

# Die Suche nach innerem Frieden

البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية

[ألماني - German - Deutsch]

Dr. Bilal Philips

د. بلال فيليبس

**Übersetzer:** Eine Gruppe von Übersetzern

المترجم: مجموعة من المترجمين

2010 - 2431

islamhouse.com

## **Die Suche nach innerem Frieden**

**(teil 1 von 4)**

### **Die Hindernisse auf dem Weg, inneren Frieden zu erreichen**

البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية

(الجزء 1 من 4)

الصعوبات والمشاق التي تحول طريق البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية

[ألماني - German - Deutsch]

**Beschreibung:** Ein Blick darauf, wie Menschen inneren Frieden definieren und wie sie streben, ihn zu erreichen; und auch ein Blick darauf, was uns davon abhält, inneren Frieden zu erreichen.

Das Thema des inneren Friedens richtet sich an einen universellen Bedarf. Es gibt keinen auf diesem Planeten, der sich nicht inneren Frieden wünscht. Es ist kein Verlangen, das neu in unserer Zeit ist; es handelt sich eher um etwas, das jeder Einzelne zu jeder Zeit sucht, egal, welcher Farbe, welchem Glauben, welcher Religion, welcher Rasse, welcher Nationalität er angehört; welches Alter, welches Geschlecht, welches Vermögen, welche Fähigkeiten oder welche technologische Entwicklung er hat.



Menschen haben eine Menge verschiedene Wege eingeschlagen, um zu versuchen, inneren Frieden zu finden; manche durch die Anhäufung materiellen Besitzes und Reichtums, andere durch Drogen; einige über Musik, andere durch Meditation; manche durch ihre Ehemänner und Ehefrauen, andere durch ihre Karriere und einige durch die Erfolge ihrer Kinder. Und die Liste kann noch fortgesetzt werden.

Also wird auch die Suche fortgesetzt. In unserer Zeit wurde in uns der Glaube eingesetzt, dass technologischer Fortschritt und Modernisierung für uns körperliche Erholung bringen und durch diese würden wir inneren Frieden finden.

Wenn wir allerdings die technologisch am fortgeschrittensten und industrialisiertesten Nation der Welt nehmen, Amerika, dann würden wir erkennen, dass das, was in uns als Glaube eingesetzt worden ist, nicht den Tatsachen entspricht. Die Statistiken zeigen, dass in Amerika jährlich 20 Millionen Erwachsene an Depressionen leiden; und was ist Depression, wenn nicht absoluter Mangel an innerem Frieden? Außerdem war im Jahr 2000 die Selbstmordrate doppelt so hoch, wie die Rate derer, die an AIDS gestorben sind. Wie auch immer, die Nachrichtendienste sind, was sie sind, wir hören mehr über diejenigen, die an AIDS gestorben sind, als über jene, die starben, weil sie Selbstmord begangen haben. Auch sterben in Amerika mehr Menschen durch Selbstmord als durch Totschlag, und die Raten für Totschlag sind allein schon enorm hoch.

Also die Realität sieht so aus, dass uns die technologische Entwicklung und Modernisierung keineswegs inneren Frieden und Ruhe gebracht haben. Trotz der

Bequemlichkeiten, die uns die Modernisierung gebracht hat, sind wir jetzt noch weiter von innerem Frieden entfernt, als es unsere Vorfahren gewesen waren.

Innerer Friede ist für den Großteil unserer Leben sehr schwer greifbar; wir scheinen ihn nie in unsere Hände zu bekommen.

Viele von uns halten persönliche Freuden fälschlicherweise für inneren Frieden; wir erreichen diese Elemente der Freude durch eine Vielzahl von Dingen, seien es Reichtum, sexuelle Beziehungen oder anderes. Aber diese sind nicht beständig, sie kommen und gehen. Ja, wir haben von Zeit zu Zeit persönliche Freuden und uns gefallen verschiedene Dinge von Zeit zu Zeit, aber dies ist nicht innerer Friede. Wahrer innerer Friede ist ein Sinn der Stabilität und der Zufriedenheit, der uns durch alle Prüfungen und Schwierigkeiten des Lebens hindurch begleitet.

