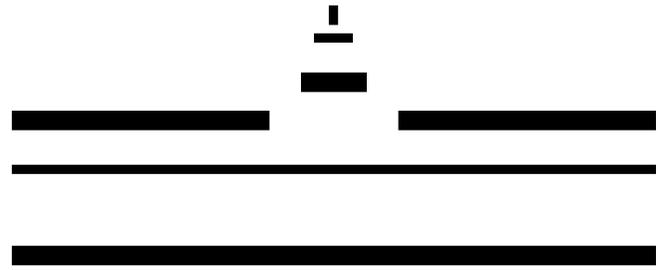




tawacool

INFOTAINMENT FÜR STUDENTINNEN UND STUDENTEN DES ZIT



WESTFÄLISCHE
WILHELMS-UNIVERSITÄT
MÜNSTER



Zentrum für
Islamische
Theologie

I n h a l t

- Interview mit Herrn Dr. Amir Dziri
- Satire: Du bist Student am ZIT, wenn
- Tipps für Studenten von Al-Ghazali
- Anti-Prüfungsangst
- Rezeptidee
- Die schöne Art zu kommunizieren

- RAMADAN SPECIAL Interview mit Herrn
Dr. iur. Cefli Ademi

- RAMADAN SPECIAL Ramadan und die Gesundheit



Interview mit Herrn Dr. Amir Dziri

Herr Dr. Dziri hat sich für ein Interview zur Verfügung gestellt. Es folgt ein sehr sympathisches Gespräch:



Dr. Dziri mit einem Mitglied einer Delegation aus Nigeria

as-salāmu ‘alaikum und schönen guten Tag Herr Dr. Amir Dziri. Vielen Dank, dass Sie sich heute für dieses Interview zur Verfügung stellen. Wie fühlen Sie sich heute?

wa ‘alaikum salām. Also ich fühle mich eigentlich ganz gut, ich habe gleich eine Woche Urlaub und von daher bin ich relativ entspannt und gelassen.

Sie spielen in der TSC Münster-Gievenbeck Volleyball als Zuspieler in der dritten Liga. Warum gerade Volleyball?

Mein Vater ist Volleyballtrainer und bei ihm habe ich als Zögling angefangen. Meistens ist es so, dass Söhne die Sportart des Vaters übernehmen.

Hätte ich vorher schon gewusst, dass man 1,98m groß sein sollte um eine Karriere als Profivolleyballer

zu beginnen, würde ich wahrscheinlich jetzt eine andere Sportart praktizieren. Es ist ein sehr intelligenter Sport. Man sagt in Fachkreisen, Volleyball sei Schach mit Tempo 200km/h. Man muss sehr viel überlegen und taktisch nachdenken und ist daher etwas anderes als Fußball oder Basketball. Es geht teilweise leider auch ziemlich auf die Knochen, aber insgesamt ist es ein sehr attraktiver Sport, der mir viel Freude bereitet.

Aus Ihrer Vita ist ersichtlich, dass Sie ein Mitglied der Ernst-Herzfeld-Gesellschaft e.V. zur Erforschung der Islamischen Kunst und Archäologie sind. Wie kam es zu dieser Mitgliedschaft und was inspirierte Sie dazu?

Die Auseinandersetzung mit der Islamischen Kunst- und Kulturgeschichte geschah im Zuge der

Vorlesung "Einführung in die Islamische Kunst- und Kulturgeschichte". Am Anfang kannte ich mich, wie jeder bei einem neuen thematischen Gegenstand, nicht wirklich Profund in dieser Materie aus. Schnell habe ich aber gemerkt, dass die Islamische Welt sowohl in der Vergangenheit als auch in der Gegenwart einiges zu bieten hat und was sie konkret hervorgebracht hat, ist für viele Studierende nicht uninteressant. Im Gegenteil, da es sich hier um ein Zentrum handelt, das stark theologisch und auch auf Idealliteratur ausgerichtet ist, ist die Islamische Kunst und Kultur ein sehr spannendes Feld, meiner Meinung nach. Im Zuge der tiefergehenden Beschäftigung und der Literaturrecherche gelangt man schnell auf die Ernst-Herzfeld-Gesellschaft, welche jährlich mit verschiedenen Überschriften und Themen tagt. Sie befasst sich aus kunsthistorischer Perspektive mit Themen der Islamischen Kunst und Kultur. Was da an neuen Forschungsfragen aufkommt, ist wichtig zu beobachten, zu erkennen und diese dann mit der Art Theologie anreichern, die wir betreiben, indem man sie mit theologischen Bedeutungen versieht. Dadurch kriegt man einen sehr guten Spagat zwischen der deskriptiven Kunstgeschichte und dem, wie wir hier Wissenschaft und Forschung betreiben: Was ist theologische Ästhetik und wie drückt sich diese in muslimischen Kunsterzeugnissen dann aus?!

