



Ramadan- Kalender



Klasse
8-10

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

Ramadan-Begleiter

30 Tage Reflexion, Wachstum und spirituelle Entwicklung

WILLKOMMEN

Dieser Kalender ist dein persönlicher Begleiter durch den Ramadan. Er lädt dich ein, 30 Tage bewusst zu gestalten und die tiefere Bedeutung dieser besonderen Zeit zu entdecken. Nutze ihn als Werkzeug zur Selbstreflexion und als Wegweiser zu mehr Taqwa.

WAS IST TAQWA? – DER SCHLÜSSELBEGRIFF DES RAMADAN

تَقْوَى

Gottesbewusstsein · Achtsamkeit · Verantwortung

Taqwa beschreibt einen Zustand innerer Wachheit – das Bewusstsein, dass Allah gegenwärtig ist, und das daraus resultierende Bestreben, das Richtige zu tun. Der Koran nennt Taqwa als eigentliches Ziel des Fastens (2:183). Dieser Kalender hilft dir, Taqwa in drei Dimensionen zu entwickeln:



Spirituell

Verbindung zu Allah stärken



Sozial

Verantwortung für andere



Persönlich

Charakterentwicklung

„O ihr, die ihr glaubt! Euch ist das Fasten vorgeschrieben, wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr Taqwa erlangt.“

Koran, Sure al-Baqara (2:183)

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name	Klasse
Stadt	Jahr

MEINE RAMADAN-INTENTIONEN

Was möchte ich in diesem Ramadan erreichen? Formuliere konkrete, realistische Ziele.

	Spirituelles Ziel (Gebet, Koran, Dhikr)	
	Soziales Ziel (Familie, Freunde, Gemeinschaft)	
	Persönliches Ziel (Gewohnheit, Charakter)	

30-TAGE-ÜBERBLICK

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
☐ Regulärer Tag ☐ Ungerade Nächte (mögliche Laylat al-Qadr)														



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Und sie wurden nur angewiesen, Allah aufrichtig in der Religion zu dienen."

Koran, Sure al-Bayyina 98:5

Dieser Vers zeigt uns das Herzstück des Glaubens: Aufrichtigkeit (Ikhlas). Jede Handlung bekommt ihren Wert durch die Absicht dahinter. Im Ramadan trainieren wir genau das – bewusst für Allah zu handeln.



BITTGEBET DES TAGES

"Allah, Du siehst, was in meinem Herzen ist. Lass meine Absichten rein sein und hilf mir, in diesem Ramadan aufrichtig zu Dir zu finden. Reinige mein Herz von allem, was mich von Dir ablenkt."



Das schönste Bittgebet ist das, was aus deinem Herzen kommt.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Die Absicht (Niyya) muss vor dem Fajr-Gebet gefasst werden. Sie ist eine Sache des Herzens - man muss sie nicht laut aussprechen.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحْرِ بَرَكَهً

"Nehmt das Sahur-Mahl ein, denn wahrlich,
im Sahur liegt Segen."

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari & Muslim)

Der Prophet ﷺ betonte die Wichtigkeit des Sahur. Der Segen (Baraka) liegt nicht nur in der körperlichen Stärkung, sondern auch in der stillen Morgenstunde, die perfekt für Dua ist.



DUA DES TAGES

"Ich danke Dir, mein Herr, für diesen
gesegneten Moment in der Stille der Nacht.
Lass die Baraka von Sahur mich durch den
ganzen Tag begleiten."



Dua ist der Kern der Ibada – deine direkte
Verbindung zu Allah.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Sahur ist Sunna und bringt Baraka für den ganzen Tag. Die beste Zeit dafür ist kurz vor Fajr.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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

Das Fasten schützt uns vor negativen Eigenschaften wie Gier, Ungeduld und mangelnder Selbstkontrolle. Es ist ein Schutzschild für unsere Seele und unseren Charakter.



DUA DES TAGES

"Mein Herr, lass mich durch Hunger und Durst nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Seele reinigen. Schenke mir Geduld und ein dankbares Herz."