Wir müssen verstehen, dass Friede nicht etwas ist, das in dieser Welt um uns herum existieren wird, denn wenn wir Frieden definieren, der Definition eines Wörterbuchs entsprechend, dann stellt es fest, dass Friede das Freisein von Krieg oder Bürgerkrieg ist. Wo haben wir das? Es gibt immer Krieg oder zivile Unruhen irgendeiner Art irgendwo auf der Welt. Wenn wir den Frieden auf staatlicher Stufe betrachten, dann ist Friede das Freisein von öffentlichen Unruhen und Sicherheit, aber wo haben wir das auf dieser Welt in einer vollständigen Form? Wenn wir Frieden auf einer gesellschaftlichen, familiären und Arbeitsstufe betrachten, dann ist Frieden das Freisein von Uneinigkeit und Streit, aber gibt es eine gesellschaftliche Umgebung, in der es nie zu Uneinigkeit oder Streit kommt? Was den Ort betrifft, dann "ja", wir können einen Ort finden, der ruhig, friedlich und sorglos ist, manche Inseln beispielsweise, aber dieser äußerliche Friede existiert nur für eine gewisse Zeit, früher oder später wird ein Sturm oder ein Orkan hereinbrechen.

Gott sagt:

**“Wahrlich, Wir haben den Menschen (zu einem Dasein) in Bedrängnis erschaffen.” (Quran 90:4)**

Dies ist die Natur unserer Leben; wir müssen uns alle abmühen und plagen; erleben aufs und abs, Zeiten der Schwierigkeiten und Zeiten der Erleichterung.

Es ist ein Leben voller Prüfungen, wie Gott sagt:.

**“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)**

Um mit unseren Lebensumständen zurechtzukommen, den Umständen der Mühen und Plagen, die wir erleben, ist Geduld der Schlüssel.

Aber wenn wir auf den inneren Frieden zurückkommen, nach dem wir suchen, dann kann sich Geduld nicht einstellen, wenn wir keinen inneren Frieden haben.

Wir leben in einer Welt der Mühen und Plagen, aber in uns selbst ist es möglich, inneren Frieden zu erreichen, Frieden mit der Umgebung, mit der Welt, in der wir leben.

Offensichtlich gibt es einige Hindernisse, die uns davon abhalten, Frieden zu erreichen. Also müssen wir zuerst die Hindernisse herausfinden, die uns davon abhalten, maximalen inneren Frieden zu erreichen und sozusagen eine Strategie entwickeln, um sie aus dem Weg zu räumen. Die Hindernisse werden nicht dadurch aus dem Weg geräumt, dass wir nur denken, wir müssten sie entfernen; wir müssen ein paar Schritte entwickeln, um dies zu erreichen. Wie also sollten wir vorgehen, um diese Hindernisse aus dem Weg zu schaffen, damit wir den möglichen inneren Frieden erreichen können?

Der erste Schritt besteht darin, die Hindernisse selbst zu identifizieren. Wir müssen ihrer gewahr werden, denn wenn wir sie nicht identifizieren können, dann können wir sie auch nicht entfernen.

Der zweite Schritt besteht darin, sie als Hindernisse in uns selbst zu akzeptieren. Zum Beispiel ist unser Ärger eines der größten Hindernisse zum inneren Frieden. Wenn jemand ärgerlich ist, aufgeregt und seine Sicherung ist durchgebrannt, wie kann er oder sie unter solchen Umständen inneren Frieden haben? Das ist nicht möglich. Also muss diese Person erkennen, dass Ärger ein Hindernis für den inneren Frieden ist.

Wie auch immer, wenn eine Person feststellt: "Ja, es ist ein Hindernis, aber ich werde nicht ärgerlich", dann hat diese Person ein Problem. Er oder sie hat das Hindernis nicht als Problem akzeptiert und befindet sich in einem Zustand der Selbstleugnung. So kann er es nicht entfernen.

Wenn wir die Hindernisse im Leben betrachten, können wir sie unter verschiedenen Überschriften zusammenfassen: persönliche Probleme, Familienangelegenheiten, finanzielle Notlagen, Druck bei der Arbeit und spirituelle Verwirrung. Und unter diesen Überschriften gibt es viele Dinge.

