Ausgabe 72 | November 2016
www.islamicrelief.de

# Partnership

## Gemeinsam für eine bessere Zukunft

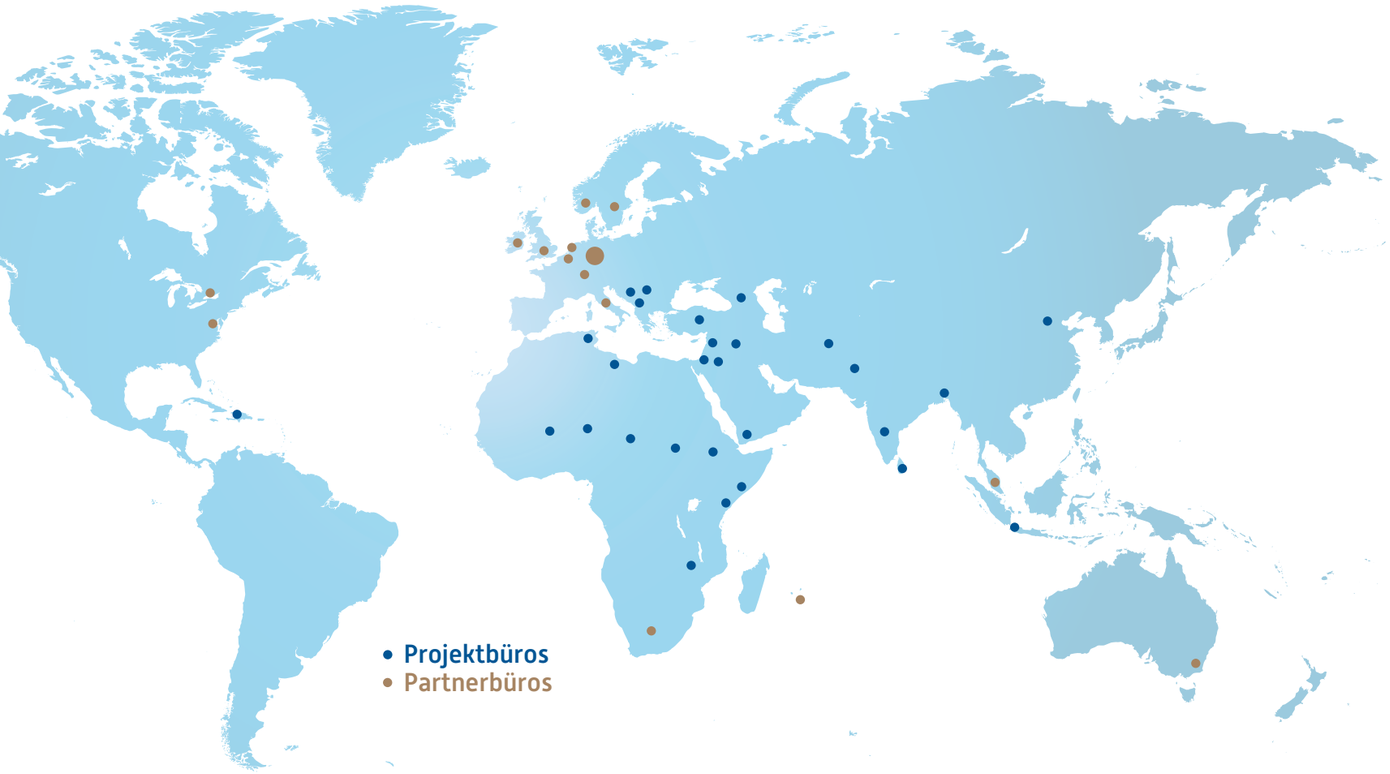
Speisen für Waisen 2016/17

Kurbanreise nach Indien

Nachbarschaftsfeste mit Flüchtlingen

Islamic Relief
Deutschland

**Islamic Relief Deutschland ist eine internationale Hilfsorganisation, die sich dazu verpflichtet hat, Armut und Leid der Ärmsten dieser Welt zu lindern – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion oder Kultur. Unser Ziel ist die Bereitstellung von Nothilfe bei Naturkatastrophen und Konflikten sowie die Förderung einer dauerhaften Entwicklung auf kommunaler Ebene.**




**Projektbüros**
Afghanistan
Albanien
Äthiopien
Bangladesch
Bosnien
China
Haiti
Indien
Indonesien
Irak
Jemen
Jordanien
Kenia
Kosovo
Libanon
Libyen
Malawi
Mali
Niger
Pakistan
Palästina
Somalia
Sri Lanka
Sudan
Tschad
Tschetschenien
Türkei
Tunesien

**Partnerbüros**
Australien
Belgien
Großbritannien
Irland
Italien
Kanada
Malaysia
Mauritius
Niederlande
Norwegen
Schweden
Schweiz
Südafrika
USA

IN ANDEREN LÄNDERN ARBEITEN WIR MIT LOKALEN PARTNERN ODER EINEM ISLAMIC RELIEF-HEAD OF MISSION.

