

Ramadan 2023

Ausgabe 5

Islamische Gemeinde Marburg e.V.

kostenlose Ausgabe

# *Ramadan* JAMILA

Magazin Marburger Muslime

## FAQ Ramadan

Häufige Fragen zum Fastenmonat.  
Beantwortet von Imam Asim Alqusaibi

## Fasten in den Religionen

muslimisch-jüdisch-christlich

## Gemeindecafé L'Mokka

ein Gespräch mit Semiha & Ömer

## Ramadan-Rezepte



### **Gastbeiträge**

können bis zum 15.06.2023 eingesendet werden

### **Werbeanzeigen**

sind bis zum 30.06.2023 einzureichen

### **Spenden**

an das Spendenkonto der Islamischen Gemeinde Marburg e.V. mit dem Verwendungszweck "Jamila"

Islamische Gemeinde Marburg e.V. | DE82 5335 0000 0013 0017 31 | HELADEF1MAR | Sparkasse Marburg-Biedenkopf

### **Sie möchten unser Magazin bei sich auslegen?**

Melden Sie sich bei uns, dann lassen wir Ihnen Exemplare zukommen!

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

**Jamila**  
جميلة

ist ein in den arabischen Ländern weit verbreiteter weiblicher Vorname.

Übersetzt bedeutet er „die Schöne“.

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

## Übrigens...

Viele Muslime folgen dem Vorbild des Propheten Muhammad ﷺ und brechen ihr Fasten mit einer Dattel. Wie viele verschiedene Dattelsorten es gibt und was sie auszeichnet erfahren Sie auf Seite 28.

# Inhalt

# Editorial

Mit dem Namen des Einen, des Allerbarmers, des Barmherzigen

Liebe Leserinnen & Leser,  
Assalamu aleikum wa rahmatullahi wa barakatuh  
Der Friede Gottes sei mit Euch, Seine Barmherzigkeit und Sein Segen.

Ich freue mich besonders, Euch heute das eigentlich 4-seitige „Ramadan – Extrablatt“ der JAMILA zu präsentieren. Mit dem kürzesten Vorlauf waren wir mit der Flut an Beiträgen so überwältigt, dass wir deutlich kürzen mussten. Trotzdem sind es spannende & interessante 48 Seiten geworden. Hier gilt ein ganz gebühliches und großes DANKESCHÖN an Greta Saiz, für die hervorragende Organisation, Bearbeitung und besonders das Design dieser Ausgabe!

Das Thema RAMADAN bzw. Fasten ist ein relevantes Thema für uns MuslimInnen, und da wir uns in gerade in der vorösterlichen Fastenzeit befinden auch für unsere christlichen Geschwister (s. Seite 14-15). Auch Juden haben Fastenzeiten, in denen sie sich des Essens und Trinkens enthalten. Der Verzicht auf Essen und Trinken (und andere liebgewonnene Gewohnheiten & Annehmlichkeiten) mit dem Ziel der spirituellen Erbauung, der inneren Einkehr und des Krafttankens, vor allem aber mit dem Ziel, eine größere Nähe zu Gott zu erfahren, illustriert unsere Verbundenheit sowie die Ähnlichkeiten unserer monotheistischen Religionen.

Die Vorteile des Fastens liegen aber für alle Menschen auf der Hand. Das würdigte auch das Nobelpreis Komitee für medizinische Forschung, welches im Jahr 2016 dem japanischen Zellforscher Yoshinori Ohsumi den Nobelpreis für die Erforschung der sog. Autophagie (Selbstverdauung) in den Zellen verlieh. Diese gleicht einer von mindestens 35 Genen perfekt gesteuerten „Recycling-Anlage“, in welcher die Zelle alles, was nicht mehr gebraucht wird, selber verdauen und gleich wieder verwenden kann. Der im Körper angesammelte Krankheiten erregende „molekulare Müll“, wird abgebaut, der Körper erneuert & reinigt sich quasi selbst. Durch das ca. 12-16 stündige Fasten wird diese Autophagie und der damit einhergehende Selbstheilungsprozesse aktiviert, wovon letztlich das Immunsystem profitiert (s. Seite 12). Spannend sind auch die Ergebnisse von Studien der Universität Köln, welche fastenden SchülerInnen bessere Studienergebnisse attestiert, was die Deutsche Welle folgendermaßen zusammenfasste: „Bessere Schulleistungen nach intensivem Ramadan“...

Seid eingeladen, in der kommenden Fastenzeit zwei Gänge herunter zu schalten und die Zeit zur Selbstreflexion, zur körperlichen & seelischen Reinigung bzw. Kräftigung zu nutzen. Stärkt eure Aufmerksamkeit, entdeckt Gefühle wie Hunger und Durst (neu), spürt Satttheit & Zufriedenheit und nehmt euer Leben wieder bewusster wahr.

Mögen wir die vielen Gaben unseres Herrn und Versorgers anerkennen, auch & gerade in Zeiten von Katastrophen, Krieg, Zerstörung, Kälte und unvorstellbarem Leid. Nehmen wir Anteil am Leid anderer Menschen, zeigen wir uns solidarisch und helfen, so gut wir können.

Nehmen wir diese gesegneten Tage zum Anlass, das Beste in uns zu zeigen – uns selbst gegenüber und anderen – und mögen wir die vielen positiven Auswirkungen des Fastens an uns erkennen.

Mögen wir alle eine gesegnete (Fasten-)Zeit haben... und freut euch mit uns auf das endlich wieder live und gemeinsam stattfindende Fastenbrechen beim 15. Marburger Ramadanzelt auf dem Elisabeth-Blochmann-Platz am 31.3. und 1.4. (s. Seite 31).

Seid dabei, und bringt Familie, Freunde und Nachbarn mit!!

Beste Grüße, erquickende Lektüre & guten Hunger!

Euer Bilal Farouk El-Zayat



## Gebetszeiten S. 6

### Der Ramadan ist Monat des Qur'ans S. 7

*Bahadin Atalla*

### Sheikhs Input: Durch Gottesbewusstsein ein besserer Mensch werden S. 8

*Imam Asim Alqusaibi*

## FAQ Ramadan S. 10

*Imam Asim Alqusaibi beantwortet typische Fragen zum Fasten*

### (Ramadan-)Fasten aus medizinischer Perspektive S. 12

*Dr. med. Hatun Karakas, Ärztin für Innere Medizin*

## Interreligiöses: Fasten im Judentum und im Christentum S. 14

*Thorsten Schermund und Dechant Franz Langstein gegen einen Einblick in jüdisches bzw. christliches Fasten*

## Rezepte S. 16

*Aşure, Lauch mit Reis, Ayran, tropischer Mojito, Foul*

### Nachhaltigkeit: GreenIftar S. 22

*Eine Initiative von NourEnergy*

### Kinderseiten S. 23

*Mit einem Ramadankalender als Poster zum Rausnehmen und Ausmalen*

### Die Dattel - das Brot der Wüste S. 27

### Al-Fatiha - die Eröffnende S. 29

*Ein Beitrag von Manal Atalla*

## Das Gemeindecafé der Marburger Moschee S. 32

*Ein Interview mit Ömer und Semiha*

### Erdbeben. S. 36

*Ein Beitrag von Büşra Daşdemir und die Vorstellung der Erdbebenhilfe Antiochia Hatay e.V.*

### Neues aus der Marburger Moschee S. 42

*Teams der Marburger Moschee Iftar in der Marburger Moschee*

### Neues von den Jungen Marburger Muslimen (JuMM) S. 45

### Neues aus der Muslimischen Hochschulgemeinschaft Marburg (MHG) S. 46

*Bibliothek und Einführungstag für neue Studierende*

## Impressum S. 47

# Gesegeten Ramadan!

رمضان  
رمضان

د روژې مبارکه میاشت

Blessed Ramadan!

Благословенного Рамадана!

Ramazanınız mübarek olsun!

Béni soit le Ramadan !

مۇبارەك رامزان

Ramadan yang penuh berkah!

رمضان کریم

Благословенний Рамадан!

د روژې مبارکه میاشت

*O die ihr glaubt,*

vorgeschrieben ist euch das Fasten,  
so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben war,  
auf dass ihr gottesfürchtig werden möget.

(Vorgeschrieben ist es euch) an bestimmten Tagen.  
Wer von euch jedoch krank ist oder sich auf einer Reise befindet,  
der soll eine (gleiche) Anzahl von anderen Tagen (fasten).  
Und denjenigen, die es zu leisten vermögen, ist als Ersatz die Speisung  
eines Armen auferlegt.  
Wer aber freiwillig Gutes tut, für den ist es besser.  
Und dass ihr fastet, ist besser für euch, wenn ihr (es) nur wüsstet!

Der Monat Ramaḍān (ist es),  
in dem der Qur'ān als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt worden  
ist und als klare Beweise der Rechtleitung und der Unterscheidung.  
Wer also von euch während dieses Monats anwesend ist, der soll ihn  
fasten, wer jedoch krank ist oder sich auf einer Reise befindet, (der soll)  
eine (gleiche) Anzahl von anderen Tagen (fasten).  
Allah ﷻ will für euch Erleichterung; Er will für euch nicht Erschwernis, –  
damit ihr die Anzahl vollendet und Allah ﷻ als den Größten preist, dafür,  
dass Er euch rechtgeleitet hat, auf dass ihr dankbar sein möget.


Und wenn dich Meine Diener nach Mir fragen, so bin Ich nahe;  
Ich erhöere den Ruf des Bittenden, wenn er Mich anruft.  
So sollen sie nun auf Mich hören und an Mich glauben, auf dass sie  
besonnen handeln mögen.

(Al-Baqara, 2:183-186)



# Gebetszeiten

# Ramadan 2023

Wochentag	Datum	Morgen		Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht	Ramadan
Do	23.03.	04:30	06:15	12:37	15:57	18:48	20:20	1.
Fr	24.03.	04:27	06:13	12:36	15:58	18:50	20:22	2.
Sa	25.03.	04:25	06:11	12:36	15:59	18:51	20:24	3.
So	26.03.	05:22	07:09	13:36	17:00	19:53	21:25	4.
Mo	27.03.	05:20	07:06	13:36	17:01	19:55	21:27	5.
Di	28.03.	05:17	07:04	13:35	17:01	19:56	21:29	6.
Mi	29.03.	05:14	07:02	13:35	17:02	19:58	21:31	7.
Do	30.03.	05:12	07:00	13:35	17:03	20:00	21:33	8.
Fr	31.03.	05:09	06:57	13:34	17:04	20:01	21:35	9.
Sa	01.04.	05:06	06:55	13:34	17:05	20:03	21:37	10.
So	02.04.	05:03	06:53	13:34	17:06	20:04	21:39	11.
Mo	03.04.	05:01	06:51	13:33	17:07	20:06	21:41	12.
Di	04.04.	04:58	06:49	13:33	17:08	20:08	21:43	13.
Mi	05.04.	04:55	06:46	13:33	17:08	20:09	21:45	14.
Do	06.04.	04:52	06:44	13:33	17:09	20:11	21:48	15.
Fr	07.04.	04:50	06:42	13:32	17:10	20:13	21:50	16.
Sa	08.04.	04:47	06:40	13:32	17:11	20:14	21:52	17.
So	09.04.	04:44	06:38	13:32	17:12	20:16	21:54	18.
Mo	10.04.	04:41	06:36	13:31	17:13	20:17	21:56	19.
Di	11.04.	04:38	06:33	13:31	17:13	20:19	21:58	20.
Mi	12.04.	04:35	06:31	13:31	17:14	20:21	22:01	21.
Do	13.04.	04:32	06:29	13:31	17:15	20:22	22:03	22.
Fr	14.04.	04:29	06:27	13:30	17:16	20:24	22:05	23.
Sa	15.04.	04:26	06:25	13:30	17:16	20:26	22:07	24.
So	16.04.	04:23	06:23	13:30	17:17	20:27	22:10	25.
Mo	17.04.	04:20	06:21	13:30	17:18	20:29	22:12	26.
Di	18.04.	04:17	06:19	13:29	17:19	20:30	22:14	27.
Mi	19.04.	04:14	06:16	13:29	17:19	20:32	22:17	28.
Do	20.04.	04:11	06:14	13:29	17:20	20:34	22:19	29.
Fr	21.04.	04:08	06:12	13:29	17:21	20:35	22:21	Fest

# القرآن

Die Offenbarung des Qur'an ist ein zentraler Aspekt des Islams. Der Qur'an ist das direkte Wort Allahs ﷻ, das dem Propheten Mohammad ﷺ, Friede und Segen auf ihm, über einen Zeitraum von 23 Jahren durch den Erzengel Gabriel (as) offenbart wurde. Die Offenbarung des Qur'ans begann im Jahr 610 n.Chr. in Mekka und setzte sich bis zum Tod des Propheten Mohammad ﷺ, Friede und Segen auf ihm, im Jahr 632 n.Chr. fort.

**Der Qur'an wurde im Fastenmonat Ramadan dem Propheten Mohammad ﷺ offenbart. Dadurch versteht man die Wichtigkeit des Qur'ans im heiligen Monat Ramadan.**

Der Qur'an wurde in arabischer Sprache offenbart. Der Qur'an ist in 114 *Suren* unterteilt und jede *Surah* enthält unterschiedlich viele *Ayat*. Weder die *Surah* ist ein Äquivalent zu "Kapitel" noch ist *Aya* eines für "Vers". Das hier weiter auszuführen würde jedoch diesen Beitrag sprengen. Die *Suren* beginnen mit *Bismillah-arRahman-arRahim* ("Mit dem Namen Allahs ﷻ, des Allerbarmers, des Barmherzigen").

Die Offenbarung des Qur'ans ist ein Wunder von Allah ﷻ, da der Text sowohl inhaltlich als auch sprachlich eine einzigartige Schönheit und Klarheit aufweist. Der Qur'an enthält Gebote und Verbote sowie Lehren und Empfehlungen für das tägliche Leben eines Muslims. Hierzu gehören unter anderem die *fünf Säulen*: das Glaubensbekenntnis, Gebet, Fasten, die Armensteuer und Pilgerfahrt. Der Qur'an betont auch die Bedeutung von Mitgefühl, Gerechtigkeit, Geduld, Dankbarkeit und Barmherzigkeit.

