerecht zu werden, könnten wir uns einen kleinen Koran und ein Büchlein für Bittgebete (Awrad-i Scharif) anschaffen.



## TAHAJJUD

Das nächtliche Essen vor dem Fasten bietet die Möglichkeit, die freiwillige Verrichtung des Nachtgebetes, Tahajjud, zur Gewohnheit zu machen.



## TAFAKKUR & TA'AKKUL

Die Begriffe Tafakkur und Ta'akkul beschreiben das tiefgründige Durchdenken einer Sache und ihre regelmäßige mentale Besinnung. So haben wir die Verantwortung, uns an die Gebote Allahs und die Empfehlungen seines Gesandten zu erinnern und sie zu reflektieren. Wir könnten uns hierfür täglich mit mindestens einem Vers aus dem Koran und einer Überlieferung des Propheten ausgiebig beschäftigen.



## NUTZUNG SOZIALER NETZWERKE

Der heilige Monat ist auch ein Anlass dafür, die verbrachte Zeit für Unterhaltungszwecke zu regulieren. Wir könnten die Nutzung von sozialen Netzwerken auf einen bestimmten Zeitraum beschränken, das Hören von Musik, zumindest während des Fastens, unterlassen und lehrende Fernsehsendungen bevorzugen.

# GESAMTLESUNG DES KORAN

01 JUZ <input type="radio"/>	02 JUZ <input type="radio"/>	03 JUZ <input type="radio"/>	04 JUZ <input type="radio"/>	05 JUZ <input type="radio"/>
06 JUZ <input type="radio"/>	07 JUZ <input type="radio"/>	08 JUZ <input type="radio"/>	09 JUZ <input type="radio"/>	10 JUZ <input type="radio"/>
11 JUZ <input type="radio"/>	12 JUZ <input type="radio"/>	13 JUZ <input type="radio"/>	14 JUZ <input type="radio"/>	15 JUZ <input type="radio"/>
16 JUZ <input type="radio"/>	17 JUZ <input type="radio"/>	18 JUZ <input type="radio"/>	19 JUZ <input type="radio"/>	20 JUZ <input type="radio"/>
21 JUZ <input type="radio"/>	22 JUZ <input type="radio"/>	23 JUZ <input type="radio"/>	24 JUZ <input type="radio"/>	25 JUZ <input type="radio"/>
26 JUZ <input type="radio"/>	27 JUZ <input type="radio"/>	28 JUZ <input type="radio"/>	29 JUZ <input type="radio"/>	30 JUZ <input type="radio"/>

# RAMADAN - KALENDER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1.)	2.)	3.)	4.)	5.)	6.)
7.)	8.)	9.)	10.)	11.)	12.)	13.)
14.)	15.)	16.)	17.)	18.)	19.)	20.)
21.)	22.)	23.)	24.)	25.)	26.)	27.)
28.)	29.)	30.)	1.	2.	3.	
		Arafah	Ramadanfest	Ramadanfest	Lailat al-Qadr	Ramadanfest



# AWRAD-I SCHARIF

***„Diejenigen, welche glauben und deren Herzen im Gedanken an Allah in Frieden sind - sollten die Herzen im Gedenken an Allah denn nicht in Frieden sein?“***

(Sure Ra'd 13:28)

Das Herz ist ein lebensnotwendiges Organ. Für die Funktion anderer Organe, ist ein gesundes Herz Voraussetzung. Zudem bildet das Herz das Zentrum der menschlichen Gefühle. So befindet sich der Iman im Herzen. Auch Liebe, Zuneigung und Hingabe werden im Herzen verspürt. Beispielweise schlägt das Herz schneller, wenn der Mensch Aufregung und Glück empfindet oder die Brust verengt sich bei Wut und Besorgnis. Demzufolge bestimmen Gefühle den Zustand des Herzens. Es kann sowohl zum Guten als auch zum Schlechten tendieren und ist ständig auf einer Suche, auf der Suche nach dem inneren Frieden. Nichts Weltliches kann es zufrieden stellen. Allah, der Schöpfer und Kenner des Menschen sagt, dass es allein im Gedenken an seinen Schöpfers innerlichen Frieden empfinden kann. Liebe Schwester, gib aus diesem Grund deinem Herzen seine eigentlichen Bedürfnisse, indem du Allah täglich gedenkst (bspw. nach den Vorgaben des Awrad-i Scharif) und nähere dich Allah!

***„O Wender der Herzen,  
festige mein Herz auf deiner Religion.“***

(Tirmidhi, Daawat, 125)

# SPEZIELLE BITTGEBETE (DIE WÎRD)

HIER FINDEST DU DIE TÄGLICHEN  
WÎRD-GEBETE:



MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG

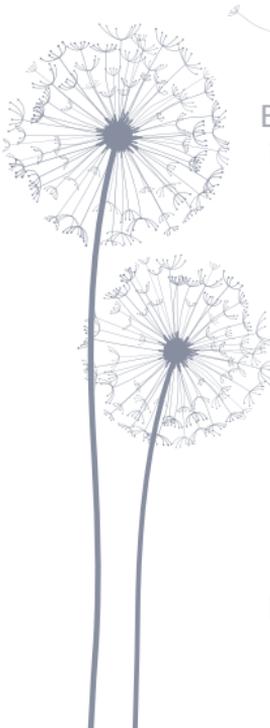
*Unter diesen Scan-Codes kannst du die jeweiligen  
Wîrd-Gebete aufrufen.*

# FOLGENDE ZUSTÄNDE WERDE ICH VERMEIDEN

---

Im Monat Ramadan brechen Muslime mit ihren täglichen Routinen und bemühen sich intensiv um die Zufriedenheit Allahs. Auf diesem Weg liegen folgende Herausforderungen, die wir erfolgreich meistern müssen.

## FASTEN, OHNE ZU BETEN:



Jeder Tag ohne Gebet in dem Leben eines Muslims ist ein unvollständiger Tag. Die wichtigste Verantwortung und die größte Beweisstellung seiner eigenen Bedürftigkeit ist das Gebet. Sowohl im Ramadan als auch an allen anderen Tagen des Jahres ist das rituelle, fünfmalige Gebet unverzichtbar.

## ZU VIEL SCHLAF:

Da jede Minute des Ramadan sehr wertvoll ist, sollte versucht werden, jeden Moment so sinnvoll wie möglich zu verbringen. Während der Nachtschlaf und der Mittagsschlaf wichtig für die Energiegewinnung sind, ist ihre Überdosis stets unvorteilhaft. Die Produktivität hinsichtlich der alltäglichen Verpflichtungen und der 'Ibāda wären somit beeinträchtigt.

## WUT:

Während Geduld einen wichtigen Bestandteil des Fastens darstellt, versuchen wir unrechtmäßige Wut mit dem Hunger zu begründen. Insbesondere im Ramadan müssen wir uns gegen diesen Gefühlsausbruch wehren und uns die Geduld als eine wichtige Eigenschaft unseres Charakters aneignen. Dementsprechend empfiehlt der Gesandte Allahs (Friede sei auf Ihm):

*„Ich kenne ein Wort. Sobald es diese Person ausspricht, wird der Wutzustand, in der er sich befindet, sofort vergehen. (Ja,) wenn diese Person A'udhu billahi min asch-schatanir rajeem sagt, erlöst er sich von diesem Zustand“*  
(Bukhari, Hadith Nr: 1356)



## AUF DIE ZUNGE ACHTEN:

Der Ramadan, ist der Monat der Erziehung. Er lehrt dem Menschen, seine Begierden und Verlangen zu kontrollieren. Auch muss er seine Verhaltensweise gegenüber seiner Umgebung optimieren. So stellen die Wörter sowie der Inhalt der Gespräche einen wichtigen Aspekt dar. Lass uns nutzlose Unterhaltungen, Diskussionen, Lästereien und Lügen zu unterlassen.





DER REIFE  
MENSCH

---

Die Beschreibung eines reifen menschlichen Wesens kommt den Bedeutungen der Worte Beweis, Wegweiser, Führer oder Leiter nah. Dieses ist vorbehaltlich derjenige, der der prophetischen Sunna, die durch das Vorbild unseres Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) moralisiert ist und den Befehlen und Verboten Gottes, des Allmächtigen, gehorcht. Es ist eine Person, die voller Liebe ist, die in Moral und Spiritualität die obersten Ränge erreicht.

Heutzutage ist es schwierig, das Niveau der menschlichen Perfektion bzw. der vollkommenen menschlichen Reife zu erreichen. Durch übermäßige oder unsachgemäße Nutzung von Technologie und anderem, kann sich der Mensch leicht von Werten entfremden, die ihn zur Reife führen. Vorbildliche Muslime und der Enthusiasmus der Jugend kann einen Aufschwung hin zu diesen Werten herbeiführen. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass wir uns von moralischen Werten entfernen, wird klar, dass wir uns wieder mehr auf moralische Prinzipien stützen müssen.

Wir sollten nicht vergessen, dass der Koran, die prophetische Sunna und die Glaubensbekenntnis im Einklang sind. Aus diesem Grund sollten wir auf Allahs Befehle, die Sunna des Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) und unsere 'Ibāda Acht geben und unsere zusätzlichen 'Ibādas nicht vernachlässigen. Infolge der Nachlässigkeit einer dieser, kann eine Person die Reife nicht erreichen und gerät in Unachtsamkeit.

Um zur Reife zu gelangen, müssen wir an der Sunna festhalten. Wir sollten Eigenschaften wie Mitgefühl, Barmherzigkeit, Gerechtigkeit, Ehrlichkeit, Gehorsamkeit gegenüber den Rechten der Diener und Gerechtigkeit entwickeln und verstehen, wie wichtig gute Moralität ist. Und am Wichtigsten ist, sich selbst zu kennen. Denn, wenn der Mensch sich selbst kennt, kann er das wahre Wissen über Allah und die Welt erlangen und die menschliche „Perfektion“ erreichen.



## EINIGE LEBENSMITTEL AUS UNSERER QUELLE ZUR HEILUNG - DEM KORAN :

Der Koran enthält viele feine Details zur Ernährung und betont die Bedeutung verschiedener Lebensmittel. Zum Beispiel erzählt er über proteinbasierte Lebensmittel (wie Fleisch, Fisch und Milch), pflanzliche Lebensmittel und Obstsorten (Weizen, Feigen, Linsen, Knoblauch, Zwiebel, Granatapfel etc.).



