

**Innerer Friede**  
Autor: Fatima Grimm  
Verlag: Islamische Bibliothek  
ISBN: 3-8217-0075-0



**Im Namen Allahs, des Allerbarmeren, des Barmherzigen**

" O du ruhige Seele! Komm zufrieden zurück zu deinem Herrn und mit (Allahs) Wohlwollen; so schließ dich dem Kreis Meiner Diener an. Und tritt ein in Mein Paradies."  
(Qur'an89:27ff.)

Man hat mich gebeten, über den **inneren Frieden zu** sprechen. Und da fragte ich mich: warum soll gerade ich das tun? Ich bin doch weder eine Gelehrte noch mit besonderer Weisheit gesegnet. Aber womöglich liegt doch ein Sinn darin, dass mir diese Aufgabe gestellt wurde. Es sollte vielleicht gar keine philosophische Behandlung des Themas "**Innerer Friede**" sein, sondern der Versuch, Euch, meine lieben Geschwister im Islam, durch einen Rückblick teilhaben zu lassen an der Suche nach einem gangbaren Ausweg aus dem uns alle zeitweise erfassenden Wirbel innerer Zerrissenheit: dem hilflosen Hin- und Herpendeln zwischen äußeren Zwängen, die uns ständig daran hindern, entsprechend den Idealen, zu denen wir uns bekennen, auch wirklich zu leben. Da waren zunächst die Jahre, bevor ich mit dem Islam in Berührung kam. Das verzweifelte Ausschauhalten nach Richtlinien, die auch tatsächlich Gültigkeit haben. Man sah und hörte so vieles - etwa von Familienzwickigkeiten, wo jeder auf seine Weise recht zu haben schien, an Lese- und Lernstoff, wo sich die Dinge mal im einen, dann im anderen Licht darstellen liessen und man jedesmal glaubte, jetzt den richtigen Ausblick gewonnen zu haben - aber es musste doch Maßstäbe geben, auf die sich die Menschen eigentlich sollten einigen können. Wer aber könnte solche Maßstäbe errichten? Irgendein hervorragender Wissenschaftler, eine geistige Grösse? Und wie lange hätten dann solche Richtlinien Gültigkeit, welche Reichweite wäre ihnen zuzuerkennen?

Nein, auf dem Weg ging es nicht weiter. Alles Nachdenken führte in spiralförmigen Kreisen immer wieder auf den unausweichlichen Mittelpunkt zu, die Kernfrage nach Gott. Dass Er da sein muss, hatte das Herz bestätigt, weil es nicht umhin konnte, bei allem Guten, das ihm widerfuhr, Dank sagen zu wollen. Aber wem? Einem "Vater-Gott" auf erhabenem Wolkenthron? Einem leidenden Gott mit Dornenkrone? Einer aus weiter Feme rätselhaft lächelnden fernöstlichen Gottheit? Dieses Herz mit seiner unstillbaren Sehnsucht, seine Dankbarkeit abstaten zu können, bestand aber auch unerbittlich darauf, dies in absoluter

Aufrichtigkeit tun zu können. Es sollte aus tiefster Überzeugung heraus geschehen, nicht halbherzig mit unzähligen Wenn und Aber. Ich erinnere mich an die Stunden nach einer Operation, die mich um ein Haar das Leben gekostet hätte und nach der ich mich immer wieder fragte: warum lebst du eigentlich noch? Ungefähr drei Monate später geschah dann das Wunder, auf das ich kaum noch zu hoffen wagte: Ein klarer Weg hin zu Allah tat sich mir auf - ich begegnete erstmals bewusst dem Islam.

Islam - **Friede**, Geborgenheit durch völlige Ergebung in den Willen Allahs. Und was dieser Wille Allahs ist, das kann jeder nachlesen in einem Buch, das über 1400 Jahre unverändert erhalten geblieben ist. Durch vorangegangene Enttäuschungen misstrauisch gemacht, begann ich meine ersten Schritte auf dem islamischen Weg zu Allah hin eigentlich in der Erwartung, auch hier würden sich schon alsbald unüberbrückbare Widersprüche zwischen der schönen Theorie und der täglichen Praxis ergeben.

