

Notizen zur Freitagssitzung – 28.08.2025

Thema: Waswasa

1. Bedeutung von Waswasa

- Waswasa bedeutet:
 - o Einflüsterungen und Zweifel vom Shayṭān
 - Ziel:
 - o den Menschen zu verunsichern
 - o die Religion schwer erscheinen zu lassen
-

2. Beispiele für Waswasa

In der Religion:

- Zweifel beim Wuḍūʾ
- Zweifel beim Ghusl
- Zweifel im Ṣalāh

Gedanken wie:

- „War mein Takbīr richtig?“
 - „Habe ich die Sura falsch gelesen?“
 - „Habe ich etwas vergessen?“
-

3. Folgen von Waswasa

- Ständiges Kontrollieren und Wiederholen
- Stress und Frust
- Innere Unruhe
- Manche geben Taten oder sogar das Gebet auf

Wichtiger Punkt

- Je mehr Aufmerksamkeit man den Zweifeln gibt,
 - o desto stärker werden sie
-

4. Der Islam ist leicht

Der Prophet ﷺ sagte:

„Macht die Dinge leicht und macht sie nicht schwer.“
(Bukhārī 69, Muslim 1734)

5. Umgang mit Waswasa

Grundregel

- Gewissheit wird nicht durch Zweifel aufgehoben

Beispiel:

- Wenn man sicher Wuḍū' gemacht hat,
o dann zerstört ein später Zweifel diese Sicherheit nicht
-

6. Praktische Schritte gegen Waswasa

Zweifel ignorieren

- Wiederkehrende Zweifel nicht beachten
- Nicht ständig kontrollieren oder wiederholen

Wissen lernen

- 'Aqīdah lernen
 - Fiqh lernen
- Wissen gibt Sicherheit

Schutz suchen

- Sura al-Falaq (113) rezitieren
- Sura an-Nās (114) rezitieren
- Du 'ā' gegen Shayṭān sprechen

Kein übertriebener Perfektionismus

- Der Islam verlangt keine Übertreibung
- Man muss nicht alles perfekt kontrollieren

Beispiel:

- Kein extremes Kontrollieren beim Wuḍū' nötig

Merke

- Gib dein Bestes
 - Mehr wird nicht verlangt
-

7. Hilfe suchen

- Wenn Waswasa sehr stark wird:
 - o professionelle Hilfe suchen
 - o mit vertrauenswürdigen Menschen sprechen