### MILCH :

„Und auch im Hornvieh ist wahrlich eine Lehre für euch. Wir geben euch von dem zu trinken, was in ihren Leibern ist, und ihr habt viel Nutzen von ihnen und esst auch davon.“

(Sure Mu'minūn 23:21)



### FISCH :

„Und Er ist es, Der euch das Meer dienstbar machte, damit ihr frisches Fleisch daraus esst und Schmuck daraus hervorholt, um ihn anzulegen.“

(Sure Nahl 16:14)

„Aus beiden Meeren esst ihr jedoch frisches Fleisch.“  
(Sure Fatir 35:12)



### FEIGE :

„Bei der Feige und der Olive!“  
(Sure Tīn 95:1)



## H O N I G :

„Und dein Herr lehrte die Biene: »Baue dir Wohnungen in den Bergen, in den Bäumen und in dem, was sie (dafür) erbauen. Dann iss von allen Früchten und ziehe leichthin auf den Wegen deines Herrn.« Aus ihren Leibern kommt ein Trank von unterschiedlicher Farbe, der eine Arznei für die Menschen ist. Darin ist wahrlich ein Zeichen für Menschen, die nachdenken.“

(Sure Nahl 16:68-69)



## B A S I L I K U M :

„Und Korn auf Halmen und wohlduftende Pflanzen.“

(Sure Rahmân 55:12)

„Dann wird ihm Ruhe und Versorgung und ein Garten der Wonne zuteil.“

(Sure Vâkia 56:89)



## B A N A N E :

„Und gebüschelten Bananen.“

(Sure Vâkia 56:29)



## D A T T E L , T R A U B E , G R A N A T A P F E L U N D O L I V E :

„Und Er ist es, Der vom Himmel Wasser hinabsendet. Wir bringen dadurch die Keime aller Dinge heraus, und aus ihnen bringen Wir Grünes hervor, aus dem Wir dicht geschichtetes Korn sprießen lassen, und aus den Palmen, aus ihrer Blütenscheide, niederhängende Fruchtbüschel; und Gärten mit Reben und Oliven und Granatäpfeln, einander ähnlich und unähnlich. Beobachtet ihre Frucht, wenn sie sich bildet und reift. Siehe, darin sind wahrlich Zeichen für gläubige Leute.“

(Sure An'âm 6:99)

# EIN IDEALER TAG IM RAMADAN

1. Warte nach dem nächtlichen Essen auf das Morgengebet, schlafe nicht sofort. Verrichte in dieser Zeit verschiedene 'Ibāda.

2. Gedenke Allah auf dem Weg zur Schule oder zur Arbeit.

3. Hüte deine Augen, deine Ohren und deine Zunge vor Sünden.

4. Nehme an Korankreisen (Muqabala) teil oder rezitiere eigenständig täglich ein Juz (20 Seiten).

5. Rezitiere nach deinen rituellen Gebeten einige Bittgebete aus dem Büchlein der Bittgebete (Awrād-i Scharif).

6. Lerne jeden Tag einen koranischen Vers und eine Überlieferung des Propheten auswendig und setze sie in dein Leben um.





8. Vernachlässige nicht das Nachtgebet (Tahajjud).



7. Jedes Lächeln ist eine Spende. Strahle Positivität aus und versäume es nicht, Menschen zu grüßen.

9. Hilf deiner Familie beim Tischdecken für das Fastenbrechen.

10. Falls du die Möglichkeit hast, versuche die Sunna unseres Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) umzusetzen und mache einen kurzen Mittagschlaf.

11. Brich dein Fasten mit Mahlzeiten, die deinen Magen nicht belasten, sodass du im Anschluss noch die Energie besitzt, 'Ibāda zu verrichten.

12. Rezitiere vor dem Schlafen einige Verse aus dem Koran oder lies ein religiöses Buch.

13. Verrichte mit einer Gemeinschaft oder alleine das Tarawih-Gebet.



## SPEISEMANIEREN

---

Unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) sprach Folgendes beim Fastenbrechen: „O Allah! Für deine Zustimmung habe ich gefastet, an Dich glaube ich, Dir vertraue ich. Mit der Nahrung, die Du mir geschenkt hast, breche ich mein Fasten.“

(Ebû Dâvûd, Savm, 22)



Händewaschen vor und nach dem Essen

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Im Namen Gottes beginnen. Falls Vergessen:  
**“Bismillâhi evvelehû ve âhîrahû”** sagen



Das Fasten mit einer Dattel brechen



Mit der rechten Hand essen



Nicht auf die Portion und das Essen  
anderer schauen



Das Wasser nicht in einem Zug trinken



Tischgebet aufsagen



Das Essen nicht verschwenden, die an-  
gebrochene Portion zu Ende essen



## D U ' A U N D A B S I C H T

Allah ist der Barmherzige  
und Gnädige.

Er ist der wahre Besitzer und  
Richter. Jeder Atemzug und  
jeder Schritt bringen uns näher  
zu ihm und zum Jüngsten  
Gericht. Für die Wörter, Taten,  
Blicke, die wir verantworten,  
müssen wir bei Ihm Rechenschaft  
ablegen.

Die Handlungen in der  
befristeten Welt werden mit  
dem ewigen jenseitigen Leben  
vergolten. Auf der einen  
Seite gibt es die diesseitigen  
Verlockungen und auf der  
anderen Seite die qualvolle  
jenseitige Bestrafung und der  
reuiger Ausruf:  
„Ich wünschte, ich wäre Erde.“  
(anstatt im Höllenfeuer

verweilen zu müssen.)“  
Bewusst oder unbewusst laufen  
wir eigentlich zu einem der  
beiden Enden zu: das Paradies  
oder die Hölle.

Unsere Hände, Füße, Augen und  
unser Herz sind Zeuge all unserer  
Handlungen. Sie pflanzen das,  
was wir im Jenseits ernten  
werden. Und die Zeit nähert und  
nähert sich immer mehr! O Allah,  
erleichtere uns die Rechenschaft.

Vor Deiner Bestrafung suchen  
wir Zuflucht bei Dir. Würdige uns  
mit Deiner Religion und lass uns  
Deine Religion würdigen. Nimm  
uns das Leben als Muslime und  
erwecke uns im Jenseits mit den  
Aufrichtigen.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und  
Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... dir Zeit genommen, über  
Allah, Seine Schöpfung, den  
Menschen und den Koran  
nachzusinnen?

-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... dich darüber informiert, wann  
in der nächsten Moschee die  
Ramadanveranstaltung „Die  
Heilige Nacht“ stattfinden  
wird?



## A K T I O N :

Bestimme bis zum Ende des Ramadan drei Ziele, die du umsetzen möchtest, um deinen Charakter zu verbessern.

01 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

02 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

03 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



„O ALLAH! LEITE MICH ZUM RICHTIGEN  
WEG UND VERLEIHE MIR AUF DIESEM  
WEG ERFOLG.“

MUSLİM, ZİKİR, 78



## D A S T A R A W I H - G E B E T

Der arabische Begriff Tarawih, ist der Plural von **Tarwiha** und bedeutet laut Wörterbuch „**sich beruhigen, sich entspannen**“. Da das Ende jeder Einheit des Tarawih-Gebetes (nach vier Raka'a), welches nach dem Nachtgebet verrichtet wird, Tarwiha benannt wurde, erhielt das komplette Gebet die Bezeichnung Tarawih.

Betrachtet man dieses Gebet aus der islamisch-rechtlichen Perspektive, so ist sie eine 'Ibāda, die als Sunna Mu'akkad eingestuft wird, was bedeutet, dass die Umsetzung dieses Gebotes zwar nicht verpflichtend ist, aber sie stark empfohlen

wird, da sie vom Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) praktiziert wurde. Die Umsetzung bringt jenseitige Belohnung, wobei der Verzicht zwar keine Strafe mit sich bringt, aber trotz dessen missbilligt wird. Sie stellt eines der wichtigsten 'Ibāda dar, die nur im Monat Ramadan erbracht werden kann.

Damit man dem Gebet gerecht wird, sollte es konzentriert und hingabevoll verrichtet werden.

Es kann sowohl zu Hause individuell oder in der Moschee gemeinschaftlich praktiziert werden, wobei das gemeinsame Gebet einen höheren Wert hat.

## H A S T D U . . .



... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?



... eine Wohltat begangen?



... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



“DER GESANDTE  
GLAUBT AN DAS, WAS IHM VON  
SEINEM HERRN HERABGESANDT WORDEN  
IST, EBENSO DIE GLÄUBIGEN; SIE ALLE  
GLAUBEN AN ALLAH UND AN SEINE  
ENGEL UND AN SEINE BÜCHER UND  
AN SEINE GESANDTEN. WIR MACHEN  
KEINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN SEINEN  
GESANDTEN. UND SIE SAGEN: ‘WIR  
HÖREN UND GEHORCHEN. GEWÄHRE  
UNS DEINE VERGEBUNG, UNSER HERR,  
UND ZU DIR IST DIE HEIMKEHR.’ “



SURE BAKARA 2:285

## A K T I O N :

Lass uns heute nach dem Tarawih-Gebet die letzten beiden Verse der Sure al-Baqara rezitieren und versuchen sie auswendig vorzutragen.



## D A S T A H A J J U D - G E B E T

Das Tahajjud beschreibt ein freiwilliges Gebet, das in der Zeit zwischen dem Nacht- und Morgengebet durch die Unterbrechung des Schlafes verrichtet wird. Laut Wörterbuch bedeutet Tahajjud **„schlafen; erwachen, sehr schwer vom Schlaf erwachen“**.

Der Begriff wurde von dem 79. Vers der Sure Isra abgeleitet. Außerdem wird dem Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) in der Sure Muzammil befohlen, jede Nacht dieses Gebet zu praktizieren. An anderen Stellen des Koran sowie in vielen

prophetischen Überlieferungen wird die Wichtigkeit der nächtlichen 'Ibāda für die Muslime hervorgehoben. Unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) teilt uns Folgendes mit: Eine Person, die regelmäßig das Tahajjud-Gebet verrichtet, und mit der Absicht schläft, in der Nacht aufzustehen aber verschläft, wird so belohnt, als hätte er die Nacht betend verbracht. Für solch eine Person ist der Tiefschlaf, welcher sie vom Erwachen gehindert hat, ein Geschenk Allahs. (Ibn Madscha, Ikama, 177)

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... eine Wohltat begangen?

-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## MEINE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

### AKTION:

Lass uns diese Nacht zum Tahajjud-Gebet erwachen und unsere Familie dazu ermuntern. Lass uns für das Wohlbefinden der ganzen Umma beten.



„UND ICH HABE DIE DSCHINN UND DIE MENSCHEN NUR DARUM ERSCHAFFEN, DAMIT SIE MIR DIENEN (SOLLEN).“

SURE ZÂRIYÂT 51:56



## DIE HARMONIE ZWISCHEN SEELE, KÖRPER UND VERSTAND

Die Seele, der Körper und der Verstand sind grundlegend für die Existenz des Menschen. Allah erklärt uns im Koran, dass er uns einen Teil Seiner Seele eingehaucht hat. Es heißt: **„Wenn Ich ihn nun vollkommen geformt und ihm Meinen Geist eingehaucht habe, dann werft euch vor ihm nieder.“** (Sure Hidschr 15:29)

Unsere materielle Existenz repräsentiert der Körper, wobei die Seele unsere Emotionen und unseren Geist innehat. Während der Körper sich also von Wasser, Luft und von Essen ernährt, verlangt die Seele nach Gefühl und 'Ibāda. Genauso wie der Körper Nahrungsmittel verdauen muss, um sie in Energie umzuwandeln, so muss auch die Seele Gefühle verarbeiten. Für ein ausgewogenes Leben müssen sowohl der Körper als auch die Seele gut versorgt werden.