💡 Bittgebet und Handeln gehören zusammen.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Der Körper schaltet nach einigen Stunden Fasten auf Fettverbrennung um (Ketose). Das ist gesund und reinigt den Körper!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Prophet Muhammad ﷺ (Abu Dawud)

Der Prophet ﷺ empfahl, das Fasten mit Datteln zu brechen. Sie geben schnell Energie und sind seit der Zeit des Propheten ﷺ Teil der Iftar-Tradition.



DUA DES TAGES

"In diesem Moment des Iftar spüre ich Deine Versorgung. Lass mich niemals undankbar sein für das, was Du mir gibst, und hilf mir, mit anderen zu teilen."

💡 Allah liebt es, wenn wir Ihn bitten.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Es ist Sunna, das Fasten sofort bei Sonnenuntergang zu brechen - nicht zu warten! Der Prophet ﷺ mochte es nicht, das Iftar zu verzögern.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Koran, Sure al-Furqan 25:47

Der Islam lehrt Balance in allem. Unser Körper ist eine Amana (Anvertrautes) von Allah. Übertriebene Ibada auf Kosten der Gesundheit ist nicht erwünscht.



DUA DES TAGES

"Allah, hilf mir, meinen Körper als Anvertrautes zu sehen. Lass mich die Balance finden zwischen Gottesdienst und der Ruhe, die ich brauche."



Vertraue darauf, dass Allah hört – auch wenn die Antwort anders kommt.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Schlafmangel erschwert das Fasten und beeinträchtigt die Konzentration im Gebet. Der Prophet ﷺ pflegte einen Mittagsschlaf (Qailula).



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Und sprecht zu den Menschen Gutes."

Koran, Sure al-Baqara 2:83

Dieser Vers zeigt: Im Islam geht es nicht nur um Rituale, sondern auch um den Umgang mit Menschen. Gute Worte sind eine Form der Ibada.



DUA DES TAGES

"Meine Zunge kann so viel Gutes tun, aber auch so viel Schaden anrichten. Hilf mir, sie zu kontrollieren und nur das zu sagen, was Dir gefällt."



Ein aufrichtiges Herz ist wichtiger als perfekte Worte.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Das Fasten der Zunge bedeutet: Keine Lügen, kein Lästern (Ghiba), keine Verleumdung (Namima), kein Fluchen.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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

Dieser Vers zeigt: Veränderung beginnt bei uns selbst. Die erste Woche Ramadan hat dich bereits verändert - nutze die Reflexion, um zu sehen, was in dir gewachsen ist.



DUA DES TAGES

"Du hast mich durch diese erste Woche getragen. Zeig mir, was ich lernen sollte, und gib mir die Kraft, mich weiterzuentwickeln."

💡 Das schönste Bittgebet ist das, was aus deinem Herzen kommt.



TAGES-IMPULS



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?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Reflexion ist ein Schlüssel zur Veränderung. Nimm dir regelmäßig Zeit, um innezuhalten und zu fragen: Was habe ich gelernt? Was möchte ich ändern?



NOTIZEN



THEMEN DIESER WOCHE

Niyya

Sahur

Hunger & Durst

Iftar

Schlaf & Energie

Zunge hüten



LEITGEDANKE

"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



SELBSTEINSCHÄTZUNG

Spiritualität

1 2 3 4 5

Disziplin

1 2 3 4 5

Beziehungen

1 2 3 4 5

Wissen

1 2 3 4 5



WOCHEN-DUA

Rabbana taqabbal minna innaka antas-Samiul-Alim

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



TIEFERE REFLEXION

Wie hat sich meine Beziehung zum Fasten entwickelt?

Welche körperlichen Veränderungen habe ich bemerkt?

Was habe ich über Selbstdisziplin gelernt?

Welche Gewohnheit möchte ich verbessern?



WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Was ist die zentrale Lektion dieser Woche?



KONKRETE SCHRITTE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



NOTIZEN





ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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

Guter Charakter beginnt zu Hause - nicht in der Öffentlichkeit. Die wahre Prüfung unseres Akhlaq ist der Umgang mit der eigenen Familie.



