

# Wie der Islam mit Traurigkeit und Sorge umgeht

كيف يتعامل الإسلام مع الحزن والقلق

[ألماني - German - Deutsch]

**Aisha Stacey**

عائشة ستايسي

Übersetzer: Eine Gruppe von Übersetzern

المترجم: مجموعة من المترجمين

1436 - 2015

**IslamHouse**.com

**Wie der Islam mit Traurigkeit und Sorge umgeht  
(teil 1 von 4): Der menschliche Zustand**

كيف يتعامل الإسلام مع الحزن والقلق (الجزء 1 من 4) الحالة البشرية

**Aisha Stacey**

عائشة ستايسي

**Beschreibung:** Wahrlich, im Gedenken Gottes werden die Herzen ruhig. (Quran 13:28)

Der durchschnittliche Mensch in der entwickelten Welt kämpft auf einer täglichen Basis mit Traurigkeit und Sorgen. Während der Hauptteil der Weltbevölkerung mit extremer Armut, Hungersnot, Konflikten und Verzweiflung konfrontiert ist, führen wir Privilegierten ziemlich einfache Leben und müssen Furcht, Stress und Angst bewältigen. Warum sind diejenigen von uns, die mit grenzenlosem Reichtum gesegnet sind, in Einsamkeit und Verzweiflung versunken? Wir leben in einer Zeit der Verwirrung, wir versuchen, was wir können, doch materiellen Besitz zu sammeln, kann nichts dazu beitragen, um gebrochene Herzen und zerschmetterte Seelen zu heilen.

Mehr denn je in der Geschichte der Menschheit nehmen Stress, Angst und psychologische Probleme einen gewaltigen Tribut an der menschlichen Kondition. Religiöser Glaube sollte allerdings einen gewissen Trost bieten; es scheint, dass der Mensch im 21. Jahrhundert die Fähigkeit verloren hat, eine Verbindung mit Gott herzustellen. Das Nachsinnen über die Bedeutung des Lebens überwindet nicht mehr ein Gefühl der Verlassenheit. Der Wunsch, materiellen Besitz zu erwerben, die in mancher Weise den Grund unseres Daseins bestätigen, sind zu einem Balsam geworden, der unsere gestörte Seele besänftigt. Warum ist das so?

Für uns ist das Beste von allem leicht erreichbar, doch in Wirklichkeit haben wir nichts. Nichts, das die Seele tröstet. Wunderschöne Möbel halten in der dunkelsten Nacht nicht deine Hand. Das neueste Entertainment-Center wischt nicht deine Tränen fort oder glättet deine gerunzelte Stirn. Diejenigen von uns, die mit Schmerz und Kummer leben, oder die von Schwierigkeiten heimgesucht sind, fühlen sich aufgegeben. Wir fühlen uns steuerlos auf dem offenen Meer. Große Wellen drohen uns an einem bestimmten Zeitpunkt zu verschlingen. Unsere Wünsche und Forderungen stehen an der Spitze und tauchen wie große Racheengel über uns, und wir suchen Trost in Süchten und selbstzerstörerischem Verhalten.

Wie treten wir vor dem Abgrund zurück? Im Islam ist die Antwort bemerkenswert einfach. Wir wenden uns unserem Schöpfer zu. Gott weiß, was das Beste ist für Seine Schöpfung. Er verfügt über vollständiges Wissen von der menschlichen Psyche. Er kennt den Schmerz, die Verzweiflung und die Traurigkeit. Gott ist es, nach dem wir im Dunkel flehen. Wenn wir Gott auf unsere Tagesordnung zurück holen, dann wird der Schmerz abklingen.

**„Wahrlich, im Gedenken Gottes werden die Herzen ruhig.“ (Quran 13:28)**

Der Islam ist keine Religion der leeren Rituale und der heuchlerischen Regeln und Gesetze, auch wenn es so scheinen könnte, wenn wir einfach den Sinn unseres Lebens vergessen. Wir sind geschaffen worden, um Gott zu dienen, nicht mehr und nicht weniger. Allerdings hat Gott uns in Seiner unendlichen Gnade und Weisheit in dieser Welt voller Prüfungen und Versuchungen nicht aufgegeben. Er hat uns mit Waffen ausgestattet. Diese Waffen sind kräftiger als die großen Armeen des 21. Jahrhunderts. Gott gab uns den Qur'an und die authentischen Überlieferungen Seines Propheten Muhammad.

