



Freitagspredigt

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ
قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

وَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ

Die Bedeutung der seelischen Gesundheit und „die
Woche der Beseitigung von Besorgnissen“
(06.10.2023)

Werte Gläubige!

Der Mensch ist ein besonderes Wesen, das aus Körper, Seele und Verstand besteht. Wenn wir heute an „Gesundheit“ denken, kommt uns leider nur die körperliche Gesundheit in den Sinn. Und bei dem Wort „Krankheit“ denken wir doch gleich an körperliche Defizite und Mängel wie Diabetes, Cholesterin, Blutdruck, Schmerzen und Beschwerden. Der Weltgesundheitsorganisation zufolge wird die Gesundheit als „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ definiert.

Der Islam misst der seelischen Gesundheit ebenso große Bedeutung bei wie der körperlichen und geistigen Gesundheit. Denn die Seele ist der wertvollste Schatz, der dem Menschen von unserem erhabenen Herrn gegeben wurde. Allah, der Allmächtige, sagt: „Dann formte Er ihn (den Menschen) und blies in ihn von Seinem Geiste und gab euch Gehör, Gesicht und Herzen (Seelen). Wenig Dank stattet ihr Ihm ab!“¹

Um für uns selbst, unsere Familie und die Gesellschaft nützliche Individuen zu sein und unsere Verantwortungen vollständig und effizient zu erfüllen, müssen wir neben unserer geistigen und körperlichen Gesundheit auch auf unsere seelische Gesundheit achten. So wie der ganze Körper vom Schmerz eines Organs betroffen ist, sollten wir nicht vergessen, dass auch unsere Seele negativ beeinflusst wird, wenn unser spirituelles, emotionales und moralisches Gleichgewicht gestört ist.

Meine geehrten Geschwister!

Ängste und Sorgen gehören zu den Faktoren, die den Menschen seelisch am meisten belasten. Oft vergisst der Mensch, dass Allah ihm am nächsten ist und dass Er ihn stets bewacht und beschützt. Infolgedessen fühlt er sich mit der Zeit einsam. Ein Mensch, der sich von seinem Herrn entfernt, trägt viele verschiedene Ängste und Sorgen. Hingegen wird der Mensch, der den Glauben verinnerlicht hat, dass Allah zu jeder Zeit und an jedem Ort ist, vor Ängsten und Sorgen geschützt sein.

Ein Mensch, der unter seelischen Belastungen leidet, befindet sich in ständiger Unruhe, Angst und Sorge. Er

verliert das Vertrauen, die Liebe und das Interesse an sich selbst. Ein Mensch in diesem Zustand wird sowohl seine Pflichten gegenüber seinem Herrn als auch seine Verantwortungen gegenüber anderen Menschen nicht vollständig und auf gesunde Weise erfüllen können.

Seelische Probleme sind wie körperliche Beschwerden. Sie kommen plötzlich, begleiten uns eine Weile und gehen dann wieder. Wie schön die folgende Feststellung eines Denkers in diesem Zusammenhang doch ist: „Krankheiten sind unsere Gäste. Macht sie nicht zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit; heißt sie willkommen, wendet die notwendige Behandlung/Therapie an und verabschiedet sie.“

Um unsere psychischen Krankheiten loszuwerden, sollten wir unsere Spiritualität stärken, unsere moralischen Werte schützen und unsere positiven Emotionen wie Liebe, Mitgefühl, Selbstvertrauen, Ausdauer, Nachsicht und Freude pflegen. Wir sollten uns bemühen, die Elemente aus unserem Leben zu entfernen, die uns unglücklich machen, uns Kummer und Sorgen bereiten, uns belasten, ermüden und unsere Motivation negativ beeinflussen. In Angelegenheiten, die wir in spiritueller und seelischer Hinsicht nicht bewältigen können, sollten wir unbedingt die Hilfe von Fachleuten in Anspruch nehmen. So wie es notwendig ist, sich an einen guten Kardiologen zu wenden, wenn unser Herz hinsichtlich der körperlichen Gesundheit eingeengt ist, so sollten wir es auch als notwendig erachten, psychologische Unterstützung von Experten zu erhalten, wenn unsere Seele bedrückt ist.

Werte Geschwister!

Als die Türkisch-Islamische Union der Anstalt für Religion (DITIB) möchten wir die Woche, die mit dem Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober zusammenfällt, zur „Woche der Beseitigung von Besorgnissen“, also zur „Woche der Beseitigung von Angst, Sorgen und Trauer“ erklären, um das Bewusstsein für dieses Thema zu schärfen.

Ich möchte meine Predigt (Khutba) mit einem Bittgebet unseres Propheten (s) beenden: „O Allah! Ich suche Zuflucht bei Dir vor Schwäche, Trägheit/Untätigkeit, Feigheit, Alter und Geiz!“²
Sei ihr Freitag gesegnet.

Die DITIB-Predigtkommission

¹ Koran, as-Sadschda, 32/9.

² Muslim, Dhikr, 50.