



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Fulla: Eine arabisch-muslimische Puppe
als Vorbild für junge Mädchen“

Verfasserin

Andrea Nowak

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, 2013

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 385

Studienrichtung lt. Studienblatt: Diplomstudium Arabistik

Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Stephan Procházka

However, to be contradictory is the essence of all logic based on exploitation.

Nawal El Saadawi

Danksagung

Ich möchte mich bei den Menschen bedanken, durch die mir Inspiration, Unterstützung und Anerkennung zuteil wurden:

Univ.-Prof. Dr. Stephan Procházka, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Evelyne Puchegger-Ebner, Mag.^a Veronika Nowak, Udo Drska, Mag.^a Christine und DI Reinhard Geier, Nora Swoboda, Mag.^a Afnan Al-Jadery, Mag. Thomas Wittek

Wien, im März 2013

Andrea Nowak

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
1. Methode.....	11
2. Rhetorik.....	18
2.1. Diminuierung.....	18
2.2. Suggestion	20
2.2.1. Identifikation.....	20
2.2.2. Interpunktion	22
2.2.3. Reinterpretation	24
2.3. Kontradiktion	26
3. Manipulation	30
3.1. Die Suggestion von Mangelhaftigkeit	30
3.2. Unterdrückung der Emotionen – Abwertung, Überhöhung, Beschämung, Zwang ...	35
3.3. Persönlichkeitsbildung - Das Drängen in die ständige Beschäftigung	41
3.4. Strategien, denen das Scheitern inhärent ist	45
3.5. Das sich entwickelnde Selbstbild im Spannungsfeld zwischen Familie und Freundschaft	50
3.6. Fullas scheinbare Progressivität in Geschlechterfragen.....	57
4. Verhaltensmuster	63
4.1. Selbstverleugnung	63
4.2. Selbstausbeutung.....	66
5. Conclusio	70
6. Übersetzungsteil	72
Bibliographie.....	149
Abstract	151
Lebenslauf	152

Einleitung

2003¹ brachte der syrische Spielzeughersteller Newboy die Fulla-Puppe auf den Markt. In ihrer äußeren Beschaffenheit zeigt sie starke Ähnlichkeit mit Mattel's Barbie, weshalb sie in der westlichen Presse z. B. als „Barbie with a prayer mat“² bezeichnet wurde. Das Konzept um die arabisch-muslimische Fulla besteht zwar nicht vorrangig aus einer Abgrenzung zu Barbie, ein Vergleich der beiden Puppen ist dennoch interessant: Fullas Ethnizität spiegelt sich in ihrer Haut-, Haar- und Augenfarbe wider – die Puppe verfügt über einen olivfarbenen Teint, dunkelbraune Augen und langes



schwarzes Haar mit einigen roten Strähnen. Während ihre Beinlänge etwa der von Barbie gleicht, hat sie einen kürzeren, rundlich geformten Rumpf mit merklich kleineren Brüsten. Versucht man, ihr Barbies Kleidung anzuziehen, ist ihr diese sowohl um den Oberkörper als auch um die Hüften zu eng.³ Hände und Füße sind kleiner und zierlicher geformt; die vollen Gesichtszüge, die hohe, gewölbte Stirn und die weit geöffneten, wenig geschminkten Augen vermitteln ihr jugendliches Alter. In einem Pressezitat stellt Fawaz Abidin, Brandmanager von „Fulla“, fest: „Barbie is a lady. Fulla is young.“⁴ ⁵ Fullas Religiosität ist durch ihre zweigeteilte Garderobe repräsentiert: Geht Fulla außer Haus, trägt sie klassisch-islamische Bekleidungsformen wie die ⁶Abāya, oder – etwas moderner interpretiert – einen bodenlangen Mantel mit Ḥiğāb. Privat trägt Fulla moderne, modische Kleidung, als notwendiges Zugeständnis an die Sittlichkeit ist diese jedoch hochgeschlossen, langärmelig und bedeckt meist den ganzen

¹ <http://corporate.newboy.com/forms/cms/viewPage.php?id=4&menu=1&smenu=14> 2013-03-11

² Zoepf, Katherine: *Bestseller in Mideast: Barbie With a Prayer Mat*.

http://www.nytimes.com/2005/09/22/international/middleeast/22doll.html?_r=1 2008-11-22

³ Vgl. Chin, Elizabeth: *Ethnically Correct Dolls: Toying with the Race Industry*. S. 250-270. In: Lewin, Ellen [Ed.]: *Feminist Anthropology: A Reader*. Oxford: Blackwell, 2006. S. 267

⁴ In: Thayer, Willa: *Fulla charms her way into toy chests*. Mail & Guardian – Africa's Best Read.

<http://www.mg.co.za/article/2005-11-25-fulla-charms-her-way-into-toy-chests> 2011-01-29

⁵ „A mature woman with experience and knowledge of life is looked upon as being less worthy [...]“ El Saadawi, Nawal: *The Hidden Face of Eve: Women in the Arab World*. Sherif Hetata [Ed.]. 8. Auflage. London: Zed Press, 1980. S. 44

Körper außer Kopf und Gesicht. Ihr islamischer Lifestyle gestattet zwei mögliche Berufe: Lehrerin und Zahnärztin. Als SchülerInnen bzw. PatientInnen kommen ihre jüngeren Zwillingsgeschwister Nūr und Badr infrage, die ebenfalls als Puppen erhältlich sind. Einen Freund oder Ehemann gibt es nicht, mit der Begründung: „Parents don’t want this. It’s not culturally correct. Fulla will always be single.“⁶ ⁷Fulla ist aber nicht nur ein Spielzeug, sondern auch eine fiktive Figur, deren islamische Identität sich durch die Lektüre der Fulla-Website erschließt: „Fulla sieht arabisch aus und ihre Seele ist arabisch.“⁸ Ihre Seele (rūh), der Lebensodem⁹, steht also für eine „reine“ arabische Identität. Zudem hat sie traditionelle Werte, die in ihren Texten in einen lockeren Bezug zur islamischen Moral gestellt werden. Es ergibt sich eine gewisse Diskrepanz zwischen der Puppe Fulla, deren Lebensstil eine Vermischung von Religiosität und ausgeprägtem Konsumverhalten ist, und der fiktiven/virtuellen Person Fulla, die moralische Werte vermittelt. Meine Forschungsfrage lautet daher:

Was definiert der Hersteller als muslimisch bzw. wie vermittelt Fulla die damit verbundenen Werte? Wie wird die Zielgruppe der jungen Mädchen in diesen Diskurs verwickelt?

Die Fulla-Website bietet mehrere Textsorten an. Unter dem Motto „Lasst uns zusammen lernen!“ (li-nata^ʿallam ma^ʿan) befinden sich die Rubriken „Anleitung zum Schönsein“ und „Geflüster“. Das Schönheitstutorial befasst sich mit diversen Schönheits- bzw. Körperpraktiken, „Geflüster“ bietet Tipps und weise Ratschläge, wie das Leben bewältigt werden kann. Der „Club Fulla“ bietet mit „Probleme und Lösungen“ eine Rubrik, in der Fulla Leserinnenbriefe beantwortet. Die Mädchen schildern Probleme aus ihrem Lebensalltag, wenden sich damit an Fulla und bitten um Rat, Hilfe und Aufklärung. Die Mädchen beschreiben die Geschlechterdiskriminierung innerhalb der Familie, berichten von Gewalterfahrungen, Unterdrückung, Demütigung, Einsamkeit und Depression. Sie wenden sich an Fulla wie an eine gleichgestellte Freundin – darin lässt sich ein Versuch erkennen, sich die Figur Fulla zu eigen zu machen und Fullas Identität durch Aspekte aus ihrer Lebensrealität zu erweitern.

Anhand einer eingehenden Textanalyse mit Hilfe der *grounded theory* soll gezeigt werden, wie Fulla sich das Vertrauen der Leserinnen zunutze macht, um sie in ihren Mikrokosmos zu

⁶ Fawaz Abidin nach: Thayer, Willa: *Fulla charms her way into toy chests*.

⁷ Fulla ist als Vorbild für heranwachsende Mädchen gedacht; als verheiratete Frau wäre sie demnach keine passende Identifikationsfigur. Fulla einen Freund an die Seite zu stellen würde bedeuten, dass sie sich in einer unehelichen Beziehung befindet und ev. ein Intimleben implizieren, das Sexualität miteinschließt.

⁸ malāmiḥuhā ʿarabiya wā-rūḥuhā ʿarabiya. www.fulla.com 2013-03-11

⁹ Vgl. Elleisy, Magdy: *Die Seele in der arabischen Korankommentarliteratur*. Dissertation, Wien 2008. S. 316

involvieren. Sie führt den Begriff der „Persönlichkeitsbildung“ ein und stellt Anleitungen und Strategien zu Verfügung, anhand derer die Mädchen in der Lage sein sollen, ihren Charakter um ideale Eigenschaften und Verhaltensweisen zu ergänzen. Durch die eigene Kultivierung sollen persönliche Stärke und Souveränität im Umgang mit den alltäglichen Pflichten erreicht werden. Die Analyse soll offenlegen, wie Fulla unter dem Postulat der Persönlichkeitsbildung geschlechtskonformes Verhalten v.a. in der innerfamiliären Interaktion forciert. Dabei dient ihr die Widersprüchlichkeit auf sprachlicher wie inhaltlicher Ebene als ein Instrument der Manipulation hin zu einer traditionellen Geschlechterrolle.

Das Methodenkapitel erläutert, wie über eine Textanalyse ein Gerüst von vier Kategorien erstellt wurde, die Fullas Grundthemen widerspiegeln: Islam, Sprache, Geschlechterrolle und Körper. Über Fullas Texte, d.h. über Sprache erschließt sich der Fulla Mikrokosmos – daher wird mit zahlreichen Textbeispielen gearbeitet, die dieser Arbeit in deutscher Übersetzung beiliegen. Die Texte können im Übersetzungsteil anhand von Kürzeln und Nummern nachgeschlagen werden:

mhf – man hiya fulla bzw. „Wer ist Fulla?“

it – 'iṭlāla 'ağmal bzw. „Anleitung zum Schönsein“

wa – wašwašāt bzw. „Geflüster“

mu – muškila wa-ḥall bzw. „Probleme und Lösungen“

rm – ra'y al-muḥtaṣṣ bzw. „die Expertenmeinung“

yafu – yawmīyāt fulla bzw. „Fullas Tagebuch“

Für die Leserin/den Leser mögen einige Artikel weniger anschaulich bzw. aufschlussreich erscheinen als andere, doch erst durch die Gegenüberstellung bzw. das in Bezug setzen der Texte stößt man auf interessante Erkenntnisse. So wird z. B. ersichtlich, dass Fulla sich mehrerer rhetorischer Stile bedient und den Eindruck eines launischen und sprunghaften Charakters hinterlässt. Außerdem findet man im Übersetzungsteil Textsorten, die nicht mehr auf der Website sind, nämlich „die Expertenmeinung“ und „Fullas Tagebuch“. Gerade diese Textsorte erwies sich jedoch als relevant für das Thema Frauenwelt: In einem Netzwerk, das mehrere Generationen von Frauen umspannt, lernt das Mädchen, wie die gemeinsame Arbeit

organisiert und geteilt wird. Es erlebt seine Initiation in die Frauenwelt und findet Anerkennung und Geborgenheit, indem es sich selbst verorten kann.

Da die Fulla Website sich an Mädchen richtet und eine weibliche Sphäre darstellt, wird in dieser Arbeit hauptsächlich die weibliche Form verwendet, außer dort, wo Aussagen für beide Geschlechter gültig sind. Fulla selbst ist in dieser Hinsicht inkonsequent und verwendet oft nur die männliche Form, was in den deutschen Übersetzungen getreu wiedergegeben wird.







1. Methode

In der vorliegenden Arbeit wird mit der *grounded theory* gearbeitet, die zum Ziel hat, eine Theorie zu entwickeln, anhand derer soziale Phänomene erklärt werden können.¹⁰ Sie stellt Instrumente zur Verfügung, die der qualitativen Analyse des Datenmaterials dienen. Der Untersuchungsgegenstand ist primär die Fulla-Website, die jungen, arabisch-muslimischen Mädchen beratende Textsorten zur Verfügung stellt, in denen die Kunstfigur Fulla anhand von Anleitungen und Strategien versucht, auf die charakterliche Entwicklung sowie die Alltagsbewältigung ihrer Leserinnen Einfluss zu nehmen:

Überall dort, wo die Annahme zugrunde liegt, daß menschliche Wirklichkeit interpretierte Wirklichkeit ist und daß diese Wirklichkeit in Interaktionsprozessen konstruiert wird, liefert die grounded theory das passende methodische Rüstzeug [...].¹¹

Die wesentlichen Analyseinstrumente, die im Rahmen dieser Arbeit infrage kamen, sind: das Kodieren, das Verfassen von Memos und die Erstellung von Konzept-Indikator-Modellen. Der Prozess des „offenen Kodierens“ leitet die Erschließung des Datenmaterials ein¹² und beginnt mit einer „Zeile für Zeile“ bzw. „Wort für Wort Analyse“.¹³ „Alltagsweltliche[s] und wissenschaftliche[s] Denken“¹⁴ soll gleichermaßen in die Analysearbeit einfließen. Dabei lässt sich die ForscherIn von der allgemeinen Frage leiten: „Was ist hier die eigentliche Geschichte und warum?“.¹⁵ Bei voranschreitender Arbeit ergeben sich speziellere Fragen, die neue Antworten und somit genauere Codes generieren.¹⁶ Ein früher Kode war z.B. „Fleisch“: Fulla rät den Mädchen, nur wenig Fleisch zu konsumieren und alle Nahrungsmittel genau zu portionieren. Daraus ergaben sich Fragen über die Vereinbarkeit mit dem Familienalltag: Ist es denn realistisch für ein etwa zwölfjähriges Mädchen, sich dem familiären Ritual des gemeinsamen Essens zu entziehen oder gar die von der Mutter zubereiteten Speisen zu verweigern, weil sie nicht Fullas Empfehlungen entsprechen? Um sicherzustellen, dass die Ergebnisse des offenen Kodierens für eine fundierte Theorie relevant sind, dient das

¹⁰ Vgl. Strauss, Anselm L.: *Grundlagen qualitativer Sozialforschung: Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen Sozialforschung*. 2. Auflage. München: Wilhelm Fink, 1994. S. 19

¹¹ ebd., S. 16-17

¹² Vgl. ebd., S. 58

¹³ ebd.

¹⁴ ebd., S. 11

¹⁵ ebd., S. 61

¹⁶ Vgl. ebd., S. 50

Kodierparadigma. Die Daten werden hinsichtlich Bedingungen, Interaktion, Strategien/Taktiken und Konsequenzen analysiert.¹⁷ Das Kodieren wird von Memos begleitet, in denen Ideen und Theorieansätze schriftlich festgehalten werden.¹⁸ Das spätere Sortieren der Memos¹⁹ ermöglicht, Gedankengänge zu verdichten und thematische Grenzen zu ziehen. Schließlich werden die Codes Kategorien zugeordnet. Ist eine Kategorie definiert, kann man beginnen „axial“ zu kodieren, d.h. „intensiver und konzentrierter auf eine einzelne Kategorie hin“.²⁰ Anfangs stellte sich v.a. die Frage nach Fullas muslimischer Identität und wie diese transportiert wird. Dabei zeigte sich, dass die Auseinandersetzung mit dem Islam thematisch nicht in jener Intensität stattfindet, in der es durch die Puppe repräsentiert ist. Die Kategorie „Islam“ rückte vorerst in den Hintergrund, da immer mehr Indizien auf die spätere Schlüsselkategorie „Geschlechterrolle“ hinwiesen. In diesem Stadium der Analyse wurde mit dem „selektiven Kodieren“ begonnen, d.h. alle „Kategorien und Subkategorien [wurden] *systematisch* zu der Schlüsselkategorie in Bezug“²¹ gesetzt. Die Erstellung von Konzept-Indikator-Modellen unterstützt die Entwicklung der Theorie. „Empirische Indikatoren“²², sind „Verhaltensweisen und Ereignisse“²³ Fullas, wie z. B. *Suggestion* und *Beschämung* der Subkategorie *Manipulation* (siehe Grafik); sie bezeichnen Taktiken Fullas im Umgang mit den Leserinnen. Die Indikatoren werden auf ihre Sinnhaftigkeit und Konsistenz²⁴ überprüft und führen so zu einer Verdichtung der Theorie. Jede Subkategorie ist durch ein Konzept-Indikator-Modell repräsentiert, um der Leserin/dem Leser auch jene Themen etwas zu veranschaulichen, die in dieser Arbeit nicht oder nur ansatzweise vorkommen.

Den Hauptteil der vorliegenden Arbeit machen die Kapitel 2, *Rhetorik*, und 3, *Manipulation* (nach den gleichnamigen Subkategorien), aus. Die Theorie lautet, dass Fulla über die Kategorie „Sprache“ Instrumente der Manipulation entwickelt, die die Rezipientinnen in ihrem Lebensalltag beeinflussen können. V.a. durch die immanente Widersprüchlichkeit, die sich sogar als Inkonsistenz in ihrer eigenen (fiktiven) Persönlichkeit niederschlägt, begünstigt sie die unreflektierte Rezeption und Übernahme geschlechterkonformer Denk- und Verhaltensmuster.

¹⁷ Vgl. ebd., S 57

¹⁸ Vgl. ebd., S 50

¹⁹ Vgl. ebd.

²⁰ ebd., S. 101

²¹ ebd., S. 107

²² ebd., S. 54

²³ ebd.

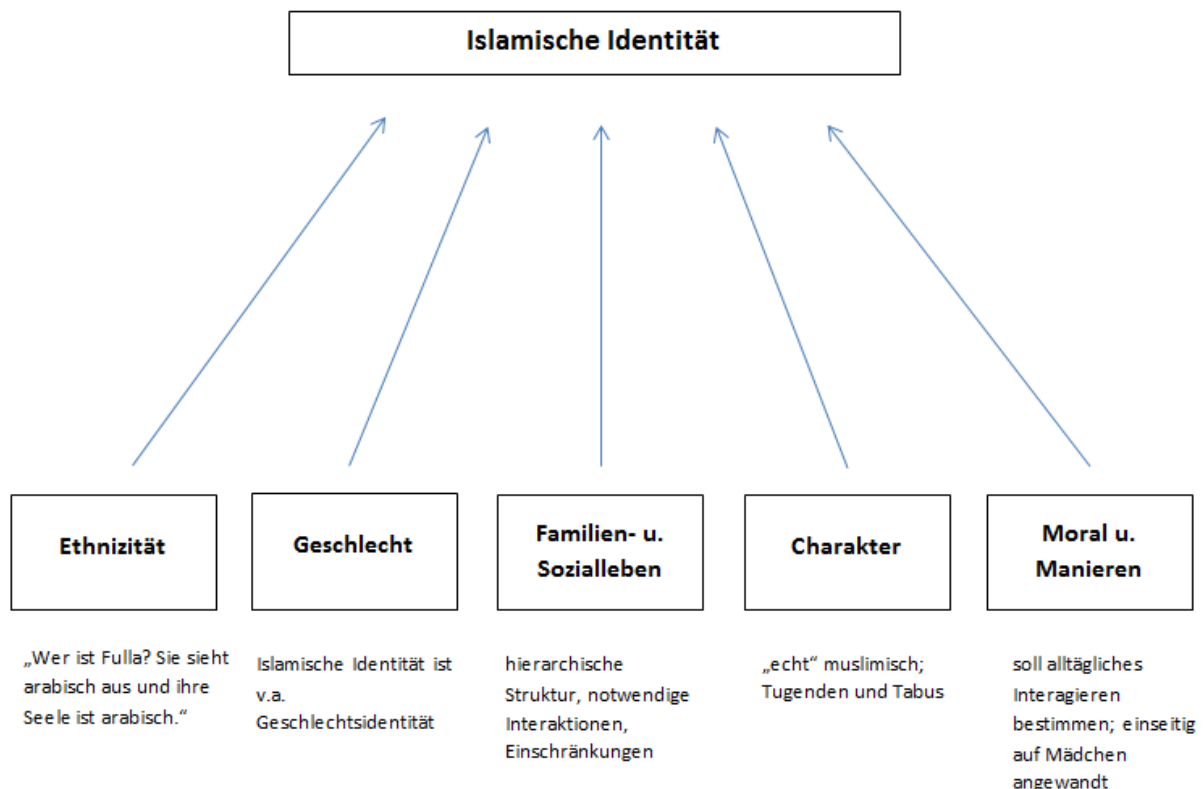
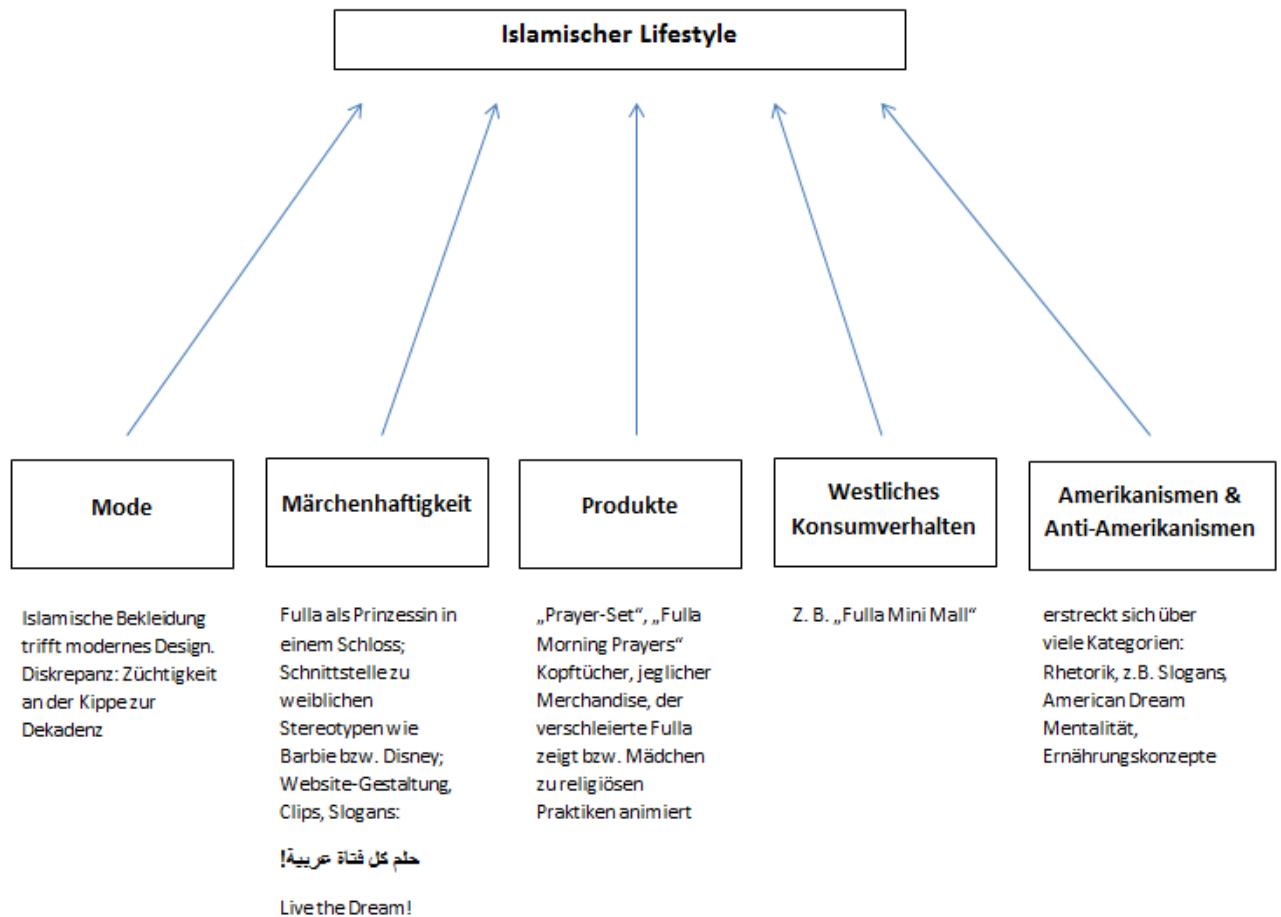
²⁴ Vgl. ebd.

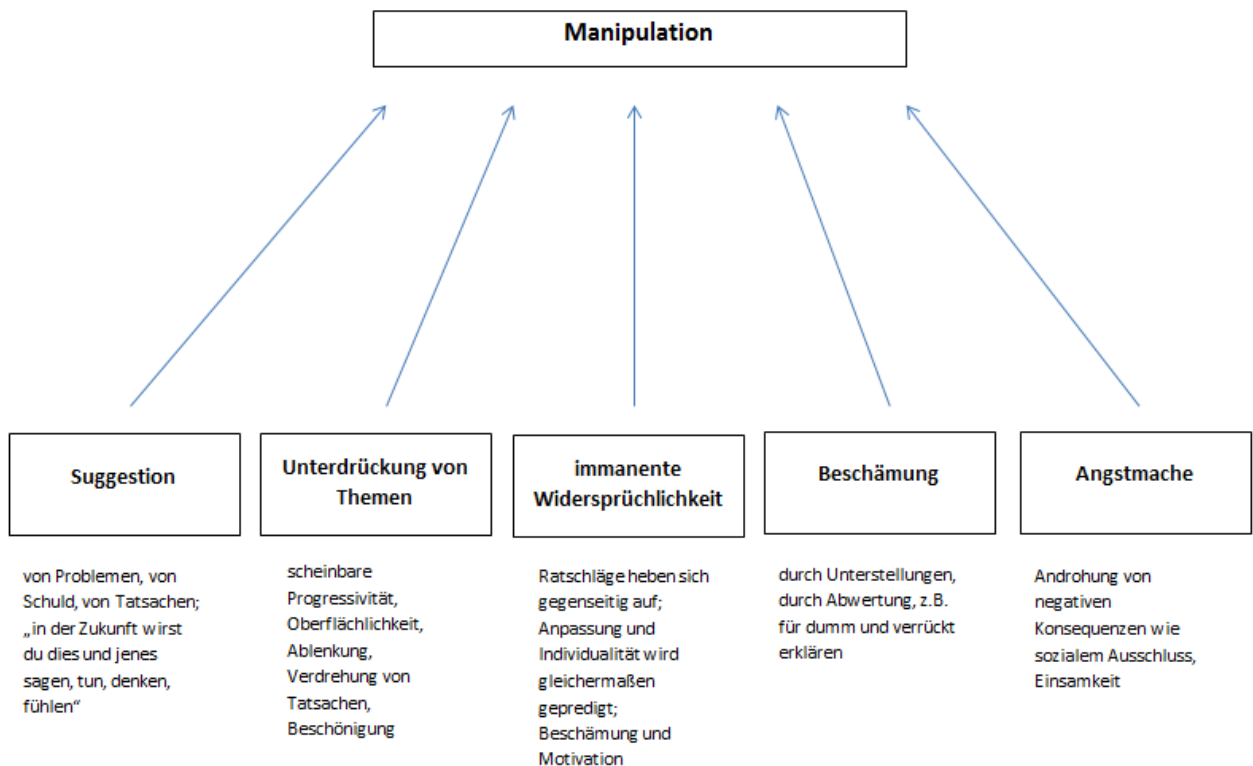
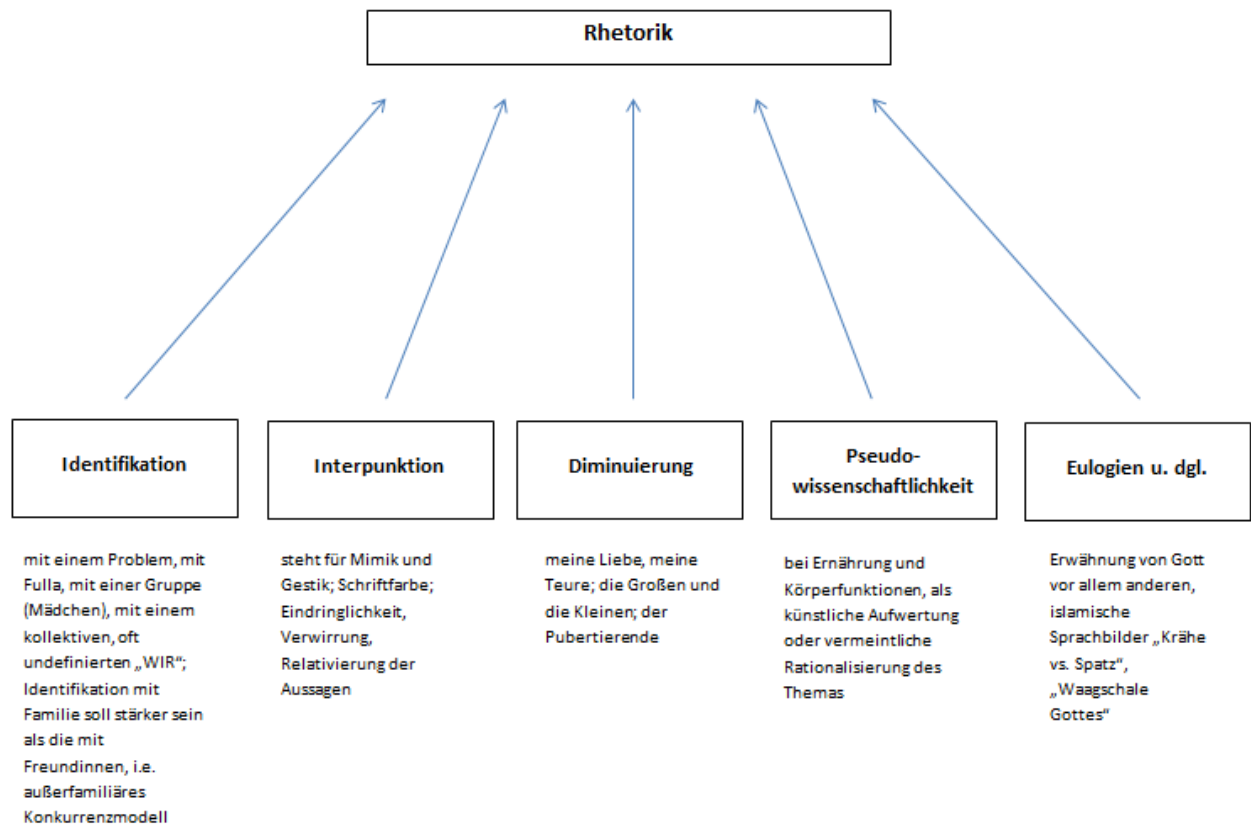
An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass durch die Anwendung der *grounded theory* keine endgültigen, „unumstößlichen Theorien“²⁵ entstehen, da sich die zugrunde liegenden sozialen Phänomene stetig wandeln.²⁶

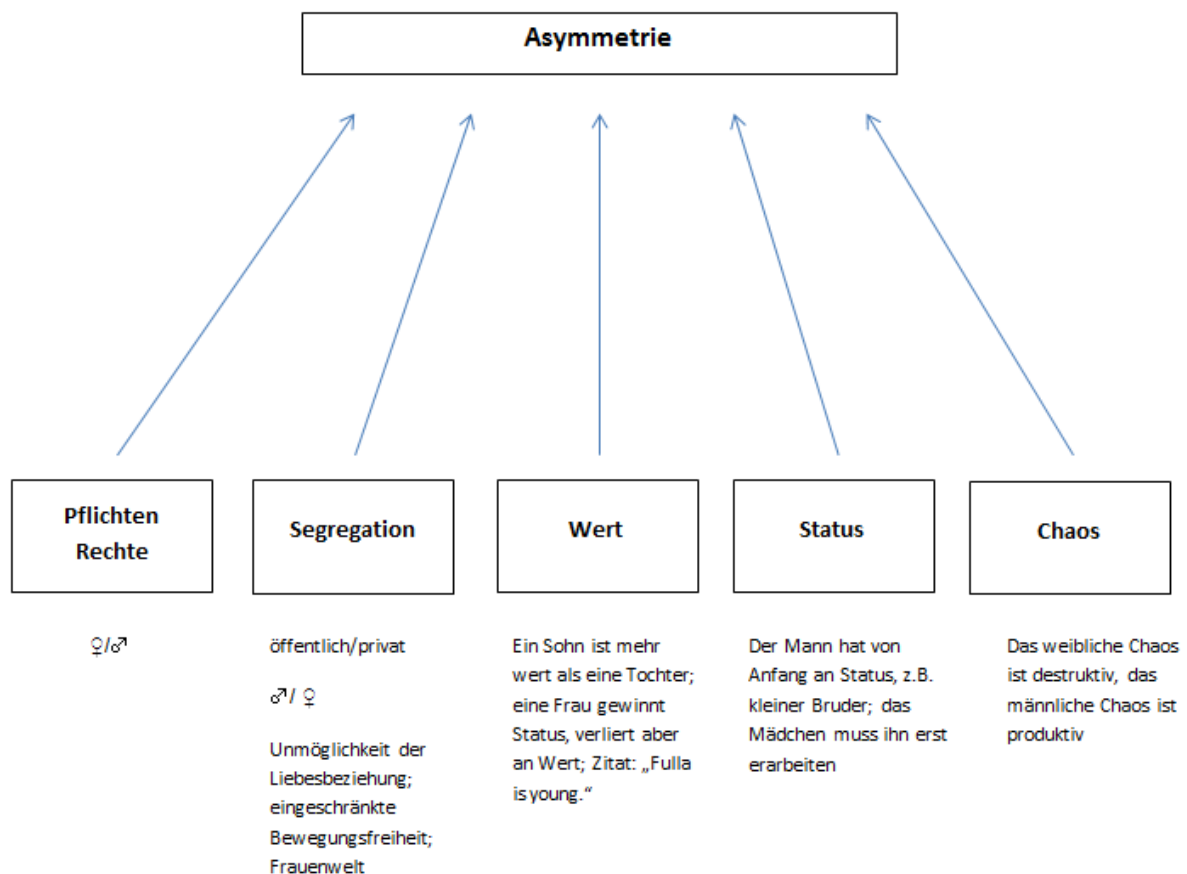
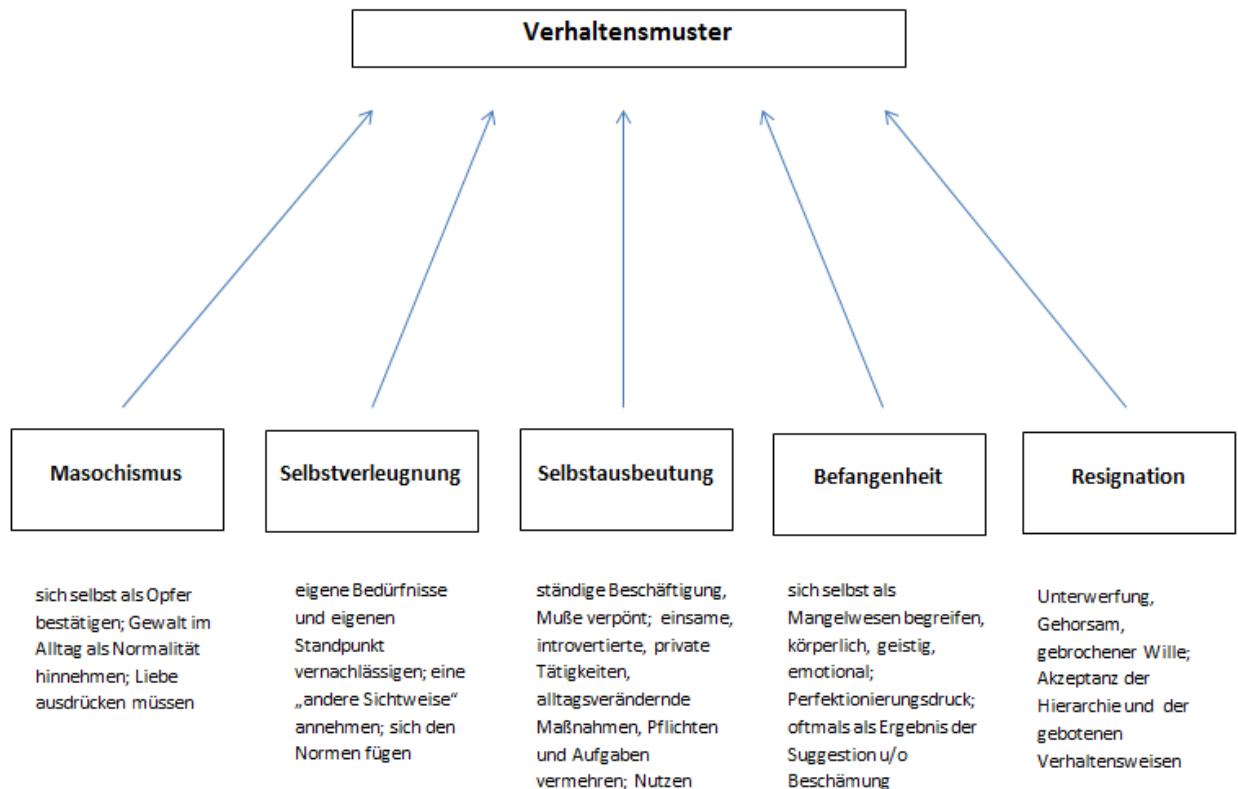
Islam	Sprache	Geschlechterrolle 	Körper
Lifestyle	Rhetorik	Verhaltensmuster	Körperpraktiken
Identität	Manipulation	Asymmetrie	Trias Funktion, Bedeutung, Symbolik

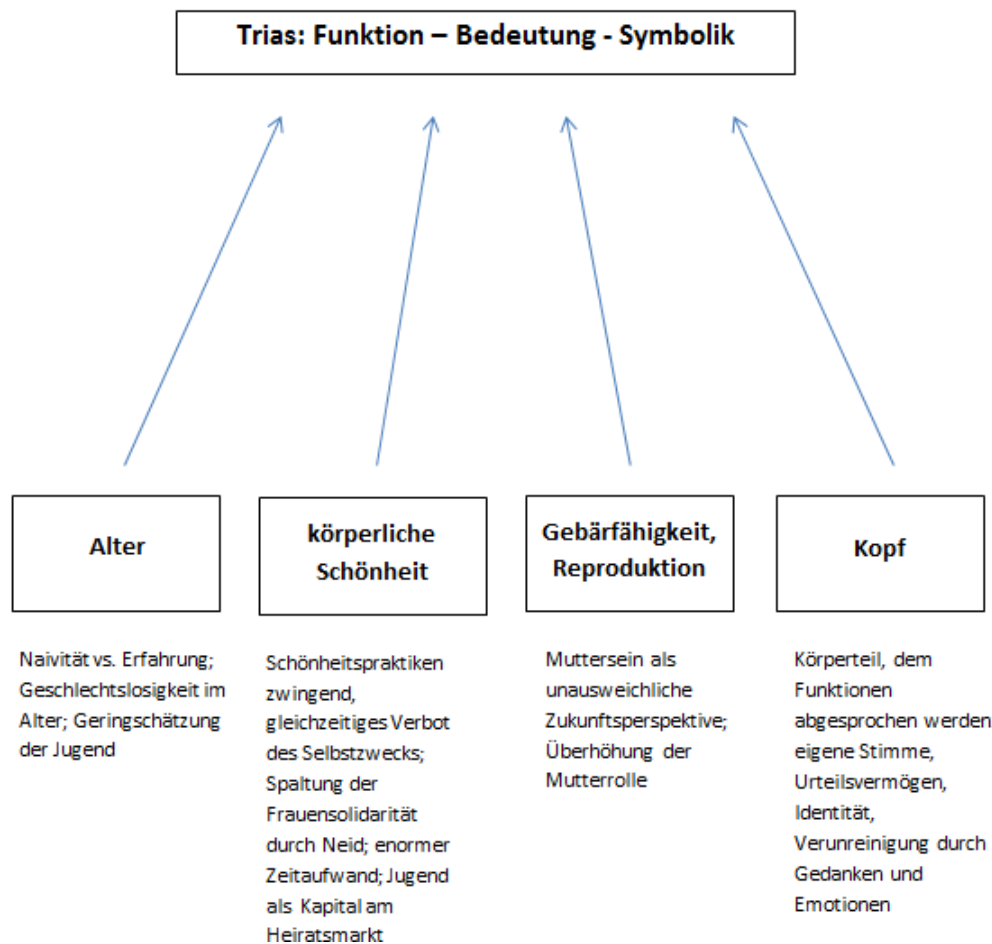
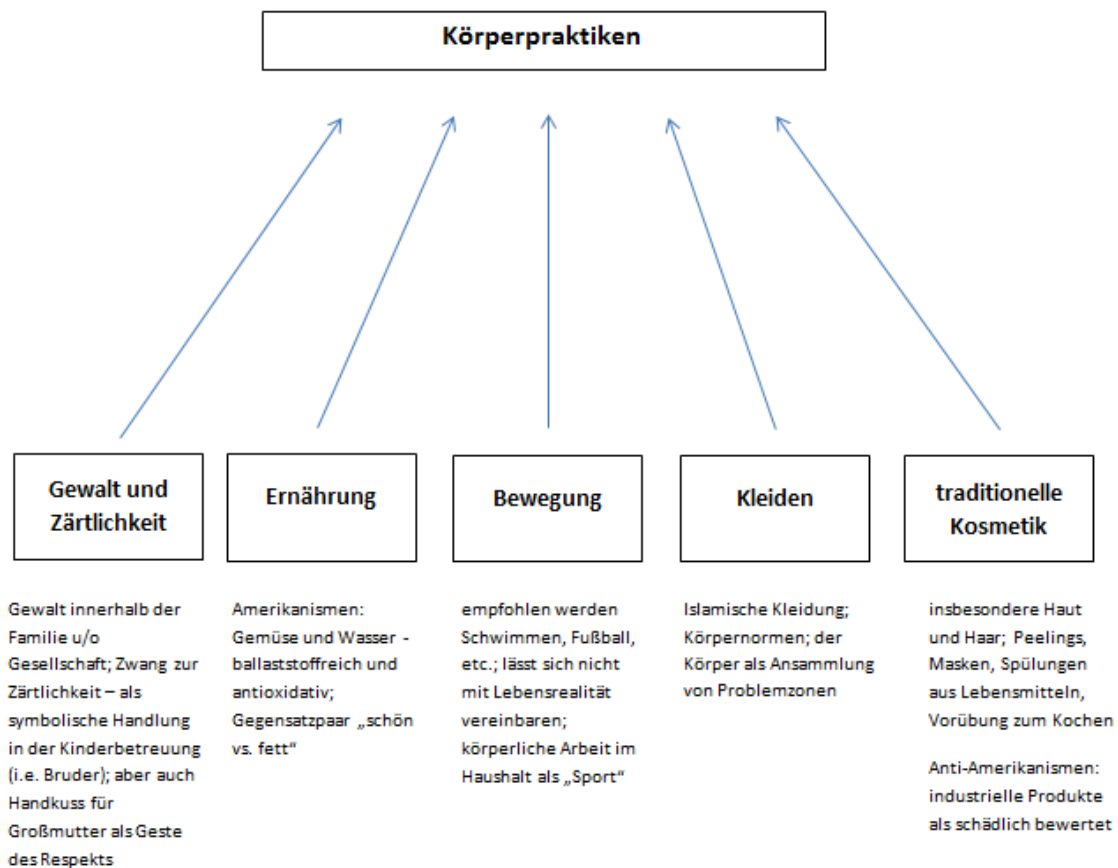
²⁵ ebd., S 14

²⁶ Vgl. ebd.