Der Qur'an ist ein Buch der Rechtleitung und die Überlieferungen des Propheten Muhammad erläutern diese Rechtleitung. Bei der Religion des Islam dreht sich alles

darum, eine Verbindung zu Gott aufzubauen und zu halten. Dies ist es, wie der Islam mit Traurigkeit und Sorgen umgeht. Wenn die Welle über uns zu krachen droht, oder die Welt beginnt, sich unkontrolliert zu drehen, dann ist Gott ein stabilisierender Faktor. Der größte Fehler, den ein Gläubiger machen kann, ist, die religiösen und materiellen Aspekte seines oder ihres Lebens zu trennen.

**“Gott hat denen, die glauben und gute Werke tun, verheißen, dass sie Vergebung und großen Lohn erlangen werden. (d.h. das Paradies).” (Quran 5:9)**

Wenn wir voller Ergebenheit akzeptieren, dass wir nichts weiter sind als Diener Gottes, die auf diese Erde gesetzt wurden, um geprüft, getestet und in Versuchung geführt zu werden, dann bekommt das Leben plötzlich eine völlig neue Bedeutung. Wir erkennen, dass Gott die eine Konstante in unseren Leben ist, und wir erkennen, dass Sein Versprechen wahr ist. Wenn wir von Sorgen und Traurigkeit überwältigt werden, kommt die Erleichterung, wenn wir uns Gott zuwenden. Wenn wir unsere Leben nach Seiner Rechtleitung führen, verdienen wir die Mittel und die Fähigkeit, jede Verzweiflung zu überstehen. Der Prophet Muhammad erklärte, dass alle Angelegenheiten eines Gläubigen gut sind.

**Tatsächlich erstaunlich sind die Angelegenheiten des Gläubigen! Alle sind zu seinem Nutzen. Wenn ihm Erleichterung zuteil wird, dann ist er dankbar, und das ist gut für ihn. Und wenn er von einer Schwierigkeit heimgesucht wird, harret er aus, und das ist gut für ihn.<sup>1</sup>**

Der Islam hat die Antwort auf alle Probleme, die die Menschheit betreffen. Er fordert uns auf, über die Notwendigkeit der Selbsterfüllung und weiter über die Notwendigkeit, Besitz zu erwerben, hinwegzusehen. Der Islam erinnert uns daran, dass dieses Leben nichts weiter ist, als eine vorübergehende Pause auf dem Weg zum ewigen Leben. Das Leben in dieser Welt ist nichts als ein flüchtiger Moment, manchmal überströmend mit Momenten großer Freude, aber zu anderen Zeiten mit Traurigkeit, Trauer und Verzweiflung. Dies ist das Wesen des Lebens und dies ist der menschliche Zustand.

In den folgenden drei Artikeln werden wir die Rechtleitung des Qur´an und der authentischen Überlieferungen des Propheten Muhammad untersuchen, in dem Bemühen, herauszufinden, was der Islam vorschlägt, wie wir mit Traurigkeit und Sorgen umgehen sollen. Es gibt drei Schlüsselpunkte, die es dem Gläubigen gestatten, sich selbst von den Fesseln des Lebens im 21. Jahrhundert zu befreien. Es sind Geduld, Dankbarkeit und Gottvertrauen. Auf arabisch: *Sabr*, *Schukr* und *Tauwakul*.

**„Und gewiss werden Wir euch prüfen durch etwas Angst, Hunger und Minderung an Besitz, Menschenleben und Früchten. Doch verkünde den Geduldigen eine frohe Botschaft.” (Quran 2:155)**

**„So gedenkt also Meiner, damit Ich euer gedenke; und seid Mir dankbar und verleugnet Mich nicht.” (Quran 2:152)**

**„Wahrlich, wenn Gott euch zum Sieg verhilft, so gibt es keinen, der über euch siegen könnte; wenn Er euch aber im Stich lässt, wer könnte euch da helfen ohne Ihn? Wahrlich, auf Gott (Allein) sollen die Gläubigen vertrauen.” (Quran 3:160)**

---

<sup>1</sup> *Sahieh Muslim*

**Wie der Islam mit Traurigkeit und Sorge umgeht  
(teil 2 von 4): Geduld**

كيف يتعامل الإسلام مع الحزن والقلق (الجزء 2 من 4) الصبر

**Aisha Stacey**

عائشة ستايسي

Beschreibung: Die Freude in diesem Leben und unsere Erlösung im Jenseits hängen von unserer Geduld ab.

