



## 20130 - Unsere Sorgen beschäftigen uns sehr!

---

### Frage

Es gibt ein Problem, an dem mein Mann und ich leiden. Dieses ist, dass wir oft über alles nachdenken und uns mit vielen Sorgen belasten. Und das wirkt sich auf unsere Gottesdienste aus, denn wir denken immer über die Sorgen und Probleme, durch die wir gehen, nach. Gibt es dafür eine Lösung?

### Detaillierte Antwort

Alles Lob gebührt Allah..

Meine edle Schwester, ich danke dir für dein Vertrauen und bitte Allah -erhaben ist Er- darum, dass Er uns und dir den Erfolg, die Standhaftigkeit und die richtige Entscheidung verleiht, und dass Er uns und dir die Wahrheit als Wahrheit zeigt, und uns ermöglicht ihr zu folgen, und die Falschheit als Falschheit, und uns ermöglicht uns von ihr fernzuhalten, und dass Er sie (die Falschheit) uns nicht unklar macht, sodass wir auf ihr beharren.

Was deine Frage betrifft, so beantworte ich diese folgendermaßen:

Erstens: Gedanken auf unsere Lebensumstände und unsere privaten und öffentlichen Angelegenheiten wirken zu lassen, ist ein notwendiger Anspruch und wichtig, damit wir mit ihnen so umgehen können, wie es sein muss und wir davon auch so profitieren, wie es sein muss. Der edle Quran, was Allahs Wort ist, spornt in mehreren Versen dazu an die Gedanken wirken zu lassen: „Und sie denken über die Schöpfung der Himmel und der Erde nach: „Unser Herr, Du hast (all) dies nicht umsonst erschaffen“, „und (auch) in euch selbst. Seht ihr denn nicht?“, „denkt ihr denn nicht nach?“, „begrift ihr denn nicht?“, und weitere Verse, die uns dazu Anspornen die Gedanken in all unseren Angelegenheiten – ja sogar dem Leben und der Schöpfung um uns – wirken zu lassen.



Deshalb liegt das Problem nicht am Denken selbst, denn es ist vielmehr ein notwendiger Anspruch, den uns unsere Religion befiehlt und zu dem unser Quran uns anspricht.

Zweitens: Diese Angelegenheit des „Denkens“ kann sich in ein psychisches oder gesellschaftliches Problem verändern, wenn es den Menschen daran hindert seine natürliche und erhoffte Rolle im Leben zu vollführen.

Wie wenn man Dinge ernster nimmt, als sie sind, und man sich selbst mit Gedanken über Dinge beschäftigt, die nichts verändern. Vielmehr wird dies für die Person zu einer Sorge, die stört und sie davon abhält nach vorn zu schreiten, etwas zu leisten oder heranzugehen, und sie bringt ihn dazu sich zurückzuhalten, verwirrt zu sein und bei jeder Entscheidung zu versagen!

Das Nachdenken kann sogar zu einem islamischen Problem werden, wenn der Mensch dadurch seine rationalen und aufnehmenden Kapazitäten in Gedanken über verborgene Dinge, die man nicht erfassen kann, überschreitet. Man öffnet dadurch sogar dem verfluchten Satan viele Türen, durch die er Einfluss nehmen kann.

Drittens: Was eure vielen Gedanken über alles und dass ihr jedes Problem als Sorge betrachtet angehen, so ist es bis zu einem bestimmten Punkt normal, unter der Bedingung, dass sie euch nicht davon abhalten euer Leben normal zu führen. Ich meine hier: führen euch diese Gedanken dazu die Probleme, die sich euch entgegenstellen, zu lösen? Sind diese Situationen all diese Zeit, in denen ihr über sie nachdenkt, es wert? Wenn die Antwort „ja“ ist, dann gib es kein Problem. Doch wenn sie „nein“ ist, dann habt ihr klargestellt, indem ihr es wahrgenommen habt, dass sie nicht einmal den halben Weg für die Behandlung wert sind, was die Identifizierung des Problems und die Bekennung dessen ist, denn sobald wir die Art des Problems erkennen, wird es uns leicht fallen den passenden Weg für den Umgang damit zu finden.