2. Rhetorik

2.1. Diminuierung

Die Texte der Fulla-Website richten sich vorwiegend an Mädchen, die sich kurz vor oder bereits in der Pubertät befinden; Fulla behandelt entsprechende Themen oder spricht ihre Leserinnen direkt darauf an: „Willkommen im Klub der Pubertierenden [...]“.²⁷ Die fiktive Person Fulla ist sechzehn Jahre alt. Dieses Alter impliziert, dass sie die anfänglich turbulente Phase der Pubertät bereits überwunden hat und daher aus der Position einer etwas älteren, erfahrenen Freundin oder Schwester spricht. Dieser Vorsprung an Lebenserfahrung rechtfertigt ihre Rolle als Vorbild. Zudem gehört sie noch nicht der Welt der Erwachsenen an, sie ist Schülerin und somit eine Identifikationsfigur für junge Mädchen. Anhand einiger rhetorischer Stilmerkmale lässt sich jedoch erkennen, dass Fulla aus einer übergeordneten Position spricht. Häufig diminuiert sie die Leserin in der direkten Anrede, die sich meist aus verniedlichenden Adjektiven und dem Possessivsuffix zusammensetzt. Diese Diminuierung verstärkt sich in der Regel durch die darauffolgende Botschaft; je nachdem wie diese formuliert ist, ergeben sich unterschiedliche Nuancen. So hat z.B. der Ausdruck von Mitleid einen subtilen Beigeschmack der Überlegenheit: „Meine liebe Marām, dein Brief bedrückt mich [...] Meine Liebe, ich möchte dir etwas erklären.“²⁸ „Meine liebe Şaḥar, dein Brief hat mich sehr bedrückt und großen Eindruck hinterlassen. [...] Ich hoffe, meine Liebe, dass ich dich etwas von deinem Kummer erleichtert habe.“²⁹ Die Antwort auf einen Leserinnenbrief beginnt typischerweise mit einem Satz oder einer Phrase, in der Fulla ihr Mitleid bekundet und Nähe zu dem Mädchen herstellt. Da ihre Priorität jedoch die Weitergabe ganz bestimmter Werte ist, erläutert sie Themen strikt in eben diesem Kontext. Sie leitet die Mädchen zu Strategien an, die primär damit konform sind und sich daher nicht selten gegen das persönliche Interesse des Mädchens richten. Es besteht also ein einseitiges Machtverhältnis zwischen Fulla und den Mädchen, die sich an ihr orientieren. Fullas Tonfall ist oft belehrend und hat mitunter etwas Herablassendes: „O.k., meine Liebe, es ist schön von dir, dass du dich um deinen Körper und deine Figur kümmerst [...]“.³⁰

²⁷ wa3, S.94

²⁸ rm3, S.139

²⁹ rm4, S.140

³⁰ wa1, S.90

„Wisse, meine Liebe, dass alle [...] Bescheid wissen [...].“³¹ Seit dem Relaunch der Website im Frühjahr 2012³² verwendet Fulla ausschließlich die Anrede „meine Freundin“ (ṣadīqatī) und verzichtet fast gänzlich auf diminuierende Zusätze wie „meine liebe“ (ʿazīzatī) und „meine teure“ (ġāliyatī). Umso mehr Wirkung haben rhetorische „Rückfälle“, die Herablassung gegenüber den Schreibenden vermitteln: „Meine teure Freundin, du bist anscheinend unendlich frustriert [...].“³³ „Meine teure Freundin, lass uns einmal vernünftig über die zwei Optionen nachdenken, die du dargelegt hast.“³⁴ Die Diminuirung wiederholt sich in der Gegenüberstellung von „Großen“ und „Kleinen“. Die „Großen“ sind die Erwachsenen bzw. die Eltern, die Mädchen werden zu den „Kleinen“ gezählt. Auf diese Art kürzt Fulla ihre Ausführungen ab und verwehrt den Leserinnen aufklärendes Wissen über familiäre Dynamiken, womit u.a. Kommunikation unterdrückt sowie unreflektiertes Akzeptieren der Gegebenheiten gefördert werden: „Denk dir, was geschehen ist, ist geschehen und manchmal haben die Großen Ausreden, die die Kleinen nicht verstehen.“³⁵ Damit suggeriert sie dem Mädchen, dass es gewisse Tatsachen ohnehin nicht erfassen oder verstehen kann, sodass der Versuch einer Erklärung sinnlos ist. Sie beansprucht für sich die Elternperspektive und verstärkt das zugeschriebene Kleinsein, indem sie die Mädchen beurteilt. Diese Beurteilungen stecken nicht nur in den Antworten auf die Leserinnenbriefe, sondern auch in den Artikeln anderer Rubriken, z.B. „Geflüster“, die eine Art „offenen Brief“ an ein fiktives Mädchen enthält, das die Angewohnheit hat, sich oft zu beklagen:

Beklagst du dich über alles??? Das ist eine schlechte Eigenschaft, die dir viele Schwierigkeiten einbringen kann [...]. Du jammerst genauso wenn du glücklich, wie wenn du traurig bist, Recht oder Unrecht hast, und egal ob sich das Problem durch dein Beklagen lösen wird oder nicht. Du beklagst dich, weil du nicht weißt, wie du dich nicht beklagen sollst...“³⁶

Im Zuge der Beurteilungen entwickelt Fulla Polemik und Sarkasmus. Das kann sowohl verletzend als auch schlicht benachteiligend sein, da manche Leserinnen noch Kinder sind und solche Stilmittel u.U. nicht verstehen. Unmissverständlich und stark diminuierend ist jedoch der eindringliche und teils bedrohliche Stil der Gebote und Ermahnungen, die an das Abhängigkeitsverhältnis der Kinder gegenüber ihren Eltern erinnern:

³¹ wa5, S.98

³² Alte Website zuletzt angesehen am 12-01-2012, Relaunch das erste Mal angesehen am 08-05-2012

³³ mu9, S.126

³⁴ mu16, S.132

³⁵ mu5, S.124

³⁶ wa5, S.98

*O.k., nichts in diesem Leben lässt sich leicht verwirklichen, **du musst den Preis dafür bezahlen.** **Merk dir das** auswendig und unterstreiche es tausendmal. Im Leben gibt es niemals Belohnungen umsonst. [...] **Es ist dir nicht möglich**, dass du dein ganzes Leben lang an Ausbildung und Bildung gewinnst ohne den Preis dafür zu bezahlen. [...] **Denk daran**, dass der Erfolg nicht auf einem goldenen Präsentierteller kommt [...]. **Denk daran**, du musst immer den Preis dafür bezahlen.³⁷ [Hervorhebungen A.N.]*

2.2. Suggestion

2.2.1. Identifikation

Durch die Identifikation mit Fulla, einem von ihr bereitgestellten Kollektiv oder einer Problematik wird das Mädchen in den Fulla-Mikrokosmos und dessen Wertesystem involviert. Die relevanten Faktoren sind Ethnizität, Geschlecht, Alter, Entwicklungsphase und Freundschaft. Abgesehen von den äußerlichen Merkmalen Fullas und ihrer „arabischen Seele“³⁸ findet sich das Arabischsein in den Texten der Rubrik „Die Expertenmeinung“ wieder; diese beginnen stets mit einer Floskel, dass eine Freundin aus Riad, Marokko, Bahrain oder Algerien geschrieben habe. Weiters vermittelt das Lied mit dem Titel „Die arabische Heimat“ einen panarabistischen Kontext. Die Fulla-Website, die sich dezidiert an Mädchen richtet, ist zwar (nur) ein virtueller Treffpunkt, es entsteht jedoch der Eindruck einer geschlossenen, weiblichen Sphäre. Fulla spricht ihre Leserinnen nie als „Fans“ sondern immer als „Freundinnen“ an und kreiert dadurch eine Gemeinschaft von Mädchen, die alle über eine gemeinsame Freundin – Fulla – miteinander verbunden sind. Die Pubertät als kritische Entwicklungsphase ist ein weiteres Identifikationsmerkmal:

Das schönste Gespräch, mit dem du anfangen kannst, ist jenes, das sich um die Welt um uns herum dreht, z.B. die Situation der pubertierenden Mädchen rund um die Welt und ihr unterschiedliches Denken von einer Region zur nächsten, [...].³⁹

Infolgedessen spricht Fulla oft aus der Wir-Perspektive, was verschiedene Effekte hat. Nur selten steht das „wir“ für eine allgemein menschliche Perspektive oder drückt Empathie aus: „Es ist natürlich, dass wir uns verwirrt und verstört fühlen, wenn sich unsere Lebensumstände plötzlich ändern, [...].“⁴⁰ Die Identifikation mit dem „wir“ kann verhängnisvoll sein, denn die Leserin wird dadurch in kollektive Verantwortlichkeiten verwickelt, noch bevor sie in ihrem

³⁷ wa2, S.92-93

³⁸ mhf, S.72

³⁹ wa21, S.116-117

⁴⁰ mu5, S.124

eigenen Leben mit einer entsprechenden, realen Situation konfrontiert wurde: „Du kannst z.B. beobachten, dass wir für das Mädchen eine Puppe und für den Buben ein Auto kaufen.“⁴¹ Durch diese Aussage z.B. suggeriert Fulla einer Leserin, die Geschlechternormen kritisiert, dass sie selbst an der sozialen Konstruktion von Geschlechterrollen mitwirkt. Indem Fulla Behauptungen mit „wir wissen“, „wir wünschen uns“ oder „wir finden“ einleitet, vermittelt sie z.B., dass das angesprochene Mädchen gegen besseres Wissen mit etwas unzufrieden ist oder einen geheimen Wunsch hat:

*Die Familienmitglieder sind jene Personen, von denen wir wissen, dass sie uns lieben, selbst wenn sie diese Liebe nicht auf offensichtlichem und direktem Weg ausdrücken. Aber manchmal wünschen wir uns, sie würden ihre Interessen und Sorgen mit uns teilen, und wir finden, dass sie von selbst erraten müssen, was wir empfinden.*⁴²

Die Familie steht in Fullas Wertesystem an oberster Stelle. Ambivalente Gefühle oder vorwurfsvolle Gedanken gegenüber den Eltern gelten als unmoralisch, was die oben zitierte Aussage zu einer sehr subtilen Unterstellung macht. Um die Familie immer wieder thematisieren zu können, nimmt Fulla an, dass die familiären Beziehungen nicht intakt sind:

Bekümmert dich, dass die Beziehung zu deinen Familienmitgliedern nicht gut ist, ***dass*** du lieb zu ihnen bist, aber deine Anstrengungen fehlschlagen und manchmal sogar in einem neuen Streit enden? Wisse, dass du damit nicht alleine bist und die meisten an diesem **Problem leiden** [...].⁴³
[Hervorhebungen A.N.]

Eine ausführliche rhetorische Frage, die ein Problem voraussetzt und der Leserin vermittelt, dass ihr intuitives Handeln (Liebsein) einerseits ineffektiv ist, andererseits neue Konflikte generiert. Die Suggestion ist ein wesentliches Instrument, mit dem Fulla in ihren Leserinnen Schuldgefühle, Befangenheit und Bedürftigkeit hervorruft und sie somit für geschlechternormierenden Strategien und Handlungsanleitungen aufnahmebereit macht. In der „Anleitung zum Schönsein“ funktioniert das durch einen Perspektivenwechsel zwischen Überschrift und Artikel. Nachdem der Leserin mittels der Ich-Perspektive ein körperlicher Mangel nahegelegt wurde, wechselt Fulla zum Du und präsentiert die benötigte Lösung in Form eines Rezepts: „Meine Füße sind rau und hässlich, was soll ich machen? – Du brauchst: ½ Glas

⁴¹ mu1, S.122

⁴² mu3, S.123

⁴³ wa22, S.117

(125ml) Pflanzenöl [...].“⁴⁴ „Meine Lippen sind spröde [...]. Du kannst dieses Problem jedoch selbst lösen, alles, was du brauchst, ist: Zwei Löffel Kokosnussöl, ein Löffel Bienenwachs [...].“⁴⁵

Fulla transportiert auch zukünftige negative Konsequenzen, sollte das Mädchen nicht mit ihrer Meinung übereinstimmen oder ihren Anweisungen nicht Folge leisten. Dafür beginnt Fulla Sätze mit „du wirst sagen/denken/fühlen/tun“:

*Das wichtigste, das man tun kann, ist, sich nicht dem Gedanken der „Einsamkeit“ hinzugeben, denn sonst **wirst du dich „armselig“ fühlen und dich selbst zerreißen**, und so wirst du dich Tag für Tag **im Kreis drehen**.*⁴⁶ [Hervorhebungen A.N.]

Fulla untermauert ihre Behauptungen zudem durch ganz bestimmte Redewendungen, die belehrend wirken und nahezu „befehlen“, an bestimmten Gedanken festzuhalten:

*Aber **halte dir vor Augen, dass** er dich sehr gern hat und dass er es liebt, mit dir zu spielen. [...] **Sei gewiss**, wenn du deine Art, mit ihm umzugehen änderst, wird er sich auch zum Besseren hin verändern. [...] **Sei dir immer bewusst, dass** seine Verhaltensweisen nicht durch Provokation oder Hass motiviert sind, sondern durch Liebe.*⁴⁷ [Hervorhebungen A.N.]

2.2.2. Interpunktion

Suggestive oder rhetorische Fragen werden durch rote Schriftfarbe und die übertriebene Verwendung von Satzzeichen mit einem zusätzlichen Effekt ausgestattet. Die Frage wirkt schärfer, eindringlicher, tadelnd oder vorwurfsvoll. Auf diese Art ersetzt Fulla Mimik, Gestik und Tonfall, mit denen in einem Gespräch Wirkungen erzielt werden. In einer persönlich ausgesprochenen Rüge würden hochgezogene Augenbrauen, ein an die Stirn tippender Zeigefinger und/oder erhöhte Lautstärke suggerieren, dass man ob der Dummheit oder Dreistigkeit des Gegenübers erstaunt und empört ist. Dies wird hier im Schriftbild widergespiegelt:

Beklagst du dich über alles??? [...] Manche Menschen finden in jeder negativen Situation etwas Positives. [...] sie sind wie die trällernden Spatzen, [...] im Gegensatz zu denen, die sich beklagen, die die Moral ihrer Mitmenschen untergraben, wie die Krähen, die über ihren Köpfen krächzen... Du hast die Wahl. Willst du eine krächzende Krähe sein... oder ein singender Spatz?!?!?⁴⁸ [Hervorhebung A.N.]

⁴⁴ it3, S.74

⁴⁵ it4, S.75

⁴⁶ mu3, S.123

⁴⁷ rm2, S. 138, über den jüngeren Bruder;

⁴⁸ wa5, S. 98-99

Obiges Zitat stammt aus einem Text zu zwei Tabus der islamischen Moral: Die unzufriedene Haltung gegenüber dem persönlichen, gottgegebenen Schicksal⁴⁹ und deren Äußerung in einem Sozialverhalten, das von Beschwerde und kleinlicher Kritik geprägt ist.⁵⁰ Dabei handelt es sich um einen präventiven, polemischen Text, der durch die alarmierende rote Schriftfarbe⁵¹ und die wilde Zeichensetzung in seiner beschämenden Wirkung verstärkt wird.

Subtilere und differenzierte Bedeutungen werden durch den häufigen Einsatz von drei aufeinanderfolgenden Punkten erzielt. Sie stehen meistens für Auslassungen. Je nachdem, welcher Art die Aussage ist, verändert sich die Wirkung auf die Leserin:

Apfelsaft: *Neben seiner wunderbar heilenden Eigenschaft... hält er die Haut elastisch, und die hohe Konzentration an Enzymen hilft bei der Entsorgung abgestorbener Hautzellen... er hilft auch dabei, Fette loszuwerden. Und er hilft auf wunderbare Weise bei der Verdauung...*⁵²

Es entsteht der Eindruck mangelnder Recherche bzw. dass an die Leserin diffuses Halbwissen vermittelt wird. Die drei Punkte funktionieren auch als Überleitung zwischen einer romantisch-verklärenden („wunderbar heilend“) zu einer wissenschaftlich anmutenden Aussage über Apfelsaft („hohe Konzentration an Enzymen“). Eine lose Aneinanderreihung von Eigenschaften, von denen einige nebulös, andere erwähnenswert zu sein scheinen. Es ist ein Versuch der inhaltlichen Überbrückung von einer Eigenschaft und Wirkung zur nächsten, denn eigentlich besteht zwischen den genannten Aspekten kein Zusammenhang – ein logischer und konsistenter Satz- und Argumentationsaufbau fehlt. Die drei Punkte funktionieren auch als „fade-in“: „Und jetzt... fühlst du dich schön? ... Denke immer daran, dass deine Schönheit auf deiner Ernährung beruht...“⁵³ Sie leiten einen Imperativ ein, der aus einer imaginierten Stille bzw. geistigen Leere auftaucht und dadurch einen mahnenden Tonfall bekommt. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Schönheit wird hergestellt, nicht so sehr als faktisches Wissen, sondern als etwas Emotionales, das sich auf das Essverhalten auswirken kann. Es wird keine punktgenau abrufbare Erinnerung gespeichert, sondern eine mahnende Bemerkung, deren Auswirkungen auf die Leserinnen nicht absehbar sind.

⁴⁹ Vgl. Al-Kaysī, Marwān Ibrāhīm: *Morals and Manners in Islam: A Guide to Islamic Ādāb*. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1986. S. 142

⁵⁰ Vgl. ebd., S. 140

⁵¹ Im Text wa5, S. 98-99, durch Hervorhebung wiedergegeben.

⁵² it2, S. 73

⁵³ it2, S. 74

Die drei Punkte können weiters für die Ungewissheit möglicher Konsequenzen stehen. Insbesondere im sozialen Kontext wirkt das einschüchternd: „Und denke immer daran, dass dich das Lügen zur Verliererin macht...“⁵⁴ Welche Ausmaße das drohende Unheil annehmen wird, bleibt der Fantasie der Leserin überlassen. Aber auch zugesicherte positive oder wünschenswerte Ereignisse in der Zukunft werden durch drei Punkte relativiert: „[M]it Sicherheit wird er dein Freund sein, wenn ihr gemeinsam größer werdet. Glaube mir, das geschieht immer... insbesondere, wenn du weißt, wie du mit ihm umgehen sollst.“⁵⁵ Hinter dem vermeintlich absichernden „glaube mir, das geschieht **immer**“ (also in 100% der Fälle; Hervorhebung A.N.) stehen dennoch drei Punkte und lassen Raum für Abweichungen. Die Aussage erhält den Beigeschmack einer übereilt getätigten, leeren Versprechung. Durch diese Zeichensetzung gelingt aber auch die Überleitung zu der entscheidenden Botschaft: Das Mädchen muss zuerst von Fulla lernen, wie es den kleinen Bruder behandeln soll.

2.2.3. Reinterpretation

Viele der Suggestionen sind sehr subtil und passieren über das schrittweise Umkonstruieren der Leserinnenbriefe. Fulla reformuliert das dargestellte Problem, ergänzt es durch Mutmaßungen über die Begleitumstände und analysiert es. So wird z.B. die Ausgangssituation eines geschwisterlichen Konflikts umgedeutet, wodurch neue Bedingungen für die Interaktion entstehen:

*Mein Bruder tut mir dauernd weh. Mein Bruder schlägt mich immer, was soll ich machen?
[Fulla:] Geschwister sind nur selten die ganze Zeit in perfekter Eintracht, zweifellos kennst du viele Geschichten über Konflikte zwischen Geschwistern und den Ärger, der für beide Teile entsteht.*⁵⁶

Das Mädchen nennt nur ein Faktum, nämlich dass es unter der Gewalt des Bruders leidet. Fulla verharmlost die Situation, indem sie die immerwährende „perfekte Eintracht“ gegenüberstellt. Dadurch suggeriert sie, dass das Mädchen – trotz seiner knappen Beschreibung – übertreibt. Dann relativiert sie den Wahrheitsgehalt der Aussage, indem sie die alltägliche Lebensrealität mit „Geschichten“ vergleicht und somit als Episode abwertet. Indem sie feststellt, dass Ärger für „beide Teile“ entsteht, vermittelt sie dem Mädchen, dass es auf die eine oder andere Art an

⁵⁴ wa15, S. 109

⁵⁵ rm2, S. 138, über den jüngeren Bruder;

⁵⁶ mu2, S. 123

dem Unrecht, das ihm widerfährt, Mitschuld trägt. Auf diese Art findet beinahe eine Täter-Opfer-Umkehr statt. Ganz ähnlich behandelt sie ein Mädchen, das über das Internet einen Jungen kennengelernt und sich in ihn verliebt hat: „Aber am Anfang war die Sache so, dass er mir erzählt hat, dass er ein Mädchen ist... und jetzt habe ich das Gefühl, dass ich an ihm hänge...“⁵⁷ Darauf antwortet Fulla:

*Zweifellos hat die Erfahrung, die du gemacht hast, dich gelehrt, dass es für die Menschen sehr leicht ist, sich im Internet fälschlicherweise Eigenschaften zuzuschreiben, die nicht ihre Eigenschaften sind. **Und wenn es einfach für dich war**, so war es auch einfach für den Jungen, Eigenschaften für sich in Anspruch zu nehmen, die nicht seine Eigenschaften sind.*⁵⁸ [Hervorhebungen A.N.]

Der Junge hat über sein Geschlecht gelogen und das Mädchen getäuscht, um sich ihm annähern zu können; trotzdem haben sich auf beiden Seiten romantische Gefühle entwickelt. Fulla aber hält dem Mädchen vor, sich seinerseits verstellt zu haben. Sie gibt ihrer Leserin nicht nur die Schuld an ihrem Dilemma, sondern scheint auch die zugrunde liegende Thematik (die Geschlechtersegregation und ihre Folgen) zu ignorieren. Sowohl die Diminuierung als auch die Suggestion sind rhetorische Instrumente, um die Leserinnen in eine Position zu manipulieren, in der sie auf Fullas normative Logik angewiesen zu sein scheinen. Die Mädchen, die Fulla schreiben, sind an sich selbstbewusst und reflektiert. In ihrer momentanen Situation sind sie verwirrt oder verunsichert, doch sie haben den Mut, Fulla um Hilfe zu bitten. Fulla greift das beschriebene Problem auf, dekonstruiert es und versucht, dieses natürliche Selbstbewusstsein zu untergraben, indem sie Schuldgefühle suggeriert und Zweifel gegenüber dem Urteilsvermögen der Mädchen sät. Das beginnt auf rhetorischer Ebene und öffnet den Weg für tiefergreifende Manipulationen.

⁵⁷ mu19, S.133

⁵⁸ ebd.

2.3. Kontradiktion

Die Widersprüchlichkeit ist ein Phänomen, das den gesamten Fulla-Mikrokosmos betrifft und innerhalb des Textkorpus, eines einzelnen Artikels oder sogar eines einzelnen Satzes auftritt. Konträre Aussagen, einander aufhebende Ratschläge und stilistische Gegensätze prägen Fullas Rhetorik. In einem Artikel mit der Überschrift „Wie du deine Eifersucht bezwingst“⁵⁹ heißt es:

*Gott hat jeder Person spezielle Talente und Vorzüge verliehen, und diese Verschiedenheit unter den Leuten ist das, was sie zusammen bringt und einander näherbringt, damit jeder mit dem nützt, womit Gott ihn vor dem anderen ausgezeichnet hat.*⁶⁰

Die Verteilung von unterschiedlichen Begabungen als gottgegeben zu identifizieren wird dazu benutzt, der eifersüchtigen Leserin die Abgewöhnung dieses schlechten Charakterzugs nahezulegen. Im Zusammenhang mit der „Kultivierung des Geistes“⁶¹ äußert sich Fulla in Bezug auf Talente jedoch ganz anders: „Denke nicht, dass Gott deiner kreativen Kollegin in der Klasse ein Talent geschenkt hat, dass er für dich unerreichbar gemacht hat. Sie hat lediglich mehr geübt und die Anforderung ernst genommen.“⁶² Beide Texte halten die Leserin dazu an, ihren Charakter zu bessern: Einerseits soll sie eine schlechte Eigenschaft ablegen, andererseits soll sie sich der Tugend des Lernens hingeben. Die Diskrepanz ergibt sich sowohl aus den zwei gegensätzlichen Aussagen innerhalb einer Thematik als auch aus Fullas widersprüchlichen Behauptungen über Gottes Absichten. Fulla vermittelt auch kontradiktorische Strategien zur sozialen Interaktion, z.B. wenn es um die Konfliktlösung zwischen zwei Freundinnen geht. In einem Artikel mit der Überschrift „So wirst du glücklich“⁶³ rät Fulla der Leserin, der Freundin stillschweigend zu verzeihen, da das besser für sie selbst sei: „Wenn dich eine deiner Freundinnen verärgert hat, versuche, es zu vernachlässigen und die Angelegenheit zu vergessen.“⁶⁴ Großzügig zu sein und zu verzeihen ist zudem eine grundlegende Forderung an die Muslima/den Muslim und zeugt von charakterlicher Stärke.⁶⁵ Genau diese Verhaltensweise wird in einem anderen Text als Schwäche dargestellt: „Gibst du dich damit zufrieden, zu

⁵⁹ wa8, S. 103

⁶⁰ ebd.

⁶¹ wa2, S. 92-93

⁶² ebd., S. 92

⁶³ wa20, S. 115

⁶⁴ ebd.

⁶⁵ Vgl. Al-Kaysī: *Morals and Manners in Islam*. S. 138

schweigen und ihr das, was sie gemacht hat, zu verzeihen, ohne ihr mitzuteilen, was es in deinem Inneren bewirkt hat?“⁶⁶

Eine ebenso verwirrende Wirkung haben Texte, in denen eine bestimmte Sache gleichzeitig propagiert und untergraben wird – z.B. wird die Aufforderung, etwas zu tun von einer Mahnung begleitet, genau dies zu unterlassen. So kommt es beim Thema der körperlichen Schönheit zu einem Konflikt zwischen Normierung einerseits und Warnung vor schädlichen Konsequenzen andererseits:

*Tatsache ist, dass die Titelseiten Mädchen auf das reduzieren, was das Auge sieht. [...] **Es ist nicht wichtig, wie du aussiehst**, es ist wichtig, wie du dich fühlst. **Natürlich müssen wir uns anstrengen, um uns in bestmöglicher Form zu zeigen**, aber wir müssen auch vorsichtig sein.*⁶⁷ [Hervorhebungen A.N.]

Im betreffenden Artikel rät Fulla, sich gesund zu ernähren (vorwiegend durch Gemüse und Wasser) und mindestens dreimal wöchentlich zu trainieren. Sie warnt gleichermaßen vor Fettsucht wie vor Anorexie. Sie bespricht den Idealkörper, fordert aber dazu auf, sich nicht mit diesem zu vergleichen, denn „glücklich und gesund“⁶⁸ seien jene Teenager, die keine „verführerische Gestalt“⁶⁹ haben. Nachdem Fulla transportiert hat, was zu tun und zu lassen sei, beschließt sie ihre Ausführungen mit dem Resümee: „[S]ei du selbst und das alleine wird wunderbar sein...“⁷⁰ Auf die einander aufhebenden Aussagen folgt eine Relativierung der gesamten Thematik. Für die Rezipientin ist unklar, woran sie sich orientieren soll. Die gleiche Frage stellt sich nach der Lektüre eines Artikels, der dazu anleitet, Freundschaften zu schließen. Sollte es einem nicht möglich sein, die Zuneigung und Akzeptanz potentieller Freundinnen zu gewinnen, so rät Fulla:

*Dann ist es gut, dem vorhandenen Beispiel zu folgen und die üblichen Moden zwischen den Mädchen der Klasse aufzugreifen, was die Kleidung und die Frisur angeht, damit du mit deiner Identität und deinem speziellen Geschmack nicht in Widerspruch zu ihnen stehst.*⁷¹

Kleidung kann die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe widerspiegeln oder, im Kontext des Islam, mit der Religiosität bzw. moralischen Haltung der betreffenden Person zu tun haben. Die Verknüpfung von Frisur bzw. Haaren mit Identität ist zutreffend, werden doch dem Haar und

⁶⁶ wa20, S. 115

⁶⁷ wa1, S. 91

⁶⁸ ebd.

⁶⁹ ebd.

⁷⁰ ebd.

⁷¹ wa6, S. 101

der Art, wie es getragen wird in der Gesellschaft symbolische Bedeutungen beigemessen⁷²; nicht zuletzt hat dies mit dem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit zu tun. Dass Fulla rät, die eigene Identität zum Gegenstand eines Kompromisses zu machen, ist nicht nur höchst fragwürdig, sondern widerspricht auch ihrer einleitenden Aufforderung „Sei du selbst, und nur du selbst.“⁷³ Mit der nächsten Aussage hält sie dazu an, in der Anpassung nicht über das Ziel hinauszuschießen:

*Die übertriebene Nachahmung beraubt dich jedoch deiner Besonderheit und deiner speziellen Farbe, und wenn du versuchst die Bewegungen und die Worte der anderen zu kopieren, dann wirst du dich in den Augen der meisten der Lächerlichkeit preisgeben.*⁷⁴

Fullas Argumentationsweise ist nicht schlüssig; der Rat, die Identität anzupassen steht in keiner Relation zu der Warnung, sich durch Nachahmung lächerlich zu machen. Außerdem ist es nicht ungewöhnlich, dass sich in einer Gruppe von FreundInnen bestimmte Ausdrücke und Redensarten entwickeln, die von allen geteilt werden. Die Gesten und Bewegungen des Gegenübers nachzuahmen geschieht zudem unbewusst und ist Ausdruck der Harmonie zwischen Gesprächspartnern.⁷⁵ Eine weitere Eigenheit Fullas ist, den sachlichen Aufbau eines Textes, z.B. eine schrittweise Anleitung zur Lösung eines Konfliktes, durch emotional aufgeladene Aussagen zu unterbrechen. Indem sie über mögliche negative Konsequenzen (z.B. Misserfolge oder Verluste im zwischenmenschlichen Bereich) mutmaßt, vermittelt sie der Leserin ein Gefühl der Angst, das wiederum eine sachliche Rezeption des Themas beeinträchtigt. Es gibt jedoch auch Texte, die durch ihren konsequent sachlichen Stil und ihre positive Rhetorik auffallen. Sie bieten Erklärungen und Strategien an, die die Leserin unterstützen bzw. motivieren, im Alltag souverän aufzutreten:

*Wir alle erleben peinliche Situationen, die uns verunsichern, aber wie können wir aus ihnen herauskommen und sie überwinden? [...] Nachdem die Musik auf einer Party plötzlich ausgesetzt hat ertönt deine Stimme, und du sagst: „Wie dumm bin ich doch.“ Nachdem alle auf dich aufmerksam werden, wäre es vielleicht passend zu sagen: „Deswegen bin ich so berühmt!“ ... Und dadurch wird es für dich und die anderen zu einem Witz oder einem netten Scherz.*⁷⁶

⁷² Vgl. Schwartz, Howard: *Introduction: The Spectacle of the Female Head*. In: *Off with Her Head! The Denial of Women's Identity in Myth, Religion, and Culture*. Howard Eilberg-Schwartz, Wendy Doninger [Eds.] London: University of California Press, 1995. S. 4-5

⁷³ wa6, S. 101

⁷⁴ ebd.

⁷⁵ Vgl. Holler, Judith: *Verhaltenskoordination, Mimikry und sprachbegleitende Gestik in der Interaktion*. <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/13/65> 2013-03-19

⁷⁶ wa18, S. 112

Nichtsdestotrotz beinhaltet die überwiegende Mehrheit der Texte Botschaften, die auf den Selbstwert und das Bewusstsein der Mädchen manipulierend einwirken können.

3. Manipulation

3.1. Die Suggestion von Mangelhaftigkeit

From the moment she is born and even before she learns to pronounce words, the way people look at her, the expression in their eyes, and their glances somehow indicate that she was born „incomplete“ or „with something missing“.⁷⁷

Fulla bestärkt das Mädchen in dem Bewusstsein, durch Mangel gekennzeichnet zu sein und reproduziert damit die Lebensrealität, in der arabische Mädchen und Frauen seit Generationen aufwachsen. Dieser essentielle Mangel liegt zwar vorrangig im Geschlecht, aber auch im Alter begründet. Diese Tatsache greift Fulla in ihrer Argumentation immer wieder auf und suggeriert die Notwendigkeit, Körper, Geist, Herz und Seele zu kultivieren, zu trainieren und zu normieren. Die Selbstoptimierung erfolgt zu einem großen Teil über die familiäre und soziale Interaktion, in der sich das Mädchen zur besseren Tochter, Schwester, Freundin, Schülerin und Muslima entwickeln soll. Um das zu erreichen, muss es sich zu zahlreichen Praktiken und Maßnahmen verpflichten, die selbstrestriktiv und altruistisch sind und de facto in Richtung Selbstausbeutung weisen. Das Mädchen wird dahin gehend manipuliert, sich selbst ständig zu überfordern und nach einer Perfektion zu streben, die nicht erreicht werden kann. Indem Fulla den Glauben an die eigene Unzulänglichkeit bestärkt, macht sie die Leserinnen für ihre Botschaften und strategischen Anleitungen empfänglich. Diese sind suggestiv, kontradiktorisch und sorgen bei der Rezipientin für ständige Verwirrung.

Fulla definiert den weiblichen Körper als „den ersten Pol“⁷⁸, also den Ausgangspunkt aller Probleme. Bereits im zarten Mädchenalter ist er von ständigem Verfall bedroht und muss einerseits durch alte, orientalische Schönheitspraktiken und andererseits moderne, amerikanische Ernährungskonzepte bewahrt werden.⁷⁹ Hässliche Füße⁸⁰, spröde Lippen⁸¹ und stumpfes Haar⁸² werden mit selbst gemachten Kosmetika aus Lebensmitteln behandelt.

⁷⁷ El Saadawi, Nawal: *The Hidden Face of Eve*. S. 12.

⁷⁸ wa2, S. 92

⁷⁹ Kaffee, Tee, Cola, Fette, Salz und Fleisch werden als schädlich bewertet. Den Hauptteil der Ernährung soll v.a. rohes, grünes Gemüse ausmachen, dazu soll sehr viel Wasser getrunken werden. Das erinnert an amerikanische Diäten, vgl. z.B. <http://www.leafnet.org/benefits-of-green-vegetables-for-bone.html> 11-03-2013

⁸⁰ Vgl. it3, S. 74-75

⁸¹ Vgl. it4, S. 75

⁸² Vgl. it12, S. 82

Normale Funktionen und Prozesse des Körpers werden mit Scham, Behinderung, Krankheit und Widerlichkeit konnotiert:

Aus verschiedenen Gründen kommt es manchmal zur übermäßigen Absonderung von Schweiß. Wenn sich dieser Zustand häuft, begünstigt er Hautpilzerkrankungen, bakterielle Erkrankungen und stinkenden Schweißgeruch, sowie Unruhe, Anspannung und übergroße Scham wegen des Schwitzens. Der widerliche Geruch und das Abfärben von Schweiß lösen wiederum vermehrtes Schwitzen aus und behindern die Person vielleicht an der Ausführung mancher Tätigkeiten.⁸³

Im Zusammenhang mit der Körperpflege, u.a. durch spezielle Ernährung, fällt der häufige Gebrauch des Verbs „bewahren“ (ḥafaḏa) auf, wodurch das Festhalten an der jugendlichen Schönheit betont wird. Besonders die Haut muss vor Alterung geschützt werden:

Karotten: [...] bewahren die äußere Schicht der Haut vor vorzeitiger Faltenbildung. [...] Die Süßkartoffel: Sie enthält Vitamin A und das ist bekannt dafür, Faltenbildung bei fortschreitendem Alter vorzubeugen. [...] Der Knoblauch: Verhindert Falten und erneuert das Gewebe.⁸⁴

Aufgrund des drohenden Körperversfalls plädiert Fulla für die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten: „Und was bleibt denn nach dem Fortschreiten des Alters?? Es ist jene graue Masse im Inneren unserer Köpfe... Es ist der Verstand.“⁸⁵ In ihrer Erzählung von dem „Interview mit einer berühmten Hollywoodschauspielerin“⁸⁶ vermittelt Fulla, dass das Altern verunreinigend auf den Körper und dessen Schönheit wirkt:

Und als sie alterte und diese reine Schönheit ihr nicht länger zu eigen war, fühlte sie, dass sie viel eingebüßt hatte, indem sie sich nicht um den Aufbau ihrer Persönlichkeit und ihres Verstandes bemüht hatte. Nach all der Zeit, die sie unter dem Scheinwerferlicht zugebracht hatte, wo ihre ständige Angst dem Interesse um ihr Äußeres galt, [...].⁸⁷

Ein entwickelter Verstand bewahrt in Fullas Darstellung eine weibliche „Restqualität“. Indem sie ihn mit „graue[r] Masse“ gleichsetzt, verweist sie eigentlich auf das Gehirn, ein körperliches Organ; bereits hier zeigt sich, dass sich Fulla in ihrer Logik niemals vom Körper löst. Ein weiteres Textbeispiel dazu ist der Artikel „Aktiviere dein Gehirn“⁸⁸, der sich bezeichnender Weise unter der Rubrik „Anleitung zum Schönsein“ befindet, die sich konsequent mit Körper- und Schönheitspraktiken befasst. Der Imperativ „aktiviere“ impliziert, dass das Gehirn des Mädchens inaktiv ist. Da diese Aktivität in weiterer Folge mit Intelligenz in Zusammenhang

⁸³ it7, S. 78

⁸⁴ it2, S. 73

⁸⁵ wa2, S. 92

⁸⁶ ebd.