Traurigkeit und Sorgen sind Teile des menschlichen Zustands. Das Leben ist eine Reihung von Augenblicken. An beiden Extremen gibt es glückliche Momente, die unsere Herzen vor Freude singen lassen, und dunkle Momente, die uns in Traurigkeit und Sorgen tauchen. Dazwischen ist das reale Leben; die Höhen und Tiefen, das Mondäne und das Langweilige, das Süße und das Leichte. In diesen Zeiten muss der Gläubige eine Verbindung zu Gott aufbauen.

Der Gläubige muss eine Verbindung schmieden, die unzerbrechlich ist. Wenn die Freude am Leben unsere Herzen und Köpfe erfüllt, dürfen wir nicht vergessen, dass dies ein Segen von Gott ist und gleichermaßen wenn wir Traurigkeit und Sorgen begegnen, müssen wir uns klar werden, dass auch dies von Gott kommt, auch wenn wir es auf den ersten Blick nicht als Segen sehen.

Gott ist der Allerweiseste und der Gerechteste. Unter welcher Bedingung auch immer wir uns auch befinden, und egal, was wir gezwungen werden, zu konfrontieren, es ist notwendig, dass wir unsere Augen für die Tatsache öffnen, dass Gott am besten weiss, was gut für uns ist. Auch wenn wir uns davor scheuen, unseren Ängsten und Sorgen ins Auge zu sehen, es kann sein, dass wir etwas hassen, das gut für us ist, und etwas wünschen, das nur zu Verderben und Verdammnis führen kann.

**„Doch es mag sein, dass euch etwas widerwärtig ist, was gut für euch ist, und es mag sein, dass euch etwas lieb ist, was übel für euch ist. Und Gott weiß es, doch ihr wisset es nicht.“ (Quran 2:216)**

Das Leben dieser Welt wurde von unserem Schöpfer geschaffen, um unsere Chancen auf ein glückseliges Leben im Jenseits zu maximieren. Wenn wir Versuchungen begegnen, helfen sie uns, zu wachsen und reifer zu werden, zu menschlichen Wesen, die in der Lage sind, in dieser vergänglichen Welt mühelos zu funktionieren.

Gott hat uns angesichts der Irrungen und Wirrungen, denen wir in dieser Welt begegnen, nicht aufgegeben. Er hat uns mit schützenden Waffen ausgestattet. Drei der allerwichtigsten sind: Geduld, Dankbarkeit und Vertrauen. Der große islamische Gelehrte des 14. Jahrhunderts nChr. sagte, dass unsere Freude in diesem Leben und unsere Erlösung im Jenseits von Geduld abhängt.

**„Ich habe sie heute belohnt; denn sie waren geduldig. Wahrlich, sie sind es, die den Sieg erreicht haben.“ (Quran 23:111)**

**„... und diejenigen, die in Elend, Not und in Kriegszeiten geduldig sind; sie sind es, die wahrhaftig und gottesfürchtig sind.“ (Quran 2:177)**

Das arabische Wort für Geduld ist *Sabr* und es stammt von einem Wurzelwort das bedeutet, stoppen, aufhalten oder unterlassen. Ibn ul Qayyim erklärte,<sup>2</sup> dass Geduld haben bedeutet, die Fähigkeit zu besitzen, uns vom Verzweifeln zurückzuhalten, das Klagen zu unterlassen und uns selbst in Zeiten der Traurigkeit und Sorgen zu

---

<sup>2</sup> Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, English translation, United Kingdom, Ta Ha Publishers.

kontrollieren. Der Schwiegersohn des Propheten Muhammad, Ali ibn Abu Talib, definierte Geduld als „Gott um Hilfe zu bitten“.<sup>3</sup>

Immer wenn wir von Traurigkeit und Sorgen heimgesucht werden, sollte unsere erste Reaktion sein, dass wir uns Gott zuwenden. Indem wir Seine Größe und Allmacht anerkennen, beginnen wir, zu verstehen, dass Gott allein unsere bekümmerten Seelen erleichtern kann. Gott Selbst riet uns, zu Ihm zu rufen:

