

DMK-Gemeindeblatt



Jahrgang 11 Ausgabe 2

Februar 2011

As-salamu alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh, und ein herzliches Hallo...

unser Leben verläuft in seinen alltäglichen Bahnen und Routine bestimmt den Rythmus. Doch plötzlich kommt ein unerwartetes Ereignis, mit dem wir nicht gerechnet haben. Wir sind erschüttert, irritiert oder verunsichert. Eines dieser einschneidenden Erlebnisse kann der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen sein. Deshalb möchte ich euch an dieser Stelle an unsere Eltern erinnern. **"Und dein Herr hat bestimmt, daß ihr nur Ihm dienen und zu den Eltern gütig sein sollt. Wenn nun einer von ihnen oder beide bei dir ein hohes Alter erreichen, so sag nicht zu ihnen 'Uff' und fahre sie nicht an, sondern sag zu ihnen ehrerbietige Worte. Und verhalte dich ihnen gegenüber aus Barmherzigkeit freundlich und gefügig, und sag: 'Mein Herr, erbarme Dich ihrer, wie sie mich aufgezogen haben, als ich klein war.'" (Quran 17: 23-24)** Wir sollten uns beeilen, Zeit mit ihnen zu verbringen. Es wird uns nicht gelingen, Ihnen all das zurückzugeben, was sie uns gaben als wir jung waren. Jedoch sollten wir unser Bestmögliches tun, um sie so zu ehren, wie sie es laut Allahs Wort verdienen. Auch, wenn wir mal keine Lust haben, müssen wir sie anrufen, sie besuchen oder ihnen schreiben. Fragt sie nicht nur was sie brauchen, sondern bringt es unaufgefordert mit. Oft schämen sich die Eltern ihre Kinder um Hilfe zu bitten. Lest es ihnen von ihren Augen und Gesichtern ab. Asma bint Abi Bakr as-Siddiq (ra) berichtete: "Meine Mutter kam zu mir und sie war zur Zeit des Proopheten (s) eine Muschrika. Ich fragte den Propheten (s): 'Meine Mutter ist zu mir gekommen und braucht meine Hilfe. Soll ich ihr also helfen?' Er sagte: 'Ja, bleibe in Kontakt mit deiner Mutter und hilf ihr!'" (Bukhari, Muslim) Möge Allah ta'Ala uns helfen Seine Gebote zu befolgen und Seinem besten Beispiel Muhammad (s) nacheifern.

DMK Berlin e.V.

Drontheimer Str. 16, 13359 Berlin

Tel.: 49 91 56 34, Fax.: 49 91 56 35

Email: info@dmk-berlin.de, Homepage: www.dmk-berlin.de

Das Benehmen beim Wissenserwerb

Sura 7:204

Wenn der Koran vorgetragen wird, sollt ihr ihm Gehör schenken und ihm aufmerksam zuhören, auf dass Gott euch in Seine Barmherzigkeit aufnimmt.

Damit du vollen moralischen und geistigen Nutzen hast. Schweigen des Zuhörens ist auch ein Zeichen des Respekts vor Gottes Offenbarung.

Sura 49:2

„O, ihr Gläubigen! Erhebt nicht eure Stimmen über die Stimme des Propheten, und redet mit ihm nicht so laut, wie ihr miteinander sprecht! Sonst scheitern eure Werke, ohne dass ihr es merkt.“

Diese Aya lehrt uns, dass wir aufmerksam zuhören.

Der Prophet (s.a.w.) sagte: „Ich bin gesandt worden um euren Charakter zu verbessern.“

Sura 68:4

„Du bist von edlem Charakter.“

Aischa (r.a) hat gesagt: „Der Prophet (s.a.w.) war der wandelnde Quran.“

Was hat der Prophet (s.a.w.) über Benehmen gesagt? Wie haben die Sahaba sich benommen?

Adab(Benehmen)

Was ist Adab? Adab bedeutet feine Bildung, Wohlerzogenheit, Anstand, feine Sitte. Das Wort „Adab“ wird von der Wurzel „aduba“ genommen und heißt „sich bilden“.

Der Adab kann wie ein Dach gesehen werden, dass uns vor dem Regen schützen kann. D.h. schützt uns vor allen schlechten Charaktereigenschaften.

Die erste Regel lautet, überlegt sprechen, nicht einfach plaudern, eher weniger als mehr reden.

Ibn Sirin sagte: „Wir haben Benehmen gelernt bevor wir über andere Dinge gelernt haben.“

Ibada ohne Wissen ist nutzlos. Um dieses Wissen zu erwerben, soll man bestimmtes Benehmen lernen.