⁸⁷ ebd.

⁸⁸ it6, S. 77-78

gebracht wird, bedeutet es auch, dass die Intelligenz des Mädchens deaktiviert ist. Die vorgeschlagene Strategie umfasst „drei Methoden“⁸⁹ in der Reihenfolge Sport, Ernährung und Gehirntaining. Fulla erläutert, dass „mit der raschen Kommunikation zwischen den Gehirnzellen“⁹⁰ die Intelligenz und Klugheit gefördert wird; um das zu ermöglichen, muss das Gehirn mit Sauerstoff versorgt werden.⁹¹ Die körperliche Anstrengung führt über den Indikator „Schwitzen“ zu mehr Intelligenz:

*Anstrengende **Sportarten**, die das Schwitzen verursachen wie z. B. das schnelle Gehen, das Schwimmen oder die **Haushaltsarbeiten**, bewirken, dass das Blut stark durch alle Adern des Körpers und von dort ins Gehirn strömt.*⁹² [Hervorhebungen A.N.]

Aus dieser Aussage lässt sich schließen, dass das Arbeiten im Haushalt (Kochen, Putzen etc.) intelligent macht; eine aufgrund des Geschlechts zugewiesene Pflicht wird mit einem Mehrwert versehen. In letzter Konsequenz bedeutet es jedoch, dass das Mädchen durch die Erfüllung der Geschlechterrolle ihrer angeborenen Mangelhaftigkeit beikommen kann, vorausgesetzt ihr Körper funktioniert. Die Reduktion des Mädchenkörpers auf seine Funktionalität kommt durch eine Maschinen-Metapher zum Ausdruck:

*Du bist wie ein Auto, das von Zeit zu Zeit Treibstoff braucht; kannst du dein Auto für lange Zeit ohne Treibstoff lassen? Diese vier Dimensionen sind wie die Räder und wenn einer von den Reifen zerplatzt, so wirst du nicht auf den verbleibenden Dreien vorwärts kommen, ohne dich der Gefahr eines möglicherweise grauenvollen Unfalls auszusetzen...*⁹³

Die „vier Dimensionen“, die hier durch Reifen repräsentiert sind, sind „Körper, Seele, Herz und Verstand“⁹⁴. Die notwendige Zuführung des „Treibstoffes“ lässt auf den Körper als primäre Dimension schließen. Wenn nun der Körper nicht funktioniert, d.h. nicht arbeitet, so ist das Mädchen durch den Tod bedroht. Ihm wird abgesprochen, aufgrund geistiger, emotionaler oder seelischer Kraft zur Erhaltung seiner Existenz beitragen zu können. Ob es sich auf die Lebensfähigkeit oder den Broterwerb bezieht, ohne körperliche Arbeit ist die Existenz des Mädchens weder gesichert noch zu rechtfertigen, so wie sein späteres Frausein nicht ohne Reproduktion gewährleistet ist⁹⁵. Dennoch lehrt Fulla ihre Leserin, dass sie erst „durch die

⁸⁹ it6, S. 77

⁹⁰ ebd.

⁹¹ Vgl. ebd.

⁹² ebd.

⁹³ wa1, S. 90

⁹⁴ ebd.

⁹⁵ Vgl. Akashe-Böhme, Farideh: *Sexualität und Körperpraxis im Islam*. Frankfurt a. M.: Brandes und Apsel, 2006. S. 107

Kultivierung von Herz und Seele“⁹⁶ vervollkommen werden kann. Die bevorzugte Strategie ist Tagebuch zu schreiben, laut Fulla besteht darin die einzige Möglichkeit, sich mit inneren Prozessen auseinanderzusetzen. In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass auch das junge Alter des Mädchens zu seiner Mangelhaftigkeit beiträgt:

*Du wirst dir nicht vorstellen können, wie amüsiert du darüber sein wirst, wenn du die Erinnerungen der Vergangenheit liest und begreifst, wie reif du schon geworden bist und wie albern deine Auffassung der Dinge in der Vergangenheit war.*⁹⁷

Fullas Formulierung vermittelt Retrospektive; die Vergangenheit, über die sie spricht, ist jedoch de facto die Gegenwart. Sie suggeriert der Leserin, dass sie ihre gegenwärtige Lebensrealität auf infantile und unterentwickelte Weise rezipiert, bzw. dass sie unfähig ist, aus eigener Perspektive Erfahrungen zu bewerten, einzuordnen und zu verarbeiten. Das Ausmaß dieses intellektuellen Defizits betont Fulla durch die Behauptung, dass die Absurdität der jugendlichen Gedankengänge die eigene Vorstellungskraft übersteigt; so sehr, dass das Mädchen zu einem späteren Zeitpunkt in seinem Leben davon belustigt sein wird. Darin steckt die implizite Aufforderung, sich selbst nicht ernst zu nehmen bzw. die persönlichen Reflexionen infrage zu stellen. Dadurch wird die Entwicklung des Selbstbewusstseins beeinträchtigt. Fulla untergräbt auch die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten, indem sie widersprüchliche Aussagen und Strategien vermittelt. Nicht nur das, durch einen geradezu polemischen und sarkastischen Schreibstil appelliert sie an die Emotionalität der Leserin und vermittelt ihre Botschaften über die Suggestion von Schuld und Scham. Der suggestive Stil des Textes „Beklagst du dich?“⁹⁸ bewirkt eine starke Involvierung des lesenden Mädchens, das als eine Person ohne Ratio und Bewusstsein dargestellt wird, renitent und unfähig, aufgrund ihrer Erfahrungen soziale Intelligenz zu entwickeln. Das funktioniert, indem Fulla es in mehrere exemplarische Situationen versetzt, anhand derer sie es beurteilt:

*Du hast soeben entdeckt, dass das Geschäft ein **verführerisches Angebot** präsentiert, um seine Ware loszuwerden, bevor ihr Haltbarkeitsdatum in einem Monat abläuft. Sie werden dem Konsumenten eine Packung Pizzasöße gratis geben, wenn er zwei kauft. Du beginnst, dich über die krumme Tour zu beschweren, mit der sie den Konsumenten **betrügen** und an sein Bargeld kommen wollen. [...] **Wisse, meine Liebe, dass alle** über dieses Angebot und seine Gründe **Bescheid wissen** [...]“⁹⁹[Hervorhebungen A.N.]*

⁹⁶ wa4, S. 96

⁹⁷ ebd., S. 97

⁹⁸ wa5, S. 98-99

⁹⁹ ebd., S. 98

Das beschriebene Mädchen vermutet auf Seiten der Händler eine List: Das „verführerische Angebot“ steht für den äußeren Reiz und die Ablenkung vom Betrug, der die Übervorteilung der KundInnen zum Ziel hat. Durch diese Vermutung wird das Attribut „listig“ auf das Mädchen zurückgeworfen, aufgrund dessen es die böse Absicht des Gegenübers zu durchschauen glaubt. Diese eingebildete Intelligenz entlarvt Fulla als Ahnungslosigkeit und gibt dem Mädchen zu verstehen, dass es nicht am kollektiven Wissen teilhat.

Fulla suggeriert das mangelnde Urteilsvermögen an anderen Stellen auch etwas subtiler, durch einen rhetorischen Trick: Sie nimmt einen möglichen Gedanken oder ein Argument ihrer Leserin vorweg, um es sogleich zu entkräften: „Du wirst dir jetzt denken: [...], aber das ist nicht wahr.“¹⁰⁰ „Du wirst sagen: ‚Aber [...]‘. Ich finde, dass [...].“¹⁰¹ Auf diese Art beraubt sie ihre Leserinnen der Chance, ihre eigenen Gedanken und Ansichten zu entwickeln bzw. ihre Argumente zu vertreten. Mitunter verbietet Fulla auch das Sprechen bzw. diktiert, was gesagt werden muss. Indem sie das Mädchen seiner Stimme beraubt, ihm Intelligenz, Intellekt und Urteilsvermögen abspricht, negiert sie Fähigkeiten, die mit dem Kopf und in weiterer Folge mit Identität verknüpft sind.¹⁰² Somit verweist sie es abermals auf seinen Körper, den Ursprung seiner Mangelhaftigkeit. Dieser ist der Reproduktion zugeordnet und den damit verbundenen geschlechtsspezifischen, vorwiegend körperlichen Arbeiten.

¹⁰⁰ rm2, S. 138

¹⁰¹ ebd.

¹⁰² Vgl. Eilberg-Schwartz, Howard: *The Spectacle of the Female Head*. S. 1

3.2. Unterdrückung der Emotionen – Abwertung, Überhöhung, Beschämung, Zwang

Wenn Fulla über Emotionen spricht, so geht es nur oberflächlich darum, die Leserinnen einen möglichst souveränen Umgang mit der eigenen Gefühlswelt zu lehren. Die subjektiv als positiv oder negativ empfundenen Gefühle werden in einem innerfamiliären Kontext einer Wertung unterzogen. Da es bei der Einübung der Geschlechterrolle als oberste Priorität gilt, innerhalb der definierten Grenzen zu denken und zu handeln, werden Strategien vorgeschlagen, die Konformität voraussetzen und stabilisierend auf die familiäre Struktur und Hierarchie wirken. Spontane Gefühle sollen möglichst unterdrückt werden; in weiteren Schritten wird darüber nachgedacht, wie diese taktisch in die Interaktion eingebracht werden können, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Dabei wird den Mädchen vermittelt, dass es in ihrem eigenen Interesse ist, v.a. die Eltern und den jüngeren Bruder zufriedenzustellen und dadurch zu allen Familienmitgliedern eine „gesunde“¹⁰³ Beziehung zu haben. Selbstbeherrschung soll sich v.a. in Bezug auf Aggressionen etablieren; ein unterschwellig starkes Argument liegt im propagierten Bezug zum Islam, denn die Beherrschung des Zornes zählt zu den vorzüglichsten Charaktereigenschaften einer Muslima/eines Muslims.¹⁰⁴

Der vernunftbetonte Umgang mit den Emotionen wird jedoch von Fulla selbst untergraben. Indem sie die ihr anvertrauten Gefühle abwertet bzw. sogar der Lächerlichkeit Preis gibt, beschämt sie ihre Leserinnen und manipuliert sie in ein Gefühl der Befangenheit, worin ein weitaus stärkeres Mittel zur Unterdrückung der Gefühle liegt als in einer bewussten Kontrolle derselben. Insbesondere beim Thema Liebe greift Fulla darauf zurück, die romantischen Gefühle der Leserinnen abzuwerten, indem sie diese in die Nähe des Triebhaften und Animalischen rückt: „Es ist natürlich, dass du in dieser Phase am anderen Geschlecht Gefallen findest und dich zu ihm hingezogen fühlst. Das sind instinktive, angeborene Gefühle [...]“.¹⁰⁵ Durch die Verwendung des Wortes „Phase“ spielt Fulla auf die Pubertät an und führt das Gefühl der Liebe auf körperliche Ausscheidungen zurück:

[...] ich weise dich darauf hin, dass deine Bewunderung für ihn und deine Empfindungen ihm gegenüber nicht bedeuten müssen, dass du ihn „liebst“. Du durchlebst die Phase der Wandlung von einem kleinen Mädchen zu einer reifen jungen Frau, und es ist natürlich, dass du eine Art

¹⁰³ wa19, S. 113

¹⁰⁴ Vgl. Al-Kaysi, Ibrāhīm, S. 44

¹⁰⁵ mu17, S. 132

*Anziehung oder Neugierde fühlst, Leute kennenzulernen, und zwar aufgrund der Hormone, die dein Körper in dieser Phase ausscheidet.*¹⁰⁶

Eine andere Strategie besteht darin, die Liebe zu überhöhen und den Leserinnen zu suggerieren, dass sie diesem Gefühl weder gewachsen noch würdig sind:

*Die Liebe ist ein erhabenes Gefühl, das die Menschen einander näher bringt und sie toleranter und milder macht. [...] Der Islam verbietet die Liebe nicht, Šaymā', aber er spornt den Menschen an, sich den hohen Werten der Menschlichkeit zu verpflichten und die Moral zu bewahren.*¹⁰⁷

Fulla erinnert das Mädchen daran, dass es durch seine Geschlechterrolle auch in den intimsten Empfindungen Restriktionen unterworfen ist; über den Begriff der Moral wird die Beziehung und die Verantwortung gegenüber dem gesellschaftlichen Kollektiv hergestellt – die private Emotion ist Teil eines öffentlichen Diskurses und der missbräuchliche, d.h. egoistische Umgang mit der Liebe (z.B. der Wunsch, durch den Partner bestätigt zu werden) bedeutet gar eine Abkehr von den kollektiven Prinzipien der islamischen Gesellschaft:

*Und gesetzt den Fall, du wartest darauf, dass er dir sagt, dass er dich liebt? Was wird danach passieren? Wird sich das auf die Prinzipien auswirken, denen du verpflichtet bist? Die Liebe ist ein erhabenes Gefühl, solange wir sie nicht als Grund vorschieben, von unseren Prinzipien und unserer Moral abzufallen.*¹⁰⁸

Für die Frau ist die romantische Liebe eine Misere, etwas, das für sie und den Mann Probleme verursacht und destruktiv, also potentiell gefährlich ist. Für den Mann ist die Liebe ein Anreiz und Behelf, der es ihm erleichtern soll, seinen Pflichten als Ehemann nachzukommen. Damit werden auch dem Mann die Fähigkeit und der Wille abgesprochen, seine Frau zu lieben, sich emotional an sie zu binden und ihr einen Stellenwert zu geben, der über den einer Arbeitskraft hinausgeht. Letztendlich darf in der Liebe kein Selbstzweck bestehen, denn sie soll der erfolgreichen Reproduktion im Rahmen der Ehe dienen und diese in ihrer erhabenen Reinheit überstehen. Sie ist somit sehr negativ besetzt und mit generationenübergreifender Verantwortung überfrachtet. Durch die konsequente Abwertung sowie Überhöhung der Liebe suggeriert Fulla, dass in diesem essentiellen Gefühl ein Dilemma und großes Tabu liegt:

Die Liebe ist im besten Fall eine Leidenschaft, um dem Mann zu ermöglichen, die enorme Verantwortung zu tragen, die ihm auferlegt wird, sollte sie einmal zur Last oder zur Freude werden, was beides nicht das Ziel ist. Die Liebe ist gewissermaßen auch eine Bürde, es ist niemals

¹⁰⁶ mu19, S. 133

¹⁰⁷ mu18, S. 133

¹⁰⁸ mu16, S. 132

*leicht, und sie ist nicht da, damit wir uns und unseren Prinzipien schaden, die wir in der folgenden Etappe unseren Kindern beibringen müssen...*¹⁰⁹

Emotionen werden ob ihrer vermeintlichen Destruktivität v.a. im Kontext der Familie stark mit Angst besetzt, und als Konsequenz eines emotionalen oder impulsiven Verhaltens droht der soziale Ausschluss. Mädchen, die von Einsamkeit, Befremdung oder mangelndem Vertrauen in der Familie berichten, werden dazu angehalten, den Fehler bei sich zu suchen (bzw. nimmt Fulla ein Fehlverhalten als gegeben an). Als Lösungsstrategie diktiert Fulla devotes und gefälliges Verhalten und überträgt den Mädchen die Verantwortung für die Wiederherstellung der familiären Harmonie. Sie gemahnt auch, Kummer, Konflikte bzw. „Geheimnisse“¹¹⁰ die Familie betreffend selbst mit vertrauenswürdigen Drittpersonen nicht zu besprechen. Oftmals geht aber bereits aus der Formulierung der Leserinnenbriefe hervor, dass diese in Fulla die einzige Freundin sehen, gegenüber der sie tabuisierte Gefühle und Gedanken aussprechen können. Dieses Vertrauen enttäuscht bzw. missbraucht Fulla, indem sie die Themen nützt, um normativ einzugreifen. Wenn Mädchen berichten, dass sie von ihren Familienmitgliedern ignoriert, provoziert, gedemütigt oder gehasst werden, so gibt Fulla den Mädchen zu verstehen, dass ihr subjektives Empfinden nicht maßgeblich ist, sie das Verhalten ihrer Eltern oder Geschwister missinterpretieren bzw. die wahre Motivation dahinter nicht eigenständig erfassen können. Den erwähnten Familienmitgliedern werden lautere Absichten und Gefühle zugeschrieben, für die das Mädchen keine Bestätigung durch Worte oder Taten erwarten soll. Vielmehr geht es darum, die schlechten Gefühle zu überwinden und die selbstlose Liebe zu den Familienmitgliedern zu verstärken. Das Mädchen soll sich seiner beschränkten Möglichkeiten bewusst werden, die im Wesentlichen darin bestehen, mehr Liebe für die anderen zu zeigen, was z.B. durch verbale Affirmationen sich selbst gegenüber erreicht werden soll. Der Ausdruck der Liebe gegenüber den Eltern soll sich in einem bestimmten Umgang – paradoxerweise jedoch nicht in Emotionalität – äußern:

Deine Familie mit magischen Mitteln in die netteste Familie der Welt umzuwandeln liegt außerhalb deines Einflussbereichs, aber was deine eigene Veränderung angeht, nett und liebevoll mit ihnen umzugehen, liegt in deinem Einflussbereich. Fasse einfach die Entscheidung, dass du nicht emotional sein wirst und dass du ihnen gegenüber nicht mit Taten reagieren wirst, die sie

¹⁰⁹ ebd.

¹¹⁰ mu10, S. 127

*belästigen, sondern dass du versuchen wirst, Dinge zu tun, die ihnen gefallen, sodass sie sich mit der Zeit verändern und netter zu dir sind.*¹¹¹

Der Bezug zur Magie, insbesondere im Kontext des Islam, markiert jegliche Handlungsfähigkeit als illusorisch bzw. sogar als verboten. Wenn es um die Beziehung zum kleineren Bruder geht, so konkretisiert Fulla, dass das Mädchen seine Liebe durch zärtliche Fürsorge und liebe Worte ausdrücken soll; da sich das soziale Verhalten und die verbale Kommunikation der Muslima/des Muslims aber v.a. durch Natürlichkeit¹¹² und Ehrlichkeit auszeichnen soll, muss sich die Schwester beeilen, diese Liebe zu generieren und genuin zu fühlen:

*Natürlich ist sehr schwierig, diese Worte auszusprechen, aber noch schwieriger ist es, wirklich zu meinen, was du ihm sagst; es ihn wirklich spüren zu lassen, noch bevor du es ausgesprochen hast. Denn wenn du es auf listige Art zu ihm sagen würdest, nur um die Beziehung zu verbessern, ohne es ihn fühlen zu lassen, so wird er dich bestimmt entlarven.*¹¹³

Hier reproduziert Fulla das Klischee der listigen Frau, wie sie z.B. in den Geschichten aus „Tausend und eine[r] Nacht“ vorkommt. Die List selbst ist eine eigennützige, manipulative Strategie, die einen persönlichen Vorteil zur Konsequenz haben soll. Fulla schreibt dem Mädchen einerseits Unfähigkeit zu, die ureigenen Emotionen zu bewältigen, andererseits müsste es einigermaßen versiert und manipulativ sein, um auf „listige Art“ etwas zu erreichen. Indem sie prophezeit, dass der Bruder, i.e. das männliche Familienmitglied, sie entlarven wird, schreibt sie diesem Intuition und somit die Überlegenheit auf emotionaler Ebene zu.

In Bezug auf die Liebe steht das pubertäre Mädchen in einem starken Spannungsfeld. Als Tochter ist sie dazu verpflichtet, ihre Eltern zu lieben und zu ehren¹¹⁴, in der Einübung der Mutterrolle soll die Liebe und die Güte zu dem Kind das wesentliche Beziehungsmerkmal sein¹¹⁵; als ledige Frau darf sie der Liebe jedoch keinen hohen Stellenwert geben oder in ihr gar die innige Verschmelzung mit dem Partner oder zukünftigen Ehemann suchen. Neben der Repression der wahren Gefühle wird die Produktion von selbstloser Liebe gefordert.

Indem Fulla eine starke Ambivalenz in Bezug auf die Gefühle herstellt, fördert sie die grundlegende Befangenheit und Passivität, denn auf Repression folgt nicht selten Depression. Aggressivität, in den Texten durch das Thema „Zorn“ repräsentiert, ist ein starkes Tabu. Fulla

¹¹¹ wa19, S. 114

¹¹² Vgl. Al-Kaysī, Ibrāhīm, S. 19

¹¹³ wa19, S. 114

¹¹⁴ Vgl. Al-Kaysī, Ibrāhīm, S. 100

¹¹⁵ ebd., S. 97

bedient und instrumentalisiert dieses Tabu. Durch rhetorisches Raffinement negiert sie weibliche Aggressivität bzw. unterdrückt jegliche Auseinandersetzung damit, selbst als eine Leserin dezidiert darum bittet:

*Mein Bruder benimmt sich immer daneben, das erregt meinen Zorn und ich beginne, ihn zu schlagen. Gibt es eine Lösung, damit mein Bruder aufhört, diese Sachen zu machen? Wie kann ich mich beherrschen und ihn nicht schlagen? Ich bitte euch, helft mir!*¹¹⁶

Fulla spielt die Aggression des Mädchens auf Nervosität herunter, und die Leserin, die unmissverständlich von ihrem Zorn spricht, wird durch diese Neubewertung ihrer kraftvollen Emotion beraubt: „[D]ein Bruder scheint dich sehr zu ärgern und du scheinst sehr nervös zu werden.“¹¹⁷ Der Wunsch des Mädchens ist es, Kontrolle über sich und die Situation zu erlangen, Fulla schreibt die Kontrolle aber dem Bruder zu, der die Schwester aus eigener Motivation zu ärgern „scheint“. Damit wird ein Verhältnis von Macht und Ohnmacht eingeführt, denn während Zorn aktiv-aggressiv ist, ist Nervosität passiv-depressiv. Zorn gilt im Islam als Charakterschwäche, Nervosität im Allgemeinen jedoch als Wesensschwäche. Das eine bezieht sich auf die Moral, das andere auf die Natur. Eine essentielle Botschaft Fullas an die Mädchen lautet, dass sie durch ihr Geschlecht, also ihre Natur, auf bestimmte Mängel festgelegt sind, sich also hauptsächlich auf moralischer Ebene entwickeln können. Für die „nervöse“ Leserin stehen die Chancen somit eher gering, an die vorbildliche Fulla heranzukommen – sie ist mit dem Stigma der Depressivität behaftet, eine Eigenschaft, die Fulla fremd ist.¹¹⁸

Daraus lässt sich erklären, warum Fulla in der Beratung seelisch geschwächerter Leserinnen ambivalent und sprunghaft ist. So erfährt die Leserin, deren Zuschrift relativ klar und sicher formuliert ist, größere Unterstützung als jene, die dem sozialen Druck weniger erfolgreich standhält. Vermittelt die Schilderung und Ausdrucksweise der Leserin, dass sie in schlechter Verfassung ist und ihren Selbstwert bereits infrage stellt, so rät Fulla, weiterhin in der passiven Verhaltensweise zu verharren.¹¹⁹ Die Strategie besteht in Geduld bzw. Duldsamkeit, was einer subtilen Bestrafung gleichkommt. Eine ebensolche Bestrafung liegt in der weiteren

¹¹⁶ rm2, S. 137

¹¹⁷ rm2, S. 138

¹¹⁸ „Fulla ist optimistisch [...] Sie versinkt nicht in Verzweiflung und Frustration.“ mhf, S. 72

¹¹⁹ Vgl. mu20, S. 134 und mu22, S. 135

Beschämung und Abwertung. Gegenüber einer Leserin, die Suizidgedanken äußert, deutet sie an, dass diese geistig nicht ganz gesund sei.¹²⁰

Und wenn du eines Tages Langeweile verspürst, dann hörst du vielleicht eine Stimme, die dir einflüstert: „Du hast keine Freunde, du bist unbeliebt.“ Der menschliche Verstand ist unendlich komplex, meine Freundin, aber letztendlich ist er dazu da, uns zu dienen und nicht, um uns zerstören.¹²¹

Fulla bewertet die weiblichen Emotionen daher u.a. als degeneriert, weil sie sich ständig mit sich selbst vermischen und nicht durch geistige Reflexion geordnet werden können. Sie entstehen durch äußere Reize oder Einbildung und stehen daher nicht in Relation zu einer realen, nachvollziehbaren Ursache. Um sein Seelenleben dennoch zu kultivieren, kann das Mädchen täglich Tagebuch schreiben und erhält auf diese Weise die Chance, sich von seinen Gefühlen und Gedanken zu reinigen:

[D]ein Tagebuch ist der einzige Ort, an dem du dich selbst ausdrücken kannst. Deinen Ärger, deine Freude, deine Verwirrung, deine Angst und dein Durcheinandersein. [...] Das Aufschreiben deiner Gedanken ist nichts anderes als ein Instrument der Überarbeitung, das dir ermöglicht, deinen Geist zu reinigen und dein Selbstbewusstsein zu untermauern.¹²²

Für den Ausdruck, die Reinigung und das Überarbeiten von Gefühlen und Gedanken stellt Introvertiertheit eine entscheidende Bedingung dar, wie es auch für nahezu alle Beschäftigungen gilt, die im eigenen Interesse bzw. im Interesse der Persönlichkeitsbildung stattfinden.

¹²⁰ Was im Widerspruch zu dem Text „Bist du deprimiert?“ (wa11, S. 105) steht, der einen Leitfaden zum Umgang mit Depressionen anbietet.

¹²¹ mu9, S. 126

¹²² wa4, S. 96

3.3. Persönlichkeitsbildung - Das Drängen in die ständige Beschäftigung

Fulla „liebt das Leben und sie liebt es, aus ihm zu lernen.“¹²³ Diese zentrale Botschaft aus dem Artikel „Wer ist Fulla?“ ist programmatisch für die gesamte Textproduktion. Es geht stets darum, sich mit fiktiven, realen oder suggerierten Problematiken auseinanderzusetzen und mittels der von Fulla vorgeschlagenen Strategien an einer Verbesserung aller Lebensbereiche zu arbeiten. Im Zuge dessen soll eine „starke und schöne“¹²⁴ Persönlichkeit aufgebaut werden, die das Mädchen dazu befähigt, unablässig im Interesse des Umfelds zu handeln. Fullas Devise lautet: „Je größer die Herausforderung, umso größer der Nutzen.“¹²⁵ Das bedingt eine Selektion in Bezug auf die Tätigkeiten, denen nachgegangen werden darf. Parallel dazu werden die Leserinnen dazu angeleitet, immer neue Aufgaben zu generieren und sich selbst zu zeitaufwendigen, alltagsverändernden Maßnahmen zu verpflichten. Gleichzeitig besteht die immanente Suggestion von Unzulänglichkeit, da das Ausmaß der Anforderungen die zeitlichen und persönlichen Ressourcen übersteigt. Die Aufgabenstellungen, die der Perfektionierung der Persönlichkeit und der damit verbundenen sozialen Interaktion zugeordnet sind, sind im privaten oder halböffentlichen Raum angesiedelt. Dazu gehört u.a. das Einüben von Körperpraktiken. Die „Anleitung zum Schönsein“ beinhaltet wie bereits erwähnt Texte, die sich mit Pflege, Kosmetik, Ernährung und dem Bewegungsapparat befassen. Die kosmetischen Anwendungen finden allein und unter Eigenregie statt. Die meiste Zeit nimmt dabei nicht die Behandlung, sondern die Herstellung nach Rezept in Anspruch. Sowohl die Zutaten als auch Utensilien kann das Mädchen für gewöhnlich im Haushalt finden:

*[A]lles, was du brauchst, sind: zwei Löffel Kokosnussöl, ein Löffel Bienenwachs, ein Holzlöffel, eine Schüssel, ein Gefäß (eine Dose mit Verschluss... z.B. eine **alte Dose für Feuchtigkeitscreme**, oder eine alte Dose für Abdeckcreme). Gib das Öl und das Bienenwachs in einen **Kochtopf** und stelle das Gemisch auf eine starke **Flamme**, bis es schmilzt. Hebe es vom **Feuer** und rühre es gut durch, füge zwei Spritzer Speisearoma mit Vanille-, Minze- oder Erdbeergeschmack hinzu. Fahre mit dem Rühren fort bis es sich **geschmeidig anfühlt**. [...] Versuche nicht, die Salbe, die du gemacht hast, in die Dose zu geben bevor sie ganz ausgekühlt ist, denn der sich aus der Hitze der Salbe ergebende Rauch wird **deine wunderbare Komposition verderben**.¹²⁶ [Hervorhebungen A.N.]*

¹²³ mhf, S. 72

¹²⁴ wa3, S. 94

¹²⁵ mhf, S. 72

¹²⁶ it4, S. 75

Nicht nur die Verwendung von Lebensmitteln, auch die beschriebenen Verarbeitungsschritte stellen eine starke Verbindung zum Kochen her. Die Kenntnis der genannten Lebensmittel, das routinierte Hantieren am offenen Feuer sowie Erfahrungswerte in Bezug auf Temperatur und sich verändernde Konsistenz werden bei der Leserin vorausgesetzt. Die gebrauchten Dosen weisen auf industriell gefertigte Kosmetikprodukte hin, die von einer erwachsenen Frau, vermutlich der Mutter, benutzt werden. Sie stehen im Kontrast zu der spielerischen (Vor-)Übung in Körperpflege bzw. Kochen. Der Leserin wird auf diese Weise beigebracht, ihre freie Zeit mit Schönheitspflege zu verbringen. Zu einem späteren Zeitpunkt in ihrem Leben, als Ehefrau, wird sie damit beschäftigt sein, ihren Ehemann durch ihr ansprechendes Äußeres zu erfreuen.¹²⁷ Weitere Qualifikationen erwirbt sie durch die Mitarbeit im mütterlichen Haushalt:

*Zweifellos ergreifst du die Gelegenheit der Sommerferien, um das Kochen einiger Süßspeisen und Gerichte zu erlernen und hilfst deiner Mutter und deiner Großmutter in der Küche, bei den Haushaltsarbeiten und beim Tischdecken, und zweifellos gibst du dem Haus deine weibliche Note.*¹²⁸

Die Erledigung der Haushaltsarbeit ist ein grundlegender Aspekt der Geschlechterrolle und wird von Fulla oft aufgewertet. Das Gleiche soll die Leserin tun, indem sie entsprechend ambitioniert an das Thema herangeht: „Begründe und fülle deine eigene, private Bibliothek mit Büchern, die dir ein wertvoller Beitrag zur Unterstützung deiner Mutter und deiner Lehrerin sind.“¹²⁹

Der Erwerb weiterer Fähigkeiten bzw. das Ausleben der Kreativität soll ebenso in halböffentlicher, aber geschlossener Atmosphäre stattfinden. Es ist legitim, im Sommerklub Sport zu betreiben, im Handarbeitszentrum das Sticken und in Sprachkursen Arabisch, Englisch oder Französisch zu lernen.¹³⁰ Die erworbenen Kenntnisse werden jedoch nie in Zusammenhang mit einem späteren Beruf gebracht, sondern dienen dem Zeitvertreib: „[...] perfektioniere die unterschiedlichen Anwendungen wie Fotoshop, Office und Fotodesign, danach bist du fähig, ein tolles, kunstvolles elektronisches Bild zu herzustellen.“¹³¹

Fulla stellt wiederholt den Anspruch, sich mit der arabischen Sprache zu befassen, insbesondere über einen leidenschaftlichen¹³² Zugang zum Lesen. Darin spiegelt sich die universelle

¹²⁷ Vgl. Al-Kaysi, S. 94

¹²⁸ wa9, S. 104

¹²⁹ ebd.

¹³⁰ Vgl. ebd.

¹³¹ ebd.

¹³² Vgl. mhf, S. 72

Forderung des Islam wider, einen großen Teil des Lebens der Wissensaneignung zu widmen.¹³³ Beim Schreiben soll sich das Mädchen, ganz in der Tradition der arabischen Sprachkultur, dem Verfassen von Lyrik und Kurzprosa üben. Das Studieren und die gezielte Schulung des Intellekts beschreibt Fulla als Genuss; sie appelliert an die Leserin: „Mach die Schule nicht zur einzigen Art der Bildung, die du erhältst, sondern mach die ganze Welt zu deiner Universität.“¹³⁴ Im Zuge dessen schlägt sie eine Vielzahl an geistigen Beschäftigungen vor:

*Lies jeden Tag Zeitung – abonniere ein Kulturmagazin – beobachte die Welt der Biologie – folge einem Vortrag über ein Thema, das dein Interesse weckt – verfolge einen Wissenschaftskanal – hör dir die Nachrichten an – versuche eine Qaṣīda zu schreiben oder ein Lied oder eine Kurzgeschichte – spiele intellektuell fordernde Spiele – spiele Schach – besuche ein Museum – äußere deine Ansichten im Unterricht – besuche ein Kultur-Kolloquium oder einen Diskussionszyklus – unterbreite deinen Freundinnen Themen für einen anregenden Dialog und diskutiere mit ihnen – besuche die öffentliche Bibliothek – wähle ein brisantes Thema und suche in Büchern oder im Web und auf nützlichen Sites nach Beiträgen.*¹³⁵

Diese Tätigkeiten sollen in der verbleibenden Freizeit, also neben der Haushaltsarbeit, der Erziehungsarbeit und der Schule, ausgeführt werden. Sie finden in Zurückgezogenheit oder im kleinen Kreis statt. Lesen, Schreiben, Fernsehen, Bibliotheksbesuch, Internetrecherche, Schachspielen – nahezu alle diese Beschäftigungen werden von Stille und Schweigen begleitet. Ebenso verhält es sich mit den Beschäftigungen, die der Psychohygiene, der „Kultivierung der Seele“¹³⁶, zugeordnet sind. „Die Reflexion, der Dienst an Gott, [...] das Tagebuch schreiben, [...] das Lesen inspirierender Bücher, das Zeichnen, das tiefe Nachdenken“¹³⁷ sind introvertiert. Beim Tagebuch schreiben dürfen freie Gedanken und Assoziationen auf Papier bzw. „irgendein[em] Ding“¹³⁸ notiert und zu Erinnerungen gemacht werden. Die Beliebigkeit dieses „Dings“ lässt auf die Nebensächlichkeit der freien Gedanken des Mädchens schließen, die nicht mit familiären Bezugspersonen geteilt und somit nicht fruchtbar gemacht werden können. In der Familie gibt es keinen Platz für Diskussionen und keine Zeit für Muße. Der Körper, der Geist und die Seele des Mädchens sind stets durch familiäre Angelegenheiten oder genormte Beschäftigungsmaßnahmen okkupiert. Einen tatsächlichen Müßiggang, also das freie Verfügen

¹³³ Vgl. Boutaleb, Abdelhadi: *Statement: Education and Value Systems*. In: Dobers, Hubert [Ed.] et.al.: *Education and Value Systems*. Internationales Institut Konrad-Adenauer-Stiftung. Mainz: v. Hase & Koehler, 1987. S. 13

¹³⁴ wa2, S. 93

¹³⁵ ebd.

¹³⁶ wa4, S. 96-97

¹³⁷ ebd., S. 96

¹³⁸ ebd., S. 97

über die eigene Zeit, lehnt Fulla ab. Es ist tabu, „lange Zeitspannen herumzusitzen“¹³⁹, „ewig lange vor dem Computer und dem Internet zu sitzen“¹⁴⁰ oder durch Fernsehen „das Gehirn in einen Zustand des Schweigens und der Passivität“¹⁴¹ zu versetzen. Der selbstbestimmte Gebrauch von Medien hat laut Fulla etwas Bedrohliches, denn er könnte sich verunreinigend auf die Gedanken und Emotionen des Mädchens auswirken.¹⁴² Um sich zu regenerieren soll es sich v.a. dem Leben anderer Menschen widmen, denn Fulla „findet, zu geben bereichert ihre Seele und erhöht ihre Fähigkeit, Einzigartiges zu leisten.“¹⁴³ Deshalb rät sie dem Mädchen, sich intensiv der Betreuung des kleinen Bruders zu widmen, damit dieser von ihr lernen kann „was das höchste Ideal ist. [...] Es ist, ein mitfühlender, liebender und geduldiger Mensch zu sein, der denjenigen, die um ihn sind, seine Liebe schenkt, weil er weiß, wie sehr sie ihrer bedürfen.“¹⁴⁴ Damit das Mädchen diese ideale Persönlichkeit herausbildet, drängt Fulla es in die ständige Beschäftigung, was genuine Prozesse der Selbstfindung verhindert.