Viertens: Dieses Problem zu bezwingen bedarf etwas Übung und Zeit. Ihr beide besitzt die Entscheidung, wann ihr damit beginnen wollt, und, mit Allahs Hilfe und Erfolg, die Kraft dazu. Ihr müsst euch diesbezüglich selbst vertrauen.

Fünftens: Ich rate euch, dass ihr eure Sorgen und Probleme in drei Stufen aufteilt:



Die erste Stufe: Sorgen und Probleme, die direkt auf euer Ehe- und Gesellschaftsleben einen großen Einfluss hat, der zum Abbruch führen könnte. Diesen müsst ihr Aufmerksamkeit schenken, indem ihr objektiv darüber nachdenkt, sie beilegt und euch diesbezüglich einander verständigt. Ihr dürft nicht von ihnen ablassen, damit sie sich nicht mit der Zeit aufbauschen, sodass es schwer wäre damit umzugehen.

Die zweite Stufe: Probleme und Sorgen, die mit positiven und negativen Aspekten gleichermaßen einhergehen, in denen ihr involviert seid. Hier solltet ihr Allah um die richtige Entscheidung bitten (Istikhara) und es besteht kein Problem darin euch einander zu beraten, sie mit Alternativen zu vergleichen und dann das zu nehmen, welcher Ansicht ihr dem gegenüber seid. Hierbei sollt ihr die islamischen und traditionellen Thematiken beachten, ohne dass ihr bei der Suche und den Sorgen übertreibt.

Die dritte Stufe: Probleme und Sorgen, die euch gar nichts angehen, weil sie sich auf andere Leute beziehen. Diese gehören zur ersten Stufe, bei denen ihr euch nicht darum kümmern und eure Zeit damit verschwenden sollt, denn ganz einfach: es geht euch nichts an und eure Meinung ist egal.

Sechstens: Unsere Angelegenheiten und Lebensumstände kommen nicht von drei Dingen hinweg: Dinge, die bereits geschehen sind und bestimmt wurden. Mit diesen dürfen wir uns nicht oft beschäftigen, bis auf unsere Fehler und Erfahrungen, von denen wir für unsere Zukunft profitieren. Die Vergangenheit kommt nicht zurück und es gibt keinen Anlass dafür uns mit Dingen zu beschäftigen, die bereits vergangen sind.

Zukünftige Dinge. Mit diesen sollen wir uns, wie beim ersten Punkt, nicht oft beschäftigen. Denn die Zukunft gehört zum Wissen des Verborgenen. Alles, was wir hier tun müssen, ist eine Anzahl an Entscheidungen für diese Angelegenheit zu treffen. Und wenn die Zeit gekommen ist, vertrauen wir auf Allah und entscheiden uns.

Aktuelle Dinge, die wir erleben. Diese sind es, die wir versuchen zwischen allen möglichen Alternativen abzuwägen. Hier besteht kein Problem darin um Rat zu bitten und Meinungen auszutauschen, ohne dabei zu übertreiben oder sich zu große Sorgen zu machen, denn am Ende



werden alle Dinge so verlaufen, wie wir es uns wünschen, so Allah will. Solange wir die Mittel ergreifen, wie das Istikhara-Gebet zu verrichten und andere um Rat zu bitten, dann wir das Gut sein, was Allah auserwählt hat.

Siebtens: Die Seele daran zu gewöhnen bedarf eines Trainings. Du und dein Mann können euch darauf einigen, dass ihr euch diesbezüglich einander helfen und euch gegenseitig ermahnen/erinnern, wenn die andere Seite mit den Sorgen über Themen mehr als verlangt versinkt. Ihr werdet schrittweise Lebenssituationen mit einer großen Objektivität behandeln.

Achtens: Es gibt ein schönes Buch über Sorgen. Darin sind gute praktische Mittel über den Umgang mit diesem Thema enthalten. Ich rate euch dieses zu lesen. Es heißt: „Sorge dich nicht, lebe!“, von Dale Carnegie.

Neuntens: Doch vor und nach all diesem muss die richtige Absicht gefasst werden und wahrhaftige Bittgebete darüber gesprochen werden, dass Allah euch zum Erfolg verhilft, euch hilft und eure Schritte festigt.