DUA DES TAGES

"Meine Familie ist ein Geschenk von Dir. Hilf mir, ihnen die Liebe zu zeigen, die sie verdienen, und vergib mir, wenn ich sie verletze."

💡 **Dua ist der Kern der Ibada – deine direkte Verbindung zu Allah.**



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Die Rechte der Eltern sind im Islam sehr hoch - besonders die der Mutter. Das Paradies liegt unter ihren Füßen!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Die Gläubigen sind Brüder und Schwestern."

Koran, Sure al-Hudjurat 49:10

Dieser Vers zeigt: Im Islam sind wir eine Gemeinschaft. Die Gläubigen bilden eine große Familie, die füreinander da ist - egal woher wir kommen.



DUA DES TAGES

"Schenke mir Freunde, die mich näher zu Dir bringen, und hilf mir, selbst so ein Freund zu sein. Schütze unsere Freundschaften vor allem, was ihnen schadet."

💡 Bittgebet und Handeln gehören zusammen.



TAGES-IMPULS



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?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Der Prophet ﷺ verglich gute Freunde mit Parfümverkäufern (man riecht gut) und schlechte mit Schmieden (man riecht nach Rauch).



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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)

Die Rechte des Nachbarn werden im Islam so stark betont, dass der Prophet ﷺ fast dachte, Nachbarn würden erben! Das zeigt ihre Wichtigkeit.



DUA DES TAGES

"Lass mich durch mein Verhalten ein gutes
Beispiel sein. Hilf mir, Brücken zu bauen und
Gemeinschaft zu leben – über alle Unterschiede
hinweg."

💡 Allah liebt es, wenn wir Ihn bitten.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Alle Nachbarn haben Rechte - muslimische UND nicht-muslimische. Freundlichkeit kennt keine Religionsgrenzen!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ
يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ

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

Koran, Sure an-Nur 24:22

Vergebung ist ein Zeichen von Stärke, nicht Schwäche. Der Ramadan ist die perfekte Zeit, alte Konflikte zu lösen und Herzen zu reinigen.



DUA DES TAGES

"Ya Allah, gib mir die Stärke zu verzeihen, so wie ich hoffe, dass Du mir verzeihst. Befreie mein Herz von allem, was mich belastet."



Vertraue darauf, dass Allah hört – auch wenn die Antwort anders kommt.



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



Denke an jemanden, dem du noch nicht verziehen 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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Es gibt drei Stufen: 1) Verzeihen, 2) Vergessen, 3) Dem anderen sogar Gutes tun. Die höchste Stufe ist Ihsan!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari & Muslim)

Sadaqa bringt Baraka (Segen) in unseren Besitz. Was wir geben, kommt auf verschiedene Weisen zu uns zurück - im Diesseits oder Jenseits.



DUA DES TAGES

"Öffne meine Hand zum Geben und mein Herz zur Großzügigkeit. Lass mich nie vergessen, dass alles, was ich habe, von Dir kommt."



Ein aufrichtiges Herz ist wichtiger als perfekte Worte.



TAGES-IMPULS



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?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Sadaqa kann vieles sein: Geld, Essen, Zeit, Hilfe, gute Worte, ein Lächeln, sogar ein Hindernis vom Weg räumen!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari)

Adab (gutes Benehmen) ist im Islam zentral. Eine Gesellschaft funktioniert durch gegenseitigen Respekt zwischen den Generationen.



DUA DES TAGES

"Forme meinen Charakter nach dem Vorbild des Propheten ﷺ. Lass mein Äußeres und mein Inneres übereinstimmen."



Das schönste Bittgebet ist das, was aus deinem Herzen kommt.



TAGES-IMPULS



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?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Adab umfasst alles: Wie wir essen, sprechen, die Moschee betreten, mit Eltern und Lehrern umgehen.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Haltet fest am Seil Allahs, allesamt, und spaltet euch nicht."