Außerdem enthält der Qur'an zahlreiche prophetische Geschichten, die wir auch in der Bibel und der Torah wiederfinden.

Der Qur'an besitzt viele Namen, die unter anderem die Eigenschaften des Qur'ans verdeutlichen. Einige der Namen sind: „Heilung“, „Wahrheit“, „Rechtleitung“, „Erleuchtung“, „Barmherzigkeit“, „Weisheit“. Der Qur'an ist seit dem Tod des Propheten Mohammad ﷺ bis heute vollständig und unverändert erhalten und enthält für alle Zeiten und alle Menschen gültige universelle Wahrheiten und Weisheiten.

Eine wichtige Lehre im Qur'an ist die Einheit Allahs ﷻ, die als *Tawheed* bezeichnet wird. Muslime sind davon überzeugt, dass es keinen Gott außer Allah ﷻ gibt und, dass Er der einzige Schöpfer, Herrscher und Richter des Universums ist.

Die Rezitation des Qur'ans ist eine eigene Wissenschaft, deren Erlernen bis heute auf eine Gelehrtenkette bis hin zum Propheten Mohammad ﷺ zurückgeführt wird. Sie hat eine zentrale Rolle in der muslimischen Religionspraxis.

Die Rezitation des Qur'ans ist eine Methode zur spirituellen Reinigung und Stärkung, da dadurch die Nähe Allahs ﷻ, Seine Barmherzigkeit und Vergebung erlangt werden kann. Allein das Hören der Rezitation des Qur'ans sorgt nachweislich für ein Gefühl von Ruhe und Geborgenheit.

Insgesamt ist die Offenbarung des Qur'ans eine der größten Gaben Allahs ﷻ an die Menschheit. Er bietet dem Menschen einen Leitfadens für ein moralisches und erfülltes Leben. Außerdem ist der Qur'an eine Quelle der Inspiration, der Führung und der Rechtleitung für alle Menschen.

Ein Beitrag von Bahadin Atalla



## Der Ramadan ist der Monat des Qur'ans

# Sheikhs Input

## Durch Gottesbewusstsein ein besserer Mensch werden

Der Islam ist ein Geschenk Allahs ﷻ. Er beschreibt den Menschen, was für ihr Leben im Dies- und Jenseits das Beste ist. Eines der wichtigsten Dinge ist das Fasten im Monat Ramadan.

Gottesdienstliche Handlungen im Islam sind ein Maß für die Überzeugung und das Bewusstsein, aber auch ein Mittel, um diese stärken und zu festigen.

In den *Ayat* über das Fasten (siehe S. 5) werden nicht direkt alle positiven Auswirkungen des Fastens aufgezählt. Damit können je nach Zeitalter und Stand des Wissens sowie der individuellen Lebensrealität des Menschen die Vorzüge neu bewertet werden.

In den *Ayat* über das Fasten wird eigentlich nur ein Zweck benannt:

*„O die ihr glaubt, vorgeschrieben ist euch das Fasten, so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr gottesbewusst werden möget.“  
(Al-Baqara, 2:183)*

### Was aber ist Gottesbewusstsein?

Das qur'anische Wort *Taqwa* wird am besten mit Gottesbewusstsein übersetzt.

Viele *Ayat* in denen Gebote und Verbote erwähnt werden, schließen mit dem Aufruf zum Gottesbewusstsein ab. So z.B. die *Ayat* über den Wucherzins, die Anstrengung auf dem Weg Allahs ﷻ, über die Schulden, die Scheidung oder das Stillen der Kinder.

**Das Kernziel des Islams ist es, einen hervorragenden Charakter zu entwickeln und ein guter Mensch zu sein.**

Hierbei ist das Gottesbewusstsein von entscheidender Bedeutung, nämlich sich der Gegenwart Allahs ﷻ bei allen Handlungen bewusst zu sein.

*'Ich empfehle dir, gottesbewusst zu sein, denn dies ist die Krone aller Dinge'.  
- Prophet Mohammad ﷺ*

Wenn der Prophet ﷺ nach einer guten Tat oder einer speziellen Handlungsempfehlung in einem Kontext gefragt wurde, so antwortete immer zuerst, übe dich in Gottesbewusstsein. Erst danach gab er eine spezifischere Antwort.

Der Gläubige wird durch sein Gottesbewusstsein daran gehindert, Verwerfliches zu begehen. Dann bedarf es keiner Strafe mehr, die ihm angedroht wird, noch einer externen Kontrollinstanz. Seine Glaubensüberzeugung und sein Gottesbewusstsein werden ihn daran hindern und sind Ermahnung genug.

Gottesbewusstsein ist die innere Kontrolle und Selbstdisziplin nach außen und innen.

Daher sagte Omar bin Abdul-Aziz: "Je unmoralischer und lasterhafter die Menschen sind, umso höher die Zahl ihrer Gesetze, die erlassen werden (um diese Unmoral und Sittenlosigkeit unter Kontrolle zu halten)". Und die Laster und Unmoral sind das Gegenteil vom Gottesbewusstsein."





So sagt Allah ﷻ im Qur'an sinngemäß:

*„Oder sollen Wir etwa diejenigen, die glauben und rechtschaffene Werke tun, den Unheilstiftern auf der Erde gleichstellen oder die Gottesbewussten den Lasterhaften?“  
(Sad: 23)*

### Was hat das Gottesbewusstsein mit dem Fasten zu tun?

Die besondere Verbindung zwischen dem Fasten und dem *Gottesbewusstsein* ist, dass beides im Verborgenen eines Menschen liegen, während alle anderen Gottesdienste öffentlich zelebriert werden. Das Gebet wird oft in Gemeinschaft verrichtet, die Almosen werden unter den Menschen verteilt. Und auch die Pilgerfahrt ist ein öffentlicher, gemeinschaftlicher Gottesdienst.

Das Fasten ist der einzige Gottesdienst der komplett im Verborgenen stattfindet. Nur Allah ﷻ allein und der Mensch selbst wissen, ob das Fasten aufrichtig und gültig war. Dementsprechend heißt es im heiligen Hadith sinngemäß:

*„Jede Tat des Menschen ist für ihn, außer dem Fasten - dies ist für Mich und Ich werde es entsprechend belohnen.“*

Das Fasten im Ramadan ist die Gelegenheit, sich wieder daran zu erinnern, was *Gottesbewusstsein* heißt, was Aufrichtigkeit heißt, was Selbstkontrolle heißt, was Selbstabrechnung heißt. Wenn wir uns diese Werte vergegenwärtigen und auf alle anderen Gegebenheiten in unserem Leben beziehen, werden wir zu besseren Menschen.

Und dies gilt für unsere Beziehungen in unseren Familien, mit Nachbarn, Mitmenschen, unseren Umgang im Beruf und Freizeit, unserem Umgang mit Geld, in Konflikten und Streit, Ungerechtigkeit, im Großen wie im Kleinen.

Möge Allah ﷻ der Eine uns allen Gottesbewusstsein schenken und uns zu den besten aller Menschen machen. Amin.

Ein Beitrag von Imam Asim Alqusaibi



# Sheikhs Input

## FAQ Fasten

mit Sheikh Asim, dem Imam der Marburger Moschee

Wird das Fasten ungültig, wenn während der rituellen Waschung (Wudu' oder Ghusl) Wasser in den Magen eindringt?

Wasser, das während der rituellen Waschung in den Mund oder die Nase gelangt, macht das Fasten nicht ungültig, es sei denn, eine Person schluckt es absichtlich. Wenn Wasser unbeabsichtigt durch den Mund oder die Nase in den Magen gelangt, ist das Fasten gültig.

Brechen Augen- und Ohrentropfen das Fasten?

Die Gelehrten sind der Meinung, dass Augen- und Ohrentropfen das Fasten nicht brechen, egal ob der Geschmack im Hals zu finden ist oder nicht, da weder das Auge noch das Ohr ein gewöhnlicher Eingang zum Verdauungstrakt ist. Um jedoch auf der sicheren Seite zu sein, sollte man es, soweit es geht nach Maghreb und vor dem Frühlicht (Fajr) nehmen.

Was ist, wenn man aus Versehen isst und trinkt, weil man vergessen hat, dass man fastet?

Wer aus Versehen während seines Fastens isst oder trinkt, kann sein Fasten weiterführen. Denn Abu Huraira überliefert, dass der Prophet ﷺ sagte: „Wer beim Fasten vergisst und isst oder trinkt, der soll weiter fasten.“ Es ist als eine Wohltat Allahs ﷻ zu verstehen.

Bricht die Benutzung von Asthma- und Nasenspray das Fasten?

Es bricht nicht das Fasten, da es nicht in die Speiseröhre geht und nicht den Magen erreicht, sondern in die Luftröhre geht und die Lunge erreicht. Die Sprays sollen Atemwege in der Lunge erweitern und gelangen nicht in den Magen, so dass es das Fasten nicht ungültig macht.

Was ist, wenn ein Fastender oder eine Fastende eine Injektion bekommt?

Injektionen brechen das Fasten nicht, auch nicht wenn sie intravenös verabreicht werden. Diskussionen gibt es jedoch über nahrhafte Injektionen. Aber solange eine Person sie nimmt, ist dies ein Beweis dafür, dass sie krank ist, so dass es ihr erlaubt ist, ihr Fasten zu brechen und später nachzuholen.

Darf ein/e Fastende/r an Parfümen riechen?

Ja, es bricht das Fasten nicht!

Darf man während des Fastens Zahnpasta benutzen?

Ja. Aber wenn die Zahnpasta oder das Mundwasser absichtlich geschluckt wird, ist das Fasten ungültig. Wenn es unbeabsichtigt den Hals erreicht, bricht es das Fasten nicht. Es ist jedoch besser, es zu vermeiden und die Zähne vor dem Frühlicht (Fajr), also vor Beginn des Fastens, zu putzen.

## Was ist mit jemandem, der das Nachholen seines Fastens bis zum Ramadan verschoben hat?

Falls die Verzögerung einen legitimen Grund hat, wie etwa Krankheit, Schwangerschaft oder Stillzeit müssen die Fastentage nachgeholt werden. Wer dies jedoch ohne legitimen Grund verzögert, für den gilt es **zusätzlich** eine Sühne zu zahlen: die Speisung eines Bedürftigen (aktuell 8 Euro/Tag).

## Kann man die versäumten Fastentage eines Verstorbenen Nachholen?

Die Gelehrten sind sich diesbezüglich uneinig. Einige sind der Ansicht, dass die Erben des Verstorbenen diese Tage nachholen können, die Mehrheit vertritt diese Meinung jedoch nicht. Stattdessen sollen die Erben des Verstorbenen die Sühne (die Speisung eines Bedürftigen pro versäumten Fastentag, 8 Euro) zahlen.

## Ist das Fasten ungültig, wenn man während der Fastenzeit sündigt?

Der/die Fastende soll sich vor dem schützen, was das Fasten verletzen könnte, und den Blick, die Ohren, die Zunge sowie die Gliedmaßen vor allem Schändlichen fernhalten, was Allah ﷻ verboten hat.

Sünden machen zwar das Fasten nicht ungültig, aber sie schaden ihm je nach Ausmaß der Sünde aber sie mindern dessen Lohn.

Abū Huraira, Allah ﷻ habe Wohlgefallen an ihm, berichtete: Der Prophet, Allah ﷻ segne ihn und gebe ihm Heil, hat gesagt: „Wer vom falschen Aussagen und Handeln nicht ablässt, von dem braucht Allah ﷻ nicht, dass er auf Essen und Trinken (als Fastender) verzichtet.“ (Überliefert bei al-Buhārī)

# Wie steht es um Deine Ziele für den Ramadan?

Ideen, Ziele effektiver verfolgen zu können

Ramadanplaner helfen Dir, mehr Effizienz in den Ramadan zu bekommen. Hast Du es mal damit probiert, Deine Vorsätze auf Karten zu schreiben und in der Wohnung zu verteilen? Oder eine Checkliste mit den wichtigsten Zielen mit Familienmitgliedern zu verfassen und präsent aufzuhängen? Nutzt Du *Duaa*-Listen oder sogar *Duaa* Boxen/Gläser, in denen Du auf Zetteln Deine *Duaas* für Personen und Dich selbst das Jahr über sammelst? Hast Du Dir bewusst täglich Zeit zum Reflektieren/zur Selbstabrechnung eingeplant? Hast Du eine Motivations-WhatsApp-Gruppe o.ä. gegründet?

Auch die Art der Zielsetzung ist wichtig, um erfolgreich zu sein. Bedenke hierbei immer das SMART-Schema, vielleicht kannst du Deine diesjährigen Ziele dementsprechend anpassen. Ziele sollten so formuliert sein:

**Spezifisch**  
**Messbar**  
**Attraktiv**  
**Realistisch**  
**Terminiert**



# (RAMADAN-) FASTEN

Aus medizinischer Perspektive



Eigentlich hat Allah ﷻ den Muslimen eine Pflicht auferlegt, der wir nachkommen müssen (vgl. S. 5). Dennoch ist es umso schöner zu erfahren, was mit unserem Körper passiert, wenn wir 1x im Jahr im Ramadan fasten oder regelmäßig Intervallfasten durchführen. Durch Erkenntnisse aus den Studien erleben wir das Fasten nochmal bewusster und positiver. Denn das Fasten beeinflusst sämtliche Stoffwechselprozesse positiv. Hierunter profitiert unser Körper und auch unsere Psyche.