An dieser Stelle bietet der Ramadan eine gute Gelegenheit für uns. Lass uns vom übermäßigen Verzehr von Essen fernbleiben und unsere Seele mit schönen Gefühlen wie Liebe verwöhnen. Hierfür sollten wir unsere Liebe zunächst Allah erklären, denn Er ist al-Wadud: Er liebt uns am meisten und verdient die Liebe am meisten.

Es ist die Aufgabe unseres Verstandes eine Harmonie zwischen Körper und Seele herzustellen, sowie das Verhalten und die Gefühle zu steuern. Demnach sollten wir unseren Verstand mit Sachen beschäftigen, die unsere Beziehung, zu Allah stärken. Abgesehen von freiwilligen 'Ibāda ist es auch von Bedeutung den Hintergrund der Ge- und Verbote Allahs zu verstehen. Deswegen ist es sehr wichtig, die Interpretation der Verse Allahs zu lesen und zu verstehen.

## H A S T     D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... heute eine lehrreiche Unterhaltung auf Youtube angeschaut?

-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## M E I N E   N O T I Z E N :

---

---

---

---

---

---

---

---

## A K T I O N :

Lass uns Allah mit Seinen 99 Namen und ihren Bedeutungen gedenken. Der Name **al-Wadud** könnte schon mal ein Anfang sein.



„UND BITTET EUREN HERRN  
UM VERGEBUNG, (UND) DANN  
BEKEHRT EUCH ZU IHM.  
WAHRLICH, MEIN HERR IST  
BARMHERZIG, LIEBEVOLL.“

SURE HÛD 11:90



## D I E H E I L I G E N A C H T

Das Projekt „Die Heilige Nacht“ wird von der Jugendabteilung der Frauen der IGMG organisiert, um den Segen des Ramadans zu erhalten und die Nacht so ertragreich wie möglich zu verbringen. So treffen wir uns in dieser Nacht und frischen unsere Bindung auf, indem wir uns für das Fastenbrechen an einen Tisch versammeln und unsere Freude teilen.

Unsere Absicht ist es, dem wahren Sinn des Ramadans gerecht zu werden, unseren seelischen Bedürfnissen bewusst zu werden und den Frieden zu erreichen, der bei gemeinschaftlichen Gottesdiensten in der Moschee zu verspüren ist. Moscheen sind Orte, in denen wir unsere

Vergänglichkeit begreifen und uns an die Verantwortungen in diesem befristeten Leben erinnern. Um den Seelen den Frieden verspüren zu lassen und einen erfüllten Ramadan zu verbringen, sind Moscheen von wichtiger Bedeutung. Dieses Projekt sowie andere Veranstaltungen sollen dazu verhelfen, eine Bindung zu Moscheen aufzubauen.

Da in diesem Monat unsere physischen Bedürfnisse in den Hintergrund gestellt werden, wird unseren Gedanken und unserem Herzen die Gelegenheit gegeben, ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen. So hoffen wir mit der Koranrezitation und dem Vortrag unserer Veranstaltung, eure Seelen zu berühren.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... die Ausgabe der Zeitschrift ‚Perspektif‘ diesen Monat gelesen?
-  ... ein Erinnerungsfoto gemacht?



## A K T I O N :

Lass uns nicht vergessen, ein Foto von der Veranstaltung „Die Heilige Nacht“ zu machen. **#kgtramadan #heiligenacht**



„HERR! VERGIB UND ERBARME!  
NIEMAND IST SO  
BARMHERZIG WIE DU.“

SURE MU'MINÛN 23:118



## DER KORAN

**„O Ihr Menschen! Es ist nun eine Ermahnung von eurem Erhalter zu euch gekommen und eine Heilung für alle (das Schlechte), was in den Herzen der Menschen sein mag, und Rechtleitung und Gnade für alle, die (an Ihn) glauben.“**

(Sure Yûnus 10:57)

Der Koran ist solch ein Werk, das niemand dazu fähig ist, ein ähnliches Buch zu verfassen. So stellt er das größte Wunder dar, welches dem Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) seitens Allah verliehen wurde:

„Sprich: Wenn sich auch die Menschen und die Dschinn vereinigen, um etwas Gleiches

wie diesen Koran hervorzubringen, brächten sie doch nichts Gleiches hervor, selbst wenn sie einander beistünden.“

(Sure Isrâ 17:88)

Insbesondere sollten wir im Ramadan, welcher auch als der Monat des Koran bekannt ist, den Koran rezitieren. In diesem Monat trugen sich auch der Prophet Muhammad (Friede und Segen seien mit ihm) und der Engel Gabriel die koranischen Verse gegenseitig vor.

Um dieser Sunna zu folgen und die seelische Heilung zu erlangen, sollten wir keinen Tag verbringen, ohne den Koran rezitiert zu haben.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... die Übersetzung eines Koranverses, den du heute gelesen hast, geteilt?

-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... ein Qada-Gebet verrichtet?
-  ... einer Freundin gesagt, dass du sie für Gott liebst?



## A K T I O N :

Lass uns heute die Übersetzung einer Koranseite, die wir rezitiert haben, lesen und die Verse notieren, die uns besonders berührt haben.

S U R E ..... V E R S .....

---

---

---

---

---

---

---



„UND WENN DU DEN  
KORAN VORTRÄGST, LEGEN  
WIR ZWISCHEN DIR UND JENEN,  
DIE NICHT AN DAS JENSEITS  
GLAUBEN, EINE UNSICHTBARE  
SCHEIDEWAND.“

SURE ISRÂ 17:45



## AUF DEM LEBENSWEG, HIN ZUM ERHABENEN GEFÄHRTEN

O HERR ALLER SCHÖNEN DINGE  
ALLES LOB IST DEIN

DER RAMADAN REINIGT DIE SEELE SO ZEIGST DU DICH  
DIE IMMERWÄHRENDE SEELE IM VERGÄNGLICHEN KÖRPER

INSPIRIERT VOM KORAN  
HALTEN WIR FEST AM SEIL ALLAHS  
EINHALT GEBIETEN WIR UNSEREN ENDLOSEN TRIEBEN  
DURCH UNSERE ERGEBENHEIT ZU IHM

DEINE ZUFRIEDENHEIT IST ZIEL  
DAS LÖST VON UNSEREN FESSELN  
ES HINDERT KEIN HUNGER KEIN DURST  
VON DEM VERLANGEN, DIR ZU DIENEN

MUHAMMED MUSTAFA YÜKSEL

## H A S T   D U . . .



... den Tag mit Dhikr und  
Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dein Lieblingsgedicht geteilt?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?



... eine Wohltat begangen?



... nach deinem Gebet  
Awrad-i Scharif gelesen?



## A K T I O N :

Lass uns einen Abschnitt aus unserem Lieblingsgedicht notieren und teilen. **#kgtramadan #gedicht**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„WIR HABEN IN DIESEM KORAN  
GLEICHNISSE ALLER ART FÜR DIE  
MENSCHEN ANGEFÜHRT, AUF DASS  
SIE NACHDENKEN MÖGEN.“

SURE ZUMAR 39:27



## S A H Ū R U N D I F T Ā R

Der Gesandte Allahs (Friede sei auf Ihm) stand im Monat Ramadan stets zur letzten Mahlzeit vor der Morgendämmerung (Sahūr) auf, um mit dem Fasten zu beginnen und riet auch den Muslimen dazu. Bezüglich der Sahūr-Mahlzeit gibt es viele unterschiedliche Überlieferungen der Gefährten des Propheten (Friede und Segen seien mit ihm). Eine der Überlieferungen, die unsere Zeit erreichte, ist, dass man vom Segen dieser Mahlzeit profitieren sollte. Der Gesandte sagte dazu Folgendes:

**„Die Sahūr-Mahlzeit ist ein Segen. Auch wenn unter euch jemand nur einen Schluck Wasser zu sich nimmt, nimmt diese Mahlzeit wahr. Wahrlich spricht Allah und die Engel Segen über die aus, die die Sahūr-**

**Mahlzeit zu sich nehmen.“**

(İbn Hanbel, Musnad, 3:44)

Sobald die Zeit des Fastenbrechen (İftār) eintraf, brach der Gesandte Allahs unverzüglich sein Fasten meist mit Datteln und Wasser oder gelegentlich auch mit Milch. Beim Fastenbrechen sprach er neben vielen anderen Gebeten:

„Allâhumme leke sumtu ve alâ rizkike eftartu“, also

**„O Allah! Ich habe zu deinem Gefallen gefastet und breche mein Fasten mit deinem Rizq.“**

Nach dem Essen sprach er:

**„Der Durst ist gestillt, die Adern durchfeuchtet und insallah die Belohnung eingetreten.“**

(Abū Dāwūd, Sunan, 2357-2358)

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... eine Wohltat begangen?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?





## DIE ZEIT DER MORGENDÄMMERUNG

Bei der Zeit der Morgendämmerung handelt es sich um einen Zeitabschnitt, in der Bittgebete und Reue am meisten angenommen werden. Die Zeit sahr beginnt nach dem Sahur-Essen und endet mit dem Beginn der Morgendämmerung. Dieser Zeitraum sollte als Geschenk Allahs gesehen werden. Wenn Allah im Koran die Guten lobt, heißt es: **„und vor Tagesanbruch suchten sie stets Vergebung“**  
(Sure Zâriyât 51:18)

Außerdem erklärte unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm), dass Allah zu dieser Zeit Folgendes sagt: „Gibt es niemanden, der um Vergebung bittet, damit ich ihm verzeihe? Gibt es niemanden der einen Wunsch hat, damit ich ihn erfülle?“ Wir sollten diese Zeit nutzen, um über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen und um Erleichterung in all unseren Angelegenheiten zu erflehen.

## A K T I O N :

Rezitiere die Sure al-Inschirah und ließ ihre Übersetzung in der Morgendämmerung.

## H A S T D U . . .

- |   |   |
|---|---|
|  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?               |  ... in einem Buch gelesen?        |
|  ... das Morgengebet verrichtet?                        |  ... das Tarawih-Gebet verrichtet? |
|  ... die Sure al-Inschirah mit der Übersetzung gelesen? |  ... Almosen (Sadaqa) gegeben?     |



SURE  
AL-INSCHIRAH

„HABEN WIR DIR NICHT DEINE  
BRUST GEWEITET?

UND HABEN WIR DIR NICHT DEINE  
LAST ABGENOMMEN?

DIE SO SCHWER AUF DEINEM  
RÜCKEN LASTETE.

HABEN WIR NICHT DEINEN NAMEN ERHÖHT?

WAHRLICH, MIT JEDER ERSCHWERNIS  
GEHT EINE ERLEICHTERUNG EINHER.

DOCH WAHRLICH, MIT JEDER  
ERSCHWERNIS GEHT EINE ERLEICHTERUNG  
EINHER.

UND WENN DU VON DEINEN  
BESCHÄFTIGUNGEN ENTLASTET BIST,  
DANN BEMÜHE DICH WEITER.

