

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Sure An-Nahl, Vers 119 bis 122*

# Wer fällt und aufsteht

*Eine Tiefen-Recherche zu vier Versen  
aus Sure 16 An-Nahl.*



*At-Tawba, die Umkehr*

*„Dein Herr ist Allvergebend und Barmherzig für die, die bereuen und gut  
machen.“*

Q U R A N 16 : 119

...

# CONTENTS

Vorwort .....

Eins. Die Tür der Reue (Vers 119) .....

Die Situation .....

Das Wissen (Prophet und Ulama) .....

Die Kern-Lektionen .....

Menschliche Natur und Psychologie .....

Quellen .....

Zwei. Ein Mensch als Gemeinschaft (Vers 120) .....

Die Situation .....

Das Wissen (Prophet und Ulama) .....

Die Kern-Lektionen .....

Menschliche Natur und Psychologie .....

Quellen .....

Drei. Dankbarkeit und Erwählung (Vers 121) .....

Die Situation .....

Das Wissen (Prophet und Ulama) .....

Die Kern-Lektionen .....

Menschliche Natur und Psychologie .....

Quellen .....

Vier. Im Diesseits und im Jenseits (Vers 122)

Die Situation

Das Wissen (Prophet und Ulama)

Die Kern-Lektionen

Menschliche Natur und Psychologie

Quellen

Hinweis an den Leser

Schluss-Reflexion

Gesammelte Quellen

Koran und Übersetzung

Tafsire

Hadithe

Linguistik und Grammatik

Psychologie und Soziologie

Optionale Vertiefung

# Vorwort

Vier Verse. Drei Bewegungen. Eine Einladung, die niemand verlieren kann.

Sure 16, Vers 119 bis 122, beginnt mit dem schwersten Wort, das Allah einem Menschen sagen kann. **Reue ist möglich**. Auch nach einer schlechten Tat. Auch nach einem ganzen Leben schlechter Taten. Wenn die Reue echt ist und das Tun gut gemacht wird, ist Allah Allvergebend und Barmherzig. Vers 119 schließt nicht aus. Er öffnet auf.

Dann erzählt der Koran von einem Mann, der diese Tür sein ganzes Leben offen gehalten hat. **Ibrahim**. Vers 120 nennt ihn eine Gemeinschaft in einer einzigen Person. *Umma*. Ein Mann, der so vollständig in Allah versunken war, dass er für sich allein zählte wie ein ganzes Volk. Er war demütig, klar im Glauben, frei von Götzendienst.

Vers 121 sagt warum. **Dankbar war er**. Für jede Gabe. Für jeden Atemzug. Und Allah hat ihn erwählt und auf den geraden Weg geleitet.

Vers 122 zeigt das Ergebnis. **Im Diesseits Gutes. Im Jenseits zu den Rechtschaffenen**. Allah belohnt nicht erst nach dem Tod. Er belohnt schon hier.

**Warum heute lesen?** Weil du wahrscheinlich denkst, dass deine Fehler dich definieren. Vers 119 sagt: tun sie nicht. Weil du wahrscheinlich denkst, dass du allein bist. Vers 120 sagt: ein Mensch kann eine Gemeinschaft sein, wenn er klar steht. Weil du wahrscheinlich denkst, dass Dankbarkeit eine Floskel ist. Vers 121 sagt: sie ist die Methode. Allah weiß es am besten.

# Eins. Die Tür der Reue (Vers 119)

## Die Situation

﴿ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ عَمِلُوا السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ „Hierauf wird dein Herr zu denjenigen, die in Unwissenheit Böses tun, hierauf aber bereuen und (es) wieder gutmachen, gewiß, dein Herr ist danach wahrlich Allvergebend und Barmherzig.“ (119)

Stell dir den Adressaten dieses Verses vor. Ein Mensch, der etwas Schlechtes getan hat. Vielleicht eine Lüge. Vielleicht einen Diebstahl. Vielleicht eine ganze Lebensphase voller Fehler. Er ist Muslim, oder er war es einmal. Er weiß, dass er gefehlt hat. Er fühlt das Gewicht im Magen, das jeder Mensch fühlt, der sich selbst nicht mehr in die Augen schauen kann.

Allah spricht zu diesem Menschen.

**Aber nicht mit Drohung.** Er beginnt mit einem Wort, das alles ändert: „**Hierauf**“. Das ist ein Folge-Wort. Es kommt nach etwas. Was kommt davor? In Vers 118 hat Allah von Strafen gesprochen. In Vers 117 von kleinen Genüssen und großer Strafe. Es klang hart. Es klang final.

Dann „**hierauf**“. Allah dreht das Licht. „**Aber für die, die in Unwissenheit Böses getan haben, dann bereuen, dann wieder gutmachen, gilt etwas anderes.**“

Das Wort *bi-jahala*, „in Unwissenheit“, ist wichtig. Es bedeutet nicht „**ohne zu wissen, dass es schlecht ist**“. Es bedeutet „**nicht klar bei Verstand, nicht in voller Klarheit, übermannt von Emotion oder Trieb**“. Der Mensch wusste, dass es schlecht war. Aber er hat es trotzdem getan, weil ihn etwas mitgerissen hat. Wut. Geilheit. Angst. Geld-Gier. Stolz.

Allah trennt nicht zwischen kleinen und großen Sünden hier. Er sagt: **wer auch immer**, in dieser menschlichen Schwachheit gefallen ist, **und** dann bereut, **und** dann gut macht, **dem** wendet sich Allah zu mit Vergebung und Barmherzigkeit.

Drei Bedingungen. **Reue. Aufrichtige Reue. Gut machen. Aktiv etwas reparieren. Beides.** Nicht eines von beiden.

## Das Wissen (Prophet und Ulama)

**Ibn Kathir** erklärt das Wort *jahala* aus diesem Vers. Es bedeutet nicht „**nicht wissend**“, sondern „**in einem Zustand, in dem die Vernunft nicht regiert**“. Wer in vollem Bewusstsein und mit kühlem Herz eine Sünde begeht, ist auf einer anderen Stufe als wer im Affekt fällt. Beide können bereuen. Aber Allah erwähnt hier die zweite Gruppe, weil sie die häufigste ist.