¹³⁹mu19, S. 134

¹⁴⁰wa13, S. 106

¹⁴¹it6, S. 78

¹⁴²Vgl. wa4, S. 97

¹⁴³mhf, S. 72

¹⁴⁴rm2, S. 138

3.4. Strategien, denen das Scheitern inhärent ist

Die Familie ist das kleinste soziale Element, auf dem die islamische *Umma* aufbaut. Geschlecht und Alter definieren den Wert und Status¹⁴⁵ einer Person sowie die Verteilung von Rechten und Pflichten. Daraus ergibt sich eine asymmetrische, hierarchische Struktur, die die innerfamiliären und in weiterer Folge sozialen Beziehungen prägen. Die Tochter ist sowohl in ihrem Handlungsspielraum als auch ihrer Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt, ihre Rechte stehen in keiner Relation zu ihren Pflichten. Das von Fulla vermittelte Idealbild ist aber das eines modernen muslimischen Mädchens, das nach zusätzlichen Herausforderungen sucht und seine Weltanschauung durch neue Erfahrungen bereichern will. Es gestaltet sein soziales Umfeld, indem es initiativ ist und seine Energien in die ständige Erneuerung seiner „Welt“ bzw. seines Mikrokosmos investiert. Andererseits nimmt Fulla für sich in Anspruch, grundlegende, stabile Werte des Islam zu vermitteln, namentlich den Respekt gegenüber Vater und Mutter¹⁴⁶, womit die Familie Priorität erhält. Da gleichzeitig die Forderung im Raum steht, den Lebensalltag proaktiv zu gestalten, um diese Werte lebendig zu halten, zu demonstrieren und zu internalisieren, müssen primär die familiären Beziehungen erneuert und verbessert werden. Ausgangspunkt ist dabei ein konkreter bzw. theoretischer Konflikt, der durch eine von Fulla attraktiv gestaltete taktische Herangehensweise gelöst werden soll. Oberflächlich betrachtet lautet die Botschaft an die Leserinnen, dass sie durch die Optimierung der familiären Interaktion etwas in ihrem Interesse bewegen können – sei es, sich Gehör zu verschaffen oder Verständnis, Liebe und Respekt zu empfangen. Tatsächlich ist diesen Strategien das Scheitern inhärent, da die strukturellen Bedingungen in der Familie ihrem Wesen nach unveränderlich sind. Dieses Vorgehen Fullas hat stark manipulativen Charakter: Es generiert eine negative Erfahrung, die den Glauben begünstigt, eine ohnmächtige Position basiere auf persönlicher Unzulänglichkeit oder Unfähigkeit. Es gibt mehrere Textbeispiele, in denen Fulla scheinbar ihre Leserin unterstützt, de facto aber andere Mechanismen bedient. Besonderes Augenmerk legt Fulla auf die Beziehung des Mädchens zu seinem kleinen Bruder. Für das pubertäre Mädchen, das das provokante Verhalten des Bruders als störend empfindet, steht die Kontrolle der Situation und die Beeinflussung des Bruders hinsichtlich eines erträglichen Verhaltens im Vordergrund. Fulla stellt daher in Aussicht, dass das Mädchen durch Beherrschung und Kontrolle seiner selbst die Beziehung zum Bruder wesentlich verbessern kann. Das Interagieren

¹⁴⁵ Vgl. Akashe-Böhme, Farideh: *Sexualität und Körperpraxis*. S. 88

¹⁴⁶ Vgl. Lied 1, S. 148

wird auf konkrete Sprechakte, Mimik und Gestik sowie symbolische Handlungen festgelegt, oftmals begleitet von der Versprechung eines „garantierten Erfolges“¹⁴⁷, nämlich dass sich die Geschwisterbeziehung entspannen wird. Bei genauerer Betrachtung erkennt man hier eine erste Einübung der obligaten Mutterrolle. Um die Wichtigkeit der Aufgabe zu betonen, wird der Leserin vor Augen geführt, welch hohen Wert dieser Sohn genießt, während sie damit auf ihren niedrigeren Status hingewiesen wird:

*Aber wie schön ist es, meine Ğawhara, dass du einen kleinen Bruder hast, das ist eine unvergleichliche Besonderheit. [...] Ein Bruder, Ğawhara, ist ein kostbarer Schatz! Du wirst es jetzt noch nicht so empfinden, aber mit Sicherheit wird er dein Freund sein, wenn ihr gemeinsam größer werdet. Glaube mir, das geschieht immer... insbesondere, wenn du weißt, wie du mit ihm umgehen sollst.*¹⁴⁸

In der Aussage, dass der Bruder im Prozess des Erwachsenwerdens ein „Freund“ werden wird, liegt das subtile Versprechen, dass er die Schwester eines Tages respektiert und sie ihm auf Augenhöhe begegnen wird können. Die tatsächliche Entwicklung einer harmonischen Geschwisterbeziehung wird jedoch unterdrückt, indem Fulla suggeriert, dass nur das strikte Befolgen ihrer Anweisungen zum Erfolg führt; dadurch wird die unmittelbare zwischenmenschliche Erfahrung verhindert:

*Du darfst aber niemanden verfrüht in deinen Plan einweihen, teile z.B. deinem Bruder deine Absicht nicht mit, denn er wird dich auslachen und versuchen, dich daran zu hindern. Er wird denken, dass es ein neuer, oberflächlicher Versuch von dir ist, eure Beziehung zu verbessern, und dass er wie die vorangegangenen scheitern wird.*¹⁴⁹

Dabei geht es nicht nur um die Geschwisterbeziehung – es definiert auch sehr früh im Leben des Mädchens das Verhältnis zwischen den Geschlechtern. Indem Fulla sagt „er wird dich auslachen und versuchen, dich daran zu hindern“ stellt sie Behauptungen auf, die nicht verifiziert werden können bzw. dürfen. Der Leserin wird suggeriert, dass das männliche Familienmitglied an den guten Absichten seines weiblichen Gegenübers zweifelt, dessen Bemühungen sabotieren will und von dessen Scheitern ausgeht. Fulla erteilt dem Mädchen außerdem Sprechverbot, wodurch ihm das wichtigste und direkteste Mittel der Kommunikation verwehrt bleibt. Weiters bemächtigt sie sich der Stimme des Mädchens und diktiert vorgefertigte Sätze und Phrasen:

¹⁴⁷ wa19, S. 114

¹⁴⁸ rm2, S. 138

¹⁴⁹ wa19, S. 113-114

Sprich wohlwollend mit ihm [...] Das geht so: „Ich entschuldige mich, denn ich pflegte dich nicht zu verstehen wie es sich für mich als Schwester geziemte, und ich erbitte von deinem guten Herzen, mir zu verzeihen.“ [...] Schwöre dir, dass du deinen Bruder nicht kritisieren wirst, und dass du nichts auf seine Frechheiten erwidern wirst, nicht mit tadelnden Worten oder Blicken, und dass du ihn von nichts, was er tut, abhalten wirst, und dass du ihn nicht auf die Art der Angelegenheit ansprechen wirst, denn er ist dein kleiner Bruder.¹⁵⁰

Sie geht noch einen Schritt weiter, indem sie das Mädchen dazu auffordert, den Bruder zu bestätigen und in seinem Verhalten zu bekräftigen. Das Mädchen muss auf diese Art nicht nur seine wahren Gefühle und Bedürfnisse verleugnen, sondern auch möglichst glaubwürdig durch andere ersetzen:

Teile ihm mit, wie sehr du ihn mit seiner derzeitigen Gemütsart liebst, und dass du nicht von ihm verlangst, dass er sein Verhalten jemals ändert, sondern im Gegenteil, dass du entdeckt hast, dass sein Tumult Entzücken und Freude zu deinen Tagen hinzufügt, und dass du sein Recht auf seine Art von Persönlichkeit respektierst.¹⁵¹

Hier wird evident, dass mit dieser Strategie nicht die Befriedung der Geschwisterbeziehung ermöglicht werden soll, sondern die Weitergabe der männlichen Geschlechterrolle an den heranwachsenden Sohn forciert wird. Das Mädchen wird zur Internalisierung der Rolle als zukünftige Ehefrau und Mutter angeleitet und muss sich selbst beschämen, indem sie sich demütig als die Fehlerhafte beschuldigt. Im Gegensatz dazu wird beim Verhalten und den Eigenschaften des Sohnes nicht zwischen gut und schlecht differenziert. Der Sohn bzw. zukünftige Mann muss seinen Status nicht erwerben, sondern hat ihn allein aufgrund seines Geschlechts rechtmäßig inne, ebenso wie er das Recht darauf hat, die bereits in ihm angelegte, respektable Persönlichkeit durch extrovertiertes, chaotisches Verhalten zu entfalten. Die Tochter hingegen ist dazu verpflichtet, das ihr innewohnende, „destruktive“ Chaos zu beherrschen und zu unterdrücken, während sie seine entgegengesetzte Verhaltensweise zu begünstigen und zu fördern hat.

Das Mädchen kann sich von seinem Bruder in keiner Weise abgrenzen, wie an einem weiteren Beispiel deutlich wird: Der Text „Mein Bruder tut mir dauernd weh“¹⁵² behandelt dieselbe Thematik aus umgekehrter Perspektive. Ein Mädchen schreibt: „Mein Bruder schlägt mich immer, was soll ich machen?“¹⁵³ Diese knappe Formulierung beschreibt, dass das Mädchen regelmäßig der physischen Gewalt des älteren Bruders ausgesetzt ist. Fulla rät auch diesem

¹⁵⁰ ebd., S. 114

¹⁵¹ ebd.

¹⁵² mu2, S. 123

¹⁵³ ebd.

Mädchen zu einer Strategie, die weniger dessen persönlichen Erfolg als vielmehr die Bestätigung der bestehenden Machtverteilung zum Ziel hat:

*Es ist nützlich einen Zeitpunkt zu wählen, an dem es gerade kein Problem gibt, und dann verlange von deinem Bruder, dass ihr **gemeinsam eine Alternative für das Schlagen festlegt. Lass ihn wissen, dass du ihn liebst und dass du ihn brauchst**, um über eine wichtige Sache zu sprechen und wünsche auch seine Meinung zu hören. [...] Und höre dir auch seine Gründe an, die ihn dazu bringen, dich zu schlagen. **Die beste Lösung**, um zu vermeiden, dass das Problem in der Zukunft auftritt, **ist, eine gewisse Zeitspanne dafür einzuteilen**. Nachdem die Diskussion beendet ist, schreibt gemeinsam eure alternative Lösung für einen Konflikt auf. Für gewöhnlich halten die Menschen das, was sie aufgeschrieben haben, öfter ein, als das, was sie sagen.¹⁵⁴*
[Hervorhebungen A.N.]

Die Gewalttätigkeit des Bruders wird weder verurteilt noch infrage gestellt, stattdessen befindet Fulla es für „nützlich“ eine Alternative für die Gewalthandlung zu finden. Der Nutzen, wie schon im Zusammenhang mit der Persönlichkeitsbildung erläutert, soll das grundlegende Motiv für jeden Gedanken und jede Aktion sein. Damit wird impliziert, dass es einen Nutzen hat, wenn das Mädchen vom Bruder geschlagen wird, dementsprechend ist das Ziel nicht die Unterlassung der Gewalthandlung, sondern die Bestimmung einer Ersatzhandlung. Um sich an diesem Prozess beteiligen zu können, muss sich das Mädchen dem Bruder unterordnen, Gefühle der Liebe ausdrücken und die Abhängigkeit von ihm bestätigen. Das schriftliche Festhalten einer wie auch immer gearteten alternativen Handlung wird nur vage als bindend bewertet. Da sich die „vertragliche Bindung“ nur auf einen nicht näher definierten, „gewissen“ Zeitraum erstreckt, ist sie inkonsequent und hat den Charakter einer Ausnahme, einer Auszeit, was den herrschenden Zustand als Norm ausweist. Daraus ergibt sich „die beste Lösung“ für das Mädchen, die auch hier darin besteht, den Bruder in seiner Überlegenheit und seinem höheren Status zu bestätigen. Die Konsequenz aus dieser Strategie ist eine negative Erfahrung, die das Mädchen demotiviert sowie Resignation und die Fügung in die ihr zugedachte Rolle begünstigt.

Hinsichtlich des Umgangs mit den Eltern bedient sich Fulla weiterer effektiver Mechanismen, so z.B. die Androhung des Verlusts der Eltern, womit eine Existenzbedrohung in den Raum gestellt wird. Der Text „Bist du mit deinen Eltern im Konflikt?“¹⁵⁵, leitet zur taktischen Vorbereitung einer sachlichen Diskussion an, durch die das Mädchen dauerhafte Konflikte gemeinsam mit den Eltern lösen soll. Doch bereits bei der Vorbereitung wird es zur Eigenzensur aufgefordert:

¹⁵⁴ ebd.

¹⁵⁵ wa13, S. 106-107

„Beginne alle Gedanken und Angelegenheiten zu sammeln [...]. In dem vollen Bewusstsein, dass es eine rote Linie gibt, bei der ich ohne Diskussion Halt machen muss, [...]“¹⁵⁶ Nachdem Fulla das rationale Vorgehen als bindend und Erfolg versprechend dargestellt hat, manipuliert sie ihre Leserin auf emotionaler Ebene und führt die eigene Botschaft ad absurdum:

*Und falls es zu keinem Kompromiss zwischen euch kommt, sei brav und gehorsam, und verliere deine Eltern nicht so wie du die Diskussion verloren hast, vielleicht bewirkt deine Besserung und deine Freundlichkeit, dass sie ihre Entscheidung ändern... ...versuche es, und du wirst nichts verlieren.*¹⁵⁷ [Hervorhebung A.N.]

Sie verweist das Mädchen auf den Gehorsam den Eltern gegenüber, stuft sie als Verliererin ein und prognostiziert ihr Misserfolg. Nichtsdestotrotz ermutigt sie sie noch im selben Satz, ihrem Vorschlag doch Folge zu leisten und motiviert mit den Worten: „Versuche es, du hast nichts zu verlieren.“

Hier zeigt sich, wie Wirklichkeit konstruiert werden kann: In der wiederholten Erfahrung des Scheiterns besteht ein effektives Mittel, das Mädchen in seinem Streben nach Selbstbestimmtheit zu hemmen, sodass es in geringerem Ausmaß von äußeren Autoritäten gelenkt werden muss.

¹⁵⁶ wa13, S. 106

¹⁵⁷ ebd., S. 107

3.5. Das sich entwickelnde Selbstbild im Spannungsfeld zwischen Familie und Freundschaft

In Fullas Texten werden nur zwei Arten von sozialen Beziehungen eingehend behandelt: familiäre und freundschaftliche.¹⁵⁸ In der Familie muss das Mädchen angepasst und gehorsam sein und seine individuellen Eigenschaften und Bedürfnisse unterdrücken. Es muss in allererster Linie hinsichtlich seiner Geschlechterrolle funktionieren und ist insofern auf persönlicher Ebene eher eindimensional und beliebig austauschbar. Als zukünftige Frau wird es ständig auf bestimmte Eigenschaften, Merkmale und Funktionen reduziert, um dann darin idealisiert und überhöht zu werden (z.B. in der Mutterrolle). So wie Fulla es darstellt, müsste dieses Mädchen bzw. diese junge Frau ihre Energien stets aus sich selbst schöpfen und ihre vorwiegend körperliche und soziale Arbeit uneigennützig „denen, die um sie sind“¹⁵⁹ zur Verfügung stellen. Phasen der Regeneration sind nicht vorgesehen, denn – wie bereits beim Thema Persönlichkeitsbildung erläutert – sind auch die dem Seelen- und Gefühlsleben zugedachten Strategien strikt festgelegt. Auf den Wunsch von Leserinnen, ein familiäres Problem zu behandeln oder zu lösen, antwortet Fulla daher oft mit der Relativierung der Sachverhalte, um danach zu vermitteln, dass sie sich mit den alten Gegebenheiten einfach neu arrangieren müssen.

Nur wenige Mädchen sind sich komplexerer Zusammenhänge bewusst und stellen die Forderung an Fulla, über maßgebende Umstände aufgeklärt zu werden. Die meisten berichten unmittelbar über ihre Erfahrungen und wünschen sich von Fulla in der Regel einen Ausweg aus Situationen, in denen sie sich ungeliebt und schwach fühlen. „Meine Mutter hasst mich... Sie quält mich mit ihrer großen Strenge und sie hat kein Herz. Sie übergibt mir ihre ganze Haushaltsarbeit und zwingt mich alles zu tun, was sie sagt... Was soll ich machen?“¹⁶⁰ Für gewöhnlich hat Fulla der Betroffenen nur eine mitleidige Phrase zu bieten, um gleich darauf im Interesse jener Person zu sprechen, mit der der Konflikt besteht. Sie nimmt für sich in Anspruch, besser über die Lebensrealität des Mädchens Bescheid zu wissen als dieses selbst: „Aber siehst du nicht, dass du etwas übertreibst bei deiner Schilderung der Art und Weise, in der deine Mutter mit dir umgeht?“¹⁶¹ Es ist der Moment, in dem Fulla das Mädchen diminuiert,

¹⁵⁸ vereinzelt auch nachbarschaftliche, z.B. in yafu5, S. 144, yafu6, S. 145

¹⁵⁹ mhf, S. 72. arab.: „lī-man ḥawlahā“

¹⁶⁰ rm4, S. 140

¹⁶¹ ebd.

um die absoluten Bedingungen, die durch die Geschlechterrolle gegeben sind, zu indoktrinieren. Um diese etwas attraktiver aussehen zu lassen, wertet sie die Arbeiten, die das Mädchen unter Zwang erledigen muss, in individuelle Erfahrungen um, also Chancen, die die Eltern den Kindern geben, damit diese besser auf ihr zukünftiges Leben vorbereitet sind:

Morgen wirst du größer sein und – mit Gottes Erlaubnis – Mutter sein, und du wirst dir nicht vorstellen können, wie du dich an deine Mutter zurückerinnern wirst und ihr danken wirst, denn sie hat dich von klein auf daran gewöhnt, Lasten zu ertragen, die nun sehr leicht für dich geworden sind und über die du nicht mehr jedes Mal nachdenken musst. Zwischen einer jungen Frau, die ihr ganzes Leben lang bei ihrer Familie gelebt hat, ohne sich auf diese Erfahrung einzulassen und dir wird es sicher einen großen Unterschied geben, selbst wenn du jemanden hättest, der dir hilft.¹⁶²

Durch die Abgrenzung zu einer imaginären Frau und die Wortwahl „sich einlassen“ suggeriert Fulla, dass das Mädchen freiwillig entscheiden kann. Als zusätzlichen Anreiz stellt sie Dinge in Aussicht, an denen es dem Mädchen in seiner aktuellen Situation mangelt, nämlich Stärke und Kontrolle. „Und diese Lebenserfahrung macht dich stärker und bringt dir mehr Kontrolle über dein Haus.“¹⁶³ Sich Fullas Logik zu widersetzen und an einer kritisch-rebellischen Haltung festzuhalten hieße demnach, auf einen zukünftigen Herrschaftsbereich und die damit verbundene relative Autonomie zu verzichten. An einer grundlegenden Bedingung lässt Fulla aber keinen Zweifel aufkommen: „Und dass sie dich zwingt, zu tun, was sie will, ist selbstverständlich, schließlich ist sie deine Mutter und du musst ihr gehorchen.“¹⁶⁴ Dieses Argument ist keineswegs banal, denn Fulla reproduziert damit einen Grundsatz der islamischen Moral. Das Kind hat die absolute Autorität seiner Eltern in jedem Fall zu akzeptieren und dabei deren Glauben an die eigene Kompetenz zu berücksichtigen.¹⁶⁵ Ein aussagekräftiges Beispiel dafür ist folgender Text:

Meine Familie unterdrückt mich die ganze Zeit und sie sagen, dass ich dämlich bin und sie denken nie an mich. Ich fürchte Gott und sie auch, und jedes Mal, wenn ich von ihnen träume, und bevor ich schlafen gehe bitte ich im Gebet um ein langes Leben für sie. Aber sie beten nur für mich, wenn ich ihre Forderungen erfülle. Ich bin es schon leid, über sie nachzudenken und frage mich ständig: Werden sie mich immer so behandeln?¹⁶⁶

¹⁶² ebd.

¹⁶³ ebd.

¹⁶⁴ ebd.

¹⁶⁵ Parents usually believe that they are more experienced, wise and right, even though they might be wrong. This belief sustains their feeling that they are a child's guardians even after the child has grown up. This attitude must be met with great understanding and patience. Al-Kaysī, Ibrāhīm, S. 99.

¹⁶⁶ rm3, S. 139

Indem das Mädchen von den anderen Familienmitgliedern als „dämlich“ beurteilt wird, wird seine Intelligenz unterdrückt, da der Glaube und das Vertrauen in den eigenen Verstand untergraben werden. Folglich vergrößert sich die Abhängigkeit von emotionaler Bestätigung durch die Außenwelt, die das Mädchen aber nicht bekommt. Dem Mädchen Anerkennung und Reziprozität zu verweigern heißt auch, es in seiner Entwicklung zu hemmen, die im Wesentlichen auf differenzierten Erfahrungen beruht, z.B. Erfolg und Misserfolg. In der Gottesfürchtigkeit erkennt das Mädchen eine Gemeinsamkeit und die allgemein gültigen Richtlinien für das Handeln, die der Islam bestimmt.¹⁶⁷ Die Familie benutzt diese Gottesfürchtigkeit als Druckmittel und flößt dem Mädchen Angst ein, indem sie das Gebet für sie unterlässt. Das Mädchen steht daher in emotionaler und geistiger Abhängigkeit zu ihrer Familie, und da es nicht als komplexes Wesen behandelt wird, hat es auch keine Chance, seine persönlichen Qualitäten zu erkennen und zu entfalten. Fulla bestärkt das Mädchen in seiner gottesfürchtigen Haltung, die sich in verzweifelte Gebeten ausdrückt, entschuldigt die Eltern und ortet die Ursache für deren Verhalten bei dem Mädchen selbst: „Sie sind viel Druck ausgesetzt, den sie im Interesse ihrer Kinder, und um ihnen ein angenehmes Leben bieten zu können, auf sich nehmen.“¹⁶⁸ Sie argumentiert weiter: „Die meisten Eltern übernehmen diese Art der Erziehung von ihren Eltern und sie finden, dass sie trotz ihrer Strenge doch erfolgreich bei ihnen war, und es ist sicher, dass es auch bei ihren Kindern erfolgreich sein wird.“¹⁶⁹ Fulla behauptet damit, dass die Härte und Demütigung seitens der Eltern durch bewusste, positive Intention motiviert ist und stellt die gute Absicht der Eltern über die realen Auswirkungen auf die Tochter.

Innerhalb der Familie ist die Entwicklung des Mädchens durch Konformismus geprägt. Eingebettet in das Kollektiv der Familie rechtfertigt sich das Dasein des imperfekten Wesens Mädchen. Es entsteht der generelle Eindruck, dass es sich in einer Zwischenphase, viel mehr noch in einem Vorleben befindet, lange bevor das echte Leben beginnt, in dem sich die wahren Chancen auftun. Bis es im echten Leben, d.h. beim Frausein angelangt ist, sind die Chancen auf ein individuelles Leben bereits aufgebraucht, da sie durch die Verinnerlichung der Geschlechterrolle verdrängt wurden. Es gibt jedoch eine weitere soziale Welt, in der das

¹⁶⁷ Vgl. Al-Kaysī, S. 16

¹⁶⁸ rm3, S. 139

¹⁶⁹ ebd.

Mädchen eine Chance auf Individualität hat: die Freundschaft. Die Rolle der Freundin ist der Rolle der Tochter (und Schwester) diametral entgegengesetzt.

In der Freundschaft orientiert sich das Mädchen an sich selbst und hat laut Fulla die Kontrolle. Sie fordert dazu auf, die Natur der freundschaftlichen Beziehung zu hinterfragen und sich darüber bewusst zu werden, welchen Stellenwert sie im Leben einnimmt. Es wird zwischen stimulierenden Bekanntschaften, die durch den Austausch gemeinsamer Interessen gekennzeichnet sind, und sogenannten „echten Freundinnen“ unterschieden. Die Bedingung für eine echte Freundschaft besteht in übereinstimmenden Prinzipien, nur dann hat sie das Potenzial, sich zu einer lebenslangen Beziehung zu entwickeln.¹⁷⁰ Um solche Freundinnen zu gewinnen, rät Fulla zu einem taktischen Verhalten, das von einer aufgeschlossenen, inneren Haltung getragen wird:

Erstens: Runzle nicht deine Stirn, sondern lächle und stell dich vor, finde etwas Nettes, das du zu ihr sagen kannst, [...]. Lade sie ein, dein Menü mit dir zu teilen, [...] oder lade sie ein, in deiner Nähe zu sitzen. Sei unkompliziert, aufgeschlossen und aufrichtig. Aufrichtigkeit bildet Vertrauen, und Vertrauen ist grundlegend für jede Freundschaft.¹⁷¹

Fulla hält das Mädchen dazu an, seine Möglichkeiten auszuschöpfen und an den sozialen Kontakten zu arbeiten. Die Entwicklung einer möglichen Freundschaft soll nicht an einem oberflächlichen Vorurteil scheitern, stattdessen verlangt Fulla, die eigene Erwartungshaltung zu hinterfragen und einen selbstkritischen Blick auf die eigenen Qualitäten zu werfen. Sie reflektiert auch über sich selbst, als sie von „uns Mädchen“¹⁷² spricht und ihre Beobachtung teilt, dass Mädchen zuerst nach den Schwachstellen eines anderen Mädchens suchen. Eine subtile (vielleicht zufällige) Anspielung auf mangelnde Frauensolidarität. Sie regt zu Toleranz und Selbstreflexion an und beschreibt Freundschaft als etwas, das Chancen beinhaltet, die in der Familie inexistent sind, z.B. das Recht auf freie Meinungsäußerung. Es wird betont, dass man die eigene Persönlichkeit vervollkommen und neue, positive Eigenschaften in sich integrieren kann, indem man die Freundin als Spiegel betrachtet, in dem man seine Stärken und Schwächen erkennt. Auf diese Art entwickelt sich eine Beziehung, die dem Mädchen erstmals eine Chance auf Individualität und persönliches Wachstum gibt:

Und das obwohl unsere Ansichten und unsere Naturelle vielleicht manchmal verschieden sind, doch unsere Verschiedenheit ist das, was uns helfen wird, unsere wahre Persönlichkeit und

¹⁷⁰ Vgl. wa6, S. 100

¹⁷¹ ebd.

¹⁷² ebd.

*unsere Besonderheiten und Makel zu entdecken. Es gibt uns die Gelegenheit, einander Stütze zu sein und guten Rat zu geben.*¹⁷³

Das Wort „Naturell“ bedeutet „individuelle Wesensart“, steht aber auch für: Eigenheiten, Abweichen von der Norm, Launen, Stimmungen, Wandelbarkeit – d.h. mehrere Seiten eines Charakters sowie Disharmonie. Die „wahre Persönlichkeit“ erhält dadurch die Konnotation der Authentizität, Einzigartigkeit und Komplexität, die hier nicht am Geschlecht festgemacht wird. Der Ausdruck „Besonderheiten und Makel“ steht auch für ein Gleichgewicht von positiv und negativ, eine Anerkennung beider Aspekte. Auf Basis gegenseitiger Unterstützung und Beratung entwickelt sich Reziprozität. Ob man einen Ratschlag annimmt, ist optional und somit undogmatisch, im Gegensatz zur Familie, wo Gebote und Verbote nach Gehorsam verlangen. Demnach können Freundinnen ihre Beziehung autonom gestalten und einander Freiheiten und Handlungsspielraum zugestehen. Fulla gestaltet hierzu ein Beispiel:

*‘Alā und Salmā sind Freundinnen, die in den meisten Prinzipien übereinstimmen. Dazu gehört, dass sie ordinäre Sprache ablehnen. Sie sind aber verschieden, denn ‘Alā ist sehr leise, Salmā hingegen temperamentvoll. Als sie sahen, dass die Klassenwand voll ordinärer Schimpfwörter war, begann ‘Alā in ihrer ruhigen Art, die Handschriften der Mädchen zu studieren, bis sie die verantwortliche Schülerin entdeckte. [...] Salmā hingegen machte Druck auf das schuldige Mädchen, bis sie es dazu brachte, die Wand vollständig abzuwischen.*¹⁷⁴

Es werden zwei verschiedene Menschen beschrieben, die verschiedene Strategien und Interaktionen verfolgen. Eine ist ruhig, detektivisch, kreativ, intellektuell und sensibel. Die andere wählt die offene Konfrontation und setzt sich mit Aggressivität durch. Der Konsens besteht darin, dass die ordinäre zugunsten der niveauvollen Sprache abgelehnt wird, d.h. es geht immer noch um die Vorbildwirkung hinsichtlich korrekter islamischer Manieren.¹⁷⁵ Indem hier sich ergänzende Eigenschaften dargestellt werden, entsteht erstmals ein differenziertes Charakterbild des Mädchens.

Nachdem Fulla die Entfaltung der Individualität in die Freundschaft ausgelagert und damit den Begriff einer relativen Freiheit eingeführt hat, dreht sie dieses Verständnis von Freundschaft jedoch um. Denn die übereinstimmenden Prinzipien, die Bedingung und Basis für eine „echte“ Freundschaft darstellen, werden nach wie vor von Fulla diktiert. Man soll sich zwar gegenseitig ergänzen und vom anderen profitieren, jedoch keinen Einfluss zulassen oder sich gar anpassen. In dem Fall rät Fulla: „Versuche dein Umfeld zu verändern und suche nach Freundinnen, die

¹⁷³ ebd.

¹⁷⁴ ebd.

¹⁷⁵ Vgl. Al-Kaysī, S 142

dich so akzeptieren, wie du bist, mit all deinen Prinzipien und Gedanken.“¹⁷⁶ Es handelt sich dabei nicht um die Akzeptanz des Charakters, sondern des Wertesystems. So stellt sich heraus, dass die echten Freundinnen im Endeffekt die passenden, d.h. die sich *anpassen* sind. Damit die Familie als oberste moralische Instanz nicht bedroht ist, muss sich das Mädchen in der Freundschaft stark und unabhängig geben, die Bedingungen stellen und den Ton angeben, also gegen eine Festigung der Mädchenfreundschaft arbeiten. Damit entwirft Fulla ein paradoxes Selbstbild, dem zu entsprechen unmöglich ist.

Dieses Prinzip treibt Fulla in einer Anleitung zur Konfliktlösung zwischen zwei Freundinnen auf die Spitze. Sie diktiert dem Mädchen genau, wie es mit der Freundin kommunizieren soll. Dabei geht es darum, sich „ehrlich auszudrücken“¹⁷⁷ – eine diktierte Phrase zu verwenden bringt aber einen Mangel an Authentizität mit sich, worin ein Widerspruch zur geforderten Ehrlichkeit besteht. Angesichts der Tatsache, dass sich der exemplarische Monolog um einen „böse[n] Kommentar“ zur Frisur dreht, gewinnt der vorgeschlagene Gesprächston etwas Sarkastisches:

*Sag zu ihr: „**Ich bin sicher, dass du einen Standpunkt oder eine Rechtfertigung hast** für das, was passiert ist, und ich **bin bereit, es mir anzuhören**. [...] Kannst du mir näher erklären, was du mit deinen Worten gemeint hast? [...] **Ich werde** logisch sein und **dir Gelegenheit geben**, dich aus deiner Perspektive darüber auszudrücken. [...] Deine **Freundschaft** bedeutet mir viel... und ich möchte an ihr **festhalten**.“¹⁷⁸ [Hervorhebungen A.N.]*

Die hervorgehobenen Passagen lassen erkennen, dass diese Ausdrucksweise suggestiv und einschüchternd ist, also ein hierarchisches Moment enthält. Ebenso verhält es sich mit der demonstrierten Bereitschaft zum Zuhören; der rhetorische Stil ist insgesamt herablassend und enthält zuletzt eine implizite Drohung, die Freundschaft zu beenden. Fulla gesteht dem Mädchen zu, sich gegenüber der Freundin in einer Machtposition zu befinden, wodurch die Freundin selbst abgewertet wird. Diese Unerbittlichkeit in der Interaktion sabotiert daher die Freundschaft. Die Abwertung oder Geringschätzung der Freundinnen lässt sich auch in den Texten „Fullas Tagebuch“ analysieren, sowie im programmatischen Text „Wer ist Fulla?“. So repräsentieren die Freundinnen nur Teilaspekte, die Fulla in sich vereint: „[...] Nadā ist die Wissenschaftlerin, und Yasmīn interessiert sich für Mode.“¹⁷⁹ In den Tagebuch-Geschichten besteht meistens ein Dreiecksverhältnis zwischen Fulla und zwei ihrer Freundinnen. Aus den Handlungen geht hervor, dass Fulla ihren Freundinnen moralisch überlegen ist und mehr

¹⁷⁶ wa23, S. 118

¹⁷⁷ wa16, S. 110

¹⁷⁸ ebd.

¹⁷⁹ mhf, S. 72

Kontrolle als diese besitzt – einerseits stellt sie die lügende Ranā zur Rede, andererseits mischt sie sich aber nur bedingt in die fremde Angelegenheit ein.¹⁸⁰ Sie gehört offenbar einer höheren sozialen Schicht an als ihre Freundin Yasmīn, die am Bauernhof des Großvaters arbeiten muss, anstatt wie Fulla für die Schule zu lernen.¹⁸¹ Sie ist wirtschaftlich besser gestellt, denn sie kann sich im Unterschied zu Nadā teure Schulbücher leisten.¹⁸² Sie verfügt über das harmonischere Familienleben als Yasmīn, die von ihrer peinlichen Mutter unter Druck gesetzt wird.¹⁸³

In der konträren Darstellung der zwei sozialen Welten Familie und Freundschaft finden sich mehrfach manipulative Instrumente. Das Mädchen wird zu einem widersprüchlichen Selbstbild angeleitet; nachdem die Freundschaft als Chance schmackhaft gemacht wurde, wird sie durch die Einführung unerbittlicher Strategien und eine geringschätzige Darstellung der mangelhaften Freundin sabotiert. Eine tragfähige Verankerung in der Peergroup und somit ein Konkurrenzmodell zur Familie wird dadurch verhindert, das Mädchen wieder auf die Familie zurückgeworfen. Frauen sollen – bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Segregation von Männern – voneinander isoliert werden bzw. bleiben¹⁸⁴, wodurch ein Erstarken der weiblichen Beziehungen und in weiterer Folge Frauennetzwerke verhindert werden.

¹⁸⁰Vgl. yafu7, S. 145

¹⁸¹Vgl. yafu3, S. 143

¹⁸²ebd.

¹⁸³Vgl. yafu2, S. 143

¹⁸⁴Das gilt sogar für die Mutter-Tochter-Beziehung: Fulla stellt es als ein Tabu dar, von der Mutter zu verlangen, gemeinsam eine Feier nach absolvierten Prüfungen zu besuchen(vgl. wa13, S. 106). Theoretisch unterbindet sie damit, dass die Mutter am schulischen Erfolg der Tochter teilhat. Dadurch verwehrt sie der Mutter das Gefühl des Stolzes und der Tochter die mütterliche Anerkennung. Wie wichtig diese geteilten Erfahrungen in der Frauenwelt sind, spiegelt sich auch in dem Text yafu10, S. 147, wider. Hier erfährt Fulla ihre Initiation in die Frauenwelt durch die genesende Großmutter.

3.6. Fullas scheinbare Progressivität in Geschlechterfragen

Da es die Leserinnen sind, die das Thema der Geschlechterdiskriminierung einführen, kommen diese Themen nur in der Textsorte „Probleme und Lösungen“ vor (wo sich Fulla mit den Leserinnenbriefen auseinandersetzt). Die „Probleme“ werden von Fulla klassifiziert und in folgende Kategorien geordnet: „Familiäre Probleme“, „Persönliche Probleme“, „Gesellschaftliche Probleme“, „Religiöse Probleme“, „Liebesprobleme“ und „Probleme mit Freunden“. Die Zuordnung der eingesandten Briefe zu den jeweiligen Kategorien hat Einfluss darauf, wie die Themen von den Leserinnen rezipiert werden. Dadurch können Tragweite eines Themas sowie komplexe Zusammenhänge unterdrückt oder überhaupt negiert werden. Ein Problem, das als „persönlich“ klassifiziert wird, erhält dadurch singulären Charakter, obwohl die Ursachen eventuell durch äußere, gesellschaftliche Faktoren bedingt sind. Die Leserinnen, die das Thema der Geschlechterdiskriminierung einführen, formulieren ihre Briefe teilweise sehr selbstbewusst; sie benennen konkret die Umstände, mit denen sie konfrontiert sind und stellen dezidiert die Forderung an Fulla, über diese Themen aufzuklären. Unter dem Titel „Ist Fußball ausschließlich den Buben vorbehalten – ohne Mädchen?“¹⁸⁵ schneidet eine Leserin das Thema Geschlechternormen an:

Ich bin mit familiären Problemen konfrontiert. Ich gehöre zu jenen, die die Fußballnachrichten kontinuierlich verfolgen, ich liebe es, ich verfolge die Matches mit Interesse und ich mag alle Informationen darüber. Das hat dazu geführt, dass sie mich kritisieren und sagen: „Halte dich an einen anderen Sport, der zu Mädchen passt.“ Aber ich widerspreche ihnen in dieser Meinung. Für jede Neigung und jedes sportliche Hobby und jeden Kenner, der es ausübt, will ich von euch Hilfe zur Erläuterung dieses Grundgedankens, damit wir die Behandlung vieler Probleme hiermit abschließen können. Ich danke euch, Gott segne euch. Meine Familie kritisiert mich, weil ich Fußball mag.¹⁸⁶ [Hervorhebungen A.N.]

Das Mädchen positioniert sich als einer bestimmten Gruppe zugehörig, jener der Fußballinteressierten. Sie drückt Leidenschaft und Interesse für diese Sportart aus; durch die Kritik ihrer Familie wird ihr bewusst, dass Interessen und der Erwerb damit verbundener Informationen geschlechternormiert sind. Sie hält sich aber nicht an diese Normen, wodurch Konflikte entstehen. Sie fragt nicht danach, wie sie die Situation ändern kann, sondern will sie begreifen. Sie glaubt daran, dass sie die Ursache des Problems durch eine rationale Diskussion beseitigen kann, und zwar nicht nur für sich selbst, sondern für jede/n, die/der davon betroffen ist. Nach der Grußformel fasst sie ihr Problem noch einmal zusammen und verkürzt ihren

¹⁸⁵mu1, S. 122

¹⁸⁶ebd.

Gedankengang auf die Aussage: „Meine Familie kritisiert mich, weil ich Fußball mag.“ Dadurch entsteht eine gewisse Ironie, die erkennen lässt, dass sie diese Normierung als absurd und nicht zu rechtfertigen empfindet. Anfänglich bestätigt Fulla das Mädchen in seiner bewussten Haltung:

*Meine Freundin... Danke, dass du dich darum kümmerst, dein Problem zu beseitigen. Ich wünsche mir von dir, dass du andere Mädchen unterstützt und mitarbeitest, indem du ihnen bewusst machst, dass es wichtig ist, alle Bereiche für Männer und Frauen zu öffnen, damit sie sich ohne Vorurteile über ihre Interessen, Meinungen und Vorlieben ausdrücken können.*¹⁸⁷

Ein Mädchen, dass daran interessiert ist, Probleme aus der Welt zu schaffen, entspricht Fullas Bild einer starken, leistungsfähigen jungen Frau, und so schmeichelt sie dem Mädchen und überträgt ihm die Verantwortung, an der Aufklärung mitzuarbeiten. In ihrer Wortwahl zeigt sich jedoch, dass sie nur oberflächliche Zugeständnisse macht. Denn das arabische Wort *mağālāt* bezieht sich auf abstrakte Sphären und nicht auf die Vermischung der Geschlechter an einem konkreten Ort (*makān*).¹⁸⁸ So gesteht sie zwar beiden Geschlechtern zu, sich über „Interessen, Meinungen und Vorlieben“ verbal auszudrücken, macht aber kein Bekenntnis zur zwischengeschlechtlichen Kommunikation. Das Prinzip der Segregation bleibt unangetastet. Da Fulla es mit einer selbstbewussten Leserin zu tun hat, unterlässt sie emotional suggestive Rhetorik und erklärt die Zusammenhänge sachlich: „In der Mehrheit der Völker hat sich kraft der Gewohnheit die Sitte herausgebildet, dem männlichen und dem weiblichen Geschlecht bestimmte Rollen zuzuweisen.“¹⁸⁹ Auf den ersten Blick handelt es sich dabei um eine zwar verallgemeinernde, aber wahre Aussage. Mit dem Argument „kraft der Gewohnheit“ negiert sie jedoch konstruierte soziale Herrschaftssysteme wie das Patriarchat und dessen Festschreibung im Islam; die damit verbundenen Aspekte der Hierarchie, der ungleichen Machtverteilung, der Asymmetrie, der Trennung von öffentlicher und privater Sphäre werden einer natürlichen, eigendynamischen Entwicklung zugeschrieben. Im Bezug auf die „Mehrheit der Völker“ liegt das unterschwellige Argument der Allgemeingültigkeit, aber auch die Negierung der spezifisch kulturellen Ausprägungen, wie sie das Mädchen jeden Tag erlebt. Die Zuweisung von Geschlechterrollen wird als weltweite „Sitte“ bezeichnet, eine alltägliche Gepflogenheit – dabei wird verschwiegen, dass es in vielen Gesellschaften bereits Veränderungen und Fortschritte

¹⁸⁷ ebd.