Diese Mitgliedschaft verweist auf eines Ihrer Forschungsschwerpunkte an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Die Rede ist von dem Ästhetik-Begriff in der Islamischen Kunst und Archäologie. Können Sie uns kurz in das Thema einführen? Worauf werden Sie sich in Zukunft in dieser Thematik weiter spezialisieren? (z.B. Ornamentik, bildende Kunst, Architektur, Kalligraphie)

Es gibt in der Islamischen Kunst- und Kulturgeschichte eine große Frage, die seit jeher diskutiert wird und zwar: gibt es so etwas wie eine islamische Kunst?



Der Islam als Religion prägt einen geographischen Raum von Kanada bis nach Indonesien und von Russland bis nach Südafrika. Nahezu heutzutage über die gesamte Erde, aber auch einen chronologischen Raum vom 7. Jahrhundert bis ins heutige 21. Jahrhundert und wenn man den Islam auch noch innerlich als Gottesbotschaft begreift, dann könnte man auch auf vorherige Epochen zurückgreifen und sich die große Frage stellen, ob es ein ästhetisches Begreifen gibt, das von der Religion des Islams so sehr beeinflusst wird, dass es maßgeblich ist. Das ist die Idee: gibt es einen Geist der islamischen Kunst, der überall wahrnehmbar ist, ob Sie sich jetzt in Indonesien aufhalten, in Nigeria oder in Sarajevo in Bosnien oder irgendwo in Westeuropa? Gibt es irgendetwas, was diesen Ästhetikbegriff zusammenhält? Das ist für mich persönlich eine der spannendsten Forschungsfragen und es gibt derzeit auch darauf ganz unterschiedliche Antworten, denen ich weiter nachgehen möchte.

Darüber hinaus sollte man auch immer wieder schauen, welche konkreten Kunsterzeugnisse sich aus diesem Feld ergeben. Ein sehr interessantes und bekanntes Kunstfeld ist sicherlich die Kalligraphie, aber auch die Ornamentik und die Architektur. Diese werden oft als die klassischen Gebiete der muslimischen Kunst verstanden. Aber es ist auch weiter zu fragen, ob das nicht zu exklusiv ist. Auch im Bereich der Musik und der Mode passiert sehr viel und das wird normalerweise sehr stark ausgeklammert, weil es theologisch schwerer begründbar ist.

Dennoch glaube ich, dass die Muslime auch hier viel Kunstvolles eingebracht haben und dies ist auf jeden Fall Wert, zu berücksichtigen und zu Tage zu fördern.

Wie würden Sie sich selbst beschreiben? (3 Wörter)

Ich würde mich als introvertiert, diplomatisch und zielorientiert beschreiben.

Auch sie mussten das Leben eines Studenten antreten. Was war für Sie als Student ein unvergessliches Erlebnis?

Für mich wird die erste schriftliche Enderarbeit, die ich abgegeben habe, unvergesslich bleiben. Das war meine Bachelorarbeit, die leider nur mit einer 3,4 bewertet ist. Daher war das für mich schon ein Scheideweg, an dem ich ernsthaft überlegte, ob es überhaupt noch einen Sinn hat, weiter zu studieren oder lieber abzubrechen. Ich bin relativ froh mich dafür entschieden zu haben weiter zu studieren. Das war auf jeden Fall ein einschneidendes Erlebnis.

Womit konnte man Sie in ihrer Studienzeit vom Lernen abhalten?

Dokumentationen hielten mich vom Lernen ab.

Wie verhalten sich ihre Fans (Studenten) auf der Straße meistens, wenn diese Sie erkennen?