**At-Tabari** betont das Wort *aslahu*, „sie machten wieder gut“. Reue allein ist nicht genug. Wer einen Diebstahl bereut, muss das Gestohlene zurückgeben. Wer eine Lüge bereut, muss die Wahrheit aussprechen. Wer einen Menschen verletzt hat, muss versuchen zu reparieren, wenn möglich. **Reue ist nicht nur Gefühl. Reue ist Tat.**

**Al-Qurtubi** legt *ghafur ar-rahim* aus. *Ghafur* heißt „**der alles bedeckt, der nichts sehen lässt**“. Allah deckt die Sünde zu. Niemand sieht sie mehr. *Rahim* heißt „**Barmherzig in jeder einzelnen Situation**“. Es ist nicht nur abstrakte Barmherzigkeit. Es ist konkrete, gegenwärtige Barmherzigkeit, immer wieder neu.

**Der Prophet Muhammad ﷺ** sagte in einem Hadith bei Sahih Muslim 2702: „**Allah breitet seine Hand in der Nacht aus, damit der reuen kann, der bei Tag gesündigt hat. Und Er breitet seine Hand am Tag aus, damit der reuen kann, der bei Nacht gesündigt hat. Bis die Sonne von ihrem Westen aufgeht.**“ Die Tür der Reue ist immer offen. Bis zu einem klaren Endpunkt, aber bis dahin: offen.

Ein weiterer Hadith bei Tirmidhi 2499 (klassifiziert Hasan): „**Jeder Sohn Adams ist Sünder, und die besten Sünder sind die, die bereuen.**“ Sünde ist menschlich. Reue ist die menschliche Antwort darauf.

## Die Kern-Lektionen

- **Allah erwartet nicht, dass du sündenfrei bist.** Er erwartet, dass du nach dem Fallen aufstehst.
- **Reue ohne Gutmachung ist Hälfte.** Das Gefühl reicht nicht. Du musst handeln.
- **Wer in der Hitze einer Emotion fällt, kann sofort bereuen.** Das ist nicht Heuchelei. Das ist der natürliche Weg.
- **„Hierauf“ ist Allahs Lieblingswort.** Es kommt immer nach dem Schlimmen. Es bringt einen Neuanfang.
- **Sünde verschwindet. Sie wird zugedeckt von *ghafur*.** Niemand wird sie am Jüngsten Tag aufgelistet sehen, wenn du bereut hast.

## Menschliche Natur und Psychologie

**Warum fällt Reue so schwer?** Weil das Ego sie als Niederlage liest.

**Brené Brown** hat in „Daring Greatly“ (2012) die Unterscheidung zwischen **Schuld und Scham** klar gemacht. Schuld sagt: „**Ich habe etwas Schlechtes getan.**“ Scham sagt: „**Ich bin schlecht.**“ Schuld ist gesund und konstruktiv. Sie führt zu Tawba. Scham ist destruktiv. Sie führt

zu Verstecken, zu Selbsthass, zu mehr Sünde.

Vers 119 spricht nur die Schuld an. Er sagt nicht „**du bist schlecht**“. Er sagt „**du hast Böses getan**“. Das ist der entscheidende Unterschied. Wer in der Schuld bleibt, kann bereuen. Wer in der Scham landet, kann nicht.

**Kristin Neff** hat 2003 das Konzept der **Self-Compassion** wissenschaftlich beschrieben. Self-Compassion hat drei Komponenten: **Self-Kindness** (sich selbst gegenüber freundlich sein), **Common Humanity** (verstehen, dass Scheitern menschlich ist), **Mindfulness** (die eigenen Gefühle wahrnehmen, ohne sie zu vermeiden). Wer Self-Compassion praktiziert, kann Fehler ehrlich anschauen. Wer sich selbst hasst, schaut weg und macht weiter.

**June Tangney** hat in ihrer Forschung gezeigt: Menschen, die zur Scham neigen, wiederholen Fehler häufiger. Menschen, die zur Schuld neigen, ändern ihr Verhalten leichter. **Allah wählt in Vers 119 die psychologisch gesündere Konstruktion.**

**Robert Enright** hat seit 1985 die **Forgiveness Research** geprägt. Sein Befund: Selbst-Vergebung ist möglich und notwendig für psychische Gesundheit. Sie ist aber an drei Schritte gekoppelt. **Erstens**, ehrliches Anerkennen des Fehlers. **Zweitens**, übernehmen der Verantwortung. **Drittens**, aktiver Versuch der Wiedergutmachung. Das sind genau die Schritte, die Vers 119 nennt. Tawba und islah.

**Frag dich:** Welche Sünde, welche Tat, welches Versagen hast du noch nicht losgelassen? Was hältst du in dir gefangen, weil du nicht glaubst, dass Vergebung möglich ist? Allah glaubt es. Was hält dich davon ab?

**Frag dich auch:** Bist du gerade in Schuld oder in Scham? Wenn du „**ich bin schlecht**“ denkst, bist du in der Falle. Wenn du „**ich habe X getan und das war schlecht**“ denkst, bist du auf dem Weg. Die Sprache, die du in deinem Kopf benutzt, entscheidet, ob du bereuen kannst oder nicht.

## Quellen

- Quran 16:119, Übersetzung Bubenheim/Elyas
- Sahih Muslim 2702 zur ausgebreiteten Hand Allahs für die Reue, [https://sunnah.com/muslim:2702SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_219SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_220](https://sunnah.com/muslim:2702SMARTPANTS_PRESERVED_219SMARTPANTS_PRESERVED_220)
- Jami` at-Tirmidhi 2499 „Jeder Sohn Adams ist Sünder“, klassifiziert Hasan, [https://sunnah.com/tirmidhi:2499SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_223SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_224](https://sunnah.com/tirmidhi:2499SMARTPANTS_PRESERVED_223SMARTPANTS_PRESERVED_224)
- Ibn Kathir, „Tafsir al-Quran al-`Azim“ zu Sure 16:119
- At-Tabari, „Jami` al-Bayan“ zu *aslahu*

- [Al-Qurtubi, „al-Jami` li-Ahkam al-Quran” zu \*ghafur ar-rahim\*](#)
- [Brené Brown, „Daring Greatly”, Gotham Books 2012, ISBN 978-1592407330](#)
- [Kristin Neff, „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”, \*Self and Identity\* 2\(2\), 2003](#)
- [June Tangney und Ronda Dearing, „Shame and Guilt”, Guilford Press 2002](#)
- [Robert Enright und Joanna North \(Hg.\), „Exploring Forgiveness”, University of Wisconsin Press 1998](#)

