



Mein Ramadan- Kalender

30 Tage • 30 Abenteuer • 30 Duas

Klasse 5-7

Ramadan-Kalender für den Islamischen Religionsunterricht

Eine theologisch fundierte und religionspädagogisch durchdachte Begleitung durch den heiligen Monat

Theologische Grundlagen: Ramadan und Taqwa

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ ... لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

„O ihr, die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben ... auf dass ihr verantwortungsbewusst werdet.“

Koran, Sure al-Baqara 2:183

Der Ramadan ist weit mehr als körperlicher Verzicht. Er ist eine ganzheitliche Schule der **Taqwa** – jenes Verantwortungsbewusstseins vor Allah, das den Menschen zu ethischem Handeln befähigt. Taqwa bedeutet nicht Angst, sondern eine liebevolle Achtsamkeit gegenüber dem Schöpfer und Seiner Schöpfung.

Kerngedanke: Das Ziel des Fastens ist Taqwa – es trainiert Selbstdisziplin, Empathie und spirituelle Achtsamkeit.

Dieser Kalender greift diese Dimensionen auf: körperliche Erfahrung (Woche 1), zwischenmenschliche Beziehungen (Woche 2), Verantwortung für die Welt (Woche 3) und spirituelle Vertiefung (Woche 4).

Religionspädagogische Perspektive

Kompetenzorientierung: Das Material orientiert sich am NRW-Kernlehrplan für den IRU und fördert Sach-, Methoden-, Urteils- und Handlungskompetenz.

Altersgerecht: Zwei Versionen (Klasse 5-7 und 8-10) ermöglichen entwicklungsgerechte Zugänge.

Differenzierung: Das Zwei-Stufen-System (Basis-Challenge für alle, Extra-Challenge für Motivierte) ermöglicht individuelles Lernen im eigenen Tempo.

Leitprinzip: Authentische religiöse Bildung, die Stolz auf die eigene Identität fördert, ohne andere auszugrenzen.

Einsatzbereiche

Schulischer IRU: Bei wöchentlichem Unterricht dient die Stunde der Einführung und Reflexion. Schüler*innen bearbeiten die Tagesseiten selbstständig zuhause.

Moschee & Gemeinde: Ideal für tägliche Jugendprogramme nach dem Tarawih oder wöchentliche Jugendgruppen.

Familie: Eltern können das Material nutzen, um ihre Kinder täglich durch den Ramadan zu begleiten.

Materialübersicht

- **30 Tagesseiten** mit Koranversen und Hadithen, Challenges, Bittgebeten und Reflexionen
- **4 Wochenreflexionen** zur Vertiefung und Selbsteinschätzung
- **Einführungs- und Eid-Seite** für Rahmen und Abschluss
- **Lehrerhandreichung** mit didaktischen Hinweisen

Zeitloses Design: Ohne feste Jahreszahlen – jedes Jahr wiederverwendbar!

Autor & Kontakt

Dr. Mehmet U. Genç

Islamischer Religionspädagoge und Theologe

 Website

mehmetgenc.de

 E-Mail

kontakt@iru-schule.de

🌟 Mein Ramadan-Kalender 🌟

30 Tage voller Abenteuer, Wachstum und Nähe zu Allah

🌟 Assalamu Alaikum!

Willkommen zu DEINEM Ramadan! Dieser Kalender begleitet dich 30 Tage lang. Jeder kann mitmachen und in seinem eigenen Tempo wachsen! Es geht nicht nur ums Essen, sondern darum, ein besserer Mensch zu werden. Bist du bereit für die Reise?

🧭 Was ist eigentlich TAQWA?

تَقْوَى

"Taqwa" – Das Zauberwort des Ramadan!

Taqwa bedeutet: Immer daran denken, dass Allah bei dir ist. Wie ein innerer Kompass, der dir zeigt, was richtig ist. Der Ramadan ist dein Training dafür!



Allah
nah sein



Gutes
tun



Schlechtes
meiden

💡 TIPP: Fülle jeden Abend EINE Seite aus. Das ist dein Ramadan-Ritual!



Das bin ich!

Mein Name: _____

Meine Klasse: _____

Meine Stadt: _____

Ramadan Jahr: _____



Meine Ramadan-Ziele

Was möchte ich in diesem Ramadan erreichen?

Beispiele: Jeden Tag Koran lesen, freundlicher sein, weniger Handy, mehr beten...

☐

☐



Mein 30-Tage-Tracker

Kreuze jeden geschafften Tag ab! ✓

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

🌙 Möge Allah deinen Ramadan segnen und dich zu einem besseren Menschen machen! 🌙

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages***"Und sie wurden nur angewiesen, Allah aufrichtig in der Religion zu dienen."*

Koran, Sure al-Bayyina 98:5

Was bedeutet das? "Aufrichtig" bedeutet: mit dem Herzen dabei sein! Allah schaut nicht nur auf das, was wir tun – sondern auch WARUM wir es tun. Deine gute Absicht (Niyya) ist der erste Schritt.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Warum fastest DU eigentlich? Was ist deine persönliche Absicht für diesen Ramadan?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Nimm dir heute bewusst Zeit für deine Niyya: Sprich leise aus, warum du diesen Ramadan nutzen möchtest. Was ist dein persönliches Ziel?

**EXTRA-CHALLENGE:**

Schreibe drei persönliche Ziele für diesen Ramadan auf und hänge sie an einen Ort, wo du sie täglich siehst.

**Bittgebet des Tages**

"Lieber Allah, Du kennst mein Herz. Hilf mir, dass ich in diesem Ramadan alles mit einer guten Absicht tue – nur für Dich."



Du kannst auch mit deinen eigenen Worten beten!

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Fast 2 Milliarden Menschen weltweit fasten im Ramadan - das ist jeder 4. Mensch auf der Erde! Du bist Teil einer riesigen Gemeinschaft!

**Kreativ-Ecke**

Male oder schreibe: Was bedeutet Ramadan für DICH?



Tipp: Digital Detox: Heute Abend 1 Stunde ohne Handy!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages***"Nehmt das Sahur-Mahl ein, denn wahrlich, im Sahur liegt Segen."*

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari & Muslim)

Was bedeutet das? Der Prophet ﷺ hat uns gesagt, dass das frühe Aufstehen zum Essen gesegnet ist! Es gibt dir Kraft für den Tag und verbindet dich mit Millionen anderen Muslimen weltweit.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wie fühlst du dich morgens beim Aufstehen für Sahur? Was hilft dir, wach zu werden?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Steh heute zum Sahur auf – auch wenn du nur ein Glas Wasser trinkst oder eine Dattel isst. Spüre die besondere Stille dieser Zeit.

**EXTRA-CHALLENGE:**

Nutze die Zeit vor dem Sahur für ein kurzes Gebet oder einen Moment der Stille mit Allah.