Viele denken, dass unser Körper während des Fastens im Ramadan eine Ruhepause einlegt, aber ganz im Gegenteil: Er arbeitet erst recht auf Hochtouren, wenn er sich nicht mit Verdauung beschäftigen muss. Unser Körper kann endlich Funktionen wahrnehmen, die sonst zu kurz kommen: Proteinumstellung, Hormonregulationen, Reparaturmechanismen und Abbau von unnötigem Zellschrott, der sich über das ganze Jahr angesammelt hat. Man kann es wie eine Art Frühjahrsputz ansehen: Der Körper kann endlich in Ruhe sein eigenes Haus "reinigen" und Fehler beheben. Genau wie wir für einen Frühjahrsputz in Haus oder Wohnung Zeit und hohe Energie benötigen, braucht auch unser Körper Zeit. Dafür bekommt er 30 Fastentage.



## Was passiert nun genauer im Körper, wenn wir fasten?

Regulation unseres Immunsystems – unserem Abwehrmechanismus. Entzündungsfördernde Komponenten werden gestärkt und entzündungshemmende Faktoren gehindert, so dass wir weniger für akute und chronische Erkrankungen anfällig werden.



**Krebsvermindernder Effekt** - Durch verschiedene verbesserte Mechanismen, wie beschleunigter programmierter Zelltod (Apoptose), Vermehrung von krebshemmenden Botenstoffen (Sirtuine), Verminderung von Insulinausschüttung und Vermehrung des Tumorsuppressor-Gens p53, dem "Wächter des Genoms", werden fehlerhafte und alte

Zellen besser ausgeschleust, geschädigte Zellen repariert und Krebszellen gebremst. Durch weitere positive Effekte wie Verringerung des oxidativen Stress und Verstärkung von Autophagie (s.u.), werden diese Prozesse noch weiter verstärkt und damit die Wahrscheinlichkeit der Krebsentstehung gesenkt.



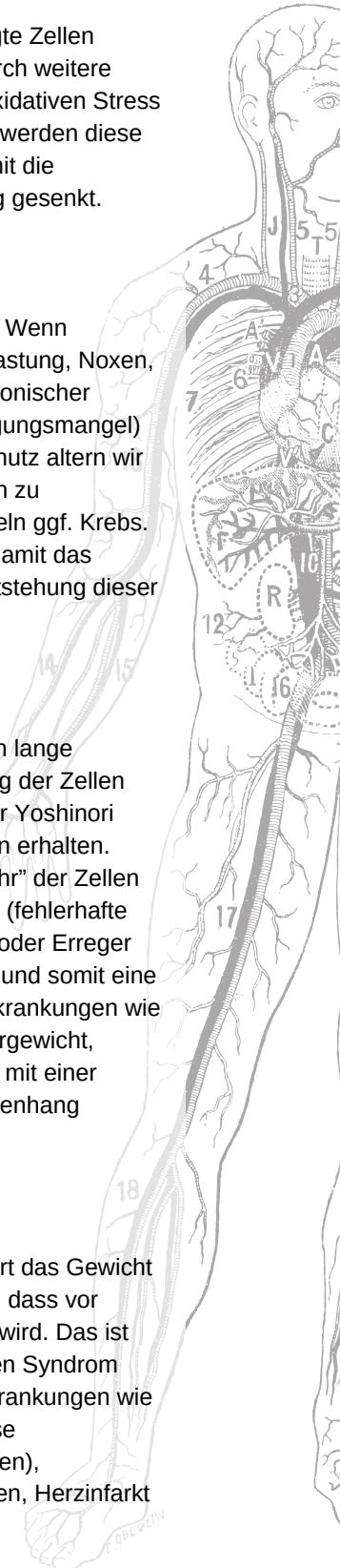
**Verringerung des Oxidativen Stress** - Wenn schädliche Einflussfaktoren (Umweltbelastung, Noxen, Medikamente, schlechte Ernährung, chronischer Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel) stärker sind als der körpereigene Zellschutz altern wir schneller, werden häufiger krank, neigen zu chronischen Erkrankungen und entwickeln ggf. Krebs. Fasten stärkt den Zellschutz und kann damit das Ungleichgewicht und somit auch die Entstehung dieser Erkrankungen verhindern.



**Verstärkung der "Autophagie"** - Durch lange Fastenperioden kann die Selbstreinigung der Zellen verstärkt werden. Dafür hat der Forscher Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis für Medizin erhalten. Dieser Prozess kann wie eine "Müllabfuhr" der Zellen gesehen werden, wobei zellulärer Abfall (fehlerhafte Proteine, beschädigte Zellbestandteile) oder Erreger aus der Zelle ausgeschleust werden und somit eine Art „Detox“ stattfindet. Verschiedene Erkrankungen wie z.B. Demenz, Parkinson, Diabetes, Übergewicht, Entzündungen aber auch Krebs werden mit einer unzureichenden Autophagie in Zusammenhang gebracht.



**Gewichtsreduzierung** - Fasten reduziert das Gewicht und den Körperfettanteil. Interessant ist, dass vor allem die viszerale Fettmasse reduziert wird. Das ist das Fett, welches mit dem metabolischen Syndrom vergesellschaftet ist und Zivilisationserkrankungen wie Adipositas (Übergewicht), Arteriosklerose (Fettanlagerung an Gefäßen und Organen), Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall verursachen kann.





**Regulierung des Blutzucker-Haushalts** - Fasten reduziert den Blutzucker und damit auch langfristig das Risiko an Diabetes zu erkranken. Der Nüchternblutzucker wird wegen fehlender Nahrungsaufnahme signifikant reduziert. Außerdem wird die erhöhte Insulinresistenz (HOMA-IR) vermindert.



**Blutfettregulierung** - Das Fasten reguliert unsere Blutfette. Dabei kommt es zur signifikanten Senkung von „schlechtem“ Blutfett wie Cholesterin, Triglyceride und LDL. Außerdem wird das „gute“ Blutfett wie HDL signifikant gesteigert. Die "guten" Blutfette transportieren die "schlechten" Blutfette in die Leber, um sie zu verarbeiten. Die "schlechten" Blutfette lagern sich bei Überschuss an Blutgefäßen und Organen an, welche mit der Zeit verkalken können. Dies wird als Arteriosklerose bezeichnet. Arteriosklerose führt auf Dauer zu Erkrankungen wie Koronare Herzkrankheit (KHK, Verkalkung der Herzgefäße), peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK, Verkalkung der Blutgefäße der Beine), Verkalkung der gehirnversorgenden Gefäße und damit auch zu Schlaganfall.



**Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem** - Studien bestätigen eine signifikante Senkung der Blutdruckwerte. Dies hat insbesondere einen Vorteil für Menschen, die an Bluthochdruck leiden. Für Personen, die generell unter niedrigem Blutdruck leiden und Ohnmachtzustände haben, kann dies aber gefährlich sein. Daher ist bei diesen Personen Vorsicht geboten.



**Auswirkung auf den Wasserhaushalt & die Niere** - "Nicht einmal Wasser?" Das ist eine Frage, die viele Muslime hören. Ja, nicht einmal Wasser! Aber das ist für mehrere Stunden für unseren Körper und insbesondere für unsere Niere kein Problem. Die Studien bestätigen: Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Körperwasser des Fastenden und des Nicht-Fastenden. Das Gesamtkörperwasser ändert sich nicht signifikant. Größere Körperwasserverluste treten jedoch bei heißem Wetter oder bei sportlicher Betätigung auf, wenn sie über eine Stunde und länger andauern. Selbst Studien an Nierenerkrankten zeigen keinen negativen Einfluss auf die Nierenfunktion.

Muslimen trinken in der Regel Flüssigkeit nach dem Sonnenuntergang.

Für wen kann verminderte Flüssigkeitsaufnahme problematisch werden?

Für ältere Menschen, die ohnehin wenig trinken und essen. Denn mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab, weshalb es wichtig ist, bereits im jungen Alter das Wassertrinken zur Gewohnheit zu machen und ältere Menschen an das Trinken zu erinnern und sie zu motivieren.



**Auswirkung auf Psyche & Hirnleistung** - Das Fasten hat eine positive Auswirkung auf unsere Psyche, verbessert die Hirnleistung und den Schlaf. Das kann durch die signifikante Produktion der Neurotransmitter (Botenstoffe) erklärt werden, die sich von Woche zu Woche steigern. Insbesondere das Stimmungshormon Serotonin und das Motivationshormon Dopamin verdoppeln sich durch das Fasten im Ramadan. So fühlt man sich nach dem Ramadan besonders gut und motiviert, gleichzeitig aber auch entspannt und ausgeglichen und hat sogar einen besseren Schlaf. Die Botenstoffe NGF und BDNF schützen zudem unsere Nervenzellen, stimulieren und stabilisieren sie. Dadurch werden Hirnleistungen wie z.B. das Gedächtnis noch besser.

#### FAZIT:

Forschende sind sich einig:

#### ***Fasten ist gesund für unseren Körper.***

Alle Mediziner, die behaupten, Fasten sei schädlich, haben sich nicht mit diesen Studien beschäftigt. Auf meiner Webseite [www.drhatun.de](http://www.drhatun.de) sind die einzelnen Studien für Interessierte zu lesen und abrufbar.

Einen gesegneten Ramadan wünsche ich allen!

Ein Gastbeitrag von Dr. med. Hatun Karakas, Ärztin für Innere Medizin

# FASTEN

## in den Religionen

### Fasten im Judentum

Schon in der Torah lesen wir von Jom Kippur, dem jüdischen Versöhnungstag, der einzige Fastentag, der in der Torah beschrieben, aber gleichzeitig wohl der bekannteste der jüdischen Fastentage ist. Der Tag ist auch mit einem wichtigen Zweck des Fastens verbunden: Ziel ist es, eine gestörte Beziehung zu Gott wiederherzustellen. Das Fasten dient der Buße, zur Erlangung von Vergebung und Abwendung eines göttlichen Strafurteils, wie es zum Beispiel im Buch Jonah beschrieben ist.

Das Fasten kann ein freiwilliger Akt der Reue sein oder eine religiöse Verpflichtung durch einen jüdischen Fastentag. Fastentage im jüdischen Kalender sind manchmal Reaktionen auf Ereignisse in der jüdischen Geschichte, wie zum Beispiel die Zerstörung des Tempels in Jerusalem (der Fastentag dazu ist Tischa-Be-Av), oder um ein Unheil abzuwenden, wie am Tag vor dem Purimfest (das Esther-Fasten). Aber auch persönliche Gründe können zum Fasten führen. Die jüdische Braut und der Bräutigam fasten am Tag ihrer Hochzeit, um ihre Ehe im Zustand der spirituellen Reinheit zu beginnen. Eine ganze jüdische Gemeinde muss Fasten, wenn die Torah-Rolle versehentlich auf den Boden gefallen ist.

Mit Fasten ist in der jüdischen Tradition das Entsagen von Essen und Trinken gemeint, die Fastenzeit ist daher üblicherweise auf einen Zeitraum von Dämmerung bis Nachteinbruch des Folgetages (bei Jom Kippur und Tischa-Be-Av) oder von Sonnenaufgang bis Nachteinbruch (bei „kleineren“ Fasttagen) festgelegt. Beim Fasten kommt es vor allem auf die innere Einstellung an, schon der Prophet Jeschajahu kritisiert ein rein „äußerliches“ Fasten (Jes. 58).

Wenngleich das Fasten ein Mittel ist, Buße zu tun, Milde und Vergebung des Ewigen zu erlangen, oder auch mit der geistigen Welt in Verbindung zu kommen, so lehnt das Judentum doch allgemeine Askese als Ideal ab. Denn ein Mensch soll spirituelle Inspiration in den Weisungen der Torah finden. Sich noch weiter zu kasteien, wird als »sündig« angesehen.



**Wann fasten Jüdinnen und Juden?**  
freiwilliger Akt der Reue oder Verpflichtung durch jüdischen Fastentag (z.B. Jom Kippur)

**Wie wird gefastet?**  
Fasten auf Essen und Trinken von Dämmerung bis Nachteinbruch des Folgetages oder Sonnenaufgang bis Nachteinbruch

**Welcher Sinn steckt hinter dem Fasten?**  
Buße, Beziehung zu Gott wiederherstellen





Wann ist die christliche Fastenzeit?  
40 Tage vor Ostern

Auf welches Ereignis geht die Fastenzeit zurück?  
auf das 40-tägige Fasten Jesu in der Wüste

Welcher Sinn steckt hinter dem Fasten?  
mit unseren Bedürfnissen umgehen lernen,  
damit sie uns und anderen guttun

## Der christliche Sinn der Fastenzeit

Maßgebend für die christliche Fastenzeit ist das Fasten Jesu in der Wüste. Die Evangelien berichten uns, dass Jesus vierzig Tage in der Wüste gefastet hat. Deshalb dauert auch die christliche Fastenzeit vierzig Tage. Aber nicht nur die Dauer der Fastenzeit, sondern auch das, was Jesus in der Wüste erlebt hat, ist maßgeblich für das christliche Fasten.

Die Evangelien berichten uns, dass Jesus in der Wüste drei Mal in Versuchung geführt wurde: Nach langem Fasten flüsterte ihm der Teufel ein, dass er doch seinen Hunger stillen möge, indem er die Steine zu Brot verwandeln könne. Die zweite Versuchung ist, dass er sein Gottvertrauen zur Schau stellen könne, indem er von der Zinne des Tempels springt. Schließlich fingen ihn die Engel ja auf. Die dritte Versuchung ist, dass Jesus alle Reiche der Welt vor Augen geführt werden. Sie gehörten ihm, wenn er den Teufel anbeten würde.

Bei genauerer Betrachtung handelt sich bei den drei Versuchungen um wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen: Das Bedürfnis nach Freiheit, das Bedürfnis nach Anerkennung und das Bedürfnis nach Sicherheit. Und damit geht es um wesentlich Menschliches. Es geht um die Frage, wie wir mit unseren Bedürfnissen umgehen, damit sie uns und den anderen guttun. Die Bedürfnisse des Menschen führen ihn auch immer wieder in Versuchung. Bedürfnisbefriedigung kann zu einem Selbstzweck, zu einem Ziel und Sinn des Lebens werden, und somit zu etwas Absolutem. Der Mensch gestaltet dann seine Bedürfnisse nicht mehr, sondern wird von diesen gefesselt. Das Bedürfnis nach Freiheit wird dann zu einem Lustprinzip, wo der Mensch auch auf Kosten anderer meint, machen zu können, was ihm beliebt. Das Bedürfnis nach Anerkennung wird dann zu einem Streben, immer der Beste sein zu müssen. Und das Bedürfnis nach Sicherheit führt zu Abhängigkeiten von Reichtum, Macht und Karriere. Bedürfnisse können also süchtig machen. Insofern haben sie etwas Teuflisches (der Teufel führt ja Jesus in Versuchung).