## Kontakt

ISLAMIC RELIEF DEUTSCHLAND E.V.
KÖLN
NEUSSER STRASSE 342 · 50733 KÖLN
0221 200 499-10
BERLIN
GITSCHINER STRASSE 17 · 10969 BERLIN
030 611 26 00
ESSEN
ALTENDORFER STRASSE 312 · 45143 ESSEN
0201 614 46 55
MÜNCHEN
LANDSHUTER ALLEE 11 · 80637 MÜNCHEN
089 200 60 775
HAMBURG
RENNBAHNSTRASSE 1 · 22111 HAMBURG
040 248 74 229
FRANKFURT AM MAIN
KLINGERSTR. 9 · 60313 FRANKFURT AM MAIN
069 928 81 663



## Inhalt

4 **Bericht über eine Kurbanreise nach Indien**
6 **Brücken bauen und gemeinsam feiern**
7 **Rückblick auf Kurban 2016**
8 **Speisen für Waisen 2016/17 für syrische Flüchtlingskinder**
10 **Unsere Werte:** Teil 5: Verantwortlichkeit (Amana)
12 **Kinderseiten:** Tipps für eine gesunde Ernährung
14 **Meldungen**

## Impressum

**HERAUSGEBER** ISLAMIC RELIEF
HUMANITÄRE ORGANISATION IN DEUTSCHLAND E.V.
MAX-PLANCK-STRASSE 42 · 50858 KÖLN
GEMEINNÜTZIGER UND MILDTÄTIGER VEREIN
VEREINSREGISTER · AMTSGERICHT KÖLN · VR 12464
**HAUPTVERANTWORTLICH** NURİ KÖSELİ
**KOORDINATOR REDAKTION** YASIN ALDER
**REDAKTION** NECİBE ÖZDOĞAN · TASNIM EL-NAGGAR
**DESIGNKONZEPT** WWW.BEAU-BUREAU.DE
**LAYOUT** WWW.LEMON-TIME.COM
**DRUCK** PRINTLAND
**AUFLAGE** 16.707 DEUTSCH, 7.542 TÜRKISCH
**FOTOCREDITS** ISLAMIC RELIEF DEUTSCHLAND E.V.
**SPENDENKONTO** SPARKASSE KÖLNBONN
**IBAN** DE94370501980012202099 · **BIC** COLSDE33
WWW.ISLAMICRELIEF.DE

**FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK, TWITTER UND INSTAGRAM**

www.facebook.com/IslamicReliefDE
@IslamicReliefDE
@IslamicReliefDE

© 2016 ISLAMIC RELIEF DEUTSCHLAND E.V.

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen

# Editorial

## As-salamu alaikum!

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

das Opferfest liegt hinter uns und war für Sie hoffentlich voller Segen. Unsere Mitarbeiter erlebten in Indien ganz besondere Tage, denn sie reisten anlässlich der Kurban-Kampagne zu Bedürftigen und berichten hier über ihre Erlebnisse (Seite 4-5). Nachbarschaftsfeste mit Beteiligung muslimischer Gemeinden, Flüchtlingen und Nachbarn, unabhängig von Religion und Herkunft, waren für uns beeindruckend. Lesen Sie darüber auf der Seite 6. Unsere Kampagne „Speisen für Waisen" startet in diesem Jahr am 11. Dezember, und die Spenden werden erneut syrischen Flüchtlingskindern im Libanon zugutekommen (Seite 8-9). Die Reihe über die Werte aus unserem Leitbild schließen wir mit Amana (Verantwortlichkeit) ab (Seite 10-11). Auf unserer Kinderseite geht es dieses Mal um das Thema „Gesunde Ernährung" (Seite 12-13).

Zu guter Letzt wünsche ich Ihnen für die kalte Jahreszeit viel Gesundheit und Geselligkeit. Nutzen Sie auch unsere Kampagne „Speisen für Waisen", um mit Familie und Freunden zusammenzukommen und gemeinsam zu helfen!

**Ihr Tarek Abdelalem**
Geschäftsführer

Unsere Reisegruppe Nordindien mit Kindern in einem Dorf

## Bericht über eine Kurbanreise nach Indien

# Idyllische Landschaften, Slums und Armut

**Es ist der 13. September 2016.** Wir sind im Distrikt Haora des Bundestaates Westbengalen. Es regnet. Wir müssen aus dem Transporter steigen, denn motorisiert geht es hier nicht weiter. Wir gehen durch eine enge Gasse. Die Häuser sind gezeichnet von Schmutz. Wir befinden uns in Bankra, einem Stadtteil von Haora, und zwar in einer Gegend, die man als arm bezeichnen kann. Und zwar als sehr arm. Die Gassen sind aber dennoch geschmückt – ein untrügliches Zeichen dafür, dass heute Opferfest ist. Wir kommen zu einer Stelle, wo man in die eine Richtung eine Warteschlange von Männern sieht und in die andere Richtung eine Warteschlange von Frauen. Und dazwischen ganz viele Kinder. Hier ist das momentane Ziel unserer Fahrt: Der Platz, wo das Kurbanfleisch an die Bedürftigen dieses Viertels verteilt wird. Jeder in der Warteschlange hat seinen Coupon mitgenommen, den Nachweis dafür, dass man zu einer bedürftigen Familie gehört. Dies wurde schon im Vorfeld von den lokalen Islamic Relief-Helfern ermittelt. Die Verteilung des Kurbanfleisches hat schon begonnen, aber auch wir, die wir aus Deutschland gekommen sind, helfen gleich mit. Das Prozedere ist einfach: Jemand aus der Warteschlange wird hereingebeten; Frauen und Alte haben Vorrang. Der Coupon wird überprüft, und der Empfänger bestätigt mit seinem Fingerabdruck den Erhalt des Kurbanfleisches. Dann wird von uns eine Fleischration überreicht, entsprechend der Größe der betroffenen Familie. Auch wenn die Menschen eine längere Zeit in der Warteschlange anstehen mussten – beim Überreichen des Kurbanfleischs blicken wir in fröhliche Gesichter. Für die meisten in diesem Viertel ist dies das einzige Mal im Jahr, bei dem sie für sich Fleisch zubereiten können.