**Bittgebet des Tages***"Ich danke Dir, mein Herr, für dieses Essen, das mir Kraft gibt. Segne diesen Tag und hilf mir, ihn gut zu nutzen."***Allah hört jedes Bittgebet – auch das leiseste.****Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Die beste Zeit für Sahur ist kurz vor Fajr - der Prophet ﷺ pflegte sein Sahur so spät wie möglich einzunehmen!

**Kreativ-Ecke**

Zeichne dein ideales Sahur-Frühstück! Was gibt dir Energie?



Tipp: Leg dir abends schon Wasser und Datteln bereit - das macht das Aufstehen leichter!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages**

"O ihr, die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr Taqwa erlangt."

Koran, Sure al-Baqara 2:183

Was bedeutet das? Allah hat das Fasten für uns erschaffen, damit wir stärker werden – innerlich! Wenn dein Magen knurrt, erinnert dich das daran, dass du gerade etwas Besonderes für Allah tust.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wann spürst du den Hunger am meisten?
Wie gehst du damit um? Was hilft dir?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Wenn du heute Hunger oder Durst spürst, halte kurz inne und denke an Menschen, die jeden Tag hungern. Sprich ein kurzes Bittgebet für sie.

**EXTRA-CHALLENGE:**

Recherchiere, wie viele Menschen weltweit keinen Zugang zu sauberem Wasser haben – und überlege, wie du helfen könntest.

**Bittgebet des Tages**

"Ya Allah, wenn ich heute hungrig bin, lass mich an die denken, die nichts zu essen haben. Mach mein Herz weich und dankbar."



Beten kannst du überall – Allah ist immer bei dir.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Dein Magen ist etwa so groß wie deine Faust! Er dehnt sich beim Essen aus und zieht sich beim Fasten zusammen.

**Kreativ-Ecke**

Schreibe 3 Dinge auf, für die du TROTZ Hunger dankbar bist.



Tipp: Bei Hunger: Ablenken hilft! Lies ein Buch, bete, geh spazieren oder beschäftige dich mit etwas Schönerem.



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Wenn einer von euch fastet, soll er sein Fasten mit einer Dattel brechen, denn sie ist gesegnet."

Prophet Muhammad ﷺ (Abu Dawud)

Was bedeutet das? Der Moment des Iftar ist magisch! Nach einem langen Tag des Fastens schmeckt selbst eine einfache Dattel wie das beste Essen der Welt. Das ist ein Geschenk von Allah.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Was ist dein absolutes Lieblingsessen beim Iftar? Mit wem isst du am liebsten?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Genieße dein Abendessen heute bewusst und langsam. Nimm den ersten Bissen oder Schluck ganz achtsam wahr und sprich ein Dankgebet.



EXTRA-CHALLENGE:



Lade jemanden ein, mit dir Iftar zu machen – oder teile etwas von deinem Essen mit anderen.



Bittgebet des Tages

"Ich bin so dankbar für dieses Essen nach dem langen Tag. Du versorgst mich immer – lass mich das nie vergessen."



Sprich zu Allah wie zu deinem besten Freund.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



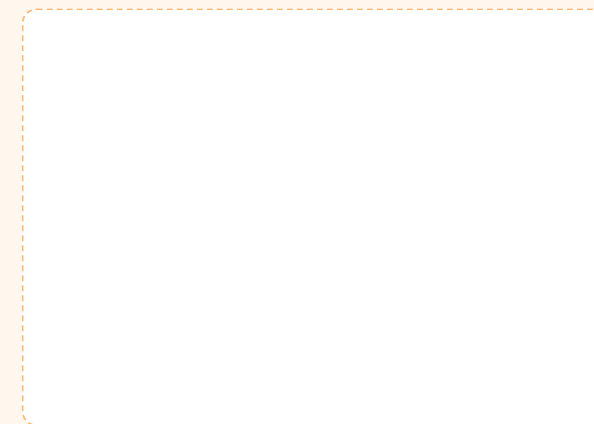
Fun Fact

Wusstest du? Datteln enthalten natürlichen Zucker, der sofort ins Blut geht - perfekt nach einem Tag ohne Essen!



Kreativ-Ecke

Male deinen Iftar-Tisch mit deiner Familie! Wer sitzt wo?



Tipp: Iss langsam beim Iftar! Dein Magen braucht Zeit, sich wieder ans Essen zu gewöhnen.





Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Und Er ist es, Der euch die Nacht zum Kleid machte und den Schlaf zur Ruhe."

Koran, Sure al-Furqan 25:47

Was bedeutet das? Allah hat den Schlaf als Geschenk für uns erschaffen! Im Ramadan ist es besonders wichtig, auf deinen Körper zu hören und ihm die Ruhe zu geben, die er braucht.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie viel Schlaf bekommst du im Ramadan?
Fühlst du dich ausgeruht?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Achte heute bewusst auf deinen Körper. Gönn dir eine kurze Ruhepause, wenn du sie brauchst, und geh früher schlafen als sonst.



EXTRA-CHALLENGE:



Probiere einen "Power-Nap" nach der Schule (15-20 Minuten) – wie es auch der Prophet ﷺ empfohlen hat.



Bittgebet des Tages

"Mein Herr, danke für die Ruhe, die Du mir schenkst. Gib mir Kraft für diesen Ramadan und lass mich meine Energie gut nutzen."



Jedes aufrichtige Bittgebet wird von Allah gehört.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Schon 20 Minuten Mittagsschlaf können dir genug Energie für das Tarawih-Gebet geben!



Kreativ-Ecke

Erstelle einen Schlafplan für deinen idealen Ramadan-Tag!



Tipp: Power-Nap nach dem Dhuhr-Gebet gibt Energie für den Rest des Tages!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Und sprecht zu den Menschen Gutes."

Koran, Sure al-Baqara 2:83

Was bedeutet das? Im Ramadan fasten wir nicht nur mit dem Magen, sondern auch mit der Zunge! Das bedeutet: keine bösen Worte, kein Lästern, keine Lügen. Nur Gutes!



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Welche Worte sagst du manchmal, die du später bereust? Was könntest du ändern?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Achte heute ganz bewusst darauf, was du sagst. Bevor du etwas Negatives sagen willst, frage dich: Ist es wahr? Ist es nötig? Ist es freundlich?



EXTRA-CHALLENGE:



Mache heute jemandem ein ehrliches Kompliment – jemandem, dem du normalerweise keins geben würdest.



Bittgebet des Tages

"Allah, hilf mir, dass aus meinem Mund nur gute Worte kommen. Lass mich niemanden mit meinen Worten verletzen."



Allah liebt es, wenn du Ihn um etwas bittest.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Der Prophet ﷺ sagte, dass unsere Zunge uns am meisten in Schwierigkeiten bringen kann - Worte haben Macht!



Kreativ-Ecke

Schreibe 3 positive Sätze, die du heute zu Menschen sagen wirst.



Tipp: Wenn dich jemand provoziert, sag einfach: 'Ich faste' - und geh weg!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages**

"Wahrlich, Allah ändert nicht den Zustand eines Volkes, bis sie ändern, was in ihnen selbst ist."