Begegnungen außerhalb des universitären Raumes sind sehr lustig und ich könnte viel Spannendes dazu erzählen. Es gab schon einiges. Von dem professionellen Sich-nicht-begegnen-wollen und Aus-dem-Weg-gehen bis hin zum „Herr Dziri ich habe noch ‚ne Frage zur Hausarbeit“, habe ich schon irgendwie alles erlebt. Meistens sind diese Begegnungen immer relativ entspannend. Man grüßt sich kurz und weiß dann aber auch, dass man in anderen Anliegen unterwegs ist. Die meisten respektieren das und von daher passt das immer ganz gut.

In welchen Bereichen möchten Sie noch dazulernen und sich weiterentwickeln?

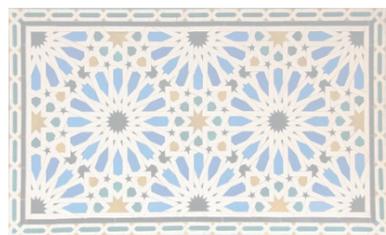
Ich bin immer offen und neugierig. Es gibt nichts, was ich von vornherein ausschließen würde, aber es ist natürlich etwas anderes, wenn man sich aus allgemeinem Interesse mit irgendetwas beschäftigt oder ob man sich fachlich mit einem bestimmten Thema auseinandersetzt. Für Fachwissenschaftler ist es immens wichtig, auch ab und zu mal über den Horizont hinauszuschauen und sich in etwas anderes einzulesen, statt sich nur mit Fachliteratur zu beschäftigen, um zu erkennen, dass es natürlich auch eine andere Welt gibt, abgesehen von der, in der man sich selber thematisch befindet.

Falls sie Musik hören in Ihrer Freizeit, welche Sorte von Musik hören Sie gern und welchen Künstler finden sie empfehlenswert?

Ich höre sehr gerne und auch unterschiedliche Arten von Musik. Ich habe schon immer versucht Musik zu hören, die in kein Genre hineinpasst, jedoch änderte sich das mit dem Begriff „Independent“. Man müsste mich also zu der „Independent“ Musik einordnen. Gern höre ich folkloristische, arabische Musik, welche ich als sehr entspannend empfinde und auch moderne arabische Popmusik höre ich ganz gern. Als Beispiel kann man da Umm Kulthum nennen. Ein moderner Künstler, wie the Narcicyst ist gut, wenn man ein bisschen das Ventil aufmachen will.

Was ist Ihre Lieblingssportart und treiben Sie oft Sport?

Ja, ich treibe sehr gern und oft Sport. Vor allem alle Ballsportarten finde ich sehr interessant, aber mein Interesse ist sehr unterschiedlich.



“[...]
sondern
auch mal
in etwas
anders
einlesen
und da
auch mal
zu sehen,
dass
es eine
andere
Welt gibt,
außer der,
in der man
sich selber
befindet.”

Können Sie kochen? Falls ja, was kochen Sie am liebsten?

Ja, ich kann kochen, aber ich tue es sehr ungern, weil ich es sehr nervig finde und ineffektiv. Man kocht eine drei-viertel Stunde, isst zehn Minuten und macht dann nochmal eine halbe Stunde den Abwasch. Das finde ich einfach höchst unproduktiv, was wiederum ein Zeichen dafür ist, das Kochen und Essen ein gesellschaftlich notwendiges Gut ist. Wenn ich aber koche, dann koche ich meistens einen tunesischen Eintopf.

Was empfinden Sie als das Wichtigste im Leben?

Bestimmte Momente im Leben zu schätzen.

Stellen Sie sich vor, Sie können zu allen Studenten sprechen. Welche Message würden Sie an sie richten?

Ich stelle es mir schwierig vor zu allen Studierenden zu sprechen, da es eine sehr heterogene Gruppe ist. Ich würde ihnen gerne ans Herz legen, den Sachen nachzugehen, die ihnen Kraft und Motivation schenken. Selbstständigkeit gehört ebenso dazu. Jeder sollte sich selbst die Fragen stellen, was einem Freude bereitet, welche Interessen man vertritt und wie man sie für die berufliche Zukunft ausbauen kann. Diese Fragen sollten ausschlaggebend für die Wahl eines Studiums sein.

Vielen Dank Herr Dr. Dziri.