**Die Suche nach innerem Frieden**  
**(teil 2 von 4)**  
**Das Schicksal akzeptieren**

البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية  
(الجزء 2 من 4)  
قبول القدر

[ألماني - German - Deutsch]

**Beschreibung:** Der zweite Artikel hält wirkliche Beispiele und Geschichten bereit, um die Wichtigkeit zu illustrieren, sich darüber bewußt zu werden, dass jeder in seinem Leben Hindernissen gegenübersteht, die innerhalb seiner Kontrolle liegen und Hindernissen, die außerhalb seiner Kontrolle liegen und dass die Hindernisse außerhalb seiner Kontrolle als Schicksal von Gott, dem Allmächtigen, betrachtet werden sollten.

Wir haben so viele Probleme, so viele Hindernisse wie Krankheit. Wenn wir versuchen, mit einem nach dem anderen zurechtzukommen, würden wir sie nie überwinden. Wir müssen sie identifizieren, in allgemeine Kategorien einteilen und sie lieber in Gruppen lösen, als jedes einzelne Hindernis und Problem zu lösen.

Um dies zu tun, müssen wir zuerst alle Hindernisse entfernen, die unter unserer Kontrolle stehen. Wir müssen differenzieren, welche Hindernisse unter unserer Kontrolle liegen und welche außerhalb. Während jene, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, uns als Hindernisse erscheinen, sind sie in Wirklichkeit gar keine. Es sind die Dinge, die Gott uns in unseren Leben vorherbestimmt hat; es sind keine wirklichen Hindernisse, aber wir haben sie fälschlicherweise als solche interpretiert.

Zum Beispiel findet sich mancher als Schwarzer in einer Welt geboren, in der weiße Menschen gegenüber Schwarzen bevorzugt werden; oder als Armer in einer Welt geboren, die Reiche gegenüber Armen bevorzugt; oder zu klein oder verkrüppelt oder in einer anderen körperlichen Verfassung geboren, die als Behinderung angesehen wird.

Dies sind alles Dinge, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Wir hatten keine Wahl, in welche Familie wir hineingeboren wurden; wir konnten nicht auswählen, in welchen Körper unser Geist eingehaucht wird; dies ist nicht unsere Auswahl. Was wir also an Hindernissen dieser Art vorfinden, mit ihnen müssen wir einfach Geduld haben und uns bewusst werden, dass sie eigentlich keine Hindernisse sind. Gott sagt uns:

**“...doch mag es 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)**

Diese Hindernisse, die nicht unter unserer Kontrolle stehen, sie können uns mißfallen, wir können sie verändern wollen, und tatsächlich geben manche Menschen viel Geld dafür aus, um zu versuchen, sie zu ändern. Michael Jackson ist ein klassisches Beispiel dafür. Er wurde als Schwarzer in einer Welt geboren, die Weiße bevorzugt, daher gab er eine Menge Geld dafür aus, um zu versuchen, sich zu verändern, aber es endete nur in einem Durcheinander.

Innerer Friede kann nur erreicht werden, wenn die Hindernisse, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden, von uns geduldig als ein Teil von dem Schicksal Gottes akzeptiert werden

Du mußt wissen, egal was passiert, ob es unter unserer Kontrolle lag oder außerhalb, Gott hat darin etwas Gutes gelegt, ob wir in der Lage sind, zu begreifen, was das Gute ist oder nicht; das Gute ist trotzdem da. Also müssen wir es akzeptieren!

Es gab einen Artikel in der Zeitung, wo das Foto eines lachenden ägyptischen Mannes abgebildet war. Das Lachen auf seinem Gesicht reichte von einem Ohr zum anderen, seine Hände waren ausgestreckt und beide Daumen zeigten nach oben; sein Vater küsste ihn auf eine Wange und seine Schwester auf die andere.

