



# MHG MONTHLY

## DIE VV STEHT VOR DER TÜR!



BUNTER ABEND: Afghanische Gesangsgruppe



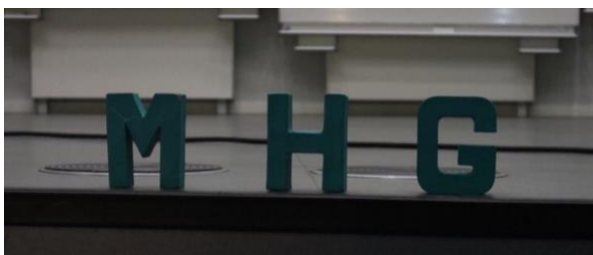
BUNTER ABEND: Alle Künstler versammeln sich auf der Bühne und beenden den Abend mit einem schönen Abschlussfoto.

## Vorwort

Assalamu aleikum liebe Geschwister!

Das Jahr 2021 neigt sich langsam dem Ende und somit ist es wieder soweit: Die Wahlen für den nächsten Vorstand stehen vor der Tür! Am Mittwoch, den 22.12.21 findet die Vollversammlung statt, inschaAllah! Dort wird der neue Vorstand gewählt. Jedes Mitglied, das in Düsseldorf studiert, ist wahlberechtigt. Natürlich ist unabhängig davon die VV für jeden offen. Kommt vorbei und nutzt eure Stimme!

Das Highlight der letzten Tage war auf jeden Fall der Bunte Abend. Alhamdulillah, der Abend war sehr angenehm und unterhaltsam. Wir konnten viele alte aber auch neue Gesichter sehen. Die Auftritte und die „kleine“ Überraschung des Vorstands waren ebenfalls 1A! Die Überraschung hat sich als der MHG Merch entpuppt! Diesen könnt ihr jetzt erwerben, indem ihr auf unsere Website geht oder uns auf Social Media besucht. Dort werdet ihr dann zum Shop weitergeleitet. Wir freuen uns den Namen der MHG auf euch zu sehen! Weitere Infos zum Bunten Abend findet ihr in dieser Ausgabe. Mit diesen Worten beenden wir dieses Vorwort und halten auch nicht mehr länger vom Lesen ab. Viel Spaß!



Eure MHG Düsseldorf e. V.

## MHG und ihre Ressorts – Was machen diese eigentlich?

### DIE RESSORTS UND IHRE AUFGABEN AUTOR: VORSTAND

Als eingetragener Verein haben wir einen Vorstand, der sich um die MHG Düsseldorf kümmert. Dieser besteht aus sieben Vorstandsmitgliedern, die jedes Jahr in unserer Mitgliederversammlung gewählt werden. Den Vorstandsvorsitz bilden jeweils ein männliches und ein weibliches Vorstandsmitglied. Damit wollen wir mehr Geschlechtergerechtigkeit innerhalb der MHG Düsseldorf erreichen. Bei den übrigen Vorstandsmitgliedern handelt es sich um die Leiterinnen und Leiter unserer fünf Ressorts.

#### Arbeitsgruppen

Das Ressort – Arbeitsgruppen ist für unsere Projekte verantwortlich. Es plant und organisiert neue Projekte und hält die aktuellen Projekte am Laufen.

#### Finanzen

Das Ressort – Finanzen ist für die Finanzverwaltung zuständig. Es kümmert sich

um die Buchhaltung und finanzielle Aufgaben und behält den Überblick über unsere Einnahmen und Ausgaben.

#### Mitglieder

Das Ressort – Mitglieder ist für die Mitgliederverwaltung zuständig. Es bearbeitet neue Mitgliedsanträge, pflegt unsere Mitgliederdatenbank und kümmert sich um die Belange der Mitglieder.

#### Öffentlichkeitsarbeit

Das Ressort – Öffentlichkeitsarbeit ist für unsere Social-Media-Kanäle sowie unsere Webseite verantwortlich. Es erstellt und veröffentlicht Beiträge zu Neuigkeiten und Veranstaltungen.

#### Veranstaltungen

Das Ressort – Veranstaltungen ist für unsere Veranstaltungen verantwortlich. Es plant und organisiert unsere Veranstaltungen und bucht dafür gegebenenfalls Räumlichkeiten und Referenten.

## IN DIESER AUSGABE

**BUNTER ABEND**

**ZEITMANAGEMENT**

**BANI ADAM**

## VERANSTALTUNG

# Der Bunte Abend

## *Eine unvergessliche Talentshow*

### BUNTER ABEND

AUTOR: H. A.