Koran, Sure Al-Imran 3:103

Das "Seil Allahs" ist der Islam selbst. Dieser Vers ruft uns auf, zusammenzuhalten und uns nicht zu spalten - Einheit in der Gemeinschaft ist zentral.



DUA DES TAGES

"Segne meine Beziehungen und heile die, die zerbrochen sind. Lass mich immer daran arbeiten, Verbindungen zu stärken statt zu zerstören."



Dua ist der Kern der Ibada – deine direkte Verbindung zu Allah.



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



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



EXTRA-CHALLENGE



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



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Der Ramadan wird oft in drei Abschnitte unterteilt: Die ersten Tage stehen im Zeichen der Barmherzigkeit, die mittleren der Vergebung, und die letzten zehn Tage bieten besondere Gelegenheit zur spirituellen Erneuerung.



NOTIZEN



THEMEN DIESER WOCHE

Familie

Freundschaft

Nachbarn

Verzeihen

Sadaqa

Respekt & Adab



LEITGEDANKE

"Seid barmherzig zu denen auf der Erde, und Der im Himmel wird barmherzig zu euch sein."

Prophet Muhammad ﷺ (Tirmidhi)



SELBSTEINSCHÄTZUNG

Spiritualität

1 2 3 4 5

Disziplin

1 2 3 4 5

Beziehungen

1 2 3 4 5

Wissen

1 2 3 4 5



WOCHEN-DUA

Allahumma innaka afuwwun tuhibbul-afwa
faafu anni

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



TIEFERE REFLEXION

Wie haben sich meine Beziehungen verändert?

Was habe ich über Vergebung gelernt?

Wie habe ich Sadaqa praktiziert?

Welche Beziehung möchte ich verbessern?



WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Was ist die zentrale Lektion dieser Woche?



KONKRETE SCHRITTE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



NOTIZEN





ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

"Wenn ihr dankbar seid, werde Ich euch wahrlich mehr geben."

Koran, Sure Ibrahim 14:7

Shukr (Dankbarkeit) ist eine aktive Haltung, nicht nur ein Gefühl. Allah verspricht ausdrücklich Vermehrung für die Dankbaren!



DUA DES TAGES

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Alhamdulillah ala kulli hal

Alles Lob gebührt Allah in jeder Situation.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Shukr hat drei Ebenen: Mit dem Herzen (fühlen), mit der Zunge (sagen), mit den Taten (handeln).



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ

"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

Tafakkur (tiefe Reflexion über die Schöpfung) ist eine Form der Ibada. Es stärkt unseren Iman, wenn wir Allahs Zeichen erkennen.



DUA DES TAGES

"Öffne meine Augen für die Zeichen, die Du überall in Deiner Schöpfung verteilt hast. Lass mich Dich darin erkennen."

💡 Allah liebt es, wenn wir Ihn bitten.



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



Geh heute nach draußen und nimm dir 5 Minuten Zeit, um etwas in der Natur genau zu betrachten. Staune!



EXTRA-CHALLENGE



Recherchiere ein Naturwunder und denke darüber nach, was das über den Schöpfer aussagt.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Tafakkur war eine regelmäßige Gewohnheit des Propheten ﷺ. Er verbrachte Zeit in der Höhle Hira, um nachzudenken.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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

Adl (Gerechtigkeit) ist ein Grundpfeiler des Islam. Sie muss in allen Lebensbereichen gelten - auch gegenüber Feinden!



DUA DES TAGES

"Allah, mach mich zu einem Menschen, der für Gerechtigkeit einsteht – auch wenn es unbequem ist. Lass mich nie schweigen, wenn Unrecht geschieht."



Vertraue darauf, dass Allah hört – auch wenn die Antwort anders kommt.



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



Achte heute darauf, ob du alle Menschen fair behandelst – auch die, die du nicht so magst.



EXTRA-CHALLENGE



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



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Allah befiehlt uns, gerecht zu sein - selbst gegenüber Menschen, die wir nicht mögen (Koran 5:8)!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Koran, Sure al-An'am 6:165

Als Khalifa (Statthalter) tragen wir Verantwortung für die Erde. Umweltschutz ist keine Option, sondern islamische Pflicht!