## Zwei. Ein Mensch als Gemeinschaft (Vers 120)

### Die Situation

﴿إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ „Gewiß, Ibrahim war eine (ganze) Gemeinschaft, demütig ergeben gegen Allah, Anhänger des rechten Glaubens, und er gehörte nicht zu den Götzendienern.“ (120)

Allah wechselt jetzt das Bild. Nach der Tür der Reue zeigt er einen Menschen, der diese Tür sein ganzes Leben offen hielt. **Ibrahim.**

Aber Allah beschreibt ihn mit einem ungewöhnlichen Wort. **Umma.** Das deutsche „Gemeinschaft“ trifft es nicht ganz. *Umma* bedeutet im Arabischen eine Gruppe, ein Volk, eine ganze Glaubens-Gemeinschaft. Allah sagt: **Ibrahim war eine ganze Gemeinschaft in einer einzigen Person.**

Wie ist das möglich? Wie kann ein Mensch eine Gemeinschaft sein?

Drei weitere Wörter erklären es. **Qanit**, „demütig ergeben“. **Hanif**, „klar im monotheistischen Glauben, frei von jedem Verdrehen“. **Laysa min al-mushrikin**, „nicht zu den Götzendienern gehörend“.

Ibrahim stand zu seiner Zeit allein. Die ganze Welt um ihn herum war polytheistisch. Sein eigener Vater machte Götzen aus Holz. Seine Familie betete sie an. Sein Volk huldigte ihnen. Trotzdem stand er allein gegen alle. **Klar. Demütig. Ohne Kompromiss.**

So sehr stand er allein, dass Allah ihn als eine ganze Gemeinschaft zählte. Wo er stand, war die Wahrheit präsent. Wo er sprach, war die Tradition Abrahams. Wo er betete, war ein ganzes Erbe lebendig.

### Das Wissen (Prophet und Ulama)

**Ibn Kathir** erklärt das Wort *umma* in diesem Vers mit drei möglichen Bedeutungen, die alle gleichzeitig wahr sind. **Erstens**, Ibrahim war ein Vorbild, an dem sich eine ganze Gemeinschaft orientieren konnte. **Zweitens**, Ibrahim hatte in sich allein die Tugenden, die normalerweise auf eine ganze Gemeinschaft verteilt sind. **Drittens**, Ibrahim war der Stammvater einer ganzen Gemeinschaft, die nach ihm kommen sollte: die Propheten von Ismail über Musa bis Muhammad ﷺ.

**At-Tabari** legt **qanit** aus. Die Wurzel *qa-na-ta* bedeutet „**dauerhaft, anhaltend, kontinuierlich gehorsam**“. Es ist nicht ein einzelner Akt der Demut. Es ist eine Lebenshaltung. Ibrahim war nicht nur in einem Moment ergeben. Er war es immer.

**Al-Qurtubi** erklärt **hanif**. Die Wurzel *ha-na-fa* bedeutet „**geneigt sein zu etwas, abweichend von dem, was ringsum ist**“. Ein Hanif ist jemand, der sich vom Götzendienst der Mehrheit abwendet und sich zum reinen Monotheismus neigt. Im Arabien vor dem Islam gab es einige Hanifa, Menschen, die ohne jüdische oder christliche Tradition den Götzendienst ablehnten und an einen einzigen Gott glaubten. Ibrahim war der archetypische Hanif.

**Ar-Razi** stellt eine Frage: Warum sagt Allah über Ibrahim ausdrücklich „**er gehörte nicht zu den Götzendienern**“? Ist das nicht selbstverständlich für einen Propheten? Seine Antwort: Allah will klarstellen, dass Ibrahim **nicht einmal in einem Moment seines Lebens** Götzen verehrt hat. Manche andere haben zuerst Götzen gedient und sind dann konvertiert. Ibrahim war von Anfang an klar. Das ist außergewöhnlich und zeichnet ihn besonders aus.

**Der Prophet Muhammad** ﷺ sagte in einem Hadith bei Sahih al-Bukhari 3349: „**Ibrahim war einer von uns vier**.“ Vier Männer, die der Prophet als nahe Verwandte im Glauben sah. Ibrahim ist der erste in dieser Reihe. Er ist der „**Vater der Propheten**“, *Abu al-Anbiya*.

## **Die Kern-Lektionen**

- **Du kannst allein eine Gemeinschaft sein, wenn du klar stehst.** Allah zählt nicht Köpfe. Er zählt Klarheit.
- **Die Mehrheit ist nicht der Maßstab.** Ibrahim hatte recht gegen die ganze Welt seiner Zeit.
- **Qanit ist eine Lebenshaltung, nicht ein Moment.** Es geht um Konsistenz, nicht um Höhepunkte.
- **Hanif sein bedeutet sich abwenden.** Aktiv. Bewusst. Vom Mainstream.
- **Wer einmal kompromisslos klar ist, kann zur Quelle für andere werden.** Aber zuerst kommt die eigene Klarheit, nicht die Bekehrung anderer.

## **Menschliche Natur und Psychologie**

**Warum brauchen wir Vorbilder?** Und warum sind sie heute so verrutscht?

**Albert Bandura** hat 1977 die **Social Learning Theory** entwickelt. Sein Befund: Menschen lernen nicht nur durch eigene Erfahrung, sondern auch durch **Beobachtung von Vorbildern**. Wir schauen, was andere tun, was sie dafür bekommen, ob sie damit erfolgreich sind. Daraus formen wir unser eigenes Verhalten. Vorbild-Lernen ist tief in der menschlichen Natur verankert.

Das Problem heute: **Die Vorbilder sind verrutscht.** Influencer mit halbnackten Bildern, Tech-Bros mit Versprechen ewiger Jugend, Politiker mit Lügen-Geschichten, Sportler mit Skandalen. Wer in einer Welt aufwächst, in der das die sichtbaren Vorbilder sind, lernt diese Werte unbewusst. Ibrahim war ein **Anti-Influencer**. Er hatte keine Reichweite. Er hatte nur Klarheit.