Diesen Monat haben wir eine weitere größere Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Internationalen Referat der HHU organisiert, nämlich den Bunten Abend.

Der Abend war eine bunte Mischung der Kunstformen aus verschiedenen Ländern. Von Gesang bis hin zu Comedy haben Mitglieder und Freunde der MHG ihre Talente vorgestellt und uns verschiedenen Kulturen nähergebracht. Slam-Poetinnen thematisierten in ihren Poetry Slams auf Deutsch, Englisch und Türkisch Themen wie Rassismus, Orientierungslosigkeit aber auch Dankbarkeit und Liebe. Auch auf Afghanisch bekamen wir ein Gedicht über die Vielfalt, das Buntsein zu hören. Den ganzen Abend über begleitete uns Musik und toller Gesang verschiedener Sprachen und Länder. Angefangen mit mazedonischem Gesang, über türkische Lieder, die teilweise mit der Gitarre begleitet wurden und arabischen Nasheeden bis zur afghanischen Gesangsgruppe, die uns zusätzlich zu ihrem Mashup auch mit wunderschönen afghanischen Kleidern faszinierte.

Für Lacher sorgte unser Stand Up Comedian, der mit uns seine Erfahrung als Person mit Migrationshintergrund in Deutschland humorvoll teilte und uns zum Schluss eine Message mitgab. „Seid immer ihr selbst.“

Der Vorstand der MHG hatte auch großartige Neuigkeiten zu verkünden. Die MHG droppt ihren MHG Merch! Den Link zum Shop findet ihr in unserer Instagram Bio (@mhgduesseldorf) oder auf unserer Webseite (mhg-duesseldorf.de)

Zum Abschluss der Veranstaltung fand eine Versteigerung eines Kunstwerks mit islamischer Kalligrafie statt. Seine neue Besitzerin hat das Bild für 60€ erwerben können. Diese Summe wurde an unsere laufende Spendenaktion „Gaumenschmaus fürs Waisenhaus“ gespendet. An dieser Stelle möchten wir ein großes Dankeschön an Iman (Ig: @imansspirit) aussprechen, die uns dieses Bild zur Verfügung gestellt hat.

Vielen Dank auch an MY Gemüsedöner Düsseldorf, die uns in der Pause mit leckerem Essen versorgt haben.

Danke an alle Mitglieder und Freunde der MHG, die an diesem Abend aufgetreten sind und uns durch diese bunte Reise geführt haben. Ohne euch wäre das Ganze niemals möglich gewesen.

Ein großes Lob an unserem Moderator und an unserer Moderatorin, die uns über den Abend begleitet haben. Danke an Alle, die hinter den Kulissen an der Planung und Organisation beteiligt waren.

Danke an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wir hoffen ihr hattet alle ganz viel Spaß.



Schwester Yeşim präsentiert das Stück „Mevlana Gibi“.



BUNTER ABEND: Die Afghanische Gesangsgruppe eingekleidet in traditionell afghanischen Outfits.

## REZEPT DES MONATS

# Easy-Peasy Pide

PIDE WAR NOCH NIE SO EINFACH

AUTOR: A. K.



### Zutaten:

- 400g TK-Blattspinat
- 1 Packung Blechpizzateig
- 100g gelber Cheddar
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Chiliflocken
- 200g Feta
- Backpapier

### Zubereitung:

Spinat auftauen lassen. Ofen vorheizen (Umluft: 180 °C) Pizzateig entrollen und längs halbieren. Hälften vom Papier lösen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Cheddar grob reiben. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Spinat ausdrücken, zerpfeifen und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Kreuzkümmel würzen. Beide Teighälften mit Spinat belegen, dabei rundherum ca. 2 cm Rand frei lassen. Feta grob zerbröseln, mit Cheddar auf dem Spinat verteilen. Teigrand an den Längsseiten nach innen über den Spinat schlagen. Kurze Seiten jeweils zu Spitzen zusammenklappen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, mit Chili bestreuen und tadaaa schon fertig.

Quelle: lecker.de

# Die Scharia-Was ist das eigentlich?

## ISLAMISCHER BEGRIFF

AUTOR: H. A.

Scharia: (arabisch شريعة, DMG Šarī'a) umfasst die Gesamtheit der Gebote und Verbote Gottes in Bezug auf das Verhalten mit Gott, anderen Menschen und dem gesamten Umfeld. Sie umfasst nicht nur das islamische Recht, sondern auch Ethik und Moral, Verhaltensvorschriften und rituelle Vorschriften (Beten etc.)