Unter dem Foto stand ein Text. Er hätte am Vortag auf einem Gulf Air Flug von Kairo nach Bahrain sein sollen. Er stürmte zum Flughafen, um den Flug zu erreichen und als er dort angekommen war, fehlte ihm ein Stempel auf seinem Reisepass (In Kairo mußt du viele Stempel auf deinen Dokumenten haben, eine Person muss dieses abstempeln und das unterzeichnen und eine andere muß jenes abstempeln). Aber als er am Flughafen war, fehlte ein Stempel. Da er Lehrer in Bahrain war und es der letzte Flug zurück nach Bahrain war, der es ihm erlaubt hätte, pünktlich seine Arbeit aufnehmen zu können, bedeutete ihn zu verpassen, dass er seinen Posten verlieren würde. Also flehte er sie an, ihn das Flugzeug besteigen zu lassen. Er wurde wütend, begann zu schreien und ein Riesentheater zu machen, aber er konnte den Flug nicht erreichen. Es hob ohne ihn ab. Er ging verwirrt (zu seinem Heim in Kairo), in dem Gedanken, er sei zerstört und seine Karriere vorbei. Seine Familie tröstete ihn und sagte ihm, er solle sich keine Sorgen machen. Am nächsten Tag hörte er in den Nachrichten, dass die Maschine, in der er hatte fliegen wollen, abgestürzt ist und alle Insassen tot sind. Und dann war er hochofret darüber, dass er den Flug nicht erreicht hatte, aber am Tag zuvor hatte er gedacht, das wäre das Ende seines Lebens, eine Tragödie, dass er den Flug nicht erreicht hatte.

Dies sind Zeichen, und solche Zeichen können wir in der Geschichte von Musa und Khidr finden (die wir am besten jeden Jumu'ah lesen sollen, dh. das Kapitel Sura al-Kahf im Edlen Qur'an). Als Khidr ein Loch in das Boot der Leute machte, die freundlich genug gewesen waren, ihn und Musa damit über den Fluß mitzunehmen, fragte Musa Khidr, warum er dies getan habe.

Als die Besitzer des Bootes das Loch in ihrem Boot sahen, wunderten sie sich, wer dies getan hat und dachten, es sei eine bösertige Tat gewesen. Kurz darauf kam ein König den Fluss hinunter und riss gewaltsam alle Boote der Leute an sich,



mit Ausnahme von dem, das ein Loch hatte. Da priesen die Besitzer des Bootes Gott aufgrund der Tatsache, dass ihr Boot ein Loch hatte.<sup>1</sup>

Es gibt andere Hindernisse oder eher Dinge, die in unseren Leben als Hindernisse angesehen werden. Dies sind Dinge, von denen wir nicht wissen, was dahinter steckt. Eine Sache geschieht und wir wissen nicht warum. Wir haben keine Erklärung dafür. Manche Menschen treibt dies in den Unglauben. Wenn man einem Atheisten zuhört, bemerkt man, dass er keinen inneren Frieden hat und Gott leugnet. Warum wurde er Atheist? Es ist nicht normal, nicht an Gott zu glauben, während es normal ist, an Gott zu glauben, denn Gott hat uns mit einer natürlichen Veranlagung erschaffen, an Ihn zu glauben.

Gott sagt:

**“(O Muhammad,) so richte dein Antlitz in aufrichtiger Weise auf den reinen islamischen monotheistischen Glauben; (dies entspricht) der natürlichen Veranlagung, mit der Gott die Menschen geschaffen hat. Es gibt keine Veränderung an Khalq-illah (Gottes Schöpfung und dem reinen islamischen monotheistischen Glauben). Das ist der beständige Glaube. Allein die meisten Menschen wissen es nicht.” (Quran 30:30)<sup>2</sup>**

Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

**“Jedes Kind wird mit einer reinen natürlichen Veranlagung geboren (als ein Muslim mit der natürlichen Neigung, an Gott zu glauben)...” (Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim)**

Dies liegt in der Natur des Menschen, aber jemand, der Atheist wird, ohne dass ihm dies von klein auf beigebracht wurde, wird er es normalerweise infolge einer Tragödie. Wenn eine Tragödie in ihrem Leben passiert, haben sie dafür keine Erklärung, warum sie geschah.

Zum Beispiel eine Person, die Atheist geworden ist, könnte sagen, dass er oder sie eine wundervolle Tante gehabt habe; sie war ein sehr guter Mensch gewesen und jeder liebte sie, aber eines Tages, als sie über die Straße ging, kam ein Auto aus dem Nichts, fuhr sie an, und sie starb. Warum geschah ihr das von allen Menschen? Warum? Keine Erklärungen! Oder jemand (der Atheist geworden ist) konnte ein Kind gehabt haben, das gestorben ist und sagt: "Warum geschah dies

---

<sup>1</sup> Der König war ein Unterdrücker und bekannt dafür, jedes gute Boot gewaltsam an sich zu nehmen, aber die Menschen, denen das Boot gehörte, waren arme Leute, und es war ihre einzige Möglichkeit, ihr Einkommen zu erzielen. Daher wollte Khidr, dass das Boot unbrauchbar zu sein schien, so dass der König es nicht haben wollte, damit die armen Menschen es weiterhin nutzen konnten.