Die Fastenzeit nimmt Maß daran, wie Jesus mit den Versuchungen umgeht. Christliche Fastenzeit heißt also, sich immer neu einzuüben, sich nicht nur von seinen Bedürfnissen bestimmen zu lassen, sondern die Bedürfnisse gut zu gestalten – zum eigenen Heil und zum Heil der Mitmenschen und der Schöpfung. Die Fastenzeit ist somit etwas höchst Aktuelles.



Ein Gastbeitrag von Franz Langstein, Dechant





# Rezept

## AŞURE / ASHURE / NOAHS PUDDING

20 PORTIONEN



abgemessen mit einem Messbecher zu 100 ml

- 2 Gläser Weizen für Ashure (erhältlich in türkischen Läden)
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Glas Weiße Bohnen
- 1 Glas Rosinen
- 1 Glas Aprikosen
- 1 Glas Walnüsse
- 1 Glas Haselnüsse
- 1 Glas geschälte Mandeln
- 1 Glas getrocknete Feigen
- 5 Gläser Zucker
- ca. 15 Gläser Wasser
- 1 Zimtstange
- 1 Apfel
- ca. 10 Nelken
- 1 Kardamom-Kapsel
- 1 TL Rosenwasser
- ½ Glas Sesam
- 1 Prise Safran

Jeweils die Schale einer halben unbehandelten Zitrone und Orange

Saft eines Drittels einer unbehandelten Zitrone und der Hälfte einer unbehandelten Orange

Die Zutaten könnt ihr nach Lust und Laune variieren. Diverse Hülsenfrüchte, Nüsse und getrocknete Früchte können nach Belieben verwendet werden.

Rezept von Schwester Arife @kräuteritsche



1. Diverse getrocknete Früchte in kleine Würfel schneiden und die Nüsse einweichen. Die Hülsenfrüchte (nicht den Weizen!) einmal aufkochen und das Wasser abgießen.
2. Den Weizen in leicht gesalzenem Wasser (1 Liter) kochen, bis er eine bissfeste Konsistenz erreicht hat.
3. Die Hülsenfrüchte dazu geben. Dazu 1 Prise Safran und Nelken. Die Nelken in einen ungeschälten Apfel stecken, diesen zu den Hülsenfrüchten dazugeben und alles zusammen kochen, bis alle Hülsenfrüchte weich sind. *Dabei bitte immer darauf achten, dass ausreichend Wasser vorhanden ist. Ihr könnt beim köcheln lassen gerne noch zwei, drei Gläser Wasser hinzugeben, also 200 - 300 ml.*
4. Wenn alles schön weich gekocht ist, geben wir unsere Nüsse dazu und lassen alles noch einmal 10 bis 15 Minuten köcheln.
5. Nun werden die Früchte dazu gegeben und dann bis auf den Zucker alle restlichen Zutaten dazu geben. Die Wassermenge nach Geschmack noch einmal erhöhen, je nachdem ob man es eher flüssig oder fester haben möchte. Zwei bis drei Gläser je nach Konsistenz sind ratsam. Nun kommt der Zucker dazu. Auch hier kommt es auf euren eigenen Gaumen an. Je nachdem wie süß ihr seid, könnt ihr nach Lust und Laune Zucker hinzugeben.

Fertig! Lauwarm oder Eiskalt genießen.

Ein kleiner historischer Hinweis:  
Im Osmanischen Reich wischte man vor dem Anrichten, die Teller mit Rosenwasser ab.

Macht nicht nur euch eine kleine Freude, sondern verteilt auch etwas an Freunde und Nachbarn.

Anzeige

# Rezept

## LAUCH MIT REIS

4 PORTIONEN

### Zutaten

Für den Laucheintopf:

2 Stangen Lauch  
1 Karotte  
1 Tomate  
1 TL Tomatenmark  
Salz, Olivenöl, Zitronensaft  
Paprikapulver, Pfeffer

Nach Wunsch kann man auch 50 bis 100 gr vorgegarte Kichererbsen nehmen.

Für den Reis:

1 Tasse Reis  
2 Tassen kochend heißes Wasser  
2 EL Sehriye (suppen Nudeln ähnliche Nudeln)  
2-3 EL Öl  
Salz  
Nach Wunsch Butter

### Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und Kichererbsen abgießen. Den Lauch in 6 cm Scheiben schneiden, die Karotten in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und die Tomaten in eine kleine Würfelform bringen.
2. In einen Topf ca. 2 EL Olivenöl, sowie Tomaten und Tomatenmark geben und anschwitzen. Danach die Karotten und Gewürze, sowie den Lauch dazu geben.
3. Kochendes Wasser dazu geben bis alles bedeckt ist und bei niedriger Temperatur garen lassen.
4. Je nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken
5. Den Reis gut waschen und absieben
6. In einen Topf Öl und Sehriye geben. Dies goldbraun anbraten. Den Reis, Salz, nach Wunsch Zitronenschalen dazu geben alles schön anrichten - Fertig! :)

Rezept von Schwester Arife @kräuteritsche



## Rezept AYRAN

*Ayran ist ein traditionelles türkisches Joghurtgetränk. Das Getränk ist besonders bei hohen Temperaturen und zu würzigen Speisen sehr erfrischend, denn er mildert die Wirkung der Schärfe..*

*Nach dem Sport hilft er, den Salzverlust auszugleichen. Außerdem ist Ayran toll mit Kräutern zu kombinieren.*

### Zutaten

2 Gläser Joghurt  
2 Gläser Wasser /Sprudelwasser  
(nach Belieben)  
Salz  
Zitronensaft

### Zubereitung

1. Joghurt zusammen mit dem Wasser und restlichen Zutaten schaumig aufschlagen. Das klappt am besten mit einem Schneebesen oder einem Stabmixer.
2. Optional kannst du deinen Ayran noch mit verschiedenen Zutaten verfeinern. Besonders gut passen:
  - Minze
  - Zitrone
  - Basilikum
  - Grüner Apfel mit Chili

Rezept von Schwester Arife @kräuteritsche

## Rezept

# TROPISCHER MOJITO

## Zutaten

1/2 gefrorene Honigmelone  
2 Kiwis  
2 Zitronen  
Eine Handvoll Minze  
3 Esslöffel braunen Zucker  
500 ml Wasser

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mixen/pürieren.
2. Nach Belieben in einem hohen Glas anrichten, dekorieren und gleich servieren. Oder
3. das Ergebnis durch ein Sieb gießen, mit einem Löffel das im Sieb verbleibende Fruchtfleisch ausdrücken und anschließend servieren.

Rezept von Amani





# Rezept

## FOUL

4 PORTIONEN

### Zutaten

- 2 Dosen Foul
- 2 Tomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Paprika
- 3 Zehen Knoblauch
  
- 3 Stängel Koriander oder 1 TL Pulver
- 1 TL Paprika Pulver
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel

- Zum Servieren:
- 3 Stängel Petersilie gehackt
  - Olivenöl
  - Frisch gepresste Zitrone

### Zubereitung

1. Alles Gemüse kleinschneiden
2. Zwiebeln, Paprika anbraten.
3. Knoblauch kurz mit anbraten.
4. Restliche Zutaten hinzufügen und ca. 10-20 min köcheln lassen.
5. Foul vor dem Servieren etwas zerstampfen.

Mit Olivenöl Zitronensaft und gehackter Petersilie servieren.

Rezept von Amani

# Nachhaltigkeit

## Nachhaltiges Fastenbrechen

"GreenIftar" eine Initiative von NourEnergy

*"Diese Welt ist hübsch und grün. Allah ﷻ hat euch zu seinen Treuhändern auf Erden gemacht, so dass Er euch beobachten mag, wie ihr euch verhaltet."*

- Muslim -

(AS) Innerhalb von 30 Tagen entstehen durch Iftare so viel Plastikmüll wie in keinem anderen Monat des Jahres. Hinzu kommen Iftar-Gerichte, die oft mit Lebensmitteln aus nicht nachhaltigem Anbau, mit viel Verpackungsmaterial und langen Transportwegen zubereitet werden und damit unserer Umwelt schaden. Nicht selten kommt es vor, dass wir im Übermaß kochen, was zum Wegwerfen von Lebensmitteln führt.

Wie sind diese Umweltverschmutzungen und all die weggeworfenen Lebensmittel mit dem Grundgedanken des Ramadans zu vereinbaren? Wie können wir Iftare veranstalten, die für die Schöpfung Allahs ﷻ mehr Nutzen als Schaden bringen?

GreenIftar ist eine Kampagne, die im Jahr 2017 mit einer kleinen Aktion gegen zu hohen Plastikkonsum begonnen hat. Diese steht heute für Nachhaltigkeit, Spiritualität, Community, Bildung und Frieden. Damit wird eine nachhaltige Gestaltung des Fastenbrechens bezweckt, um die Schönheiten der Natur für die nachkommenden Generationen zu erhalten.

Zudem handelt es sich bei der Kampagne um eine Einladung zur Reflexion des eignen Konsumverhaltens. Hierbei sollten die islamischen Grundsätze im Hinblick auf die Nachhaltigkeit verinnerlicht werden und der Umweltschutz sollte als Gottesdienst verstanden werden.

Im Rahmen der Kampagne sind die sogenannten *GreenIftarGoals* (GIGs) entwickelt worden. Diese geben den TeilnehmerInnen den Rahmen für die Umsetzung eines umweltbewussten und nachhaltigen Fastenbrechens vor. Die Goals sind so konzipiert, dass jeder GreenIftar einzigartig sein darf, denn um von der Kampagne sprechen zu können, ist bereits ein Iftar der nach GIGs gestaltet, ausreichend.

## Green Iftar Goals

1. Verwendung von regionalen und saisonalen Zutaten, um den Schadstoffausstoß und Energieaufwand minimal zu halten.
2. Das Trinken von Leitungswasser, um keinen Abfall zu verursachen und durch den Transport entstehenden Umweltschäden zu vermeiden.
3. Einfach und vermehrt vegetarisch kochen, um die Umwelt weniger zu belasten.
4. Immer eine Tragetasche parat haben, um auf Plastiktüten und unnötige Plastikverpackungen zu verzichten.
5. & 6. Der Verzicht auf Einweggeschirr, um die Umweltverschmutzung und energieintensive Entsorgung zu vermeiden. Wenn nicht genug Geschirr vorhanden ist, bittet Eure Gäste Geschirr mitzubringen.
7. Überschüssiges Essen spenden.
8. Das nachhaltige Konzept nach außen kommunizieren und andere dazu motivieren sich anzuschließen.

Ist dein Iftar Teil der Lösung oder Teil des Problems?

Quelle: [greeniftar.com](http://greeniftar.com)

Lasst uns nachhaltige und wirkungsvolle Iftare gemäß der islamischen Ethik gestalten. Denn achtsame MuslimInnen streben im gesegneten Monat Ramadan nur das Beste an – für sich, für die Gesellschaft und für die Umwelt.

Melde hier Deinen  
GreenIftar an!



# KINDERSEITEN

## WUSSTEST DU DAS SCHON ÜBER ... DEN RAMADAN ?

DER ISLAMISCHE KALENDER RICHTET SICH NACH DEM MOND. DESHALB SAGT MAN AUCH "MONDJAH". EINER DIESER MONATE HEIßT RAMADAN.

IN DIESEM MONAT IST DER QUR'AN HERABGESANDT WORDEN. DAHER WIRD IM RAMADAN BESONDERS VIEL IM QUR'AN GELESEN. DER QUR'AN WURDE UNSEREM PROPHET MOHAMMAD (FRIEDEN UND SEGEN SEIEN MIT IHM) IN EINEM ZEITRAUM VON 23 JAHREN DURCH DEN ERZENDEL GABRIEL OFFENBART. DIE ERSTE OFFENBARUNG GESCHAH IN EINER NACHT IM RAMADAN IN DER HÖHLE HIRA . DIESE BESONDERE NACHT HEIßT LAILATULQADR. WIR WISSEN NICHT GENAU, WANN DIESE NACHT IST, ABER SIE IST IN EINER DER LETZTEN 10 NÄCHTE DES RAMADAN ZU FINDEN.

ALLAH HAT DEN MUSLIMEN AUFGETRAGEN, IM RAMADAN ZU FASTEN. VON SONNENAUFGANG (FAJR) BIS SONNENUNTERGANG (MAGHRIB) ESSEN UND TRINKEN MUSLIME DESHALB NICHTS. ERST ZUM SONNENUNTERGANG BRECHEN SIE DAS FASTEN MIT DEM IFTAR (FASTENBRECHEN). MEISTENS MIT EINER ODER MEHREREN DATTELN, WEIL UNSER PROPHET MOHAMMAD DAS SO GEMACHT HAT. EIN BESONDERES GEBET IM MONAT RAMADAN IST DAS TARAWIH, DAS NACH DEM NACHTGEBET GEBETET WIRD.

NACH DEM RAMADAN FOLGT EIN SCHÖNES FEST FÜR UNS MUSLIME, WELCHES EID UL-FITR (FEST DES FASTENBRECHENS) GENANNT WIRD. MAN STARTET ES MIT EINEM BESONDEREN (FEST-)GEBET.