Gern.



wenn du fast schon ewig auf eine Sprechstunde bei Herrn Khorchide wartest.

wenn du die Abgabefrist der Hausarbeit nicht einhalten kannst.

wenn Herr Karimi die Vorlesung auf einem Bein hält.

wenn es dir vorkommt wie in einer Partnerschaftsbörse.

wenn der andere Arabisch Kurs besser ist als deiner.

wenn nicht genug Klausurbögen für die Klausur bereitgestellt werden.

wenn dir alle Dozierenden sympathisch sind.

wenn du weißt, dass die Studenten andauernd gegen die Dozenten beim Fussball verlieren.

du die Hausarbeiten deiner Kommilitonen bearbeitest und abgibst.

wenn du Herr Dziris Stimme aufnimmst und als Einschlafhilfe nutzt*.

10 Gründe,

woran du erkennst, dass du

ein **Student am ZiT**

bist

*weil er eine sehr angenehme Stimme hat (mashaAllah)

al-Ġazzālī

RATSCHLÄGE FÜR LERNENDE

Abū Ḥāmid Muḥammad b. Muḥammad al-Ġazzālī, der berühmte Theologe, Mystiker und Reformator des 11. Jahrhunderts vertritt einen mystisch-spirituellen Zugang zu Wissen und Erkenntnis. In seinem monumentalen Hauptwerk, seinem Magnus Opus,

Iḥyā' 'ulūm ad-dīn

(dt. *Die Wiederbelebung der Religionswissenschaften*)

formulierte er **zehn** Ratschläge für Lernende, welche noch für heute hochaktuell anzusehen sind.

1. Ein Student sollte zuerst seine Seele von schlechten Eigenschaften reinigen und auch andere schlechte Charakterzüge beseitigen. Dadurch bereitet ein Student sich und seinen Körper auf einen Zustand vor, der würdig ist, Wissen aufzunehmen.

2. Ein Lernender sollte sich soweit wie möglich von seiner Bindung zu den weltlichen Dingen lossagen. Ist er losgelöst von den Wirren des Alltags, kann sich ein Student ausschließlich nur auf das Studium konzentrieren. Ghazali notiert dazu: *“Das Wissen wird sich dem Menschen dann vollkommens hingeben, wenn der Mensch sich voll und ganz dem Wissen hingibt.“*

3. Ein Student sollte sich nicht arrogant dem Fach oder dem Lehrer gegenüber verhalten. Ein Student sollte erstmal alles vollständig akzeptieren, was ihm der Professor bzw. Lehrer unterrichtet und in dessen Führung vertrauen. *Der Schüler ist dem Lehrer „wie weiche Erde, die den fruchtbringenden Regen [des Wissens und der Erfahrung eines Lehrers] vollkommen aufnimmt.“*

“*Wisse:*

D e r

Schlüssel

z u r

Erkenntnis

Allahs

ist die

Selbst-

erkenntnis”

4. Ein Student sollte die widerspruchsvollen Meinungen von anderen über sein ausgesuchtes Feld ignorieren und „den einzig Wahren lobenswerten Weg“, der vom Lehrer gegeben ist, meistern. Erst dann sollte er sich andere Denkschulen zur Gemüte ziehen. Außerdem sollte ein Student bedacht mit der Wahl seines Lehrers sein. Der auserwählte Lehrer sollte seiner eigenen Argumentation folgen und nicht andauernd die Meinungen anderer wiederholen oder zitieren, denn dieses Verhalten ist *„mehr irreführend als hilfreich“*.

5. Ein Student muss sichergehen, dass ihm die Natur und Reichweite von allen Bereichen des Wissens vertraut sind, weil alle einzelnen Disziplinen miteinander verbunden sind und aufeinander Bezug nehmen. Wenn es die Zeit zulässt, sollten alle in Detail verinnerlicht werden; falls nicht, sollte ein Student eins von denen meistern.

6. Ein Student sollte sich nicht vornehmen, alles auf einmal zu studieren. Stattdessen sollte er sein Studium strukturieren; beginnend mit den grundlegenden Dingen, der für ihn wichtigsten Disziplin und sich dann mit Spezialfragen beschäftigen.

7. Ein Student sollte nicht einen neuen Bereich der Wissenschaft beginnen, bis er das vorherige gemeistert hat, weil jedes bisschen neue Wissen auf das vorherige aufbaut. Des Weiteren sollte keine Wissenschaft als nutzlos erachtet werden auf Grund von Unstimmigkeiten der Vertreter dieser Wissenschaft.