In diesem Jahr sind wir mit insgesamt sieben Mitarbeitern nach Indien geflogen, um die Kurban-Verteilungen unserer Schwesterorganisation, Islamic Relief India, zu begleiten. Seit 2008 ist Islamic Relief in Indien mit einem Büro vertreten. Neben den regelmäßig wiederkehrenden Hilfsprogrammen, wie den Kurban-Verteilungen oder Lebensmittelpaket-Verteilungen im Ramadan, führt das Büro in Indien das Waisenpatenschaftsprogramm sowie insbesondere Entwicklungshilfeprojekte durch. Bei der Durchführung der Hilfsprojekte werden oft auch lokale Partnerorganisationen eingebunden. Wie Akmal Shareef, der Leiter von Islamic Relief India, betonte, ist eine der Stärken Indiens eine aktive Zivilgesellschaft, weswegen er gerne mit seriösen lokalen Partnerorganisationen zusammen arbeitet. Insgesamt erreichte Islamic Relief India, wie Akmal Shareef nicht ohne Stolz bemerkte, bei den Kurban-Verteilungen knapp eine Million Bedürftige. Wir besuchten verschiedene Orte des Landes; drei von uns fuhren in den südindischen Bundesstaat Tamil Nadu und die restlichen vier waren in verschiedenen Orten Westbengalens, nahe Kalkutta. Wir überprüften den Zustand der Opfertiere, begutachteten die Schlachtungen während des Opferfestes, halfen bei den Verteilungen mit und teilten mit den Bedürftigen die Freude über ihr Kurbanfleisch.

Szenenwechsel. 14.September 2016: Nun sind wir in Behari, einem Dorf weit außerhalb von Kalkutta. Wir befinden uns hier im Delta des Ganges – der Indische Ozean ist nicht mehr weit. Das Wetter ist feuchtwarm, aber die Sonne zeigt sich. Eine sehr idyllische Landschaft ist zu sehen: Reisfelder, Flüsse, Kokospalmen… Aber diese Idylle täuscht nicht darüber hinweg, dass die Bevölkerung hier sehr arm ist. Auch wenn sie meist noch die Möglichkeit haben, eigene Reisfelder oder Krabbenzucht zu bewirtschaften – es reicht nicht zum Leben. Sie sind so arm, dass sie oft nicht viel mehr Kleidung besitzen als das, was sie am Körper tragen. So arm, dass sie zwar ab und zu Fleisch selbst gehaltener Enten oder Ziegen essen können, aber nie rotes Fleisch. So arm, dass es bei den Kurban-Verteilungen keine Ausnahme gibt – die komplette Bevölkerung eines Dorfes ist nach den Islamic Relief-Kriterien für Bedürftigkeit berechtigt, Kurbanfleisch zu erhalten. Bei den Verteilungen in Behari sowie in den umliegenden Dörfern blicken wir immer wieder in fröhliche Gesichter, und sie gehen freudestrahlend mit ihrer Kurbanfleischportion nach Hause.

Aber nicht nur an den Kurban-Verteilungen nahmen wir teil. Wir trafen auch zweimal mit Gruppen von Waisenkindern zusammen, die über das Waisenpatenschaftsprogramm von Islamic Relief unterstützt werden. Insgesamt werden mehr als 2.200 Waisenkinder in Indien mit einer Islamic Relief-Waisenpatenschaft unterstützt, davon mehr als 200 allein aus Deutschland. Daneben besuchten wir auch ein Projekt zur Hilfe von Obdachlosen. Allein in der Hauptstadt Neu-Delhi leben mehr als 120.000 Menschen ohne Dach über dem Kopf, und wir besuchten eine Stelle am Fluss Yamuna, wo jede Nacht etwa 20.000 Obdachlose kampieren.

**AUTOR** AMIN HASANEIN

Die idyllische Landschaft täuscht: Hier leben die Ärmsten der Armen

Bei der Verteilung von Kurbanfleisch in Behari

Das abgepackte Fleisch in unterschiedlichen Größen je nach Familiengröße

## Alte und neue Nachbarn begingen zusammen das Opferfest

# Brücken bauen und gemeinsam feiern

**Zwischen dem 1. September und 9. Oktober** luden fünf Helferkreise und Moscheevereine in vier Bundesländern gemeinsam mit Flüchtlingen zu Festen und Kulturabenden anlässlich des Opferfestes ein. Knapp 2.000 alte und neue Nachbarn unterschiedlicher Konfessionen und Kulturen aus über elf Herkunftsländern – darunter Syrien, Afghanistan, Irak, Eritrea und Indien – feierten gemeinsam. Islamic Relief Deutschland hatte dazu eine Ausschreibung gemacht und entsprechende Projekte gefördert.

*„Oft werden Misstrauen und Spannungen zwischen Vertretern unterschiedlicher Religionen aus der Heimat mitgebracht“*, so Daniela Siebeck, die bei Islamic Relief die Flüchtlingshilfe innerhalb Deutschlands koordiniert. *„Eine wichtige Aufgabe ist es daher für uns, als Gastgebergesellschaft diese Spannungen abzubauen und Wege für ein kooperativ-respektvolles Miteinander zu eröffnen. Das Opferfest, also das Gedenken an den alle drei Buchreligionen verbindenden Propheten Abraham (Ibrahim), bietet einen guten Anlass, sich an Gemeinsamkeiten zu erinnern. Die gemeinsame Organisation eines Nachbarschaftsfests und die damit verbundenen Erlebnisse und Erfolge helfen dabei, die Chancen kultureller Vielfalt anzuerkennen und sie kreativ zu nutzen.“*

Die Feiern wurden vom Frauenzentrum Iman in Darmstadt, dem Helferkreis Amel in Mainz, einer Kooperation der Islamisch Kurdischen Liga e.V (IKL) in Köln und Gelsenkirchen sowie vom Helferkreis Nurdane in Kooperation mit der AWO und in der Bilal-Moschee in Berlin ausgerichtet. In Berlin und Gelsenkirchen wurden die Feierlichkeiten von den örtlichen Islamic Relief-Fundraisern und freiwilligen Helfern begleitet.