1. WONACH RICHTET SICH DER ISLAMISCHE KALENDER?  
KALENDER?
2. WAS WURDE IM MONAT RAMADAN HERABGESANDT?
3. WIE HEIßT DIE HÖHLE, IN DEM DIE ERSTE SURA OFFENBART WURDE?
4. WIE WIRD DAS FASTENBRECHEN GENANNT?
5. WOMIT BRACH DER PROPHET MOHAMMAD ﷺ SEIN FASTEN?
6. WIE HEIßT DAS GEBET, DAS IM RAMADAN NACH DEM NACHTGEBET GEBETET WIRD?
7. WIE HEIßT EINE GANZ BESONDERE NACHT IM RAMADAN?
8. WIE BEZEICHNET MAN DEN ERSTEN TAG NACH RAMADAN?
9. WIE STARTET MAN DEN TAG NACH RAMADAN?

DIE LÖSUNG IST EIN BITTGESETZ ZUM FASTENBRECHEN

DER DURST IST GELÖSCHT, DIE ADERN SIND FEUCHT GEWORDEN  
UND DIE \_\_\_\_\_ IST GESICHERT, SO ALLAH ﷻ WILL.

# DEIN RAMADANKALENDER ZUM AUSMALEN

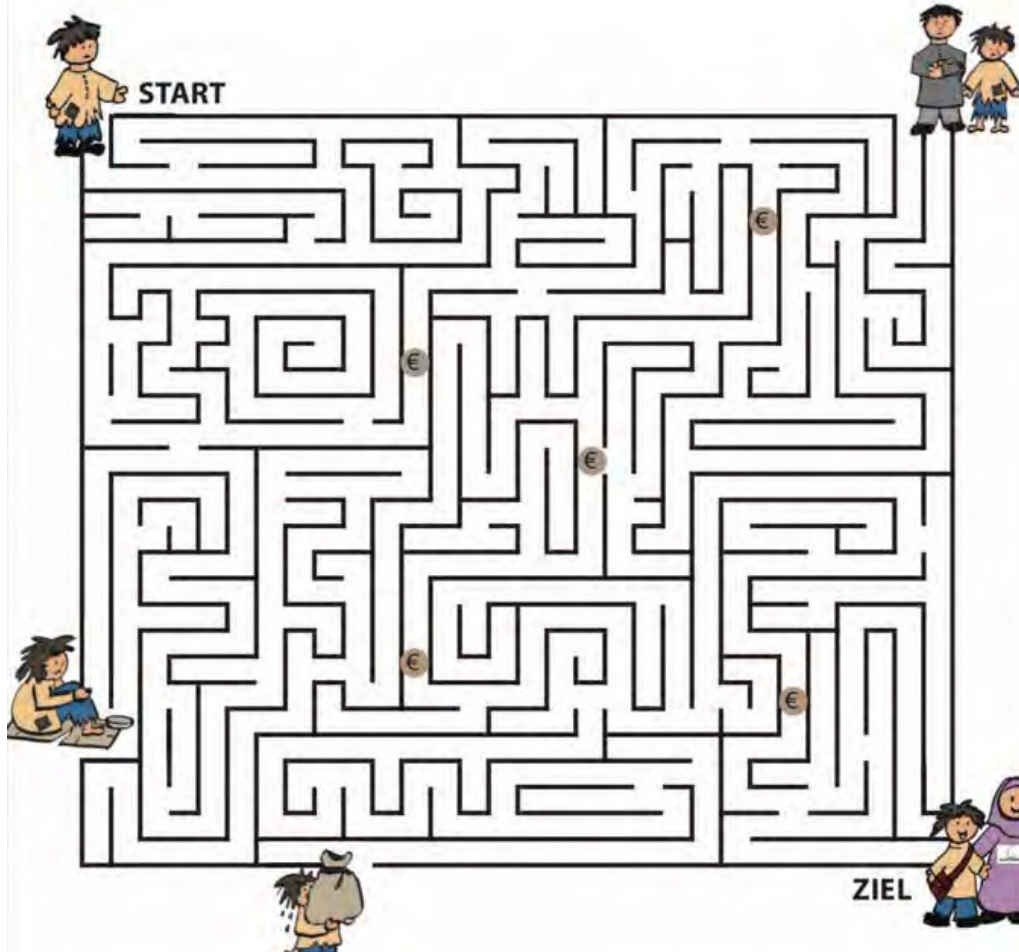






# LABYRINTH

DAS WAISENKIND OBEN LINKS BRAUCHT DEINE HILFE! ES MÖCHTE ENDLICH EIN SICHERES ZUHAUSE BEI LIEBEVOLLEN PFLEGEELTERN (UNTEN RECHTS). DIE KLEINEN SPENDENMÜNZEN HELFEN, DASS ES DEN RICHTIGEN WEG FINDET. NIMM EINEN STIFT UND FAHRE DEN RICHTIGEN WEG NACH!



# SUDOKU

... MIT ARABISCHEN BUCHSTABEN.

IN JEDEM 2x2 KÄSTCHEN, IN JEDER REIHE UND SPALTE DARF NUR EIN MAL JEDER BUCHSTABE VON UNTEN STEHEN. KANNST DU DIE RÄTSEL LÖSEN?

	ز		س
		ز	ر
س			ز
	ر		

ز ر ذ س

	أ	ب	ت
		ث	
	ث		
ت	ب		

ا ب ت ث



# DIE DATTEL - DAS BROT DER WÜSTE

(GS) Die Dattelpalme ist eine der ältesten Kulturpflanzen unserer Erde. Sie wird bis zu 100 Jahre alt und kann eine Höhe von bis zu 25 Metern erreichen. Pro Palme wachsen in fünf Monaten 50 bis 100 Kilogramm Datteln heran. Erst ab dem fünften Lebensjahr tragen die Palmen Früchte. Je nach Region werden Datteln von August bis Januar geerntet. Anschließend werden die Früchte gewaschen, mit Wasserdampf behandelt und getrocknet. Datteln sind ziemlich lang haltbar, dennoch erhalten manche noch einen dünnen Überzug aus Glukosesirup, um die Haltbarkeit nochmal zu erhöhen.

## Das Brot der Wüste

Zusammen mit Kamelmilch dienten Datteln Nomadenvölkern als Hauptnahrung. Sie liefern viel Energie, sind nahrhaft und machen satt. In Mitteleuropa sind Datteln vor allem als alternatives Süßungsmittel beliebt: Früchte können zu hundert Prozent verarbeitet werden und benötigen keine weiteren Zusätze.

## Dattel ist nicht gleich Dattel

Datteln sind äußerst vielfältig und werden hinsichtlich der Konsistenz ihres Fruchtfleisches in drei Gruppen unterteilt – in weich, halbweich und hart/fest. Am beliebtesten sind dabei halbweiche Sorten, die im internationalen Handel den größten Anteil ausmachen. Manche Datteln kommen zudem bereits entkernt in die Regale und können bedenkenlos zerkaut werden, wobei andere einen harten Kern enthalten.

## Lieblingsdattel

Bei der Lieblingsdattelsorte der Marburger Muslime handelt es sich nach einer (leider nicht ganz repräsentativen) Umfrage um die **Medjool Dattel**, dicht gefolgt von der **Ajwa Dattel**.

## Die TOP 10 der Dattelproduzenten

1. Ägypten
2. Saudi-Arabien
3. Iran
4. Algerien
5. Irak
6. Pakistan
7. Sudan
8. Oman
9. Vereinigte Arabische Emirate
10. Tunesien

## Tipps zur Aufbewahrung

Datteln schmecken am besten, wenn sie ihre Feuchtigkeit behalten, daher ist die richtige Lagerung wichtig. Sofern Sie sie nicht einfrieren, sind Datteln am besten in einem Pappkarton aufgehoben. Plastik kann mit der Zeit Einfluss auf den Geschmack nehmen und begünstigt außerdem die Bildung von Kondenswasser, das zu Schimmel führt.

**Weiche Datteln** (zum Beispiel Bawalini, Mazafati, Sukari Soft) sollten stets kalt gelagert werden; sie schmecken am besten direkt aus dem Kühlschrank oder sogar eiskalt aus dem Gefrierfach.

**Halbweiche Datteln** (zum Beispiel Deglet Nour, Medjool, Anbara, Sukari Chewy) sind bis zu fünf Monate im Kühlschrank haltbar. Man kann sie länger aufbewahren, wenn sie im Eisfach gelagert werden, wo sie bis zu ein Jahr genießbar bleiben. Man kann sie ebenfalls direkt kalt genießen oder auch auf Raumtemperatur erwärmen.

**Harte/feste Datteln** (zum Beispiel Mabroom, Kabar, Ajwa) können bis zu einen Monat bei Raumtemperatur und bis zu fünf Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden. Darüber hinaus empfiehlt sich das Gefrierfach für eine Lagerung von bis zu einem Jahr. Sie sollten in jedem Fall bei Raumtemperatur gegessen werden, da sie sonst zu hart sind.

# DATTELSORTEN

## Weiche Datteln



**Astaka-Datteln.** Groß, rund, weiches Fruchtfleisch, knackige Haut. Dunkelgelb bis braun. Sanft im Geschmack und nicht allzu süß.



**Barhi-Datteln.** Klein, faltige Haut, sehr weich, fast cremig. Mittelsüß, Geschmack nach Karamell.



**Bawalini-Datteln.** Sehr saftig und süß, leicht knusprige Haut, zartes Fruchtfleisch. Ausgeprägtes Karamell-Aroma.



**Mazafati-Datteln.** Sehr saftig und süß, zergehen auf der Zunge. Eine Köstlichkeit für alle Liebhaber von Süßigkeiten.

## Halbweiche Datteln



**Sukari-Datteln.** kegelförmig, faltige Haut. Kräftig braun mit goldgelben Tönen. Karamellartig, fruchtiger Geschmack, Nachgeschmack wie Honig.



**Anbara-Datteln.** Dunkle Farbe, fein strukturierte Haut. Eher saftig, weich, sehr aromatisch. Zartes, fast knuspriges Fruchtfleisch. Relativ groß, leicht, nicht zu süß.



**Deglet-Nour** ("Finger des Lichts"). Früchte der "echten Dattelpalme" aus subtropischen Gebieten. Feste Konsistenz, süß.



**Medjool.** Größte Dattelsorte. Festes Fruchtfleisch, saftig, dünne, feine Haut.. Süß, leichter Karamellgeschmack.

## Harte/feste Datteln



**Ajwa-Datteln.** Spezielle Sorte aus Medina. Runde Form, tiefrote, fast schwarze Farbe. Kräftiges Aroma, feine Konsistenz, trockener als andere Sorten. Besonders viele gesunde Nährstoffe.



**Safawi-Datteln.** Dunkelbraune Farbe. Eher fest, feiner, leicht an kaffee erinnernder Geschmack. Nachgeschmack nicht so süß wie bei anderen Datteln.



**Segai-Datteln.** Mittelform, zweifarbig (braun-gold) knusprig-weich. Mild und fruchtig im Geschmack, weniger süß als andere Sorten.



**Um Kabir-Datteln.** Gehören zu den größten Dattelsorten. Weiche, Bonbonartige Konsistenz mit intensivem Aroma.



"Ich hörte den Gesandten Allahs (ﷺ) sagen: "Wer am Morgen sieben 'Ajwa-Datteln zu sich nimmt, wird an diesem Tag weder von Magie noch von Gift betroffen sein."

Sahih al-Bukhari 5779  
Book 76, Hadith 91



**Mabroom-Datteln.** Süß, klebrig, Karamellaroma. Deutlich fester als andere Datteln – wie Bonbons.



**Khidri,** die "großen, dunklen, geheimnisvollen" Datteln. Gleichmäßige kastanienrote Farbe. Dünne, blättrige Haut. Süßes, etwas zähes Fleisch, das an Rosinen erinnert. Intensiver Nachgeschmack.

# الْفَاتِحَةُ

## AL-FATIHA

### Die Eröffnende

Die Sura al-Fatiha ist nicht nur die erste und eröffnende Sure im Heiligen Qur'an, sondern auch die gewaltigste und mächtigste. Allah ﷻ hat sie zu rezitieren im rituellen Gebet in jeder Beugung zur Pflicht gemacht, also mindestens 17 mal am Tag. Ohne sie wird unser Gebet ungültig, denn der Prophet Muhammad ﷺ sagt:

*"Kein [gültiges] Gebet hat der, der nicht die Eröffnende des Buches liest."*

In ihr findet man die innere Ruhe, die Heilung und die Geheimnisse der Glückseligkeit.

Die Sure beginnt mit der *Basmala*:

*"Mit dem Namen Allahs ﷻ, des Allerbarmers, des Barmherzigen".*  
(Al-Fatiha, 1:1)

Wir sollten jede Tätigkeit mit dieser Aya beginnen, um uns in unserem Alltag ständig an Allah ﷻ zu erinnern und um Segen in unseren Handlung zu haben. Immer wenn wir den Qur'an lesen, bitten wir Allah ﷻ mit der Basmala um Unterstützung, die Ayat zu verstehen und diese dann zu praktizieren.

Allah ﷻ hat sich selbst mit den Eigenschaften "des Allerbarmers, des Barmherzigen" beschrieben, denn Er umfasst die Gesamtheit der Arten von Barmherzigkeit im Diesseits und im Jenseits, nämlich die Gnade Allahs ﷻ, seinen Schutz, seine Rechtleitung, seine Vergebung am Jüngsten Tag.

*"Alles Lob gebührt Allah ﷻ, dem Herrn der Welten"*  
(Al-Fatiha, 1:2)

bedeutet, dass man Allah ﷻ in jeder Lebenslage und unter allen Umständen dankt und ihn lobpreist, gerade dann, wenn etwas geschieht, was wir als scheinbar schlecht für uns ansehen. Denn oft lässt Allah ﷻ etwas geschehen, was auf uns im ersten Augenblick wie ein Unglück wirkt, was sich jedoch später als Wohltat für uns erweisen kann. Diese Aya lehrt uns, immer mit den Gaben Allahs ﷻ zufrieden zu sein und Ihm stets zu danken. Ebenso ist wichtig anzumerken, dass alle Geschöpfe Allahs ﷻ lobpreisen, nicht nur wir Menschen.