UND WENDE DICH NUR DEINEM SCHÖPFER ZU.“



## W I D M E   D I C H   D E M   G U T E N

Allah hat den Menschen im Vergleich all den anderen Geschöpfen in edelster Form erschaffen und hat uns gute, reine Eigenschaften veranlagt.

Diese natürliche Anlage kann durch schlechte

Angewohnheiten und kleine Sünden beeinträchtigt werden.

In diesem Fall sollte man sich vom Schlechten abwenden und sich nach dem Gutem richten.

So können wir zu unserer

natürlichen, reinen Veranlagung zurückkehren.

Als Allah uns von Seiner Seele einhauchte, versah Er uns auch mit dem Guten. Lass uns, uns bemühen, die Seelen vom Schlechten zu befreien. Wichtig ist es, Folgendes zu wissen: Der, der sich selbst kennt, kennt seinen Schöpfer, der, der seinen Schöpfer kennt, kennt sich selbst.

## A K T I O N :

Lass uns heute etwas für unsere Familie und für unsere Engsten vorbereiten, das sie erfreut. So zeigen wir ihnen, dass wir an sie denken und sie lieben.

## H A S T   D U . . .

- |   |   |
|---|---|
|  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?         |  ... in einem Buch gelesen?                      |
|  ... das Morgengebet verrichtet?                  |  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?               |
|  ... deine Ziele für Ramadan bis jetzt umgesetzt? |  ... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet? |





## A L - W A D U D

LIEBE UNS O WADUD!  
MIT DEINEM ERBARMEN,  
DEINER BARMHERZIGKEIT...

LIEBE UNS O WADUD!  
AUCH WENN WIR ES NICHT SCHAFFEN,  
DEINER LIEBE GERECHT ZU SEIN...  
LIEBE UNS O WADUD MIT DEINEM EDLEN NAMEN  
DU BIST DER LIEBENDE UND DERJENIGE,  
DER AM MEISTEN DER LIEBE WÜRDIG IST...

AYŞE YÜSRA YILMAZ

ÜBERSETZT AUS DEM TÜRKISCHEN

## H A S T D U . . .

- |  |   |
|--|---|
|  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?          |  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?                         |
|  ... das Morgengebet verrichtet?                   |  ... eine Wohltat begangen?                                |
|  ... zu Allah mit seinem Namen „al-Wadud“ gebetet? |  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht? |



## A K T I O N :

Lass uns einen Überblick verschaffen, wie wir die ersten zehn Tage des Ramadan verbracht haben und eine Methode finden, den Monat noch ertragreicher zu gestalten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„UND BITTET EUREN HERRN UM VERGEBUNG, (UND) DANN BEKEHRT EUCH ZU IHM. WAHRLICH, MEIN HERR IST BARMHERZIG, LIEBEVOLL.“

SURE HÛD 11:90



## DIE ARQAM GESPRÄCHSKREISE

Die Arqam Gesprächskreise sind den Dār al-Arqam Treffen unseres Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) nachempfunden und somit Teil seiner wichtigsten Sunna. In den ersten Tagen fand die Einladung zum Islam, unter der Führung unseres Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) in Gesprächskreisen in privaten Häusern statt. Der wohl bekannteste Gefährte, der seine Türen den Gesprächskreisen öffnete, war al-Arqam ibn Abī l-Arqam.

Die Gesprächskreise in häuslichem Umfeld, waren ein großer und wichtiger Beitrag für die Verbreitung des Islams und die Einladung zum Islam. Gemeinsam suchen wir nach Antworten auf die Fragen: **„Wie können wir Allah dienen? Wie können wir der Umma und der Gesellschaft, in der wir leben, helfen? Und wie können wir die neue Generation, in ihrem Bestreben Standhaftigkeit im Glauben und Tugendhaftigkeit zu erreichen, unterstützen?“** Diese

Treffen dienen der Versinnbildlichung von Idealen. Jugendliche, die sich ein Leben nach Allahs Offenbarung zur Aufgabe gemacht haben, kommen zusammen, um egozentrische

Verlangen zu hinterfragen und in der Selbstreflexion ihren Geist zu erkunden, sowie die Verbundenheit zur Umma zu verstehen und zu erklären. In den Gesprächskreisen geht es um die Einheit und Gemeinschaft der Umma und die Selbstentwicklung durch ethisch-moralische und ideelle Förderung.

Die Aufrechterhaltung und Auslebung des Umma- Verständnisses durch die kleinsten Masdschids/Moscheen der Welt, also durch die Arqam Gesprächskreise, liegt in der Hand der Jugendlichen, also „in deinen Händen“. Für die Verwirklichung großer Träume, bedarf es aufrichtiger und entschlossener kleiner Schritte. Kleine Gesprächsrunden mit einigen Wenigen, können sich so nach und nach zu einer großen Gemeinschaft entwickeln.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?

-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... ein Geschenk für ein Kind gekauft, das das „Halbfasten“ (das Fasten der Kinder für einen kürzeren, beliebigen Zeitraum) verrichtet hat?





## DIE NATUR IN UNSERER OBHUT

Der allmächtige Allah hat alles in einer vollkommenen Schönheit erschaffen. Die Schöpfung auf Erden wurde zu Diensten des Menschen gestellt. Es ist die Aufgabe des Menschen, die Gaben, von denen er profitiert, wertzuschätzen. Eines der wohl wichtigsten Probleme unserer Zeit ist der Verfall des perfekten Gleichgewichts unserer Natur. Unter diesem Problem leidet jegliche Schöpfung auf der Erde.

**„Unheil ist auf dem Festland und im Meer erschienen wegen dessen, was die Hände der Menschen erworben haben, damit Er sie einiges von dem kosten lässt, was sie getan haben, auf dass sie umkehren mögen.“**

(Sure Rûm 30:41)

Allah erwartet von uns, dass wir ein Bewusstsein für die Natur entwickeln und sie wertschätzend behandeln und Lehren aus ihr ziehen. Der Mensch gilt als Gipfel

der Schöpfung Allahs. Das ist auch der Grund, wieso uns die restliche Schöpfung in den Dienst gestellt wurde. Aus dieser Tatsache leitet sich aber auch eine Verantwortung der Natur gegenüber ab. Durch verantwortungslosen, unbedachten und übermäßigen Konsum wird die Natur samt ihrer Bewohner, in Mitleidenschaft gezogen. Wir sollten den Ramadan zum Anlass nehmen, die Natur und unsere Umwelt zu achten und zu schützen. In diesem Zusammenhang sollten mit kleinen alltäglichen Veränderungen anfangen.

Die Vermeidung bzw. der Verzicht von plastikbeinhaltenden Produkten und die umsichtige und nachhaltige Nutzung von Elektrizität und Wasser sind entscheidende Schritte in die richtige Richtung und wahren uns vor Verschwendung (Israf) unserer Ressourcen.

## H A S T     D U . . .



... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?



... in einem Buch gelesen?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?

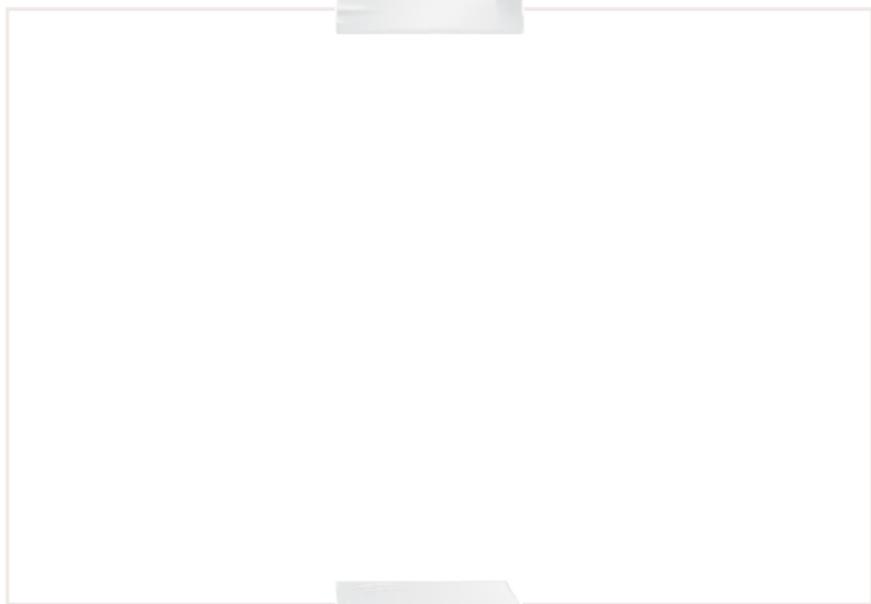


... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## A K T I O N :

Lass uns ein Foto aus der Natur teilen. **#kgtramadan**



„DER GLÄUBIGE ÄHNELT DER HONIGBIENE.  
ER ISST VON DEM, WAS REIN IST, UND ER  
BRINGT DINGE HERVOR, DIE REIN SIND.“

AHMAD IBN HANBAL, MUSNAD, II, 199



## D A S S C H W E S T E R N - P R O J E K T

Die ältere Schwester wünscht sich für ihre jüngere Schwester genau dasselbe, was sie sich für sich selbst wünscht und begleitet sie auf ihrem Lebensweg. Die Jüngere ist die, die in der Zukunft für das Wohl der zukünftigen Generationen arbeiten wird.

Dieses Projekt bezweckt eine enge Bindung und eine gegenseitige Hilfsbereitschaft zwischen den

zugewiesenen Geschwistern aufzubauen. Es ist eine tiefe Bindung, die auf den gemeinsamen Glauben zurückzuführen ist. Hierbei ist die Verantwortung der Älteren sehr groß. Sie teilt die Sorgen und das Glück ihrer Schwester, zeigt ihr den richtigen Weg, wenn sie mal nicht weiter weiß und bereitet sie auf die Zukunft vor.

## A K T I O N :

Bringe das schönste Foto eines Iftärs oder eines Krankenbesuches, den du mit deiner Schwester im Glauben gemacht hast, an.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... deine „zugewiesene Schwester“ aus der Gemeinde angerufen?

-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## MEINE NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„NACH UNSERER WELTANSCHAUUNG LEBT KEINER FÜR SICH SELBST. JEDER LEBT FÜR SEINE GESCHWISTER. DAS IST DER EINFACHSTE WEG DAS EINSEITIGE INTERESSE DES EIGENNUTZES ZU BESEITIGEN.“

PROF. DR. NECMETTİN ERBAKAN



## MITGLIEDSCHAFT

Wir leben in einer multikulturellen Gesellschaft und zeigen durch die Umma, dass der Glaube und nicht die Blutsverwandschaft die Bindung ausmacht.

Unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) sagte:  
**„O Diener Allahs, seids Geschwister. Ein Muslim ist der Bruder des anderen Muslims.“**

Dieses Gleichnis gilt natürlich auch für Musliminnen. So heißen wir dich, als unsere Schwester, willkommen. Gerne würden wir uns mit dir unterhalten. Hier wirst du dich wohl fühlen und deine Gedanken leicht zu Wort bringen können.