1. **Aufrichtigkeit in der Absicht.** Sufyan Asawri sagte: „Es fiel uns sehr schwer beim Lernen die richtige Niya zu haben.“ Man muss sich der Vorzüge des Strebens nach Wissen und dessen Wichtigkeit bewusst sein.
2. **Man soll Allah um Erfolg beim Lernen bitten.**
3. **Man soll sich darum bemühen zu reisen, um Wissen zu erlangen.**
4. **Man soll so viel wie nur möglich an Unterrichten teilnehmen.**
5. **Wer zu spät zu einem Unterricht kommt, sollte besser nicht grüßen, weil er sonst den Unterricht stört. Wenn dies jedoch nicht stört, dann ist es Sunna, zu grüßen.**
6. **Regelmäßig an Unterrichten teilnehmen und nicht faul werden.**
7. **Man soll sich darum bemühen, früh zu kommen und die Zeit zu nutzen.**
8. **Verpasstes nachholen.**
9. **Wertvolle Informationen auf den Buchdeckel oder in ein spezielles Heft schreiben.**
10. **Den Lehrer beim Sprechen nicht unterbrechen, bis er ein Thema beendet hat.** Der Imam Al-Bukhari schrieb: „Kapitel über denjenigen, der nach Wissen gefragt wird und gerade mit einem anderen Hadith beschäftigt ist und diesen beendet.“ Er erwähnte darin folgenden Hadith: „Ein Wüstenaraber sagte, während der Prophet (saws) predigte: „Wann ist die Stunde?“, doch der Prophet (saws) fuhr in seiner Predigt fort und ignorierte ihn, bis er das Thema beendet hatte. Anschließend sagte er: „Wo ist derjenige, der über die Stunde gefragt hat?“
11. **Ibn Al-Jawzi sagte: „Wenn der Student etwas vom Gesagten nicht versteht, dann soll er sich gedulden, bis das Thema beendet wurde und erst dann den**

Lehrer respektvoll darum bitten, dies zu erklären. Man soll nicht den Lehrer mitten im Thema unterbrechen.

12. Zum Benehmen beim Fragenstellen gehört es, dass man keine Fragen stellt, die den Lehrer überfordern oder dass man über etwas fragt, dessen Antwort man schon kennt, nur um den Lehrer als unfähig darzustellen und sein eigenes Wissen vorzuschieben. Man sollte auch nicht nach Dingen fragen, die gar nicht vorhanden oder geschehen sind. Die frühen Gelehrten haben es kritisiert, wenn solche unnötig komplizierten Fragen gestellt wurden.
13. Man soll sich davor hüten, so zu tun, als ob man lernen würde.
14. Allah lobpreisen, wenn sein Name erwähnt wird.
15. Du'a für den Propheten (saws) machen.
16. Wenn der Name eines Sahabis erwähnt wird, soll man „radiya Allahu anhu“, Allahs Wohlgefallen sei auf ihm, sagen.
17. Ein kleines Heftchen mit sich führen, um neue Informationen und Fragen aufzuschreiben.
18. Man soll sich davor hüten, sich unnötig mit Dingen aufzuhalten, die zwar erlaubt sind, aber keinem etwas nützen.
19. Nehme Kritik und Ratschläge aufrichtig und nicht nur aus Höflichkeit an.
20. Man soll nicht darauf achten, ob nur wenige (vom Unterricht) profitieren. Der Imam Addhahabi (رحمه الله) erwähnt in der Biographie von Atâ ibn Abu Ribâh, dass bei ihm höchstens acht oder neun (Schüler) saßen.
21. Hüte dich vor Nachlässigkeit.
22. Der Schüler sollte vorerst seine Seele reinigen und sich von schlechten Angewohnheiten befreien, denn Wissen zu haben ist der Gottesdienst des Herzens. Er sollte sein Leben dem Streben nach Wissen weihen. Die frühen Muslime gaben dem Wissen höchste Priorität über allem anderen.

Das feine Benehmen des Schülers

Feines Benehmen beim Reden und Zuhören: Es fängt schon beim

Kennenlernen an. Wie rede ich mit ihm? Wie stelle ich Fragen? Wie höre ich zu? Bin ich jemand der gerne zuhört? Nehme ich mir Zeit um das, was der Scheich/Lehrer sagt aufzunehmen? Habe ich die Fähigkeit, oder bin ich eine Person die jemanden unterbricht? Der Scheich fängt an zu beten (Du'a am Anfang der Rede) und hat nicht mal seinen Satz zu Ende gebracht und ich unterbreche ihn. Man soll schon den Scheich ausreden lassen. Auch im Alltag bei anderen Leuten immer ausreden lassen, egal bei welcher Person (ob Mutter, Kind, Arbeitskollege) und auf das Gesagte passend reagieren und antworten und zu diskutieren. Sonst bekommt er von mir eine falsche Argumentation.

Dass man darauf verzichtet viele Diskussion mit Lehrer und Mitschülern anzufangen, bzw. die sinnlos sind und uns nicht weiterbringen. Was habe ich mit dieser Diskussion gemeint? Was will ich damit erreichen? Werde ich danach mehr Wissen haben oder nicht? Zeigen, dass man das ganze ernst nimmt. Das man Interesse hat an dem was er sagt. Dass man auch Interesse hat zu zuhören, Wissen anzueignen und weiter zugeben. Wir sollen den Eindruck vermitteln, dass man Aufnahmefähig ist. Wir sollen auf sinnlose Diskussionen verzichten. Denn die Zeit für einen Muslim ist sehr wichtig. Die Zeit richtig ausnutzen, um inschaALLAH nach vorne zu kommen.