Der Name "Rabb" ist ebenfalls einer der neunundneunzig Namen Allahs ﷻ, er bedeutet "Herr", "Versorger", "Leiter", "Erzieher" und "Besitzer". Unter den "Welten" ist die Gesamtheit der Schöpfung zu verstehen, deren Schöpfer nur einer ist, nämlich Allah ﷻ.

*"dem Allerbarmen, dem Barmherzigen"*  
(Al-Fatiha, 1:3)

Diese Aya steht bewusst an dieser Stelle. Während der vorhergehende Aya den Menschen die unendliche Distanz zum Allmächtigen Schöpfer erahnen lässt und ihm Ehrfurcht vor seiner Macht und Größe einflößt, signalisiert diese Aya eine Ermutigung und ein Entgegenkommen. Denn Allah ﷻ macht bei Seiner Schöpfung nicht nur von Seiner Allmacht Gebrauch, sondern Er steht uns auch mit Seiner unermesslichen Güte und Gnade zur Seite. So verlangt auch Allah ﷻ von uns, gütig und gnädig mit den Menschen und der gesamten Schöpfung umzugehen.

*"dem Herrscher am Tage des Gerichts!"*  
(Al-Fatiha, 1:4)

In der vierten Aya lernen wir eine weitere Eigenschaft Allahs ﷻ kennen: Er ist der König und Richter am Tage des Jüngsten Gerichts.

An jenem Tag, dessen Datum nur Allah ﷻ kennt, endet jede Macht des Menschen, die er auf Erden hatte.

Und an jenem Tag gilt nur das Wort Allahs ﷻ. Bereits aus der zweiten Aya der Al-Fatiha erfahren wir, dass Allah ﷻ der Herr des Diesseits und des Jenseits ist und somit auch des Jüngsten Gerichts. In dieser Aya wird jedoch Seine Herrschaft am Tage des Jüngsten Gerichts noch einmal besonders betont, um die Menschen auf das unausweichliche Ereignis des Jüngsten Gerichts hinzuweisen. Wir werden daran erinnert, dass es für all unsere Taten eine Vergeltung gibt und ein Urteil, gegen das wir keinen Einspruch werden einlegen können.

*"Dir allein dienen wir,  
und Dich allein bitten wir um Hilfe."  
(Al-Fatiha, 1:5)*

Nachdem wir uns nun Allahs ﷻ Allmacht, Allbarmherzigkeit und dem Jüngsten Gericht bewusst sind, folgt das Herzstück der Sure. Es zeigt uns unsere Aufgabe. Allah ﷻ allein sollen wir in Liebe, Demut und Ehrfurcht anbeten. In diesem Sinne sind wir "Diener" Allahs ﷻ. Seine Allmacht und Seine Barmherzigkeit, aber auch unsere Verehrung für Ihn ermutigen uns, Ihn um Seinen Beistand und Seine Hilfe zu bitten. Besonders sollten wir die Wahl der Worte in dieser Aya Beachtung schenken. Es heißt nämlich nicht: "Wir dienen Dir", sondern das "Dir" steht am Anfang des Satzes und wird dadurch besonders hervorgehoben, denn wir sprechen Allah ﷻ direkt an. Dadurch erhält diese Aya die Bedeutung, dass wir Allah ﷻ *allein* dienen und sonst niemandem.

Denn Er ist derjenige, der uns hilft und unseren Zustand ändert. Und ohne Ihn könnten wir keine einzige Handlung vollbringen.

Die Mehrzahl des Personalpronomens weist auf die islamische Gemeinschaft hin und stärkt das Bewusstsein der islamischen Geschwisterlichkeit, so lässt dieses "wir" die Zusammengehörigkeit besonders deutlich werden, und es gibt dem, der als Einzelner für sich betet, das tröstliche Gefühl, dass er nicht allein, sondern Teil der großen Gemeinschaft ist.

*"führe uns den geraden Weg"  
(Al-Fatiha, 1:6),*

In dieser Aya bitten wir Allah ﷻ uns den geraden, den rechten Weg zu zeigen, den andere Menschen vor uns schon gegangen sind und denen Allah ﷻ Gnade erwiesen hat. Wir bitten Ihn damit uns zum aufrichtigen Glauben zu führen, zur Standhaftigkeit und damit zum Paradies. Mit dieser Bitte geht die Einsicht einher, dass der Mensch aus eigener Kraft und ohne die Hilfe Allahs ﷻ nicht auf dem rechten Weg zu bleiben vermag.

*"den Weg derer, denen Du Gnade erwiesen hast,  
nicht den Weg derer, die Deinen Zorn erregt haben,  
und nicht den Weg der Irregehenden."  
(Al-Fatiha, 1:7)*

Wir bitten Allah ﷻ darum uns den Weg derer zu leiten, denen Allah ﷻ Gnade erwiesen hat und uns solchen Menschen zu nähern und uns von den Abgeirrten fern zu halten. Der Muslim strebt also danach, vor Abweichungen geschützt zu sein und bittet deshalb Allah ﷻ um Seine Gnade und darum, ihn vor dem Abirren zu schützen.



*Am 19.02. fand vom Qur'an-Team der Marburger Moschee ein Seminar zur al-Fatiha statt. Dabei ging es um Tafsir, also die Auslegung, richtige Rezitation und um das Verinnerlichen der Ayat.*





## Einladung zum Ramadanzelt 2023

*Assalamu aleikum, der Friede sei mit Ihnen/Euch,*

die Islamische Gemeinde Marburg e.V. und ihre Partner laden Sie nach der langen für alle schwierigen Corona-Zeit und drei virtuellen Ramadanzelten dieses Jahr endlich wieder LIVE herzlich zum 15. Ramadanzelt mit Ramadanmarkt ein!

**Das Zelt findet am**

**Freitag, den 31. März & Samstag, den 1. April 2023  
auf dem Elisabeth-Blochmann-Platz statt.**

Beim Ramadanmarkt erwarten Sie allerlei Stände für Groß und Klein, Infostände, kulinarische Angebote, Henna-Tattoos, Kalligraphie, Fahrgeschäfte, ein vielfältiges Kinderprogramm und einiges mehr.

Der offizielle Empfang zum Ramadanzelt beginnt am:  
Samstag, den 1. April um 18:30 Uhr

Dazu laden wir Sie, Ihre Begleitung und Ihre KollegInnen herzlich ein. Leiten Sie unsere Einladung dazu gerne weiter.

## PROGRAMM

**Freitag 31. März:**

*ab 17:30 Uhr* Ramadanmarkt

*ab 19:45 Uhr* Kulturprogramm

*ab 20:01 Uhr* gemeinsames Fastenbrechen

**Samstag 1. April:**

*ab 17:30 Uhr* Ramadanmarkt

*ab 18:30 Uhr* offizieller Empfang. Eröffnung durch OB Dr. Thomas Spies, Grußworte aus Politik, Gesellschaft & Religionsgemeinschaften

*ab 19:45 Uhr* Verleihung des 5. Christian-Meineke-

Preises für kulturelle Interaktion 2023, Kulturprogramm

*um 20:03 Uhr* gemeinsames Fastenbrechen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Bilal Farouk El-Zayat  
Vorsitzender

Dr. Hamdi Elfarra  
Projektleiter

— Anreize —



# Interview

## DAS GEMEINDECAFÉ DER MARBURGER MOSCHEE: L'MOKKA

ein Gespräch mit Semiha & Ömer

### Liebe Semiha, lieber Ömer, könnt ihr euch für unsere Leserinnen und Leser kurz vorstellen?

**Semiha:** Ich bin 35 Jahre alt und Mama von zwei Kindern. Ursprünglich komme ich aus Stadtallendorf. Ich habe Biologie studiert und nach dem Master mein zweites Kind bekommen. Seitdem bin ich ganz für meine Kinder da.

**Ömer:** Ich bin vor circa 37 Jahren in Lich geboren und habe mein ganzes Leben im Grunde genommen in Gießen verbracht. Ich bin mit der besten Frau verheiratet und wir haben zwei Kinder. Durch einen glücklichen Umstand sind wir nach Marburg gezogen und wussten nicht, was auf uns zukommt.

*Elhamdulillah* haben wir die Marburger Moschee kennengelernt. Wir wurden so herzlich aufgenommen und versuchen seitdem, einen kleinen Beitrag am gemeinsamen Erfolg zu leisten.

### Wie seid ihr zur Marburger Moschee gekommen?

**Semiha:** Uns war es wichtig, eine aktive muslimische Gemeinde mit vielfältigen Angeboten zu finden - vor allem für unsere Kinder. Als wir vor ungefähr einem Jahr hier her gezogen sind, war Ömer beim Freitagsgebet in der Marburger Moschee, kam nach Hause und hat mir von den vielen verschiedenen Angeboten berichtet. Da dachte ich "ja, da können wir hingehen!". Besonders gefällt mir die Kinderfreundlichkeit der Menschen. Hier ist man auch mit einem kleinen Baby Willkommen und "stört" nicht. Man kann hier Teil sein.

### Wie sieht denn ein typisches Wochenende bei euch aus?

**Semiha:** Also seitdem das Café geöffnet hat, sind wir fast jeden Tag hier - das Café ist zu so etwas wie zu meinem zweiten Wohnzimmer geworden. Auch unsere Kinder kennt mittlerweile fast jede/r in der Gemeinde.

### Was steckt denn eigentlich hinter dem Begriff "Gemeindecafé"?

**Ömer:** Sinn und Zweck ist es, dass Menschen aus der Gemeinde einen Ort haben, um in ansprechendem Ambiente zusammen zu kommen und Zeit miteinander zu verbringen.

**Semiha:** genau, im Grunde genommen soll es die Funktion eines "normalen" Cafés haben. Für Muslime ist es hier besonders interessant, da sie hier z.B. kein Gebet verpassen und sicher sein können, dass hier alles *halal* ist. Natürlich kann man auch mal FreundInnen außerhalb der Gemeinde mitbringen, auch Vereine und Teams, die die Räumlichkeiten der Marburger Moschee nutzen, können uns außerhalb der Öffnungszeiten für die Nutzung anfragen.



### ÖFFNUNGSZEITEN IM RAMADAN

- täglich -

vom Fastenbrechen bis nach Tarawih

*In den letzten 10 Tagen*

vom Fastenbrechen bis zum Morgengebet



"WIR HABEN DEN BESTEN  
KAFFEE DER STADT"

- ÖMER





### **Nun stand der Anbau ja ziemlich lang leer. Wer kam denn auf die Idee, hier ein Café reinzumachen?**

**Ömer:** Der Vorstand der Marburger Moschee hatte die Idee, hieraus ein Teehaus zu machen. Allerdings war die Idee zu Beginn, möglichst wenig zu investieren um zu schauen, wie das Projekt anläuft. Ich war der Meinung, wir brauchen gleich von Beginn an mehr als Festzeltgarnituren und Instant-Kaffee.

**Semiha:** Ömer kam von der Vorstandssitzung nach Hause und hat gesagt, wir übernehmen das und ziehen es von Beginn an professionell auf. Unabhängig davon, dass wir beide selbst sehr gerne Kaffee trinken und auch schon einen Baristaworkshop mitgemacht haben, hatten wir gar keine Erfahrungen im „Cafe-Gewerbe“. Ich habe ihn auch erstmal irritiert gefragt, wie wir das denn überhaupt machen sollen! Ömer ist eher der Typ, der ein Risiko eingeht, ich bin immer erstmal skeptisch- im Grunde ergänzen wir uns da gut.

### **Wie können wir uns den Entstehungsprozess vorstellen?**

**Ömer:** Zu Beginn haben wir viel diskutiert und Überzeugungsarbeit leisten müssen. Gerade die Frage der Finanzierung stand noch lang im Raum. Letztendlich konnten wir es aber nun zum größten Teil durch Spenden aus der Gemeinde finanzieren. Den Rest hat die Marburger Moschee übernommen.

**Semiha:** Im Mai 2022 ungefähr haben wir angefangen zu planen. Für Inneneinrichtung und Design interessiere ich mich und deshalb habe ich erstmal viel in den Sozialen Medien und auf Pinterest recherchiert. Mit unseren Ideen haben wir dann im Sommerurlaub einen Schreiner in der Türkei beauftragt, um die Einrichtung anfertigen zu lassen. Auch hier war ich erstmal skeptisch. Aber der Schreiner waren sehr transparent und herausgekommen ist es genauso schön, wie ich es mir vorgestellt habe. Ende Januar konnten wir das Café dann eröffnen. Es war im ganzen Prozess so schön, die Begeisterung der Leute zu sehen! Aber auch jetzt wächst das Café noch weiter- wir sind da auch offen für Anregungen. Die To-Go Theke war beispielsweise überhaupt nicht geplant, bis wir die Anmerkung bekommen haben, dass wir einen Platz für die entsprechenden Utensilien brauchen.

### **Wie viele seid ihr gerade im Team?**

**Semiha:** Neben Ömer und mir sind noch drei junge Männer und drei junge Frauen im Team. Wir sprechen uns für jedes Wochenende ab, wer welche Schicht übernehmen kann. Tatsächlich sind alle am Studieren, haben Klausuren usw. darauf wollen wir Rücksicht nehmen und so flexibel sein wie möglich. Die sind wirklich alle *maschaAllah* sehr motiviert!

### **Wie ist das Café bisher angelaufen?**

**Semiha:** Zur Zeit nutzen nur die Leute das Café, die ohnehin viel Zeit in der Moschee verbringen, weil wir noch nicht so bekannt sind. Der Schwestern- und der Brüdertreff waren auch schonmal hier. Diese Woche hatten wir nach dem Freitagsgebet leider gar nicht viel Kundschaft, obwohl ja eigentlich viele Menschen in der Moschee sind.

**Ömer:** Aber ich glaube, es bestehen auch noch Unsicherheiten. Zum Beispiel sind einige überrascht, dass das Café für alle ist und kein "Männerteehaus", wie man es in einigen Gemeinden findet. Immer wieder denken einige, L'Mokka gehöre uns privat. Nein! Das Café gehört mit all seinen Einnahmen zu 100 % der Marburger Moschee! Wir und das ganze Team arbeiten hier ehrenamtlich und sind dankbar ein Teil davon sein zu dürfen.