In Allahs Haus wirst du dich wohlfühlen. Allah soll unsere Bindung stärken. Gemeinsam werden wir versuchen, mit unserem Benehmen, unserem Anstand und unserer Bescheidenheit, Vorbilder zu sein und so zu einer gottesfürchtigen Gesellschaft beizutragen. Mit deiner Mitgliedschaft sind wir noch stärker geworden.

Hand in Hand werden wir versuchen auch den künftigen Generationen unsere guten Werte zu übermitteln. Unsere Glaubensbindung wird das Zeichen des Zugehörigkeitsgefühls in unseren Herzen sein.

## H A S T D U . . .



... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?



... die Zeitung ‚Camia‘ gelesen?



... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?



## A K T I O N :

Nehmen wir heute eine aktuelle Ausgabe aus der Zeitung ‚Camia‘ aus der Moschee mit nach Hause und lesen sie uns durch. Die Zeitung ist auch online einsehbar. Nutze hierfür den QR-Code.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„SCHLAU IST DERJENIGE, DER ÜBER SEINE  
TRIEBSEELE HERRSCHT UND FÜR DAS, WAS  
NACH DEM TOD KOMMT, ARBEITET.“

TIRMIZI, SIFÄTÜ'L-KIYÂME, 25



## E I N L A D U N G      Z U M   I F T Ä R

Eine der schönsten Taten, die man während des Ramadan machen kann, ist es, Fastende zum Iftär einzuladen.

Unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) lud zum Iftär ein und beehrte auch selbst als Gast die einladenden Gefährten.

**„Wer einen Fastenden zum Iftär einlädt, wird belohnt wie der Fastende, ohne eine Verminderung.“**

(Tirmidhi, Sawm, 83)

Mit diesem Hadith ermutigt er die Umma dazu zum Iftär einzuladen.

In einem anderen Hadith sagt der Prophet (Friede und Segen seien mit ihm): „Wer auch immer im Ramadan

einen Fastenden zum Speisen seines halal verdienten Mahles zum Iftär einlädt, für den werden die Engel jede Nacht des Ramadans Bittgebete aufsagen. Der Engel Gabriel wird ihn in der Qadr Nacht umarmen und ihn grüßen. Das Herz dessen, der von Gabriel umarmt wurde, wird weich. Und seine Augen werden tränenreicher.“ Daraufhin wurde er gefragt: „O Gesandter Allahs, was sollen diejenigen machen, die nichts anbieten können?“ Daraufhin erwiderte der Prophet (Friede und Segen seien mit ihm): **„Es genügt, wenn derjenige ein Stück Brot und etwas Milch oder Wasser anbietet.“**

(Bezzar, Mūsned, 2501)

## A K T I O N :

Lass uns heute die Iftär-Mahlzeit vorbereiten, anbieten und teilen. **#kgtramadan**

## H A S T      D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... Iftär-Mahlzeit vorbereitet?
-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## EINE IFTÄR-IDEE

Man sagt dem Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) nach, dass er Zucchini geliebt haben soll. Nach der Überlieferung von Anas (r.a.) war das Lieblingsgericht des Gesandten Allah's (Friede und Segen seien mit ihm) Zucchini. Mit ihm können wir eine leichte Iftär-Mahlzeit zubereiten.



### ZUTATEN:

- 500 g Zucchini
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Mozzarella
- 150 g Fetakäse
- 200 g Ziegenkäse
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer und diverse Gewürze je nach Wunsch
- 10 g frische Minze

### ZUBEREITUNG:

Zucchini, Kartoffeln und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Den geschälten Knoblauch und Mozzarella würfeln und mit dem restlichen Käse vermengen.

Minzblätter fein hacken und der Käsemischung beimengen. Backblech mit Olivenöl bestreichen, darauf Zucchinischnitten verteilen, salzen und würzen. Eine weitere Schicht mit Kartoffelschnitten verteilen, salzen und würzen, mit der Käsemischung bedecken. Den Vorgang mit Zucchini und Kartoffeln wiederholen, mit Tomatenschnitten abschließen. Restliche Olivenöl gleichmäßig über dem Gemüse verteilen und für eine Stunde bei 200 Grad backen.

## DAS FASTEN - NACH AL-GHAZĀLĪ

Imam al-Ghazālī (450 – 505 nach der Hidschra) unterteilt das Fasten in drei Kategorien:



### 1. DAS FASTEN DES EINFACHEN VOLKES (AWWAM):

Es wird durch den Verzicht auf Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr gefastet. Diese Form ist die niedrigste Stufe.



### 2. DAS FASTEN DES GEWISSENHAFTEN (KHAWAS):

Dabei fasten die Ohren, indem sie Gerüchte und Verleumdungen nicht hören. Die Augen fasten, weil sie nicht auf Verbotenes schauen oder spionieren. Die Zunge hält sich fern von übler Nachrede, Gerüchten, Diffamierungen, von Anzüglichem und Anstößigem und fastet auf diese Weise. Die Hände lehnen Bestechungen, Glücksspiele, alkoholische Getränke und alles Verbotene ab. Die Füße gehen keinen Weg, der zur Sünde führt. Somit fastet der Mensch mit all seinem Sein, all seinen Organen und Gliedmaßen.



### 3. DAS FASTEN DES GEWISSENHAFTESTEN (KHAWAS AL-KHAWAS)

Bei diesem Fasten wird das Herz von allem reingewaschen. Es ist nur noch zugänglich für Allah.

Quelle: Ihyā' 'ulūm ad-dīn, Beirut, ts. (Dâru'l-Ma'rife), I, 234.

## H A S T D U . . .



... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?



... eine Wohltat begangen?



... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?





## D E R H E N K E L M A N N

Unser Glauben macht uns auf das hohe Alter aufmerksam, da es eine Phase im Leben der Menschen ist, in der sie besonders viel Aufmerksamkeit und Fürsorge brauchen. Allah erinnert uns daran, dass auch wir eines Tages in eine pflegebedürftige Situation kommen könnten und ermahnt uns zu respektvollem Umgang mit älteren Menschen und zu deren Pflege.

**„Wer in seiner Jugend älteren Menschen mit Respekt begegnet, dem schickt Allah in seinem Alter respektvolle Jugendliche.“**

(Tirmidhi, Birr, 71)

Leider wird dieses Thema allzu oft vergessen. Menschen, die für den Moment und für sich selbst leben, vergessen schnell, an die Zukunft und

ihre Mitmenschen zu denken. Um uns an den Lebenskreislauf des Menschen zu erinnern, von den Du'a und der Weisheit der Älteren zu profitieren und an den Belohnungen in den obigen Hadithen teilzuhaben, haben wir das „Henkelmann“-Projekt ins Leben gerufen. Wir besuchen einsame ältere Erwachsene in ihrem Zuhause und vollenden mit ihnen unser Fasten mit mitgebrachtem Essen und Trinken. Wir möchten so für das Thema Einsamkeit im Alter sensibilisieren und unseren Respekt Allah gegenüber verfestigen.

**„Den Muslim mit ergrautem Haar und Bart respektvoll zu behandeln und zu beschenken, zeugt von Respekt gegenüber Allah.“**

(Abū Dāwūd, Adab, 23)

## H A S T D U . . .



... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dich für das ‚Henkelmann‘-Projekt vorbereitet?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?



... eine Wohltat begangen?



... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?



## A K T I O N :

Lass uns die schönste Erinnerung bei einem Besuch mit dem „Henkelmann“ verschriftlichen. **#kgtramadan**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„VERBREITET DEN GRUSS UNTER  
EUCH, BIETET ANDEREN ESSEN AN  
UND KÜMMERT EUCH UM EURE  
FAMILIEN- UND  
VERWANDTSCHAFTSBEZIEHUNGEN.“

İBN MÂCE, ET'İME, 1



## ZAKĀT UND FITRA

Zakāt und Fitra sind gesellschaftliche Verpflichtungen. Um die Würde der Menschen, die diese Spenden annehmen zu wahren, bedarf es der gesellschaftlichen Organisation.

Der Verein Hasene hat sich dies zur Aufgabe gemacht und führt auch dieses Jahr die „Zakāt Fitra Kampagne“ durch, um eure Zakāt und Fitra an Bedürftige zu übergeben.

Wie ihr eure Zakāt und Fitra durch Hasene weiterleiten könnt? In jeder IGMG Moschee findet ihr Briefumschläge mit einer Zakāt Fitra Broschüre. Den Briefumschlag verseht ihr mit euren Angaben und eurer Zakāt und/oder Fitra und

übergebt ihn an die Zuständigen der IGMG Moschee.

**„Die um Allahs willen gegebenen Almosen sind nur für die Armen und die Bedürftigen und jene, die damit betraut sind (Zakāt-Beamten), und jene, deren Herzen gewonnen werden sollen, und für das Befreien von Menschen aus Sklaverei und für jene, die mit Schulden überlastet sind, und (für jede Anstrengung) für Allahs Sache und für den Reisenden: (dies ist) eine Verordnung von Allah – und Allah ist allwissend und weise.“**

(Sure Tawba 9:60)

## H A S T D U . . .

- ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
- ... das Morgengebet verrichtet?
- ... eine Wohltat begangen?

- ... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?
- ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
- ... dein Fitra gegeben?



## A K T I O N :

Denken wir an die Weitergabe unserer Zakāt und Fitra an die Bedürftigen. Die Frauenjugendabteilung kann dir dabei helfen. Zakāt und Fitra können auch ganz leicht über die Online-Form des Vereins Hasene unter [www.hasene.org](http://www.hasene.org) weitergeleitet werden.



---

---

---

---

---

---

---

---



„UND VERRICHTET DAS GEBET UND GEBT DIE ALMOSENSTEUER! UND WAS IHR FÜR EUCH AUF DER ERDE VORWEG AN GUTEM TUT, DAS WERDET IHR DEREINST BEI GOTT VORFINDEN. GEWISS, ER DURCHSCHAUT WOHL, WAS IHR TUT.“

SURE BAKARA 2:110



## S A L S A B I L - Q U E L L E

Eine der Verheisungen für das Paradies, die Allah für diejenigen versprochen hat, die glauben, rechtschaffene Taten tun und an ihrer Religion festhalten, ist ein Getränk aus der Salsabil-Quelle.

Sure Insân 16-18. Folgendes ist in den Versen gegeben:

**„Auf ihren Seiten laufen sie mit silbernen Gefäßen**

**und Kristallschalen herum, transparenten Bechern mit silberweißem (wie Kristall), die die Heiligen dies (den Wein des Paradieses) nach Maß bestimmen und schätzen. Sie werden dort aus einer Schüssel getrunken (dieser Wein) enthält Ingwer in seiner Mischung. (Dieser Wein) stammt aus einer Quelle namens Selsebil.“**

## A K T I O N :

Lass uns dieses Heilung verheißende Getränk zubereiten, es anbieten und diese Aktion teilen. **#kgtramadan**

## H A S T D U . . .

- |  |  |
|--|--|
|  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?                                |  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?                                  |
|  ... das Morgengebet verrichtet?   |  ... die Ausgabe der Zeitschrift „Perspektif“ diesen Monat gelesen? |
|  ... vom „Heiltrunk“ zubereitet, davon angeboten und die Aktion geteilt? |  ... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?                    |



## E I N H E I L T R U N K

Nehmen wir also einen Schluck Heilung zu uns, um vom Ingwer zu profitieren, der einer der Segnungen des Paradieses ist, und beten wir, damit wir vom Salsabil im Paradies trinken können.