¹⁸⁸ „ragbatu minki fī musāʿadati ġayriki mina l-fatayāti wa-l-musāhamati bi-t-tawḥīyati ʿalā ʾahammīyatin futiḥa ġamiʿu l-mağālāti ʾamāma d-dukūri wā-l-ʾināṭi [...]“ www.fulla.com 09-05-2011

¹⁸⁹ mu1, S. 122

gibt, die die angebliche Naturgegebenheit der Dinge widerlegen. Konkrete Absichten bei der Rollenverteilung werden relativiert oder ganz verneint:

Du kannst z.B. beobachten, dass wir für das Mädchen eine Puppe und für den Buben ein Auto kaufen. Und wir ermutigen das Mädchen, sein Zimmer aufzuräumen, während es durchaus passiert, dass man in diesen Angelegenheiten mit den Buben nachsichtiger ist.¹⁹⁰

Das Mädchen zur Hausarbeit zu bewegen ist etwas, das „wir“ kollektiv-bewusst tun; den Buben „diese Angelegenheiten“ zu ersparen, tut „man“ kollektiv-unbewusst. Fulla ordnet dem Mädchen die Puppe (Körper, Privatsphäre, Ortsgebundenheit) und dem Buben das Auto (Maschine, Öffentlichkeit, Mobilität) zu. „Ermutigen“ und „passieren“ sind in diesem Zusammenhang euphemistische Ausdrücke. Durch den Begriff der Beobachtung erlangt auch diese Erläuterung etwas Deskriptives. Es zeigt sich, dass Fulla in ihrer scheinbar sachlichen Erläuterung die Geschlechterrollen erneut festschreibt. Weiters konstatiert Fulla, dass es den „meisten“¹⁹¹ ohnehin am Bewusstsein für die Problematik mangelt und sich ein gewisses Selbstverständnis für Normen manifestiert hat. In weiterer Folge beschreibt sie die Aufhebung der Geschlechternormen als eine kaum zu bewältigende Aufgabe, die, wenn überhaupt, nur durch eine übergeordnete Minderheit, bestehend aus besonders edlen Menschen, erreicht werden kann:

Es gibt in der Gesellschaft eine Korrektur einiger dieser Fehlschlüsse, dazu braucht es Mut und Tapferkeit, und so etwas etabliert sich nicht, außer durch besondere Personen, die sich mittels hoher Moral davon loslösen und die sich nicht aufgrund der Kommentare anderer aufregen und ärgern. Zur gleichen Zeit besitzen sie das Selbstvertrauen und den Mut, ihre Meinungen und Wünsche auszudrücken, insbesondere wenn sie nicht schädlich sind für andere und nicht die Traditionen und Gewohnheiten in ihrer Gesellschaft verletzen.¹⁹²

Wer sind diese besonderen Personen, die durch ihre gelassene Ausstrahlung die Auflösung der Geschlechternormen bewirken werden? Gemeint sind jedenfalls nicht die breite Basis der Gesellschaft und auch nicht die InhaberInnen wirtschaftlicher, politischer, sozialer oder auch moralischer Machtmonopole. Der Mut dieser besonderen Menschen gereicht dabei nur soweit, dass sie Meinungen ausdrücken oder Wünsche kommunizieren. Die Redefreiheit wird durch Gewohnheiten (ʿādāt) und Traditionen (taqālīd) begrenzt. Indem Fulla sich auf den Begriff der Meinungsäußerung konzentriert, nimmt sie Bezug auf die Aussage des Mädchens („Aber ich widerspreche ihnen in dieser Meinung.“). Sie suggeriert dem Mädchen, dass es der Gesellschaft

¹⁹⁰ ebd.

¹⁹¹ ebd.

¹⁹² ebd.

dadurch Schaden und Schmerz zufügt – ein implizites Sprechverbot und ein wiederholter Bezug auf die dem Weiblichen innewohnende „Destruktivität“, ein wiederkehrendes Motiv in Fullas Texten. Zuletzt bringt sie das Thema von der gesellschaftlichen wieder auf die persönliche, individuelle Ebene der Leserin, indem sie es auf „Kommentare“ reduziert, die „mit einem Lächeln hinzunehmen“¹⁹³ seien. Dadurch gibt Fulla ihren Leserinnen zu verstehen, dass sie keinen Diskurs bewirken können und sich nur auf abstrakter, mentaler Ebene von Normierungen distanzieren dürfen. Um Genderfragen zu unterdrücken, untergräbt sie sogar ihre eigene Moral – einer der essentiellsten Widersprüche im Fulla-Mikrokosmos. So verrät sie auch eine ihrer wichtigsten Tugenden, die Ehrlichkeit, als sie einer Leserin gegenüber Unwissenheit heuchelt. Das Mädchen reflektiert in nur wenigen Sätzen über die komplexen Zusammenhänge des Gender-Themas:

*Hallo Fulla, ich leide an einem Problem, an dem vermutlich die Mehrheit der Mädchen des gesamten Mittleren Ostens leidet, und das ist die Diskriminierung in der Familie zwischen den beiden Geschlechtern. Sie erlauben den männlichen Familienmitgliedern Dinge, die sie den Mädchen nicht erlauben. Ich weiß und begreife sehr wohl, dass unsere arabische Gesellschaft eine männliche Gesellschaft ist, aber ich bin traurig, weil ich ein Mädchen bin und nicht über die Freiheit verfügen kann, über die mein Bruder verfügt... Hilf mir, Fulla!*¹⁹⁴

Die Schreiberin bezieht sich auf einen großen geografischen Raum, der durch eine gemeinsame Sprache und Kultur verbunden ist und definiert die Geschlechterdiskriminierung als kollektives Problem, das sich in der Familienstruktur widerspiegelt. Wie sehr sie sich der Geschlechterasymmetrie bewusst ist, zeigt sich, indem sie diese Gesellschaft als „männlich“ definiert. Das geht soweit, dass sie sich über ihr Geschlecht kränkt; sie nimmt ihren Körper als Ursache ihres Leidens wahr. Fulla antwortet: „Meine Freundin... Ich kann deine Gefühle verstehen, meine Freundin, und es schmerzt mich, dass du das Gefühl hast, dass du nur deswegen eingeschränkt bist, weil du ein Mädchen bist.“¹⁹⁵ Sie stellt die Einschränkung der persönlichen Freiheit als eine Schutzmaßnahme dar, die sie erneut der gesellschaftlichen „Gewohnheit“ zuschreibt. Mit diesem Argument gelingt es ihr jedoch nicht ganz, sich der Logik des Mädchens zu entziehen, denn dieser „Schutz“ liegt wiederum im Geschlecht begründet. Da Fulla sich nicht der Bewusstseinsbildung ihrer Leserinnen verschrieben hat, klärt sie auch nicht darüber auf, dass der „Schutz“ des Mädchens nicht in seinem Interesse, sondern für die

¹⁹³ mu1, S. 122

¹⁹⁴ mu4, S. 123

¹⁹⁵ ebd.

Familienehre geschieht, dessen Trägerin das jungfräuliche Mädchen ist.^{196 197} Obwohl Fulla die Geschlechterasymmetrie verleugnet, gelingt es ihr, sie durch ein Statement zu untermauern: „In manchen Familien ist es sehr schwierig, über die Rechte zu verfügen, die das männliche Geschlecht hat, [...]“¹⁹⁸ Die Verknüpfung von Recht mit Männlichkeit ergibt sich zudem klar aus folgender Gegenüberstellung:

*Ich weiß nicht genau, über welche Freiheit du sprichst, aber die Freiheit ist normalerweise mit der Verantwortung verbunden. Und glaubst du, dass es dir mehr Freiheiten im familiären Bereich bringt, wenn du dich stärker verantwortlich fühlst?*¹⁹⁹

Fulla setzt den Begriff der Verantwortung mit Verpflichtung gleich und suggeriert damit, dass die Verantwortung, die mit der Freiheit einhergeht, eine erneute Belastung und Einschränkung bedeutet. Dass Verantwortung auch mit der Zuweisung von Kompetenz, Entscheidungsgewalt und begrenzter Autonomie zu tun hat, lässt sie unerwähnt. Dadurch definiert sie Rechte als männlich und Pflichten als weiblich.

Dass es Fulla vorrangig um die Vermittlung der Geschlechterrolle und weniger um Religiosität geht, ist daran zu erkennen, dass es unter der Rubrik „Religiöse Probleme“ nur einen Brief gibt. Das Mädchen möchte den Ḥiğāb ablegen:

*Mein Problem ist, dass ich gegen meinen Willen verschleiert bin, und ich möchte den Ḥiğāb ablegen, aber ich habe Angst, meinen Herrn zu verärgern. Was soll ich machen? Anmerkung: Mein persönlicher Zustand ist eher schlecht, ich werde jetzt therapiert und ich habe das Gefühl, wenn ich den Ḥiğāb ablege, **wird sich mein Seelenleben verbessern** und es wird von Neuem beginnen, aber ich weiß nicht was zu tun ist? [sic!]²⁰⁰[Hervorhebung A.N.]*

Das Problem des Mädchens besteht darin, dass sich der fremde Zwang, den Ḥiğāb zu tragen, negativ auf seine Psyche auswirkt. Es der Rubrik „Gesellschaftliche Probleme“ zuzuordnen wäre durchaus gerechtfertigt. Für die Fans bzw. die Eltern, die Fulla wegen ihrer pro-islamischen

¹⁹⁶ Vgl. Akashe-Böhme, Farideh: *Sexualität und Körperpraxis im Islam*. Frankfurt a. M.: Brandes und Apsel, 2006. S. 47

¹⁹⁷ In Fullas Welt gibt es nur einen Mann, ihren Vater. Für die Fulla-Puppe gibt es kein männliches Pendant, nicht einmal in Form eines beschützenden Bruders, der bereits angedacht wurde (<http://www.ilmediterraneo.it/en/news/culture-and-entertainment/anche-fulla-la-barbie-musulmana-indossa-il-velo-0002865> 2011-01-29). Das ist sehr konsequent. Der beschützende Bruder wäre ein Hinweis auf die Öffentlichkeit, i.e. die männliche Sphäre, in der er Fulla v.a. vor begehrlichen Männerblicken bzw. Kontakt mit Männern beschützen müsste. Das würde das Thema Sexualität und Ehre erst einführen. Indem es an Fullas Seite keinen Mann gibt, kann sie nicht sexualisiert werden.

¹⁹⁸ mu4, S. 124

¹⁹⁹ ebd.

²⁰⁰ mu15, S. 131

Haltung (u.a. hinsichtlich der Bekleidungsvorschriften) verehren bzw. befürworten, könnte die folgende Antwort jedoch zu nüchtern ausfallen:

*Die Entscheidung, für die du meine Unterstützung verlangst, ist eine persönliche Entscheidung, und die Beziehung zwischen dem Menschen und seinem Herrn ist sehr privat. Ich rate dir, Gott – er ist gepriesen und erhaben – um seine Hilfe und Rechtleitung zu bitten.*²⁰¹

Fulla umschreibt das Tragen des Ḥiğāb als einen der „äußeren Faktoren“, vergleichbar mit dem Wunsch nach einer schlanken Figur oder einer teuren Tasche, die mit dem Seelenleben de facto nichts zu tun haben. Ob sie sich damit pro oder contra Ḥiğāb äußert, bleibt der Interpretation überlassen. Fakt ist, dass sie in der einzigen religiösen Fragestellung keine definitive Aussage macht und ihre Leserin bei der Entscheidungsfindung in keiner Weise beeinflusst. Hier endet Fullas Progressivität, die ohnehin von Beginn an auf die Initiative der ihr schreibenden Mädchen zurückgeht. Diese zeigen selbst nur wenig Interesse daran, den Islam zu besprechen. Ein weiteres Beispiel dafür ist der Brief eines Mädchens, das sein *gender* entdeckt hat:

*Meine Eigenschaften sind nicht wie die Eigenschaften eines Mädchens, alles in mir ist nicht wie bei einem Mädchen, die Art wie ich mich verhalte, ich denke jeden Tag, **alles in mir ist nicht wie ein Mädchen**. Ich habe es versucht, aber ich hatte keinen Erfolg.*²⁰² [Hervorhebungen A.N.]

Würde Fulla den Wünschen ihrer Leserinnen Rechenschaft tragen, wäre die Rubrik der „Gesellschaftlichen Probleme“ mit gender-relevanten Themen überfüllt. Hingegen dürfte es Fullas Strategie sein, die weibliche Geschlechterrolle unter dem Vorwand einer muslimischen Persönlichkeitsbildung auf fast schon indoktrinäre Weise zu festigen.

²⁰¹ebd.

²⁰²mu21, S. 135

4. Verhaltensmuster

4.1. Selbstverleugnung

Das selbstlose Denken und Handeln beschreibt Fulla als die beste und lohnendste Eigenschaft eines jungen arabisch-muslimischen Mädchens. Das Leben mit all seinen Schwierigkeiten zu bewältigen und daran zu wachsen ist die beste Methode, um mehr Leistungsfähigkeit und Stärke zu entwickeln. Die Voraussetzungen dafür sind Selbstbeherrschung sowie die Selbstverpflichtung zu restriktiven Kultivierungsmaßnahmen, die die soziale Interaktion, den Körper, den Geist und die Seele betreffen. Alle Tätigkeiten und Zielsetzungen müssen von Beharrlichkeit und Kontinuität begleitet werden, um sich dem Fulla-Ideal anzunähern. Dieses Ideal ist v.a. von einem Wert geprägt: dem Nutzen an der Gesellschaft, d.h. das Nützen von Zeit und körperlicher Arbeitskraft sowie der inneren menschlichen Ressourcen – wie Empathie, Intelligenz sowie seelische und mentale Kraft – für altruistische Zwecke. Diese nahezu euphorische Selbstlosigkeit ist laut Fulla „[...] das Wesen jedes jungen Mädchens, das nach Kreativität, Erneuerung und Frieden strebt...“²⁰³ Wie ein einzelnes Mädchen dazu bewegt werden kann, sich an diesem Ideal zu messen, hat die rhetorische und inhaltliche Analyse von Fullas Texten gezeigt: Fullas markantestes Merkmal ist ihre immanente Widersprüchlichkeit und die Inkonsistenz ihrer Persönlichkeit. Daraus entwickelt sie eine Vielzahl manipulativer Instrumente, die potentiell tief in das Selbstverständnis ihrer Leserinnen eingreifen. Diese sind ursprünglich auf der Suche nach einer Freundin, der sie sich anvertrauen können und scheinen, im Fulla-Mikrokosmos dank der relativen Anonymität eine geschützte Sphäre vorzufinden. Doch Fulla, die als eine einzigartige Persönlichkeit dargestellt wird, entpuppt sich als personifizierte Norm. Die von ihr suggerierte Mangelhaftigkeit seitens der Leserinnen führt zu dem Glauben, sich auf ihre hilfreichen Anleitungen verlassen zu müssen. Doch die widersprüchlichen Botschaften führen zu noch mehr Desorientierung. Ein Mädchen, das ständig diesen Manipulationen ausgesetzt ist, hat keine Chance, sich seiner selbst bewusst zu werden und dementsprechende Handlungsfähigkeit zu entwickeln. Anstelle von Selbstbewusstsein macht sich Befangenheit breit. Es bleibt gehemmt, entscheidungsschwach und leicht kontrollierbar. Das äußert sich in Verhaltensmustern, die es seiner Umwelt erleichtern, es zu steuern und auszunutzen. Eines der Verhaltensmuster, auf die Fulla abzielt,

²⁰³ mhf, S. 72

ist die Selbstverleugnung. Aus der Feststellung, dass jede andere Person in der Familienstruktur mehr Wert, Status und Macht besitzt, ergibt sich die Notwendigkeit, um das eigene Bestehen in der Familie kämpfen zu müssen; zudem legitimiert es die Forderung, das Leben in den Dienst der Anderen zu stellen. Aus diesem Grund ist es essentiell, dass das Mädchen keine egoistischen Interessen hat, die es in seiner Selbstlosigkeit beeinträchtigen. Fulla fordert das Mädchen immer wieder dazu auf, eine andere Perspektive als die eigene einzunehmen: „Jede Angelegenheit im Leben können wir aus mehreren Blickwinkeln betrachten.“²⁰⁴ Das Mädchen, dass unter dem Arbeitszwang, der Strenge und mangelnden Empathie seiner Mutter leidet, wird gefragt: „Was deine Mitarbeit im Haushalt betrifft – was hältst du davon, wenn wir anders darüber denken?“²⁰⁵ Durch das „wir“ involviert sich Fulla und vermittelt, einen geheimen, schlaunen Gedanken zu teilen, der das Mädchen aufmuntern soll. Tatsächlich ist es eine Aufforderung dazu, die eigene Perspektive zu vernachlässigen. Sie erwartet von dem Mädchen, sich mit der Mutterrolle zu identifizieren und sich in ein zukünftiges – hypothetisches – Ich zu versetzen, also sich vollends von seiner momentanen, tatsächlichen Position zu entfernen. Im Zuge dessen soll eine Neubewertung stattfinden:

*Meistens betrachten die Menschen die mühsame und beschwerliche Arbeit als Strapaze und Tyrannei. [...] Was hältst du davon, wenn wir sie nicht als Strafe, sondern als tolle Aufgabe ansehen, für die du große Belohnung von deinem Herrn bekommen wirst, denn der Gehorsam deiner Mutter gegenüber ist eine sehr wertvolle Sache in der Waagschale Gottes – erhaben ist er – und du wirst bestimmt dafür belohnt werden, ohne dass es deine Absicht war, Gott damit zu gefallen.*²⁰⁶

Zuerst wird das Strapaziöse der Arbeit mit einem gewissen „Coolness-Faktor“ übertüncht, denn plötzlich wird daraus eine „tolle Aufgabe“; dann führt Fulla Gott als zusätzliche, oberste Instanz ein: eine Möglichkeit, sich von der unangenehmen Mutter zu distanzieren und das Leid zu transzendieren. Aus einer profanen Angelegenheit wird ein Dienst an Gott, der eines Tages belohnt werden wird. Die Verdrängung des Schmerzes und der momentanen Bedürfnisse finden auf einem höheren Niveau statt.

Fulla bewegt das Mädchen aber noch auf andere Arten dazu, sich selbst zu verleugnen: Nachdem die eigenen Standpunkte, Emotionen und Bedürfnisse aufgegeben sind, geht es an die persönlichen Erwartungen. Sie suggeriert dem Mädchen, dass seine Erwartungshaltung an

²⁰⁴ rm4, S. 140

²⁰⁵ ebd.

²⁰⁶ ebd.

die Familienmitglieder von zu hohen Ansprüchen geprägt ist und deshalb mit der (vermeintlichen) Realität abgeglichen werden muss:

Denk dir nicht: „Ich könnte mich mit meinem Vater besser verstehen, wenn er nicht immer schreien würde... Ich würde meine Mutter mehr lieben, wenn sie ihre Versprechen einhalten würde...“ [...] Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dich in ihre Lage zu versetzen und Entschuldigungen für sie zu finden? Das bedeutet: Hast du nie bemerkt, dass eines deiner Familienmitglieder nur deshalb nicht auszuhalten ist, weil es einem Bild entspricht, dass du nicht akzeptierst?²⁰⁷

Eine wesentliche Eigenschaft des muslimischen Charakters ist Ehrlichkeit; das beinhaltet auch den Anspruch, stets Wort zu halten.²⁰⁸ Seine Versprechen einzulösen ist daher auch eine konkrete Forderung Fullas an das junge Mädchen, was einerseits mit Herzensbildung, andererseits mit Verantwortung begründet wird. Dafür werden ihm der Respekt und das Vertrauen der Mitmenschen zugesichert.²⁰⁹ Das ist das „Bild“, dem das Mädchen entsprechen muss, nicht jedoch die Mutter. Das Mädchen muss das akzeptieren und seine Erwartungen aufgeben. Dafür verspricht Fulla eine Belohnung, die unmittelbarer erfolgt als die durch Gott im Jenseits: „Der Gehorsam gegenüber deiner Mutter wird dich sehr entspannen [...].“²¹⁰ Der Preis für diese Entspannung ist die Resignation, das Verstummen eines kritischen Geistes und der Verzicht auf die Befriedigung jener Bedürfnisse, die ein intaktes Seelenleben gewährleisten. Fulla suggeriert auch, dass die Vernachlässigung der eigenen Perspektive Erleichterung bewirkt. Jenes Mädchen, das mit seinem Zorn auf den jüngeren Bruder kämpft, versucht Fulla mit den Worten zu beruhigen: „Aber ich sage dir etwas, das dich vielleicht von deinem Ärger über ihn erleichtert: Versetze dich in seine Lage.“²¹¹ Das würde bedeuten, die Aggressionen zu verleugnen, was laut Fullas Darstellung die Erlösung von den belastenden Emotionen zufolge hat. Das Mädchen muss aber nicht von sich selbst erlöst werden, sondern bräuchte das Recht auf einen eigenen Standpunkt und eine Strategie, die in erster Linie ihm selbst nützt und nicht seinem Gegenpart, in den es sich einfühlen soll. Während sie ihm dient, muss die Schwester auch noch stumm und unsichtbar bleiben, ganz so, als wäre sie nicht präsent. Nach Aufgabe der geistigen Haltung, der Emotionen, Bedürfnisse und Erwartungen wird die Selbstverleugnung durch die Identifizierung mit einer anderen Person und deren Lebensrealität vollendet.

²⁰⁷ wa22, S. 117

²⁰⁸ Vgl. Al-Kaysi, S. 25-26

²⁰⁹ Vgl. wa25, S. 120-121

²¹⁰ rm4, S. 140

²¹¹ rm2, S. 138

4.2. Selbstausbeutung

Fullas zentrale Forderung an ihre Leserinnen ist die Herausbildung einer „starken Persönlichkeit“. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es sich dabei um einen ausgehöhlten Begriff handelt: Tatsächlich sollen die Mädchen Tugenden wie Selbstlosigkeit, Altruismus, Gehorsam, Akzeptanz, Optimismus und einen schier unendlichen Arbeitswillen entwickeln. Diese Tugendhaftigkeit bildet die Basis zur Erfüllung der Geschlechterrolle. Sich mit seinem gesamten Wesen der hierarchischen Familienstruktur unterzuordnen, die geschlechtsspezifischen Pflichten zu erfüllen und geschlechternormierten Tätigkeiten nachzugehen, wird als hochmoralisch und „schön“ bewertet und soll als persönlicher Perfektionsanspruch verinnerlicht werden. Dadurch und durch die damit einhergehende Widersprüchlichkeit, Verunsicherung und Überforderung wird begünstigt, dass sich das Mädchen zu einem sich ständig selbst kontrollierenden Subjekt entwickelt. Fulla negiert nicht nur an mehreren Stellen die körperliche und seelische Ausbeutung durch Familienmitglieder wie Gesellschaft, sie fordert das Mädchen auch explizit dazu auf, von sich zu geben „so viel [es] nur kann“²¹² und sich selbst zu verausgaben – selbst dann, wenn die Mädchen, die sich an sie wenden, bereits Anzeichen von Erschöpfung oder gar Krankheit zeigen. In einem Artikel mit der Überschrift „Das Herz ist der dritte Pol“²¹³ führt Fulla einen Dialog mit einem fiktiven Mädchen. Dieses leidet an starken Stimmungsschwankungen: „Allein die Anwesenheit anderer reizt mich entsetzlich, ich werde von einer Welle der Emotionen erfasst und hochgeschaukelt und von der nächsten heruntergebracht [...].“²¹⁴ Bei Fulla repräsentiert das Herz die Gefühlswelt bzw. die Psyche. Auf die Frage: „[W]ie kümmere ich mich um mein Herz?“ antwortet Fulla:

*Vielleicht indem du deine Beziehung zu den anderen pflegst und deine Versprechen ihnen gegenüber einhältst und ihnen bei Schwierigkeiten so gut du kannst deine Hilfe anbietest. Und auch indem du aufrichtig bist und dich entschuldigst, wenn du einen Fehler gemacht hast. Das ist wunderbar und zuträglich für dein Herz.*²¹⁵

Die „Anderen“, deren Gesellschaft das (fiktive) Mädchen laut eigener Angabe nicht erträgt, sind demnach der Schlüssel zur Psychohygiene: sich an ihren Bedürfnissen zu orientieren wirkt gegen die depressive Verstimmung. Fulla erläutert weiter: „Aber das Wichtigste ist, deine Beziehung zu dir selbst zu bewahren. [...] Das ist bis zu einem gewissen Grad mit der Pflege

²¹² mhf, S. 72

²¹³ wa3, S. 94-95

²¹⁴ ebd., S. 94

²¹⁵ ebd.

deiner Beziehung zu den anderen vergleichbar...“²¹⁶ Hier sieht man, dass die Beziehung zu sich selbst zweitrangig ist. Um sie definieren zu können, ist ein äußerer Bezugspunkt nötig; die Beziehung zu den „Anderen“ ist der Maßstab. Fulla betont in ihren weiteren Ausführungen, dass v.a. die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber von zentraler Bedeutung ist. Sie ermahnt das Mädchen „all [s]eine Facetten zu würdigen“²¹⁷, da die anderen es sonst nicht wertschätzen würden. Die „Facetten“ stehen für die idealisierten Eigenschaften der Selbstlosigkeit, Unbedarftheit und Duldsamkeit; die „Ehrlichkeit“ dient zur Selbstüberprüfung. Fazit: Das Mädchen, das unter dem Wechselspiel von Aggression und Depression leidet, wird mit Verlust von Respekt bedroht und zum Anstand gemahnt, was sich in selbstaufopferndem Verhalten äußern soll. Eine zusätzliche Anstrengung bedeutet die Aufrechterhaltung der Fassade:

Lächle... Alles was du tun musst, ist anzufangen zu lächeln [...].Wenn du nicht lachst und nicht lächelst und nicht optimistisch bist, wie bist du dann fähig, einen Neustart zu schaffen? Fang gleich damit an und lächle...“²¹⁸

Fulla verpackt ihre „Strategie“ in eine pseudowissenschaftliche Erläuterung über die positiven Effekte des Lächelns und verspricht, dass durch im Hirn freigesetzte Botenstoffe der Schmerz nachlassen wird.

Ein weiteres Beispiel dafür, dass Fulla das Prinzip des Altruismus über die seelische Gesundheit ihrer Leserinnen stellt, findet sich unter den „Persönlichen Problemen“. Ein Mädchen richtet seinen Hilferuf an Fulla:

Meine liebe Fulla... Ich habe das Gefühl, dass ich alleine in dieser fremden Welt lebe, ich verbringe Stunden alleine und spreche mit niemandem, ich weine heftig, ohne dass es jemand bemerkt, ich gebe mein Inneres nicht preis, nicht einmal meiner Mutter... Ich bin der Sache überdrüssig... Hilf mir!“²¹⁹

Das Mädchen fühlt sich offenbar entfremdet und deprimiert und hat keine Bezugsperson, der es seine traurigen Gefühle anvertrauen kann. Fulla bemitleidet das Mädchen für seine Isolation, betrachtet diese aber nur insofern als ein Problem, als dass sie nicht selbst gewählt ist. Fulla erkennt die Thematik und wähnt das Innere, das nicht offenbart werden kann, als einen Hort der Geheimnisse, was dem Thema eine seltsame, mysteriöse Konnotation verleiht. Ihre weitere Argumentation suggeriert, dass das Aussprechen bestimmter Geheimnisse möglicherweise

²¹⁶ ebd.

²¹⁷ ebd.

²¹⁸ wa3, S. 95

²¹⁹ mu10, S. 127

gefährlich ist: „Was unsere Geheimnisse angeht, so ist es am besten, wenn wir selektiv sind. Es ist nicht notwendig, über alles zu reden, was uns widerfährt, denn vielleicht handelt es sich um familiäre Angelegenheiten.“²²⁰ Während das Mädchen also einen Teil seiner belastenden „Geheimnisse“ weiterhin unterdrücken muss, muss ein anderer Teil zum Nutzen des sozialen Umfelds kundgetan werden: „Verschweige nicht, was anderen nützlich sein kann: Vielleicht hast du ein Geheimnis, in dem für die anderen etwas Nützliches oder Wohltuendes besteht.“²²¹ D.h. obwohl davon ausgegangen werden kann, dass das Mädchen an einer Depression leidet, berät Fulla es nicht allein im Hinblick auf seine Genesung, sondern fordert es dazu auf, seine verbliebenen Kräfte auch noch für das Wohl der anderen aufzuwenden.

Zu einem Höhepunkt gelangt die Thematik in der Beantwortung eines Briefes, in dem ein Mädchen ein „Gesellschaftliches Problem“ beklagt:

*Warum gibt es in unserer Gesellschaft nicht die gebotene Wertschätzung und Achtung? Ich helfe den anderen immer, aber sie wollen mir nichts Gutes, und wenn es einen von ihnen gerade freut, beginnt er mich zu schlagen, ich bitte dich, hilf mir!*²²²

Auf die eigentliche Frage des Mädchens, nämlich warum es durch die Gesellschaft keinen Respekt sondern Gewalt erfahre, geht Fulla erst gar nicht ein. Stattdessen mutmaßt sie über die Erwartungshaltung des Mädchens, das scheinbar „beglückt“ werden wolle. Sie rät: „Das Beste, was der Mensch in seinem Leben tun kann, ist, sein Leben zur Quelle des Glücks für die anderen zu machen, so wie du es machst.“²²³ Für jene Menschen, die keine guten Taten vollbringen, findet Fulla eine pauschale Entschuldigung: Es sei ihnen „peinlich“ ihre „positiven Gefühle auszudrücken“²²⁴. Während Fulla mit dem Rest der Menschheit Nachsicht übt, begegnet sie ihrer Leserin mit Kompromisslosigkeit:

*Kennst du das Sprichwort, das besagt: „Tu etwas Gutes und wirf es ins Meer“? Die Absicht dieses Sprichwortes ist, dass du für eine gute Tat keine Belohnung erwarten sollst, sondern im Gegenteil, dass es auch **deine Pflicht dir selbst gegenüber** ist, nicht zu akzeptieren, beleidigt oder geschlagen zu werden.*²²⁵ [Hervorhebung A.N.]

²²⁰ ebd.

²²¹ mu10, S. 128

²²² mu11, S. 129

²²³ ebd.

²²⁴ ebd.

²²⁵ ebd.

Fulla vermittelt dem Mädchen, dass andere Menschen, die ja im Fulla-Mikrokosmos per definitionem ebenfalls MuslimInnen sind, keinerlei moralische Verpflichtungen haben. Es darf keine Reziprozität erwarten sondern soll im Gegenteil damit reagieren, sich selbst erst Recht den anderen zu verpflichten. Dann vermittelt sie der Leserin, die Täter-Opfer-Umkehr zu verinnerlichen, indem sie ihm die Verantwortung für die Gewalt zuschreibt, die ihr durch andere widerfährt.

5. Conclusio

Fullas arabisch-muslimische Identität wird v.a. über ihre äußerliche Erscheinung transportiert: Haut-, Haar- und Augenfarbe widerspiegeln ihre Ethnizität, durch die islamische Art der Bekleidung wird ihre Religiosität zum Ausdruck gebracht. Vergleicht man die Puppe Fulla mit der fiktiven Figur Fulla, wie sie die Analyse der pädagogisch intendierten Website-Texte zeigt, wird jedoch deutlich, dass der propagierte Bezug zum Islam hauptsächlich durch Produkte repräsentiert ist. Dabei handelt es sich um eine Vermischung von islamisch geprägtem Lifestyle und westlichem Konsumverhalten. Produkte wie der Gebetsteppich oder das Gebetsgewand bieten den jungen Kundinnen einen spielerischen Zugang zu religiösen Praktiken. Inhaltlich begibt sich Fulla zwar nicht auf das Terrain der religiösen Interpretation, stellt aber immer wieder Bezug zur islamischen Moral her. Mit Hilfe der *grounded theory* wurde eruiert, wie Fulla auf die Zielgruppe der pubertären Mädchen und die Konstruktion deren sozialer Wirklichkeit Einfluss nimmt. Über den Begriff der „Persönlichkeitsbildung“ vermittelt Fulla den Mädchen, dass sie ihre Probleme lösen können, indem sie ihren Charakter und ihre soziale Interaktion einer Normierung unterziehen. Fulla untergräbt die Rezeption der Texte, indem sie durch suggestive und widersprüchliche Rhetorik bei den Leserinnen Verwirrung und Verunsicherung stiftet. Diese sind auf der Suche nach Rat und Hilfe und konfrontieren Fulla mit Problemen aus ihrer Lebensrealität. Die Mädchen versuchen, einen Diskurs über Tabuthemen wie Geschlechterdiskriminierung, Gewalt, Unterdrückung und Ausbeutung – insbesondere innerhalb der Familie – zu initiieren. Doch Fullas vermeintlich progressive Behandlung dieser Themen birgt die neuerliche Festschreibung der traditionellen Geschlechterrollen. Durch widersprüchliche Logik und die Vermittlung von Strategien, die kontradiktorisch sind und/oder ein persönliches Scheitern evozieren, untergräbt Fulla das Selbstbewusstsein der Mädchen und manipuliert sie in geschlechtstypische Verhaltensmuster, die sich z. B. in Befangenheit, Selbstverleugnung und Selbstausbeutung ausdrücken. Diese Verhaltensmuster begünstigen eine Bestätigung der herrschenden Asymmetrie zwischen den Geschlechtern, in denen Wert und Status sowie Rechte und Pflichten ungleich verteilt sind. Erst durch die Identifikation mit der zukünftigen Mutterrolle, die das Mädchen z.B. durch die Erziehung des kleinen Bruders einüben soll, erlangt es seine Geschlechtsidentität sowie „Lohn von Gott“²²⁶. Die Identität des Mädchens ist laut Fulla vollends mit dem Körper verbunden und kann nicht von ihm losgelöst

²²⁶ rm4, S. 140

werden. Fulla vermittelt den Mädchen, dass ihre Mangelhaftigkeit im Körper begründet liegt und ihnen deshalb ein „destruktives Chaos“ innewohnt, das kontrolliert werden muss. Sie reduziert die Mädchen auf den Körper und spricht ihnen im Zuge dessen die Kraft des Geistes und der Seele ab. Durch zahlreiche Beschämungen drängt sie die Leserinnen zu restriktiven Kultivierungsmaßnahmen, die in Körperpraktiken, introvertierten Beschäftigungen und selbstaufopferndem Altruismus ihren Ausdruck finden.

6. Übersetzungsteil

mhf - Wer ist Fulla?

Sie ist sechzehn Jahre alt, sieht arabisch aus und auch ihre Seele ist arabisch. Sie liebt das Leben und sie liebt es, aus ihm zu lernen. Fulla respektiert ihre Eltern. Sie liebt ihre Familie und ihre Freundinnen, ist eine gute ZuhörerIn und kümmert sich um die, die sie umgeben. Sie sorgt für ihre Zwillingsgeschwister Nūr und Badr und erträgt ihr Kindisch-Sein, auch wenn es ihr schwer fällt, damit umzugehen. Ihre Leidenschaft gilt dem Lesen und dem Lernen, sie liebt es zu zeichnen und erkennt Begabungen. Ihre Freundin Nadā ist die Wissenschaftlerin, und Yasmīn interessiert sich für Mode. Was Fullas Charakter vervollkommnet und ihrer Weltanschauung nützt, sind die verschiedenen Ansichten ihrer Mitmenschen. Die Unterschiedlichkeit zwischen den Freundinnen ist für sie eine Wohltat und keine Belastung, denn es bereichert den anderen mit dem, was ihm fehlt, und es hilft ihm, die Welt aus mehreren Perspektiven zu betrachten.

Fulla ist optimistisch und strebsam und lässt nicht zu, dass Schwierigkeiten sie in ihrem festen Willen beirren, denn sie betrachtet sie als einen Teil unseres Lebens, der unseren Charakter bildet und stark macht. Je größer die Herausforderung, umso größer der Nutzen. Das bedeutet nicht, dass sie keine Fehler macht, aber sie denkt lange nach, bevor sie irgendeinen Schritt macht oder eine Entscheidung fällt. Ein Fehler ist in ihren Augen eine Gelegenheit, etwas dazulernen, während sie sich schnell um dessen Wiedergutmachung bemüht und ihn als eine Erfahrung betrachtet, die sie noch stärker macht. Sie versinkt nicht in Verzweiflung und Frustration. Sie versucht stets, denen, die um sie sind, nützlich zu sein und gibt von sich so viel sie nur kann. Denn sie findet, zu geben bereichert ihre Seele, und erhöht ihre Fähigkeit, Einzigartiges zu leisten. So ist das Wesen jedes jungen Mädchens, das nach Kreativität, Erneuerung und Frieden strebt... Und sie strebt danach, dass diese Welt ein besserer Ort für alle Menschen wird.

Schließen wir uns ihr an, damit wir besser werden!

Anleitung zum Schönsein

('iṭlāla 'aǧmal)

it1 - Für einen strahlenden Teint

Du brauchst: 3 Bananen – 1¹/₂ Löffel Honig – ein Handtuch – Maismehl

Binde deine Haare hoch, um sie aus deinem Gesicht zu entfernen; vermische die Banane und den Honig; schütte eine kleine Menge von dem Maismehl in deine Hand, vermische es mit warmem Wasser und reibe damit sanft dein Gesicht ein. Wasche dein Gesicht mit warmem Wasser, danach trockne es mit dem Handtuch und streiche damit sanft über dein Gesicht. Nun verwöhne dein Gesicht indem du die Bananen-Honig-Maske aufträgst und einmassierst. Versuche, die Partien rund um die Augen, die Nasenlöcher und die Mundöffnung auszusparen. Leg dich fünfzehn Minuten hin und gib zwei Gurkenscheiben auf deine Augen, damit sie sich erholen. Dann wasche dein Gesicht wieder mit warmem Wasser. Jetzt triff dich mit deinen Freundinnen... und wenn sie dich um deinen strahlenden Teint beneiden, dann verrate ihnen das Geheimnis...

it2 - Die Ernährung macht dich schöner, oder?

Macht dich die Nahrung fetter... oder schöner? Das kommt darauf an, was du isst!! Wie... ?

Apfelsaft: Neben seiner wunderbar heilenden Eigenschaft... hält er die Haut elastisch, und die hohe Konzentration an Enzymen hilft bei der Entsorgung abgestorbener Hautzellen... er hilft auch dabei, Fette loszuwerden. Und er hilft auf wunderbare Weise bei der Verdauung...

Karotten: Sie bewahren die äußere Schicht der Haut vor vorzeitiger Faltenbildung...

Der Käse: Um dir ein glückliches Lächeln zu sichern, füge ein oder zwei Stück Hartkäse zu deiner Mahlzeit hinzu, um so die Bakterien in deinem Mund zu vernichten und dem Karies vorzubeugen...

Fettfreies Joghurt: Reich an Kalzium, das dir dein strahlendes Lächeln bewahrt und Karies von deinen Zähnen fernhält...

Die Süßkartoffel: Sie enthält Vitamin A und das ist bekannt dafür, Faltenbildung bei fortschreitendem Alter vorzubeugen... und es macht die Haut weich...

Der Knoblauch: Verhindert Falten und erneuert das Gewebe.

Die Zitrusfrüchte: Die Hautzellen bleiben straff, denn sie produzieren Kollagen... Das Kollagen kann nicht in Form einer Creme hergestellt und auf die Haut aufgetragen werden, und das macht diese Früchte und ihren Saft zu einem sehr wichtigen Teil der täglichen Ernährung.

Die Erdbeere: Erhält den Harnapparat intakt und gesund...

Die Tomate: Ihretwegen wirst du deine Haut immer lieben, denn sie enthält Vitamin A und C sowie Kalium.

Weizenkeim: Wenn du Pickel schnell und effizient loswerden willst, achte darauf, zwei oder drei Löffel Weizenkeime zu deiner Mahlzeit hinzuzufügen. Du kannst sie in das Joghurt oder in den Topfen geben.

Natürlich kannst du immer das essen, was dir schmeckt, aber es muss folgendes miteinschließen:

Das Gemüse: Drei bis fünf Portionen. *Versuche rohe Gemüseportionen mit der Farbe Grün zu gewährleisten.*

Das Fleisch: Füge deinem Essen nicht mehr als 85 Gramm täglich hinzu; entferne jegliches Fett. *Zwei Portionen Huhn oder Truthahn und eine Portion Fisch sind ideal.*

Das Obst: Zwei oder drei Portionen... *$\frac{1}{2}$ Schüssel in Scheiben geschnittenes Obst zählt als eine Portion.*

Die Milchprodukte: Mindestens zwei Portionen täglich. Die Portion muss 230ml Milch oder Joghurt haben.

Die Fette: Salatsoße, Speiseöl, Butter und Mayonnaise dürfen nicht mehr als zwei Portionen täglich überschreiten...

Und jetzt... fühlst du dich schön? ... Denke immer daran, dass deine Schönheit auf deiner Ernährung beruht...

it3 - Meine Füße sind rau und hässlich – was soll ich machen?

Du brauchst:

- $\frac{1}{2}$ Glas (125ml) Pflanzenöl
- eine saubere Flasche oder ein anderes Gefäß mit Deckel
- 6 Tropfen Pfefferminzöl
- ein Handtuch

Nun gieße das Öl in die saubere Flasche bzw. das Gefäß. Füge das Pfefferminzöl hinzu, verschließe die Flasche sorgfältig und schüttle sie gut durch. Weiche deine Füße vor dem Schlafengehen 5 Minuten in warmem Wasser ein, dann trockne sie gut ab. Massiere sie mit einer kleinen Menge des selbstgemachten Öls und ziehe zum Schlafen Socken an. Dann wirst du mit schönen, weichen Füßen aufwachen.