<sup>2</sup> Dieser Vers enthält erklärende Zusätze des Übersetzers.

meinem Kind?" Warum? Keine Erklärungen! Als Ergebnis derartiger Tragödien denken sie dann, es könne unmöglich einen Gott geben.

**Die Suche nach innerem Frieden**  
**(teil 3 von 4)**  
**Geduld und Ziele im Leben**

البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية  
(الجزء 3 من 4)  
الصبر والأهداف في الحياة

[ألماني - German - Deutsch]

**Beschreibung:** In dieser turbulenten Welt bieten Geduld und das Leben nicht zu unserem ultimativen Lebensziel zu machen, wertvolle Lösungen, die Hindernisse, die innerhalb unserer Kontrolle liegen, aus dem Weg zu räumen.

Kommen wir auf die Geschichte von Moses und Khidr zurück, nachdem sie den Fluß überquert hatten, kamen sie an einem Kind vorbei und Khidr tötete absichtlich dieses Kind. Moses fragte Khidr, warum er so etwas tue? Das Kind war unschuldig und Khidr tötete es einfach! Khidr erzählte Moses, das Kind habe rechtschaffene Eltern und wenn es größer würde, würde er für seine Eltern so eine Last werden, dass er sie in den Unglauben getrieben hätte (Gott wußte das), daher ordnete Gott den Tod dieses Kindes an.



Natürlich trauerten die Eltern, als sie ihr Kind tot fanden. Gott aber ersetzte ihr Kind durch eines, das rechtschaffen und besser zu ihnen war. Dieses Kind ehrte sie und war gut zu ihnen und gut für sie, aber die Eltern werden immer ein Loch im Herzen haben, aufgrund des Verlusts ihres ersten Kindes, bis zum Tag der Wiedererweckung, wenn sie vor Gott stehen werden und Er ihnen enthüllen wird, aus welchem Grund Er die Seele ihres ersten Kindes nahm und sie werden dann verstehen und Gott preisen.

Dies ist die Natur unserer Leben. Es gibt Dinge; Dinge, die negativ zu sein scheinen; Dinge, die in unseren Leben geschehen und Hindernisse für unseren inneren Frieden zu sein scheinen, weil wir sie nicht verstehen oder warum sie uns geschahen, aber wir müssen sie hinnehmen.

Sie sind von Gott, und wir müssen absolut glauben, dass es Gott ist, der dahinter steht, ob wir es sehen können oder nicht. Dann wenden wir uns den Dingen zu, die wir ändern können. Erst erkennen wir sie und dann gehen wir zum zweiten Schritt über, und das ist, die Hindernisse zu entfernen, indem wir Lösungen für sie suchen. Um die Hindernisse zu entfernen, müssen wir uns darauf verlassen, sie selbst zu verändern, denn Gott sagt:

**“Gewiss, Gott ändert die Lage eines Volkes nicht, ehe sie (die Leute) nicht selbst das ändern, was in ihnen selbst ist...”  
(Quran 13:11)**

Dies ist ein Bereich, über den wir Kontrolle haben. Wir können Geduld entwickeln, obwohl allgemein angenommen wird, dass manche Menschen einfach mit Geduld geboren werden.

**Ein Mann kam zum Propheten, möge Gott seinen Namen erhöhen, und fragte, was er bräuchte, um ins Paradies zu kommen, da sagte ihm der Prophet: "Zürne nicht." (Sahieh Al-Bukhari)**

Dieser Mann war jemand, der leicht wütend wurde, also sagte ihm der Prophet, er müsse seine wütende Natur ändern. Also ist es machbar, seinen Charakter zu verändern.