8. Ein Student muss wissen, wie er die noble Natur einer Wissenschaft zu beurteilen hat. Das ist ein zweifaches Urteil; einerseits kann ein Student dadurch die Frucht dieser Wissenschaft für ihn mehr zu schätzen wissen und andererseits ist er befähigt, die Beweisführung und Grundsätze dieser zu bewerten.

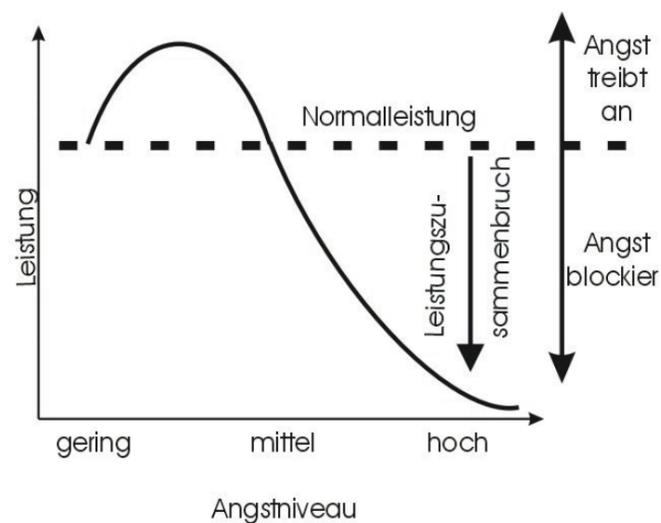
9. Ein Student sollte sich immer über seine Absichten im Klaren sein. Seine unmittelbare Absicht sollte die stete Vervollkommung innerer Werte werden, und sein ultimatives Ziel sollte sein, sich Gott anzunähern und spirituelle Perfektion zu erreichen, statt den Fokus nur auf Autorität und Anerkennung zu legen.

10. Schließlich muss ein Lernender eine klare Vorstellung vom Verhältnis der einzelnen Disziplinen zueinander haben. Ein Student sollte die Fähigkeit entwickeln, innerhalb der Thematik richtige Prioritäten zu setzen, „it dem den Augenmerk auf die wesentlichen Disziplinen zu setzen mit denen er sich auseinandersetzt.“

ANTI - PRÜFUNGSANGST



Zusammenhang von Angst und Leistung



“Wir denken selten bei dem Licht an Finsternis, beim Glück an Elend, bei der Zufriedenheit an Schmerz; aber umgekehrt jederzeit.”
-Immanuel Kant

RUHEZONE

Respektiere deine Ruhezone während der Prüfungsphase. Die immer knapper werdende Zeit kann dazu führen, dass du dich übernimmst und die Lernarbeit in die Ruhezone transferierst. Du solltest dich nur in den dir selber vorgegeben Lernstunden mit dem Lernstoff auseinandersetzen. Außerhalb dieser Zeit ist deine sogenannte Ruhezone. Diese dient ausschließlich nur zu deiner eigenen Erholung!

ENTSPANN DICH

Ergebe dich nicht der Angst. Sie ist zwar nicht vor einer Prüfung wegzuzaubern, aber ein kleiner Anteil an Angst hilft dir sogar dich besser zu konzentrieren. Sport und viel Bewegung sind hierbei ein gutes Mittel um Ruhe und Ausgleich im Körper zu erreichen.

STÖRENDE GEDANKEN AUSBLENDEN

Die Konsequenzen eines möglichen Nicht-Bestehens der Prüfung stehen Dir nur im Weg. Befreie dich von selbst erfundenen Illusionen und konzentriere dich auf deine Vorbereitung.

DIE MACHT DEINER GEDANKEN

Rede Dir nicht ein, dass die Prüfung ein Desaster wird und du versagen wirst. Im Gegenteil! Du hast die Macht deine Gedanken zu lenken. Führe Dir vor Augen, dass Du gut vorbereitet bist, den Stoff verstanden und gelernt hast und dass Du es schaffen wirst. Denke positiv und sei positiv.

BLACKOUT

Falls du ein Blackout mitten in der Prüfung bekommst, denke für einen Moment an ein schönes Erlebnis und presse deine Finger zusammen. Wenn Du dir das angewöhnst wirst du diese Blackouts meistern können.

Keine Zeit zu vergeuden?
Trotzdem Lust auf leckeres Essen?
Wir haben einen Tipp für euch!