Dass man darauf achtet, dass man bei einem Vortrag bis zum Ende zuhört und nicht dazwischen redet, sondern die Fragen erst am Ende stellt (das ist ähnlich wie Punkt 1). Erst wenn der Lehrer fertig ist, kann man Fragen stellen und diskutieren und dabei auch auf das Benehmen achten. Respektlos ist, wenn man darauf besteht, dass er uns eine Frage beantwortet. Vielleicht will er die Antwort später beantworten, unter 4 Augen z.B. oder wo man in Ruhe genug Zeit dafür hat. Nicht fragen „warum gibst du mir keine Antwort“ etc., sondern es akzeptieren, dass der Scheich/Lehrer noch wartet und nichts sagt. Man darf ihn nicht kritisieren, dass er z.B. Wissen vorenthält. Vielleicht will er sich noch informieren. Nicht darauf bestehen, dass die lehrende Person sofort auf jede Frage eine Antwort gibt, dem Gelehrten die ausreichende Zeit zum Antworten geben, zuvorkommend und geduldig sein.

Deutsche Muslime und europäischer Islam: Ein Debattenabend mit Tariq Ramadan und Dan Diner im Haus der Kulturen

Ein Gespenst geht um in Europa: der Islam. In den Niederlanden gewinnt Geert Wilders mit islamfeindlichen Parolen Wahlen, in der Schweiz stimmen die Bürger für ein Minarettverbot, und 75 Prozent der Franzosen fällt zum Islam zuerst das Stichwort Gewalt ein. In Großbritannien regt sich die Öffentlichkeit über die erste muslimische Ministerin eines britischen Kabinetts auf, Baroness Sayeed Warsi, die letzte Woche kritisiert hatte, die Islamophobie sei in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Und bei uns streitet man sich darüber, ob der Islam zu Deutschland gehört, wie Bundespräsident Wulff meint, oder Deutschland bedroht, wie Thilo Sarrazin befürchtet.

Gesprächsbedarf genug also für einen prominent besetzten Debattenabend im Berliner Haus der Kulturen der Welt unter der Überschrift „Deutschlands Muslime und europäischer Islam“. Vor übervollem Haus widmete sich die erste, von Tagesspiegel-Autorin Caroline Fetscher moderierte Diskussion zunächst der „Muslimisierung des Anderen“.

Sawsan Chebli, erste Grundsatzreferentin für interkulturelle Angelegenheiten des Berliner Innensenators, beklagte, dass man in Deutschland Mehrfachidentitäten nicht akzeptiere. Immer wieder fühle man sich genötigt, sich zu entscheiden, wo es nichts zu entscheiden gebe. Die Mehrheitsgesellschaft, so Cem Özdemir, reklamiere zudem die Definitionshoheit darüber, wer oder was als muslimisch zu gelten hat, so dass die von dem so entstandenen Zerrbild abweichende vielfältige Lebenswirklichkeit der deutschen Muslime als Ausnahme abgetan werde.

Vergleichsgröße bleibe immer die Chimäre eines Normmuslims.

Die Journalistin Hilal Sezgin kritisierte die Aufmerksamkeitsökonomie der Medien.

Aufreger und zugespitzte Bilder seien zwangsläufig erfolgreicher als ausgewogene Argumentationen. Und die türkische Schriftstellerin Sema Kaygusuz, gegenwärtig Stipendiatin des DAAD in Berlin, erinnerte daran, dass die Migration für viele eine traurige, tiefgreifende Verlusterfahrung sei. Schließlich warnte die Runde geschlossen davor, religiöse Zugehörigkeit als unveränderliche Identität festzuschreiben.

Die „Übersättigung der öffentlichen Sprache mit Religiösem“, so Sezgin, sei fahrlässig. Meist verdecke die Religionsdebatte, ergänzte Chebli, die gravierenden sozialen Probleme, hinter denen sich letztlich ein beschämendes Versagen der Politik verberge. Diese habe den Auftrag, für Chancengleichheit zu sorgen und ein Bildungssystem zu schaffen, so Özdemir, „das einer Demokratie würdig ist.“ So geriet die Diskussion zu einer Bildungsdebatte, die auch drängende alltägliche Probleme aufgriff, was eine Bemerkung aus dem Publikum verdeutlichte:

Er finde keine Schule, so ein Vater, „auf der meine Kinder lernen, besser Deutsch zu sprechen als ich“.

Schillernder Star der Veranstaltung war dann Tariq Ramadan. An dem 1962 in der Schweiz geborenen Sohn ägyptischer Eltern, derzeit Professor für Contemporary Islamic Studies in Oxford, scheiden sich die Geister. Als Vordenker eines europäischen Islam stellt er für die einen den lange vermissten muslimischen Reformler dar, der westliche Werte und islamische Religion miteinander versöhnt. Für die anderen gilt er als Wolf im Schafspelz, der im Kern anti-westlich eingestellt ist und die Islamisierung Europas anstrebt. Das „Time Magazine“ wiederum zählt ihn zu den 100 weltweit einflussreichsten Persönlichkeiten.