Koran, Sure ar-Ra'd 13:11

Was bedeutet das? Du hast diese erste Woche geschafft! Jetzt ist Zeit zum Nachdenken: Was hat sich verändert? Was hast du über dich selbst gelernt? DU hast die Kraft, dich zu verändern!

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Was war dein schönster Ramadan-Moment diese Woche? Was hat dich überrascht?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Nimm dir 10 Minuten Zeit und blicke auf die letzte Woche zurück: Was war dein schönster Moment? Was war am schwierigsten?

**EXTRA-CHALLENGE:**

Schreibe einen kurzen Brief an dein zukünftiges Ich am Ende des Ramadan. Was hoffst du, erreicht zu haben?

**Bittgebet des Tages**

"Ich danke Dir für diese erste Woche! Hilf mir, aus dem Guten und dem Schwierigen zu lernen. Mach mich stärker für die nächste Woche."



Du kannst auch mit deinen eigenen Worten beten!

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



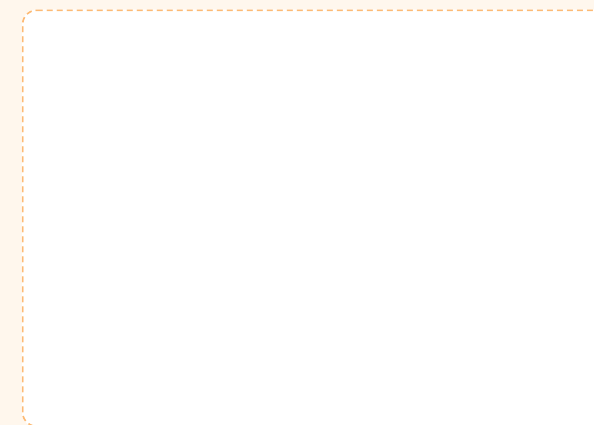
Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Nach einer Woche Fasten hat sich dein Körper an den neuen Rhythmus gewöhnt - es wird jetzt leichter!

**Kreativ-Ecke**

Zeichne ein Symbol oder Bild, das deine erste Ramadan-Woche beschreibt!



Tipp: Nutze das Wochenende für extra Ibada und um Kraft für die nächste Woche zu sammeln!

WOCHE 1: ANKOMMEN

Ich und mein Körper

Diese Woche gelernt:

Niyya

Sahur

Hunger & Durst

Iftar

Schlaf & Energie

Zunge hüten

Wochenvers

"O ihr, die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr verantwortungsbewusst werdet."

Koran 2:183

★ Meine Woche bewerten

Fasten/Verzicht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gebet ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gute Taten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Koran ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

👐 Wochen-Dua

Rabbana taqabbal minna innaka antas-Samiul-Alim

"Unser Herr, nimm von uns an! Du bist der Allhörende, der Allwissende."

Meine Reflexion

1 Was war mein schönster Moment diese Woche?

2 Was fiel mir am schwersten?

3 Was habe ich über meinen Körper gelernt?

4 Worauf bin ich stolz?

★ Mein Highlight der Woche

Zeichne oder beschreibe deinen schönsten Moment:

Ziele für nächste Woche

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Freie Notizen

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages**

"Und dein Herr hat bestimmt, dass ihr nur Ihm dienen und zu den Eltern gütig sein sollt."

Koran, Sure al-Isra 17:23

Was bedeutet das? Allah nennt die Güte zu den Eltern direkt nach dem Gottesdienst! Das zeigt, wie wichtig Familie ist. Ramadan ist die perfekte Zeit, um zuhause extra freundlich zu sein.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wie kannst du heute deiner Familie eine Freude machen? Was brauchten sie von dir?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Tu heute etwas Nettes für deine Familie, ohne dass sie darum bitten. Hilf beim Kochen, räum auf, oder sag "Danke, dass ihr für mich da seid."

**EXTRA-CHALLENGE:**

Frag deine Eltern oder Großeltern nach ihren Ramadan-Erinnerungen aus ihrer Kindheit.

**Bittgebet des Tages**

"Ya Allah, danke für meine Familie. Hilf mir, geduldig und freundlich zu ihnen zu sein – auch wenn es manchmal schwer ist."



Allah hört jedes Bittgebet – auch das leiseste.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Der Prophet ﷺ half zu Hause bei der Hausarbeit! Er flickte seine Kleidung und melkte die Ziegen selbst.

**Kreativ-Ecke**

Schreibe einen kurzen Dankesbrief an ein Familienmitglied!

-----

Tipp: Frag deine Eltern heute: 'Wie kann ich euch helfen?' - und tu es dann wirklich!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages***"Die Gläubigen sind Brüder und Schwestern."*

Koran, Sure al-Hudjrat 49:10

Was bedeutet das? Alle Muslime sind wie eine große Familie! Deine Freunde können dir helfen, ein besserer Mensch zu werden – und du kannst ihnen helfen. Gemeinsam ist man stärker!

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wer sind deine engsten Freunde? Wie beeinflussen sie dich - positiv oder negativ?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Schreibe heute einer Freundin oder einem Freund eine nette Nachricht – einfach so, ohne besonderen Grund. Sag ihnen, dass du sie wertschätzt.

**EXTRA-CHALLENGE:**

Überlege: Welche Eigenschaften haben gute Freunde? Bist du selbst so ein Freund für andere?

**Bittgebet des Tages**

"Ich bin dankbar für meine Freunde. Hilf uns, einander zu unterstützen und gemeinsam Gutes zu tun."



Beten kannst du überall – Allah ist immer bei dir.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Der Prophet ﷺ und Abu Bakr (r) waren beste Freunde - ihre Freundschaft hielt ein Leben lang!

**Kreativ-Ecke**

Schreibe 3 Eigenschaften auf, die einen GUTEN Freund ausmachen.



Tipp: Ein guter Freund erinnert dich ans Gebet, nicht ans Schlechte!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Bei Allah, er glaubt nicht!" Man fragte:
"Wer?" Er sagte: "Derjenige, dessen Nachbar
nicht sicher vor seinem Unheil ist."

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari)

Was bedeutet das? Der Prophet ﷺ hat die
Rechte der Nachbarn SO wichtig genommen! Ein
guter Muslim ist ein guter Nachbar – freundlich,
hilfsbereit und respektvoll.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Kennst du deine Nachbarn? Wie könntest du
ihnen eine Freude machen?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Grüße heute bewusst einen Nachbarn freundlich. Ein Lächeln und
ein "Guten Tag!" können den Tag eines Menschen erhellen.



EXTRA-CHALLENGE:



Überlege mit deiner Familie, ob ihr einem Nachbarn etwas vom Iftar
bringen könnt – besonders schön bei Nachbarn ohne muslimischen
Hintergrund.



Bittgebet des Tages

"Mein Herr, hilf mir, ein guter Nachbar zu sein. Lass mich
freundlich sein zu allen Menschen um mich herum."



