



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ
وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي رَبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ
كَانَ مُحِقًّا

Die Haltung des Gläubigen im Zorn (16.10.2026)

Meine Geschwister! Werte Gläubige!

Allah hat diese Welt als Ort der Prüfung erschaffen. Deshalb können manchmal Ereignisse geschehen, die dem Menschen inneren Frieden und Freude schenken. Manchmal wiederum geschehen Dinge, die seinen inneren Frieden stören und ihn traurig machen. Ein Gläubiger zeichnet sich dadurch aus, dass er dankbar ist, wenn ihm etwas Erfreuliches widerfährt. Er bleibt aber geduldig und gerät nicht in Zorn, wenn ihm etwas Trauriges oder Verletzendes widerfährt.

Geehrte Gläubige!

Zorn ist ein menschliches Gefühl. Entscheidend ist nicht, den Zorn vollständig zu beseitigen, sondern ihn unter Kontrolle zu halten. Wird der Zorn nicht kontrolliert, schwächt er die geistigen Fähigkeiten des Menschen und erschwert es ihm, vernünftig zu denken. Im Zorn beschleunigt sich der Herzschlag, die Blutzirkulation nimmt zu und belastet die Blutgefäße sowie das Gehirn. Deshalb kommt es in solch einer Situation dazu, dass ein zorniger Mensch verletzende Worte aussprechen und Entscheidungen treffen kann, die er später bereut. Manchmal werden infolge eines einzigen Moments des Zorns Familien zerstört, Feindschaften angeheizt und bleibende, unumkehrbare Schmerzen in der Gesellschaft verursacht. Wird der Zorn hingegen beherrscht, erfüllt Allah das Herz des Menschen mit Glauben und Sicherheit. Dadurch entstehen Frieden und Glück für ihn selbst, seine Familie und seine Umgebung. Unser geliebter Prophet (s) sagte hierzu: „**Wer seinen Zorn**

unterdrückt, obwohl er die Macht hat, ihn auszuleben, dessen Herz wird Allah mit Sicherheit und Glauben füllen.“¹ Lasst uns daher daran erinnern, wie wir unseren Zorn beherrschen können, um diese frohe Botschaft zu erlangen.

Verehrte Muslime!

Wenn der Zorn in uns aufsteigt, sollten wir uns daran erinnern, dass der Zorn vom Teufel ist.² Auf jeden Fall sollten wir mit Geduld Zuflucht bei Allah suchen.³ Wir dürfen nicht vergessen, dass es zu bedauerlichen Ereignissen mit unumkehrbaren Folgen kommen kann, wenn wir unserem Zorn freien Lauf lassen. Unser Prophet (s) betonte, wie wichtig es ist, sich gerade im ersten Augenblick in Geduld zu üben, indem er sagte: „**Geduld ist im ersten Moment des Unglücks zu zeigen.**“⁴ Nachdem wir bei Allah Zuflucht gesucht und in Geduld geübt haben, sollten wir, um unseren Zorn vollständig zu löschen, die rituelle Waschung vollziehen,⁵ uns hinsetzen, falls wir stehen, oder uns hinlegen, falls wir sitzen. Während wir dies tun, sollten wir die folgende frohe Botschaft unseres Propheten (s) nicht vergessen: „**Ich garantiere ein Haus am Rande des Paradieses für denjenigen, der nicht streitet, selbst wenn er im Recht ist.**“⁶

Meine Geschwister!

Lasst uns die folgenden Worte Allahs tief in unseren Herzen bewahren: „**Die Gottesfürchtigen spenden in Freud und in Leid, halten den Zorn zurück und vergeben den Menschen. Und Allah liebt diejenigen, die ihr Werk gut verrichten.**“⁷

Möge Allah uns zu Seinen Dienern machen, die ihren Zorn beherrschen, selbst dann, wenn sie im Recht sind, den Weg der Geduld und Vergebung wählen und dadurch das Paradies erlangen. Amin.

Die DITIB-Predigtkommission

¹ Ebu Dawud, Edeb, 3.

² Ebu Dawud, Edeb, 3.

³ Buchari, Edeb, 44.

⁴ Buchari, Dschena'iz, 31; Muslim, Dschena'iz, 15.

⁵ Ebu Dawud, Edeb, 3.

⁶ Ebu Dawud, Edeb, 8.

⁷ Al Imran, 3/134.