Ramadans Vortrag zum Thema „Islam in Europa“ ging aber über die im ersten Teil des Abends gewonnenen Erkenntnisse kaum hinaus. Auch Ramadan beklagte in einer Mischung aus Sonntagsrede und politischem Vortrag, dass die Rhetorik des Populismus längst nicht mehr nur am rechten Rand, sondern in der Mitte der Gesellschaften Europas angekommen sei. Mit einer Politik, die Ängste beschwöre, werde das Denken in Gegensätzen etabliert und verstärkt. Dem Eigenen werde die bedrohliche Fremde in Form des vorgeblich „ganz anderen“ Muslims gegenübergestellt. Spiegelbildlich verstärke sich ein nicht weniger kritikwürdiges muslimisches Feindbild vom Westen. Das Ergebnis sei ein Teufelskreis, der für die Muslime in Europa gefährlich werde – und den gemeinsamen Geist Europas bedrohe. Natürlich könne man Franzose oder Deutscher und zugleich Muslim sein. Die Aussage Wulffs, der Islam gehöre zu Deutschland, benenne eine Selbstverständlichkeit. Auf die Islamophobie gelte es, als Europäer zu antworten. Anstatt sie auszugrenzen, gelte es anzuerkennen, dass Migranten eine Bereicherung für die Gesellschaft darstellen. Den Muslimen in Europa wiederum rät Ramadan zu mehr Selbstbewusstsein. Statt in einem Minoritäten bewusst sein verhaftet zu bleiben, sollten sie sich in die Gesellschaft einbringen. Er wisse, gestand er am Ende, dass es schwierig werde, sei aber überzeugt, dass es der einzige Weg sei, wenn nicht alle Seiten zu Verlierern werden wollten.

Das folgende Gespräch mit der Islamwissenschaftlerin Gudrun Krämer und dem Historiker Dan Diner zeigte die Dimension der von Ramadan eingestandenen Schwierigkeiten. Diner verlieh der Debatte historische Tiefenschärfe, als er das europäische Selbstverständnis, wie es sich seit der frühen Neuzeit ausgebildet hat, als vom Islam neu aufgerufen erklärte: „Der Islam ist unsere eigene Frage in Gestalt.“ Man ahnt, wie viel Hausaufgaben wir noch zu erledigen haben, bis wir ein Mindestmaß an Selbstverständlichkeit im Umgang miteinander erreichen.

Kino Alhambra in Wedding

Hür Adam

Türkei, 2010, 163 min.

FSK: Freigegeben ab 12 Jahren

Genre: Drama, Biografie

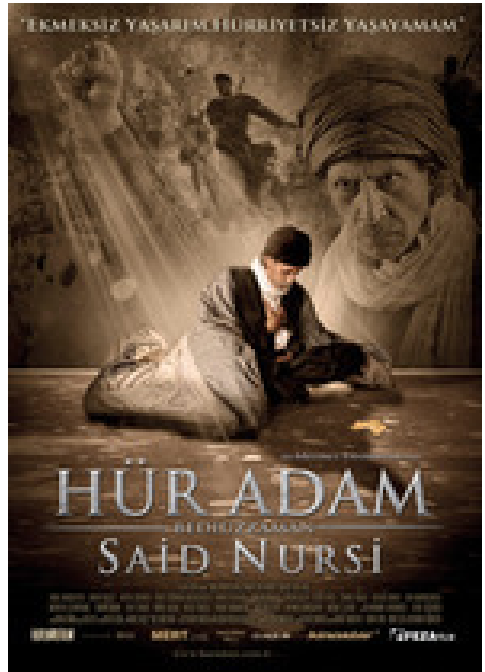
Mit: Bülent Polat Ahmet

Yenilmez Taylan Güner

Filmbeschreibung

Saidi Nursi wurde in dem kleinen Dorf Nurs während der Zeit des großen Krieges geboren. Einer Zeit, die geprägt

war von Atheismus und Aberglauben. Saidi Nursi trifft den Entschluss, dass die einzige Lösung dafür eine angemessene Ausbildung und die Lehre des Korans ist. Er entwickelt ein neues Bildungssystem, zusammen mit vielen Konzepten und Ideen, die die Welt verändern sollten. Mit dieser Entscheidung beginnt ein lebenslanger Kampf gegen eine korrupte Regierung, ein Land, das unter dem Krieg leidet und gegen eine Geheimorganisation die vor nichts halt macht um Saidi Nursi zu stoppen.



KELOGLAN UND DIE RÄUBERBANDE



Ein Märchenkonzert zur türkischen Till-Eulenspiegel-Figur
mit Erzählerin, Sängerin und 11-köpfigem Orchester

ab 6 Jahren

Die Abenteuer des naiven Bauernjungen Keloglan sind im türkischen Kulturgut noch stärker verankert als die von Till Eulenspiegel im deutschen. Wer „Till Eulenspiegel“ liebt oder für „Peter und der Wolf“ schwärmt, wird sich für dieses Märchenkonzert begeistern. Eine turbulente Geschichte voller Humor und Weisheit und ein einzigartiger musikalischer Leckerbissen für alle, die mit dem Herzen hören!

In einer fantasievollen Erzählung erwehrt sich Keloglan der Angriffe einer Räuberbande, überlistet den König und träumt von seiner Hochzeit mit der schönen Gül. Mit der mitreißenden Musik von Sinem Altan, der wunderbaren Stimme von Begüm Tüzemen, dem ausdrucksstarken Vortrag von Sascha Özlem Soydan und den spielfreudigen Musikern des deutsch-türkischen Orchesters ein einzigartiges Erlebnis zwischen Orient und Okzident.