**Joseph Campbell** hat in „The Hero with a Thousand Faces“ 1949 das archetypische **Heldenreise**-Muster beschrieben. Der Held verlässt das Bekannte, geht durch Prüfungen, kehrt verändert zurück. Ibrahim ist die Heldenreise in Reinform. Er verlässt das Götzendienst-Land seines Vaters. Er geht durch Prüfungen (Feuer, Sohn-Opfer, Vertreibung). Er kehrt nicht zurück, aber er gründet eine ganze Linie.

**René Girard** hat in „Deceit, Desire and the Novel“ 1961 die **Mimetische Theorie** entwickelt. Sein Befund: Menschen begehren nicht direkt, sondern durch **Nachahmung**. Wir wollen, was andere wollen. Das ist die Quelle von Konflikten, Gewalt und Konkurrenz. Götzendienst ist mimetisches Begehren in Reinform. Die Mehrheit verehrt einen Götzen, weil die Mehrheit ihn verehrt. Niemand prüft mehr, ob er etwas wert ist.

Ibrahim bricht das mimetische Muster. Er fragt nicht „**was tun die anderen?**“, er fragt „**was ist wahr?**“. Das macht ihn zur einzigen freien Person in seiner Welt. Alle anderen sind in Mimesis gefangen. Er ist nicht.

**Hazel Markus und Paula Nurius** haben 1986 das Konzept der **Possible Selves** beschrieben. Jeder Mensch hat ein **ideales Selbst** im Kopf, das er werden möchte. Dieses ideale Selbst wird durch Vorbilder geformt. Wer Ibrahim als Vorbild nimmt, formt ein anderes ideales Selbst als wer einen Influencer als Vorbild nimmt. **Die Wahl des Vorbildes ist die wichtigste unbewusste Wahl deines Lebens.**

**Frag dich:** Wen siehst du als Vorbild? Wirklich, nicht idealisiert. Wessen Leben würdest du nachahmen, wenn du könntest? Wessen Stimme höre die meist in deinem Kopf, wenn du eine Entscheidung triffst?

**Frag dich:** Wenn Allah dich beschreiben müsste in einem Satz, wie in Vers 120 Ibrahim beschrieben wird, welcher Satz wäre das? „**Ein Mensch, der...**“ Wie würde der Satz weitergehen? Und ist das, was du willst, dass er weitergeht?

## Quellen

- Quran 16:120, Übersetzung Bubenheim/Elyas
- Sahih al-Bukhari 3349 über Ibrahim als einer der vier, [https://sunnah.com/bukhari:3349SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_423SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_424](https://sunnah.com/bukhari:3349SMARTPANTS_PRESERVED_423SMARTPANTS_PRESERVED_424)
- Ibn Kathir, „Tafsir al-Quran al-`Azim“ zu Sure 16:120

- [At-Tabari, „Jami` al-Bayan” zu \*qanit\*](#)
- [Al-Qurtubi, „al-Jami` li-Ahkam al-Quran” zu \*hanif\*](#)
- [Ar-Razi, „Mafatih al-Ghayb” zu Vers 120](#)
- [Albert Bandura, „Social Learning Theory”, Prentice Hall 1977](#)
- [Joseph Campbell, „The Hero with a Thousand Faces”, Pantheon Books 1949](#)
- [René Girard, „Deceit, Desire and the Novel”, Johns Hopkins University Press 1961](#)
- [Hazel Markus und Paula Nurius, „Possible Selves”, American Psychologist 41\(9\), 1986](#)

# Drei. Dankbarkeit und Erwählung (Vers 121)

## Die Situation

شَاكِرًا لِّأَنْعَمِهِ ۖ أَجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ „Dankbar (war er) für Seine Gnaden. Er hat ihn erwählt und zu einem geraden Weg geleitet.“ (121)

Allah fügt einen weiteren Strich zum Bild Ibrahims hinzu. **Shakir li-an`umihi.** „Dankbar für Seine Gnaden.“

Das ist ein einfacher Satz. Aber er ist die Schlüsselfrage des Verses. **Wie hat Ibrahim die Stufe der umma erreicht?** Wie wurde er zum Mann, der allein gegen die Welt stehen konnte?

Die Antwort: durch **Dankbarkeit.**

Dankbarkeit ist das Werkzeug, das Allahs Gnaden sichtbar macht. Wer dankbar ist, sieht. Wer undankbar ist, sieht nicht, obwohl seine Augen offen sind. Ibrahim hat alles, was ihm Allah gab, als Geschenk erkannt. Den Atem, das Brot, den Sohn, die Klarheit. Nichts war ihm selbstverständlich.

Dann sagt der Vers: „**Er hat ihn erwählt.**“ *Ijtaba*. Das Wort bedeutet „ausgewählt aus einer Menge“. Allah hat Ibrahim ausgewählt. Aus der ganzen Menschheit seiner Zeit. Aus seinem ganzen Volk. Aus seiner ganzen Familie.

Und dann: „**und zu einem geraden Weg geleitet.**“ *Sirat mustaqim*. Der gerade Weg. Die Phrase, die wir jeden Tag sieben Mal im Gebet sprechen. **Ihdina sirat al-mustaqim.** „Führe uns auf den geraden Weg.“

Ibrahim wurde zu dem geleitet, was wir täglich erbitten. Sein Weg war klar. Nicht weil er klüger war. Sondern weil er dankbar war. Dankbarkeit öffnete die Tür zur Erwählung. Erwählung öffnete die Tür zur Führung.

## Das Wissen (Prophet und Ulama)

**Ibn Kathir** erklärt: Die Reihenfolge im Vers ist wichtig. **Zuerst die Dankbarkeit, dann die Erwählung, dann die Führung.** Allah hat Ibrahim nicht erwählt, weil Er ihn willkürlich gewählt hat. Er hat ihn erwählt, weil Ibrahim **shakir** war, dankbar. Dankbarkeit ist die Vorbedingung der Erwählung. Wer dankbar ist, wird auf den Weg geführt. Wer undankbar ist, wird nicht.

**At-Tabari** legt *ijtaba* aus. Die Wurzel *ja-ba-ya* bedeutet „aus einer Menge heraus sammeln“. Es ist das gleiche Verb, das auch für das Einsammeln von Steuern verwendet wird. Allah sammelt Ibrahim aus der Menge ein. Wie ein Steinsammler den klaren Stein aus dem Schotter nimmt. Wie ein Goldsucher das Korn Gold aus dem Sand siebt.