**„Und Gottes sind die Schönsten Namen; so ruft Ihn mit ihnen an. Und lasset jene sein, die hinsichtlich Seiner Namen eine abwegige Haltung einnehmen (oder abfällig darüber sprechen). Ihnen wird das vergolten werden, was sie getan haben.“ (Quran 7:180)**

Der Prophet Muhammad ermutigte uns, Gott mit allen Seinen schönsten Namen anzurufen. In seinen eigenen Bittgebeten ist bekannt, dass er sagte: **„Oh Gott, ich bitte Dich bei jedem Namen, mit dem Du Dich benannt hast, oder den Du in Deinem Buch offenbart hast, oder den Du Deiner Schöpfung gelehrt hast, oder den Du bei Deinem verborgenen Wissen geheim gehalten hast.“**<sup>4</sup>

In Zeiten des Kummers und des Stress, kann das Nachdenken über die Namen Gottes viel Erleichterung bringen. Es kann uns auch dabei helfen, uns darauf zu konzentrieren, ruhig und geduldig zu bleiben. Es ist wichtig, zu verstehen, dass ein Gläubiger auch wenn er angehalten wird, nicht zu wehklagen über seine Trauer und Qual, oder über seinen Stress und seine Probleme zu jammern, ist es ihm erlaubt, sich Gott zuzuwenden und zu Ihm Bittgebete zu sprechen und Ihn um Erleichterung zu bitten.

Menschen sind schwach. Unsere Tränen fließen, unsere Herzen brechen und der Schmerz ist manchmal fast unerträglich. Selbst die Propheten, deren Verbindung zu Gott unzerbrechlich war, fühlten, wie sich ihre Herzen vor Angst oder Schmerz zusammenzogen. Auch sie wandten ihre Gesichter zu Gott und baten um Erleichterung. Allerdings waren ihre Beschwerden von purer Geduld und Akzeptanz für das, was Gott ihnen als Schicksal bestimmt hat, umhüllt.

Als der Prophet Jakob darüber verzweifelte, seine Söhne Josef oder Benjamin jemals wiedersehen zu können, wandte er sich zu Gott, und der Qur´an teilt uns mit, dass er Gott um Erleichterung bat. Der Prophet Jakob wusste, dass es keinen Sinn hatte, gegen die Welt anzukämpfen, er wusste dass Gott diejenigen liebt und beschützt, die geduldig sind.

**„Er sprach: "Ich beklage nur meinen Kummer und meinen Gram vor Gott, und ich weiß von Gott, was ihr nicht wisset.“ (Quran 12:86)**

Der Quran erzählt uns auch, wie sich der Prophet Hiob zu Gott wandte und um Gnade bat. Er war verarmt, von einer Krankheit heimgesucht und hatte seine Familie, Freunde und seinen Lebensunterhalt verloren, doch er ertrug dies alles geduldig und nachsichtig und er wandte sich Gott zu.

**„Und Hiob rief zu seinem Herrn: “Unheil hat mich geschlagen, und Du bist der Barmherzigste aller Barmherzigen." Da erhörten Wir ihn und nahmen sein Unheil hinweg, und Wir gaben ihm seine Familie (wieder) und noch einmal so viele dazu -**

---

<sup>3</sup> Ibid. P12

<sup>4</sup> Ahmad, classified Sahieh by Al Baniv.

**aus Unserer Barmherzigkeit und als Ermahnung für die (Uns) Verehrenden.”  
(Quran 21: 83-84)**

Geduld bedeutet, das zu akzeptieren, was außerhalb unserer Kontrolle ist. In Zeiten von Stress und Angst ist es eine unermessliche Erleichterung, sich dem Willen Gott ergeben zu können. Dies bedeutet nicht, dass wir uns zurücklehnen und das Leben vorbeiziehen lassen. Nein! Es bedeutet, dass wir bestrebt sind, Gott in allen Aspekten unseres Lebens, in unserer Arbeit und in unserer Freizeit, in unserem Familienleben und unseren persönlichen Bemühungen zufrieden zu stellen

Wenn allerdings die Dinge nicht so laufen, wie wir es geplant haben oder wollten, sogar wenn es so scheint, als würden Ängste und Sorgen uns niederdrücken, akzeptieren wir, was Gott uns bestimmt hat und fahren damit fort, danach zu streben, Ihn zufrieden zu stellen. Geduldig zu bleiben ist harte Arbeit; das kommt nicht natürlicherweise oder leicht. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: „**Wer versucht, geduldig zu sein, dem wird Gott dabei helfen, geduldig zu sein.**”<sup>5</sup>