Was dabei herauskam: Begegnungen auf Augenhöhe, ein Tag zum Feiern, der so schnell nicht in Vergessenheit geraten wird und die Wiedererlangung eines Stückchens Freiheit und Selbstständigkeit. Ziel der Veranstaltungen war es nämlich auch, Flüchtlingen aus ihrer passiven Rolle, in die die aktuellen Umstände sie gedrängt haben, herauszuhelfen und ihnen die Chance zu geben, zusammen mit den verschiedenen Helferkreisen ein Fest der Begegnung zu organisieren und dabei einen aktiven Part einzunehmen. Diversität annehmen und als Bereicherung sehen – auch das war eines der Ziele der Veranstaltungen.

Anlässlich des Opferfestes fanden bunte Begegnungsfeste statt, wie hier in Berlin

Im Mittelpunkt der Veranstaltungen standen die etwa 920 Kinder. Für sie hatte Islamic Relief Deutschland besondere Geschenke vorbereitet. Jedes Kind erhielt einen bunten Turnbeutel mit unserem Motto „Gemeinsam für eine bessere Zukunft“ in verschiedenen Sprachen als Aufschrift. Gefüllt waren die Beutel mit Süßigkeiten, Buntstiften und jeweils einem inspirierend-kreativen Freundebuch. Es wurden bewusst interaktive, kreative und nachhaltige Festgeschenke ausgewählt, an denen die Kinder sicherlich noch lange ihre Freude haben werden.

Bei den Feiern gab es zudem ein umfangreiches Rahmenprogramm.

**AUTORIN** TASNIM EL-NAGGAR





## Rückblick auf die Kurban-Kampagne 2016

# Ein sorgloses Festmahl für Bedürftige

**Weltweit müssen laut UN** rund 795 Millionen Menschen immer noch Hunger leiden. Die Ursachen sind unter Armut, Krankheit, Bildungsmangel, Naturkatastrophen, korrupte Regierungen, Krieg und Gewalt oder Wirtschafts- und Finanzkrisen.

Anlässlich des muslimischen Opferfestes verteilt das Islamic Relief-Netzwerk weltweit seit 1986 Fleischrationen an Bedürftige, um ihren Hunger zu stillen und ihr Leid zu mildern.

Eine dieser Begünstigten ist die 42-jährige Faiza Begum, Mutter von acht Kindern. Ihr Mann ist krank und kann kaum arbeiten. Faiza Begum muss die Bürde allein tragen, um ihre zehnköpfige Familie zu versorgen.

Sie sagt: *„Id bedeutet Unbeschwertheit und ein gutes Essen mit den Kindern; aber wir haben keins von beidem. Das Fest kommt, aber ich kann ihnen keine neue Kleidung kaufen oder sonst für einen freudigen Tag sorgen, aber die Kinder verstehen das nicht. Es ist mir aber nicht möglich.”*

*„Wir haben nicht die Möglichkeit, Fleisch zu kaufen und zu essen. Nur zum Fest erhalten wir durch die Großzügigkeit von Islamic Relief eine Portion Fleisch. Ich genieße das gute Essen mit meinen Kindern sehr. Ich hoffe, dass Allah Islamic Relief reichlich dafür belohnt, dass sie uns geholfen und ein schönes Fest beschert haben.”*

Wir danken allen unseren Spendern, die unter dem Motto „Teilen bringt mehr Segen“, Bedürftigen wie Faiza Begum wenigstens einmal im Jahr den Genuss von leckerem frischem Fleisch ermöglicht haben. Und dabei auch mit Geschenken an die Kinder gedacht haben. Ohne Sie wäre ihr Leben noch trostloser. Lassen Sie uns gemeinsam weiter für Bedürftige wie Faiza Begum einstehen!

**AUTORIN** AYŞE TÜRE

Libanon: Sichtliche Freude über das erhaltene Kurbanfleisch

### Islamic Relief-Netzwerk:

In **31 Ländern** wurden **145.348 Kurbanis** an mehr als **3 Millionen Bedürftige** verteilt.
(1 Kurbani: Bei kleinen Tieren 1 ganzes Tier, bei großen Tieren 7 Anteile davon)

**Festgeschenke: 7.425 Festgeschenke** wurden an Kinder in Äthiopien, Philippinen und Indien verteilt.

### Islamic Relief Deutschland:

In **31 Ländern** wurden **35.073 Kurbanis** an **527.040 Bedürftige** verteilt.

**Festgeschenke: 2.861 Festgeschenke** wurden an bedürftige Kinder in Indien, Äthiopien und Philippinen verteilt, sowie **920 Festgeschenke** an Flüchtlingskinder in Deutschland.