Sprich zu Allah wie zu deinem besten Freund.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? 40 Häuser in jede Richtung gelten im
Islam als deine Nachbarschaft - das sind viele
Menschen!



Kreativ-Ecke

Male ein Bild von deiner Nachbarschaft. Wer wohnt
wo?



Tipp: Ein Lächeln und ein freundlicher Gruß
kosten nichts, aber bedeuten viel!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages**

*"Und sie sollen verzeihen und vergeben.
Wünscht ihr nicht, dass Allah euch vergibt?"*

Koran, Sure an-Nur 24:22

Was bedeutet das? Manchmal ist es schwer, jemandem zu verzeihen. Aber Allah liebt es, wenn wir verzeihen – und Er vergibt uns ja auch immer wieder! Verzeihen macht dein Herz leichter.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Gibt es jemanden, dem du noch nicht verzeihen hast? Was hält dich zurück?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Denke an jemanden, dem du noch nicht verzeihen hast. Versuche heute, in deinem Herzen Frieden mit dieser Situation zu machen.

**EXTRA-CHALLENGE:**

Wenn du mutig bist: Sprich mit jemandem, mit dem du Streit hattest, und versuche, die Sache zu klären.

**Bittgebet des Tages**

"Ya Allah, hilf mir, anderen zu verzeihen, auch wenn es schwer ist. Mach mein Herz leicht und frei von Groll."



Jedes aufrichtige Bittgebet wird von Allah gehört.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Der Prophet ﷺ vergab sogar den Menschen von Mekka, die ihn jahrelang verfolgt hatten!

**Kreativ-Ecke**

Schreibe einen Brief an jemanden, dem du verzeihen möchtest (du musst ihn nicht abschicken).



Tipp: Vergebung befreit vor allem DICH selbst - Groll ist wie Gift, das du selbst trinkst!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Schützt euch vor dem Höllenfeuer, und sei es auch nur mit einer halben Dattel."

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari & Muslim)

Was bedeutet das? Der Prophet ﷺ zeigt uns: Es kommt nicht darauf an, WIE VIEL du gibst – sondern DASS du gibst! Auch kleine Gaben zählen bei Allah.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Was kannst du heute geben? Es muss kein Geld sein! Zeit, Hilfe, ein Lächeln zählen auch.



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Gib heute etwas – es muss kein Geld sein! Ein Lächeln, deine Zeit, ein gutes Wort, oder hilf jemandem bei etwas.



EXTRA-CHALLENGE:



Überlege, wie du in diesem Ramadan regelmäßig etwas geben kannst – vielleicht ein Sparschwein für Sadaqa?



Bittgebet des Tages

*"Mein Herr, mach mich zu einem Menschen, der gerne gibt.
Lass mich Freude daran finden, anderen zu helfen."*



Allah liebt es, wenn du Ihn um etwas bittest.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Im Ramadan wird die Belohnung für Sadaqa vervielfacht - es ist die beste Zeit zum Geben!



Kreativ-Ecke

Liste 5 Dinge auf, die du verschenken oder teilen könntest.



Tipp: Richte eine kleine Sadaqa-Box ein und wirf täglich etwas hinein!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Der beste unter euch ist derjenige mit dem besten Charakter."

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari)

Was bedeutet das? Der Prophet ﷺ war nicht nur der beste Beter – er war auch der freundlichste, höflichste und respektvollste Mensch. Das gehört zum Islam dazu!



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie zeigst du Respekt gegenüber älteren Menschen? Und wie behandelst du Jüngere?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Übe heute bewusst gutes Benehmen: Sag "Bitte" und "Danke", höre anderen zu ohne zu unterbrechen, behandle alle mit Respekt.



EXTRA-CHALLENGE:



Beobachte heute, wie Menschen miteinander umgehen. Was fällt dir auf? Was würdest du gerne ändern?



Bittgebet des Tages

"Allah, lass mich ein Mensch mit gutem Benehmen sein. Hilf mir, respektvoll zu allen zu sein – zu Älteren und Jüngeren."



Du kannst auch mit deinen eigenen Worten beten!



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Der Prophet ﷺ stand immer auf, wenn seine Tochter Fatima den Raum betrat - aus Respekt und Liebe!



Kreativ-Ecke

Schreibe 3 Situationen auf, in denen du mehr Adab zeigen könntest.



Tipp: 'Jazak Allahu khairan' (Möge Allah dich belohnen) zeigt Wertschätzung und Respekt!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages***"Haltet fest am Seil Allahs, allesamt, und spaltet euch nicht."*

Koran, Sure Al-Imran 3:103

Was bedeutet das? Zwei Wochen geschafft! Diese Woche ging es um Beziehungen – Familie, Freunde, Nachbarn. Allah möchte, dass wir zusammenhalten und gut zueinander sind.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Welche Beziehung hat sich diese Woche verbessert? Was hast du gelernt?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Blicke auf Woche 2 zurück: Hast du dich mit jemandem versöhnt? Jemandem geholfen? Was war der schönste Moment mit anderen Menschen?

**EXTRA-CHALLENGE:**

Schreibe drei Menschen auf, für die du dankbar bist, und warum. Vielleicht sagst du es ihnen sogar?

**Bittgebet des Tages**

"Ich danke Dir für die Menschen in meinem Leben. Hilf mir, ein guter Freund, ein gutes Kind und ein guter Nachbar zu sein."



Allah hört jedes Bittgebet – auch das leiseste.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Die Hälfte des Ramadan ist geschafft! Die mittleren 10 Tage sind die Tage der Vergebung (Maghfirah).

**Kreativ-Ecke**

Zeichne ein großes Herz und schreibe die Namen aller wichtigen Menschen hinein.



Tipp: Nutze die verbleibende Zeit, dich mit JEDEM zu versöhnen, bevor der Ramadan endet!

WOCHE 2: VERTIEFUNG

Ich und meine Beziehungen

📖 Diese Woche gelernt:

Familie Freundschaft Nachbarn
Verzeihen Sadaqa Respekt & Adab

📖 Wochenvers

"Die Barmherzigen - der Allerbarmer wird sich ihrer erbarmen. Seid barmherzig zu denen auf der Erde!"

Prophet Muhammad ﷺ (Tirmidhi)

⭐ Meine Woche bewerten

Fasten/Verzicht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Gebet ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Gute Taten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Koran ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

👐 Wochen-Dua

Allahumma innaka afuwwun tuhibbul-afwa faafu anni

"O Allah, Du bist vergebend und liebst die Vergebung, so vergib mir."

☁️ Meine Reflexion

1 Wem habe ich diese Woche eine Freude gemacht?

2 Habe ich jemandem verzeihen?

3 Was habe ich geteilt oder gegeben?

4 Wie war ich zu meiner Familie?

⭐ Mein Highlight der Woche

Zeichne oder beschreibe deinen schönsten Moment:

🎯 Ziele für nächste Woche

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

🖋️ Freie Notizen

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages***"Wenn ihr dankbar seid, werde Ich euch wahrlich mehr geben."*

Koran, Sure Ibrahim 14:7

Was bedeutet das? Allah verspricht uns: Wer dankbar ist, bekommt mehr! Nicht unbedingt mehr Spielzeug – aber mehr Zufriedenheit, Freude und Segen im Leben.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wofür bist du heute besonders dankbar?
Versuche, mindestens 5 Dinge zu nennen!