Es wird leicht für uns, Geduld zu üben, wenn wir uns darüber klar werden, dass es unmöglich ist, all den Segen zu zählen, den Gott uns gewährt hat. Die Luft, die wir atmen, den Sonnenschein auf unseren Gesichtern, den Wind in unseren Haaren, den Regen auf der ausgetrockneten Erde und den ruhmreichen Quran, Gottes Worte an uns zählen zu den unzähligen Segnungen Gottes für uns. Gottes zu gedenken und über Seine Größe nachzusinnen, sind die Schlüssel zur Geduld, und Geduld ist ein Schlüssel zum ewigen Paradies. Gottes größter Segen für die zerbrechlichen Geschöpfe, die Menschen genannt werden.

---

<sup>5</sup> Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, English translation, United Kingdom, Ta Ha Publishers. P15

**Wie der Islam mit Traurigkeit und Sorge umgeht  
(teil 3 von 4): Dankbarkeit**

كيف يتعامل الإسلام مع الحزن والقلق (الجزء 3 من 4): الشكر

**Aisha Stacey**

عائشة ستايسي

**Beschreibung:** Bedanke dich jeden einzelnen Tag für Seinen Segen auf dir.

Als schwache menschlicher Wesen werden wir oft von Ängsten und Befürchtungen überkommen. Manchmal drohen Traurigkeit und Sorgen unsere Leben zu übernehmen. Diese Gefühle können so vereinnahmend werden, dass wir darüber den wirklichen Sinn unseres Lebens vergessen, der darin besteht, Gott anzubeten. Wenn die Zufriedenheit Gottes im Mittelpunkt unserer Gedanken, Taten und Handlungen steht, dann können Traurigkeit und Sorgen keinen Platz in unserem Leben haben.

Im vorigen Artikel haben wir über den Umgang mit Traurigkeit und Sorgen diskutiert, indem man sich bemüht, geduldig zu sein. Wir haben ebenfalls darüber gesprochen, den Segen, den Gott uns gewährt, als Weg, um uns zu ermutigen, geduldig zu sein, aufzuzählen. Eine andere Art, Traurigkeit und Sorgen zu überwinden, ist, Gott für Seinen unzählbaren Segen dankbar zu sein. Gott erklärt im Qur'an, dass die wahren Dienenden diejenigen sind, die dankbar sind und sich bedanken.

**„So gedenkt also Meiner, damit Ich euer gedenke; und seid Mir dankbar und verleugnet Mich nicht.“ (Quran 2:152)**

Es gibt viele Wege, um Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Die erste und beste Art ist, Gott auf die Art und Weise anzubeten, die Er vorgeschrieben hat. Die fünf Säulen des Islam<sup>6</sup> wurden uns von Gott auferlegt, und sie leiten uns dazu, Ihn mit Leichtigkeit anzubeten. Wenn wir unsere Verpflichtungen Gott gegenüber erfüllen, wird offensichtlich, wie wir tatsächlich gesegnet werden.

Wenn wir bezeugen, dass es keinem gebührt, angebetet zu werden, außer Allah und dass Muhammad Sein letzter Gesandter ist, sind wir dafür dankbar, mit dem Islam gesegnet worden zu sein. Wenn sich ein Gläubiger vor Gott in einem leisen, frohen Gebet niederwirft, drücken wir damit unsere Dankbarkeit aus. Während des Fastens im Ramadhan werden wir dankbar für die Nahrung und das Wasser, indem uns deutlich klar wird, dass Gott unsere Versorgung liefert. Wenn ein Gläubiger in der Lage ist, zum Hause Gottes nach Mekka zu reisen, ist dies in Tat ein Grund für Dankbarkeit. Die Pilgerreise kann lang, schwer und teuer werden.