**BUNTER ABEND**



**POETRY SLAM: Schwester Minanur präsentiert ihr selbstverfasstes Werk „die Rückkehr“.**



**Moderation: Bruder Karim (rechts), Bruder Mohamed (links) verzaubert das gesamte Publikum mit wunderschönen Nasheeds.**



**Hier sehr ihr das Gemälde, das versteigert wurde.**

**TIPP DES MONATS**

**ZEITMANAGEMENT**

**VERSCHWENDE DEINE ZEIT NICHT MEHR!  
AUTOR: H. A.**

To Do's erledigen ohne Zeit zu verschwenden: Am Tag können ziemlich viele Aufgaben anstehen. Dabei fehlt uns nicht selten die Zeit diese zu erledigen. Oft genug „fehlt“ diese Zeit auch nur deshalb, weil wir sie uns nicht richtig einteilen und prokrastinieren. In dieser Ausgabe möchten wir euch Methoden vorstellen, die euch dabei helfen dieses Problem zu lösen. Zuallererst muss man natürlich wissen, welche Aufgaben überhaupt gemacht werden müssen. Eine Technik dafür ist die sogenannte Eisenhower Matrix. Dabei werden alle anstehenden Aufgaben in 4 Kategorien nach Wichtigkeit und Dringlichkeit eingeteilt und je nach Kategorie unterschiedlich bearbeitet (siehe Abbildung)

		Dringlichkeit	
		dringend	nicht dringend
Wichtigkeit	wichtig	A / I Sofort selbst erledigen	B / II Terminieren und selbst erledigen
	nicht wichtig	C / III An kompetente Mitarbeiter delegieren	D / IV Nicht bearbeiten (Papierkorb)

Oft ist das Starten einer Aufgabe die größte Hürde, die man überwinden muss. Da gibt es die 3-Sekunden-Regel. Steht eine Aufgabe an und erwischt man sich dabei, diese verschieben zu wollen, zählt man bis drei und fängt danach sofort mit der Aufgabe an. Durch das Zählen hat man sich selbst eine Art Deadline gesetzt, was einem mehr Motivation für den Start geben kann. Probiert es aus! Das Zählen hilft tatsächlich mehr als man erwarten würde. Schwierig ist ein Anfang auch dann, wenn die Aufgabe sehr zeitintensiv ist. Die Pomodoro-Technik, ist eine Technik, bei der man 25 Minuten konzentriert arbeitet und anschließend eine 5-minütige Pause einlegt. Diese 25-5-Minuten-Phasen werden zwei weitere Male wiederholt. Nach dem vierten 25-Minuten-Block erfolgt eine längere Pause von 10-20 Minuten. Durch die Einteilung der Arbeit in 25 Minuten Blöcke, erscheinen die Aufgaben gar nicht mehr so unmöglich und der Start istdemnach nicht mehr so schwierig. Man muss schließlich nur 25 Minuten durchhalten. Zusätzlich sind die Pausen eine Belohnung für die geleistete Arbeit.

Oft neigt man auch dazu gerade sehr kleine und sehr einfache Aufgaben zu verschieben. „Dauert ja nicht lange, mache ich einfach gleich.“ Das Problem dabei ist, dass diese Kleinigkeiten einem trotzdem in Gedanken rumschwirren und man oft deshalb nicht wirklich zur Ruhe kommen oder sich auf die anderen Sachen konzentrieren kann. Eine Methode, mit der man genau dieses Aufschieben von Mini-Aufgaben verhindern kann, ist die 2-Minuten-Methode. Jede Aufgabe, die man in weniger als 2 Minuten erledigen kann, wird sofort gemacht. Man kann sich auch alle kleineren Aufgaben aufschreiben und alle zusammen erledigen. Dadurch vergisst man nichts und der Workflow wird nicht gestört.

<sup>1</sup> www.wikipedia .de

## LEBEN

## Das Leben eine Last – Die Freiheit die Rettung?

## UNDANKBARKEIT MACHT UNS BLIND

AUTOR: M. Ö.

Assalamu aleikum wa rahmetullah, liebe Geschwister, liebe Leser.