## Stimmen aus dem Team

*"Ich arbeite gerne bei L'Mokka, weil ich meine beiden Leidenschaften - Backen und Menschen - miteinander verbinden kann. Es macht mir einfach Spaß, hier zu sein und Teil eines neuen Projekts zu sein, das andere Menschen zusammenbringt."*

- Adam

*"Ich schließe mich diesem Projekt vor allem an, weil ich unsere Moschee und ihre Community liebe, und dementsprechend der Gemeinde etwas zurückgeben möchte. Möge Allah ﷻ alle Bemühungen annehmen"*

- Anas

*"Ich freue mich sehr darüber, dass ich im Café L'Mokka aushelfen kann und Teil des Teams sein darf. Es ist für mich neben dem Studium eine ganz gute Abwechslung zum Uni-Alltag"*

- Melissa

*"Wenn es um Arbeit für Allah ﷻ geht, mache ich gerne mit."*

- Diaa

vorher

### Was ist eure Zukunftsvision für das Café?

**Semiha:** Dass Menschen gerne herkommen und Zeit verbringen, egal ob Kinder oder ältere Menschen, Frauen oder Männer. Wir hoffen, dass irgendwann auch nicht-muslimische Menschen von dem Café angezogen werden und durch den Besuch bei uns auch die Gemeinde und die Moschee näher kennenlernen möchten.

**Ömer:** Dass das Café irgendwann täglich geöffnet haben kann und kostendeckend läuft. Das Projekt ist nicht dazu angelegt, Gewinn zu machen. Wir wollen nur einen hohen Benefit für die Gemeinde! Hier soll auch eine gemütlichere Sitzecke rein und auch unser Büchertauschregal wird hoffentlich noch weiter ausgebaut. Wir würden zukünftig auch gern erschwingliche Barista-Workshops anbieten, mit denen wir auch Leute von außerhalb zu uns holen können. Für die wärmeren Tage haben wir auch Sitzmöglichkeiten draußen angedacht - wenn es gut läuft, sind die auch schon im Ramadan da. Im Ramadan wollen wir *inschaAllah* jeden Tag zum Iftar öffnen - um nach *Iftar* zusammensitzen, Kaffee oder Tee zu trinken oder für einen leckeren Nachtisch! In den letzten zehn Tagen wollen wir sogar vom Fastenbrechen bis zum erneuten Fastenbeginn geöffnet haben- *inschaAllah*.



im Prozess



## EIN GROSSER Dank

geht an **Metin Bal**, dem Vorsitzenden der Marburger Moschee. Er hat das Projekt ins Leben gerufen und dem Ganzen seine Seele gegeben!

nachher



FREITAGS 13 - 15 UHR & 17 - 20 UHR

SAMSTAGS 11 - 15 UHR & 17 - 20 UHR

SONNTAGS 17 - 20 UHR

RESERVIERUNGEN AUCH AUSSERHALB DER ÖFFNUNGSZEITEN

KONTAKT: 0157 88262418

DAS  
Gemeindecafé  
DER



WIR FREUEN UNS AUF EUCH!


L. Mokka


Anzeige




Landgrafen Apotheke


Dr. Awad Atalla

 Gießener Str. 29, 35096 Weimar

 06426 921822

 06426 921823

 atalla@gmx.net

 0176 40207408

Neu!  
Bestellungen  
per  
Whatsapp

Mo-Fr. 8:15-13 Uhr & 15-18.30 Uhr

Sa. 9-13 Uhr

*Gemeinsam für ein gesundes Miteinander*



الطلب عبر الواتس أب من خلال صورة الروشته او الدواء المطلوب

ERDBEBEN.  
IN DER TÜRKEI.  
IN SYRIEN.



Der Wecker klingelt.

Es ist 06:30 Uhr.

Im Halbschlaf betätige ich die Schlummerfunktion, bevor der Ton meines Weckers immer lauter wird und ich dadurch wacher werde. Ignorant versuche ich mir einzureden, noch ein wenig schlafen zu können. Ich schließe wieder meine Augen. In dieser Sekunde erinnere ich mich daran, dass ich ungewöhnlich viele Benachrichtigungen auf meinem Handy habe. „Was mag wohl der Grund dafür sein?“, „Vielleicht ist es etwas Wichtiges?“, denke ich.

Schnell rede ich mir diese Fragen aus. In Sekunden beginnt ein Gedankenkampf in mir. Also beschließe ich seufzend noch einen Blick auf das Handy zu werfen, um mir selbst zu beweisen, dass alles eine überempfindliche Einbildung war. Das Licht meines Handys blendet meine Augen. In einem müden, aber auch inzwischen leicht panischen Zustand, versuche ich den Grund für diese unzähligen Nachrichten zu verstehen.

### **Ich weiß schnell, es ist etwas sehr Schlimmes geschehen. Aber was?**

Nicht nur die Storys blinken, auch Chatfenster und Nachrichten leuchten auf. Mein Herz rast immer schneller. Wieso waren schon so viele Freunde und Verwandte wach? Es fühlt sich schlecht an. So, als hätte ich etwas Wichtiges verschlafen, verpasst oder vergessen, bis ich lese: „E-r-d-beben. Ein Erdbeben?“, „wo?“, „in der Türkei?!“. Ohne weiter Zeit zu verlieren, recherchiere ich, wo genau das Erdbeben war und wie die aktuelle Lage ausschaute. Ohne Aufwand werden mir News mit ersten erschütternden Bildern angezeigt. So ernst war die Situation!

**– unfassbar.**

Alles um mich herum wird plötzlich verschwommen. Es ist heiß und ich spüre meinen Puls. Dabei sehe ich, dass unsere Familienchatgruppe aktiv ist. Gleichzeitig fällt mir ein Stein vom Herzen, da es für mich ein erstes Lebenszeichen ist. Also geht's ihnen gut (Allahﷻ sei Dank), denke ich. In diesem Moment schreibt mir meine Freundin aus der Türkei, wie schlimm sie die Nacht erlebte und immer noch deshalb zitterte. Sie erzählt mir, dass sie in der Nacht mit ihrem Kind im Pyjama das Haus verlassen mussten und das alles fürchterlich gewackelt hätte. Sie erlebte dies so traumatisch und das, obwohl sie mehr als 400 km entfernt vom eigentlichen Erdbebengebiet wohnt. Es war nicht zu fassen. Mein menschliches Auffassungsvermögen kam an seine Grenzen. Ich versuche vergebens die Dimension des Erdbebens zu realisieren. Es fällt mir schwer, weil ich in meinem Leben kein wirkliches Erdbeben erlebt hatte.

Dennoch nimmt mich ein Gefühl der Ohnmacht ein. Stunde für Stunde steigen die Todeszahlen und ich fühle mich so hilflos. Ich höre in meinem Freundeskreis immer mehr lebensnahe Geschichten von Betroffenen. Todesfälle, die einem dadurch immer näherkommen. Ich höre von Freunden, die ihre Verwandten nicht erreichen können, Großeltern in den Trümmern haben (heute wissen wir: Sie sind nicht lebend rausgekommen) und Familien über mehrere Generationen auf den Straßen leben. Wie viele Familien unserer Marburger Gemeinde waren wohl betroffen?

Es sind bereits Tage vergangen und die Frage, was wir hier in Marburg machen können, lässt uns einfach nicht los.



In diesem Augenblick kommt einer Freundin der Gedanke auf, eine Spendenaktion in Form eines Kuchenstandes in der Stadt zu organisieren. Gleich am nächsten Morgen kontaktiert ein hilfsbereites Mitglied aus dem Moscheevorstand die zuständigen Ämter. Nun ist zunächst Warten angesagt. Obwohl nicht viel Zeit vergeht, fühlt sich das Warten für uns sehr lang an.

Damit unsere Herzen aus der Ferne einigermaßen Frieden finden können, beten wir für unsere Geschwister. Wir beten füreinander und miteinander. Besonders das gemeinsame Beten und Zusammenkommen, um gemeinsam den Menschen dort zu gedenken, tut uns gut. So wird bei erster Gelegenheit nach dem Freitagsgebet ein Totengebet für die beim furchtbaren Erdbeben Verstorbenen verrichtet und Geldspenden für das Krisengebiet gesammelt. Auch der Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies, sowie Vertretende der evangelischen und jüdischen Gemeinde haben nach dem Freitagsgebet in der Moschee ihre Anteilnahme bekundet. Währenddessen kursieren weiterhin herzerreißende Bilder, erreichen uns Informationen über aktuelle steigende Todesopfer und gleichzeitig hoffnungsvolle Rettungsaktionen.

Es ist so weit. Wir bekommen am Freitag die offizielle Erlaubnis am 11.2 und 12.2. (Samstag und Sonntag) einen Kuchenstand gegen Spenden auf dem Elisabeth-Blochmann-Platz zu organisieren. Jetzt haben wir nur noch ein Problem: Für viele erscheint es kaum noch realisierbar auf die Schnelle. Ohne weiter darüber nachzudenken und Zeit zu verlieren, legen wir dennoch mit der Planung los. Wir fühlen uns bereit, für alle Überlebenden jede Hilfe zu leisten. Also wird schnell ein Flyer erstellt, ein Kuchenspenden- und Hilfeaufruf gestartet, diese in allen existierenden Gruppen geteilt, Kuchen- und Helferlisten erstellt, ein Transporter organisiert, dafür benötigte Garnituren und Sachen auflagentgerecht besorgt und entsprechend beladen.

Am nächsten Morgen stehen wir pünktlich mit fünf Kuchen am Stand und sind gespannt über alles, was der Tag uns bietet. Wir verspüren keine Müdigkeit oder Kälte trotz der eisigen Temperaturen. Es vergeht keine Stunde, in der nicht von allen Seiten bekannte, aber auch viele unbekannte Menschen mit ihren Kuchenspenden ankommen. Wir können uns beim besten Willen nicht erklären, wie schnell dieser Aufruf im Umlauf war. Ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Solidarität wärmte uns hinter der Kuchentheke. Viele aufmerksame und großzügige MarburgerInnen bereicherten den Elisabeth-Blochmann-Platz. Besonders aufgrund der christlichen Fastenzeit spendeten sie, ohne dafür ein Stück Kuchen zu bekommen. Die Sonne ging allmählich unter und die Kälte wurde für uns unerträglicher.

Der Gedanke, dass die Menschen in den Erdbebenregionen mitten in der Nacht seit Tagen draußen in viel stärkerer Kälte sind, lies uns ebenfalls nicht los. Es fiel daher kein Wort diesbezüglich. Alle waren sich darüber einig, bis zum Ende am Stand zu bleiben, um die Wahrscheinlichkeit der Geldspenden um jeden Cent zu erhöhen.

Am nächsten Tag ging es für uns weiter. Obwohl wir alle vermuteten, dass am Sonntag nicht viel los sein wird, war es überraschenderweise voller als am Tag zuvor. Spendende vom Vortag überraschten uns diesmal mit Kuchenspenden und wollten auch einen Beitrag leisten. Eine große Auswahl von veganen bis hin zu zuckerfreien Kuchenangeboten erreichte uns. Es entstand eine warme Atmosphäre. Die Spenden am Sonntag waren unfassbar und weitaus mehr im Vergleich.

Wir sind erstaunt, gerührt und dankbar über die Bereitschaft und zahlreiche Teilnahme.

Für uns gehen zwei unvergessliche Tage mit einer Spendensumme über 8.000 Euro zu Ende, die ihre Zielorte in der Türkei und in Syrien bereits erreicht hat.

Was bleibt, sind unsere Taten.

Danke an alle helfenden Menschen.

Die Welt braucht Menschen wie euch!

Ein Beitrag von Büşra Daşdemir



# ERDBEBENHILFE ANTIOCHIA HATAY E.V.

## ein kurzes Interview mit Sebastian Sack

**Hatay** ist durch die Geschichte seiner Hauptstadt Antakya (antikes Antiochia) bekannt, dessen Ursprung bis 3400 v. Chr. reicht. Die Bevölkerung ist multiethnisch und multireligiös zusammengesetzt. Neben türkischen Muslimen leben dort auch arabische Aleviten, orthodoxe Christen, Katholiken und Juden. Die kulturelle Vielfalt prägt das Stadtbild Hatays, auf dessen Straßen auch heute noch Aleviten und Christen die arabische Sprache sprechen und in friedlichem Einklang miteinander leben.



Die Erdbebenhilfe nutzt das Mosaik der Soteria als Logo

Die Altstadt von Antakya beherbergt viele historisch ehrwürdige Bauten, wie die älteste Kirche der Welt oder die erste Moschee Anatoliens sowie viele weitere Kirchen, Moscheen und eine Synagoge. Im Gesamtgebiet Hatay finden sich zahlreiche Relikte von römischen Heiligtümern und christlichen Klöstern.

Das archäologische Museum in Antakya stellt die weltweit größten antiken Mosaik aus! Unser Logo stellt ein Mosaik der Soteria dar, die Rettung symbolisiert.

Die Region ist für seine außergewöhnlich vielfältige Küche bekannt, die als UNESCO Weltkulturerbe ausgezeichnet ist.

## Was ist aktuell die größte Herausforderung?

*Sebastian:* Momentan laufen noch akute Nothilfen, die für das Allernötigste sorgen.

Es ist aktuell noch nicht abzusehen, wo gezielt eine langfristige Hilfe sinnvoll ist, da das Ausmaß des Bebens so verheerend war, dass im Prinzip die gesamte Region von Grund auf wieder aufgebaut werden muss. Es gilt eine komplette Infrastruktur wiederherzustellen, Schulen und Krankenhäuser einzurichten, um ein lebenswertes Zuhause aufzubauen.

## Wie bist du dazu gekommen, im Verein mitzuwirken?



*Sebastian:* Das Erdbeben und das damit einhergehende Leid haben mich tief bewegt.

Ich war als Sanitäter im Katastrophenschutz kurz nach der Flutkatastrophe 2021 im Ahrtal vor Ort und weiß daher, welches Leid eine solche Naturkatastrophe bringen kann und dass die Realität die Bilder im Fernsehen bei Weitem übertrifft...