Der Gläubige bringt auch seine Dankbarkeit dadurch zum Ausdruck, dass er Almosen gibt. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, wies seine Gefährten an, jeden Tag Almosen zu geben, um Gott für jedes einzelne Gelenk oder jede einzelne Fähigkeit seines Körpers zu danken.<sup>7</sup> *Imam Ibn Rajab*, ein bekannter islamischer Gelehrter des 7. islamischen Jahrhunderts sagte: „Menschliche Wesen sind verpflichtet, Gott jeden einzelnen Tag für Seine Gaben zu danken, indem sie tugendhafte Taten vollbringen und Almosen auf täglicher Basis geben.“

Wenn wir Gottes gedenken, indem wir Quran lesen und über seine Bedeutung nachdenken, erhalten wir größeres Verständnis vom Leben in dieser Welt und vom Jenseits. Folglich beginnen wir die Vergänglichkeit dieses Lebens zu verstehen und die Tatsache, dass selbst Prüfungen und Versuchungen Gaben von Gott sind. Gottes Weisheit und Gerechtigkeit wohnen selbst in den härtesten Situationen.

---

<sup>6</sup> Glaubensbekenntnis, Gebet, Fasten im Ramadhan, Pflichtalmosen, Pilgerreise.

<sup>7</sup> *Sahieh Bukhari*

Wie oft haben wir Leute mit schwächenden Krankheiten oder furchtbaren Behinderungen gehört, die Gott für ihre Situation danken, oder die über Schmerzen und Leiden sagen, dass sie Segen und Gutes in ihre Leben gebracht haben? Wie oft haben wir andere über schreckliche Erfahrungen und Torturen sprechen gehört, und doch fahren sie damit fort, Gott zu danken?

In Zeiten der Traurigkeit und Sorgen, wenn wir uns einsam und bekümmert fühlen, ist Gott unser einziger Ausweg. Wenn Traurigkeit und Sorgen unerträglich werden, wenn nichts übrig bleibt, außer Stress, Furcht, Angst und Elend, wenden wir uns instinktiv zu Gott. Wir wissen, dass Seine Worte wahr sind, wir wissen, dass Sein Versprechen wahr ist!

**„... Wenn ihr dankbar seid, so will Ich euch wahrlich mehr geben“ (Quran 14:7)**

Gott kennt die Weisheit dahinter, warum gute Dinge schlechten Menschen geschehen, oder warum schlechte Dinge guten Menschen widerfahren. Im allgemeinen ist das gut, und wir sollten dafür dankbar sein. In Krisenzeiten werden die Menschen näher zu Gott gezogen, während wir in Zeiten der Bequemlichkeit oft vergessen, woher diese Bequemlichkeit kommt. Gott ist der Versorger und Er ist der Großzügigste. Gott möchte uns mit ewigem Leben belohnen und wenn Schmerzen und Leid das Paradies garantieren, dann sind Prüfungen und Versuchungen eine Gnade. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: **„Wenn Gott jemandem etwas Gutes tun will, dann sucht Er ihn mit Prüfungen heim.“**<sup>8</sup>

Der Prophet Muhammad sagte ebenfalls: „Kein Unglück und keine Krankheit trifft einen Muslim, keine Sorge oder Trauer oder Schaden oder Kummer – nicht einmal ein Dorn sticht ihn – ohne dass Gott dafür einige seiner Sünden vergibt.“<sup>9</sup> Wir sind unvollkommene menschliche Wesen. Wir können diese Worte lesen, wir können sogar den Gedanken dahinter verstehen, doch die Weisheit jeder Situation anerkennen und für diese Prüfung dankbar sein, ist sehr schwer. Es ist sehr viel leichter, sich der Traurigkeit und den Sorgen hinzugeben. Allerdings hat Gott, der Allergnädigste, uns deutliche Richtlinien und zwei Versprechen gegeben, wenn wir Ihm dienen und Seinen Richtlinien folgen, werden wir mit dem Paradies belohnt werden, und dass nach jeder Schwierigkeit Erleichterung folgt.