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Schreibe heute fünf Dinge auf, für die du dankbar bist – Dinge, die du sonst als selbstverständlich siehst.

**EXTRA-CHALLENGE:**

Starte ein Dankbarkeits-Tagebuch für den Rest des Ramadan: Jeden Tag ein Satz, wofür du dankbar bist.

**Bittgebet des Tages**

"Ya Allah, öffne meine Augen für all das Gute in meinem Leben. Lass mich nicht undankbar sein für die vielen Geschenke, die Du mir machst."



Beten kannst du überall – Allah ist immer bei dir.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Wissenschaftliche Studien zeigen: Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit üben, sind nachweislich glücklicher!

**Kreativ-Ecke**

Gestalte eine bunte Dankbarkeits-Liste mit Zeichnungen für jedes Element!



Tipp: Beginne jeden Morgen mit drei 'Alhamdulillah' - für Augen, Ohren und Gesundheit!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages**

"In der Schöpfung der Himmel und der Erde und im Wechsel von Nacht und Tag sind wahrlich Zeichen für die Verständigen."

Koran, Sure Al-Imran 3:190

Was bedeutet das? Schau dich um – alles ist ein Wunder! Die Sterne, die Blumen, die Tiere, sogar du selbst! Allah hat alles so wunderbar erschaffen.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Was in der Natur fasziniert dich am meisten?
Der Himmel? Tiere? Pflanzen?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Geh heute nach draußen und nimm dir 5 Minuten Zeit, um etwas in der Natur genau zu betrachten – einen Baum, den Himmel, eine Blume. Staune!

**EXTRA-CHALLENGE:**

Recherchiere ein Naturwunder (z.B. wie Bienen kommunizieren, wie Wolken entstehen) und denke darüber nach, was das über den Schöpfer aussagt.

**Bittgebet des Tages**

"Lieber Allah, danke für die wunderschöne Welt, die Du erschaffen hast. Hilf mir, sie zu sehen und zu schätzen."



Sprich zu Allah wie zu deinem besten Freund.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



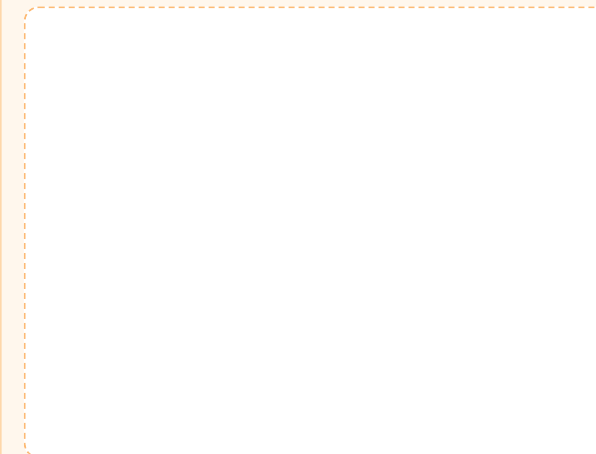
Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? In deinem Körper gibt es etwa 37 Billionen Zellen - jede einzelne perfekt erschaffen!

**Kreativ-Ecke**

Zeichne etwas aus der Natur, das dich beeindruckt, und schreibe 'SubhanAllah' daneben.



Tipp: 15 Minuten in der Natur ohne Handy - beobachte nur und denke nach!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages**

"Der Hass gegen ein Volk soll euch nicht dazu verleiten, nicht gerecht zu sein. Seid gerecht, das ist näher an der Gottesfurcht."

Koran, Sure al-Ma'ida 5:8

Was bedeutet das? Allah will, dass wir fair sind – zu ALLEN Menschen, auch zu denen, die wir nicht mögen! Das ist manchmal schwer, aber es ist der richtige Weg.

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wann hast du dich mal ungerecht behandelt gefühlt? Wie war das?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Achte heute darauf, ob du alle Menschen fair behandelst – auch die, die du nicht so magst. Gibt es jemanden, zu dem du ungerecht warst?

**EXTRA-CHALLENGE:**

Informiere dich über eine Ungerechtigkeit in der Welt. Was könntest du tun, um zu helfen?

**Bittgebet des Tages**

"Ya Allah, hilf mir, fair zu sein zu allen Menschen. Lass mich niemanden ungerecht behandeln."



Jedes aufrichtige Bittgebet wird von Allah gehört.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Der gerechte Kalif Umar (r) ging nachts verkleidet durch die Straßen, um Hilfsbedürftige zu finden!

**Kreativ-Ecke**

Schreibe eine Situation auf, in der du gerechter hättest sein können, und wie.



Tipp: Bevor du urteilst: Höre immer BEIDE Seiten der Geschichte!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Und Er ist es, Der euch zu Statthaltern auf Erden gemacht hat."

Koran, Sure al-An'am 6:165

Was bedeutet das? Allah hat uns Menschen eine wichtige Aufgabe gegeben: Wir sollen auf die Erde aufpassen! Wir sind wie Hausmeister für unseren Planeten.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Was tust du schon für die Umwelt? Was könntest du noch verbessern?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:

☐

Tu heute etwas Gutes für die Umwelt: Müll aufheben, Wasser sparen, Licht ausschalten, oder etwas recyceln.



EXTRA-CHALLENGE:

☐

Überlege, welche Gewohnheit du nach dem Ramadan beibehalten könntest, um umweltfreundlicher zu leben.



Bittgebet des Tages

"Hilf mir, gut auf Deine Erde aufzupassen. Lass mich nichts verschwenden und die Natur beschützen."

Allah liebt es, wenn du Ihn um etwas bittest.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken

☐

Worte

☐

Gebet

☐

Taten

☐

Umgang

☐

Fun Fact

Wusstest du? Der Prophet ﷺ sagte: 'Pflanze einen Setzling, selbst wenn du weißt, dass morgen der Jüngste Tag ist!'



Kreativ-Ecke

Zeichne die Erde und male Wege, wie DU sie schützen kannst.



Tipp: Benutze wiederverwendbare Wasserflaschen und Taschen statt Plastik!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Sprich: Mein Herr, vermehre mein Wissen!"

Koran, Sure Ta-Ha 20:114

Was bedeutet das? Allah selbst lehrt uns dieses Bittgebet! Wissen zu suchen ist im Islam super wichtig – in der Schule, über die Religion, über die Welt.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Was möchtest du unbedingt noch lernen?
Über den Islam? Über die Welt?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Lerne heute etwas Neues – über den Islam, die Welt oder ein Thema, das dich interessiert. Wissen ist endlos!