**Al-Qurtubi** verbindet *sirat mustaqim* in diesem Vers mit der gleichen Phrase in der Fatiha. Beide meinen den **Weg derer, denen Allah seine Gnaden gegeben hat**. Ibrahim war einer dieser Erwählten. Wer auf seinem Weg geht, geht auf dem geraden Weg.

**Der Prophet Muhammad** ﷺ sagte in einem berühmten Bittgebet (Sahih Muslim 2734): „**Al-lahumma, hilf mir, Deiner zu gedenken, Dir zu danken und Dir gut zu dienen**.“ Drei Bitten. Gedenken, Danken, Dienen. Das mittlere ist Dankbarkeit. Sie steht zwischen Gedenken und Dienen. Sie verbindet Erkenntnis und Tat.

**Al-Ghazali** schreibt im „Ihya `Ulum ad-Din“: Dankbarkeit hat drei Komponenten. **Erstens**, das Erkennen, dass die Gabe von Allah kommt. **Zweitens**, das Empfinden von Freude darüber. **Drittens**, der Gebrauch der Gabe, der Allah gefällt. Wer alle drei tut, ist wirklich dankbar.

## Die Kern-Lektionen

- **Dankbarkeit ist die Methode, nicht das Ergebnis.** Wer dankbar wird, sieht. Wer wartet, bis alles gut ist, um dankbar zu sein, wird nie dankbar sein.
- **Allah erwählt nicht willkürlich.** Wer erwählt werden will, soll dankbar sein. Es ist die Vorbedingung.
- **Der gerade Weg ist nicht ein Geheimnis. Er ist der Weg der Dankbaren.** Du musst ihn nicht finden. Du musst dankbar werden.
- **Drei Komponenten: erkennen, freuen, nutzen.** Wenn eine fehlt, ist die Dankbarkeit unvollständig.
- **Jede Gabe ist eine Prüfung.** Wirst du dankbar oder gewohnheitsmäßig?

## Menschliche Natur und Psychologie

### Warum vergessen wir, was wir haben?

**Brickman und Campbell** haben 1971 die **Hedonic Adaptation** beschrieben. Menschen passen sich an positive und negative Veränderungen schnell an. Wer im Lotto gewinnt, ist nach einem Jahr nicht glücklicher als vorher. Wer in einer schönen Wohnung wohnt, hört auf, sie als schön zu sehen. Wer einen liebenden Partner hat, hört auf, dies als Geschenk zu sehen. **Das Gehirn pendelt zurück.**

Dankbarkeit ist das psychologische Werkzeug, das diese Anpassung durchbricht. Wer aktiv dankbar ist, hält die Wahrnehmung der Gaben offen.

**Robert Emmons und Michael McCullough** haben 2003 die wahrscheinlich wichtigste Studie zur Dankbarkeit veröffentlicht. Drei Gruppen führten zehn Wochen ein Tagebuch. **Gruppe eins** schrieb jeden Tag fünf Dinge auf, für die sie dankbar war. **Gruppe zwei** schrieb fünf negative Dinge auf. **Gruppe drei** schrieb fünf neutrale Dinge auf. Nach zehn Wochen war Gruppe eins **deutlich glücklicher**, gesünder, schlief besser, war optimistischer, half anderen mehr und trainierte mehr Sport. Die anderen zwei Gruppen nicht.

Dankbarkeit ist nicht religiöse Floskel. Sie ist messbar wirksame Psychologie.

**Tali Sharot** hat in „The Optimism Bias“ (2011) gezeigt: Menschen erinnern sich besser an positive Ereignisse, wenn sie systematisch darauf achten. Das Gehirn kann trainiert werden, das Gute zu sehen. Dankbarkeits-Praxis ist dieses Training.

**Charles Duhigg** hat in „The Power of Habit“ (2012) gezeigt: Kleine tägliche Gewohnheiten formen die Identität stärker als große seltene Ereignisse. Wer jeden Tag drei Dinge der Dankbarkeit aufzählt, formt eine **dankbare Identität**. Wer jeden Tag drei Dinge der Klage aufzählt, formt eine **klagende Identität**. Die Wahl ist täglich. Die Konsequenz ist Lebensformend.

**Frag dich:** Wann hast du das letzte Mal aktiv und konkret Allah für etwas gedankt? Nicht „Al-hamdulillah“ als Floskel zwischen Sätzen. Sondern: bewusst, mit Erkennen, mit Freude.

**Frag dich:** Was nimmst du als selbstverständlich, was eigentlich ein riesiges Geschenk ist? Deinen Atem? Dein Augenlicht? Die Liebe einer Person? Den Verstand, mit dem du diesen Text gerade lesen kannst?

**Frag dich auch:** Welche Gabe missbrauchst du gerade? Allah gibt nicht nur. Er prüft auch. Wer die Gabe nicht zu seinem Dienst nutzt, sondern gegen ihn, wird nicht erwählt. Er wird verloren.

## Quellen

- Quran 16:121, Übersetzung Bubenheim/Elyas
- Sahih Muslim 2734 zum Bittgebet „Gedenken, Danken, Dienen“, [https://sunnah.com/muslim:2734SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_617SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_618](https://sunnah.com/muslim:2734SMARTPANTS_PRESERVED_617SMARTPANTS_PRESERVED_618)
- Ibn Kathir und At-Tabari zu *shakir* und *ijtaba*
- Al-Qurtubi zur Verbindung mit der Fatiha
- Al-Ghazali, „Ihya `Ulum ad-Din“ Band 4 zu den drei Komponenten der Dankbarkeit

- [Brickman und Campbell, „Hedonic Relativism and Planning the Good Society”, 1971](#)
- [Robert Emmons und Michael McCullough, „Counting Blessings versus Burdens”, Journal of Personality and Social Psychology 84\(2\), 2003](#)
- [Tali Sharot, „The Optimism Bias”, Pantheon Books 2011](#)
- [Charles Duhigg, „The Power of Habit”, Random House 2012](#)

## Vier. Im Diesseits und im Jenseits (Vers 122)

### Die Situation

وَأَتَيْنَاهُ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَإِنَّهُ فِي الْآخِرَةِ لَمِنَ الصَّالِحِينَ „Und Wir gaben ihm im Diesseits Gutes, und im Jenseits gehört er fürwahr zu den Rechtschaffenen.“ (122)

Allah schließt die Reihe der Verse über Ibrahim mit einem Satz, der zwei Welten umfasst.