Zu den musikalischen Höhepunkten zählt die Vertonung von Keloglans Traum, in dem seine heimliche Liebe zur schönen Gül durch die Bearbeitung eines deutschen Volksliedes erzählt wird und die Instrumente von der Erzählerin einzeln vorgestellt werden. Im Wechselspiel von spannenden und vergnügten Passagen, lauten und leisen Momenten bleibt viel Raum für lautmalerische Elemente. Ein faszinierendes Hörtheater, dessen Rhythmik besonders Kinder zu atemlosem Zuhören, aber auch zu Tanz und Bewegung verführt.

Termine:

Februar 2011

Di	01.02.	10.30	Uhr
So	13.02.	16:00	Uhr
Mo	14.02.	10.30	Uhr
Di	15.02.	10.30	Uhr

Der *ideale Muslim* ist ein Mann, der mit den höchsten moralischen Tugenden ausgestattet ist. In seiner Beziehung zu seinem Herrn und in seinem Umgang mit sich selbst, der Familie, den Eltern, den Verwandten, den Freunden und der Gesellschaft als Ganzes hat er das vortreffliche Vorbild des Propheten des Islam (Allahs Segen und Friede seien auf ihm) vor Augen. Sein Idealismus wird weiterhin durch die Eigenschaften der ersten Generation der Muslime gestärkt, die sich in den verschiedensten Lebensbereichen auszeichnete. Er rückversichert sich bei den Lehren des Islams, so dass er diese edle Höhe erreichen kann, indem er an sich selbst arbeitet, um seinen Charakter täglich zu verbessern.

Wir können in allen Lebensbereichen von den Lehren des Propheten Mohammed (Allahs Friede und Segen auf ihm) lernen. In diesem Buch werden Beispiele aus dem Quran und der Sunna behandelt, die uns eine Vorstellung davon geben, welche Eigenschaften uns bei unseren Handlungen als Leitfaden dienen können, um in den Augen unseres Schöpfers ein besserer Mensch zu werden.

Dieses umfangreiche Werk von *Dr. Al-Hashimi* ist ein wertvoller Beitrag für unsere deutschen Leser. *Dr. Al-Hashimi* hat ein anderes Buch geschrieben, nämlich „*Die ideale Muslima*“. Der Leser ist dazu eingeladen, beide Werke zu lesen, da sich die beiden Bücher ergänzen. Möge Allah (Gepriesen sei Er) uns allen helfen, dass diese reinen Lehren zu einem Teil unseres Lebens werden



Vorträge am Freitag

Beginn: 18:00 Uhr

Die Themen werden im Internet unter www.dmk-berlin.de bekannt gegeben.

Freitagsgebet

Das Freitagsgebet findet um 12.30 Uhr in der Bilal- Moschee statt. Die Freitagspredigt wird in deutscher Sprache gehalten.

„Oh, die ihr glaubt, wenn zum Freitagsgebet gerufen wird, dann eilt zum Gedenken Allahs und stellt den Geschäftsbetrieb ein. Das ist besser für euch, wenn ihr es nur wüsstet.“ (Sura 62/09)

***Familienbrunch
am 06.02.2011 Uhr
ab 10 Uhr
in den DMK Räumen***



DMK Kinderkurse	
Kurs 1	Samstags von 11 Uhr bis 12.30 Uhr
Kurs 2	Samstags von 12.30 bis 14 Uhr

**6.03.11, SONNTAG, 13-17 UHR,
FRAUENTAG, "MUSLIMISCHE FRAUEN-
VERSCHIEDENE LEBENSFORMEN IN
BERLIN"**

13.03.11 IST MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Basteln und Spielen mit Kindern

Seit Anfang des Jahres treffen sich Mütter mit Kindern im Alter von 3 bis 7 Jahren (Grenze nach oben offen) 14täglich mittwochs, um mit den Kindern zu basteln und Gesellschaftsspiele, die jeder mal mitbringt, auszuprobieren.

Nächsten Termine: 09.02., 23.02., 09.03., 23.03. jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr in den Räumen des DMK. Ansprechpartner: Schw. Susanne

Öffnungszeiten	
Bibliothek:	Samstags von 11 Uhr bis 14 Uhr
Büro:	Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 Uhr bis 12 ; Samstags von 11 Uhr bis 15 Uhr Vom 21.02.2011 bis 25.02.2011 ist das Büro NICHT besetzt

DMK Kursangebote für Frauen am Samstag

11 bis 12 Uhr	Sira und Qasas der Propheten — Bei diesem Kursangebot handelt es sich um einen Kurs der regelmäßige Teilnahme sowie Lernbereitschaft und Mitarbeit erfordert.
um 12 Uhr	Zuhr-Gebet
12.15 Uhr bis 13 Uhr	Erlernen der arabischen Buchstaben — Bei diesem Kursangebot handelt es sich um einen Kurs der regelmäßige Teilnahme sowie Lernbereitschaft und Mitarbeit erfordert.
13 Uhr bis 14 Uhr	Tafsir
um 14 Uhr	Asr-Gebet
14.15 Uhr bis 15 Uhr	Vortrag - siehe Programm
15.30 Uhr bis 16.30 Uhr	Tadschwid-Unterricht

Vorträge am Samstag für Schwestern

- 05.02. Ehrlichkeit
- 12.02. Jeder ist verantwortlich
- 19.02 Frauen-Cafe: DiDI-Fernstudium stellt sich vor
- 26.02. Der Muslim und seine Freunde

Freitags für Frauen von 17 Uhr bis 18 Uhr ein Grundlagenkurs

Datum	Thema
04.02.2011	Ghusl
18.02.2011	Das Gebet



Wie? Was war denn...?