☩ Rezeptidee Paprika-Eier-Nudeln

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

2 L Wasser
1 Teelöffel Salz
200g (Spirelli) Nudeln
je 1 grüne & rote Paprikaschote
2 Eier
4 Esslöffel Milch
Paprikapulver

(1) Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln und Salz hinzugeben, gelegentlich umrühren und bissfest kochen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

(2) Paprikaschoten halbieren, entstielen & entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten in schmale Streifen schneiden. Milch und Eier verwquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen

(3) Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen darin etwa 2 Minuten dünsten. Fertige Nudeln hinzufügen, Eiermilch gleichmäßig darübergießen und die Masse bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten stocken lassen, eventuell einmal wenden.

Sofort servieren.

GUTEN APPETIT

Die schönste Art zu kommunizieren

(mit der Sunna übereinstimmend)

Lächele



Frieden
wünschen



سلام

die Zunge
nicht als Werkzeug
für böse
Absichten ausnutzen



die Stimme und
den Ton
ausgleichen



nach Wohlbefinden
der Familie,
Nachbarn und Freunde
fragen



meide
sinnlose Ausein-
dersetzungen



nutze eine simple,
aber präzise
Wortwahl



sich
die Hände
schütteln



beende
das Gespräch
mit herzlichen
Grüßen



RAMADAN SPECIAL

WIR BLICKEN NOCHMAL ZURÜCK ZUM SEGENREICHSTEN MONAT



INTERVIEW mit Herrn Dr. iur. Çefli Ademi

RAMADAN SPECIAL

as-salāmu ‘alaikum und schönen guten Tag Herr Dr. Ademi. Vielen Dank, dass Sie sich heute für dieses Interview zur Verfügung stellen. Wie fühlen Sie sich heute?

wa ‘alaikum salām. Mir geht es gut, al-ḥamdu lillāh und habe absolut keinen Grund zur Klage.

Was ist Ihrer Meinung nach die wahre Essenz des Ramadans? Ist es nur auf Essen und Trinken verzichten?

Gewiss nicht. Es gibt die Überlieferung des Propheten (s.), in der er sinngemäß sagt: „Wer auch immer von euch sich des Essens und des Trinkens enthält, aber nicht ablässt von schlechten Taten und schlechten Worten, soll wissen, dass Gott von seinem Fasten nichts hat.“ Das Fasten ist nicht Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck. Das Fasten fügt sich der Primarmission des Propheten, der sagte:

„Ich wurde gesandt um eure Umgangsmoral/euer gutes Benehmen zu vervollkommen.“ Das Fasten soll unsere „*taqwā*“ (Schutz vor Übel durch Gottesnähe) stärken und mithin die Balance zwischen Geist und Körper wieder gewährleisten. Durch die körperliche Enthaltsamkeit und besondere Spiritualität soll das „weltliche Übergewicht“, das sich über das Jahr gebildet hat, wieder zugunsten der Spiritualität abnehmen.

Was bedeutet der Monat Ramadan für Sie? Was macht diesen Monat so besonders?

Der Monat Ramadan ist der Monat des Korans. Deswegen ist eine ganz besondere Verbindung zum Koran da oder sollte zumindest da sein. Der Koran, die Rede Gottes, wurde in diesem Monat an die Menschen offenbart.

Neben der Spiritualität und der Konzentration auf das Wesentliche ist dieser Monat durch eine besondere Familien- und Gemeinschaftsnähe gekennzeichnet, die durch gegenseitige Einladungen und Gemeinschaftsgebete in besonderer Weise intensiviert wird. Bemerkenswert ist zudem, dass die körperliche Entbehrung seine zwischenmenschliche Wirkung nicht verfehlt. Ein besonderes Solidaritätsgefühl mit all’ jenen, die gezwungen sind ein Leben lang zu fasten, führt dazu, dass dieser Monat zum Spenden- und Wohltätigkeitsreichsten Monat des Jahres gehört. Eben ein gesegneter Monat!

Was sollte beim Fasten beachtet werden?

Man sollte bemüht sein, sich positiv zu entwickeln und sich selbst kritisch zu beobachten. Wenn man nach Ramadan noch derselbe Mensch ist, der man vor Ramadan war, ohne Besserung, hat man eine große Chance versäumt. Im Ramadan wird das Bewusstsein mit jedem Tag ein noch besserer Mensch zu werden gestärkt.