Die Spendeneinnahmen der Aktion „Speisen für Waisen" helfen Kindern wie ihnen

## Mit „Speisen für Waisen" syrischen Waisen im Libanon helfen

# „Alles was sie brauchen ist eine Chance"

YETİM YEMEĞİ
SPEISEN FÜR WAISEN
طعام للأيتام

**Unsere erfolgreiche Mitmach-Aktion** „Speisen für Waisen" startet in diesem Jahr wieder zum Geburtstag des Propheten Muhammad, Allahs Segen und Friede auf ihm, der selbst als Waise auf die Welt kam. Die Spenden werden dieses Mal erneut syrischen Flüchtlingskindern im Libanon zugutekommen, da diese aufgrund des Krieges nach wie vor dringend auf Hilfe angewiesen sind.

Mehr als vier Millionen Syrer befinden sich auf der Flucht, etwa die Hälfte davon sind Kinder und Jugendliche. Fast jeder vierte im Libanon ist ein Flüchtling aus Syrien. Besonders die flüchtenden Kinder leiden unter den Folgen von Mangelernährung, schlechter Gesundheitsversorgung und unzureichender Bildung. Außerdem sind sie durch die Erfahrung der Zerstörung ihrer Häuser oder der Tötung ihrer Väter, Mütter, Geschwister oder Freunde traumatisiert. Ihnen wurde die Unbeschwertheit ihrer Kindheit und so viel mehr genommen. Millionen von ihnen sind nach wie vor in Syrien, selbst auch in den Nachbarländern wie dem Libanon, körperlichen Strapazen, Angst und Traumata ausgesetzt.

Betroffen ist auch der kleine Motaz. Motaz wächst nur noch langsam. Oft verletzt er sich selbst. Zehn Jahre ist der syrische Junge alt und fast die Hälfte seines Lebens auf der Flucht. Bomben setzten sein Dorf in Brand, töteten Vater und Bruder. Und wohin die Familie auch floh, Gewalt und Terror folgten bald. Heute ist eine alte Schule im Libanon ihr Zuhause. Ein Ort zum Überleben. Kein Ort für Kinder. Motaz aber hat eine Hoffnung: dass er bald zur Schule gehen kann. *„Ich möchte Arzt werden und Menschen retten."* Die Mutter glaubt fest an ihn. *„Alles was er braucht ist eine Chance."*

Mit „Speisen für Waisen" kann jeder einen Beitrag leisten, die Lebensumstände von Kindern wie Motaz zu erleichtern und ihre Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu stärken. Die Aktion startet am 11. Dezember 2016 und endet am 31. Januar 2017. Unter dem Motto „Gemeinsam essen, gemeinsam helfen" heißt es dann wieder Bekanntschaften stärken, neue Menschen kennenlernen, gemeinsam speisen, um bedürftigen Waisen zu helfen. Man kann dabei sogar eine Umra-Reise gewinnen, egal, ob man Gastgeber oder Gast ist.

## So einfach geht's!

1. Melde dich an und bestelle dein Aktionspaket. Online unter www.speisen-fuer-waisen.de oder telefonisch unter 0221 200 499-2213
2. Lade deine Familie, Freunde und Bekannten ein - egal welcher Herkunft und Religion.
3. Triff dich mit ihnen zu Hause, im Verein, in der Moschee, an der Schule oder Universität. Veranstaltet gemeinsam zum Beispiel ein Abendessen, ein Büffet oder einen Waffelstand.
4. Bitte deine Gäste um Spenden für traumatisierte Waisenkinder aus Syrien. Danke ihnen mit einer Hadith-Postkarte oder einem Windlicht aus deinem Aktionspaket.
5. Schick uns Bilder von deinem Speisen für Waisen-Essen.
   Wir teilen sie gerne auf unseren Social Media-Kanälen.
6. Überweise die gesammelten Spenden bis zum 14. Februar 2017 an Islamic Relief Deutschland.

Jetzt neu! Auch wenn du nur Gast bist, kannst du dich für die Teilnahme an der Umra-Verlosung registrieren. Einfach auf **www.speisen-fuer-waisen.de** gehen und ausfüllen.

Hast du noch Fragen? Ruf uns an unter 0221 200 499-2213 oder schreib uns eine Mail an **info@speisen-fuer-waisen.de**

Jetzt anmelden, mitmachen und an der Verlosung teilnehmen unter: **www.speisen-fuer-waisen.de**

**Wir verlosen unter allen Teilnehmern eine Umra-Reise. Mach mit und gewinne mit ein wenig Glück!**

**AUTORIN** TASNIM EL-NAGGAR

Nuri Köseli (rechts) von Islamic Relief Deutschland besuchte Anfang Oktober Flüchtlinge im Libanon

Motaz ist eines der vielen Kinder aus Syrien, die traumatisiert sind

Die Spenden sollen Flüchtlingskinder mit dem Nötigsten versorgen und ihnen neue Hoffnung geben

Islamic Relief
Deutschland

# Unsere Werte

## Teil 5: Amana (Verantwortlichkeit)

Islamic Relief Deutschland hat ihr Leitbild überarbeitet. In diesem legen wir einer breiten Öffentlichkeit dar, wer wir sind, was uns leitet, was wir tun und an welchen Grundsätzen wir uns in unserer Arbeit orientieren. Ein Herzstück darin sind die fünf Grundwerte von Islamic Relief, die sich aus dem Quran herleiten und vom Propheten Muhammad, Allahs Segen und Friede auf ihm, vorgelebt wurden:

**Aufrichtigkeit (Ikhlas)** bedeutet für uns, mit ganzem Herzen hinter unserem Tun zu stehen.

**Barmherzigkeit (Rahma)** bewegt uns dazu, mit Menschen in Not und Armut mitzufühlen und für sie Initiative zu ergreifen.