EXTRA-CHALLENGE:



Überlege: Was möchtest du nach dem Ramadan mehr lernen? Setze dir ein Lernziel.



Bittgebet des Tages

"Mein Herr, vermehre mein Wissen! Hilf mir, neugierig zu bleiben und immer weiter zu lernen."



Du kannst auch mit deinen eigenen Worten beten!



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Die erste Universität der Welt gründete eine Muslima: Fatima al-Fihri in Marokko, im Jahr 859!



Kreativ-Ecke

Schreibe 3 Dinge auf, die du über den Islam noch lernen möchtest.



Tipp: Frag deine Eltern oder Lehrer nach einem islamischen Thema, das dich interessiert!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Die Gläubigen sind in ihrer Zuneigung und Barmherzigkeit wie ein Körper. Wenn ein Teil leidet, reagiert der ganze Körper mit Schlaflosigkeit und Fieber."

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari & Muslim)

Was bedeutet das? Wenn irgendwo auf der Welt Muslime leiden, sollten wir das spüren – wie wenn der eigene Körper wehtut. Wir sind alle verbunden!



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie fühlt es sich an, hungrig zu sein? Was denkst du über Menschen, die jeden Tag hungern?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Informiere dich heute über Menschen, die gerade schwere Zeiten durchmachen (Krieg, Armut, Naturkatastrophen). Sprich ein Bittgebet für sie.



EXTRA-CHALLENGE:



Überlege, wie du konkret helfen könntest – durch Spenden, Aufmerksamkeit oder Engagement.



Bittgebet des Tages

"Lass mich die Sorgen anderer spüren. Hilf mir, nicht nur an mich selbst zu denken, sondern auch an die, denen es schlechter geht."



Allah hört jedes Bittgebet – auch das leiseste.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



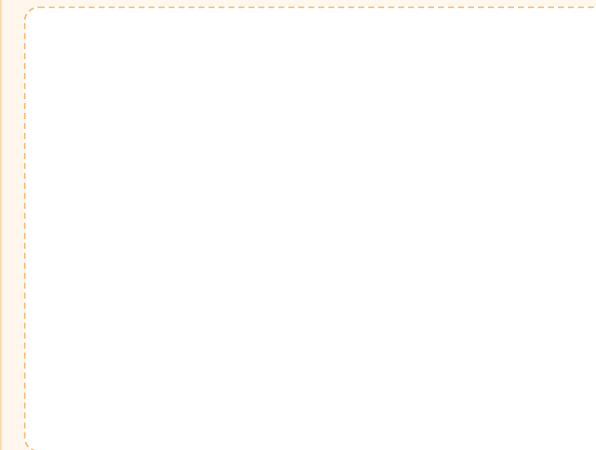
Fun Fact

Wusstest du? Etwa 690 Millionen Menschen leiden weltweit an Hunger - das ist fast jeder 10. Mensch auf der Erde!



Kreativ-Ecke

Male ein Bild zum Thema 'Teilen macht glücklich'.



Tipp: Überlege mit deiner Familie, wie ihr weniger Essen wegwerfen könnt!

**Meine Zeiten heute**

SAHUR

IFTAR

DAUER

**Weisheit des Tages***"Wer auch nur ein Stäubchen Gutes tut, wird es sehen."*

Koran, Sure az-Zalzala 99:7

Was bedeutet das? Drei Wochen! Diese Woche ging es um die Welt – Dankbarkeit, Schöpfung, Gerechtigkeit, Mitgefühl. Jede kleine gute Tat zählt bei Allah!

**Meine Gedanken dazu:**

**Denk mal nach...**

Wofür fühlst du dich verantwortlich? Zu Hause? In der Schule? In der Welt?

**Deine Tages-Challenge****DEINE CHALLENGE:**

Blicke auf Woche 3 zurück: Was hast du über die Welt gelernt? Hast du etwas getan, um sie besser zu machen?

**EXTRA-CHALLENGE:**

Mache eine Liste: Was möchtest du in den letzten 10 Tagen noch erreichen?

**Bittgebet des Tages**

"Ich danke Dir, dass Du jede kleine gute Tat siehst. Hilf mir, in den letzten Tagen des Ramadan mein Bestes zu geben."



Beten kannst du überall – Allah ist immer bei dir.

**Mein Ramadan heute**

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:

**Mein Taqwa-Check**

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang

**Fun Fact**

Wusstest du? Die letzten 10 Nächte beginnen bald - mit der Chance auf Laylat al-Qadr, die beste Nacht des Jahres!

**Kreativ-Ecke**

Zeichne eine Weltkarte und markiere Orte, wo du Gutes tun möchtest oder für die du beten willst.



Tipp: Bereite dich jetzt schon mental auf die letzten 10 Nächte vor - sie sind das Highlight!



WOCHE 3: REFLEXION

Ich und die Welt



Diese Woche gelernt:

Dankbarkeit

Schöpfung

Gerechtigkeit

Umwelt

Wissen

Mitgefühl



Wochenvers

"Und Er ist es, Der euch zu Statthaltern auf der Erde gemacht hat."

Koran, Sure al-An'am 6:165



Meine Woche bewerten

Fasten/Verzicht

☐☐☐☐☐

Gebet

☐☐☐☐☐

Gute Taten

☐☐☐☐☐

Koran

☐☐☐☐☐

Meine Reflexion

1 Wofür bin ich am meisten dankbar?

2 Was habe ich Neues gelernt?

3 Wie habe ich der Welt geholfen?

4 Was hat mich zum Staunen gebracht?



Ziele für nächste Woche

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Mein Highlight der Woche

Zeichne oder beschreibe deinen schönsten Moment:



Freie Notizen



Wochen-Dua

Rabbi zidni ilma

"Mein Herr, vermehre mein Wissen."





Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Sucht Laylat al-Qadr in den ungeraden Nächten der letzten zehn Tage."

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari)

Was bedeutet das? Jetzt beginnt die aufregendste Zeit des Ramadan! In den letzten 10 Tagen versteckt sich eine ganz besondere Nacht – Laylat al-Qadr. Such sie!



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie kannst du diese besonderen Nächte am besten nutzen? Was ist dein Plan?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Nimm dir heute vor, die letzten 10 Tage besonders bewusst zu nutzen. Was möchtest du erreichen?



EXTRA-CHALLENGE:



Versuche, in den ungeraden Nächten (21, 23, 25, 27, 29) länger wach zu bleiben und zu beten.



Bittgebet des Tages

"Ya Allah, hilf mir, diese besonderen Tage gut zu nutzen. Lass mich nicht faul werden, wenn es am wichtigsten ist."



Sprich zu Allah wie zu deinem besten Freund.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Eine einzige Laylat al-Qadr ist besser als 1000 Monate - das sind über 83 Jahre Ibada!



Kreativ-Ecke

Schreibe deine wichtigsten Duas für Laylat al-Qadr auf eine Liste!



Tipp: Stell dir einen Wecker für das letzte Drittel der Nacht - die beste Zeit für Dua!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Wahrlich, das Gebet hält ab von Schändlichem und Verwerflichem."