Es gibt noch ein anderes Rezept:

Es hilft dir dabei, deine Füße für 6 bis 12 Monate weich zu halten. Es setzt sich aus einem Gemisch aus Öl und Zucker zusammen; alles, was du dafür benötigst, ist:

- $\frac{1}{2}$ Glas (125ml) Zucker
- $\frac{1}{4}$ Glas (60ml) Pflanzen- oder Olivenöl
- 7 Tropfen eines duftenden Öls
- ein Handtuch
- ein Löffel

Gib den Zucker und das Öl in eine Schüssel und verrühre es bis du das Gefühl hast, das Gemisch ist wie ein Teig geworden. Dann gib das duftende Öl dazu und vermische es gut. Reibe das Gemisch mit deinen Händen sanft auf deine Füße, besonders an den rauen Stellen wie z.B. der Ferse. Dann wasche sie gründlich ab und zieh dir zum Schlafen Socken an, wie schon zuvor erwähnt. Doch bevor du das Bad verlässt, achte darauf, die Badewanne ordentlich sauber zu machen, denn du willst ja nicht schuld sein, dass jemand darin ausrutscht, nur weil er das Pech hatte, nach dir hineinzusteigen. Nun kannst du dich an deinen wunderschönen Füßen erfreuen...

it4 - Meine Lippen sind spröde

Die Haut sondert ein spezielles Öl ab, deshalb kannst du oft beobachten, dass deine Stirn und deine Nase glänzen. Auf deinen Lippen wird kein Öl abgesondert und daher kommt es zu diesen lästigen Rissen. Du kannst dieses Problem jedoch selbst lösen, alles, was du brauchst ist:

- zwei Löffel Kokosnussöl
- ein Löffel Bienenwachs
- ein Holzlöffel
- eine Schüssel
- ein Gefäß (eine Dose mit Verschluss... z.B. eine alte Dose für Feuchtigkeitscreme, oder eine alte Dose für Abdeckcreme)

Gib das Öl und das Bienenwachs in einen Kochtopf und stelle das Gemisch auf eine starke Flamme bis es schmilzt. Hebe es vom Feuer und rühre es gut durch, füge zwei Spritzer Speisearoma mit Vanille-, Minze- oder Erdbeergeschmack hinzu. Fahre mit dem Rühren fort bis es sich geschmeidig anfühlt. Fülle es in ein sauberes Gefäß und lass es stehen, bis es abgekühlt ist und zähe Konsistenz hat. Die Konsistenz muss sich ein bisschen wie Vaseline anfühlen. Decke es nicht ab, bevor das Gemisch bzw. die Salbe gut ausgekühlt ist. Dann schmiere deine Lippen ein. Ein wichtiger Hinweis: Versuche nicht, die Salbe, die du gemacht hast, in die Dose zu geben bevor sie ganz ausgekühlt ist, denn der sich aus der Hitze der Salbe ergebende Rauch wird deine wunderbare Komposition verderben.

it5 - Mein Rücken schmerzt

Wie bauen wir einen starken Rücken auf?

Unser Rücken unterstützt uns beim Stehen, Sitzen und Arbeiten, und Frauen brauchen einen solchen starken Rücken, um während der Schwangerschaft das Gewicht des Embryos im Bauch tragen zu können.

In der Schule:

Bitte deine Lehrerin, dass sie euch im Klassenzimmer nicht zu lange stehen lässt. Wenn du stehen musst, stelle einen Fuß nach vorne und beuge ein wenig deine Knie, bis sich dein unterer Rücken entspannt. Wenn das Stehen länger dauert, stelle einen Fuß eine Zeit lang auf einen Hocker. Die Sitzgelegenheiten müssen gesund sein. Zum Sitzen wähle einen niedrigen Sessel, damit deine Knie etwas höher sind als die Sitzfläche. Die Lehne muss bis über deinen Hals reichen. Wenn du während des Lernens lange sitzt, stehe einmal in der Stunde auf und lockere deine Beine und deinen Rücken. Die Schultasche muss leicht zu tragen sein und ihr Gewicht darf nicht mehr als ein Fünftel des Gewichtes ihrer Trägerin ausmachen. Wenn du 40 kg wiegst, so darf das Gewicht deiner Tasche nicht mehr als 8 kg betragen. Trag deine Tasche nicht auf nur einer Schulter. Die Träger müssen aus Schaumstoff sein. Du musst sie kürzen, damit die Tasche während des Tragens über deiner Hüfte sitzt. Und zuletzt musst du sie so einräumen, dass die dicken Bücher an deinen Rücken angrenzen und die leichten außen sind.

Zuhause:

Wähle nicht das bequeme, weiche Bett. Am besten schläft man auf einem etwas härteren Bett. Du sollst auf der Seite liegend schlafen, und es wird empfohlen, dass es die rechte Seite ist. Willst du dein Zimmer aufräumen, ohne von quälendem Rückenschmerz befallen zu werden? Folgendes ist zu empfehlen:

Um ein Buch vom Regal zu nehmen, steige auf einen Hocker.

Um den Schreibtisch zu bewegen, schiebe ihn statt zu ziehen.

Um deine Schultasche vom Boden aufzuheben, gehe in die Hocke, umfasse sie und richte dich auf. Bücke dich nicht, um sie aufzuheben. Um sie auf die Schultern zu nehmen, drehe dich um und hocke dich auf deine Fersen.

Vermeide folgende Dinge, die deinen Rücken schwächen:

Dicksein, denn der Rücken ermüdet beim Tragen des erhöhten Gewichts.

Rauchen, Cola, Kaffee und Salz schwächen die Fähigkeit deines Körpers, Kalzium zu absorbieren und führen dazu, dass sich das Kalzium aus deinen Knochen verflüchtigt. Hohe Schuhe – wirf sie aus dem Fenster, denn sie arbeiten gegen die natürliche Krümmung deines Rückens. Klemme den Telefonhörer nicht zwischen Hals und Schulter während du sprichst, sondern halte ihn in der Hand. Nimm frisches Obst und Gemüse und viel Wasser zu dir. Täglich mindestens 8 Gläser Wasser zu trinken, hilft deinem Rücken und begünstigt die Absorption des Kalziums. Was die

Milch angeht, so ist sie im Gegensatz zur weitverbreiteten Auffassung nicht die wichtigste Nahrung für deine Knochen. Es sind das Gemüse und das Obst. In einer Studie, die über Frauen in Batno²²⁷ in Afrika durchgeführt wurde, ergab sich, dass sie während ihres ganzen Lebens kein Joghurt, keine Milch und keinen Käse zu sich nahmen. Sowie dass jede einzelne von ihnen im Durchschnitt zehn Kinder gebar, die sie durchschnittlich ein Jahr lang stillte. Die Wissenschaftler dachten, dass die Knochen dieser Frauen sehr schwach sein würden, nicht nur weil sie während ihres Lebens der Milch entbehren, sondern darüber hinaus viele Kinder geboren hatten. Zudem wird während der Schwangerschaft und des Stillens das meiste Kalzium aus den Knochen gezogen. Überraschenderweise waren ihre Knochen sehr stark. Ihre gesamte Reserve kam aus dem frischen Obst und Gemüse in ihrer Ernährung. Die Milch trägt natürlich etwas bei, jedoch nicht bei übermäßigem Verzehr, denn die in ihr sowie dem Fleisch und den Eiern enthaltenen tierischen Proteine schaden den Knochen!!!

Beginne mit dem täglichen schnellen Gehen, denn das Gehen und das Schwimmen stellen die besten Sportarten zum Aufbau eines kräftigen Rückens dar.

Man sagt: Gott hat kein Lebewesen erschaffen, das wie der Mensch aufrecht auf seinen beiden Füßen steht! Und sich hoch aufrichten zu können ist das, was dem Menschen seine Menschlichkeit gibt!! Und der Rücken ist derjenige, der uns das aufrechte Stehen ermöglicht... So lasst uns bei bester Gesundheit daran festhalten.

it6 - Aktiviere dein Gehirn

Aktiviere dein Gehirn

Die Intelligenz hängt mit der raschen Kommunikation zwischen den Gehirnzellen zusammen. Hier wird deutlich, dass das Gehirn das ganze Leben hindurch, und besonders in der Phase der Pubertät, nicht aufhört sich zu akklimatisieren, zu erneuern und seine Zellen zu vermehren. Um dein Gehirn zu aktivieren und die Leistung zwischen deinen Gehirnzellen zu beschleunigen, gibt es drei Methoden, die dich klüger machen:

Ich bin Sportlerin ... also bin ich intelligent!!!

Anstrengende Sportarten, die das Schwitzen verursachen wie z. B. das schnelle Gehen, das Schwimmen oder die Haushaltsarbeiten, bewirken, dass das Blut stark durch alle Adern des Körpers und von dort ins Gehirn strömt. Dieses Blut trägt Sauerstoff mit sich, der die wichtigste Nahrung für das Hirn ist – und es braucht sehr viel davon, um denken zu können!

Das Frühstück aktiviert das Denkvermögen

Der optimale Weg, die Gehirnzellen mit Leistungsvermögen aufzuladen und die Kommunikation zwischen ihnen zu verstärken, ist eine gesunde und erprobte Frühstücksmahlzeit die Folgendes enthält: ein Ei, Schwarzbrot, einen Becher Joghurt, ein kleines Stück Fisch, drei Datteln. Zu

²²⁷ Vermutlich handelt es sich um einen Tippfehler und es sind die Bantu-Frauen gemeint.

meinem Frühstück gehört weder Kaffee noch Tee noch Butter oder in Öl gebratene Sachen, denn das Fett vermindert spürbar die Gedächtnisleistung.

Training ... für mein Gehirn!

Ich fordere mein Gehirn mit schwierigen Übungen heraus, um es zur Aktivierung seiner Zellen zu zwingen. Wir können z. B. mit Freunden, Kollegen oder Verwandten verkehren und kommunizieren, oder ein geistiges Hobby betreiben, das wir lieben. Z. B. durchschnittene Worte, Schach, Zeichnen, oder das Erlernen eines Musikinstruments oder einer neuen Sprache. Das wichtigste von all dem ist das Lesen. Es ist das Lebenselixier, das unsere Gehirne täglich aktiver und scharfsinniger macht. Zuletzt vermeide ich langes Fernsehen, denn es versetzt das Gehirn in einen Zustand des Schweigens und der Passivität.

it7 - Das Schwitzen

Durch das Schwitzen wird die Körpertemperatur geregelt und gesenkt und der Körper von Salzen und schädlichen Giftstoffen befreit. Es unterstützt den Harnapparat bei der Schadstoffregulierung im Körper. Der Schweiß benetzt die Haut und schützt sie vor Austrocknung. Aus verschiedenen Gründen kommt es manchmal zur übermäßigen Absonderung von Schweiß. Wenn sich dieser Zustand häuft, begünstigt er Hautpilzerkrankungen, bakterielle Erkrankungen und stinkenden Schweißgeruch sowie Unruhe, Anspannung und übergroße Scham wegen des Schwitzens. Der widerliche Geruch und das Abfärben von Schweiß lösen wiederum vermehrtes Schwitzen aus und behindern die betroffene Person vielleicht an der Ausführung mancher Tätigkeiten.

So kann man übermäßiges Schwitzen behandeln:

Stelle sicher, dass keine Schweißdrüsenerkrankung vorliegt. Wenn es eine gibt, so obliegt ihre Behandlung einem Arzt.

Trage Kleidung aus Baumwolle und nimm Abstand von synthetischen Materialien wie Nylon.

Bade täglich und reinige gründlich jene Stellen, an denen man viel schwitzt.

Wechsle immer deine Unterwäsche.

Du kannst ein einfaches Rezept verwenden: Nachdem du dich – einschließlich des Bereichs der Achseln – gereinigt hast, vermische Natron mit Maisstärke, dann streiche es unter die Achseln und lasse es für 25 Minuten dort. Danach wird es mit Wasser abgewaschen. Das Natron absorbiert die Feuchtigkeit vollständig und es erscheinen keine Schweißflecken auf der Kleidung. Du kannst ein paar Tropfen duftendes Öl hinzugeben, um die Achseln zu erfrischen und zu parfümieren. Versuche, dich nicht einem plötzlichen Wechsel von gekühlter Luft zu Hitze auszusetzen.

Iss mehr dampfgegartes Gemüse und frisches Obst.

Verwende kein Antitranspirant, das die Schweißporen verschließt und sie durch Mineralien, die nur die Hautoberfläche erfrischen, schädigt, sondern benutze Deodorants.

Versuche die Gründe für dein übermäßiges Schwitzen in Erfahrung zu bringen. Wenn es deine persönliche Situation ist, die Anspannung verursacht, so bemühe dich, die Anspannung, die Angst und den Stress zu reduzieren.

Vermeide Koffein, Tee, Süßigkeiten, heiße Speisen und Fettiges.

Trinke viel Wasser, um deinen Körper von Giftstoffen zu reinigen, und unterstütze damit den Schweißapparat bei der Regulierung der Flüssigkeiten und Salze im Körper.

Es ist notwendig, die verschwitzten Partien vor dem Gebrauch von Deodorant zu waschen und gut abzutrocknen, damit es nicht zu Reizungen oder Entzündungen der Haut kommt.

it8 - Die negativen Folgen vom langen Sitzen vor dem Computer Teil I

Um diese Schäden zu vermeiden, kannst du Folgendes tun:

Versuche, die richtige Art des Tastaturschreibens zu erlernen, nämlich ohne hinzusehen. Damit wird vermieden, dass der Hals und die Augen durch das oftmalige Hin- und Hersehen zwischen Tastatur und Bildschirm strapaziert werden. Und wenn du sowohl auf das bedruckte Blatt, als auch auf den Computerbildschirm sehen musst, stelle die geschriebenen Blätter in einen Papierhalter neben den Bildschirm.

Die Höhe des Bildschirmes sollte etwas niedriger als die deiner Augen sein. Der ideale Blickwinkel liegt bei 20°-35° unterhalb des Auges und die Entfernung muss ca. 50-70cm betragen. Verwende einen LCD-Bildschirm, Bildschirmschutzfolien oder eine Schutzbrille, um zu verhindern, dass dieses strahlende Licht oder die Widerspiegelungen deine Augen treffen. Setz dich nicht in einem schwach beleuchteten Zimmer vor den Computerbildschirm. Sorge dafür, dass das Licht von oben kommt und nicht von vorne oder hinten, um Schatten zu vermeiden. Schaffe ausreichend Distanz zwischen dir und dem Bildschirm.

Reguliere die Bildschirmhelligkeit mit den am Bildschirm befindlichen Knöpfen auf durchschnittliche Stärke und stelle sie so ein, dass der Bildschirmhintergrund und die Buchstaben stark kontrastieren. Vergewissere dich, dass das Format und die Farbe des Textes für eine angenehme Sicht optimiert sind. Positioniere deine Schreibtischlampe so, dass sie nicht auf den Computerbildschirm oder in deine Augen leuchtet. Der Staub auf dem Bildschirm vermindert die klare Sicht und zerstreut den Blick, also halte den Computerbildschirm sauber. Konsultiere einen Arzt, wenn Erschöpfungszustände andauern, dein Sehvermögen schwächer wird oder du zu spielen beginnst.

Sei darauf bedacht die Zimmerluft zu erneuern, damit sie nicht zu trocken ist. Achte besonders darauf, während des Arbeitens ausreichende Mengen Wasser zu trinken. Stelle vorsichtshalber

immer einen Krug mit Wasser vor dich hin, um den Körper entsprechend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Diese Augenübung ist für Personen, die lange Stunden damit verbringen, in den Computerbildschirm zu schauen: Sie heißt 20-20-20: Jedes Mal, wenn zwanzig Minuten vergangen sind, in denen du ununterbrochen in den Bildschirm geschaut hast, wende deinen Kopf ab und konzentriere deinen Blick auf irgendeine Sache, die 6m von dir entfernt ist. So verändert sich die Brennweite der Linse, was für angestrengte Augen unbedingt notwendig ist.

Wenn du mehr als zwei Stunden täglich vor dem Rechner sitzt, so wird das Auge beeinträchtigt. Zu den Beeinträchtigungen zählen: überanstrengte Augenmuskulatur, starke Kopfschmerzen, Schmerzen oberhalb der Augen und rundherum, Trockenheit, Irritationen, diffuse Sicht, Augenbrennen mit Juckreiz und Tränen, verschwommene Sicht, Lichtüberempfindlichkeit, Schwierigkeiten, beim Lesen den Blick zu konzentrieren, Schwierigkeiten beim Blickwechsel zwischen Computer und gedruckten Unterlagen, Weitsichtigkeit.

it9 - Die negativen Folgen vom langen Sitzen vor dem Computer Teil II

Lange vor dem Computer zu sitzen und ihn falsch zu gebrauchen wirkt sich negativ auf einen selbst und auf den Körper aus. Die negativen Folgen lassen sich zusammenfassen in:

Überanstrengung und Erschöpfung der Augenmuskulatur, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Schmerzen der Wirbelsäule und geschwächte Konzentration, sowie eventuelle Gewichtszunahme und Übergewicht, das sich aufgrund mangelnder Bewegung und dem Genuss kalorienreicher Mahlzeiten und Getränke ergibt. Und vergiss nicht, dass die vom Gerät ausgehenden Strahlen, die sich aus dem Stromkreislauf ergebenden elektromagnetischen Felder und die Elektronik die verschiedenen Bereiche des Körpers beeinträchtigen, wie z.B. das Nervensystem, die Fruchtbarkeit, die Augen, den Teint, die Haut und – was manche Menschen betrifft – auch das emotionale Wohlbefinden, außerdem erleiden der Atem- und der Hautapparat Schäden.

Vermeide es, während des Schreibens ständig alle Finger zu krümmen, sondern versuche, deine Finger einzeln zu bewegen. Stütze deine Arme auf, um die Schultern zu entlasten. Was die Unterarme angeht, so sollten sie bei der Bedienung der Tastatur parallel zum Boden sein, ohne die Schreibtischoberfläche während des Schreibens zu berühren. Indem man ein kleines Stützkissen direkt vor die Tastatur legt, entsteht eine Erhöhung, auf der man das Gewicht der Handgelenke abladen kann. Achte darauf, die Hände und die Unterarmknöchel in gerader Haltung zu belassen.

Während des Arbeitens ist der Ellbogen nicht gerade, sondern in einem Winkel von 90° gebogen, somit ruht die Hand auf der Höhe des Unterarms. Wenn der Ellbogen während des Schreibens einen spitzen Winkel einnimmt, wird der Ellenerv bei seinem Übergang zum Oberarm zusammengepresst, wodurch permanente Spannung auf ihm lastet, was zu Entzündungen in diesem Bereich führen kann. Man benutzt beim Schreiben und bei simultanen

Vorgängen – wenn zwei Tasten gleichzeitig gedrückt werden müssen wie z.B. Shift + Alt – beide Hände gleichzeitig, anstatt es zu umgehen und mit nur einer Hand zu bewerkstelligen. Der Druck auf die Tasten wird nicht mit Kraft ausgeübt, sondern durch eine leichte Berührung. Und achte immer darauf, die Arbeit durch ein paar sportliche Übungen zu unterbrechen.

it10 - Die Haarpflege

Wie du dein dünnes Haar dichter erscheinen lässt:

Ich rate dir, deine Haare in verschiedenen Abstufungen zu schneiden, damit es dichter wird, und an einer kurzen bis mittleren Länge festzuhalten. Verwende ein Shampoo ohne Balsam, das speziell für dünnes Haar geeignet ist. Wenn du es wäschst, massiere deine Kopfhaut sanft mit deinen Fingern ohne deine Nägel einzusetzen. Vergiss nicht, es ist immer die ausbalancierte Nahrung für deinen Körper, die sich auf dein Haar überträgt und es stärkt. Versuche, auf den Fön zu verzichten, stattdessen trockne dein Haar sanft mit dem Handtuch und lasse es an der normalen Luft trocknen. Wenn du gezwungen bist, den Fön zu benutzen, dann bei niedriger Temperatur. Wende Haarspray und andere Chemikalien nicht zu oft an, und wenn es sein muss, sprühe es nur auf die Längen. Um die Haardichte und den Glanz zu erhöhen, vermische einen Esslöffel Apfelessig mit sieben Löffeln Wasser in einer Sprühflasche und sprühe das Gemisch auf deine Haare, nachdem du mit dem Baden fertig bist. Lass es 3 bis 5 Minuten einwirken, dann wasche es zuerst mit etwas warmem, und danach mit etwas kaltem Wasser aus, um ein fantastisches Ergebnis zu erlangen. So lange deine Haare feucht sind, versuche vom Frisurenmachen abzulassen, denn dann sind sie schwach und können leicht brechen oder ausfallen. Benutze einen Kamm mit breiter Zahnung und kämme dein Haar sanft.

it11 - Die Zahnpflege

Du musst deine Zähne vor dem Schlafengehen, direkt nach dem Essen und speziell nach dem Verzehr der Nachspeise und der Süßigkeiten ordentlich putzen. Verwende eine hygienische Zahnbürste mit weichen Borsten, damit du den Zahnschmelz nicht beschädigst und das Zahnfleisch nicht strapazierst. Putze deine Zähne 2-3 Minuten lang von oben nach unten am Oberkiefer und von unten nach oben am Unterkiefer, ohne in die Gegenrichtung zu putzen. Konzentriere dich auf gesunde, geeignete Lebensmittel, die Kalzium enthalten, wie z.B. Käse, Eier, Milch und dergleichen. Äpfel und Erdbeeren helfen ebenso, die Zähne zu säubern und sie weißer zu machen. Und letztlich trifft es zu, dass Tee den höchsten Gehalt an Fluorid hat, das nützt den Zähnen und verhindert, dass sie angegriffen werden. Und wenn du außer Haus bist, kannst du zuckerfreien Kaugummi verwenden, das hilft die Zähne zu reinigen. Und zuletzt wollen wir nicht die Erwähnung des Miswāk vergessen und dass der Prophet – Gott segne ihn und schenke ihm Heil – gesagt hat: „Wenn ich meine Umma damit nicht bekümmere, fürwahr, dann befehle ich ihnen den Siwāk bei jedem Gebet. Tatsächlich ist in ihm großer Nutzen.“

it12 - Die Haarpflege

Wenn du verschiedene Sorten Shampoo, Gelfestiger und weichmachenden Balsam verwendest, wird das unweigerlich die Haarstruktur schädigen und das Haar wird schwach und stumpf. Du kannst diese einfache, natürliche Mischung verwenden, um deinem Haar Kraft und Glanz zurück zu geben. Du brauchst:

- zwei Gläser lauwarmes Wasser
- ein halbes Glas frischen Zitronensaft
- ein Gefäß

Vermische lauwarmes Wasser und Zitronensaft in einem Gefäß. Nun schütte die Mischung auf deinen Kopf und achte darauf, dass du das Haar von seinen Wurzeln bis zu seinen Spitzen durchtränkst. Massiere es gut ein und lass es fünfzehn Minuten einwirken. Dann spüle es mit Wasser gut aus... Du wirst von dem Ergebnis überrascht sein... glänzendes Haar, das frisch und vital ist.

it13 - Puder für fettiges Haar

Um dein lockiges Haar geschmeidig zu machen, bevor du aus dem Haus gehst, gib etwas Handlotion auf deine Handflächen und verstreiche sie auf deinem Haar, damit es schön und natürlich über deine Schultern fällt. Gib etwas Babypuder auf deine Hände, dann reibe deine Haare und deinen Kopf gut ein, bis die Puderpartikel ganz von deinen Händen verschwunden sind. Lass es zehn Minuten auf deinen Haaren, damit die fettige Substanz ganz absorbiert wird. Danach verwende eine Bürste, um das Puder zu entfernen und kämme dein Haar sanft in alle Richtungen. So kannst du das überschüssige Fett auf deinen Haaren loswerden. Probiere es, denn es ist wirklich sehr effektiv.

it14 - Die Maniküre

Ah... so ein schöner Schuh, aber ich kann ihn nicht anziehen, weil er vorne und hinten offen ist und meine Füße in einem schlechten Zustand sind. Ok, ich glaube nicht, dass das ein Problem ist, du brauchst dafür lediglich:

- ein großes Gefäß mit lauwarmem Wasser
- einen Bimsstein
- eine parfümierte Creme
- einen Nagelzwicker
- eine Feile

Weiche deine Füße in dem Gefäß mit dem lauwarmen Wasser und der Seife ein, dann trockne sie mit einem rauen Handtuch ab, das eigens für die Füße ist. Verwende einen speziellen Bimsstein um die trockene Haut auf den Fersen und den Zehen abzuschaben. Reibe deine Füße mit der parfümierten Creme ein, dann schneide deine Nägel gerade ab und benütze die Feile, um die Ränder zu glätten.

it15 - Die neue Frisur

Wir werden ein paar praktische Handgriffe zu der Frisur mit dem umgedrehten Haar hinzufügen. Beginne damit, dein herabhängendes Haar in drei Strähnen zu teilen und jede Strähne einzeln zu flechten. Verwende ein Gummiband um die drei Strähnen an ihren Enden zusammen zu binden. Wir haben bei dieser Frisur nur drei Strähnen verwendet... aber du kannst dein Haar in mehr als drei teilen oder auf zwei reduzieren... oder vielleicht nur eine. Biege die Strähnen nach oben, dann führe das Ende mit dem Gummiband ins Innere des gedrehten Teils. Um die Enden der Strähnen dort zu befestigen, nimm eine Haarnadel, schiebe sie durch das Gummiband und stecke sie zwischen das Haar. Du kannst auch eine Haarklammer verwenden, um dein Haar direkt bei der gedrehten Stelle mit den Strähnen zu verbinden.

it16 - Welcher Typ bist du? Teil I

Wenn die Leute dich ansehen, versuchen sie anhand deines Kleidungsstils herauszufinden, wie du wirklich bist. So schließen sie möglicherweise aus deinem Erscheinungsbild, dass du bescheiden oder hochmütig bist, noch bevor sie ein einziges Wort mit dir gesprochen haben.

Welche Botschaft willst du den Leuten durch deinen Kleidungsstil vermitteln? Und kannst du selbst aufgrund ihres Stils etwas über sie schlussfolgern?

Um diese Fragen zu beantworten, musst du unbedingt lernen, dass Menschen, die die gleiche Persönlichkeit haben, ein Kleidungsstil verbindet. Experten haben sie in mehrere Typen eingeteilt.

Die elegante Persönlichkeit: Diese Persönlichkeit teilen viele junge Frauen, die einer professionellen Tätigkeit nachgehen. Die elegante Persönlichkeit genießt eine hohe Bildung, gleichzeitig besteht sie auf Sitte und hat nicht das Bedürfnis, den letzten Schrei der Mode nachzuahmen und Blicke auf sich zu ziehen. Ihre breite Bildung und ihr Geschick in ihrem Beruf geben ihr das Selbstvertrauen, sich dem zu widersetzen und offizielle Kleidung zu wählen, aber sieh genau hin! Sie kauft nur das Vorzüglichste und Beste. Charakteristische Kleidungsstücke der eleganten Persönlichkeit sind der Blazer und der lange Rock in neutralen Farben, dazu ein Hemd oder eine Bluse unter dem Blazer, der die Sicht auf den darunterliegenden Kragen gestattet. Die Kleider sind gerade geschnitten und haben wenig Details. Meistens ist Sitte gar nicht die Priorität dieser Persönlichkeit, und sie trägt Kleider mit offenem Kragen und niedriger Taille, kurze Röcke und enge Hosen, neigt zu schrägen Linien und greift eventuell zu großen, auffälligen Mustern und lebhaften Farben.

Die schillernde Persönlichkeit: Diese Persönlichkeit kleidet sich, um eine einzige Botschaft zu vermitteln, ihre Kleider rufen allen mit lauter Stimme zu: „Seht mich an, hier bin ich, die Scheinwerfer sind auf mich gerichtet, begehrt mich, seht, wie schön ich bin!“ Diese Persönlichkeit haben die meisten Schauspieler und Models. Sie betreten den Raum, und sobald sie einen Fleck Licht auf sich spüren, verschwimmen alle anderen in der Dunkelheit. Für

gewöhnlich entwickelt sich diese Persönlichkeit bei jungen Frauen, die keine anderen Sorgen haben. Ihr Motto: „Ganz egal, was ich trage, die Leute werden überwältigt sein.“

Die klassische Persönlichkeit: Die klassische Persönlichkeit trägt Kleider, die sich bereits großer Beliebtheit erfreuen und Dekaden überdauern, obwohl sich die Mode ändert. Diese Kleidung entspricht jedem Geschmack und jedem Ort und durchquert alle Zeiten. Sie kauft diese Art von Kleidern, weil sie entweder nicht das nötige Selbstvertrauen hat, Mode nach dem letzten Schrei zu kaufen, oder weil sie es nicht riskieren will, sie zu kaufen, da sie vielleicht nicht zu dem Ort passen werden, an dem sie sich befindet, oder zu den Personen, die sie begleiten. Oder sie hat nicht genügend Zeit, um dem letzten modischen Schrei zu folgen, da sie enorm beschäftigt ist mit erhabeneren und wichtigeren Dingen. Und deswegen folgt sie nicht einem sinnlichen, sondern einem sicheren und flotten Kleidungsstil z.B. in Weiß und Schwarz, einem ordentlichen Polokragen und Ärmeln mit Manschetten.

it17 - Eine Frisur, die zu deinen Haaren passt – egal, wie lang sie sind

Nimm von ganz oben eine Haarsträhne und drehe sie mehrfach nach rechts ein. Nimm eine andere Strähne von der linken Seite und lege sie über den gedrehten Teil. Dann drehe beide zusammen mehrmals ein. Jetzt nimm eine Strähne von der rechten Seite, lege sie unter die vorhergehende und drehe sie noch einmal zusammen. Füge auf diese Art noch weitere Strähnen hinzu. Wickle sie ein, bis alle deine Haare zusammengefasst sind bis auf eine einzige Strähne. Lass sie im Nacken herabhängen, mit ihr wirst du deine Haare festmachen. Verbinde den gedrehten Teil mit der herabhängenden Strähne und umwickle sie mit einem Gummiband. Damit die Frisur hält, schiebe einen Kamm in das Innere des eingedrehten Teils.

it18 - Wähle Stoffmuster, die zu deinem Aussehen passen

Wie wirkst du dünner oder dicker durch Linien und Muster auf deinem Gewand?

Das ist eine Sache, die nicht mehr als eine optische Täuschung ist, die den, der dich sieht, glauben lässt, dass du ein wenig dünner oder dicker bist. Was Längslinien angeht, so suggerieren sie, die Person sei groß. Das Auge folgt den Linien von links nach rechts und von oben nach unten, je nach ihrem Verlauf. Was lange Linien angeht, so suggerieren sie Größe und Dünne einer Person. Und wenn sie unterbrochen werden, suggerieren sie Molligkeit. Im unteren Bereich des Körpers Karo zu tragen, vermittelt einen fülligen Unter- und einen dünnen Oberkörper, egal ob es sich um eine Hose oder einen Rock handelt.

Schräge Linien wirken sich auf die Körpergröße aus, je nachdem ob sie kurz oder lang sind. Sind sie kurz, suggerieren sie Korpulenz und ziehen den Blick auf den durch die Linien definierten Bereich. Wenn die schrägen Linien lang, sind suggerieren sie einen langen, schlanken Körper, denn der Blick wird durch den Abstand zwischen den Linien beeinflusst.

Waagrechte Linien, wie ein Schulterausschnitt oder eine erhöhte Taillennaht suggerieren einen langen Unterkörper. Wenn eine Teilungsnahnt unterhalb der Taillenlinie liegt, so ist das Gegenteil der Fall. Und wenn eine breite Linie die Taille umfasst, suggeriert das einen wohlproportionierten, schönen Körper.

it19 - Wie die Kleidung von heute aussieht

Starke Hüften:

Nimm gänzlich Abstand von kurzen Hemden oder Jacken, die bei der Hüfte enden und dort stark ausgestellt sind. Um eine schicke junge Dame zu sein, trage einen Rock, der nicht zu eng ist. Wichtig ist, dass er lang ist. Du musst eine Hose oder einen Rock tragen, der eine niedrigere Taille hat. Trage oben strahlende Farben und unten ausschließlich dunkle. Das passendste Design für deinen Körper ist das, das die Modedesigner ausgerufen haben: Die A-Linie. Die Schultern sind immer schmal, ab der Taille ist sie weniger eng, dann wird sie bei den Schenkeln weiter.

Molliger Oberkörper:

Nimm Abstand von glänzenden Stoffen oder weiten Hemden und vermeide enge Oberteile. Versuche eine Bluse in dunkler Farbe anzuziehen, dass lässt dich dünner erscheinen. Und wenn du strahlende Farben magst, dann setze sie beim Rock oder der Hose ein.

Starke Mitte:

Vermeide Kleidungsstücke, die in der Mitte eng sind. Um eine elegante Dame zu sein, trage Kleider, deren Linien sich an einem Punkt an der Taille sammeln, so als ob sich die Nähte von der Mitte entfernen. Es können auch Farbstrahlen sein, die sich im Zentrum sammeln, oder eine entsprechende Schnittführung im Stoff. Wähle Kleider, die mit deiner Körperform harmonisieren.

Klein und mollig:

Vermeide zweiteilige Ensembles, sei es Jacke und Rock oder Jacke und Hose, insbesondere wenn die Jacke kurz ist, sowie zweifarbige Einteiler in Kontrastfarben. Waagrechte Linien betonen für gewöhnlich deine Korpulenz. Und es gibt eine letzte Sache, von der du dich Stück für Stück verabschieden musst, und das sind enge Kleider!! Was sollst du also anziehen? Kleider mit langen Linien und alle gerade geschnittenen Kleider.

it20 - Welcher Typ bist du? Teil II

Die feminine Persönlichkeit: In einer Welt, in der der sportliche Typ verbreitet ist, ist es leicht für dich, dich im Gegensatz dazu als romantische Persönlichkeit zu definieren. Diese zieht den Rock der Hose vor und wählt meistens Kleider, die von Hand bearbeitet und z.B. mit einer Stickerei, bunten Glasperlen, Schleifen oder Bändern versehen sind. Ihre Kleidung muss reich an feinen Details sein, die voller Gefühle sind und sorgfältig hergestellt, was die Nähte und die Falten betrifft. Sie wählt leise und feminine Farben, und sie schafft es, Gegensätzliches stilvoll ineinander übergehen zu lassen. Aber bemerke, dass sie nicht korpulent ist... und sie muss zumindest ihre Taille betonen, denn sie gleicht einer Sanduhr! Wenn du solche Kleider siehst, wisse, dass ihre Trägerin den anderen vermittelt, dass sie „fein“ ist.

Menschen, die die gleiche Persönlichkeit haben, verbindet ein Kleidungsstil und Experten haben sie in mehrere Typen eingeteilt. **Die elegante Persönlichkeit** sendet mit ihrer offiziellen Kleidung die Botschaft: „Ich bin professionell und gebildet.“ Und **die schillernde Persönlichkeit** sagt mit ihrer gewagten Kleidung: „Seht mich doch alle an!“ **Die klassische Persönlichkeit** lässt uns durch ihre traditionelle Kleidung wissen: „In meinem Kopf gibt es wichtigeres als Modedesign.“ Und dann gibt es noch vier andere Typen, diese sind...

Die sportliche Persönlichkeit: Sie suggeriert Aktivität, Schlichtheit, Tempo und Komfort. Ihre Haare sind zusammengebunden und möglicherweise verzichtet sie auch auf Schminke. Sie bevorzugt legere Kleidung, die aus Naturfasern wie Baumwolle und weicher Wolle hergestellt ist, leuchtende Farben und einfaches, unkompliziertes Design. Ihr aktiver Lebensstil verpflichtet zu praktischer Kleidung, die für die Waschmaschine zu Hause geeignet ist und nicht in die Trockenreinigung muss. Sie ist interessiert an einem Leben, das sich flexibel anpasst. Die Kleidung der sportlichen Persönlichkeit sagt zu den anderen: „Ich bin eine praxisnahe Frau!“

Die kreative Persönlichkeit: Du erkennst die kreative Persönlichkeit sofort an ihrer Kleidung. Sie wählt sie in mutigen Farben aus und kombiniert ihre Teile auf einzigartige Weise. Sie bevorzugt keine spezielle Art von Kleidung. Vielleicht beginnt sie den Tag mit einem nelkenroten Hemd, einer Hose voller Blüten und Accessoires, fast so als ließe sie das Leben selbst dadurch sprechen... Und dann siehst du sie am nächsten Tag von Kopf bis Fuß in schwarz gekleidet, in einem engen Jackett und einem langen, zerrissenen Rock. Dann wickelt sie sich wiederum einen kiwigrünen Schal um den Hals! Sie ist niemals konservativ. Sie ist selbstsicher und einfallsreich und sucht im Leben und in ihren Mitmenschen den Sonnenschein. Ihre Kleider sind der letzte Schrei! Und es gibt eine starke Botschaft, die die Kleidung der kreativen Persönlichkeit vermittelt: „Ich bin anders!“

Die introvertierte Persönlichkeit: Es gibt eine Sache, die der introvertierten Person heilig ist, und das ist die Privatsphäre. Es wird ihr helfen, dass niemand Notiz von ihr nimmt, und deswegen sind ihre Kleider nicht auffällig, sondern in jeder Hinsicht gewöhnlich. Die Farben sind neutral, weiß oder grau, und das Design ist schlicht und brav. Sie sind nicht eng und nicht weit, nicht lang und nicht kurz. Es wird nicht einen Tag geben, an dem sie etwas Strahlendes oder

Ausgefallenes anhat. Und wenn du eines Tages eine junge Frau siehst, die sich so anzieht, wisse, dass sie dir damit sagt: „Lasst mich in Ruhe!“

Denke darüber nach was deine Kleider über dich aussagen... und was du gerne hättest, dass sie über dich aussagen!

it21 - Die Frisur mit dem umgedrehten Haar

Es ist eine ganz einfache Frisur, und du brauchst keine speziellen Utensilien. Alles, was du brauchst, ist ein Kamm mit einem langen Stiel. Sofern deine Haare lang genug sind, kannst du sie zu einem Pferdeschwanz zusammenbinden, und wenn dieser lang genug ist, kannst du die Frisur umsetzen.

Kämme vorsichtig über den Scheitel, sammle dein Haar von den Seiten und fasse es gerade zusammen. Fahre mit deinen Daumen durch den Scheitel, den du mit dem Kamm gezogen hast, so wie es die Skizze zeigt. Beuge deinen Kopf nach unten, damit der Pferdeschwanz parallel zu deinen Daumen herabhängt. Lege deine Daumen um den Ansatz, biege den Pferdeschwanz und ziehe ihn durch den Spalt in Richtung Hals. Wenn du spürst, dass du den Ansatz des Schweifs gut durch den Spalt geführt hast, ziehe den Rest nach unten.

it22 - Wähle eine Frisur

Hast du schon einmal daran gedacht, deine Frisur zu verändern, sodass sie mit dem harmoniert, was du trägst? Ok... dann folge mir mit diesen schönen Frisuren:

Hast du gesehen, dass Yasmin ihr Haar ganz einfach und locker herabhängen lässt? Sie hat sich einfach angewöhnt, es mit einem blauen Band zusammen zu binden. Und natürlich wählte sie diese Frisur, weil sie Jeans trägt, die zu den bequemen und einfachen Kleidungsstücken gehören und nicht nach einer ausgefeilten Frisur verlangen.

Beachte, dass Fulla ein Gewand trägt, das zwar nicht elegant, aber auch nicht ganz simpel ist, und deswegen trägt sie dazu eine Frisur. Ihre Haare stehen im richtigen Verhältnis zu dem, was sie anhat: Die Frisur ist vorne sehr akkurat und elegant und ab dem Nacken lässt sie ihr Haar natürlich und schlicht herabfallen, ohne irgendeinen Aufwand. Damit kreierte sie eine Frisur, die perfekt zu ihrer Kleidung passt.

Hier hat Fulla eine Frisur gewählt, die Einfachheit und Eleganz vereint. Sie hat ihr Haar in zwei Partien geteilt. Sie sah damit [zuerst] kindlich aus, aber sie hat ihr Haar gewellt, sodass es zu ihrem Chic passt. Sie lässt zwei Strähnen vor ihrem Gesicht herabfallen, um ihre Attraktivität zu verstärken.