**Der Prophet sagte ebenfalls: "Wer behauptet, geduldig zu sein (mit dem Wunsch, geduldig zu sein), dem wird Gott Geduld geben."**

Dies wird bei *Sahieh Al-Bukhari* berichtet. Dies bedeutet, dass obwohl manche Menschen geduldig geboren wurden, der Rest von uns lernen kann, geduldig zu sein.

Interessanterweise pflegten sie uns in der westlichen Psychiatrie und Psychologie zu erzählen, dass wir alles ´rauslassen´ sollen, nichts zurückhalten, sonst würden wir explodieren, also wäre es besser, es loszuwerden.

Später haben sie festgestellt, dass wenn Menschen alles ´rauslassen´, dann platzen kleine Blutgefäße in ihren Gehirnen, weil sie so wütend wurden. Sie fanden heraus, dass es tatsächlich gefährlich und möglicherweise schädigend ist, alles ´herauszulassen´. Also sagen sie jetzt, dass es besser ist, nicht alles ´herauszulassen´.

Der Prophet wies uns an, geduldig zu sein, daher sollten wir äußerlich geduldig wirken, auch wenn wir innerlich brodeln. Und wir sollten nicht versuchen, äußerlich geduldig zu erscheinen, um die Menschen zu betrügen; sondern wir sollten es tun, um Geduld zu entwickeln. Wenn wir darin beharrlich sind, dann wird dieses äußerliche Bild der Geduld auch innerlich und als Ergebnis dessen wird vollständige Geduld erreicht, und sie ist erreichbar, wie in dem zitierten Hadith erwähnt wird.

Eine der Methoden besteht darin, zu schauen, welche Rolle materielle Elemente in unseren Leben spielen in bezug auf Geduld und dass wir sie erreichen.

Der Prophet gab uns Anweisungen, wie wir mit diesen Elementen umgehen sollen, indem er sagte:

**“Blickt nicht auf jene über euch, die glücklicher sind als ihr, sondern blickt anstatt dessen auf diejenigen unter euch oder weniger glücklich...”**

Dies ist so, denn egal wie unsere Situation aussieht, es gibt immer noch welche, denen es noch schlechter als uns geht. Dies sollte im Hinblick auf unser materielles Leben unsere allgemeine Strategie sein. Heutzutage nimmt das materielle Leben einen riesigen Platz in unseren Leben ein, wir scheinen davon

besessen zu sein; in dieser Welt alles zu verdienen, scheint die Hauptsache zu sein, auf die die meisten von uns ihre Energie verwenden. Wenn also jemand dies tun muss, dann sollte er davon aber nicht seinen inneren Frieden beeinträchtigen lassen.

Wenn wir uns mit der materiellen Welt beschäftigen, sollten wir nicht ständig diejenigen betrachten, denen es besser als uns geht, denn sonst werden wir nie mit dem, was wir haben, zufrieden sein. Der Prophet sagte:

**“Wenn man dem Sohn Adams ein Tal voller Gold gäbe, würde er noch ein weiteres wollen.” (Sahieh Muslim)**

Die Aussage ist, dass Gras auf der anderen Seite immer grüner ist; und je mehr eine Person hat, desto mehr will sie. Wir können keine Zufriedenheit in der materiellen Welt erreichen, wenn wir auf diese Weise hinter ihr herjagen; wir sollten lieber auf diejenigen schauen, die weniger glücklich sind als wir, auf diese Weise werden wir uns an die Gaben, Vorteile und Gnade erinnern, die Gott uns in unserem eigenen Vermögen gewährt hat, egal wie gering es zu sein scheint.

Da gibt es noch eine andere Aussage des Propheten Muhammad, die uns dabei hilft, im Bereich der materiellen Welt unsere Angelegenheiten an die passenden Stellen einzuordnen und es ist ein prophetisches Beispiel von Steven Conveys<sup>3</sup> Prinzip "erste Dinge zuerst". Der Prophet hat dieses Prinzip bereits vor 1400 Jahren beschrieben und für die Gläubigen formuliert, indem er sagte:

**“Wer diese Welt zu seinem Ziel macht, dem wird Gott seine Angelegenheiten durcheinander bringen und Armut vor seine Augen platzieren, und er wird nicht in der Lage sein, irgendetwas von dieser Welt zu erreichen außer dem, was Gott bereits für ihn vorgeschrieben hat...” (Ibn Maajah, Ibn Hibbaan)**

Also wird diese Person ihre Angelegenheiten nicht geregelt bekommen, sie wird wie ein aufgeschrecktes Huhn hin und her rennen; wenn sie diese Welt zu ihrem Ziel macht. Gott wird Armut vor sie setzen und egal, wieviel Geld sie hat, sie wird sich immer arm vorkommen. Jedesmal, wenn jemand freundlich zu dieser Person ist oder sie anlächelt, denkt sie, dass sie das nur tun, weil sie ihr Geld wollen, sie vertraut niemandem und ist nie glücklich.