DUA DES TAGES

"Mach mich zu einem verantwortungsvollen Statthalter auf dieser Erde. Lass mich sie besser hinterlassen, als ich sie vorgefunden habe."



Ein aufrichtiges Herz ist wichtiger als perfekte Worte.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Israf (Verschwendung) ist im Islam verboten - selbst beim Wudu soll man Wasser sparen!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Sprich: Mein Herr, vermehre mein Wissen!"

Koran, Sure Ta-Ha 20:114

Ilm (Wissen) hat einen sehr hohen Stellenwert im Islam. Das erste Wort der Offenbarung war 'Iqra' (Lies!) - Bildung ist Pflicht!



DUA DES TAGES

"Schenke mir Wissen, das mir nützt, und hilf mir, es gut einzusetzen. Bewahre mich vor Wissen, das nur dem Ego dient."



Das schönste Bittgebet ist das, was aus deinem Herzen kommt.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Es gibt Fard Ayn (Pflicht für jeden Muslim) und Fard Kifaya (Pflicht für die Gemeinschaft) beim Wissen.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari & Muslim)

Das Fasten lehrt uns, wie sich Hunger und Durst anfühlen. Dies soll unser Mitgefühl für Bedürftige weltweit stärken.



DUA DES TAGES

"Mach mein Herz weich für das Leid anderer. Lass mich nie gleichgültig werden gegenüber Ungerechtigkeit und Schmerz in der Welt."

💡 **Dua ist der Kern der Ibada – deine direkte Verbindung zu Allah.**



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



Informiere dich heute über Menschen, die gerade schwere Zeiten durchmachen. Sprich ein Bittgebet für sie.



EXTRA-CHALLENGE



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



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Zakat al-Fitr am Ende des Ramadan soll sicherstellen, dass auch Bedürftige am Eid feiern können.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Wer auch nur ein Stäubchen Gutes tut,
wird es sehen."

Koran, Sure az-Zalzala 99:7

Der Islam ist nicht weltfremd. Er gibt uns
Verantwortung für die Schöpfung, die
Gesellschaft und die Umwelt.



DUA DES TAGES

"Lass keine meiner Bemühungen verloren
gehen. Hilf mir, die letzten 10 Tage bewusst und
intensiv zu nutzen."

💡 Bittgebet und Handeln gehören zusammen.



TAGES-IMPULS



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?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Der Prophet ﷺ intensivierte seine Ibada in den
letzten 10 Nächten und weckte sogar seine
Familie dafür.



NOTIZEN



THEMEN DIESER WOCHE

Dankbarkeit

Schöpfung

Gerechtigkeit

Umwelt

Wissen

Mitgefühl



LEITGEDANKE

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

Koran, Sure al-An'am 6:165



SELBSTEINSCHÄTZUNG

Spiritualität

1 2 3 4 5

Disziplin

1 2 3 4 5

Beziehungen

1 2 3 4 5

Wissen

1 2 3 4 5



WOCHEN-DUA

Rabbi zidni ilma

Mein Herr, vermehre mein Wissen.



TIEFERE REFLEXION

Wie hat sich mein Blick auf die Welt verändert?

Welche Verantwortung spüre ich jetzt stärker?

Was habe ich über Gerechtigkeit gelernt?

Wie möchte ich die Welt positiv beeinflussen?



WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Was ist die zentrale Lektion dieser Woche?



KONKRETE SCHRITTE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



NOTIZEN





ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

التَّمِيسُوهَا فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ
رَمَضَانَ

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

Prophet Muhammad ﷺ (Bukhari)

Die letzten 10 Nächte sind der spirituelle
Höhepunkt des Ramadan. Der Prophet ﷺ
verdoppelte seine Anstrengungen in dieser Zeit.



DUA DES TAGES

"Ya Allah, gib mir die Kraft und Ausdauer für
diese letzten Tage. Lass mich die besonderen
Nächte nicht ungenutzt verstreichen."