Ich wollte daher konkret helfen und nicht untätig sein, denn hier kommt für mich zudem das christliche Gebot der Nächstenliebe ins Spiel. Nach meinem Verständnis ist mein Nächster, der, der Hilfe braucht. Solidarität ist nicht nur ein Wort und kennt keine Grenzen!

Da Fikret und Sevim Freunde von mir sind und ich mitbekommen hatte, dass ihre Familie unmittelbar betroffen ist, habe ich mich direkt gemeldet und meine Hilfe angeboten, egal wie. Sie erzählten von ihrem direkten Engagement und der Idee dafür einen Verein zu gründen, da musste ich nicht lange überlegen und habe mich direkt angeschlossen.

## Wie kann man eure Arbeit unterstützen?

Gerne finanziell über unser Spendenkonto

Empfänger: Erdbebenhilfe Antiochia Hatay e.V.

IBAN: DE89 5335 0000 0000 1270 86

BIC: HELADEF1MAR

Verwendungszweck: „Erdbebenhilfe Hatay“

Anregungen für Projekte sind immer herzlich Willkommen!



zur Website



Spenden mit  
PayPal

### Vorstand:

Dr. Fikret Yüzcü (Vorstandsmitglied des Verbunds niedergelassener Ärzte PriMa, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin)

Tobias Meinel (ehemaliger Schulleiter der Elisabethschule Marburg)

Sebastian Sack (Kreistagsabgeordneter des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Landtagskandidat des Wahlkreises 13 für die SPD, Gymnasiallehrer)

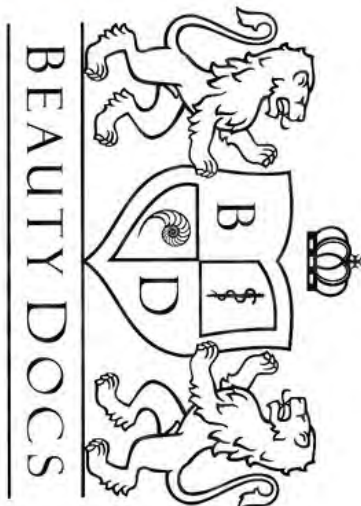




DRES. LALYKO & KHATIB  
**MUND KIEFER GESICHT**  
**CHIRURGIE**  
 KIRCHHAIN



DRES. LALYKO & KHATIB  
**MUND KIEFER GESICHT**  
**CHIRURGIE**  
 MARBURG



BEAUTY DOCS

Immer das  
 richtige Klima  
 im Auto



## Elektrische Standklimatisierung<sup>1</sup>

Erwärmen bzw. Kühlen des Innenraums Ihres Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in Hybrid.

\*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km, Details unter [www.mitsubishi-motors.de/herstellergarantie](http://www.mitsubishi-motors.de/herstellergarantie) · **NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R 101 Eclipse Cross Plug-in Hybrid** Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 19,3. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,7. CO<sub>2</sub>-Emission (g/km) kombiniert 39. Effizienzklasse A+++.  
 Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie/Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

<sup>1</sup> | Ausstattungsabhängig



**Autozentrum am Wesertor GmbH**

Fuldatalstr. 43

34125 Kassel

Telefon 0561/987870

[www.autozentrum-wesertor.de](http://www.autozentrum-wesertor.de)

# DIE MARBURGER MOSCHEE E.V.



Der Verein Marburger Moschee e.V. wurde 2018 von engagierten Marburger Musliminnen und Muslimen gegründet.

Der Verein kümmert sich primär um die religiösen Belange der Marburger Musliminnen und Muslime und konzentriert sich u.a. auf die theologische und seelsorgerische Arbeit mit den Menschen.

Zur Zeit wird der Verein vertreten durch den Vorsitzenden Metin Bal, seine Stellvertreterin Asmah El-Shabassy und die Schatzmeisterin Sabina Sieckenius. Beisitzer im Vorstand sind Loka Abdullatif, Dana Elfarra, Ömer Aydin & Fadi Einuz.

Die Marburger Moschee e.V. lebt von der Motivation und dem Engagement der Gemeindemitglieder, die ihre Zeit, Kraft und Ideen ehrenamtlich einbringen.

Sämtliche finanzielle Mittel werden von den Gemeindemitgliedern und durch Spenden erbracht. Mehrere hundert Muslime besuchen die Moschee pro Woche, darunter Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Eine Vielzahl von Angeboten geben allen Marburgern Gelegenheit zur Begegnung, zum Lernen oder Austauschen oder um Spiritualität zu tanken. Dutzende Engagierte in zahlreichen Teams unterstützen und entlasten den Vorstand mit ihrer wertvollen, ehrenamtlichen Arbeit.

## Teams

Das **Freitags-Team** kümmert sich um die Planung und den Ablauf des Freitagsgebets.

Das **Kinder-Team** bietet Angebote vom Kleinkind- bis zum Grundschulalter. Spezielle Angebote für Eltern werden auch organisiert.

Das **Grafik-Team** ist u.a. für die Erstellung von Infolyern & Ankündigungen für Veranstaltungen und die Raumdekoration zuständig.

Das **Iman-Team** organisiert u.a. Angebote wie das monatliche Qiam-ul-Layl (Nachtgebet), den Iftar in der Moschee und den Besuch der muslimischen Gräber.

Das **Qur'an-Team** bietet Qur'an-Lesekreise & Bildungsangebote rund um den Qur'an an, dazu zählen u.a. Kurse für Tajweed (die korrekte Lesart) und Tafsir (das richtige Verständnis des Qur'ans).

Das **SchwesternTreff- & das BrüderTreff-Team** übernehmen die Planung und Durchführung der wöchentlichen Treffen für Schwestern und Brüder.

Das **KonvertiertenTreff-Team** kümmert sich um die Belange und um Angebote für am Islam Interessierte und für Konvertierte in unserer Gemeinde.

Das **L'Mokka-Team** kümmert sich um den Service in unserem neuen Gemeindecafé: L'Mokka (siehe S. 32)

Allen Engagierten an dieser Stelle ein

*großes Dankeschön*

für euren ehrenamtlichen und so überaus wertvollen Einsatz in der Marburger Moschee. Jazakumullahu Khairan. Möge der Allmächtige die Absichten rein halten und euch für euren großartigen Einsatz reichlich belohnen. Amin



weitere Infos &  
Anmeldung:

Bruder Fadi  
06421-9835175

# Spende einen Iftar

„Wer einem Fastenden die Speise zum Fastenbrechen gibt,  
bekommt den gleichen Lohn wie jener (des Fastenden),  
ohne dass der Lohn des Fastenden in irgendeiner Weise gekürzt wird.“

- Hadith

Im Schnitt  
**700€ / Iftar**

## Spenden über Paypal

1. [info@marburgermoschee.de](mailto:info@marburgermoschee.de)
2. Beitrag eingeben
3. „Familie und Freunde“
4. Mitteilung „Iftar Spende“

## Spenden via Überweisung

Sparkasse MR/Bi  
DE42 5335 0000 13003033  
Verwendungszweck: „Iftar Spende“

## Jeden Abend Iftar in der Marburger Moschee

...das will gut organisiert sein.

Du willst Teil eines starken Iftar-Teams sein?  
In der Vorbereitung, Essensausgabe und der Reinigung  
suchen wir viele fleißige Hände.  
Melde dich bei uns!





# Spende an Deine Marburger Moschee



per **Paypal**

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



in die **Spendenbox** in der Moschee

- Im Foyer in die Boxen



Per **Überweisung** an das Moschee-Konto

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



Wer einen Masjid errichtet,  
damit dort Allahs ﷻ Name gepriesen wird,  
für den errichtet Allah ﷻ ein Haus im

*Paradies*

[Nasâi, Masâdschid, 1]

# JuMM

## Junge Marburger Muslime



**JuMM-Mädchengruppen treffen sich...**  
 dienstags, 16 Uhr (Alter 12-14)  
 mittwochs, 16:30 Uhr (Alter 12-14)  
 freitags, 16 Uhr (Alter 10-12)  
 freitags, 18 Uhr (Alter 14-16)

• • • •

**JuMM-Jungengruppen treffen sich...**  
 montags, 17 Uhr (Alter 10-12)  
 freitags, 16 Uhr (Alter 16-18)  
 sonntags, 13 Uhr (Alter 14-16)

• • • •

### JuMM-Updates

In den vergangenen Monaten hat sich bei den *Jungen Marburger Muslimen* einiges getan. Inzwischen ist JuMM ein gemeinnütziger Verein, wodurch sich unsere Möglichkeiten in vielerlei Hinsicht erweitert haben, sodass wir in Zukunft unsere ehrenamtliche Vereinsarbeit noch vielfältiger gestalten können.

### JuMM wächst

JuMM ist weiterhin eine wichtige Anlaufstelle für junge Muslime in Marburg. Aufgrund der hohen Nachfrage, haben wir unser Angebot der Jugendgruppen erweitert. Diese Gruppen treffen sich regelmäßig meist einmal wöchentlich im Jugendraum in der Marburger Moschee und werden jeweils von zwei Jugendleitern betreut.

### JuMM-Events

In den vergangenen Monaten hat JuMM drei größere Events - offen für alle jungen Interessierten - vorbereitet. Zum Jahresende fand nach einer großen „Corona-Pause“ die traditionelle Silvesteraktion wieder in Präsenz statt. So konnten die jungen Marburger wieder beisammen sein, sich austauschen, Qiyam beten, gemeinsam das vergangene Jahr reflektieren und Vorhaben für das neue Jahr planen. Die Silvesteraktion wurde von mehr als 80 Jugendlichen besucht.

In einer weiteren Veranstaltung am 26. Februar organisierte JuMM einen Ramadanworkshop als Vorbereitung für den diesjährigen Ramadan. Neben einem Vortrag vom Imam der Marburger Moschee zur Bedeutung des Monats Ramadan konnten die Jugendlichen in vielfältigen Workshops wichtige Aspekte des Monats Ramadan erarbeiten, ihr Wissen über Ramadan und das Fasten erweitern, sich in einem geschützten Raum über ihre Fragen austauschen und sich somit auf den Ramadan vorbereiten.

Gemeinsam mit dem Grafikteam hat Anfang März ein Grafikdesign-Workshop stattgefunden, um ein Ramadanprojekt vorzubereiten.

### Die nächsten Planungen

Der Ramadan steht vor der Tür und wir JuMM´ler werden ihn mit Freude empfangen. Die JuMM´ler werden mit kreativen Ideen auf dem Ramadanzelt vertreten sein. Weitere geplante Angebote im Monat Ramadan werden rechtzeitig über Flyer und auf unserer Instagram-Seite bekanntgegeben.

### Teilnahme an JuMM- Angeboten

Du möchtest über unsere Angebote informiert werden und an unseren Events teilnehmen? Dann melde dich bei uns! s.o.

# UNSERE BIB

Unsere Bibliothek befindet sich im Gebäude der Islamischen Gemeinde Marburg e.V., Bei St. Jost 17, 35039 Marburg und ist für alle Studierenden zum Lernen offen.

Ein besonderes Highlight ist unsere Tee- und Kaffee-Theke, an der man sich jederzeit mit einem heißen Getränk und Wasser versorgen kann. Außerdem gibt es einen Bereich, der zum Entspannen und Relaxen einlädt. Ob man einen Moment der Ruhe sucht oder sich mit anderen Studierenden unterhalten möchte — hier ist für jede/n etwas dabei.

Geöffnet ist die Bibliothek vom Morgengebet bis zum Nachtgebet und orientiert sich somit an den Öffnungszeiten der Marburger Moschee.

Bitte achtet auf einen guten und fairen (!) Umgang miteinander, die Bücher und die Räumlichkeiten, sodass wir weiterhin einen sicheren, sauberen und angenehmen Ort zum Lernen haben! Unsere Bibliothek ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des Lernens.

Unsere Bibliothek ist ein Ort, an dem jeder und jede willkommen ist und wir freuen uns darauf, auch Dich bei uns begrüßen zu dürfen.



# EINFÜHRUNGSTAG

Der Muslimischen Hochschulgemeinschaft  
Marburg e.V.

**SA. 08.04.**

**15.30 UHR**

Seminarraum 01A03 im CNMS  
Deutschhausstraße 12, 35037 Marburg

## Dich erwartet:

Vernetzen & Kennenlernen  
Spannende Infos zu Marburg  
Gemeinsame Gebete  
Gemeinsames Fastenbrechen



zu unserer  
Homepage



mhg.marburg@gmail.com



mhg.marburg



mhg-marburg.de

Spendenkonto:

IBAN DE8651390000023340801

BIC VBMHDE5F

Volksbank Mittelhessen eG

# Redaktion

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

Werde unser/e JAMILA-  
FotografIn!

Melde Dich gern per Mail  
info@jamila-marburg.de



(AS) Aischa Sahab  
(GS) Greta Saiz

# Glossar

as - *alayhi/alayha salam* - Eulogie; bedeutet in etwa "Friede sei mit ihm/ihr"

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

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

Sunna - Lebensweise des Propheten Mohammad ﷺ

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

Sura - Abschnitt des Qur'an

Aya/Ayat - Teile einer Sura

# Impressum

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

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

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

Anzeigenleitung:  
Dr. med. Hamdi Elfarra

Layout & Design  
Greta Saiz

Spendenkonto  
Islamische Gemeinde Marburg e.V.  
DE82 5335 0000 0013 0017 31  
HELADEF1MAR  
Sparkasse Marburg-Biedenkopf

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

Dieses Magazin wurde erstellt mit Canva Pro.



# Mein Leben. Meine News. Meine App.

Heute wissen, was morgen zählt: Fakten, Daten,  
Hintergründe in der neuen OP-App.



Jetzt kostenlos  
downloaden!

Jetzt scannen  
und APP  
laden!



Wissen, was **Marburg**,  
**die Region** und **die Welt**  
bewegt.

**Oberhessische Presse** 