Wenn es einen Börsenkrach gibt, kannst du von einigen lesen, die darin investiert haben und Selbstmord begangen haben. Jemand kann acht Millionen besitzen haben und fünf Millionen davon verloren haben, wobei ihm drei Millionen übrig bleiben, nach dem Krach an der Börse; aber fünf Millionen zu verlieren, kommt ihm vor wie das Ende. Er findet das Leben nicht mehr lebenswert, denn Gott hat Armut zwischen seine Augen gesetzt.

---

<sup>3</sup> Stephen Covey ist eine international anerkannter führende Autorität und der Begründer des Covey Leadership Centers. Er erhielt sein M.B

## **Die Suche nach innerem Frieden**

**(teil 4 von 4)**

### **Inneren Frieden erreichen durch die Hingabe zu Gott**

البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية

(الجزء 4 من 4)

الحصول على الطمأنينة والسعادة النفسية بالعودة إلى الله

[ألماني - German - Deutsch]

**Beschreibung:** Wahren inneren Frieden findet man, indem man sich Gott, dem Allmächtigen, hingibt, sein Leben für Ihn lebt, Ihm gedenkt und indem man dem Jenseits den Vorrang gegenüber diesem Leben gibt.

Wir müssen uns daran erinnern, dass die Menschen nichts von dieser Welt erhalten werden, als das, was Gott bereits für sie vorgeschrieben hat, die ist die Grundlage. Nach all diesem Herumgerenne, die Nächte durchmachen, ein Arbeitssüchtiger sein, wird jemand nur das erhalten, was Gott bereits für ihn oder sie vorgeschrieben hat. Der Prophet, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

**“Wer sich das Jenseits zum Ziel nimmt, dem wird Gott seine Angelegenheiten sammeln, den Reichtum (des Glaubens) im Herzen geben, und die Welt wird ihm widerwärtig und unterwürfig vor.” (Ibn Maajah, Ibn Hibbaan)**

So jemand erreicht Reichtum des Herzens. Reichtum besteht nicht daraus, viel Vermögen sein Eigen zu nennen, sondern Reichtum ist ein Vermögen des Herzens, und was ist Vermögen des Herzens? Es ist Zufriedenheit und dies ist es, woher der Friede kommt, wenn man sich Gott ergibt, und dies ist Islam.

Der innere Friede bedeutet, den Islam in unseren Herzen zu akzeptieren und nach den Prinzipien des Islam zu leben. Dann wird Gott Reichtum in das Herz des Menschen einziehen lassen, und diese Welt wird in Ergebenheit zu ihm kommen, auf ihren Knien und demütig. So jemand wird ihr nicht hinterherjagen müssen.

Dies ist das Versprechen des Propheten, wenn jemand die "ersten Dinge zuerst" setzt und das ist das Jenseits. Wenn es das Paradies ist, das wir wollen, dann sollte es in unserem Leben klar sein, es sollte unsere Zielsetzung sein, die wir an vorderste Stelle setzen.

Woran erkennen wir, dass das Jenseits unser Ziel ist? Wenn wir mit jemandem sitzen und wir unterhalten uns über die neuesten Autos, teure Häuser, Reisen und Ferien und Geld, wenn sich der größte Teil unserer Gespräche um materielle Dinge oder Unsinn drehen, wenn wir über diese und jene Person reden, dann bedeutet das, dass das Jenseits nicht unser Hauptziel ist. Wenn das Jenseits unser Hauptziel ist, dann würde es sich in unserer Unterhaltung widerspiegeln. Dies ist die Grundstufe, an der wir uns selbst messen können; also sollten wir aufhören und uns selbst befragen: "Womit verbringen wir den größten Teil unserer Gespräche?"