Wann ist man vom Fasten befreit und was muss stattdessen gemacht werden?

Vom Fastengebot ausgenommen sind Kinder, schwangere Frauen, Reisende und Kranke. Letztere müssen das Fasten entsprechend nachholen. Kranke, vor allem chronisch Kranke, die generell nicht fasten können, müssen als Kompensation jeweils Bedürftige speisen.



Welchen Nutzen ziehen Muslime vom Fasten? Welchen Zweck hat das Fasten?

Der Zweck des Fastens besteht eigentlich in der Stärkung der *taqwā*. Und *taqwā* wird hier bewusst nicht mit „Gottesfurcht“ übersetzt, sondern mit Schutz vor Übel durch Gottesnähe. Etymologisch geht der Begriff zurück auf Pferde, denen die Hufeisen abgenommen wurden und vor dem Hintergrund der spitzen Steine in der Steinwüste jeden Schritt äußerst bedächtig wählen. Man soll nicht einfach blind umhertappen, sondern mit Achtsamkeit und Vorsicht die Schritte wählen, die einem selbst und der Schöpfung in Verantwortung vor Gott dienlich sind.

In diesem Sinne ist *taqwā* zu verstehen. Während das Fasten uns also Gott näher bringen soll, soll der Monat Ramadan unsere Beziehung zum Koran intensivieren. Man sollte sich nicht nur die Mühe machen den Koran zu rezitieren und zu lesen, sondern wirklich jeden Tag etwas Neues dazu lernen. Also zusammenfassend, Fasten zum Zwecke der *taqwā*-Stärkung und Ramadan für eine besondere Liebe zum Koran.

Nach der Fastenzeit beginnt das Fest des Fastenbrechens (*Īd al-Fiṭr*). Was bedeutet das Fest genau? Was wird gefeiert?

Gefeiert wird nicht das Ende des Ramadans, denn diesen Monat der Barmherzigkeit gilt es sich immer herbeizuwünschen. Gefeiert wird der unbezahlbare spirituelle Ertrag aus diesem Monat, die Gnade Gottes. Wer den Monat Ramadan als Last begreift, hat den Sinn und Zweck des Ramadans nicht verinnerlicht.

Jetzt kommen wir zu etwas persönlicheren Fragen. Wie sieht ein gewöhnlicher Ramadan Tag bei Ihnen aus?

Leider hat uns der Alltag alle fest im Griff. Wenn man es schafft rechtzeitig aufzustehen oder sich entscheidet wach zu bleiben, beginnt man den Tag mit einem Vorfasten-Frühstück. Man kommt zur Arbeit und verrichtet seine Arbeit. Ich pendelte jeden Tag zu meinem Vater und brach regelmäßig mit ihm zusammen das Fasten.

Danach die üblichen Praktiken, d.h. zum Nacht- und schließlich zum *tarāwīḥ*-Gebet.

Welche Bräuche sind bei Ihnen im Ramadan vorzufinden?

Eine vermehrte Koranlektüre, das fällt auf jeden Fall auf. Ansonsten versuche ich mich auf das Wesentliche zu konzentrieren, auf meinen Geist. Ganz bestimmte Bräuche habe ich da nicht, nur dass ich in besonderer Weise achtgebe über das, was ich tue bzw. unterlasse.

Haben Sie Ernährungstipps für uns? Insbesondere für *saḥūr*?

Die hätte ich gerne für mich selber gehabt; gesagt wird immer: viel trinken, viele Vitamine und ganz viel Gottvertrauen (lächeln).



“Wenn
man nach
Ramadan
noch
derselbe
Mensch
ist, der
man vor
Ramadan
war, ohne
Besserung,
hat man
eine große
Chance
versäumt.”

Was empfinden Sie als das Wichtigste im Ramadan?

Diese Frage müssten wir bereits beantwortet haben. Haben Sie mir nicht zugehört? (lächeln)

Was war das größte und bedeutendste Erlebnis, was Sie im Monat Ramadan erlebt haben und Ihnen die Bedeutung des Monats noch einmal klar gemacht hat?