Geburten:

Zeineb und Nadim haben einen Sohn Salim bekommen.

Dajana und Jamal wurde ein Sohn Nouredin geboren.

Cynthia und Faouzi haben einen Sohn bekommen.

Amina und Amien haben eine Tochter bekommen.

بارك الله لك في الموهوب
لك, وشكرت الواهب, وبلغ
أشده, ورزقت برّه."

„Baarakallaahu laka fil-mauhuubi laka, wa schakartal-waahiba, wa balgha 'aschuddahu, wa ruziqta birrahu.“

Vermögen und Kinder sind Schmuck des irdischen
Lebens“ (18:46)

„Allahs ist das Königreich der Himmel und der Erde. Er schafft, was Er will. Er beschert Mädchen, wem Er will, und Er beschert Knaben, wem Er will. Oder Er gibt beide, Knaben und Mädchen, und Er macht unfruchtbar, wen Er will; Er ist Allwissend, Allmächtig.“ (42:49-50)

- Trockenbau / Akustik
- Umbau / Innenausbau

ARUSHA
Baudienstleistungen

Inhaber: S. Mulici
Bamberger Str. 37, 10779 Berlin
E-Mail : Arusha-Dili@web.de

Tel. / Fax : 030 - 31 98 47 58
Mobil : 0162 - 423 57 69
für Leistungsverzeichnisse
Fax : 0321 - 21 16 56 46

- Abriss
- Estrich
- Eisenflechten

Gebäudereinigung und Hausmeisterdienste •

Das Wunder auf der Flucht

Auf jener Flucht, von welcher nun
Das Morgenland die Jahre zählt,
als im Gebirg' um auszuruhn,
Mohammed hat die Höhl erwählt,
wo Aububeker bei ihm war,
und vor der Höhle die Gefahr,
der feindlichen Verfolgerschar.

Mohammed sprach: „Was zitterst du?
Wir sind nicht zwei hier, wie sind
drei!“

Da kam hernieder Gottesruh,
Gefühl, dass Gott mit ihnen sei;
Sie fühlen Friedensodem weh'n;
Die Feinde vor der Höhle stehn,
was hinderte sie, hinein zu gehn?

Die Taube draußen auf dem Stein

Hat in der Nacht ihr Ei gelegt;
Die Spinne hat den Eingang fein mit
seidnem
Vorhang überhegt.
Betrogen sieht's der Feind und
spricht:

„In dieser Höhle sind sie nicht.“
In dieser Höhle sind sie doch,
die Feinde aber gehen vorbei.
Bei Spinn' und Taube ruh'n sie noch,
bis draußen sind die Wege frei,
dann gehen sie hin wohl ausgeruht,
und danken Gott für reue Hut,
der groß im Kleinen, Wunder tut.

Friedrich Rückert (1788-1866)



Von Kartoffeln bis Kaviar, von Rostbraten bis Rosenkohl, von Kaffee bis Kakao — eine große Vielfalt von Nahrungsmitteln, aus der wir täglich eine Auswahl treffen, um ihr zu gestatten, unseren Körper zu betreten. Sein Überleben hängt davon ab, sicherlich auch seine Gesundheit und für viele von uns ein gutes Stück Lebensfreude.

Im Gegensatz zu dem, was man uns seit Jahrzehnten glauben machen will, ist es bei dieser Auswahl keineswegs von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit, welche Mengen wir essen und welche Zusammensetzung unsere Nahrung hat. Wenn Sie sich von diesem Kapitel lediglich den tausendsten Ratschlag

für die »richtige« Ernährung erwarten, wenn Sie sich Vitamin-, Kalorien- und Inhaltsstofftabellen und dergleichen wünschen, dann gehen Sie gleich zum nächsten Kapitel über. Damit können und wollen wir nicht dienen.

Das Thema Ernährung füllt heute Tausende von mehr oder weniger hilfreichen Büchern und Leitfäden. Viele davon stauben in Regalen vor sich hin, weil ihre Empfehlungen nicht in unseren Alltag umsetzbar sind oder weil die Autoren vergessen, daß die Menschen, wie das Sprichwort sagt, nicht von Brot allein satt werden: Schöne, appetitliche Bilder — ohne Nährwert für Ihr Herz.

Wir wollen Ihnen deshalb in diesem Kapitel Wege zeigen, wie Sie sich eigener Kraft gesund ernähren können und auf einfachen Wegen an Lebensmittel, an »Mittel zum Leben« kommen — ohne sich an sinnlose t oftmals kostspielige Regeln halten zu müssen. Bevor wir Ihnen jedoch Anfangsgründe einer gesunden Ernährung und eine kleine Kräuterkunde darbringen, wollen wir ein wenig mit den Theoriegebäuden aufräumen, die einigen Jahrzehnten durch das Thema Ernährung geistern und soviel Verwirrung gestiftet haben. Hier wie auch sonst im Buch werden wir nur wenig um unsere Worte zu belegen. Es wäre nur Papierverschwendung. Wir vertrauen darauf, daß wir Ihre Erinnerung an das wecken können, was Sie ohne schon wissen. Darin sehen wir unsere Aufgabe — auch im Bereich der Ernährung.