💡 Allah liebt es, wenn wir Ihn bitten.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Der Prophet ﷺ machte Itikaf (Zurückziehung in
der Moschee) in den letzten 10 Nächten des
Ramadan.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Koran, Sure al-Ankabut 29:45

Salah ist eine der fünf Säulen des Islam. Ein Gebet mit Khushu (Demut) ist wertvoller als hundert gedankenlose Gebete.



DUA DES TAGES

"Mach mein Gebet lebendig. Lass es mein Herz erreichen und mein Leben verändern."



Vertraue darauf, dass Allah hört – auch wenn die Antwort anders kommt.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Khushu-Tipps: Langsam beten, verstehen was du sagst, dir vorstellen dass du vor Allah stehst, Blick auf die Sajda-Stelle.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Koran, Sure al-Baqara 2:185

Die Besonderheit des Ramadan ist gerade in der Offenbarung des Korans in diesem Monat begründet. Deshalb ist er DER Monat des Koran - nutze die Gelegenheit, mehr zu lesen!



DUA DES TAGES

"Mach den Koran zum Licht meines Lebens. Lass mich seine Botschaft verstehen und danach leben."



Ein aufrichtiges Herz ist wichtiger als perfekte Worte.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Für jeden Buchstaben des Koran erhältst du 10 Hasanat. 'Alif-Lam-Mim' = 30 Hasanat, nicht nur 10!



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

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

Koran, Sure al-Baqara 2:186

Dua ist der Kern der Ibada, weil es unsere Abhängigkeit von Allah ausdrückt. Es ist die intimste Form der Anbetung.



DUA DES TAGES

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي
الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbana atina fid-dunya hasanatan
wa fil-akhirati hasanatan wa qina
adhaban-nar

Unser Herr, gib uns im Diesseits Gutes und im
Jenseits Gutes und bewahre uns vor der Strafe
des Feuers.



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



Sprich heute ein Bittgebet mit deinen eigenen Worten – ganz frei, wie du mit einem Freund reden würdest.



EXTRA-CHALLENGE



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



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Beim Bittgebet zählt vor allem dein Herz: Sei aufrichtig, vertraue auf Allah, und bemühe dich gleichzeitig selbst um das, worum du bittest. Dua und Handeln gehören zusammen.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"Gedenket Meiner, so gedenke Ich eurer."

Koran, Sure al-Baqara 2:152

Dhikr hält Allah ständig in unserem Bewusstsein präsent. Es kann auch praktisch verstanden werden: Jede gute Handlung kann eine Form des Gedenkens sein.



DUA DES TAGES

"Erfülle mein Herz mit Deinem Gedenken. Lass keinen Moment vergehen, in dem ich Dich vergesse."

💡 Dua ist der Kern der Ibada – deine direkte Verbindung zu Allah.



TAGES-IMPULS



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. Wie verändert das deinen Tag?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Ein einfacher, aber kraftvoller Dhikr: 33x SubhanAllah, 33x Alhamdulillah, 33x Allahu Akbar. Der Prophet ﷺ empfahl dies besonders nach dem Gebet.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ

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

Koran, Sure al-Qadr 97:3

Laylat al-Qadr ist die Nacht, in der der Koran herabgesandt wurde. Sie liegt in den ungeraden Nächten der letzten 10 Tage - heute könnte sie sein!



DUA DES TAGES

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Allahumma innaka Afuwwun tuhibbul-afwa faafu anni

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



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

Wie willst du diese möglicherweise wichtigste Nacht des Jahres verbringen?



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

In dieser Nacht geht es nicht darum, äußere Zeichen zu suchen, sondern dein Herz für Allah zu öffnen. Nutze sie für Gebet, Dua und Reflexion – das ist das Wesentliche.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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

Tawba ist keine Niederlage, sondern eine Chance zur Erneuerung. Allah freut sich über jeden, der aufrichtig umkehrt.



DUA DES TAGES

"Allah, ich kehre zu Dir zurück mit all meinen Fehlern. Vergib mir das, was ich weiß, und das, was ich vergessen habe. Mach mich zu einem besseren Menschen."