**Soziale Gerechtigkeit ('Adl)** hält uns dazu an, uns für die Rechte all derer stark zu machen, denen diese genommen wurden und fortdauernd vorenthalten werden.

**Exzellenz (Ihsan)** leitet uns dazu an, uns in unseren Aufgaben jederzeit bestmöglich einzusetzen, höchste Qualität anzustreben und sicherzustellen.

**Verantwortlichkeit (Amana)** gemahnt uns, dem Vertrauen, das die Menschen uns entgegenbringen, jederzeit und in jeder Hinsicht gerecht zu werden. Dazu gehören für uns auch Transparenz und Nachvollziehbarkeit unseres Tuns.

**Verantwortlichkeit** ist der letzte in der Reihe der fünf islamischen Werte, durch die sich Islamic Relief in seiner Arbeit als humanitäre Hilfsorganisation leiten lässt. Als arabischen Begriff für „Verantwortlichkeit" kennen wir das Wort „Amana", das genauso gut mit „Vertrauenswürdigkeit" oder einfach mit „das Anvertraute" übersetzt werden kann. Diese drei Begriffe zusammen zeigen schon überblicksartig, weshalb „Amana" für Islamic Relief als Hilfsorganisation so ein zentraler Wert ist: Uns werden Spenden anvertraut, die wir verantwortungsbewusst den wirklich Bedürftigen zukommen lassen, und erarbeiten uns so unsere Vertrauenswürdigkeit.

Im Quran kommt der Begriff „Amana" an einer Stelle in dieser Form vor: „Wir boten das Anvertraute (Amana) den Himmeln und der Erde und den Bergen an, doch sie weigerten sich, es zu tragen, und schreckten davor zurück. Aber der Mensch nahm es auf sich. (…)" (Quran, Sure Al-Ahzab, 72). Hier zeigt sich, dass für das, was Allah dem Menschen anvertraut hat, der Mensch verantwortlich ist – am Jüngsten Tag muss er dafür Allah Rede und Antwort stehen. Und diese Verantwortlichkeit erstreckt sich auch auf alle Bereiche des menschlichen Zusammenlebens. Der Prophet Muhammad (s) hat uns diese Verantwortlichkeit im Alltag immer vorgelebt – schon vor seiner Berufung als Prophet und Gesandter Allahs wurde er von seinen Zeitgenossen „Al-Amin", also „der Vertrauenswürdige" genannt, weil er mit den ihm anvertrauten Sachen grundsätzlich verantwortungsvoll umging.

In unserer humanitären Arbeit bei Islamic Relief betrifft die Verantwortlichkeit (Amana) verschiedene Bereiche:

1. Wir sind gegenüber den Bedürftigen verantwortlich: Zusammen mit den Bedürftigen klären unsere Projektbüros vor Ort ab, mit welcher Art von Hilfen den Betroffenen auf die beste und nachhaltigste Weise geholfen werden kann.
2. Wir sind gegenüber unseren Spendern verantwortlich: Jeder Spender erwartet zu Recht, dass seine Spenden nachvollziehbar auf die beste Art und Weise eingesetzt werden. Über den Einsatz der Spenden berichten wir regelmäßig in unseren Medien, wie Partnership und Jahresbericht. Zusätzlich veröffentlichen wir jährlich einen ausführlichen Finanzbericht und sind für die Gewährleistung transparenten Arbeitens Mitglied beim Deutschen Spendenrat sowie bei der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.
3. Wir sind gegenüber der Menschheit verantwortlich: Wir möchten nicht nur unmittelbar den Bedürftigen helfen, sondern auch dafür sorgen, dass die Rahmenbedingungen für ein menschenwürdiges Leben für alle Menschen verbessert werden. Hierfür unterstützen wir z.B. Kampagnen im Rahmen der Bündnisse, in denen wir Mitglied sind, z.B. bei Gemeinsam für Afrika oder bei VENRO (Verband Entwicklungspolitik und Humanitäre Hilfe).
4. Wir sind für die Erde mit ihren natürlichen Ressourcen verantwortlich: Gemäß dem quranischen Auftrag, nicht verschwenderisch zu sein (siehe z.B. Sure Al-Isra, 26), versuchen wir bei Islamic Relief ressourcenschonend zu arbeiten. Aktuell ist der Einsatz für mehr Klimaschutz einer der Bereiche, in denen Islamic Relief ihre Verantwortlichkeit für Allahs Schöpfung zeigen möchte, unter anderem durch die Mitgliedschaft in der Klima-Allianz.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Verantwortlichkeit uns bei Islamic Relief gemahnt, dem Vertrauen der Menschen, seien es Bedürftige oder Spender, immer gerecht zu werden.

**AUTOR** AMIN HASANEIN

## DIE BASIS DAFÜR WIRD SCHON IN DER KINDHEIT GELEGT

# TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährung ist mehr als ein Grundbedürfnis. Im Laufe des Erwachsenwerdens stellt der menschliche Körper verschiedene Ansprüche an die zugeführte Nahrung. Kleinkinder essen anders als Jugendliche in der Pubertät, und im Alter sollte man das Essen an die Bedürfnisse des Körpers anpassen.