„**Wir gaben ihm im Diesseits Gutes.**“ *Hasana*. Das deutsche „Gutes“ trifft es nicht ganz. *Hasana* ist eine **rundum gute Sache**, etwas, das in jeder Hinsicht stimmt. Schönheit, Wohlstand, Wirkung, Familie, Ehre.

Ibrahim bekam das alles, schon in seinem Leben. Allah ließ ihn nicht auf das Jenseits warten. Schon im Diesseits gab es eine Antwort auf seine Dankbarkeit und seine Klarheit.

Aber das war nicht das Ganze. „**Und im Jenseits gehört er fürwahr zu den Rechtschaffenen.**“ *As-salihin*. Das Wort bedeutet „**diejenigen, die alles in Ordnung haben, deren Werke alle gut sind**“. Im Jenseits ist Ibrahim unter den Besten.

**Beide Welten.** Das ist die islamische Antwort. Nicht „diesseits ist die Hölle, jenseits ist alles“. Nicht „diesseits ist alles, jenseits gibt es nichts“. Sondern: **wer richtig lebt, bekommt schon hier Gutes. Und es geht weiter, vielfach, im Jenseits.**

### Das Wissen (Prophet und Ulama)

**Ibn Kathir** erklärt, was die *hasana* Ibrahims im Diesseits konkret war. Drei Dinge. **Erstens**, die Nachkommenschaft. Ibrahim ist Stammvater der Araber durch Ismail und der Juden durch Ishaq. Aus seiner Linie kommen alle Propheten Israels und Muhammad ﷺ. **Zweitens**, der gute Ruf. Bis heute, viertausend Jahre später, wird er von Juden, Christen und Muslimen verehrt. **Drittens**, die Liebe in den Herzen. Er ist *khalil Allah*, der **Freund Allahs**. Das ist die höchste Stufe der Nähe.

**At-Tabari** verbindet *hasana* mit anderen Versen im Koran, in denen Ibrahim erwähnt wird. Allah hat ihm Klarheit gegeben, Standhaftigkeit, Familie, Land, Ehre. Alles, was im Diesseits *hasana* heißen kann.

**Al-Qurtubi** legt *salihin* aus. Die Wurzel *sa-la-ha* bedeutet „**in Ordnung sein, passend sein, vereinbar mit dem Ganzen**“. Ein *salih* ist nicht nur einer, der gute Taten tut. Er ist einer, der **mit der ganzen Schöpfung im Einklang ist**. Mit Allah, mit Menschen, mit sich selbst, mit der

Natur. Ibrahim war so. Deshalb ist er im Jenseits unter den *salihin*.

Der Prophet Muhammad ﷺ sprach in jedem Gebet die Tashahhud, die Bezeugung. Darin sagt er: „Und sende deinen Segen auf Muhammad und auf die Familie Muhammads, wie du Segen auf Ibrahim und die Familie Ibrahims gesandt hast.“ (Sahih al-Bukhari 3370). Die Verbindung zwischen Muhammad ﷺ und Ibrahim wird jeden Tag mehrere Male im Gebet ausgesprochen. Ibrahim ist nicht ein Charakter der Vergangenheit. Er ist eine lebende Verbindung in jedem Gebet eines Muslims.

Im Hadith Qudsi (Sahih al-Bukhari 7405) sagt Allah: „Ich habe für meine rechtschaffenen Diener vorbereitet, was kein Auge gesehen, kein Ohr gehört, und was keinem Herzen je in den Sinn gekommen ist.“ Was Ibrahim im Jenseits hat, übersteigt jede Vorstellung. Die *hasana* im Diesseits war nur ein Vorgeschmack.

## Die Kern-Lektionen

- Allah lässt nicht warten. Wer richtig lebt, bekommt schon im Diesseits Antwort.
- Hasana ist mehr als Geld. Es ist Klarheit, Frieden, Familie, Wirkung.
- Beide Welten sind verbunden. Wer im Diesseits *hasana* lebt, lebt im Jenseits unter den *salihin*.
- Salih sein ist nicht nur „guter Mensch“. Es ist im Einklang mit dem Ganzen.
- Ibrahim ist nicht nur Geschichte. Er ist täglich präsent in jedem Gebet.

## Menschliche Natur und Psychologie

Warum vertagt der Mensch das gute Leben immer auf später?

Walter Mischel hat 1972 das berühmte **Marshmallow-Experiment** durchgeführt. Kinder konnten eine Süßigkeit sofort essen oder warten und zwei bekommen. Die Kinder, die warten konnten, hatten Jahrzehnte später bessere Lebensergebnisse: bessere Noten, höhere Einkommen, gesündere Beziehungen. **Belohnungs-Aufschub** ist eine messbare Lebens-Fähigkeit.

Aber Vers 122 zeigt eine andere Logik. **Wer richtig lebt, muss nicht warten.** Allah gibt schon im Diesseits. Die Belohnung ist nicht nur im Jenseits, vertagt, hypothetisch. Sie beginnt jetzt.

Das ist psychologisch entscheidend. **Tugend, die nur auf das Jenseits hofft, ist anstrengend.** Tugend, die hier schon Frucht trägt, ist nachhaltig. Allah motiviert nicht nur durch das Versprechen einer fernen Belohnung. Er gibt schon jetzt, immer wieder.

Edward Deci und Richard Ryan haben in der **Self-Determination Theory** (1985) gezeigt: Menschen sind langfristig nicht durch externe Belohnungen motiviert, sondern durch **intrinsische Motivation**. Die intrinsische Motivation entsteht, wenn die Handlung selbst befriedigend ist. Wer gut lebt, weil das gute Leben selbst gut ist, lebt langfristig gut. Wer gut lebt, weil er auf eine ferne Belohnung hofft, gibt irgendwann auf.

Ibrahim hatte beides. Intrinsische Motivation (er war *qanit*, dauerhaft ergeben, weil das richtig war). Und Belohnung schon im Diesseits.