### ZUTATEN:

2 Zitronen

70 g Ingwer

1 Esslöffel Honig

½ Orange

Nach Wunsch kann man auch  
Kurkuma und Zimt dazugeben.

### ZUBEREITUNG:

Der fein geriebene Ingwer mit Honig und Fruchtsaft ergibt eine Erfrischung für 10 Personen

### WIRKUNG:

Ingwer unterstützt die Durchblutung, erfrischt die Atemwege, erleichtert die Verdauung und wirkt gegen Magenbeschwerden.



„SETZEN SIE DIESE BEIDEN HEILENDEN  
DINGE FORT: HONIG UND DER KORAN.“

IBN MÂCE, TIB. 7



## I ' T I K Ä F - D E R R Ü C K Z U G

In der islamischen Normwissenschaft wird das Wort I'tikāf mit dem Rückzug einer Person an einem bestimmten Ort beschrieben. Der Muslim, welcher mentale Reife und Zurechnungsfähigkeit erreicht hat, zieht sich entweder in einer Moschee oder einem ähnlichen Ort, an dem ebenfalls die fünf Pflichtgebete verrichtet werden können, für eine bestimmte Zeit zurück. Dabei sollte er die Absicht des Gottesdienstes fassen. Die geehrte Frau des Propheten (Friede und Segen seien mit ihm), A'isha (Allahs Wohlgefalle sei mit ihr), berichtete Folgendes:

**„Der Gesandte Allahs (Friede und Segen seien mit ihm) vollzog die letzten zehn Nächte des Fastenmonats (Ramadan) in I'tikāf. Dies machte er bis zu seinem Tod jedes Jahr. Danach führten seine Gattinnen den Gebrauch weiter.“**

Der Gesandte Allahs (Friede und Segen seien mit ihm) führte den I'tikāf in der Prophetenmoschee (al-Masdschid an-Nabawi) durch. Dabei praktizierte er intensiv das Gebet, sowie Bittgebete und tiefgründiges Gedenken an Allah. Er ging nur für essentielle Bedürfnisse nach Hause. Die Freude und Aufregung über den Ramadan erreichte beim Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) und seinen Gefährten mit dem Beginn der letzten zehn Nächte

seinen Höhepunkt. Gründe dafür sind folgende: Diese heiligen Nächte werden als die „Rettung vor der Hölle“ bezeichnet; die Nacht der Bestimmung (Lailat al-Qadr), welche segensreich als tausend Monate ist, befindet sich in einer dieser zehn Tage; diese Nächte werden auch die Hirā-Tage genannt. Mit ihnen begann die erste Offenbarung zur Errettung der Menschheit in der Hirā-Höhle. Dies sind die Tage des I'tikāfs. Der I'tikāf ist metaphorisch gesehen die Hirā-Höhle der Muslime. So lass uns die Offenbarung spüren, sodass sie uns erneut zum Leben erweckt. Wenn auch nur für eine Nacht. Dafür ist der Aufenthalt in einer Moschee nicht obligatorisch. Jeder reine Ort ist erlaubt. Es ist eine Sunna (gewohnte Handlungsweise) des Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) gewesen, für den I'tikāf, die letzten zehn Nächte zu nutzen. So lass uns danach streben! Die Gattinnen des edlen Propheten (Friede und Segen seien mit ihnen) führten den I'tikāf in ihren Zimmern durch. Sie bemühten sich spirituell von dieser Welt zu trennen und viele gottesdienstliche Verrichtungen zu praktizieren. So sollten auch wir die Absicht fassen, ihnen nachzueifern.



## A K T I O N :

Lass uns die Absicht fassen, zuhause eine Stunde lang unseren eigenen I'tikaf zu halten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„(DIEJENIGEN, DIE DIESEN AUSTAUSCH MACHEN),  
DIEJENIGEN, DIE BUSSE TUN, ANBETEN, PREISEN,  
FASTEN, SICH VERNEIGEN, NIEDERWERFEN,  
DAS GUTE ORDNNEN UND DAS BÖSE VERBIETEN UND  
DIE GRENZEN ALLAHS SCHÜTZEN. GIB DIESEN  
GLÄUBIGEN GUTE NACHRICHTEN!“

SURE TAWBA 9:112



## VORBEREITUNGEN AUF DIE NACHT DER BESTIMMUNG (LAILAT AL-QADR)

Es wird in der Sure al-Qadr (97) erwähnt, dass der Koran in der Nacht der Bestimmung (Lailat al-Qadr) herabgesandt wurde. Diese Nacht ist segensreich als tausend Monate. Sie ist gefüllt mit Liebe, Fürsorge, Barmherzigkeit und Segen. Die Namensgebung dieser Nacht ist auf die Herabsendung des edlen Korans zurückzuführen. Denn in jener Nacht, wurde die erste Offenbarung an den Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) herabgesandt. In dieser Nacht sind die gottesdienstlichen Verrichtungen segensreich als tausend Monate. In dieser Nacht kam der Erzengel Gabriel (Friede sei mit ihm), und mit ihm unzählige Engel auf die Welt herab. Der Diener Allahs war in jener Nacht umhüllt von Frieden und fern von jeglicher

Bosheit. Die herabgesandten Engel grüßten jeden Mumin (Gläubigen), auf den sie stoßen. Es mag sein, dass dies das bedeutsamste Ereignis für die Gemeinde des Propheten Muhammads (Friede und Segen seien mit ihm) ist, welche nicht ihre verdiente Wertschätzung erhält. Allah hütet diese Nacht im Monat Ramadan. Es ist nicht sicher, ob es sich dabei tatsächlich um die 27. Nacht des Monats handelt. Unser sehnsüchtiges Streben nach ihr sollte in den letzten zehn Nächten gleichermaßen durchgeführt werden. Unser geehrter Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) sagte dazu: **„Sucht die Nacht der Bestimmung in den ungeraden Zahlen binnen der letzten zehn Nächte des Ramadan.“** (Bukhari, Fadlu Lailat al-Qadr, 3)

## H A S T D U . . .

- ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
- ... das Morgengebet verrichtet?
- ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht

- ... dir eine Stunde Zeit genommen um I'tikaf zu machen?
- ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
- ... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?





## H Ü S N - I H A T

Die Kunst der Kalligraphie spiegelt das harmonische Maß unserer Seelen mit weltlichen Werkzeugen wider. Die Kunst der Kalligraphie mit dem Koran im Zentrum die Kunst des schönen Schreibens. Sie ist durch die Sorgfalt, den Koran wunderschön zu schreiben, auf ein ästhetisches Niveau gestiegen.

**Denn „Gute Dinge werden in schöne Behälter gefüllt.“**

Der Stift ist im Koran vereidigt und die Kunst der Kalligraphie besteht darin, zu versuchen, die Schönheit zu reflektieren, die

unser Herr unseren Seelen mit diesem Objekt gegeben hat. Hüsn-i Hat ist kein Hobby, es ist ein Lebensstil. Traditionell werden die beim Spitzen der zum Schreiben verwendeten Schilfstifte abfallenden Stücke aufgehoben, um das Wasser mitzuerhitzen, mit dem der Kalligraf nach seinem Ableben gewaschen wird. Hüsn-i Hat ist die Kunst zu wissen, dass man nicht fehlerfrei ist. Obwohl der Mensch das Schöne anstrebt, ist die Vollkommenheit nur Allah vorbehalten.

## A K T I O N :

Lass uns einen wichtigen Kalligraphen aus der Geschichte recherchieren.

## H A S T D U . . .

- |  |   |
|--|---|
|  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?        |  ... in einem Buch gelesen?  |
|  ... das Morgengebet verrichtet?                 |  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?                                 |
|  ... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet? |  ... einen wichtigen Kalligraphen aus der Geschichte recherchiert? |



O Herr, mache deine Hilfe zur  
Begleitung dieses Dieners,  
gib mir deine Gnade.

Kalligraph: Hâmid Aytaç

---

---

---

---

---

---

---



„ALLAH IST SCHÖN,  
ER LIEBT DIE SCHÖNHEIT.“

MUSLIM, SAHIH, IMAN 1/93



## DER SCHLAF

Zweifellos ist Ordnung ein wichtiges Thema für den Menschen, um sich körperlich und geistig wohl zu fühlen. Wenn eine Person in Ordnung lebt, wird sie ihr Leben und ihre Tage effizienter verbringen. Es scheint, dass der Schlaf einen großen Einfluss auf die Schaffung dieser Ordnung hat. Wenn der Schlaf reguliert ist, können wir unsere Zeit energischer und effizienter nutzen. Während die Schlafstunden für jede Person unterschiedlich sind, beträgt sie durchschnittlich sechs bis acht Stunden. Es wurde auch festgestellt, dass zu viel Schlaf in vielerlei Hinsicht schädlich ist. Daher wird empfohlen,

dass eine Person die Schlafzeit zu den richtigen Stunden ausgewogen bestimmt und versucht, jeden Tag etwa zu diesen Stunden zu schlafen. Lass uns zu Sahûr aufstehen, den Iftâr pünktlich vollziehen, Tarawih-Gebete verrichten oder vielleicht sogar auch zum Tahajjud-Gebet aufstehen und die Gelegenheit des Monat Ramadan nutzen, unseren Schlaf zu arrangieren. Lass uns sehen, welche Vorteile er uns bringen wird.

**„Allah mag diejenigen nicht,  
die viel schlafen.“**  
(Imam al-Ghazali)

## DIE ERGIEBIGSTEN STUNDEN DES TAGES



Sahûr



Morgendämmerung



Iftâr



Tahajjud

Lass uns darauf achten, während dieser Stunden wach zu sein und reichlich zu beten.

## HAST DU . . .



... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?



... das Morgengebet verrichtet?



... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?



... das Tarawih-Gebet verrichtet?



... eine Wohltat begangen??



... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?



MEINE SCHLAFSTUNDEN:



: .....



: .....

---

---

---

---

---

---

---

---



„ER IST ES, DER DIE NACHT FÜR EUCH  
BEDECKT, DEN SCHLAF FÜR RUHE  
UND DEN TAG AUFBRECHEN UND  
ARBEITEN LÄSST (ZEIT).“

SURE FURKÂN 25:47



## FESTLICHE TRADITIONEN

Während des Fastenmonats Ramadan erlangen die Gläubigen durch das Praktizieren guter Taten und durch das Vermeiden boshafter Handlungen, also durch die Erziehung des „Nafs“, spirituelle Glückseligkeit.

Diese Glückseligkeit wandelt sich, sobald sich dieser gesegnete Monat dem Ende zuneigt, in eine starke Form der Schwermut, welche aus der Sehnsucht nach der Spiritualität dieses einzigartigen Monats resultiert. Gleichzeitig erwarten alle Gläubigen, die in diesem Monat der Offenbarung des Koran, ihre Gebete und das Fasten aufrichtig vollzogen haben, freudig das sogenannte Ramadanfest, welches als Geschenk Allahs empfunden wird.