**„Also, wahrlich, mit der Drangsal geht Erleichterung einher.“ (Quran 94:5)**

Dieser Vers ist Teil eines Kapitels des Qur'an, das offenbart wurde, als Schwierigkeiten in der Mission des Propheten Muhammad ihn herunterdrückten und ihn bekümmerten. Die Worte Gottes trösteten und versicherten ihn, genau wie sie es heute mit uns tun. Gott erinnert uns daran, dass mit Schwierigkeiten auch die Erleichterung kommt. Schwierigkeiten sind nie absolut; sie werden immer von Erleichterung begleitet. Dafür sollten wir dankbar sein. Dafür sollten wir unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

Wir müssen diese Prüfungen, Triumphe und Versuchungen als Teile des Lebens akzeptieren. Jedes einzelne davon, von den höchsten Höhen bis zu den tiefsten Tiefen, ist ein Segen Gottes. Ein Segen, einzig und allein für eine Einzelperson geschaffen. Wenn

---

<sup>8</sup> *Sahieh Bukhari*

<sup>9</sup> *Ibid*

wir von Traurigkeit oder Sorgen übermannt werden, müssen wir uns Gott zuwenden, bemühen, geduldig und dankbar zu sein und unser Vertrauen in Gott zu setzen. Denn Gott ist der Vertrauenswürdigste. Wenn wir Ihm vertrauen, können wir jeden Augenblick der Angst überwinden, und jede Traurigkeit und Sorge besiegen, die versucht, in unser Leben zu kriechen.

**Wie der Islam mit Traurigkeit und Sorge umgeht  
(teil 4 von 4): Vertrauen**

كيف يتعامل الإسلام مع الحزن والقلق (الجزء 4 من 4) التوكل

**Aisha Stacey**

عائشة ستايسي

**Beschreibung:** Und lass die Gläubigen auf Gott allein vertrauen.

Wenn wir in ein anderes Land ziehen, begegnen diejenigen von uns, die privilegiert sind und oberhalb der Armutsgrenze leben, einer Menge einzigartiger Herausforderungen. Wir haben genug Nahrung zum Essen, Schutz vor den Elementen, und die meisten von uns können sich sogar etwas von dem Luxus dieses Lebens leisten. Physikalisch haben wir alles, was wir brauchen, aber spirituell und emotional sind wir beraubt. Unsere Köpfe sind von Traurigkeit und Sorgen erfüllt. Stress und Angst steigern sich. Wenn wir Besitztümer sammeln, wundern wir uns, warum wir nicht glücklich sind. Wenn wir unsere Reise antreten, fühlen wir uns alleine und verzweifelt.

Ein Leben, das weit von Gott entfernt ist, ist tatsächlich ein trauriges Leben. Egal, wie viel Geld wir anhäufen, oder wie groß unser Haus ist, wenn Gott nicht im Zentrum unseres Lebens steht, dann wird die Freude uns immer entweichen. Wahres Glück kann man nur finden, wenn wir zumindest versuchen, den Sinn unseres Lebens zu erfüllen. Menschen existieren, um Gott zu dienen. Gott will, dass wir glücklich sind, in diesem Leben wie auch im Jenseits und Er hat uns den Schlüssel zum wahren Glück gegeben. Das ist kein Geheimnis oder Mysterium. Es ist kein Rätsel oder Geduldspiel, es ist Islam.

**„Und Ich habe die Ginn und die Menschen nur darum erschaffen, damit sie Mir dienen (sollen).“ (Quran 51:56)**

Die Religion des Islam erklärt deutlich den Sinn des Lebens und gibt uns Richtlinien zum Befolgen, um unsere Suche nach Glück zu erleichtern. Der Qur'an und die authentischen Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sind unsere Rechtleitungsbücher zu einem Leben, das vollständig frei von Traurigkeit und Sorgen ist. Dies bedeutet allerdings nicht, dass wir nicht in Versuchung geführt und geprüft werden, denn Gott sagt deutlich im Quran, dass wir geprüft werden. Unsere Leben sind erfüllt von Situationen, die es erfordern, dass wir Gott bitten und uns auf Ihn verlassen. Gott verspricht uns, dass Er die Geduldigen belohnen wird, er fordert uns auf, Ihm dankbar zu sein und Er teilt uns mit, dass Er diejenigen liebt, die ihr Vertrauen in Ihn setzen.

**„...dann vertrau auf Gott; denn wahrlich, Gott liebt diejenigen, die auf Ihn vertrauen.“ (Quran 3:159)**

**„Gläubig sind wahrlich diejenigen, deren Herzen erbeben, wenn Gott genannt wird, und die in ihrem Glauben gestärkt sind, wenn ihnen Seine Verse verlesen werden, und die auf ihren Herrn vertrauen.“ (Quran 8:2)**

Das Leben ist erfüllt von Siegen und Mühsal. Manchmal ist es eine Achterbahn. An einem Tag ist unser Glaube hoch und süß, am nächsten ist er abgesunken und wir fühlen uns traurig und besorgt. Der Weg, um unsere Reise zu ebnen, ist darauf zu vertrauen, dass Gott weiß, was das Beste für uns ist. Selbst wenn scheinbar schlechte Dinge geschehen, gibt es einen Sinn und eine Weisheit dahinter. Manchmal kennt nur Gott den Sinn, manchmal ist er offensichtlich.