Aber genau das Gegenteil trat ein. Zu allem, was ich in den folgenden zwei Jahren las, worüber ich mit den wenigen Muslimen, die es damals in meiner Umgebung gab, diskutierte, konnte mein Herz nicht anders als ja sagen. Damit begann der Friede ganz allmählich bei mir einzuziehen. Denn der wichtigste Schritt war getan: ich wusste jetzt, dass Gott da ist, dass hinter allem einplanender, schöpferischer Wille steht, und dass der Mensch, sofern er seine Lebensweise in Einklang mit diesem Willen zu bringen trachtet, seine innere Unrast ablegen kann. Was für ein Sieg ist das für den, der sich so sehnsüchtig auf der Suche befand. So richten sich die ersten Verse der Sura »Al-Fath« gewiss, ebenso wie an den Propheten, auch an jeden gläubigen Menschen:

*"Wahrlich, Wir haben dir einen offenkundigen Sieg beschieden, auf dass Allah dir deine vergangene und künftige Schuld vergebe, und auf dass Er Seine Gnade an dir vollende und dich auf einen geraden Weg leite, und auf dass Allah dir zu einem würdigen Sieg ver helfe. Er ist es, Der die Ruhe in die Herzen der Gläubigen niedersandte, damit sie ihrem Glauben Glauben hinzufügen - und Allahs sind die Heerscharen der Himmel und der Erde, und Allah ist Allwissend, Allweise, auf dass Er die gläubigen Männer und die gläubigen Frauen einführe in Gärten, durch die Bäche fließen, um ewig darin zu verweilen, und auf dass Er ihre Missetaten von Ihnen nehme - und das ist vor Allah ein großer Gewinn!" (48: Iff.)*

In der Seligkeit, jetzt endlich einen festen Halt in diesen unruhigen Zeiten gefunden zu haben, sich sonnend in der Zuneigung der Menschen, die einem bei den ersten Schritten auf dem geraden Weg begleiten, und beschwingt durch das Hochgefühl, mit Hilfe des eigenen Verstandes die richtige Wahl getroffen zu haben durch die Annahme des Islam, meint man allerdings nur allzu leicht, jetzt stünden einem nur noch gute Tage bevor. Aber rasch lernt der neue Muslim begreifen, dass es nicht umsonst heißt:

*"Meinen die Menschen, sie würden in Ruhe gelassen werden, wenn sie bloß sagen: »Wir glauben«, und sie würden nicht auf die Probe gestellt? Wir stellten doch die auf die Probe, die vor ihnen waren. Also wird Allah gewiss die erkennen, die wahrhaftig sind, und gewiss wird Er die Lügner erkennen." (29:3f.)*

Das ist unsere lebenslange Aufgabe: den **Frieden** in uns herstellen, indem wir aufrichtig sind, nicht immer wieder Kompromisse eingehen, die uns unsicher und letztlich unglücklich machen. Denn das Gewissen ist eigentlich unbestechlich. Wenn wir versuchen, es zu betrügen, rächt es sich, lässt uns keine klare Ausgangsbasis finden und macht uns zu schwankenden, nicht zuverlässigen Gliedern in der Kette der Muslime, die einander eigentlich halten und festigen sollten.

Die Reinheit und Richtigkeit der islamischen Lehre erkannt zu haben und dann nicht danach zu leben, kommt einer Lüge gleich. Das weiß unser Gewissen und darum gönnt es uns keine Ruhe, keinen Frieden. Und so rennen wir Menschen umher wie die Ameisen in einem aufgestochenen Ameisenhügel hin und her, teilweise kopflos und anstatt getreu dem Vorbild der frühen Muslime, vor allem aber des Propheten, durch unsere eigene Ausgeglichenheit, Besonnenheit und geduldige Ergebung in Unvermeidliches der Menschheit Vorbild zu sein, tragen viele Muslime noch zum allgemeinen Durcheinander kräftig mit bei.

Es gilt also, mit dem klaren Konzept der islamischen Lehre vor dem inneren Auge, sich daranzumachen, den islamischen **Frieden** zunächst in uns selbst zu verwirklichen und dann, nicht durch erhobenen Zeigefinger und ermüdendes Predigen, sondern ganz einfach durch unser gelebtes Beispiel sozusagen ansteckend zu wirken auf unsere nächste Umgebung.