Koran, Sure al-Ankabut 29:45

Was bedeutet das? Das Gebet ist wie ein Schutzschild! Wenn du regelmäßig betest, hilft es dir, gute Entscheidungen zu treffen und schlechte Dinge zu vermeiden.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie konzentrierst du dich im Gebet? Was hilft dir, bei der Sache zu bleiben?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Bete heute ein Gebet ganz bewusst und langsam. Achte auf jedes Wort, das du sagst. Wie fühlt sich das an?



EXTRA-CHALLENGE:



Lerne die Bedeutung der Worte, die du im Gebet sprichst, besser kennen.



Bittgebet des Tages

"Hilf mir, mein Gebet besser zu machen. Lass mich nicht nur die Worte sagen, sondern sie auch fühlen."

Jedes aufrichtige Bittgebet wird von Allah gehört.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Im Islam gibt es fünf Pflichtgebete am Tag - das sind über 1.800 Gebete im Jahr!



Kreativ-Ecke

Schreibe auf, was du Allah im Gebet gerne sagen möchtest.



Tipp: Leg dein Handy weit weg vor dem Gebet - keine Ablenkungen!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Der Monat Ramadan ist es, in dem der Koran herabgesandt wurde als Rechtleitung für die Menschen."

Koran, Sure al-Baqara 2:185

Was bedeutet das? Der Ramadan und der Koran gehören zusammen! In diesem Monat wurde der Koran offenbart. Deshalb ist es die beste Zeit, ihn zu lesen.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie viel Koran liest du im Ramadan? Was ist deine Lieblingsure und warum?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Lies heute mindestens eine Seite im Koran – oder höre eine Rezitation. Wenn du die Bedeutung nicht kennst, schlage sie nach!



EXTRA-CHALLENGE:



Wähle einen kurzen Vers aus und lerne ihn auswendig.



Bittgebet des Tages

"Hilf mir, den Koran zu lieben. Lass seine Worte in mein Herz finden."



Allah liebt es, wenn du Ihn um etwas bittest.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Der Koran hat 6.236 Verse. Wenn du 20 Verse pro Tag liest, brauchst du etwa ein Jahr für den ganzen Koran!



Kreativ-Ecke

Schreibe deinen Lieblingsvers schön auf und dekoriere ihn.



Tipp: Beste Zeiten zum Koran-Lesen: Nach Fajr, vor dem Schlafen, oder während du auf Iftar wartest!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Und wenn Meine Diener dich nach Mir fragen – Ich bin nahe. Ich erhöhe den Ruf des Rufenden, wenn er Mich ruft."

Koran, Sure al-Baqara 2:186

Was bedeutet das? Allah ist immer da und hört dich! Du kannst jederzeit mit Ihm sprechen – mit deinen eigenen Worten, in deiner eigenen Sprache.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Worum bittest du Allah am meisten? Für dich selbst? Für andere?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Sprich heute ein Bittgebet mit deinen eigenen Worten – ganz frei, wie du mit einem Freund reden würdest. Was liegt dir auf dem Herzen?



EXTRA-CHALLENGE:



Führe ein Dua-Tagebuch: Schreibe auf, worum du bittest, und schaue später, was sich erfüllt hat.



Bittgebet des Tages

"Danke, dass Du mir immer zuhörst. Hilf mir, öfter mit Dir zu sprechen – nicht nur wenn ich etwas brauche."



Du kannst auch mit deinen eigenen Worten beten!



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Es gibt drei Duas, die nie abgelehnt werden: Das Dua des Fastenden, des Reisenden und des Unterdrückten!



Kreativ-Ecke

Gestalte ein persönliches Dua-Büchlein mit deinen wichtigsten Bittgebeten.



Tipp: Beste Zeiten für Dua: Letztes Drittel der Nacht, beim Iftar, in der Sajda, am Freitag vor Maghrib!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Gedenket Meiner, so gedenke Ich eurer."

Koran, Sure al-Baqara 2:152

Was bedeutet das? Wenn du an Allah denkst, denkt Er an dich! Wie cool ist das? Dhikr bedeutet, Allah im Herzen und auf der Zunge zu haben.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Welcher Dhikr gibt dir am meisten Ruhe?
Wann machst du Dhikr?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Sag heute 33 Mal "SubhanAllah", 33 Mal "Alhamdulillah" und 33 Mal "Allahu Akbar" – vielleicht nach einem Gebet.



EXTRA-CHALLENGE:



Versuche, auch im Alltag an Allah zu denken – beim Essen, Lernen, Spielen. Wie verändert das deinen Tag?



Bittgebet des Tages

*"Lass mich oft an Dich denken – nicht nur beim Beten,
sondern den ganzen Tag."*



Allah hört jedes Bittgebet – auch das leiseste.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Der Prophet ﷺ sagte: "SubhanAllahi wa bihamdihi, SubhanAllahil-Azim" – Diese zwei Worte sind leicht auf der Zunge, schwer auf der Waage, geliebt vom Allerbarmer!



Kreativ-Ecke

Gestalte eine schöne Karte mit deinem Lieblings-Dhikr und häng sie auf.



Tipp: Hol dir eine Dhikr-App oder eine Tasbih-Kette für unterwegs!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Laylat al-Qadr ist besser als tausend Monate."

Koran, Sure al-Qadr 97:3

Was bedeutet das? Eine einzige Nacht – besser als tausend Monate! Das sind über 83 Jahre! In dieser Nacht wurden die Engel herabgesandt und der Koran offenbart. Wow!



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Wie willst du diese möglicherweise wichtigste Nacht des Jahres verbringen?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:

☐

Bleib heute Nacht länger wach und bete. Sprich Bittgebete für dich, deine Familie und die ganze Welt.



EXTRA-CHALLENGE:

☐

Lies die komplette Sure al-Qadr und denke über ihre Bedeutung nach.



Bittgebet des Tages

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Allahumma innaka Afuwwun tuhibbul-afwa faafu anni

"O Allah, Du bist vergebend und liebst die Vergebung, so vergib mir."



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken

☐

Worte

☐

Gebet

☐

Taten

☐

Umgang

☐

Fun Fact

Wusstest du? Dies ist DAS Dua für Laylat al-Qadr - der Prophet ﷺ lehrte es Aisha (r) speziell für diese Nacht!



Kreativ-Ecke

Schreibe ALLE deine Wünsche und Duas für diese besondere Nacht auf!



Tipp: Wiederhole das Dua die ganze Nacht - es ist kurz, aber mächtig!



Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"O Meine Diener, die ihr euch gegen euch selbst vergangen habt! Verzweifelt nicht an Allahs Barmherzigkeit. Allah vergibt alle Sünden."

Koran, Sure az-Zumar 39:53

Was bedeutet das? Egal was du falsch gemacht hast – Allah vergibt! Du musst nur ehrlich bereuen und es besser machen wollen. Seine Tür ist immer offen.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Gibt es etwas, das du bereust? Etwas, das du Allah gegenüber wiedergutmachen möchtest?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Nimm dir Zeit, um über Dinge nachzudenken, die du bereust. Bitte Allah aufrichtig um Vergebung.