Im Dschungel der Ernährungsregeln

Was glauben Sie? Ist es möglich, sich ein Leben lang täglich von einer halben Tasse Mais und einer halben Tasse Maisbier zu ernähren und dabei 20 Kilometer pro Tag zu laufen? Natürlich nicht, werden Sie sagen. Dennoch, Tarahumara-Indianer im Norden Mexikos leben von dieser kargen Kost, heute wie seit Jahrhunderten. Einmal in der Woche treffen sie sich sogar zu einem Marathonlauf von 40 bis 80 Kilometer Länge. Nach dem Lauf ist ihr Herzschlag noch niedriger als zu Anfang. Wenn man sie mit einer »gesunden ausgewogenen« Diät vitamin- und mineralstoffreich ernährt, bekommen Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Hautkrankheiten und Karies — Krankheiten, die in ihrem Stamm zuvor unbekannt waren. Interessierte westliche Forscher brauchten etwa ein Jahr, um selbst bei derselben Ernährungsweise etwa die gleichen körperlichen Leistungen zu bringen. Fast widerspruchslos hat sich ihr Körper dem Forschergeist gefügt.

Solche Beispiele lassen sich weltweit zu Hunderten finden — von manchen Eskimostämmen, die sich ausschließlich von Fleisch und Fett ernähren, über Tiroler Bergbauern, die nach geltenden Maßstäben höchst ungesund leben und ohne Krankheit 90 Jahre alt werden, bis zu indischen Fakiren, die so wenig essen, daß sie nach allen Regeln der Ernährungswissenschaft schon längst nicht mehr auf der Erde weilen dürften. Nirgends auf der Welt ist eine Ernährungsweise in Sicht, die für *alle* Menschen das gleiche Resultat bringt: nämlich die persönliche Erfahrung, sich gesund und kraft spendend zu ernähren. Erinnern Sie sich an das Ergebnis der Untersuchung an 5000 hundertjährigen Menschen (Seite 124)? Es gab keine Gemeinsamkeit in den Ernährungsgewohnheiten. Was lässt sich aus alledem schließen?

Seit einigen Jahrzehnten werden uns Ammenmärchen im wahrsten Sinne des Wortes aufgetischt — Anschauungen und Überzeugungen, die täglich von allen Seiten auf uns einströmen, eine unglaubliche Vielzahl falscher Vorstellungen, die man uns seit Jahrzehnten zum Thema richtige Ernährung eintrichtern will, ganz besonders wenn es um die richtige Kost zur Verringerung von Übergewicht geht.

»Diese Ernährungsweise gibt Ihnen die Gewissheit, sich gesund zu ernähren oder mit ihrer Hilfe schlank zu werden« — so oder ähnlich lautet eines dieser Märchen. Ein Dschungel von Schlankheitskuren, Kochrezepten und Diätvorschlägen in Büchern, Radio, Fernsehen und besonders in Zeitschriften umgibt uns. Verwirrend, widersprüchlich und dennoch jeweils immer auf dem »neuesten wissenschaftlichen Stand«, spricht: mit der eingebauten Garantie, dass der neueste wissenschaftliche Stand von gestern heute schon ein alter Hut ist.

Vorgestern noch waren Ballaststoffe »überflüssig« und wurden aus der Nahrung entfernt, heute wird uns großzügig vermittelt, wie lebensnotwendig sie seien, und verkauft sie werbewirksam. Künstlich wird mit Vitaminen und ~ lebensnotwendigen Stoffen angereichert, was zuvor genau dieser Stoffe mit großem Aufwand beraubt wurde (Das Rückgängigmachen des Schadens, der durch das Aufspalten und Zerfetzen der Ganzheit Nahrungspflanze angerichtet wird, wird uns heute als Fortschritt verkauft.)

Vorgestern bläute man uns Kartoffeln und Spaghetti als die großen Dickmacher ein, gestern ist Kartoffeldiät schon der Schlankmacher Nr.1, heute werden Nudeln zur Kraftnahrung erhoben. Fett (Cholesterin) dagegen ist heute der große Bösewicht (merkwürdig ist nur: Ohne Fett kann kein Mensch überleben). Vor etwa 30 Jahren legte die Ernährungswissenschaft den Tagesbedarf an Eiweiß fest; heute empfiehlt sie nur noch ein Fünftel der damaligen Menge.

Und was wird uns morgen eingeflüstert? Wenn wir nicht den Mut zum persönlichen, ureigenen Gespür für das Vernünftige und Naturgemäße aufbringen, ohne jede Rücksicht auf das, was alle sagen, werden wir ständig hin- und hergerissen von einer richtigen Ernährung zur anderen, von einem Ratgeber zum anderen. Warum all das, warum Diäten, Rohkost, Makrobiotik, warum Richtlinien und Gesetze? Nur ein einziger Grund: Damit Kassen klingeln, Auflagen steigen und Forscher forschen.