Dementsprechend wenn wir realisieren, dass es keine Macht und keine Kraft gibt außer durch Gott, dann können wir anfangen, uns zu entspannen. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden sei auf ihm, erinnerte einmal einen seiner jungen Gefährten daran, dass Gott Allmächtig ist und dass nichts ohne Seine Erlaubnis geschieht.

**„Oh Junge, dich lehre ich nun einige Worte: Gedenke Gottes, so wird Er deiner gedenken. Gedenke Gottes, dann wirst Ihn bei dir finden. Falls du irgendjemanden bittest, so bitte Gott. Wenn du Hilfe suchst, dann suche sie bei Gott, und du musst wissen, dass wenn die gesamte Gemeinschaft beschließt, dir - auch wenn es sich um eine Kleinigkeit handelt - zu nutzen, dann kann sie dir nur in etwas nutzen, das Gott für dich schon vorgesehen hat. Und dass, wenn sie beschließt, dir in einer Sache zu schaden, dann kann sie dir nur in etwas schaden, das Gott für dich schon vorgesehen hat. Die Schreibfedern sind abgelegt und die Tinte ist getrocknet.“<sup>10</sup>**

Wenn wir uns bewusst sind, dass Gott Kontrolle über alle Dinge besitzt, und dass Er letztlich will, dass wir ewig im Paradies leben, können wir beginnen, unsere Traurigkeit und Sorgen hinter uns zu lassen. Gott liebt uns, und will das Beste für uns. Gott hat uns eine deutliche Führung gegeben, und er ist der Gnädigste, und der Verzeihende. Wenn die Dinge nicht nach unserem Plan ablaufen, wenn wir nicht den Nutzen der Herausforderungen erkennen können, denen wir im Leben begegnen, kann es sehr schwer sein, nicht zu verzweifeln und dem Stress und der Furcht zum Opfer zu fallen. An dieser Stelle müssen wir lernen, Gott zu vertrauen.

**„Wahrlich, wenn Gott euch zum Sieg verhilft, so gibt es keinen, der über euch siegen könnte; wenn Er euch aber im Stich lässt, wer könnte euch da helfen ohne Ihn? Wahrlich, auf Gott sollen die Gläubigen vertrauen.“ (Quran 3:160)**

**„Sprich: "Er ist mein Herr; kein Gott ist da außer Ihm. In Ihn setze ich mein Vertrauen und zu Ihm werde ich heimkehren.“ (Quran 13:30)**

**„Und warum sollten wir nicht auf Gott vertrauen, wo Er uns doch unsere Wege gewiesen hat? Und wir wollen gewiss mit Geduld alles ertragen, was ihr uns an Leid zufügt; auf Gott mögen denn diejenigen vertrauen, die sich auf (Gott) verlassen wollen.“ (Quran 14:12)**

Als Gläubige muss unser Vertrauen auf Gott beständig sein, in allen Situationen, guten, schlechten, leichten oder schweren. Was auch immer in dieser Welt geschieht, geschieht mit der Erlaubnis von Gott. Er liefert Versorgung, und Er ist in der Lage, sie wieder zu entziehen. Er ist der Herr über Leben und Tod. Gott bestimmt, ob wir reich sind oder arm und ob wir gesund sind oder krank. Wir danken Gott dafür, dass Er uns die Fähigkeit gegeben hat, zu streben und das Gute für uns zu erreichen. Egal unter welchen Umständen, wir müssen Gott dafür danken und Ihn für sie lobpreisen. Wenn wir müssen, müssen wir unsere Schwierigkeiten mit Geduld ertragen, und vor allem müssen wir Gott lieben und vertrauen. Wenn das Leben dunkel und schwierig wird, müssen wir Gott noch mehr lieben; wenn wir von Traurigkeit und Sorgen übermannt werden, müssen wir Gott noch mehr vertrauen.

---

<sup>10</sup> *Ahmad & at-Tirmidhi*