Der wirklich fundierte **Friede** aber kann nur in unsere Herzen einziehen, wenn er auf Wissen und Erkenntnis beruht. Und es gibt keine unerschöpflichere Quelle für **diesen Frieden** als den Qur'an. Wer es sich nicht zur Gewohnheit macht, jeden Tag wenigstens ein paar Verse zu lesen und darüber nachzudenken, beraubt sich selbst des wichtigsten Trostes, der zuverlässigsten Hilfe. Wer nur einmal in der Woche oder im Monat den Qur'an aus dem Regal holt, als Pflichtübung, oft abgelenkt durch unerledigte Vorhaben, ein gewisses Pensum absolviert, wird wohl kaum zu echtem Verständnis gelangen. Verstehen, lieben und wirklich annehmen kann man Allahs Wort nämlich nur, wenn man so vertraut damit wird, dass man es auf sich ganz persönlich zu beziehen beginnt. Im Zusammenhang mit dem Frieden wird uns beispielsweise im Qur'an gesagt:

*" Und richte deine Blicke nicht auf das, was Wir einigen von ihnen zu (kurzem) Genuss gewährten - den Glanz des irdischen Lebens -, um sie dadurch zu prüfen. Denn deines Herrn Versorgung ist besser und bleibender."(20:131).*

Ist dieser kurze Vers nicht ein köstlicher Schutzschild gegen Neid und gegen Gier auf Vergnügungen, die in Wirklichkeit so schal wie kurz sind?

An anderer Stelle werden wir gefragt, ob Allahs Erde nicht weit genug sei, damit wir von dort weggehen können, wo Schlechtes, Schädliches ist. Der Prophet Muhammad, Allahs Segen und **Friede** auf ihm, hat das getan, indem er sein wohlvertrautes, gewiss geliebtes Mekka verließ. Aber betrifft es nicht jeden einzelnen von uns ebenso? Natürlich, wenn uns unser Besitz lieber ist, wenn er uns so gefangen hält, dass wir um seinetwillen Dinge tun oder hinnehmen, die gegen unseren Glauben sind, dann müssen wir eben warten auf Allahs Entscheidung (Vgl. Qur'an 9:24). Aber **Frieden** wird so wohl kaum in uns sein können.

Das sind nur zwei Beispiele dafür, wie wir durch bewusstes Qur'an-Lesen an uns so arbeiten können, dass die inneren Konflikte allmählich abgebaut werden. Der beglückendste Aspekt aber liegt darin, dass wir durch Qur'anische Anleitung aufmerksam werden auf die unzähligen Zeichen Allahs, die sich uns täglich und stündlich darbieten. Nicht blindlings alles als Zufall einreihen, sondern mit offenen Augen wahrnehmen: Allah hat diese Blume, diesen Baum, diese Vogelstimme geschaffen, damit ich das heute sehe oder höre, damit ich Sein Wirken darin wiedererkenne und Dank dafür empfinde. Mit den guten und schönen Dingen des Lebens dies eingeübt, greift es dann aber auch über auf die schweren, kummervollen Ereignisse: mir tut heute dies oder das weh, ich muss heute über dieses oder jenes trauern, damit ich etwas ganz bestimmtes daraus lerne, vielleicht Demut, vielleicht mehr Dankbarkeit für die schönen Stunden - vor allem aber das: das Leben hier

auf Erden ist eine Vorbereitung und Prüfung. Mein Lebenszweck ist nicht, dass es mir gut geht, dass ich bequem und angenehm lebe, sondern dass ich versuche, meinem Leben nach besten Kräften einen Sinn zu geben. Und das schaffe ich nur mit dein Bewusstsein: ich tue was Allah mir vorgeschrieben hat und darf darum hoffen, dass Er zufrieden sein wird mit mir.