Die Wirklichkeit sieht anders aus: Die Ernährung, die Sie gesund und lebensfroh erhält, müssen Sie selbst aus eigener Kraft entdecken. Sie kann sich Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag, von Lebensalter zu Lebensalter und so von Ort zu Ort ändern. Und zum Schlankwerden brauchen Sie, wenn überhaupt notwendig ist, nichts weiter als eine Veränderung Ihrer *gedanklichen* Einstellung zum Essen, niemals jedoch eine besondere Diät oder Ernährungsweise!

Zu allen Zeiten haben Heilkundige auch über die richtige Ernährung gesprochen, doch das Wort »Diät« gab es so oder sinngemäß bei ihnen nicht. Stets legten sie uns eine sinnvolle und harmonische Ernährung ans Herz, die allem unter Zugabe verschiedener Kräuter sowohl vorbeugend als auch heil~ wirkt (von lebensnotwendigen Ernährungsvorschriften bei bestimm Krankheiten ist in diesem Kapitel an keiner Stelle die Rede; sie sind sinn~ und wichtig und sollten Beachtung finden).

~Wir bekräftigen: Es gibt keinen einzigen Leitfaden zur gesunden Ernährung, keine Diät, keine ärztlichen Ratschläge, die zeitlose Gültigkeit besitzt. Da ist absolut nichts, woran man sich halten könnte, nichts, was Ihnen Gewissheit schenkt. Die für alle Menschen richtige Ernährung existiert nicht.

Ausschließlich *die für Sie* gesunde und richtige Ernährung existiert. Und die finden Sie weder in Frauenzeitschriften, Kochbüchern und heilkundlichen Ratgebern noch in Leitfäden für Naturkost. Selbst Alkohol, Zigaretten, weißer Zucker, weißes Mehl, entwertete und leblose Nahrungsmittel üben zwar keinen aufbauenden und stärkenden Einfluss auf den Körper aus, doch ihr Nutzen und Schaden ist von Mensch zu Mensch und von Zeitpunkt zu Zeitpunkt sehr verschieden und manchmal gar nicht vorhanden. Ob Trennkost, Verzicht auf Süßes, Verzicht auf Fleisch oder strenge Rohkost nach Prof. Dr. XYZ — nichts wird Sie auf Dauer zufriedenstellen, diese Garantie können wir Ihnen nicht geben.

Einzig Ihr Gespür entscheidet: Ihr Herz und Ihre Seele müssen einen inneren Einklang mit dem spüren können, was Sie gerade aufnehmen, um ein gesundes Essen, gesunde Getränke genießen und verdauen zu können. Wann und was auch immer Sie essen und trinken, genießen Sie es in Frieden und lassen Sie sich weder Inhaltsstoffe, Kalorien noch Fettgehalt vorrechnen und damit den gesunden Appetit austreiben. Ihre persönliche, natürliche Wahrnehmung wird Ihnen die natürlichen Grenzen von Menge, Kaloriengehalt etc. sehr schnell erschließen. Vergessen Sie endgültig alle Diäten und Patentrezepte und lauschen Sie Ihrem Körper, was er Ihnen Tag für Tag zu sagen hat. **Sie sind einmalig und keiner kennt Sie besser als Sie selbst.** Bekämpfen Sie auch niemals Anfälle von »Freßsucht«, sondern spüren Sie ihrer wahren Ursache nach und wirken Sie liebevoll dagegen. Durch Verbote, Selbstkasteiung und Jammern ist noch kein Mensch schlank, gesund, geschweige denn glücklich geworden, durch Umdenken und Handeln schon eher.

Eine einzige Frage ist es, die Sie sich vor einer Mahlzeit stellen sollten: Welche Wirkung hat dieses Essen, dieses Nahrungsmittel, diese Tasse Kaffee genau in diesem Augenblick auf mich, auf meinen Körper, meinen Geist, auf meine Immunkraft? Mit anderen Worten: Nehme ich gerade *Lebenskraft* auf? Die Antwort werden Sie in keinem Ratgeber der Welt finden. Der Experte sind *Sie*. Finden Sie für sich allein heraus, welche Lebensmittel oder »Genuß«-Mittel Ihnen zu welchem Zeitpunkt schaden oder nützen. Allein das persönliche Gespür entscheidet — im wahrsten Sinne des Wortes Ihr Geschmackssinn.

Aus dem Buch von Johanna Paungger und Thomas Poppe

„Aus eigener Kraft“

Herausgeber:

Gemeindezeitung des DMK Berlin e.V.

Im Internet abrufbar: www.dmk-berlin.de (downloads)

Wer das Gemeindeblatt als pdf-Datei per e-mail haben möchte schickt eine Mail an: office@dmk-berlin.de.

Nächste Ausgabe

Das nächste Gemeindeblatt erscheint am 04. März 2011.

Redaktionsschluss ist Donnerstag, der 03. März 2011 um 13.00 Uhr.

Erscheinungsdatum: am ersten Freitag jeden Monats

Euer Beitrag zum Gemeindeblatt:

Schick uns Deine Texte, Gedanken, Erlebnisse und Anzeigen. Äußere Dich

zum DMK oder zu aktuellen Ereignissen! Auch die Kinder freuen sich über Beiträge (Rätsel, Geschichten, etc.).

Deine Beiträge bitte im Büro abgeben oder bis Donnerstag 13.00 Uhr an office@dmk-berlin.de senden.

Die Verfasser sind für den Inhalt der Artikel selbst verantwortlich.