Einfach nur gehen und alles hinter sich zurücklassen, von unseren jetzigen Problemen wegrennen, frei sein! Hattet ihr schon einmal so einen Wunsch, eine Sehnsucht? Die Sehnsucht nach der Freiheit? Bestimmt hattet ihr das, jeder von uns, ich mit eingeschlossen. In seinen Jugendjahren und vor allem in seiner Kindheit sehnt sich der Mensch nach dieser Freiheit. Das könnte auch einer der Gründe sein, warum die Kleinen so schnell erwachsen werden wollen. „Ich will endlich groß sein und ausziehen, damit meine Eltern sich nicht mehr in mein Leben einmischen. Ich will groß werden und alles machen, was ich will! Ich will endlich frei sein!“

Die Jüngeren und auch wir jungen Erwachsenen tendieren dazu, die Welt aus einer rosaroten Brille zu sehen. Wir sehen/schätzen die vielen Geschenke Allah's (نيميت, Nimet) in unserem Leben nicht und sind undankbar. Und was ist eigentlich diese Freiheit, von der so viele reden? Glauben wir wirklich, dass wir durch sie von unseren Problemen davon kommen, von denen befreit werden? Wenn uns dann dieser Segen in unseren Händen, den wir zuvor nicht gesehen haben, einmal weggenommen wird, erst dann verstehen wir ihren Wert und sind bereit alles her zu geben, um ihn wieder zu kriegen. Das Leben, dem wir den Rücken gekehrt haben, ist nun das, wo nach wir uns am meisten sehnen. Ich habe vor kurzem über dieses Thema ein Buch gelesen. Dieses hat mich sehr zum Nachdenken gebracht

Drei Freunde, die stets zusammenhalten und eins gemeinsam haben: Sie hassen ihr Leben und suchen von diesem einen Ausweg: Die Freiheit. Der eine hat seinen Vater früh verloren und hat nun Probleme mit dem Mann, den seine Mutter nach dem Tod seines Vaters geheiratet hat. Er will weg, ganz weit weg. Der andere hat ein Brennen in seinem Herzen. Er ist einer schweren Sünde verfallen und pflegte eine uneheliche Beziehung zu einer Frau. Diese hat ihn nachher

betrogen und ihm seine Luft zum Atmen genommen. Er möchte weg von hier und die Flammen in seiner Brust löschen. Und der letzte: Verloren hatte er, was ihm am liebsten war in diesem Leben. So groß war sein Leid, dass er angefangen hat gegen Allah zu rebellieren. Seine Freude verlor er, wie auch sein Lächeln. Und weg wollte er ebenfalls, in die Ferne, befreit von allem und jeden. Sie absolvierten die Hochschule und machten sich auf eine Reise: Die Suche nach der Freiheit. Aber ihr Schicksal sah anders aus, denn diese Reise wurde zu ihrem größtem Albtraum. So schrecklich, dass ihr jetziges Leben aus ihren Händen glitt und sie anfangen danach zu greifen. Diese drei, die ihr Leben verabscheuten, kämpften nun mit aller Kraft, um dieses wiederzukriegen. Ich möchte euch eine Stelle aus dem Buch übersetzen:

„[...] eine Taube, schlägt seinen Kopf im Käfig mit voller Wucht nach links und rechts, sie versuchte vom Käfig zu entkommen. Auf einmal ist der Grund des Käfigs zerfallen und die Taube ist auf den Zeitungshaufen auf dem Boden gefallen. Genau dann ist das Licht im Zimmer ausgegangen und es war stockfinster dunkel. Die einzige Lichtquelle kam vom Fenster, das Fenster ist offen und das Licht gehörte dem Mond. Die Taube ist mit einem Ruck aufgestanden und aus dem Fenster rausgeflogen. [...] Sie macht Freudensprünge in der Luft und feierte ihre Freiheit, als ein Adler sie anfang zu jagen. Es blitzte und donnerte. Der Adler fing an den kleinen Vogel anzugreifen und verletzte seine Flügel. Die Taube versuchte in den Raum zurückzufliegen, von dem er entkommen war. Wegen seinen Verletzungen und auch dem Regen hatte er sehr an Kräften verloren.[...]“<sup>2</sup>

Wir sind auch manchmal wie diese Taube. Das Leben, das wir als ein Käfig wahrnehmen, der uns gefangen hält und uns die Freiheit raubt, möchten wir nicht und versuchen diesem zu entfliehen. Aber, sobald wir ihm entkommen.

sind, sind wir bereit alles her zu geben, um es wieder zu bekommen. Wenn die Eltern am leben sind, streiten wir uns mit ihnen, wir sind nicht immer über ihre Entscheidungen, die sie fällen, erfreut, wenn sie uns was verbieten, bricht unsere Welt zusammen. Wenn jedoch ihre Zeit gekommen ist, und sie dieses Leben verlassen, weinen wir wie ein kleines Kind und bereuen, dass wir die Zeit mit ihnen nicht wertgeschätzt haben. „Könnte ich sie doch noch einmal in meine Arme nehmen, könnte ich mich noch einmal mit ihnen unterhalten und sagen, dass ich sie liebe“, das sind Dinge, die viele unserer Geschwister sagen, leider...