Damit jedoch alle Gläubigen von diesem gesegneten Geschenk Allahs so ergiebig wie nur möglich profitieren können, gibt es für das Ramadanfest spezielle Vorschriften

und Sunnas (Bräuche), die eingehalten werden sollten.

Diese Vorschriften beginnen bereits am Tag der „Arafah“. Eine von ihnen stellen Friedhofsbesuche, also das Gedenken der Toten, dar. Ein Gläubiger kann nur dann ein Gleichgewicht zwischen Freude und Trauer herstellen, wenn er den Tod oft gedenkt. Aus diesem Grund stattete unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) in der Nacht oder auch am Freitagmorgen und besonders am Tag der „Arafah“ Friedhofsbesuche ab. Bezüglich dieser Besuche sagte unser Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) Folgendes:

**„Besucht die Gräber, denn sie erinnern euch an das Jenseits. Vermeidet bei diesen Besuchen jedoch Geschwätz und Sünde.“**

(Tirmidhi, Cenaiz 60)

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... die Ramadanfest-Postkarten vorbereitet?
-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet?





## DIE NACHT DER BESTIMMUNG (LAILAT AL-QADR)

Den Wert dieser Nacht können wahrlich nur diejenigen erkennen, die ihn wahrhaftig wertschätzen.

Im Gegensatz dazu können diejenigen, die den Wert dieser Nacht nicht erkennen, von seinem Segen nicht profitieren. In dieser Nacht muss sich jeder Gläubiger vollkommen dem Schöpfer widmen. Dies gelingt ihm durch das Gebet, durch Koranrezitationen und durch Almosen. Da in jener Nacht jegliche

Gebete und Bitten eines jeden Gläubigen zweifelsohne erhört und angenommen werden, stellen die Bittgebete in dieser Nacht eine Sunna dar.

Diejenigen, die sich dem Segen dieser Nacht vollständig widmen, wissen freilich, dass in dieser Nacht die absolute Verbindung zwischen Erdoberfläche und dem Erhabenen hergestellt wurde, die Offenbarung des Koran begann und noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte in Bezug auf die Größe, die Bedeutung und den Effekt etwas derartig Mächtiges geschah. Nur diejenigen, die dies wissen, sind sich dem wahren Wert dieser Nacht bewusst.

So lass uns die Gläubigen, diese Nacht bewusst würdigen und für die Rettung der Menschheit gemeinsam beten!

## A K T I O N :

Heute wird die gesamte Organisation der Jugendlichen Frauen (KGT) der IGMG je nach Standort um 03:00 Uhr zum freiwilligen Nachtgebet (Tahajjud) aufstehen. So lass uns unsere Wecker stellen und unseren Freunden darüber Kund geben.



## B I T T G E B E T

Elhamdulillâhi Vâhidu'l-Kahhâr,  
Essalâtu vesselâmu alâ Nebiyyine'l-Muhtâr ve  
alâ âlihî ve sahibihî ethar.

O Herr! Ich bin ein Reisender, der seine Zuflucht sucht,  
ich bin ein Liebender, der seinen Geliebten sucht,  
ich bin ein Diener, der göttliche Zustimmung sucht.  
Meine Zuflucht ist auf Deiner Seite, Du bist, Den ich liebe,  
ich strebe Deine Zufriedenheit mit mir an...

Hier bin ich wieder, an Deiner Tür,  
um mich in der Tiefe Deiner Barmherzigkeit zu reinigen.

O Gaffâr, meine Augen in Tränen und mein Haupt in der  
Niederwerfung, fühle ich Dich mit all meinen Zellen  
und bitte Dich um Vergebung für meine Sünden.  
O Mucîb! Du bist Derjenige, der niemals Gebete ablehnt.

***O Herr, ich möchte Deine Zustimmung***  
***O Herr, ich möchte Deine liebe***  
***O Herr, ich möchte Dein Paradies***  
***O Herr, ich möchte Dein Angesicht.***

In dieser Nacht, die ein ganzes Leben wert ist,  
möchte ich alles von dir im Namen der Güte.  
Ich nehme Zuflucht bei dir vor allem,  
im Namen des Bösen.



„DIE NACHT DER BESTIMMUNG IST  
BESSER ALS TAUSEND MONATE.“



## T A F A K K U R - D A S N A C H D E N K E N

**„In der Schöpfung der Himmel und der Erde und in dem Unterschied von Nacht und Tag liegen wahrlich Zeichen für diejenigen, die Verstand besitzen, die Allahs stehend, sitzend und auf der Seite (liegend) gedenken und über die Schöpfung der Himmel und der Erde nachdenken: „Unser Herr, Du hast (all) dies nicht umsonst erschaffen. Preis sei Dir! Bewahre uns vor der Strafe des (Höllen)feuers.“**  
(Sure Âli Imrân 3:190-191)

Tafakkur beseitigt die Unachtsamkeit, erhält das Bewusstsein aufrecht und erinnert das Herz und die Seele an Allah. Der Koran erwartet von uns Gläubigen nicht nur, gelesen zu werden, sondern ebenfalls über ihn und um alles um uns herum nachzudenken. Der Mensch, der nachdenkt, seinen Verstand nutzt und Ratschläge annimmt, kennt seinen Schöpfer, glaubt ohne Zweifel an ihn und ist ihm für seine unzähligen Segen dankbar.

Die Eigenschaft, die den Menschen von allen anderen Lebewesen unterscheidet, ist die Fähigkeit des Nachdenkens. Mithilfe dieser Fähigkeit gelingt es einem jeden Menschen abzuwägen und das Richtige vom Falschen zu unterscheiden. „Tafakkur“ entstammt dem Wort „fikir“ und bedeutet, dass der Mensch weiß und dementsprechend handelt.

Der Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) untermauerte die Relevanz des Nachdenkens, indem er sagte, dass das Nachdenken für eine Stunde segensreicher sei als das Gebet, welches 60 Jahre umfasst. Besonders in diesem Monat des Erbarmens sollten wir, die Gläubigen, das Nachdenken über unseren Schöpfer, über seinen Segen und über unseren Glauben zu eigen machen.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... dir Zeit genommen, über Allah, Seine Schöpfung, den Menschen und den Koran nachzusinnen?

-  ... ein Foto aus der Natur online geteilt?
-  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## A K T I O N :

Lass uns einen Tafakkur-Spaziergang machen und ein Foto vom Himmel machen. **#kgtramadan**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„ER HAT ALLES, WAS SICH AUF DER ERDE SICH  
BEFNDET FÜR EUCH ERSCHAFFEN.  
DANN WANDTE ER SICH (AUF SEINE WEISE) DEM  
HIMMEL ZU, SCHUF UND ARRANGIERTE IHN ALS  
SIEBEN HIMMEL. ER IST DERJENIGE,  
DER ALLES WEISS.“

SURE BAKARA 2:29



## DER RECHTSCHAFFENE CHARAKTER

Betrachtet man die ersten Suren des Koran, die offenbart wurden, so stellt man fest, dass moralischem Verhalten große Wichtigkeit beigemessen wird. Beispielsweise beziehen sich die ersten Verse der Sure „al-Alaq“ auf die Moral des Wissens. Im sechsten und siebten Vers ist Folgendes niedergeschrieben: **„Keineswegs! Der Mensch lehnt sich wahrlich auf, dass er von sich meint, unbedürftig zu sein“**, welches den Zerfall der Moral impliziert.

Außerdem unterstreicht der Vers **„Weiß er denn nicht, dass Allah sieht?“**, dass Moralvorstellungen nicht von gesellschaftlichen Missbilligungen abhängig sind, sondern vielmehr die Gottesfurcht und das Verantwortungsbewusstsein in den Herzen der Gläubigen hierfür

das wichtigste Merkmal darstellen. Wenn ein Mensch also über keinerlei Gottesfurcht verfügt, dann gibt es keine Autorität, die die Moral seiner Handlungen garantiert.

In den darauffolgenden Suren des Koran wird in der Sure „al-Muzzammil“ die Moral des Lesens, in der Sure „al-Muddathir“ die Moral der Einladung und in der Sure „al-Fatiha“ die Moral des Glaubens beschrieben.

Obwohl in den ersten Jahren der Offenbarung in Mekka keinerlei Gebote und Verbote außer dem Gebet deklariert wurden, beinhalteten bereits die ersten Suren ausreichende Informationen, die für das Erlangen der Moral eines jeden Gläubigen essenziell sind.

## H A S T D U . . .

-  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?
-  ... das Morgengebet verrichtet?
-  ... deine Schwester angerufen?
-  ... in einem Buch gelesen?
-  ... einen Vers auswendig gelernt?
-  ... Zeit mit deiner Familie und deinen Engsten verbracht?



## A K T I O N :

Lass uns ein koranischen Vers oder einen Hadith, den wir heute auswendig gelernt haben, hier festhalten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



"SOLL ICH EUCH SAGEN,  
FÜR WEN DAS HÖLLENFEUER VERBOTEN IST?  
FÜR JEDEN WEICHERZIGEN, FREUNDLICHEN  
UND SANFTMÜTIGEN MENSCHEN."

TIRMIDHÎ, SIFAT'ÛL-KIYÂME, 45



## SPIRITUELLE VORBEREITUNG AUF DAS RAMADANFEST

Die meisten bereiten sich auf das näher rückende Ramadanfest mit Wohnungsputz, Einkauf und die perfekte Bewirtung ihrer Gäste vor. Dabei wird die spirituelle Vorbereitung außen vorgelassen. Es sollte jedoch zur Aufgabe eines jeden Gläubigen gehören, sich sowohl physisch, psychisch als auch seelisch auf diesen besonderen Tag vorzubereiten. Dafür müssen wir zunächst die Wichtigkeit dieser letzten Tage verinnerlichen und sie als eine besondere Gelegenheit für das bevorstehende Fest anerkennen. So wie es der Brauch unseres Propheten (Friede und Segen seien mit ihm)

war, sollten wir unsere Anbetungen in den letzten zehn Nächten des Monats intensivieren. Da die Nacht der Bestimmung in einer dieser Nächte sein wird, sollten wir uns dem I'tikāf- (spirituelle Absonderung) widmen. Diejenigen, die dazu nicht in der Lage sind, sollte zumindest vor und an dem Tag des Arafats intensive Anbetungen und die Absonderung durchführen. Die Nächte der islamischen Festtage mit Anbetungen und Gottesdiensten zu überwältigen, gehört zu den Bräuchen des Propheten (Friede und Segen seien mit ihm).

## A K T I O N :

Lass uns die Ramadanfest-Postkarten der KGT beschriften, frankieren und an unsere Freunde/Geschwister schicken!