**Martin Seligman** hat 2011 in „Flourish“ die **PERMA-Theorie** des Wohlbefindens entwickelt. Fünf Komponenten: **Positive Emotionen**, **Engagement**, **Relationships** (Beziehungen), **Meaning** (Sinn), **Accomplishment** (Erfolg). Wer in allen fünf reich ist, *flourisht*, blüht auf. Ibrahims *hasana* im Diesseits hatte alle fünf. Positive Emotionen aus Dankbarkeit. Engagement durch sein klares Tun. Beziehungen zu Allah, Sara, Hajar, seinen Söhnen. Sinn durch seine prophetische Aufgabe. Erfolg im Aufbau einer ganzen Linie.

**Mihály Csíkszentmihályi** hat 1990 das Konzept des **Flow** beschrieben. Flow ist der Zustand, in dem eine Aufgabe so gut zu den eigenen Fähigkeiten passt, dass die Zeit verschwindet. Wer im Flow ist, ist im Einklang. Ibrahim war im permanenten Flow seiner prophetischen Berufung. Das ist eine Form der *hasana*, die kein Geld kaufen kann.

**Frag dich:** Wofür opferst du gerade das Diesseits, um etwas im Jenseits zu bekommen? Und ist das, was du im Diesseits aufgibst, wirklich der Preis für das, was du erhoffst? Oder lebst du gerade ein Leben, das weder im Diesseits noch im Jenseits Frucht trägt?

**Frag dich:** Was wäre, wenn du heute, jetzt, in diesem Moment, *hasana* leben könntest? Nicht in zehn Jahren, wenn die Karriere stimmt. Nicht nach der nächsten Reise. Jetzt. Was würde sich ändern müssen?

**Frag dich:** Bist du gerade in Einklang oder in Konflikt? Mit Allah, mit den Menschen um dich, mit dir selbst, mit der Natur? Wo bist du *salih*, in Ordnung, und wo nicht?

Die Antwort Allahs ist nicht „**warte ab, das Jenseits wird besser sein**“. Die Antwort ist „**lebe richtig, schon hier kommt das Gute**“. Das ist die wahre Frohbotschaft.

## **Quellen**

- [Quran 16:122, Übersetzung Bubenheim/Elyas](#)
- [Sahih al-Bukhari 3370 zur Tashahhud-Verbindung Ibrahim-Muhammad,   
https://sunnah.com/bukhari:3370SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_851SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_852](#)

- [Sahih al-Bukhari 7405, Hadith Qudsi zur jenseitigen Belohnung, https://sunnah.com/bukhari:7405SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_855SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_856](https://sunnah.com/bukhari:7405SMARTPANTS_PRESERVED_855SMARTPANTS_PRESERVED_856)
- [Ibn Kathir, At-Tabari, Al-Qurtubi zu Sure 16:122](#)
- [Walter Mischel, „The Marshmallow Test“, Little, Brown 2014](#)
- [Edward Deci und Richard Ryan, „Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior“, Plenum Press 1985](#)
- [Martin Seligman, „Flourish“, Free Press 2011](#)
- [Mihály Csíkszentmihályi, „Flow: The Psychology of Optimal Experience“, Harper and Row 1990](#)

## **Hinweis an den Leser**

Dieser Text ist von einem Menschen geschrieben. Menschen machen Fehler.

Mogli ist kein Imam, kein Mufti, kein Rechtsgelehrter. Dieses Buch ist eine Reflexion und eine Material-Sammlung, keine Fatwa und keine rechtsverbindliche Auslegung. Bei strittigen Fragen oder konkreten Lebenslagen wende dich an eine Imam-Person deines Vertrauens.

Wenn du eine Hadith-Angabe findest, die nicht der gesicherten Überlieferung entspricht, verwende diese Stelle nicht. Original-Sammlungen sind Sahih al-Bukhari, Sahih Muslim, Sunan at-Tirmidhi, Sunan Abi Dawud, Sunan an-Nasa'i und Sunan Ibn Majah.

Wenn eine Aussage im Widerspruch zu Koran und Sunnah steht, verwende diese Stelle nicht. Maßgebend ist der Koran in arabischer Originalsprache. Die deutsche Übersetzung ist Bubenheim und Elyas (Madinah-Ausgabe). Tafsire sind Ibn Kathir, At-Tabari, Al-Qurtubi.

Alle wichtigen Quellen sind in den Kapiteln und am Buch-Ende verlinkt. Lies nach. Prüf nach. Koran und Sunnah stehen über diesem Text, immer.

# Schluss-Reflexion

Vier Verse. Drei Bewegungen. Ein Bogen, der niemanden ausschließt.

**Vers 119** öffnet die Tür der Reue. Wer auch immer in einer schwachen Stunde gefallen ist, kann zurückkommen. Reue plus Gutmachen ist die Methode. Allah ist Allvergebend und Barmherzig. Das ist nicht ein Versprechen für besondere Menschen. Es ist ein Versprechen für alle.

**Vers 120** zeigt Ibrahim, einen Menschen, der diese Tür sein ganzes Leben offen gehalten hat. So klar, so demütig, so unbestechlich, dass Allah ihn als eine ganze Gemeinschaft zählt. Du musst nicht zur Mehrheit gehören, um zu zählen. Du musst klar stehen.

**Vers 121** zeigt das Werkzeug, mit dem Ibrahim das erreicht hat. **Dankbarkeit.** Nicht als Gefühl, sondern als Praxis. Wer dankbar ist, wird erwählt. Wer erwählt ist, wird auf den geraden Weg geleitet.

**Vers 122** zeigt das Ergebnis. Im Diesseits Gutes. Im Jenseits unter den Rechtschaffenen. Beide Welten. Nicht eine Welt aufgeben für die andere. Sondern beide bekommen, wenn man richtig lebt.

Du stehst irgendwo in diesem Bogen. Vielleicht am Anfang, mit einer Sünde, die du noch nicht losgelassen hast. Vielleicht in der Mitte, im Versuch, klar zu stehen wie Ibrahim. Vielleicht am Ende, in der täglichen Dankbarkeit, die deine Identität formt.

Wo immer du stehst, der nächste Schritt ist klar. **Bereue, was zu bereuen ist. Mach gut, was zu reparieren ist. Steh klar, ohne Kompromiss mit Götzen. Sei dankbar für das, was Allah dir gegeben hat. Erwarte das Gute, schon hier.**

Allah weiß es am besten.