Hier trägt Fulla ein Gewand, das sowohl weit und bequem als auch kindlich ist, und deshalb hat sie sich für diese zwei schönen, mädchenhaften Zöpfe entschieden, mit denen sie sich bequem bewegen kann, so wie in ihrem Gewand.

Hier hat Fulla den oberen Teil ihres Haars zu einem tief sitzenden Schweif gebunden und in ihrer Einfachheit erscheinen ihre Haare feierlich-elegant. Diese Frisur zeigt ihr ganzes Gesicht. Beachte wie sie das Haar in den Nacken gezogen hat, damit es gerade und akkurat ist – nicht locker – und im rechten Verhältnis zu ihrer festlich-eleganten Kleidung steht.

it23 - Stoffe, die zu dir passen

Hast du schon einmal über den Zusammenhang zwischen deinem Gewand und deinem Erscheinungsbild nachgedacht? Lass uns in dieser kreativen Sprache sprechen...

Die Farbe des Stoffes wirkt sich auf dein Aussehen aus. Wenn du dünner erscheinen möchtest, so musst du gedeckte, leise Farben wählen wie z.B. Schwarz, Grau, Blau und Grün. Aber wenn du etwas molliger aussehen möchtest, so musst du warme, helle Farben wählen wie z.B. Gelb, Orange, Rot oder Magenta. Auch Stoffe wirken sich auf dein Erscheinungsbild aus, sie spielen eine große Rolle bei der Körperform. Glänzender Stoff, Leder, Lack und dicke, grobe Stoffe lassen dich fülliger erscheinen, denn sie reflektieren das Licht und geben den Anschein eines größeren Umfangs. Wollige Kleiderstoffe helfen dir, mollig zu erscheinen und passen nicht zu üppigen Figuren.

it24 - Welche Farbe wirst du heute tragen?

Es gibt drei Regeln, die dir dabei helfen werden, die Farbe deiner Kleider zu wählen.

1 - Denke an die versteckte Botschaft in jeder Farbe:

Rot suggeriert deiner Umwelt, dass du wagemutig, zornig und emotional bist.

Orange suggeriert deiner Umwelt, dass du lebendig, fröhlich, warmherzig, voller Energie und optimistisch bist.

Gelb suggeriert deiner Umwelt, dass du facettenreich, hinterlistig und schüchtern bist.

Grün suggeriert deiner Umwelt, dass du gelassen, erfrischend, wohlwollend, glücklich, ausgeglichen, und reinen Herzens bist.

Blau suggeriert deiner Umwelt, dass du ruhig, selbstsicher, aufrichtig, förmlich oder traurig bist.

Violett suggeriert deiner Umwelt, dass du souverän, stark, wohlhabend, dominant und geheimnisvoll bist.

Weiß suggeriert deiner Umwelt, dass du unschuldig, jugendlich, keusch und friedliebend bist.

Schwarz suggeriert deiner Umwelt, dass du geheimnisvoll, seriös, schweigsam, schon etwas älter, kompliziert, böseartig oder pessimistisch bist.

Grau suggeriert deiner Umwelt, dass du anspruchslos oder eine Greisin bist.

2 - Die Farben sollen miteinander harmonisieren: Daher trägt man entweder eine Farbe, aber in verschiedenen Nuancen wie z.B. eine Jean mit einem hellblauen Pullover, oder zwei Farben, die einander im Farbkreis gegenüber liegen.

3 - Wähle natürliche Farben: Gottes Schöpfung ist schön und vollkommen und du wirst gewiss nicht falsch liegen, wenn du eine Farbe trägst, die in der Natur vorkommt.

Trage im Herbst Farben aus der Familie Gelb, Ziegelrot und Orange.

Trage im Winter Farben aus der Farbfamilie Rot, wie Pfirsich und Bordeaux.

Trage im Frühling Farben aus der Farbfamilie Grün, wie Oliv, Pistazie und Kreuzkümmelfarben.

Trage im Sommer Farben aus der Farbfamilie Blau, wie Himmelblau und Violett.

Deine heutige Farbwahl wird etwas über dich aussagen... und was meinst du wird sie sagen?

Trage drei Farben, die sich im Farbkreis diagonal gegenüberliegen, wie das berühmte Superwoman-Design.

Geflüster (wašwašāt)

wa1 - Die Kultivierung des Körpers

Willst du dich um deinen Körper sorgen, um ihn in bestmöglicher Form zu zeigen? Du kümmerst dich sehr um deinen Körper und deine Schlankheit, und du verfolgst die Modetrends und den letzten Schrei in der Kosmetik, und du führst fortwährend Sportübungen aus? Du fragst dich immer: Habe ich mich schon genug gestresst, ist es etwa unmöglich, das Niveau eines Models zu erreichen?

Ok meine Liebe, es ist schön von dir, dass du dich um deinen Körper und deine Figur kümmerst, schließlich ist er unser Fenster zur Welt und der erste Eindruck, den wir bei denen, die uns umgeben, hinterlassen. Aber inwiefern muss er im Zentrum unseres Interesses stehen? Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass dein Körper bloß das Tor ist durch das sie zu dir eintreten werden? Zu deinem Verstand und deinem Herz und deiner Seele... und wenn deine ganze Sorge deinem Körper gilt so geht das auf Kosten dieser drei und du wirst ein echtes Problem haben. Denn das Gleichgewicht zwischen jenen vier Polen (Körper, Seele, Herz und Verstand) ist das, was dich schöner machen und was dir neuen Antrieb, Kreativität und Beharrlichkeit bringen wird. Es gibt Menschen, die lange Zeit damit verbringen, den idealen Körper aufzubauen und dabei ihren Verstand vernachlässigen und andere, die Verstand haben, wiegen 500 Pfund, aber vernachlässigen ihren Körper und vielleicht sogar ihr Sozialleben. Du bist wie ein Auto, das von Zeit zu Zeit Treibstoff braucht; kannst du dein Auto für lange Zeit ohne Treibstoff lassen? Diese vier Dimensionen sind wie die Räder, und wenn einer von den Reifen zerplatzt, so wirst du nicht auf den verbleibenden dreien vorwärts kommen, ohne dich der Gefahr eines möglicherweise grauenvollen Unfalls auszusetzen... Vielleicht hast du dich schon über den Körper unterhalten, nun lass uns damit beginnen – aber gib ihm nicht nur den Stellenwert der Schönheit. Dein Körper ist wahrlich ein wundervolles Instrument, du kannst ihn kultivieren und versorgen, ihm aber auch Schaden zufügen. Wenn du ihn bewahren willst, musst du folgendes tun:

Nimm gute Nahrung zu dir, übe Sportarten aus, schlafe genug, dehne dich im Liegen, beginne mit dem schnellen Gehen; es gibt zwei sehr wichtige Regeln, an die du dich immer erinnern musst...

Höre auf deinen Körper... Die meisten reagieren unterschiedlich auf die Speisen. Manche Leute fühlen sich am Morgen abscheulich, wenn sie vor dem Schlafengehen eine große Portion gegessen haben... und manche fühlen sich nicht satt, außer sie haben Kohlehydrate gegessen... Gemüse und Wasser bewirken meistens, dass man sich lebendig und vital fühlt... Sei vernünftig und vermeide das Übermaß... nur wenig vom Rindfleisch wird nicht schaden, aber mach es nicht zu deiner täglichen Speise.

Das ausgewogene Essen verlangt nach Übungen, denn das ist zuträglich für Herz und Kreislauf und es hat die wunderbare Eigenschaft, Energie zu spenden, den Geist zu reinigen und Spannungen zu lösen. Damit du die besten Ergebnisse erlangst, übe zumindest drei Mal wöchentlich für eine Zeitspanne von zwanzig bis dreißig Minuten.

Aber sei vorsichtig...

Wenn du dich anstrengst dir einen schönen Körper anzueignen, bedeutet das nicht, dass du dich wegen deines Äußeren beunruhigen sollst. Beachte nicht die Idealkörper, von denen es in den Magazinen und Filmen nur so wimmelt. Bevor du einen Vergleich zwischen dir und den Bildern und den idealen Körper anstellst und deinen Körper und dein Aussehen zu hassen beginnst, denk daran, dass die meisten Teenagerinnen, die keinen fantastischen Körper bzw. eine verführerische Gestalt haben, glücklich und gesund sind. Die meisten von ihnen haben ein paar körperliche Mängel und trotzdem sind sie erfolgreich und selbstbewusst. Und wenn du nicht den Körper besitzt, den unsere Gesellschaft als ideal erachtet, was ist das Problem? Das, was du auf den Titelseiten der Magazine siehst, entspricht nicht der Realität... es sind Bilder. Tatsache ist, dass die Titelseiten Mädchen auf das reduzieren, was das Auge sieht. Doch selbst Schönheitsköniginnen brauchen Nachhilfe – du kannst dir nicht vorstellen, wie viel Geld den Fotografen gezahlt wird für das Ausbessern der Haut, die Weichzeichnung des Lächelns, die Korrektur der Kinnform, die Glättung der Falten unter den Augen, die Verlängerung des Haares und die Glättung der Halsmuskeln. Was du auf den Titelseiten der Magazine siehst, ist sehr idealisiert. Und die Wahrheit ist, dass es einen Unterschied zwischen dem realen Leben und der Kunst gibt. Also orientiere dich niemals an wechselhaften Schönheitsbegriffen. Die übermäßige Fettleibigkeit war der Gipfel der Schönheit in Europa im 18. Jahrhundert... und das einzige feststehende Kriterium ist, was dein Inneres offenbart, wie deine Gefühle dir selbst gegenüber sind... Es ist nicht wichtig, wie du aussiehst, es ist wichtig, wie du dich fühlst. Natürlich müssen wir uns anstrengen, um uns in bestmöglicher Form zu zeigen, aber wir müssen auch vorsichtig sein. Die fixe Idee, den Körper zu verbessern, führt vielleicht zu einer akuten Essstörung wie Fettsucht oder Anorexie... Wenn du deinen Körper wie einen Kriegsgefangenen behandelst, damit du von den anderen weiterhin akzeptiert wirst, ist das nicht gesund. Sorge für deinen Körper, sei du selbst und das alleine wird wunderbar sein...

Bleib dabei, damit wir beim nächsten Mal über die Kultivierung des Geistes sprechen.

wa2 - Die Kultivierung des Geistes

Letztes Mal haben wir über die Kultivierung des Körpers gesprochen, er ist der erste Pol. Jetzt sprechen wir über die Kultivierung des zweiten Pols, und das ist der Verstand.

Ich hörte einmal ein Interview mit einer berühmten Hollywood-Schauspielerin. Sie sprach über die Tage ihres Ruhms und ihrer herausragenden Schönheit, die sie zu genießen pflegte. Die meisten jungen Frauen beneideten sie darum und wünschten, sie würden erreichen was sie erreicht hatte... Sie sagte, dass ihre Arbeit als Schauspielerin all ihre Zeit in Anspruch nehme, denn diese Arbeit verlange große Mühe zur Aufrechterhaltung ihrer herrlichen Schönheit und Figur, die grundlegend war für ihr Bestehen in Hollywood – und nicht etwa irgendeine andere Sache. Und als sie alterte und diese reine Schönheit ihr nicht länger zu eigen war, fühlte sie, dass sie viel eingebüßt hatte, indem sie sich nicht um den Aufbau ihrer Persönlichkeit und ihres Verstandes bemüht hatte. Nach all der Zeit, die sie unter dem Scheinwerferlicht zugebracht hatte, wo ihre ständige Angst dem Interesse um ihr Äußeres galt, fand sie es schwer, nun jene spezielle Persönlichkeit aufzubauen, die sie vor anderen auszeichnen würde, selbst wenn sie noch mehr Zeit gehabt hätte. Und was bleibt denn nach dem Fortschreiten des Alters?? Es ist jene graue Masse im Inneren unserer Köpfe... Es ist der Verstand.

Also, wie versorgst du deinen Verstand?

Du kannst deine geistigen Kräfte entwickeln durch Lektüre, Studieren, zusätzliche Aktivitäten, Hobbys, Erkenntnisse und umfassende intellektuelle Erfahrungen, die du machst. All das hat die Eigenschaft, dein geistiges Leistungsvermögen wachsen zu lassen. Du wirst sagen: Das ist aber schwierig... Das Lesen, die Langeweile, die Erkenntnis und, und, und... Ok, nichts in diesem Leben lässt sich leicht verwirklichen, du musst den Preis dafür zahlen. Merk dir das auswendig und unterstreiche es tausend Mal. Im Leben gibt es niemals Belohnungen umsonst. Selbst die Zärtlichkeit und die Zuneigung, die du von deinen Eltern entgegen nimmst, wenn du klein bist, spielt eine Rolle in der Entwicklung deiner Persönlichkeit, sodass du dich mit dem Leben konfrontieren kannst, wenn du groß bist. Es ist dir nicht möglich, dass du dein ganzes Leben lang an Ausbildung und Bildung gewinnst, ohne den Preis dafür zu bezahlen. Der Preis für eine vielversprechende Zukunft sind der Aufbau eines aufgeklärten, scharfen Verstands und Taten.

Was ist ein aufgeklärter Verstand?

Es ist mehr als ein Plakat an der Wand anzusehen. Der Verstand kann sich konzentrieren, Dinge verarbeiten, erfinden, schreiben, reden, kreieren, analysieren, entdecken und fantasieren. Am wichtigsten ist es, zu üben. Ja, all das wird nicht so einfach umgesetzt... Denn es braucht Übung. Denke nicht, dass Gott deiner kreativen Kollegin in der Klasse ein Talent geschenkt hat, dass er für dich unerreichbar gemacht hat. Sie hat lediglich mehr geübt und die Anforderung ernst genommen.

Gut, wie werde ich meinen Intellekt schärfen?

Kurzum, es gibt etliche Wege um deinen Horizont zu erweitern, dennoch, der einfachste Weg ist das Lesen. Das Lesen ist für den Verstand wie der Sport für den Körper. Es ist für alles die Grundlage, und noch dazu kostet es nicht viel.

Einige Mittel, mit denen du deinen Verstand schärfen kannst: Lies jeden Tag Zeitung – abonniere ein Kulturmagazin – beobachte die Welt der Biologie – folge einem Vortrag über ein Thema, das dein Interesse weckt – verfolge einen Wissenschaftskanal – hör dir die Nachrichten an – versuch eine Qaṣīda zu schreiben oder ein Lied oder eine Kurzgeschichte – spiele intellektuell fordernde Spiele – spiel Schach – besuche ein Museum – äußere deine Ansichten im Unterricht – besuche ein Kultur-Kolloquium oder einen Diskussionszyklus – unterbreite deinen Freundinnen Themen für einen anregenden Dialog und diskutiere mit ihnen – besuche die öffentliche Bibliothek – wähle ein brisantes Thema und suche in Büchern oder im Web und auf nützlichen Sites nach Beiträgen. Ich bin mir sicher, dass du viele schöne Ideen haben wirst.

Die Schule ist ein sehr wichtiger Teil für das Schärfen unseres Verstandes. Vielleicht müssen wir einige Schulfächer ertragen, an denen wir uns nicht erfreuen. Wir müssen aber auch nach Fächern suchen, die wir mit Genuss studieren, denn dadurch beginnen wir unsere eigenen Ideen zu entwickeln. Und wir schlagen in den entsprechenden Fachbüchern nach und sehen Filme, die unser Thema behandeln. Mach die Schule nicht zur einzigen Art der Bildung, die du erhältst, sondern mach die ganze Welt zu deiner Universität. Natürlich musst du dich in manchen Lektionen mit ein paar Schwierigkeiten konfrontieren. Wäre es nicht so, wärest du Einstein. Aber langsam, weißt du, dass Einstein, der berühmte Erfinder der Relativitätstheorie, in Mathematik stets durchfiel, sodass alle für etliche Jahre dachten, er sei dumm...? Wenn du in der Schule Frust verspürst, so höre nicht auf und ziehe dich nicht zurück – führe die Arbeit einfach bemüht und kontinuierlich fort, so wirst du letztendlich das erreichen, was dir Freude bereitet, und darin erfolgreich sein. Denk daran, dass der Erfolg nicht auf einem goldenen Präsentierteller kommt. Es bedarf der Anstrengung und der Übung, der Rest liegt an dir.

Mögliche Hindernisse, die dich auf deinem Weg aufhalten:

Der Bildschirm: Eine Zeit lang vor dem Bildschirm und dem Computer zu verbringen ist vielleicht eine gesunde Angelegenheit, aber zu viel davon könnte deinen Verstand betäuben. Weißt du, dass ein Teenager 20 Stunden in der Woche mit Fernsehen verbringt? Das sind 43 Tage im Jahr, das sind durchschnittlich 8 Jahre in seinem Leben. Bedenke, was er in diesen Jahren alles tun könnte, würden sie mit produktiver Arbeit verbracht, z.B. mit dem Studium der Sprache oder des Computerprogrammierens. Manchmal fürchten sich junge Mädchen vor den erhöhten Erwartungen ihrer Väter, und wenn sie nach einer guten Note Lob bekommen, fürchten sie, dass nun stets eine Auszeichnung von ihnen erwartet wird, und dadurch entsteht der Druck. Und wenn sie schlecht abschneiden würden, so gäbe es keine Erwartung und keinen Druck. Letztlich wünschst du dir aber, etwas zu lernen. Du musst deinen Verstand wirklich entfalten wollen und auch tatsächlich damit beginnen. Denk daran... Du musst immer den Preis dafür bezahlen.

wa3 - Das Herz ist der dritte Pol

Fulla: Mein Problem ist, dass ich meine Stimmung als furchtbar wechselhaft empfinde... Dazu kommt, dass ich meine Gefühle und meine Aufregung oft nicht beherrschen kann... Allein die Anwesenheit anderer reizt mich entsetzlich, ich werde von einer Welle der Emotionen erfasst und hochgeschaukelt und von der nächsten heruntergebracht... Ist das normal?

Willkommen im Klub der Pubertierenden... Diese Gefühle sind altvertraut und weitverbreitet unter den Pubertierenden... Das Naturell des Teenagers ist launisch und unberechenbar und sehr eigen... Er braucht die ständige Fürsorge und Anteilnahme Erwachsener... Er ist geradezu wie der Körper, wenn man sich nicht um ihn kümmert, ist er nicht fähig, den weiten Weg in ein intaktes und erfolgreiches Leben zu gehen...

Gut... Aber wie kümmere ich mich um mein Herz?

Vielleicht indem du deine Beziehung zu den anderen pflegst und deine Versprechen ihnen gegenüber einhältst und ihnen bei Schwierigkeiten so gut du kannst deine Hilfe anbietest. Und auch indem du aufrichtig bist und dich entschuldigst, wenn du einen Fehler gemacht hast. Das ist wunderbar und zuträglich für dein Herz. Aber das Wichtigste ist, deine Beziehung zu dir selbst zu bewahren.

Meine Beziehung zu mir selbst... Wie denn?

Das ist bis zu einem gewissen Grad mit der Pflege deiner Beziehung zu den anderen vergleichbar... Das bedeutet, dass du deine Versprechen dir selbst gegenüber einhalten musst und einige gute und einfache Taten für dich selbst vorausschickst... und dass du milde bist, und milde und aufrichtig zu dir selbst... und dass du dich selbst und deine Talente erneuerst... Wenn du am Ende nicht ehrlich zu dir selbst warst und nicht all deine Facetten zu würdigen wusstest, so werden die anderen dich nicht mit der Aufrichtigkeit, Stärke und Wertschätzung betrachten, die du von ihnen erwartest... und du wirst keine Ruhe empfinden; dann wirst du zwar aufrichtig zu deiner Umgebung sein, die Hoffnungen deines Herzens jedoch enttäuschen...

Aber ist meine Beziehung zu den anderen dann nicht sehr ähnlich?

Genau, letztlich ist es meistens so, dass das, was du auf den Konten der anderen deponierst, in dein eigenes Konto einfließt, um es aufzubessern. Wann immer du zu dir selbst ehrlich warst, umso öfter wird es sich in deinem Umgang mit deinen Mitmenschen widerspiegeln. Versuche jeden Tag in ehrlicher Absicht deiner Umgebung zu helfen, indem du einer deiner Freundinnen, deiner Schwester oder deinem Bruder zuhörst.... indem du deinen Eltern hilfst, ihnen beistehst, verständnisvoll und sogar höflich zu ihnen bist. Und indem du aufrichtig zu deiner Umgebung bist... Es gibt eine schöne Redensart, sie besagt: Bringe niemanden dazu, an deine Tür zu klopfen und dich zu verlassen, ohne dass er sich wohler und glücklicher fühlt... Verkörpere deine schöne und starke Persönlichkeit, und in deinen aufrichtigen Manieren ist die Schönheit der Attribute Gottes... und in deinem Lächeln, deiner Geduld und deinem Tiefblick. Und

verachte kein Geschenk, das man dir geben kann, selbst wenn es nur ein Lächeln ist, denn du kennst den Ausspruch des Gesandten, über ihm sei Segen und Heil: „Deinen Bruder anzulächeln ist Almosen.“ Suche immer nach einer Entschädigung für die Zerstörung... und du wirst überrascht sein, wie viel Glück du den anderen und dir bescheren kannst...

Aber Fulla, ich versuche es oft, aber ich empfinde oft Stress und Niedergeschlagenheit, du wirst sagen, dass das ganz natürlich ist, aber wie kann ich es loswerden?

Ok... von Zeit zu Zeit Stress und Niedergeschlagenheit zu spüren ist ganz normal, aber es macht einen Unterschied, ob diese Depression ein flüchtiger Zustand ist oder andauert und echter Schmerz daraus wird. Dann scheint die Sache äußerst bedrohlich zu werden... und du musst Hilfe suchen und das Gespräch mit einer Person, die im Umgang mit solchen Angelegenheiten ausgebildet ist. Halte an deinem kostbaren Leben fest und sei optimistisch mit dir selbst und deinen Mitmenschen, und du wirst den Zustand der Depression überwinden... Probiere, die Dinge um dich herum von einem anderen Standpunkt zu betrachten als jenem, auf den du dich bisher verlassen hast... und beziehe Weisheit aus jeder Aufgabe, vor die Gott dich gestellt hat, und aus jeder Situation, in die er dich gebracht hat. Verlasse dich auf ihn mit ganzer Kraft. Betrachte jeden Fehltritt, der dir auf deinem Weg passiert als Übung, die dich stärker und entschlossener macht und dich auf die darauffolgende Konfrontation vorbereitet... Du bist stark und wirst die Phase der Depression überstehen... Du bist sehr wichtig, und viele Menschen lieben und brauchen dich... Es wird schwierige Zeiten geben... Die gibt es immer, aber eines Tages wirst du zurückblicken und lächeln über die Entscheidungen, die dich glücklich und erfolgreich gemacht haben...

Was du sagst klingt sehr schön und überzeugend. Aber wie werde ich mich meinen Problemen stellen und sie bewältigen?

Lächle... Alles was du tun musst, ist anzufangen zu lächeln und zuversichtlich zu sein, dass es morgen besser wird – oder sogar der nächste Augenblick schöner wird. Das Lächeln und der Optimismus haben tolle Ergebnisse:

1. Es entfesselt die Arbeit des Geistes und hilft uns, positiver zu denken, es hilft uns, die Schwierigkeiten unseres Lebens zu meistern.
2. Es vermindert den Level des psychischen Drucks.
3. Es hilft uns zu entspannen, indem es den Puls verlangsamt und den Blutdruck senkt.
4. Es bringt uns dazu, mit anderen Kontakt aufzunehmen. Starke Gefühle der Einsamkeit und des Fremdseins sind die grundlegenden Faktoren, die Depression verursachen.
5. Es setzt die Botenstoffe frei, die im Gehirn dem Nachlassen von Schmerz zugeordnet sind.

Wenn du nicht lachst und nicht lächelst und nicht optimistisch bist, wie bist du dann fähig, einen Neustart zu schaffen? Fang gleich damit an und lächle...

wa4 - Die Kultivierung der Seele

Die Kultivierung des Körpers und des Verstandes sind sehr wichtig für dich, damit du deine Vitalität und deine Kraftwiedererlangst, die du brauchst, um dich mit der Welt um dich zu konfrontieren, bei all den Strapazen und Herausforderungen die es gibt. Und das Ganze lässt sich nur vollenden durch die Kultivierung von Herz und Seele. Vorher haben wir über das Herz gesprochen, und heute sprechen wir über die Seele. Warum? Weil sie der zentrale Ort ist, der deine kostbarsten Schätze, deine Prinzipien und deine Überzeugungen birgt. Sie ist der Ursprung des inneren Friedens, der dir einen grundlegenden Weg eingibt, mit den stetigen Veränderungen umzugehen. Ihre Wiederbelebung und Erneuerung wird für dein Leben sehr wichtig sein und sogar für deine Art und Weise, mit deinem Körper und deinem Verstand umzugehen. Inwiefern?

Also schön... Es gibt etliche Wege um deine Seele zu nähren, und dies sind einige Ideen, die dir vielleicht dabei helfen werden:

die Reflexion

der Dienst an Gott

dich für andere einzusetzen

das Tagebuch-Schreiben

das zu Fuß gehen

das Lesen inspirierender Bücher

das Zeichnen

das tiefe Nachdenken

das Sprechen mit Freunden, denen du dein wahres Ich zeigen kannst

die Besinnung auf deine Ziele

Die Natur: Was dir am meisten beim Nachdenken hilft ist die Natur... Es ist nicht notwendig, dass deine Stadt voll grüner Bäume ist oder reich an Flüssen und grüner Natur. Vielleicht hilft dir beim Nachdenken ein nahe gelegener Park oder ein Garten, den du aufsuchen kannst. Manchmal ist ein Hügel ein möglicher Platz, an dem du für dich allein sein und dich erholen kannst, um zu dir zu finden, ohne ein einziges grünes Blatt, das dir beim Nachdenken hilft...

Dein Tagebuch: Der beste Freund für einen Jugendlichen ist sein Tagebuch. Denn dein Tagebuch ist der einzige Ort, an dem du dich selbst ausdrücken kannst. Deinen Ärger, deine Freude, deine Verwirrung, deine Angst und dein Durcheinandersein. Auf den Seiten deines Tagebuchs kannst du dich über alles ausdrücken, was in deinem Herzen ist, und es wird dir richtig gut zuhören und es wird nichts erwidern und auch nicht hinter deinem Rücken über dich

reden... Das Aufschreiben deiner Gedanken ist nichts anderes als ein Instrument der Überarbeitung, das dir ermöglicht, deinen Geist zu reinigen und dein Selbstbewusstsein zu untermauern. Es hilft dir bei der Entdeckung deiner selbst, und auch die Beharrlichkeit beim Tagebuchschieben wird dir helfen, dich selbst besser zu verstehen. Du wirst dir nicht vorstellen können, wie amüsiert du darüber sein wirst, wenn du die Erinnerungen der Vergangenheit liest und begreifst, wie reif du schon geworden bist und wie albern deine Auffassung der Dinge in der Vergangenheit war.

Da gibt es denjenigen, der sein Tagebuch wissen lässt, wie schlecht sein soziales Umfeld für ihn war und wie mangelhaft sein Urteilsvermögen den Dingen gegenüber... Es gibt keine bestimmte Art, Tagebuch zu führen. Sei einfach nur frei und schreibe deine Notizen auf eine Karte oder ein Heft oder auf irgendein Ding, das dir ermöglicht, sie zur Erinnerung festzuhalten... Möglicherweise sind sie voll komischer Wörter oder schwacher Sätze oder gebrochener Lyrik. Aber das ist nicht wichtig – das Wichtige ist, dass du dich selbst auf dem Papier ausdrückst. Da gibt es denjenigen, der nur über die guten Geschichten schreibt, die ihm passiert sind. Und dann gibt es diejenige, die nur bestimmte Gefühle aufschreibt wie z.B. ihre Geschichte mit ihrer Mutter oder etwas Lustiges von ihrer kleinen Tochter... Kurz gesagt: Es befreit dich geistig auf ganz wunderbare Art.

Die Medien: Hast du schon einmal darüber nachgedacht, was du im Fernsehen siehst? Hast du schon einmal versucht, einen Tag lang zu leben ohne Musik zu hören oder fernzusehen oder Magazine oder Bücher zu lesen oder sogar Werbeplakate? Du wirst das für praktisch unmöglich halten... Aber wenn du glaubst, dass die Medien keinen Einfluss auf dich haben, denk an dein Lieblingslied und was es mit deinen Gefühlen macht, oder an eine Flasche Parfum, die du zuletzt gekauft hast – warum hast du sie gekauft? Welche Werbung hat dich dazu motiviert, sie zu kaufen? Und wenn es auch nur eine kleine Werbung war, sie vermochte dich zu beeinflussen. Was kann dann ein Kinofilm mit deinen Gedanken machen?

Die Medien haben eine strahlende und eine dunkle Seite... Und wenn das, was du siehst oder hörst negativ auf dich einwirkt und dich Zorn und Niedergeschlagenheit fühlen lässt oder Gewalt in dir auslöst, so wisse, dass das, was du siehst oder hörst ein Dreck ist, den du nicht brauchst. Und wenn das, was du siehst positiv auf dich einwirkt und dich Freude, Frieden und Gelöstheit fühlen lässt, so fahre damit fort. Am Ende bist du es, die es liest oder hört, deswegen musst du dir immer die Frage stellen: „Will ich, dass das ein Teil von mir wird?“

Vielleicht denkst du immerzu, dass du keine Zeit hast, um Beziehungen aufzubauen oder um inspirierend zu werden für andere. Aber sei gewiss, dass es immer für alles genug Zeit gibt. Und wenn du dafür keine Zeit hast, so wirst du überhaupt niemals Zeit für etwas haben...

Teile jeden Tag ein wenig Zeit ein, um deine Seele, deinen Verstand, deinen Körper und dein Herz zu kräftigen, selbst wenn es nur fünf Minuten sind; nach der Schule, am frühen Morgen oder abends, in einer Zeit, in der du für dich alleine bist. Es gibt nicht den einen, richtigen Weg das zu tun, es gibt viele Arten, deshalb finde heraus, was zu dir passt und fang gleich damit an....

wa5 - Beklagst du dich?

Nachdem du die Beschwerlichkeiten bis zur Ankunft bei einem der Einkaufszentren verkraftet hast, beschwerst du dich gleich einmal, dass die Preise überhöht sind und es dort merkwürdig riecht. Und wenn man dir nahe legt, in ein anderes Zentrum zu gehen, reklamierst du die schlechten Umgangsformen der Angestellten dort. Und wenn du einen ermäßigten Artikel gekauft hast, sagst du, dass sie dich übers Ohr gehauen haben. Und wenn du nichts gekauft hast, sagst du, dass du kein Glück hast, weil du die richtige Gelegenheit verpasst hast...

Beklagst du dich über alles???

Das ist eine schlechte Eigenschaft, die dir viele Schwierigkeiten einbringen kann... Auch wenn die meisten um dich herum dir diesen Vorwurf machen, du bemerkst nicht, dass du dich so viel beschwerst, denn es ist schwierig für den sich Beschwerenden, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Du jammerst genauso wenn du glücklich wie wenn du traurig bist, Recht oder Unrecht hast, und egal ob sich das Problem durch dein Beklagen lösen wird oder nicht. Du beklagst dich, weil du nicht weißt, wie du dich nicht beklagen sollst...

Um diese schlechte Angewohnheit loszuwerden, musst du nichts anderes tun, als mit Folgendem zu beginnen:

Beklage dich nicht nur, um deine Überlegenheit und deine Klugheit zu demonstrieren, es wird nicht von dir verlangt, irgendjemandem deine Intelligenz zu beweisen und du befindest dich in keinem Konkurrenzkampf der Intelligenz.

Du hast soeben entdeckt, dass das Geschäft ein verführerisches Angebot präsentiert, um seine Ware loszuwerden, bevor ihr Haltbarkeitsdatum in einem Monat abläuft. Sie werden dem Konsumenten eine Packung Pizzasauce gratis geben, wenn er zwei kauft. Du beginnst dich über die krumme Tour zu beschweren, mit der sie den Konsumenten betrügen und an sein Bargeld kommen wollen. Du hackst auf deren Minderwertigkeit herum. Das tust du, um hervor zu streichen, dass du die Klügste und Beste bist. Wisse, meine Liebe, dass alle über dieses Angebot und seine Gründe Bescheid wissen und es kaufen ohne zu protestieren und sich zu beklagen.

Glaube nicht, dass das Ziel der Menschen ist, sich gegen dich zu verschwören, sondern gehe davon aus, dass sie gute Absichten haben.

Der Verkäufer hat dir die Sauce verkauft und das Haltbarkeitsdatum nicht ablaufen lassen, so hat er dich nicht betrogen und ihr beide hattet entschieden, von dem Angebot zu profitieren. Also hat sich bei dieser Sache idealerweise ein beiderseitiger Vorteil ergeben... Versuche deine Denkweise anzupassen, wohlgesonnen zu sein und dich bei deinen Mitmenschen zu entschuldigen.

Beschwere dich nicht nur, um ein Thema aufzubringen, über das du dich auslassen kannst.

Und wenn du einmal versucht hast, dich nicht zu beschweren, wird es auch nichts geben, über das du reden kannst. Und du wirst dann eine Zeit lang schweigen.

Spiele nicht die Opferrolle, nur um wegen deines Unglücks kostenloses Mitleid zu erhaschen,

denn es stimmt, dass die anderen wegen deines Kammers traurig sein werden, aber du versenkst sie komplett darin, ohne, dass dir ihre Besorgnis etwas nützt... und ihr Mitgefühl mit dir wird deine Schmerzen nicht lindern. Und wenn dein Trauma ist, eine Frau zu sein, die im Sūq in die Irre geführt wurde, so wirst du dein Schicksal noch lange beweinen und vor allen winseln, ohne dass es dir etwas bringt.

Empfinde Dank für Gott, wenn er dir etwas geschenkt hat. Der Zorn beraubt uns seiner Gnade.

Würdest du aus dem Sūq herauskommen und gerade einen hohen Betrag bezahlt und deine Taschen schwer beladen haben, so würdest du dich weiterhin über die Teuerung beklagen und dir dabei wünschen, eine Millionärin zu sein.

All diese Worte bedeuten nicht, dass wir uns nicht beabsichtigt beschweren... Wir haben manchmal alle das Bedürfnis uns zu beschweren, aber ich beklage mich nicht, um mich über die Dinge zu äußern, sondern weil sie bedeutsam sind. Und ich beschwere mich nicht bei denen, die mir nahe sind, denn selbst wenn sie nicht in der Lage sind, mein Problem zu lösen, ihre Liebe wird meinen Schmerz lindern. Manche Menschen finden in jeder negativen Situation etwas Positives. Sie sprechen darüber, um die Moral der Mitmenschen zu heben, sie sind wie die trällernden Spatzen, die dem Freude bringen, der sie hört, im Gegensatz zu denen, die sich beklagen, die die Moral ihrer Mitmenschen untergraben, wie die Krähen, die über ihren Köpfen krächzen... Du hast die Wahl. Willst du eine krächzende Krähe sein... oder ein singender Spatz?!?

wa6 - Wie wir Freundschaften schließen

Wie schließen wir Freundschaften... die bleiben? Um echte Freundinnen zu finden, die dich mögen und respektieren: Sei vielseitig...

Es gibt Freundinnen, die zusammen Zeit verbringen, vielleicht um miteinander zu spielen, oder um ein Buch, eine Erzählung oder einen Fernsehfilm zu diskutieren, oder vielleicht um gemeinsam auszugehen oder ihre Hobbys auszuführen. Das ist die Art Freundinnen, die wir bekommen, während wir unsere Aktivitäten abwechseln. Aber es gibt noch eine andere Art von Freundinnen, und das sind die, mit denen wir unsere Prinzipien, Gedanken und Grundsätze teilen, und meistens halten diese die Freundschaft mit uns bis zum letzten Tag unseres Lebens. Und das obwohl unsere Ansichten und unsere Naturelle vielleicht manchmal verschieden sind, doch unsere Verschiedenheit ist das, was uns helfen wird, unsere wahre Persönlichkeit und unsere Besonderheiten und Makel zu entdecken. Es gibt uns die Gelegenheit, einander Stütze zu sein und guten Rat zu geben. Z.B.: ʿAlā und Salmā sind Freundinnen, die in den meisten Prinzipien übereinstimmen. Dazu gehört, dass sie ordinäre Sprache ablehnen. Sie sind aber verschieden, denn ʿAlā ist sehr leise, Salmā hingegen temperamentvoll. Als sie sahen, dass die Klassenwand voll ordinärer Schimpfwörter war, begann ʿAlā in ihrer ruhigen Art, die Handschriften der Mädchen zu studieren, bis sie die verantwortliche Schülerin entdeckte. Salmā hingegen machte heftig Druck auf das schuldige Mädchen, bis sie es dazu brachte, die Wand vollständig abzuwischen. So kam es, dass ihnen ihre Vielseitigkeit nutzte.

Lächle, sei wohlgesonnen und aufgeschlossen:

Vielleicht versucht ein Mädchen, Freundschaft mit dir zu schließen, aber sie schämt sich vor dir und befürchtet, dass sie sich dir aufdrängt. Der einzige Weg, dich dessen zu vergewissern, ist die Direktheit. Erstens: Runzle nicht deine Stirn, sondern lächle und stell dich vor, finde etwas Nettes, das du zu ihr sagen kannst, z.B. zu den Prüfungen oder der Professorin; lade sie ein, dein Menü mit dir zu teilen, von den Brötchen oder der Schokolade, oder lade sie ein, in deiner Nähe zu sitzen. Sei unkompliziert, aufgeschlossen und aufrichtig. Aufrichtigkeit bildet Vertrauen und Vertrauen ist grundlegend für jede Freundschaft.

Sei nicht streng in deinem Urteil den anderen Mädchen gegenüber, sei tolerant:

Wenn dein prinzipielles Urteil über sie ist, dass sie von der unscheinbaren Sorte ist und sie dir nicht zusagt, dann höre auf so zu denken und gib ihr eine zweite Chance. Sei nicht voreilig, denn sehr oft wurde mir klar, dass ich in meinem ersten Eindruck falsch lag. Ich werde die Freundin meiner Kindheit nicht vergessen, die alles bedachtsam und schüchtern beantwortete, uns dann aber überraschte, als sie uns alle bei den Prüfungen übertraf. Das Problem ist, dass die meisten von uns Mädchen sich beeilen, sich laut und kritisch zu äußern um die Fehler der anderen zu untersuchen und sie eilends wegen ihres Verhaltens zu tadeln. Und wenn wir einen Moment stoppen würden und uns fragten: „Was würden wir machen, wenn wir an deren Stelle wären?“ So würden wir bei uns selbst dieselben oder vielleicht ähnliche Fehler finden. Am besten ist, wir finden Entschuldigungen für unsere Freundinnen und befassen uns nur insofern mit ihren

Fehlern, als dass wir uns dadurch mit unseren vielen eigenen Charaktermängeln beschäftigen. Falls sich tatsächlich herausstellt, dass sie nicht die passende Freundin für dich ist, so ist es möglich, dass du in aller Freundlichkeit die Beziehung zu ihr beendest, ohne ihre Gefühle auf direkte Art zu verletzen. Das wichtigste dabei ist, niemals vor den anderen schlecht über sie zu reden, denn mit deinen Worten wirst du sie dir zur Feindin machen und den Respekt deiner Freundinnen verlieren.

Sei engagiert und erfinderisch!

