

Im Namen Gottes, des Erbarmers, des Gnädigen

Al-Rahman – mit Vernunft und Hingabe
CH-8000 Zürich

Communiqué

Zur weltweiten Corona-Krise

Für Rückfragen und weitere Infos:
Arbi Dhaouadi, Vorstandsmitglied
Tel: +49 176 56789 233
vorstand@alrahman.ch
www.alrahman.ch
www.alrahman.de

Krefeld, 21.03.2020

Al-Rahman – mit Vernunft und Hingabe ruft auf, die Maßnahmen zur Errichtung einer sozialen Distanz einzuhalten, Ruhe zu bewahren und Geduld zu üben. Auch dieses Virus werden wir, so Gott will, überstehen, wenn wir aktiv mithelfen. Nutzen wir die Zeit der Enthaltbarkeit zur Reflektion und zur Stärkung des inneren Friedens. Dadurch können wir im besten Falle neue, gute Gewohnheiten entwickeln.

Das Virus *Sars-CoV-2* versetzt die ganze Welt in einen Ausnahmezustand und sorgt dafür, dass große Teile des öffentlichen Lebens in eine Art Schockstarre verfällt und es nun kaum noch einen Lebensbereich gibt, der nicht in irgendeiner Form eingeschränkt wurde. Die Regierungen vieler Länder beschlossen, temporäre Maßnahmen umzusetzen, die auf die Errichtung einer sozialen Distanz abzielen, also das Einhalten von Abständen zwischen zwei Menschen und der Verzicht auf soziale Kontakte. Man soll sich genauso wenig in Gruppen aufhalten wie Händeschütteln, Begrüßungsküsschen und andere Formen des Berührens mit anderen Menschen durchführen.

Dies beschränkt zwar die Grundrechte des Einzelnen massiv, ist aber andererseits notwendig, um auf diese Weise die Zahl der Erkrankten und Toten so niedrig wie möglich halten zu können. Und auch wenn diese Maßnahmen schwer einzuhalten erscheinen – ist doch der Mensch ein soziales Wesen –, so ist es dennoch geboten, die Weisungen und Empfehlungen der Regierungen ernst zu nehmen und den Kontakt zu anderen Menschen vorläufig zu meiden. Denn auch die besten regulativen Maßnahmen bringen nichts, wenn man sich als Bürger der eigenen Verantwortung gegenüber seinen Mitmenschen nicht bewusst wird und sich nicht dementsprechend verhält.

Al-Rahman – mit Vernunft und Hingabe, der sich als inklusives Teil der hiesigen Gesellschaft versteht und sich auf eine auf Humanität und Nächstenliebe basierende Glaubensüberzeugung verbunden mit dem Glauben an den einen Gott beruft, unterstützt den Aufruf zur Einhaltung dieser vorübergehenden Maßnahmen und appelliert ebenso an Sie, diese Empfehlungen zu befolgen, und ruft die Menschen zu dieser Form der Enthaltbarkeit auf.

Das Üben der Enthaltbarkeit ist in der Gottergebenheit eines der grundlegenden Elemente der Religionsausübung. Durch Enthaltbarkeit wird die konsequente Ich-Bezogenheit des Individuums aufgelöst. Man nimmt sich selbst so im Kontext des eigenen Wirkungskreises wahr und lernt sich neu kennen. Man beginnt zu unterscheiden, welche der eigenen Gewohnheiten, die der Erlangung

des inneren Friedens und dem Allgemeinwohl nützlich sein können, es wert sind, beizubehalten, und welche von denen die schlechten Eigenschaften in einem hervorheben.

Enthaltbarkeit sorgt nicht nur dafür, darüber zu reflektieren und das wertzuschätzen, was man für selbstverständlich erachtet, wie zum Beispiel das Leben in Frieden und Sicherheit, die Versorgung mit Lebensmitteln oder die eigene soziale Sicherheit. Es sorgt ebenso dafür, dass ein Bewusstsein für die wirklich wichtigen Dinge im Leben in dieser Welt entwickelt und geschärft wird – für die eigene Gesundheit und für das Wohlergehen des familiären Umfelds, das der Mitmenschen und das der Umwelt. Durch Enthaltbarkeit lernt man Respekt und Empathie in einem Ausmaß kennen, die einen dazu befähigen, darauf zu achten, dass jeder Mensch – ob jung oder alt, krank oder gesund – die Möglichkeit hat, sich selbst und seine Familie zu versorgen, indem man auf unnötige Hamsterkäufe verzichtet und Menschen hilft, die nicht mehr eigenständig entsprechende Besorgungen erledigen können oder gar sich selbst medizinisch zu versorgen. Soziales Engagement kann von jedem gelernt werden!