Zufrieden aber wird Er nur sein, wenn ich selbst gelernt habe, mich zu bescheiden. Natürlich soll ich mich nach besten Kräften anstrengen» mir vorschwebende sinnvolle Ziele zu erreichen; gelingt es aber trotzdem nicht, muss ich begreifen lernen, dass es so gewiss besser ist für mich nach Allahs allweisem Plan. Wenn ich - insbesondere in materiellen Dingen - die Tendenz habe, stets nach oben zu blicken, nach dem besseren Auto meines Nächsten, seinem lukrativeren Gehalt, seiner reichlicheren Freizeit, werden sich **Friede** und Zufriedenheit nie in meinem Herz breit machen können. Wenn ich dagegen mit wenig Geld auskommen muss, keine eigene Villa besitze und womöglich das dritte Jahr im selben Sommerkleid herumlaufe, mir aber vor Augen halte, wo überall auf Erden Menschen fast überhaupt nichts zu essen haben, auf der Strasse schlafen müssen und nicht wissen, womit sie ihre Kinder kleiden sollen, dann werde ich in Bescheidenheit und Demut Allah für mein Los danken. Das ist **echter innerer Friede**.

Was aber die Freizeit betrifft, die heißum- streikte 35-Stunden-Woche und die sogenannte Erholung; haben wir da nicht alle längst an uns selbst erfahren müssen, dass man überhaupt nicht so glücklich ist, wenn man Tage oder Stunden des Müßiggangs hinter sich hat? Ich meine, es gehört mit zum Frieden, seine Zeit sinnvoll auszufüllen. Statt untätig vor sich hin- zuträumen, was man vielleicht alles noch haben oder erreichen könnte, was man womöglich verloren hat oder nie bekommen wird, gäbe es so unzählige Dinge, die wirklich inneren Frieden mit sich bringen: Es muss ja nicht immer nur die Qur'an-Lektüre sein, es kann ja auch ein Spaziergang, aber in Gesellschaft von muslimischen Freunden sein, ein gemeinsames Essen mit Gesprächen, in denen das Wort »Allah« fallen kann, ohne dass man Angst haben muss, dafür spöttisch angesehen zu werden, ein Besuch bei einem einsamen oder kranken Bruder, einer hilfsbedürftigen Schwester.

Ein Leben, das sinnerfüllt ist durch den unerschütterlichen Glauben an Allah und daran, dass das Leben hier auf Erden nur eine Vorstufe ist für das Jenseits, ist aber vor allem deshalb von **Frieden** getragen, weil darin die schlimmste aller Ängste fehlt, nämlich die furchtbare, hilflose Angst vor dem Tod. Der praktizierende Muslim weiß ja, dass er zu Allah dem Allverzeihenden, Allbarmherzigen zurückkehren wird und dass dann alle Mühe und Plage ein Ende haben wird; er hat sich sein Plätzchen im Paradies durch gute Taten ausgeschmückt und kann darum getrost auf Allahs Versprechen vertrauen:

*" O du ruhige Seele! Komm zufrieden zurück zu deinem Herrn und mit (Allahs) Wohlwollen; so schließ' dich dem Kreis Meiner Diener an. Und tritt ein in Mein Paradies."*(89:27ff.)

### **Einige Verse aus dem Qur'an, die den Frieden betreffen**

'Damit leitet Allah jene, die Sein Wohlgefallen suchen, auf die Wege des **Friedens**, und Er führt sie mit Seiner Erlaubnis aus den Finsternissen zum Licht und führt sie auf einen geraden Weg.'*(5:16)*

'''Wahrlich, Wir haben die Zeichen für die Leute dargelegt, die sich ermahnen lassen. Ihnen wird ein Haus **des Friedens** bei ihrem Herrn zuteil sein, und Er ist ihr Beschützer um ihrer Werke willen.'*(6:127)*

"Jene jedoch, die da glauben und gute Werke tun, wird ihr Herr um ihres Glaubens willen leiten. Bäche werden unter ihnen in den Gärten der Wonne fließen. Ihr Ruf dort wird sein: »Preis Dir, o Allah!« Und ihr Gruß dort wird »**Frieden!**« **sein**. Und zuletzt werden sie rufen: »Alles Lob gebührt Allah, dem Herr« der Welten.«"(10:9f.)