## H A S T D U . . .

- |  |   |
|--|---|
|  ... den Tag mit Dhikr und Du'a begonnen?    |  ... das Tarawih-Gebet verrichtet?               |
|  ... das Morgengebet verrichtet?             |  ... eine Wohltat begangen?                      |
|  ... die Ramadanfest-Postkarten vorbereitet? |  ... das Tahajjud-Gebet (Nachtgebet) verrichtet? |



## MEINE NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„DAS HERZ EINES JENEN, WELCHER DIE NÄCHTE DER ISLAMISCHEN FEIERTAGE MIT GOTTESDIENSTEN ERFÜLLT, BLEIBT AM TAG, AN DEM DIE HERZEN AUSROTTEN, LEBHAFT.“

MÜSLIM, BIRR, 69



## A R A F A H

**„Es gibt keinen Tag, an dem Allah mehr Diener vom Höllenfeuer befreit, als am Tag von 'Arafah'“**

(Muslim, Siyam, 196)

Das Ankündigen der Botschaft durch unseren Propheten (Friede und Segen seien mit ihm) auf diese Weise ermutigt uns vermehrt 'Ibāda zu verrichten. Für uns gilt in erster Linie, diese Botschaft anzunehmen und uns intensiv auf das Fest des Fastenbrechens vorzubereiten. Die kostbare Zeit sollte hierbei jedoch nicht durch Reinigung unserer Haushalte vergeudet werden – widmen wir sie unseren Seelen und Herzen.

Ibn Abbas (r.a.) überliefert:  
**„Die Nacht vor dem Fest wird als `Belohnungsnacht` bezeichnet. An jenem Morgen schickt Allah überall Seine Engel hin. Sie kommen auf die Erde herab, halten an und rufen laut. Ihre Stimmen erreichen jeden Geschöpf Allahs, mit Ausnahme von Dschinn und Menschen. Sie sagen: `O Umma Muhammads! Rennt zum Schöpfer, dem al-Karim, Er ist großzügig; Er vergibt große Sünden.“**

Wenn Muslime ausgehen, um ihre Gebete zu verrichten, sagt Allah zu Seinen Engeln: ‚Was verdient der Arbeiter, wenn er seine Arbeit verrichtet hat?‘ Die Engel antworten: ‚O Schöpfer! Er hat die Auszahlung seines Lohns verdient.‘ Allah sagt: ‚O meine Engel! Seid Zeugen. Sie erhalten meine Zustimmung und Vergebung als Belohnung für das Ramadan-Fasten und die Gebete, die sie verrichteten.‘ und fügt hinzu: ‚Meine Diener! Wünscht euch alles und nur von mir. Ich schwöre auf meine Macht und Ehre, euch alles zu geben, was ihr euch für euer Jenseits wünscht. Und auch eure weltlichen Wünsche werden in Betracht gezogen. Ich schwöre auf meine Ehre, ich werde eure Fehler verbergen, solange ihr Ehrfurcht mir gegenüber habt. Ich schwöre auf meine Macht und Ehre, ich werde euch nicht in Verlegenheit bringen. Ihr habt mich zufrieden gestellt, so seid ihr die Vergebenen.‘ Die Engel freuen sich. Sie werden glücklich sein mit dem, was diese Umma am Fest nach dem Fasten im Ramadan von Allah erhalten haben.“  
(Terğîb ve Terhîb, 2/101)



## A K T I O N :

Wenn möglich, besuchen wir heute einen Friedhof und lesen unser Gebet nach der Vollendung der Gesamtlesung des Korans.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



„DAS HERZ EINES MENSCHEN, DER IN ZWEI HEILIGEN TAGEN AUFWACHT UND BETET UND AUF SEINEN LOHN VON ALLAH HOFFT, STIRBT NICHT AN DEM TAG, AN DEM HERZEN STERBEN.“

İBN MÂCE, SIYAM, 67



GESEGNETES

*Ramadanfest*



# RAMADANFEST



Wieder lassen wir den Monat Ramadan, den König der elf Monate, mit grenzenloser Barmherzigkeit und unendlichem Segen hinter uns. Gegrüßt seien alle mit dem Friedensgruß, die einen Monat lang das Vergnügen hatten, ihn voll auszunutzen, nun die Trauer spüren, sich von ihm trennen zu müssen und die Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen in sich pflegen.

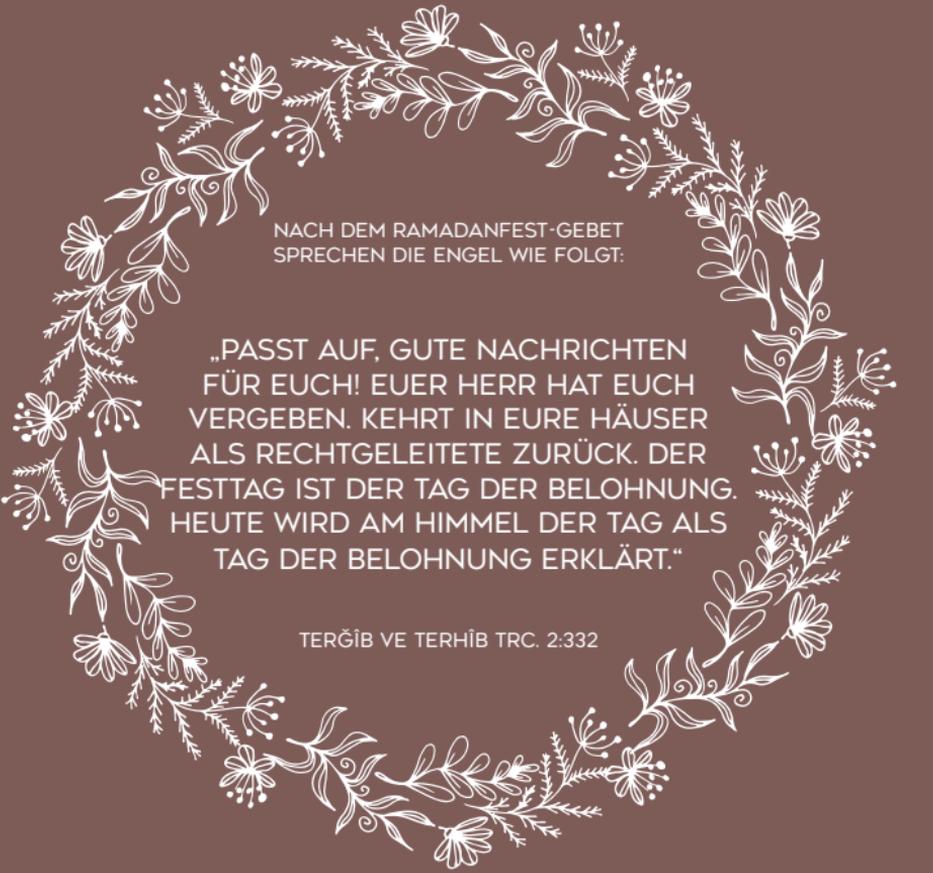
Wenn wir unsere guten Taten und Gewohnheiten, die wir diesem Monat erworben haben, von nun an fortsetzen können, hoffen wir, zu den Menschen zu gehören, die Allah liebt. Versuchen wir das einfache Leben, das wir im Ramadan gepflegt haben, an den Festtagen und auch danach fortzuführen.

***„Die 'Ibāda, dem Allah am meisten Gefallen zeigt,  
ist die 'Ibāda, die regelmäßig verrichtet wird,  
auch wenn sie wenig ist.“***

(Bukhari, İman, 32)

Sagen wir „STOP!“ zu Übermaß und Verschwendung und mäßigen unser Ego. Lass uns dieses Fest bestmöglich nutzen, in der Hoffnung, ein Teil an Barmherzigkeit zu erlangen. Wie Jalaladdin Rumi (Mawlana) sagte: ***„Was auch immer gestern gehört, ist mit gestern vergangen. Jetzt müssen wir neue Dinge sagen.“***

Bist du dabei, Vergessenes und Vernachlässigtes erneut ins Gedächtnis zu rufen, durch dich gebrochene Herzen zu reparieren, Menschen zu vergeben, Kinder zu erfreuen, ein Lächeln in das Gesicht der Waisenkinder zu zaubern, ältere Menschen aus der Vergessenheit zu holen und dein Herz mit Liebe zu jedem zu öffnen?



NACH DEM RAMADANFEST-GEBET  
SPRECHEN DIE ENGEL WIE FOLGT:

„PASST AUF, GUTE NACHRICHTEN  
FÜR EUCH! EUER HERR HAT EUCH  
VERGEBEN. KEHRT IN EURE HÄUSER  
ALS RECHTGELEITETE ZURÜCK. DER  
FESTTAG IST DER TAG DER BELOHNUNG.  
HEUTE WIRD AM HIMMEL DER TAG ALS  
TAG DER BELOHNUNG ERKLÄRT.“

TERĠĪB VE TERHĪB TRC. 2:332



# FESTGRUSS

Dank an Allah für die Schönheiten, die wir im reichhaltigen und segensreichen Monat erleben durften, dafür, dass es uns vergönnt war, auf das Ramadanfest zurückerblicken zu dürfen, während die islamische Welt die Freude zum Fest und gleichzeitig die Traurigkeit erlebte, einen weiteren Ramadan-Monat zusammen hinter sich zu bringen. Ich bete für uns alle, dass wir den Monat Ramadan auf eine Weise beendet haben, die unseren Glauben erneuert und unsere Ziele wieder sichtbar gemacht hat. Vergessen wir nicht die Schönheiten, die wir erworben haben, bis zum nächsten Ramadan fortzusetzen.

Lass uns nach diesem Monat, der uns daran erinnert, wie wichtig es ist, Muslimen zu helfen und sich gegenseitig in unsere Gebete einzubeziehen, niemandem unsere Festfreude nehmen. Teilen wir die Freude am Fest mit allen, unabhängig davon, ob es Muslime oder Nichtmuslime sind. Bei dieser Gelegenheit möchte ich jedem Mitglied unserer Frauenjugendorganisation für ihren Beitrag zur sozialen Solidaritätsarbeit danken, die in den ersten Tagen der Covid-19-Epidemie begann und mit verschiedenen Projekten im Ramadan fortgesetzt wurde. Mit diesen Gefühlen und Gedanken gratuliere ich der gesamten islamischen Welt zum Fest und bete zu Allah dem Allmächtigen, der Umma und der ganzen Menschheit Schönes zu bringen.

Kemal Ergün  
IGMG Vorsitzender



---

FOLGT UNS AUF UNSEREN  
SOCIAL MEDIA KANÄLEN!



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



DIE JUGENDABTEILUNG DER FRAUEN DER IGMG



GESEGNETES

*Ramadanfest*

IGMC





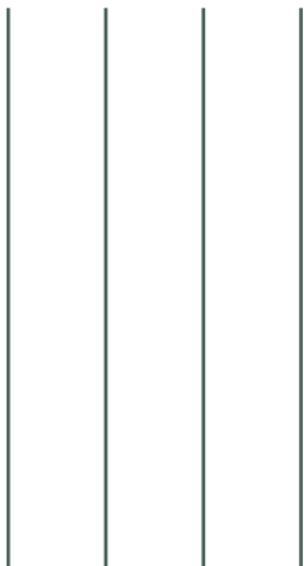


GESEGNETES

*Ramadanfest*



IGNG



GESEGNETES  
*Ramadanfest*

IGMG