Wir lernen auch, dass es gerade in dieser Zeit immens wichtig ist, einen bestimmten Abstand zu anderen Menschen einzuhalten und auf direkten persönlichen Kontakt zu verzichten. Jeder, der von einem anderen mit diesem Virus angesteckt wird, steckt in der Regel viele weitere Menschen an, ohne etwas davon mitzubekommen. Die logische Schlussfolgerung ist, dass nur ein einziger unterschätzter oder nicht ernst genommener Kontakt zu einem anderen Menschen seinerseits wie ein Dominostein alle folgenden Steine umwerfen kann, was dazu führt, dass das Coronavirus weiterhin Schaden anrichtet, ohne etwas anderes noch dagegen unternehmen zu können. Darum seien Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst und unterschätzen Sie nicht die Gefahr, die von einer Vernachlässigung der Empfehlungen ausgeht.

Viele von uns können sich ängstlich, überfordert, traurig, ruhig, gestresst, verwirrt, gelangweilt, alleine oder alles zugleich fühlen. Es ist nicht nötig, sich in totale Isolation zu begeben. Und gerade in Zeiten der Globalisierung und des Internets lässt sich der so entstehenden Einsamkeit entgegenwirken, indem beispielsweise digitale Kommunikationsplattformen per Video genutzt werden können, um bestehende Freundschaften am Leben zu erhalten oder auch ältere wieder aufleben zu lassen. Diese ersetzen zwar nicht den direkten menschlichen Kontakt, eignen sich aber dennoch hervorragend, diese künstlich hervorgebrachte Kluft zwischen den Menschen für diese hoffentlich kurze Zeit zu überbrücken. Fragt euch gegenseitig, wie es euch geht, und öffnet euch Anderen gegenüber. Fragt öfters bei denen nach, die allein sind. Haltet euch an Routinen, zieht eure Kleider weiterhin an, betreibt Sport, pflegt euren Körper, helft im Haushalt mit und beschäftigt euch mit Hobbies und Dingen, die euch Spass bereiten (zum Beispiel Karaoke, Lesen, Kochen, Puzzles, Musik hören oder gar Stricken). Schreibt eure Sorgen nieder, erlaubt euch am Tag in einem gewissen Zeitrahmen, an diese zu denken, aber beschäftigt euch nicht nur mit euren Sorgen. Dies ist eine sehr bekannte und funktionierende Methode. Behelft euch mit Gebet und spricht mit Gott über eure Sorgen und bedankt euch bei Ihm auch für all das, was Er uns allen schenkte. Führt zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch. Auch sind, je nach Möglichkeit,



ausgiebige Spaziergänge eine gute Heilungsmethode, indem man die Natur neu kennen lernt und eine tiefe Verbundenheit mit ihr entwickelt. Denn wie [der Zukunftsforscher Matthias Horx bereits sagte](#): paradoxerweise erzeugt die körperliche Distanz, die der Virus erzwingt, gleichzeitig neue Nähe.

Krisen wie diese können das Schlechte in einem Menschen hervorbringen. Sie können aber mindestens in selbem Maße die gute Seite in einem erwecken. Der Verzicht auf soziale Kontakte bedeutet nicht automatisch Verlust. Er eröffnet neue Möglichkeiten. Deshalb sollten wir nun für einen kurzen Moment innehalten und uns in einer Minute der Ruhe Gedanken darüber machen, welche Eigenschaften bisher in unserer Gesellschaft gefehlt haben – Eigenschaften, die uns die Krise einfacher durchstehen lassen können, wenn wir uns alle an diese orientieren, die eine neue Form der gesellschaftlichen Höflichkeit generieren. Denn, wenn wir in unser Verhalten mehr Solidarität und Engagement hineinfließen lassen, wenn wir Liebe teilen, Hoffnung geben, Vertrauen schenken, Mut machen, wenn wir also unser Bewusstsein für die Verantwortung, die wir gegenüber unseren Mitmenschen haben, erwecken und mit Leben füllen, so können wir jede noch so schlimme Krise meistern. Was kommt und geht, sind Katastrophen wie diese und auch gute Zeiten, in denen wir in Frieden und Sicherheit leben. Was bleibt, sind wir Menschen. Darum lassen Sie uns alle an einem Strang ziehen – in guten wie auch in schlechten Zeiten.

8:24 O die ihr euch Gottes sicher seid! Antwortet Gott und Seinem Gesandten, wenn Er euch zu dem aufruft, was euch Leben gibt.

2:45 Und sucht Hilfe in der Standhaftigkeit und im Gebet. Es ist freilich schwer, nur nicht für die Demütigen.

2:155-156 (...) Und gebt frohe Kunde den Standhaften. Es sind diejenigen, die, wenn sie ein Unglück trifft, sagen: Wir gehören zu Gott und zu Ihm kehren wir zurück. Sie sind es, denen Segnungen von ihrem Herrn und Erbarmen zuteilwerden, und sie sind die Rechtgeleiteten.

5:2 (...) Und helft einander in Güte und Achtsamkeit! Und helft einander nicht in Verletzung und feindseligem Vorgehen! Und seid euch stets Gottes bewusst! (...)

94:5-8 Denn gewiss, mit der Erschwernis ist Leichtigkeit. Gewiss, mit der Erschwernis ist Leichtigkeit. Wenn du dann entlastet bist, so richte dich auf und strebe nach deinem Herrn.

Bleiben Sie bitte allen gesund und Gottes Frieden und Segen seien mit Ihnen!