**„Und Er gab euch alles, was ihr von Ihm begehrt; und wenn ihr Allahs Wohltaten aufzählen wolltet, würdet ihr sie nicht vollständig erfassen können Siehe, der Mensch ist wahrlich frevelhaft, undankbar.“**  
[Ibrahim 14:34]

Zuletzt möchte ich auf den Begriff „Freiheit“ eingehen. Ein Zitat aus dem Buch: „Wer ein Ende hat, kann nicht frei sein.“ Das Leben hier ist vergänglich. Unsere Zeit ist limitiert. Diese Welt ist für den Gläubigen ein Gefängnis. Jeder von uns hat für sich seine Probleme und seine Sorgen. Denken wir wirklich, wir können von diesen entkommen, indem wir fliehen? Selbst wenn wir es geschafft hätten, es kämen neue Probleme. Denn diese Dunya ist ein Test für uns alle. Allah testet diejenigen, die er liebt. Was meint ihr, warum die Propheten, dass schwierigste Leben hatten? Und diese Freiheit, oh ja diese genüssliche Freiheit, erreichen wir alleine mit dem Tod, inschaAllah. Denn dann fängt für uns das sorgenfrei, unendliche, das freie Leben an, inschaAllah.

**Info:** Das Buch heißt „Hasbelkader | bazen sadece gitmek istersin“ von Fatih Yağcı. Es ist in türkischer Sprache verfasst worden. Leider konnte ich keine Übersetzungen ins Deutsche oder Englische finden. Jedoch ist es vielleicht interessant für einige Geschwister, die Türkisch verstehen.

## Keine Rose ohne Dorn

Keine Rose ohne Dorn,  
Keine Liebe ohne Zorn,  
Kein Begegnen ohne Scheiden,  
Keine Freude ohne Leiden –  
Aller Dinge tiefstes Wesen  
Mußt im Gegensatz du lesen.

Ernst von Wildenbruch

<sup>2</sup> Auszug aus dem Buch „Hasbelkader|bazen sadece gitmek istersin“, Fatih Yağcı, Seite 163

GEDICHT

Bani Adam

BANI ADAM  
AUTOR: B. M.

رنگین یعنی چی  
آیا تو یک رنگی  
تو که مرا بیگانه خطابی  
شبیبه ما تو گردان این صحرائ  
گر شاه یا گدای جوابگوی همان سوالی  
اما نه ز گنج و نه ز پول تعریف بیابی  
دوستی را بکاشی تا محبت را کسب کنی  
و در سایه اش خوشی و عشق را بنگری  
چون به فارسی در گلستان نوشته اند  
بنی آدم اعضای یکدیگرند  
که در آفرینش ز یک گوهرند  
چو عضوی ببرد آورد روزگار،  
دگر عضوها را نماند قرار  
تو کز محنت دیگران بیغمی،  
نشاید که نامت نهند آدمی  
خلاصه باید گفت همیشه بدانی  
که تو بی من هیچ رنگ نداری  
و در دنیا بی رنگ زندگی نخواهی

Was nun ist bunt  
Sprich bist du es nicht  
Du, der du von uns als Fremden sprichst  
Beide sind wir nur Gäste bis zum Tag an dem wir sterben  
Fühlen das selbe wo wir auch geboren werden  
Und gleich ob nun reich oder arm wir aus dem Leben schwinden  
Kein gutes Wort dein Hab & Gut wird für dich einzulegen finden  
Viel lieber säe Freundschaft um Glück zu an dich zu binden  
Wie schon gesungen in persischen Liedern  
Die Menschen sind eines Ganzen Glieder  
In der Schöpfung sich finden im gleichen Ursprungs wieder  
Sobald ein Leid geschieht nur einem dieser Glieder,  
dann klingt sein Schmerz sogleich in ihnen allen wider.  
Ein Mensch, den nicht die Not der Menschenbrüder rührt,  
verdient nicht, dass er noch des Menschen Namen führt.  
Lass mich dir zum Schluss noch sagen  
Alleine ist die Welt nur schwer zu ertragen  
Drum schmück sie bunt in allen Farben

SALAM ALEIKUM!



AUTOR WERDEN

Möchtest du auch dein Wissen  
und deine Erfahrungen mit  
anderen teilen? Sende uns deinen  
Text zu!