Schöne Erlebnisse gibt es immer, vor allem wenn man in der Familie ist und ganz viele Erinnerungen innerfamiliär oder auch in der Gemeinschaft teilt. Was mich in besonderer Weise geprägt haben waren die *i'tikāf*-Nächte, in denen ich mich also für 10 Tage zu Gottesdienstzwecken in die Moschee zurückzog in Anlehnung an den Propheten (s). Die Erfahrung bzw. die besondere Nähe, die man dabei zu Allah spürt, ist nicht in Worte zu fassen. Das muss in bescheidenen Ansätzen wohl *dawq* („das Schmecken“) sein, worauf *taṣawwuf*-Meister aufmerksam machen wollten und aber nicht zu beschreiben vermochten.

Stellen Sie vor, Sie können zu allen Studenten sprechen. Welche Message würden Sie an sie richten?

Versucht jeden Tag ein besserer Mensch zu sein, als am Vortag!

Vielen Dank für Ihre Zeit und das Interview Herr Dr. Ademi



RAMADAN ALS ERZIEHUNGSMASSNAHME FÜR DAS ERNÄHRUNGSVERHALTEN

Das Fasten wird für das Wohlgefallen Allahs und der Züchtigung der Nafs getan.
-> Selbstbeherrschung

Hunger sorgt für eine bewusste und kontrollierte Behandlung der Nahrungsaufnahme

Der Hunger im allgemeinen kann rechtlich und soziologisch negative Folgen haben, im Gegensatz jedoch das Blühen in der Mystik, der Ästhetik und in der Gesundheit sein.

Etwas zu essen haben, aber nichts zu essen, ist eine Tugend

Das Nervensystem kann sich erholen und entspannen. Gefühle wie Glück, Freude oder gar Wut sind intensiver. Die Spiritualität kann zudem sehr intensiv werden.

Etwas zu essen haben, aber nichts zu essen, ist eine Tugend

Der Verzicht ist ein Produkt der Willensfreiheit des Menschen.

Ibn Khaldun (Tod 1405) schreibt in seinem Werk "Muqadimma" sinngemäß, dass die Menschheit durch Hunger weniger Schaden erleidet, als der Schaden vom zu vielen Essen.

Zusammenfassend ist das Fasten ein Schneidepunkt aller Religionen. Neben dem sehr großen gesundheitlichen Nutzen ist eine Mystik, eine Disziplin und eine seelische Bereicherung in keiner Disziplin so intensiv wiederzufinden.

„Fastet,

denn es ist

ein Punkt

für die

Gesundheit.“

-Prophet

Mohammad

RAMADAN UND DIE GESUNDHEIT

RAMADAN SPECIAL

IST DAS FASTEN WIRKLICH SO SCHÄDLICH WIE IMMER SUGGERIERT WIRD? WAS IST VERZICHT UND WIE STEHT ES DAMIT ZUR WILLENSFREIHEIT?
WIR HABEN EIN PAAR FAKTEN ZUSAMMENGETRAGEN.

Was sagt die Wissenschaft dazu?

Dr. Morris Ross (Krebsinstitut Philadelphia) hat bei Versuchen mit Mäusen festgestellt, dass die Nahrungsbegrenzung die Lebenserwartung der Tiere um 60% gesteigert hat. Die Tiere wurden alle drei Tage 24 Stunden zum hungern gezwungen. Zudem wurde beobachtet, dass die Tiere resistenter gegenüber Herz- und Nierenkrankheiten und Infektionen wurden.

Der Nobelpreisträger Alexis Carrel, der 1940 den Nobelpreis für Medizin erhielt, schrieb in seinem Buch „Der Mensch, das unbekannte Wesen“, dass während des Fastens die im Körper gespeicherten Nährstoffe verbrannt werden. Die Reserven des Körpers werden verbrannt und durch neue ersetzt. -> Der Körper erneuert sich!

Der Wissenschaftler Clive McCay (Cornell University) stellt bei einem Tierversuch aus dem Jahre 1930 fest, dass zum Fasten gezwungene Ratten im Vergleich zu den normalen Ratten eine höhere Lebenserwartung hatten, welches sich zudem positiv auf ihr Sexualverhalten ausgewirkt hatte.

Johann W. Goethe.

„Gebraucht der Zeit, sie geht so schnell von hinnen, // Doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen“

Copyright © 2016
Zentrum für islamische Theologie
Hammer Strasse 95
48153 Münster
www.uni-muenster/ZIT/

Redaktion: Temel Küçük & Isa-Selcuk Dilmen