"Und Allah lädt ein **zum Haus des Friedens** und leitet, wen Er will, zum geraden Weg. Denen, die Gutes tun, soll das Beste zuteil sein und noch mehr. Weder Betrübnis noch Schmach soll ihre Gesichter bedecken. Sie sind die Bewohner des Paradieses- darin werden sie auf ewig verweilen."(10:25f.)

"Und die Engel werden zu ihnen durch jegliches Tor treten: »**Friede** sei mit euch, da ihr geduldig wäret; seht, wie herrlich der Lohn der Wohnstatt ist!«"(13:23f.)

"Und diejenigen, die da glauben und gute Werke tun, werden in Gärten eingeführt werden, durch die Bäche fließen, um mit der Erlaubnis ihres Herrn ewig darin zu wohnen. Ihr Gruß dort wird lauten: »**Friede!**«" (14:23)

"Wahrlich, die Gottesfürchtigen werden sich in Gärten und an Quellen befinden. »Tretet hinein in **Frieden** und Sicherheit!«"(15:45f.)

"(Zu ihnen), die von den Engeln friedlich abberufen werden, sprechen die Engel: »**Friede** sei auf euch! Tretet ein in das Paradies für das, was ihr zu tun pflegtet.«"(16:32)

"**Friede** sei auf dem, der der Rechtleitung folgt!"(20:47)

"Sprich: »Aller Preis gebührt Allah, und **Frieden** sei über jenen von Seinen Dienern, die Er auserwählt hat.«"(27:59)

" O die ihr glaubt! Gedenkt Allahs in häufigem Gedenken und lobpreist Ihn morgens und abends. Er ist es, Der euch segnet, und Seine Engel bitten (darum) für euch, dass Er euch aus den Finsternissen zum Licht führe. Und Er ist Barmherzig gegen die Gläubigen. Ihr Gruß an dem Tage, da sie Ihm begegnen, wird sein: »**Frieden!**«. Und Er hat für sie einen ehren- vollen Lohn bereitet."(33:41ff.)

"Wahrlich, die Bewohner des Paradieses sind heute beschäftigt und erfreuen sich am Genuss. Sie und ihre Gattinnen liegen im Schatten auf Ruhebetten gestützt. Früchte werden sie darin haben, und sie werden bekommen, was immer sie (auch) begehren. »**Frieden!**« - (dies ist) eine Botschaft von einem Sich Erbarmenden Herrn." (36:55ff.)

"Und jene, die ihren Herrn fürchteten, werden in Scharen in das Paradies geführt werden, bis dass, wenn sie es erreichen, seine Pforten sich öffnen und seine Wächter zu ihnen sprechen: »Friede sei auf euch! Seid glücklich und geht dort ein und weilt auf ewig darin!« Sie werden sagen: »Alles Lob gebührt Allah, Der Seine Verheißung an uns erfüllt hat und uns die Erde zum Erbe gegeben hat, so dass wir im Paradies wohnen können, wo immer es uns gefällt.«"(39:73f.)

"Und das Paradies wird den Gottesfürchtigen nahegerückt, (und es ist) nicht länger fern. »Das ist es, was jedem von euch verheißen wurde, der reumütig war und sich in acht nahm; der den Allerbarmer im geheimen fürchtete und mit reuigem Herzen (zu Ihm) kam. Geht darin (ins Paradies) ein in **Frieden**. Dies ist der Tag der Ewigkeit.«"(50:31ff.)

"Er ist Allah, außer Dem kein Gott ist; Er ist der Herrscher, der Einzig Heilige, **der Friede**, der Verleiher von Sicherheit, der Überwacher, der Erhabene, der Unterwerfer, der Majestätische. Gepriesen sei Allah über all das, was sie (Ihm) beigesellen."(59:23)

Von Fatima Grimm Islamische Bibliothek

Entnommen aus der Zeitschrift 2<sup>o</sup> Al -Islam", München (Nr.4/1984) mit freundlicher Genehmigung der Verfasserin. Herausgeber Muhammed Ahmad Rassaul

2.verbesserte und erweiterte Auflage

16.Gumäda-I-Ula 1411 (3.Dezember 1990)

© Copyright B Verlag Islamische Bibliothek

Gemeinnützige Gesellschaft mbH, Köln

Printed in Germany

**ISBN** 3-8217-0075-0