Wenn wir herausfinden, dass unsere Priorität auf dem Diesseits liegt, dann müssen wir uns umstellen, wir müssen "die ersten Dinge zuerst setzen", das bedeutet, das Jenseits vor das Leben in dieser Welt stellen, und wenn wir dies tun, können wir inneren Frieden erreichen und Gott sagt uns dies im Qur'an, ein deutlicher Schritt, den man unternehmen muss, um inneren Frieden zu erreichen. Gott sagt:



**“Es sind jene, die glauben und deren Herzen Trost finden im Gedenken an Allah.” (Quran 13:28)**

Also ist es nur das Gedenken Gottes, durch das die Herzen Ruhe finden. Dies ist der innere Friede. Das Gedenken Gottes ist in allem, das wir als Muslime tun. Islam bedeutet, ein Leben zu leben, in dem wir Gottes gedenken, und Gott sagt:

**“Verrichte das Gebet zu Meinem Gedenken...” (Quran 20:14)**

Alles, was wir als Muslime (im Islam) tun, beinhaltet, das Gedenken Gottes. Gott sagt:

**“Sprich: "Mein Gebet und meine Opferung und mein Leben und mein Tod gehören Gott, dem Herrn der Welten.” (Quran 6:162)**

Also hier befindet sich der Weg, um inneren Frieden zu erreichen: Gottes in allen Aspekten unseres Lebens zu gedenken.

Dieses Gedenken (*Dhikr*) ist nicht so, wie manche Menschen denken, d.h. in der Ecke eines dunklen Raumes zu sitzen und immer wieder "Allah, Allah, Allah..." zu wiederholen. Dies ist nicht die Art und Weise, Gottes zu gedenken. Ja, so eine Person sagt Gottes Namen, aber wenn wir darüber nachdenken, wenn jemand zu dir käme und dein Name ist beispielsweise Muhammad) und er würde immer sagen: "Muhammad, Muhammad, Muhammad..." dann würdest du dich wundern, was diese Person hat. Will sie irgendetwas? Gibt es etwas, das sie braucht? Worin liegt der Sinn, meinen Namen zu wiederholen, ohne weiter zu sprechen?

Dies ist nicht die Art und Weise, Gottes zu gedenken, denn dies ist nicht so, wie der Prophet Gottes gedachte und es gibt keine Überlieferung von ihm, dass er dies getan habe. Manche Leute sagen, dass wir Gottes gedenken sollten, indem wir herumtanzen oder von einer Seite zur anderen schwanken. Dies ist nicht die Art und Weise, Gottes zu gedenken, und auch dies entspricht nicht der Art, wie der Prophet Gottes gedachte und es existiert keine Überlieferung von ihm, dass er dies getan habe.

Der Prophet gedachte Gottes in seinem Leben. Sein Leben war ein Leben des Gedenken Gottes; er lebte ein Leben des Gedenken Gottes und dies ist das wahre Gedenken in unseren Gebeten und in unserem Leben und in unserem Sterben.

Zusammengefasst beinhaltet die Suche nach innerem Frieden das Erkennen von Problemen, die wir in unserem Leben haben, das Erkennen unserer Hindernisse, das Erkennen, dass innerer Friede nur dann kommen wird, wenn wir diese Hindernisse identifizieren und verstehen, welche wir von ihnen verändern können und dass wir uns auf die Hindernisse konzentrieren, die wir ändern können, die, die im Bereich unserer Kontrolle liegen.

Wenn wir uns selbst ändern, dann wird Gott die Welt um uns herum verändern und uns die Mittel geben, mit der Welt um uns herum zurechtzukommen. Selbst wenn die Welt im Tumult ist, Gott gibt uns darin inneren Frieden.

Was auch immer geschieht, wir wissen, dass es das Schicksal Gottes ist und Seine Prüfungen und wir wissen, dass es zu unseren Gunsten ist und Gutes für uns enthält. Gott erschuf uns in dieser Welt und diese Welt ist ein Mittel, das Paradies zu erreichen, und die Prüfungen dieser Welt sind unser eigenes spirituelles Wachstum. Wenn wir dies akzeptieren, Gott in unseren Herzen annehmen, dann können wir inneren Frieden finden.