So wird auch an mehreren Stellen im Quran eine bewusste Ernährung und Essverhalten empfohlen. Muslime werden angehalten, mäßig zu essen. **„Esst nun von den guten Dingen, die Wir euch gegeben haben, doch überschreitet dabei nicht das Maß.“**
(Sure Ta-Ha, 81)

Und vom Propheten Muhammad. Allahs Segen und Friede auf ihm) wurde uns der folgende wertvolle Ratschlag überliefert: **„Der Mensch füllt kein schlechteres Gefäß als den eigenen Magen. Dem Sohn Adams genügen einige wenige Bissen, um ihn am Leben zu erhalten. Doch wenn es unbedingt sein soll, dann sollte er ein Drittel des Magens für das Essen, ein Drittel für das Trinken und ein Drittel zum Atemholen frei lassen.“**
(Überliefert von At-Tirmidhi)

Gerade Kinder und Jugendliche sind durch ungesundes Essen und kaum Sport immer öfter übergewichtig. Daher ist es wichtig, dass alle an einem Strang ziehen, damit Kinder von klein auf Obst und Gemüse essen. Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper schützt vor vielen Krankheiten und hält neben dem Körper auch den Geist fit. Schnelles Essen unter Zeitdruck oder der regelmäßige Verzehr von Fertiggerichten mit Geschmacksverstärkern schaden dem Körper und verschleiern die Hunger- und Sättigungssignale des Körpers. Familien sollten, trotz der Berufstätigkeit der Eltern, zumindest eine Mahlzeit am Tag – z.B. das Abendessen – gemeinsam und in Ruhe einnehmen. Das fördert nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl der Familie, sondern lehrt die Kinder frühzeitig richtiges und bewusstes Essverhalten.

Kindern ein gesundes und ausgewogenes Ernährungsverhalten anzuerziehen, ist oft ein schwieriges Unterfangen für die meisten Eltern. Für einen gesunden Start in den Tag ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit. Doch leider stehen unsere Kleinen Obst und Gemüse manchmal skeptisch gegenüber.

„Mag ich nicht“, lautet dann die Antwort auf den Versuch der Mutter, ihren Kindern Gemüse schmackhaft zu machen. Was tun, wenn die Kinder nicht von den Süßigkeiten lassen wollen?

## DIE BENTO-BOX – KREATIVE PAUSENBROT-IDEE

Eltern können die Neugier des Kindes wecken, wenn sie Speisen appetitlich und kindgerecht z.B. mit einem Gesicht aus Paprika und Radieschen auf dem Pausenbrot anrichten, selbst mitessen und Kinder am Zubereiten und Anrichten des Essens aktiv beteiligen, beispielsweise bei der Vorbereitung und beim Abräumen des Tisches oder gar beim Kuchenbacken.

Japaner beispielsweise haben ein Händchen für Niedliches. So gestalten sie ihr Essen kreativ, bunt und vollgepackt mit abwechslungsreichen, gesunden Snacks und Lebensmitteln in der japanischen Butterbrotdose „Bento Box“. Das Bento ist eine in Japan weit verbreitete Darreichungsform von Speisen aus einer speziellen Kombination mit Reis, Gemüse, Obst und anderen vitaminreichen Zutaten. Es geht dabei um eine gesunde Nährwertverteilung zwischen Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen und eine appetitliche Aufstellung der Speisen. Die Lust auf Essen soll spielerisch vermittelt werden.

Hier ein leckeres Pausenbrot-Rezept, das bestimmt Appetit auf gesundes Frühstück weckt:

## GESUNDES PAUSENBROT

**Zutaten:**
Etwas Butter
1 Pita-Brot
1 rote Paprika
1 Tomate
1 Radieschen
4 EL Ziegenfrischkäse
2 EL fein gewürfelte Gurke
Etwas frische Minze und roter Kopfsalat
2-3 Blätter Rucola
1 EL Apfelmus

**Zubereitung:**
Die Radieschen, Paprika, Tomate und Gurke in kleine Würfel schneiden und mit der Petersilie vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Minze fein hacken und mit dem Apfelmus vermengen. Das Brot einschneiden aber nicht komplett durchschneiden. Mit Butter bestreichen und mit dem roten Kopfsalat und Rucola auskleiden. Das Pita innen mit dem Frischkäse bestreichen und mit der Gemüsemischung füllen.

**AUTORIN** NECİBE ÖZDOĞAN

## Klima-Allianz fordert Nachbesserungen im Klimaschutzplan 2050

**Mehr als 100 Organisationen** haben ein gemeinsames Klima-Manifest veröffentlicht. Darin wird Bundeskanzlerin Merkel aufgefordert, den Klimaschutzplan 2050 deutlich nachzubessern. Am 8. September 2016 wurde in Berlin das Manifest mit konkreten Forderungen und Handlungsempfehlungen zur Bundestagswahl bei einem „Wahlbankett" an Parteimitglieder übergeben. Auch Islamic Relief Deutschland war als Mitglied der Klima-Allianz bei der Übergabe vertreten.

Dabei betonte das Bündnis, dass ein wirksamer Klimaschutzplan 2050 nicht nur zum Erreichen der Klimaziele Deutschlands bedeutsam sei, sondern auch als wichtiges Signal an Entwicklungs- und Schwellenländer. Um die global verbindlichen Klimaschutzziele, wie sie im Pariser Klima-Abkommen beschlossen wurden, umzusetzen, seien weitreichende Veränderungen in der Energieversorgung, im Verkehr und in der Landwirtschaft erforderlich.

Teilnehmer beim Wahlbankett der Klima-Allianz vor dem Berliner Reichstag

*„Gemeinsam mit der Klima-Allianz möchten wir darauf aufmerksam machen, dass der Klimaschutz intensiviert werden muss. Als religiös inspirierte Organisation wollen wir unsere Verantwortung zur Bewahrung der Schöpfung wahrnehmen"*, so Tarek Abdelalem, Geschäftsführer von Islamic Relief Deutschland.