💡 Allah liebt es, wenn wir Ihn bitten.



TAGES-IMPULS



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.



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Die drei Bedingungen für Tawba: 1) Bereuen, 2) Sofort aufhören, 3) Fester Entschluss, es nicht zu wiederholen.



NOTIZEN



THEMEN DIESER WOCHE

Letzte 10 Nächte

Salah

Koran

Dua

Dhikr

Laylat al-Qadr

Tawba

Zakat al-Fitr



LEITGEDANKE

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

Koran, Sure al-Baqara 2:186



SELBSTEINSCHÄTZUNG

Spiritualität

1 2 3 4 5

Disziplin

1 2 3 4 5

Beziehungen

1 2 3 4 5

Wissen

1 2 3 4 5



WOCHEN-DUA

Taqabbal Allahu minna wa minkum
Möge Allah von uns und von euch annehmen.



TIEFERE REFLEXION

Wie hat mich dieser Ramadan verändert?

Welche spirituellen Erfahrungen waren intensiv?

Was habe ich über meine Beziehung zu Allah gelernt?

Welche 3 Gewohnheiten nehme ich mit?



WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Was ist die zentrale Lektion dieser Woche?



KONKRETE SCHRITTE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



NOTIZEN





ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE 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)

Zakat al-Fitr reinigt unser Fasten von kleinen Mängeln und ermöglicht Bedürftigen, am Eid-Fest teilzunehmen.



DUA DES TAGES

"Reinige mein Fasten durch mein Geben. Lass meine Freude am Eid-Tag auch anderen zugutekommen."



Vertraue darauf, dass Allah hört – auch wenn die Antwort anders kommt.



TAGES-IMPULS



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?



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Die Höhe entspricht ca. 2,5 kg Grundnahrungsmittel pro Person (oder der Geldwert davon). In Europa sind das meistens 10–15 € pro Person.



NOTIZEN



ZEITEN EINTRAGEN

Sahur

Iftar



QUELLE DES TAGES

"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

Der Ramadan endet, aber die Lehren bleiben. Das Zeichen eines angenommenen Ramadan ist, dass du DANACH ein besserer Mensch bist.



DUA DES TAGES

"Nimm meinen Ramadan an, mit all seinen Höhen und Tiefen. Lass mich nicht zu dem Menschen zurückkehren, der ich vor diesem Monat war."



Ein aufrichtiges Herz ist wichtiger als perfekte Worte.



TAGES-IMPULS



DEINE CHALLENGE



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



EXTRA-CHALLENGE



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



REFLEXION

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



TAQWA-CHECK

Wo war ich heute besonders achtsam?



Gedanken



Worte



Gebet



Handeln



Umgang



Medien



WISSEN

Das Zeichen, dass dein Ramadan angenommen wurde: Du bist nach dem Ramadan ein besserer Mensch als vorher.



NOTIZEN

🧠 WEISHEIT ZUM ABSCHLUSS

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

Das Diesseits ist eine Zeit der Prüfung, Geduld und Anstrengung – wie der Ramadan. Das Jenseits ist die ewige Belohnung – wie die Freude des Eid.

📊 MEIN RAMADAN IN ZAHLEN

30

Tage gefastet

Gebete

Seiten Koran

Gute Taten

🕌 EID-DUA

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ

Möge Allah von uns und euch annehmen!

🌙 BIS ZUM NÄCHSTEN RAMADAN

اللَّهُمَّ بَلِّغْنَا رَمَضَانَ

Allahumma ballighna Ramadan

Ya Allah, lass uns den nächsten Ramadan erleben!

🧠 ABSCHLUSSREFLEXION

Wie hat mich dieser Ramadan verändert?

Was war meine wichtigste Erkenntnis?

Was möchte ich nächstes Jahr anders machen?

🎯 GEWOHNHEITEN FÜR DAS JAHR

Was ich beibehalten werde:

-
-
-
-
-

🙏 SHUKR - WOFÜR ICH DANKBAR BIN