EXTRA-CHALLENGE:



Mach Tawba zu einer Gewohnheit – nicht nur im Ramadan, sondern jeden Tag.



Bittgebet des Tages

"Ich habe Fehler gemacht – aber ich weiß, dass Du mir vergibst. Hilf mir, es besser zu machen."



Sprich zu Allah wie zu deinem besten Freund.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Der Prophet ﷺ machte täglich mehr als 70x Istighfar (Bitte um Vergebung) - obwohl er sündenfrei war!



Kreativ-Ecke

Schreibe einen Brief an Allah - sei ehrlich über alles.



Tipp: Es ist NIEMALS zu spät für Tawba - solange du lebst, nimmt Allah deine Reue an!



WOCHE 4: ABSCHLUSS

Ich und Allah



Diese Woche gelernt:

Letzte 10 Nächte

Salah

Koran

Dua

Dhikr

Laylat al-Qadr

Tawba

Zakat al-Fitr



Wochenvers

"Und wenn Meine Diener dich nach Mir fragen – Ich bin nahe."

Koran, Sure al-Baqara 2:186



Meine Woche bewerten

Fasten/Verzicht

☐☐☐☐☐

Gebet

☐☐☐☐☐

Gute Taten

☐☐☐☐☐

Koran

☐☐☐☐☐

Wochen-Dua

Taqabbal Allahu minna wa minkum

"Möge Allah von uns und von euch annehmen."



Meine Reflexion

- 1 Was war mein absoluter Highlight-Moment?

- 2 Was nehme ich aus dem Ramadan mit?

- 3 Wie fühle ich mich jetzt - am Ende?

- 4 Was möchte ich das ganze Jahr beibehalten?



Mein Highlight der Woche

Zeichne oder beschreibe deinen schönsten Moment:



Ziele für nächste Woche

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Freie Notizen





Meine Zeiten heute

SAHUR

IFTAR

DAUER



Weisheit des Tages

"Der Gesandte Allahs ﷺ machte Zakat al-Fitr zur Pflicht – als Reinigung für den Fastenden und als Speise für die Armen."

Prophet Muhammad ﷺ (Abu Dawud)

Was bedeutet das? Bevor wir Eid feiern, sorgen wir dafür, dass ALLE feiern können! Zakat al-Fitr ist wie ein Geschenk an die Armen, damit auch sie sich freuen können.



Meine Gedanken dazu:



Denk mal nach...

Hat deine Familie schon Zakat al-Fitr bezahlt? Weißt du, wie viel es ist?



Deine Tages-Challenge



DEINE CHALLENGE:



Frag deine Eltern, ob ihr schon Zakat al-Fitr gegeben habt. Wenn nicht, erinnere sie daran!



EXTRA-CHALLENGE:



Überlege: Was könntest du zusätzlich tun, um jemandem Eid zu verschönern?



Bittgebet des Tages

"Hilf mir, großzügig zu sein. Lass mich nie vergessen, dass andere weniger haben als ich."



Jedes aufrichtige Bittgebet wird von Allah gehört.



Mein Ramadan heute

Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



Mein Taqwa-Check

Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Gedanken



Worte



Gebet



Taten



Umgang



Fun Fact

Wusstest du? Zakat al-Fitr entspricht ca. 2,5 kg Grundnahrungsmittel pro Person. In Europa sind das meistens 10–15 € pro Person. Beahlt wird VOR dem Eid-Gebet!



Kreativ-Ecke

Gestalte eine schöne Eid-Karte für jemanden, den du liebst!



Tipp: Leg heute Abend schon deine Eid-Kleidung bereit - morgen wird gefeiert!



IFTAR

DAUER

*"Wer also Gutes im Gewicht eines
Stäubchens tut, wird es sehen. Und wer
Böses im Gewicht eines Stäubchens tut, wird
es sehen."*

Koran, Sure az-Zalzala 99:7-8

Was bedeutet das? Du hast es geschafft – 30 Tage! Alles, was du Gutes getan hast, hat Allah gesehen. Und jetzt? Der Ramadan geht, aber das Gute in dir bleibt!



Was nimmst du aus diesem Ramadan mit?
Welche Gewohnheit behältst du bei?



Schreibe auf: Was waren deine drei größten Erkenntnisse in diesem Ramadan? Was möchtest du beibehalten?



Mach dir einen Plan: Eine Sache aus dem Ramadan, die du das ganze Jahr über beibehalten wirst.



"Ich danke Dir für diesen wunderbaren Monat. Hilf mir, das Gute aus dem Ramadan mitzunehmen in den Rest des Jahres."



Schreib auf, was du heute erlebt, gedacht oder gefühlt hast:



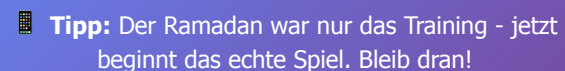
Wo war ich heute achtsam? (Kreuze an!)



Wusstest du? Wer nach dem Ramadan 6 Tage im Monat Schawwal fastet, bekommt die Belohnung als hätte er das ganze Jahr gefastet!



Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich: Was willst du nächsten Ramadan anders machen?





عِيدُكُمْ مُبَارَكٌ

EID MUBARAK!

Du hast es geschafft! 30 Tage Ramadan - Alhamdulillah!



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast den heiligen Monat Ramadan durchgehalten!
Möge Allah dein Fasten, deine Gebete und all deine guten Taten annehmen. **Taqabbal Allahu minna wa minkum!**



Eine Weisheit zum Abschluss

„Möge unser Diesseits unser Ramadan sein
und unser Jenseits unser Eid.“

*Das Leben ist wie Fasten – Geduld und Anstrengung.
Das Jenseits ist wie Eid – ewige Freude und Belohnung!*



Eid-Checkliste

- ☐ Zakat al-Fitr bezahlt
- ☐ Ghusl (Ganzkörperwaschung)
- ☐ Schöne Kleidung angezogen
- ☐ Eid-Gebet gebetet
- ☐ Familie umarmt
- ☐ Süßes gegessen 🍬



Meine Ramadan-Erfolge



Alle 30 Tage durchgehalten

☐

Jeden Tag gebetet

☐

Koran gelesen

☐

Sadaqa gegeben

☐

Anderen geholfen

☐

Neue Duas gelernt

☐

Geduldig geblieben

☐

Das nehme ich mit!

3 gute Gewohnheiten für das ganze Jahr:

1

2

3



Eid-Bittgebet

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

Taqabbal Allahu minna wa minkum

Möge Allah von uns und euch annehmen!



Meine Eid-Nachricht

An meine Familie und Freunde:

اللَّهُمَّ بَلِّغْنَا رَمَضَانَ — Ya Allah, lass uns den nächsten Ramadan erleben!

🌙 Eid Mubarak! 🌙