## Islamic Relief Deutschland beim UN-Gipfel in New York

**Am 19. und 20. September** kamen die Staats- und Regierungschefs aller UN-Mitgliedsstaaten sowie Vertreter humanitärer Hilfsorganisationen zum Thema „Bewältigung großer Flüchtlings- und Migrantenströme" in New York zusammen. Dr. Mahmoud Almadhoun, HR & Operations Management Director bei Islamic Relief Deutschland, nahm am Gipfel teil. Die Zahl der Geflüchteten nimmt weltweit zu. Sie stieg im Jahr 2015 auf mehr als 65 Millionen und befand sich damit auf dem höchsten Stand.

Vor diesem Hintergrund wurde Islamic Relief Deutschland zu der zweitägigen Versammlung eingeladen, um über die Themenschwerpunkte Flüchtlinge und Migration zu sprechen. Es ging um neue globale Zusagen im Hinblick darauf, die finanziellen Mittel für humanitäre Hilfe aufzustocken, mehr Flüchtlinge über legale Wege aufzunehmen und die Eigenständigkeit und Integration von Flüchtlingen zu verbessern. Auch soll bis zum Jahr 2018 jeweils ein internationales Regelwerk erarbeitet werden. *„Wir besitzen als Hilfsorganisation eine Schlüsselrolle. Wir müssen dafür sorgen, dass die Menschen neben einer guten Verpflegung auch beschützt werden. Ihre Menschenrechte und ihre Sicherheit stehen im Vordergrund"*, so Almadhoun.

Anke Kurat (VENRO), Dr. Mahmoud Almadhoun (Islamic Relief Deutschland) und Julia Schilling (Save the Children Deutschland)





## Zur Rolle von Religion in humanitären Krisen

**Religion** wird oft für Konflikte missbraucht; dies führt immer wieder dazu, dass weltweit humanitäre Not entsteht. Doch in der humanitären Hilfe kann Religion auch Antrieb für positive Entwicklungen sein. Oft hilft sie, Brücken zu bauen, neues Vertrauen zu schaffen und den Menschen Halt zu geben.

Im Rahmen eines Fachgespräches im Bundestag am 12. Oktober gaben Tarek Abdelalem, Geschäftsführer von Islamic Relief Deutschland, und Bernhard Felmberg, Ministerialdirigent im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, einen spannenden Einblick in diese Thematik. Felmberg sagte: *„Es ist wichtig, anzumerken, dass Religion keine Bedrohung sondern ein Teil der Lösung ist. Durch religiös motivierte Organisationen wie Islamic Relief kann eine viel effektivere humanitäre Hilfe geleistet werden."*

Tarek Abdelalem (Islamic Relief Deutschland) im Gespräch zum Thema Religion in humanitären Krisen im Bundestag

Beispielsweise ist es Sunna, also eine vorbildliche Praxis des Propheten Muhammad, mit Wasser sparsam umzugehen. Somit wüssten religiöse Spender das Wasser wertzuschätzen und spendeten bewusst an Wasserversorgungsprojekte von Islamic Relief. Auch betonte Abdelalem, dass es unbestreitbar sei, dass Islamic Relief Deutschland als muslimische Organisation in Konfliktregionen mit mehrheitlich muslimischer Bevölkerung oft einen leichteren Zugang hat. Die Bedürftigen finden so oft schnelleres Vertrauen und Verständnis. Doch betonte er auch, dass Islamic Relief Deutschland als Organisation zwar von islamischen Werten geleitet sei, ihre humanitäre Hilfe jedoch für alle Bedürftigen weltweit leiste, unabhängig von Ethnie, Religion oder Geschlecht.

## Zweite deutsche Charity Week

**Weltweit haben seit 2003** Ehrenamtler unglaubliche Summen gesammelt – alleine letztes Jahr sind 1 Million Euro für Waisen und bedürftige Kinder zusammengekommen. Diese Gelder wurden gemeinsam mit Islamic Relief in Krisenregionsprojekte investiert. Von Schulen bis zu Prothesenzentren, von Wasseranlagen und Brunnen zu Waisenhäusern – wo Kinder Hilfe benötigen, möchte die Charity Week sich engagieren.

In diesem Jahr kamen vom 24. Oktober bis 30. Oktober zum zweiten Mal Studierende und muslimische Engagierte in ganz Deutschland zusammen, um mit kreativen Ideen, wie zum Beispiel Fußballturnieren, Backwettbewerben oder Bungee Jumping, Kindern in Not zu helfen. Beispielsweise veranstalteten Ehrenamtler Cake Days, indem sie selbstgemachten Kuchen an Passanten verkauften, aber auch Umwelttage, Filmabende und vieles mehr. In Deutschland fand die Charity-Week dieses Jahr in 16 Städten statt. Weitere Informationen unter www.charityweek.com.

Eine Veranstaltung der Charity Week in Hannover

# YETİM YEMEĞİ
# SPEISEN FÜR WAISEN
# طعام للأيتام

Muslimische Familien in ganz Deutschland laden zum Essen ein und sammeln für Waisenkinder.

**Mach mit!**
**Ruf an:**
**0221 200 499-2213**

**GEWINNE EINE UMRA-REISE!**

**Gemeinsam essen, gemeinsam helfen.**
**11.12.16–31.01.17**
**www.speisen-fuer-waisen.de**


**Islamic Relief**
**Deutschland**

**Spendenkonto**
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE 94 370501980012202099
SWIFT-BIC: COLS DE 33