# Gesammelte Quellen

## Koran und Übersetzung

- [Quran.com Sure 16:119-122](https://quran.com/an-nahl/119-122), [https://quran.com/an-nahl/119-122SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_917SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_918](https://quran.com/an-nahl/119-122SMARTPANTS_PRESERVED_917SMARTPANTS_PRESERVED_918)
- [QuranEnc Bubenheim und Elyas deutsch](https://quranenc.com/de/browse/german_bubenheim/16/119SMARTPANTS_PRESERVED_921SMARTPANTS_PRESERVED_922), [https://quranenc.com/de/browse/german\\_bubenheim/16/119SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_921SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_922](https://quranenc.com/de/browse/german_bubenheim/16/119SMARTPANTS_PRESERVED_921SMARTPANTS_PRESERVED_922)
- [Koran auf Deutsch in der Bubenheim/Elyas-Ausgabe](https://www.koran-deutsch.de/sure-16-an-nahl-bubenheim-elyas/), [https://www.koran-deutsch.de/sure-16-an-nahl-bubenheim-elyas/SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_925SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_926](https://www.koran-deutsch.de/sure-16-an-nahl-bubenheim-elyas/SMARTPANTS_PRESERVED_925SMARTPANTS_PRESERVED_926)

## Tafsire

- [Ibn Kathir, „Tafsir al-Quran al-`Azim“ zu Sure 16:119-122](#)
- [At-Tabari, „Jami` al-Bayan“ zu \*aslahu, qanit, shakir, hasana\*](#)
- [Al-Qurtubi, „al-Jami` li-Ahkam al-Quran“ zu \*ghafur ar-rahim, hanif, sirat mustaqim, salihin\*](#)
- [Ar-Razi, „Mafatih al-Ghayb“ zu Vers 120](#)
- [Al-Ghazali, „Ihya `Ulum ad-Din“ Band 4 zu den drei Komponenten der Dankbarkeit](#)

## Hadithe

- [Sahih al-Bukhari 3349, Ibrahim als einer von vier nahen Verwandten im Glauben](https://sunnah.com/bukhari:3349), [https://sunnah.com/bukhari:3349SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_963SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_964](https://sunnah.com/bukhari:3349SMARTPANTS_PRESERVED_963SMARTPANTS_PRESERVED_964)
- [Sahih al-Bukhari 3370, Tashahhud mit Verbindung Ibrahim und Muhammad](https://sunnah.com/bukhari:3370), [https://sunnah.com/bukhari:3370SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_967SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_968](https://sunnah.com/bukhari:3370SMARTPANTS_PRESERVED_967SMARTPANTS_PRESERVED_968)
- [Sahih al-Bukhari 7405, Hadith Qudsi „kein Auge hat gesehen“](https://sunnah.com/bukhari:7405), [https://sunnah.com/bukhari:7405SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_971SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_972](https://sunnah.com/bukhari:7405SMARTPANTS_PRESERVED_971SMARTPANTS_PRESERVED_972)
- [Sahih Muslim 2702, Allah breitet seine Hand für die Reue aus](https://sunnah.com/muslim:2702), [https://sunnah.com/muslim:2702SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_975SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_976](https://sunnah.com/muslim:2702SMARTPANTS_PRESERVED_975SMARTPANTS_PRESERVED_976)
- [Sahih Muslim 2734, Bittgebet „Gedenken, Danken, Dienen“](https://sunnah.com/muslim:2734), [https://sunnah.com/muslim:2734SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_979SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_980](https://sunnah.com/muslim:2734SMARTPANTS_PRESERVED_979SMARTPANTS_PRESERVED_980)

- [Jami` at-Tirmidhi 2499, „Jeder Sohn Adams ist Sünder“, klassifiziert Hasan, https://sunnah.com/tirmidhi:2499SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_983SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_984](https://sunnah.com/tirmidhi:2499SMARTPANTS_PRESERVED_983SMARTPANTS_PRESERVED_984)

## **Linguistik und Grammatik**

- [Quranic Arabic Corpus Wort-für-Wort, https://corpus.guran.com/wordbyword.jsp?chapter=16&verse=119SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_991SMARTPANTS\\_PRESERVED\\_992](https://corpus.guran.com/wordbyword.jsp?chapter=16&verse=119SMARTPANTS_PRESERVED_991SMARTPANTS_PRESERVED_992)
- [Lane's Lexicon zu \*jahala, tawba, islah, umma, qanit, hanif, shakir, ijtaba, hasana, salihin\*](#)

## **Psychologie und Soziologie**

- [Brené Brown, „Daring Greatly“, Gotham Books 2012, ISBN 978-1592407330](#)
- [Kristin Neff, „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself“, \*Self and Identity\* 2\(2\), 2003](#)
- [June Tangney und Ronda Dearing, „Shame and Guilt“, Guilford Press 2002](#)
- [Robert Enright und Joanna North \(Hg.\), „Exploring Forgiveness“, University of Wisconsin Press 1998](#)
- [Albert Bandura, „Social Learning Theory“, Prentice Hall 1977](#)
- [Joseph Campbell, „The Hero with a Thousand Faces“, Pantheon Books 1949](#)
- [René Girard, „Deceit, Desire and the Novel“, Johns Hopkins University Press 1961](#)
- [Hazel Markus und Paula Nurius, „Possible Selves“, \*American Psychologist\* 41\(9\), 1986](#)
- [Brickman und Campbell, „Hedonic Relativism and Planning the Good Society“, 1971](#)
- [Robert Emmons und Michael McCullough, „Counting Blessings versus Burdens“, \*Journal of Personality and Social Psychology\* 84\(2\), 2003](#)
- [Tali Sharot, „The Optimism Bias“, Pantheon Books 2011](#)
- [Charles Duhigg, „The Power of Habit“, Random House 2012](#)
- [Walter Mischel, „The Marshmallow Test“, Little, Brown 2014](#)
- [Edward Deci und Richard Ryan, „Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior“, Plenum Press 1985](#)
- [Martin Seligman, „Flourish“, Free Press 2011](#)
- [Mihály Csíkszentmihályi, „Flow: The Psychology of Optimal Experience“, Harper and Row 1990](#)

## **Optionale Vertiefung**

- [Ibn al-Qayyim al-Jawziyya, „Madarij as-Salikin“ zu den Stationen der Reue](#)

- [Al-Ghazali, „Minhaj al-`Abidin” zum dankbaren Diener](#)