Vielleicht hast du zufällig erfahren, dass deine Freundinnen einen Ausflug oder einen Besuch bei einer von ihnen beabsichtigt haben, ohne dich davon in Kenntnis setzen, und du bist sehr traurig deswegen. Ich verstehe deine Gefühle und ich werde meinen Kummer nicht vergessen an dem Tag, als meine Freundinnen einen Überraschungsabschnitt für eine Schulfeier ausarbeiteten, ohne mich anzurufen, um daran mitzuarbeiten. Aber in den folgenden Tagen wurde mir bewusst, dass das Erfinden des Programms und die Planung und Umsetzung schwierig waren. Wenn man die Aufführung genießen wollte, konnte man an den Vorbereitungen nicht teilnehmen. Sei auch eifrig und erfinde dein eigenes, spezielles Unterhaltungsprogramm und lade die anderen dazu ein. Betrachte dich selbst immer als den Lenker des Busses, du bewegst ihn, wie es dir gerade einfällt; du bist kein Fahrgast, der an der Haltestelle wartet und sich fragt, was wäre, wenn das Schicksal ihn beglücken und der Bus hier vorbeifahren würde und ihn zu einem anderen Ort brächte, oder auch nicht! Erfinde Aktivitäten, für die man ein Team benötigt, lade deine Freundinnen ein, eine schulische Aktivität mit dir vorzubereiten oder bei dir zu lernen. Erfinde mit ihnen einen Tanz zu eurer Lieblingsmusik. Und wenn jemand eine Idee hat und dich einlädt mitzumachen, dann sage zu und hilf ihr. Das schönste daran ist, dass du kreativ bist, wenn du z.B. passend zum Ende des Schuljahres ein kleines Bankett organisierst... Kleb ein lustiges Plakat an die Klassenwand, entwirf es selbst auf deinem Computer, mit einer leeren Tabelle mit dem Titel „Was ich für die Feier vorbereiten werde“. Darin werden die Namen der Freiwilligen registriert und das Essen, die Dekoration oder die Musik, die sie beisteuern werden.

Sei du selbst, und nur du selbst

Was wäre, wenn du angestrengt daran arbeiten würdest, Freundinnen und deren Zuneigung zu gewinnen, aber sie akzeptierten dich nicht so, wie du bist, und du versagtest ihrer Auffassung nach? Dann ist es gut, dem vorhandenen Beispiel zu folgen und die üblichen Moden zwischen den Mädchen der Klasse aufzugreifen, was die Kleidung und die Frisur angeht, damit du mit deiner Identität und deinem speziellen Geschmack nicht in Widerspruch zu ihnen stehst. Die übertriebene Nachahmung beraubt dich jedoch deiner Besonderheit und deiner speziellen Farbe, und wenn du versuchst die Bewegungen und die Worte der anderen zu kopieren, dann wirst du dich in den Augen der meisten der Lächerlichkeit preisgeben. Du hast viele besondere und angenehme Seiten, entdecke sie und vertraue darauf, dass dich alle aufgrund dieser mögen werden.

Und was deine Fehler angeht – wer von uns ist schon frei von Fehlern? Es genügt, wenn du zwei Freundinnen hast, die dich so akzeptieren, wie du bist, und ihr respektvoll miteinander umgeht. Damit habt ihr schon etwas wirklich Wertvolles erreicht. Das Ziel liegt nicht in der hohen Anzahl von Freundinnen, oder ob eine von ihnen populärer in der Schule ist, sondern das Ziel ist, eine Freundin zu bekommen, die ich unterstütze und die mich unterstützt, der ich zuhöre und die mir zuhört, der ich Rat gebe und die mir Rat gibt.

wa7 - Wie gehst du mit Misserfolgen um?

Seit wir klein sind hat sich in unseren Köpfen die Idee festgesetzt, dass der Erfolg eine kostbare Belohnung ist, und der Misserfolg eine heftige, psychische Bestrafung. Wir können nicht leugnen, dass das Scheitern schmerzhaft ist und dass uns aufgrund dessen unbeschreibliche Gefühle der Traurigkeit überfluten. Gleichzeitig lässt dich ein Misserfolg den Wunsch nach einer Herausforderung fühlen, eine persönliche und emotionale Herausforderung, die Kraft für einen Neuanfang aufzubringen. Schon dabei wirst du den außerordentlich köstlichen Geschmack des Erfolgs erahnen, aber bis wir diesen realisieren, müssen wir jene Punkte des Scheiterns auswerten und studieren. Wir studieren seine Gründe, damit wir einen neuen Kurs aufnehmen, der uns zum Erfolg gelangen lässt... Welche Schritte musst du nun verfolgen, um zum Erfolg zu gelangen?

Denke nicht länger oder ausführlicher über dein Scheitern nach als es notwendig ist, denn das kann dich geistig überfordern und Anspannung und Frust verursachen, und so könntest du in deinem Leben eine kontinuierliche Kette von Misserfolgen auslösen. Stattdessen musst du die Gründe deines Misserfolges auflisten und aus ihnen lernen, damit du den Fehler kein weiteres Mal wiederholst...

Wenn dich das Scheitern frustriert, hebe deine Moral und erinnere dich an deine früheren Erfolge und wie du sie erreicht hast. Wenn du z.B. eine schlechte Note in Mathematik bekommst, erinnere dich an das Lob deiner Lehrerin für das vergangene Mal, als du noch vor den anderen die mathematischen Fragestellungen richtig lösen konntest. So wie du an deine früheren Erfolge denkst, denke auch an die alten Momente des Misserfolgs und wie du ihn überwunden und in Erfolg verwandelt hast. Vergiss nicht, deine Moral aufzubauen, indem du dich an die Momente deines Erfolges erinnerst, die zwischen deinem alten und deinem neuen Misserfolg lagen. Z.B.: Du erlangst insgesamt ein schlechtes Ergebnis zur Mitte des Schuljahres und bekommst scharfe, zurechtweisende Kritik von der Familie wegen deines drohenden Scheiterns zu Jahresende... Denke zuerst über den Grund nach. Liegt es an deiner Unzulänglichkeit? Hast du zu wenige Stunden gelernt? Oder waren sie unorganisiert? Waren deine Gedanken durch irgendeine Angelegenheit verwirrt, die dich abgelenkt hat? Oder hast du nicht seit dem Anfang des Schuljahres mitgelernt, wodurch du unfähig warst, alle Inhalte auf einmal zu lernen? Oder warst du unzulänglich aufgrund bestimmter Dinge, die in der Familie vorfielen? Nachdem du den Grund bestimmt hast... überwinde die Phase des Vorwurfs, des Tadels und des Frusts. Erwinnere dich an das vergangene Jahr, als deine Lehrerin dein erstes

Projekt abgelehnt hat, wie du das Projekt noch einmal von vorne angefangen hast, und welche Schritte du verfolgt hast, sodass du beim zweiten Mal erfolgreich warst und eine ausgezeichnete Note bekommen hast.

Du musst den Erfolg konsequent und mit Nachdruck verfolgen, selbst wenn du am Anfang scheiterst, was ganz normal ist. Denke wiederholt daran, wie wichtig das ist, bleibe nicht stehen, ziehe dich nicht zurück oder verfalle ins Schweigen. Das Wichtigste ist, Energie zu tanken, damit du die Kraft hast, beharrlich und ausdauernd zu sein, und zu wiederholen ist besonders nützlich.

Betrachte das Scheitern aus einem positiven Blickwinkel, als eine Phase der Übung und des vorläufigen Trainings bis zum Übergang in eine andere Phase. Oder betrachte es als die Bezugsquelle, um in den kommenden Phasen nicht den gleichen Fehler zu wiederholen. Der positive Umgang wird sich positiv auf deine Umsetzung auswirken. Die Fehler, auf die wir uns rückbeziehen sind ein Werkzeug, das uns von Erfolg zu Erfolg führen wird. Es gibt viele Wissenschaftler und Erfinder, die ihr ganzes Leben mit Proben und Versuchen verbrachten, ohne müde oder verdrießlich zu werden. Das heißt nicht, dass sie beim ersten Versuch Erfolg hatten, aber nach zahlreichen Versuchen, eventuell Hunderten, verzeichneten sie letztendlich Erfolge, die Geschichte schrieben... Meine Liebe, keiner von ihnen hätte das erreicht, hätte er nicht die Kraft gehabt, die größten Erfolge zu erzielen, wie oft auch immer er davor gescheitert war. Und er hat es erreicht, weil er akzeptiert hat, aktiv, motiviert, kontinuierlich und mit der Hilfe Gottes zu arbeiten... Ich wünsche dir in deinem Leben gutes Gelingen und viel Erfolg...

wa8 - Wie du deine Eifersucht bezwingst

Damit du es schaffst, deine Eifersucht zu bezwingen, musst du begreifen, was jetzt folgt:

Die Eifersucht ist ein tödliches Gift und ein lästiges Gefühl, das wir alle durchmachen, aber wenn wir sie nicht schnellstens beherrschen, verdirbt sie uns vielleicht unsere Beziehung zu unseren Mitmenschen. Du musst aufhören, dich selbst mit den anderen zu vergleichen: Gott hat jeder Person spezielle Talente und Vorzüge verliehen, und diese Verschiedenheit unter den Leuten ist das, was sie zusammen bringt und einander näher bringt, damit jeder mit dem nützt, womit Gott ihn vor dem anderen ausgezeichnet hat. Wenn du versuchst, die Menschen um dich in allem zu übertreffen, so ist das absurd.

Sei dir stets gewiss, dass du am richtigen Platz und in der richtigen Situation bist, in die Gott dich geschaffen hat. Gott hat dir viele Wohltaten und Vorzüge geschenkt und du musst sie nur entdecken, an ihnen arbeiten und sie entwickeln. Er weiß sehr gut, was er von dir will. Und wenn du die Zeit verschwendest, indem du dich auf das konzentrierst, was die anderen haben, wirst du die Gelegenheit verpassen, zu entdecken, was deine Vorzüge sind und wo deine Stärken liegen.

wa9 - So verbringst du deine Ferien

Es erreichen uns viele Briefe von Fulla-Freundinnen, die uns fragen, wie sie ihre Sommerferien verbringen sollen.

Du kannst einem Sommerklub für Sport beitreten, mit Schwimmen, Laufen und Basketball oder einem der Zentren, wo du deine Fingerfertigkeiten, z.B. beim Sticken, entwickeln kannst, um ein schönes, kunstvolles Stück herzustellen. Falls du einen schönen Garten hast, so kannst du die Pflanzen und Blumen pflegen und ein paar neue Blumen- und Pflanzensorten pflanzen und sie bewässern. Zweifellos ergreifst du die Gelegenheit der Sommerferien, um das Kochen einiger Süßspeisen und Gerichte zu erlernen und hilfst deiner Mutter und deiner Großmutter in der Küche, bei den Haushaltsarbeiten und beim Tischdecken, und zweifellos gibst du dem Haus deine weibliche Note. Du kannst deine Aktivitäten abwechseln, indem du erholsame Reisen in die Gärten und Museen unternimmst und die herausragenden archäologischen Sehenswürdigkeiten in deinem Land besuchst.

Tritt einem Computerzentrum bei und mach dich bekannt mit dem Neuesten aus der Elektronikwelt und perfektioniere die unterschiedlichen Anwendungen wie Fotoshop, Office und Fotodesign, danach bist du fähig, ein tolles, kunstvolles elektronisches Bild zu herzustellen.

Du kannst dich in einen Kurs zur Stärkung deiner Arabisch-Fähigkeiten einschreiben, und wenn du ein Talent für das Dichten und das Schreiben von Kurzgeschichten hast, kannst du diese Begabungen weiterentwickeln, indem du unterschiedliche Literatur liest. Wenn du gerne andere Sprachen lernst, kannst du einem Englisch- oder Französischkurs beitreten und deine Fremdsprachenkenntnisse verbessern, das wird dir nützen und Freude bereiten. Vergiss niemals auf deinen Freund das Buch, um deine Allgemeinbildung zu erweitern. Begründe und fülle deine eigene, private Bibliothek mit Büchern, die dir ein wertvoller Beitrag zur Unterstützung deiner Mutter und deiner Lehrerin sind.

wa10 - Leidest du unter starker Anspannung kurz vor den Prüfungen?

Befolge mit mir jene Schritte, die dir helfen werden die Anspannung loszuwerden, die der Prüfung vorangeht:

Erstens, lass uns über die Zeitorganisation übereinstimmen: Erstelle eine Tabelle, in der die notwendige Zeit für jedes Fach definiert ist, damit alle Fächer vollständig abgedeckt sind. Eine festgelegte Zeit für gelegentliche Pausen und Entspannung, in der du z.B. ein bisschen fernsiehst, ein paar Sportübungen ausführst oder mit einer deiner Freundinne übers Telefon plauderst. Du musst auf die Stunden achten, in denen du schläfst. Für eine bestimmte Anzahl an Stunden ist der Schlaf sehr effektiv: Sechs bis sieben Stunden genügen, um dich zu erholen. Nimm eine ordentliche und gesunde Mahlzeit ein, die reich an Vitaminen ist. Vergewissere dich, dass es keine Punkte oder Sachverhalte gibt, die dir unverständlich sind: Du kannst deine Lehrerin fragen, wenn du eine Erklärung für einen Grundgedanken oder eine Passage brauchst.

An dem Tag, an dem die Prüfung bevorsteht, wiederhole nur die wichtigen Punkte und Anmerkungen, die die Lehrerin davor vervollständigt hat. Sei darauf bedacht, dass alle deine Werkzeuge sowie deine Kleidung, die du am nächsten Tag anziehen wirst, parat sind. Am Tag der Prüfung steh früh auf, nimm dein Frühstück zu dir und versuche, frühzeitig in der Schule anzukommen. Wenn du zu spät kommst, wird das deine Anspannung und Unruhe steigern. Versuche nicht, mit deinen Freundinnen zu besprechen, ob sie alles vollständig gelernt haben, denn das steigert deine Anspannung. Betrete den Prüfungssaal optimistisch und zuversichtlich, indem du einen tiefen Atemzug nimmst, dich hinsetzt und mit der Lösung beginnst. Vermeide es, alle Fragen auf einmal zu lesen, damit dein Gedächtnis nicht durcheinander gebracht wird. Und zuletzt bitte Gott inständig um gutes Gelingen und Erfolg... Möge Gott dir Erfolg verleihen und deinen Irrtum verdecken.

wa11 - Bist du deprimiert?

Manche Menschen erreichen in ihrem Kummer eine schmerzhaft Phase, in der sie nicht mehr auf gewöhnliche Art damit umgehen können... und eventuell erreicht ihr Kummer den Grad einer Depression. Aber fasse es nicht so auf, dass die an Depression Erkrankten faule oder schwache Menschen sind, sie leiden an einem echten Problem und müssen einen Facharzt konsultieren...

Die Symptome der Depression:

1. Hält deine Traurigkeit länger als zwei Wochen an?
2. Fühlst du dich währenddessen erschöpft?
3. Hast du Probleme, dich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein?
4. Ist das, was du überwiegend fühlst Ärger und Beängstigung?
5. Verspürst du nicht [mehr] den Wunsch, dich zu den Tätigkeiten aufzuschwingen, die dir normalerweise Spaß machen?
6. Hast du oft Magen- oder Kopfweg?
7. Ergreifen schlechte Gefühle dir selbst gegenüber Besitz von dir?
8. Denkst du oft an den Tod?
9. Hast du Angst vor deinem Dahinscheiden oder dem der anderen?

Hinweis: Was immer deine Antwort auf die oberen Passagen ist, du musst dich auf die Punkte acht und neun konzentrieren. Wenn du an Symptomen wie diesen leidest musst du mit einem Spezialisten oder einem Arzt sprechen...

Wenn du an Symptomen leidest, wie in den übrigen Absätzen erwähnt, so bedeutet es nicht unbedingt, dass du bereits an einer Depression leidest. Aber es bedeutet, dass dein Kummer eine negative Form angenommen hat, die dich und dein Leben beeinträchtigen kann...

wa12 - Leidest du unter mangelndem Selbstvertrauen?

Leidest du unter mangelndem Selbstvertrauen? Hast du das Gefühl, eine unwichtige Person zu sein, die keine Rolle spielt?

Meine Liebe:

Es gibt keine Person, deren Dasein unwichtig ist, und es ist ganz normal, dass wir Schwachpunkte haben, wer von uns hat keine? Erinnere dich, dass es keinen perfekten Menschen gibt, wie geschickt er auch immer ist, und wie groß sein Selbstvertrauen auch sein mag. Aber du darfst das Licht nicht auf deine Schwachpunkte werfen und vergessen, dass du eine wichtige Persönlichkeit bist, die ihren Wert, ihre charakteristische Art und ihre Vorzüge hat. Komm, lass uns sehen, was du tun musst, um Selbstvertrauen zu fassen...

Denke über die Angelegenheiten nach, die dein Selbstvertrauen vermindert haben, ein Mangel in deinem Aussehen oder Sommersprossen in deinem Gesicht, oder Gefühle der Reue über irgendeinen Fehler, oder frustrierende Worte von den anderen. Definiere sie in aller Aufrichtigkeit und schreib sie auf ein Blatt Papier und sprich mit einer Freundin oder einer nahestehenden Person darüber. Das Gespräch wird dich von der Last und der Sorge erleichtern, einen Tag nach dem anderen. Bestimme den Ursprung jedes Problems und löse es. Wenn du mit einem fertig bist, gehe zum nächsten Problem über.

Erkenne dich selbst und suche nach dir, entdecke deine Stärken und fördere sie, wie die Geschicklichkeit beim Nähen oder Sticken, beim Sport, beim Schreiben; oder dem Säen eines Lächelns in die Herzen der anderen durch ein fröhliches Gemüt oder ein gutes Wort.

wa13 - Bist du mit deinen Eltern im Konflikt?

Hast du das Gefühl, dass du mit deinen Eltern in einem andauernden Konflikt bist, die Diskussion meistens mit scharfer Polemik und lauter Stimme beginnt, die Spannung zwischen euch offensichtlich wird und die Sache dann endet, ohne zu einer Lösung zu kommen??? Hilf dir mit folgenden Schritten, die dir helfen werden, dieses Problem zu überwinden:

Beginne alle Gedanken und Angelegenheiten zu sammeln, um die sich meistens der Streit entwickelt und die du besprechen möchtest. In dem vollen Bewusstsein, dass es eine rote Linie gibt, bei denen ich ohne Diskussion Halt machen muss, wie z.B. von meiner Mutter zu verlangen, dass sie mit mir geht um bei der Feier am Prüfungsabend anwesend zu sein, oder ewig lange vor dem Computer und dem Internet sitzen zu dürfen. Du musst eine geeignete Zeit wählen, zu der du dich mit deinen Eltern hinsetzt und zu ihnen sprichst. Vielleicht nach dem Essen oder wenn du das Gefühl hast, dass deine Eltern in guter Stimmung sind, um etwas mit ihnen zu besprechen.

Am Anfang des Dialogs erkläre in aller Ruhe und mit gedämpfter Stimme deinen Standpunkt und versuche sie von deinen Ansichten zu den ungelösten Angelegenheiten zwischen euch zu überzeugen, indem du zu den grundlegenden, gemeinsamen Punkten kommst. Das hilft, dass sich die Standpunkte einander annähern und man zu einer entsprechenden Lösung kommt, die beiden Teilen passt.

Nachdem du das Problem dargelegt hast, lass deinen Eltern die Gelegenheit, zu sprechen und lausche ernsthaft dem, was sie sagen wollen, und wenn sich die Diskussion erhitzt, vermeide es, sie zu unterbrechen, dich zornig zu benehmen oder die Diskussion plötzlich und ohne Vorwarnung abubrechen.

Nachdem du ihre Meinungen und Positionen gehört hast, versuche einen für beide Teile befriedigenden Kompromiss zu finden. Was auch immer das Ergebnis ist, strebe danach, sie zufriedenzustellen. Und falls es zu keinem Kompromiss zwischen euch kommt, sei brav und gehorsam, und verliere deine Eltern nicht so wie du die Diskussion verloren hast, vielleicht bewirkt deine Besserung und deine Freundlichkeit, dass sie ihre Entscheidung ändern... Versuche es, und du wirst nichts verlieren.

Zum Schluss vergiss nicht, meine Liebe, dass unsere Eltern die Dinge aufgrund ihrer Lebenserfahrung und ihres sehr umfangreichen Wissens meistens ganz anders sehen als wir... Vertraue darauf, dass sie immer vermögen, dir zu helfen und dir das Beste zu bieten.

Ich wünsche dir viel Erfolg.

wa14 - Überwinde deine Nervosität wenn du vor den anderen sprichst

Befallen dich Gefühle der Angst und der Verwirrung, wenn du vor einer Menschenmenge stehst, um über irgendein Thema zu sprechen oder eine Qaṣīda vorzutragen? Beim Vortrag eines Fachthemas, bei der Aufführung eines Musikstückes oder beim Spielen einer Rolle auf der Theaterbühne... ? Die meisten Menschen überkommen diese Gefühle, und einige entscheiden sich, dem Scheinwerferlicht fern zu bleiben, aber auf diese Art wird die Angelegenheit nicht gelöst. Also gibt es einen Weg, diese Gefühle zu überwinden.

Wisse, dass die Angst normal ist: Das Zittern, die Anspannung, der Schmerz und die Mundtrockenheit beim Sprechen vor den Menschen ist die Art des Körpers, sich auf den Kampf vorzubereiten, den eine Person mit ihrer Angst austragen wird.

Bestimme, was dich verunsichert und dir Angst macht. Frag dich: „Habe ich Angst zu scheitern?“ Oder fürchtest du dich, dass die Menschen ein Urteil über dich fällen werden? Dass sie dich unecht finden, oder deine Stimme leise oder rau finden? Oder dass deine Kleidung dem Anlass nicht angemessen ist? Oder dass deine Art zu sprechen langweilig ist? Oder dass du eingebildet bist? (Oder andere Urteile.) Oder hast du Angst, dass dir irgendein Fehler passiert?

Oder fürchtest du, zu stottern? Denke gut darüber nach und bestimme den Grund oder die Gründe, die dich ängstlich machen.

Um deine Angst zu überwinden, was auch immer sie ist, befolge folgende Schritte:

Die Vorbereitung: Wenn es absehbar ist, dass du vor einer Gruppe von Leuten sprechen wirst, erstelle eine Liste mit den folgenden Fragen und beantworte sie: Über welches Thema werde ich sprechen? Wer sind die Menschen, zu denen ich sprechen werde? Wo wird es stattfinden? Auf diese Art vermeidest du, dass voraussehbare Fehler passieren.

Das Vorstellen der Situation: Stelle dir vor, wie du vor den Menschen vorzutragen beginnst und frage dich, welches Ziel die Menschen durch ihre Anwesenheit verfolgen, und du wirst herausfinden, sie sind nur da, um dir zuzuhören. Dann schließe deine Augen und mach dir ein Bild der voraussichtlichen Situation und all ihrer Details, und wiederhole das einige Male...

Das Üben: Wenn du ein Fachthema oder eine Qaṣīda vortragen möchtest, so übe dich darin alleine vor dem Spiegel, dann mach die gleiche Aufgabe vor ein paar Leuten... deinen Geschwistern, Familienmitgliedern oder einer Gruppe von Freunden.

Die Anspannung loswerden: Wenn du angespannt und unruhig bist, nimm ein paar tiefe Atemzüge, und es ist hilfreich, etwas Wasser zu trinken, um die Mundtrockenheit loszuwerden, zögere nicht das zu tun... Alle angesehenen Politiker machen das, manchmal gibt es eine geeignete Gelegenheit, z.B. wenn dir eine Person eine Frage stellt oder es irgendeine Unterbrechung gibt, die dir gelegen kommt, um etwas zu trinken und dich auszurasten.

Es ist gut, sich vorzubereiten und sich vorher immer wieder die Situation vorzustellen, das macht aus dem zukünftigen, peinlichen Moment eine vertraute Angelegenheit. Wenn der entscheidende Moment kommt, wirst du merken, dass du dich ganz unkompliziert und spontan verhältst. Wisse, dass du dich nach der Überwindung deiner Ängste befreit und behaglich fühlen wirst. Und wisse, dass nichts gleich beim ersten Mal gelingt, das Erfolgsgeheimnis liegt darin, zu üben und es kontinuierlich zu versuchen.

wa15 - Wie du die Angewohnheit zu lügen loswirst

Du versuchst die Angewohnheit zu lügen loszuwerden, aber es ist vergebens? Frag dich selbst: „Warum nehme ich Zuflucht beim Lügen?“

Lügst du, weil du dir ein anderes Bild von den Dingen machst und sie mit der Realität nicht übereinstimmen? Wenn z.B. eine Lehrerin deiner Schule fernbleibt und du dir ausmalst, dass sie gekündigt hat und diese Nachricht verbreitest, so ist das eine kindliche Lüge, sie ist ungewollt und du wirst sie nach ein paar Tagen von selbst los.

Lügst du, weil du das Bedürfnis hast, vollkommene, überzeugende Geschichten zu entspinnen, die aber nicht real sind?? Wenn das der Grund ist, dann beobachte dich selbst beim Aussprechen einer Lüge und frage dich, was du dabei empfindest. Empfindest du Vergnügen dabei, Geschichten zu erfinden? Wenn du das genießt, so ist das ein Anzeichen für eine enorme Vorstellungskraft, die du auf positive Art verwenden kannst, indem du die fantasievollen Geschichten aufschreibst und dich davon entfernst, sie im Umgang mit den Menschen anzubringen.

Lügst du, um etwas zu erreichen, das du mit Aufrichtigkeit nicht erreichen könntest??? Wenn das der Fall ist, dann erinnere dich an die Unruhe, an der du gelitten hast, bevor die Lüge entdeckt wurde und an die Schande, die du erlitten hast, nachdem sie aufgedeckt wurde. Das ist eine Art, die bewirkt, dass du in der Zukunft vermeidest, auf das Lügen zurückzugreifen.

Lügst du, um den Anschein einer perfekten Persönlichkeit zu erwecken? Indem du z.B. deine Familie anlügst, damit sie denken, deine Noten seien perfekt, und deine Freundinnen, damit sie denken, dein Vater sei wohlhabend. Das ist die Art von Lüge, die jene um dich herum verärgert, und indem sie sich von dir betrogen fühlen, verlieren sie das Vertrauen in dich... Wie wirst du das Lügen los?

Was immer der Grund fürs Lügen ist, um davon loszukommen erinnere dich immer daran, dass wir das Recht besitzen, dass uns die Menschen mit unseren Mängeln lieben, und jede Freundin, die dich ablehnt, weil du nicht perfekt bist, ist keine echte Freundin.

Und denke immer daran, dass dich das Lügen zur Verliererin macht... Wenn die, die um dich sind, empfinden, dass du Verrat an ihnen begehst und sie betrügst, werden sie sich von dir abwenden... Durch das Lügen schwindet das Vertrauen der Menschen in dich dahin, es wird nach und nach zunichte und es wird schwierig für dich sein, es von neuem aufzubauen.

Gelobe dir, dich nach jeder Lüge, die du aussprichst, selbst zu entlarven. So wirst du dir nach und nach die Blamage ersparen und erleichterst dich stufenweise von deinen Lügen.

Übe dich im aufrichtigen Umgang mit dir selbst und mit den anderen, und wenn du dich daran gewöhnst, wirst du feststellen, dass eine große Veränderung in deiner Persönlichkeit stattfindet, und dein Selbstvertrauen zunehmen wird, sowie der Respekt für dein eigentliches Wesen mit all seinen Schattenseiten und Fehlern. Die Ehrlichkeit, sagt der Philosoph, ist wie das Fahrradfahren: Du beherrschst es nicht, außer du übst es.

wa16 - Zeige ihr offen deine Gefühle... und du wirst es nicht bereuen

Du kannst deiner Freundin deine wirklichen Gefühle nicht zeigen, wenn ein Konflikt zwischen euch entsteht? Gibst du dich damit zufrieden, zu schweigen und ihr das, was sie gemacht hat, zu verzeihen, ohne ihr mitzuteilen, was es in deinem Inneren bewirkt hat? Es ist notwendig, dass du offen mit ihr bist und deine Gefühle ausdrückst, aber auf zufällige, unbedachte und unvorbereitete Art wird es nicht klappen. Und freilich kannst du sie auch nicht in eine Ecke drängen und beginnen, sie anzuschreien und anzugreifen, selbst wenn du starke Gefühle des Zorn mit dir herumtragen würdest... Und hier ist für dich der ideale Weg, dich ehrlich auszudrücken...

Verwende folgende Ausdrucksweise bei dem Gespräch:

„Können wir miteinander reden?“ Du kannst auch zu ihr sagen: „Ich möchte ein Problem lösen. Kannst du dich an jenen Tag erinnern? Gut... Mich hat sehr gestört, was vorgefallen ist... Dein böser Kommentar über meine Frisur hat mir echt wehgetan...“

Das bedeutet zu sagen, was genau dich gestört hat. Das wird euch beiden das Problem vor Augen führen, damit ihr es lösen könnt. Wie bringst du das, was geschehen ist, in Ordnung?

Sag zu ihr: „Ich bin sicher, dass du einen Standpunkt oder eine Rechtfertigung hast für das, was passiert ist, und ich bin bereit, es mir anzuhören. Ich habe nicht verstanden, was du damit beabsichtigt hast...! Kannst du mir näher erklären, was du mit deinen Worten gemeint hast?“

Und sag zu ihr: „Ich versuche, dich besser zu verstehen. Ich werde logisch sein und dir Gelegenheit geben, dich aus deiner Perspektive darüber auszudrücken.“

Möglicherweise müssen wir darin übereinstimmen, nicht übereinzustimmen.

Sag zu ihr: „Ich respektiere deine Meinung und kann mit dir zu einem Kompromiss kommen, aber ich erwarte, dass du meine Meinung auch respektierst. Deine Freundschaft bedeutet mir viel... und ich möchte an ihr festhalten.“

Und sag zu ihr: „Ich bin bereit zu tun, was nötig ist, um unsere Freundschaft zu bewahren, wenn du auch dazu bereit bist.“

Ich denke, dass diese Ausdrucksweise euch die Chance gibt, den Standpunkt der jeweils anderen zu begreifen, und vielleicht ist es ein guter und richtiger Schritt für eure Freundschaft.

Viel Erfolg.

wa17 - Wie du deinen Zorn beherrschst

Der Zorn ist ein natürliches Gefühl, das wir für gewöhnlich dann herauslassen, wenn wir mit einem Problem konfrontiert sind, das wir nicht lösen können... Es gibt viele Gründe für den Zorn, dazu gehören:

Die körperlichen Veränderungen in der Pubertät, die ein Gefühlsdurcheinander und Launenhaftigkeit verursachen, und die großen Stressfaktoren, wie z.B. Prüfungen, die den Menschen zur Zielscheibe der Zornesausbrüche machen... Und das Problem besteht nicht im Zorn, sondern in der Art, wie wir damit umgehen...

Diese Schritte werden dir ermöglichen, deinen Zorn zu beherrschen und dir beibringen, wie du mit ihm umgehst:

Wenn du Zorn verspürst, atme tief ein und versuche, mit beruhigenden Worten zu dir selbst zu sprechen, wie z.B.: „entspanne dich“ oder „gehe einfacher an die Sache heran“. Wiederhole das während du tief ein- und ausatmest. Bestimme die Ursache für deinen Zorn, frag dich selbst: „Warum bin ich zornig?“ Z.B.: „Ich bin verärgert über meine Mutter, denn sie hat mich nicht gerufen, als es Zeit war, zu dem Treffen mit meinen Freundinnen zu gehen, damit ich stattdessen meine Pflichten erledigte. Und deshalb werde ich mich jetzt verspäten... Das ist Unterdrückung!“ Wenn du Ärger empfindest, weil du dich zu dem Termin mit deinen Freundinnen verspäten wirst, dann beachte, dass das nicht gleichbedeutend ist mit der Aussage: „Meine Mutter unterdrückt mich“, denn dieser Satz drückt nicht die Ursache des Problems aus.

Suche nach einer Lösung und gib dir Gelegenheit, dich nicht in irgendwelchen Worten, die dir gerade in den Sinn kommen, auszudrücken, sondern überlege dir, was du tun könntest... Frag dich selbst: „Was soll ich machen?“ Denk dir zumindest drei Lösungen aus, z.B.: Ich kann meiner Mutter ins Gesicht schreien und ihr einige Dinge an den Kopf werfen, um meinem Ärger Luft zu machen; ich kann meine Pflichten erledigen... und dann wiederhole ich meine Bitte; ich kann mich ohne das Wissen meiner Mutter heimlich fortstehlen, und bis ich wieder zurückkomme, beauftrage ich meine Schwester, mich zu decken.

Betrachte deine Optionen:

Überprüfe deine Optionen und betrachte deren Ergebnisse... Frage dich: Was ist das Ergebnis all dieser Optionen? Meiner Mutter ins Gesicht zu schreien wird die Sache verschlimmern, dazu kommt der Ungehorsam gegenüber meiner Mutter. Meine Pflichten zu erledigen wird mich etwas Zeit kosten, und vielleicht werde ich zu spät bei meinen Freundinnen ankommen... aber zu spät zu kommen ist besser, als gar nicht hinzugehen. Mich ohne das Wissen meiner Mutter davonzustehlen birgt das größte Risiko, und wenn die Sache aufgedeckt wird, so wird meine Strafe grauenvoll sein. Dazu kommt, dass ich es nicht gewohnt bin, mich gegen meine Mutter aufzulehnen... Außerdem wird es mich zu einem schlechten Vorbild für meine Schwester machen, wenn ich ohne ihr Wissen aus dem Haus schleiche.

Fasse deine Entscheidung: Wähle eine der Optionen aus und lass deine Wahl sinnvoll, positiv und durchführbar sein... Frag dich selbst: „Was ist die beste Wahl für mich?“ Ich finde, die erste Option zu wählen wird dumm sein... Auch die dritte Option beinhaltet ein großes Risiko... Keine von diesen beiden Optionen wird sich eignen, um mit meinen Freundinnen zusammen zu kommen, weder jetzt noch in Zukunft... Gut, es scheint, dass die zweite Option die beste von allen ist...

Und nachdem du gewählt hast, setze deine Entscheidung um...

Gehe deine Schritte durch: Nachdem du deine Entscheidung gefasst und dich dementsprechend verhalten hast, versuche deinen Blick noch einmal darauf zu richten, womit du begonnen hast und was sich daraus ergeben hat... Frag dich selbst: War mein Verhalten einwandfrei? Haben die Angelegenheiten mit sich gebracht was ich erwartet habe und wollte? War ich zufrieden mit meiner Wahl? Wenn die Antwort Nein lautet, so musst du den Grund dafür herausfinden! Erwähne dich im Geiste zurück an die vorangegangenen Schritte... und schau, wo dein Fehler lag... Wenn es dein Zorn war, dann braucht es Anstrengung, Übung und Geduld, und das ist sehr schwierig... aber wenn du damit anfangen kannst, so wird dir die Realisierung deines zukünftigen Ziels nicht verwehrt bleiben. Du bist eine junge Frau, die über ihre Gefühle und ihr Leben entscheidet.

wa18 - Wie du mit peinlichen Situationen zurechtkommst

Wir alle erleben peinliche Situationen, die uns verunsichern, aber wie können wir aus ihnen herauskommen und sie überwinden?

Mach einen Scherz, um aus dem Scheinwerferlicht zu treten:

In manchen peinlichen Situationen musst du einen Witz erfinden, um die Peinlichkeit loszuwerden, ein Beispiel: Nachdem die Musik auf einer Party plötzlich ausgesetzt hat ertönt deine Stimme, und du sagst: „Wie dumm bin ich doch.“ Nachdem alle auf dich aufmerksam werden, wäre es vielleicht passend zu sagen: „Deswegen bin ich so berühmt!“... Und dadurch wird es für dich und die anderen zu einem Witz oder einem netten Scherz. Und alle kehren zu dem zurück, was sie gerade gemacht haben, denn auf diese Art trittst du aus dem Scheinwerferlicht...

Entschuldige dich, wenn es notwendig ist:

Manche Situationen verlangen eine Entschuldigung deinerseits, wenn du z.B. den Saft für die Gäste versehentlich daneben einschenkst und er am Tisch vergossen wird, dann entschuldige dich schnell indem du bspw. sagst: „Ich war unkonzentriert.“ Entschuldige dich und beende, was du gerade tust, dadurch wechselt das Thema. Das wird dich von deiner Verlegenheit ungemein erleichtern. Ziehe den Moment, in dem du dieser Situation ausgesetzt bist, nicht in die Länge, bringe ihn einfach hinter dich...

Nimm Abstand davon, dir Vorwürfe zu machen:

Sei wegen eines peinlichen Moments nicht frustriert, und sag nicht: „Wie blöd ich bin... Ach, meine Dummheit!“, denn dadurch wirst du alle Blicke auf dich ziehen. Der peinliche Moment passiert, beende und vergiss ihn wie jeden anderen Vorfall auch. Wenn du jede peinliche Situation festhältst und darin das Ausmaß deiner Dummheit und deiner mangelnden Aufmerksamkeit herausstreichst, werden alle beginnen, es zu bestätigen; was du versuchst, ist, das zu vermeiden. Wenn es eine peinliche Situation für dich gab, so versuche, sie zu vergessen. Teile es nicht gleich allen mit, wann immer sich die Gelegenheit dazu ergibt... Das erinnert dich an die Gefühle jenes Moments und je mehr Menschen es wissen, umso schwieriger wird es, es zu vergessen...

Die Menschen vergessen die Situation:

Wie schwierig die Situation auch sein mag... Erinnere dich, dass die Qual ein Ende nimmt und danach verschwindet... Die allermeisten von uns erinnern sich an ihre peinlichen Momente, aber das bedeutet nicht, dass sich die anderen Leute auch daran erinnern. Und denke immer daran, wie peinlich die Situation auch sein mag, sie wird vorübergehen und nach einigen Tagen wirst du dich daran erinnern und lachen... schließlich ist es nur ein peinlicher Moment...

wa19 - Schöne Gesten verbessern deine Beziehung zu deinen Familienmitgliedern

Damit deine Beziehung zu jeder Person gesund ist, musst du einen Bestand von mindestens zehn „Liebesschecks“ pro Tag vorbereiten, und dir schwören, den Tag nicht zu verbringen, ohne sie abzuarbeiten.

Verwende Liebesschecks:

Erstelle 100 Schecks, auf die das Herzsymbol gezeichnet ist, unter der Voraussetzung, dass du sie für 10 Mal pro Tag vorsiehst, und zwar für die Dauer von 20 aufeinanderfolgenden Tagen. Z.B.: Wenn dein Bruder im Wohnzimmer lernt und du hereinkommst, so senke die Lautstärke des Fernsehapparates für ihn, geh und stelle einen Liebesscheck aus, und lege ihn in deine Kassa... Es gibt schöne, sichtbare Gesten, die nicht materiell sind, z.B. wenn du ihn jedes Mal, wenn sich eure Blicke treffen, liebevoll anlächelst oder ihm nach einem geheimen Witz zwischen euch zuzwinkerst. Außerdem gibt es bedeutsame Gesten, wie ihn zu ermutigen, indem du sagst: „Wie hoch du gesprungen bist!“ Und zuletzt gibt es direkte, innige Berührungen, z. B. wenn du seinen Kopf streichelst, ihn von seiner Kleidung befreist oder ihn umarmst und küsst. Und so legst du nach jeder Geste einen Scheck in deine Kassa.

Erstelle einfache Hinweise, die dich an die wohlwollenden Gesten erinnern, die du tun möchtest:

Du kannst Anmerkungen an den Spiegel oder den Kühlschrank kleben, und auf die Oberfläche deines Schreibtischs, das erinnert dich an diese Gesten. Du darfst aber niemanden verfrüht in

deinen Plan einweihen, teile z.B. deinem Bruder deine Absicht nicht mit, denn er wird dich auslachen und versuchen, dich daran zu hindern. Er wird denken, dass es ein neuer, oberflächlicher Versuch von dir ist, eure Beziehung zu verbessern, und dass er wie die vorangegangenen scheitern wird. Lass ihn das Gegenteil spüren, und nach ein paar Tagen wird er von selbst kommen, um dich nach dem Geheimnis deiner Veränderung ihm gegenüber zu fragen. Dann kannst du mit ihm ein warmes Gespräch über deine große Liebe zu ihm führen.

Beginne das Gespräch mit deinem Bruder mit der schrittweisen Vorbereitung dieses garantierten Erfolges, Punkt für Punkt. Das geht so: „Ich entschuldige mich, denn ich pflegte dich nicht zu verstehen wie es sich für mich als Schwester geziemte, und ich erbitte von deinem guten Herzen, mir zu verzeihen.“ Teile ihm mit, wie sehr du ihn mit seiner derzeitigen Gemütsart liebst, und dass du nicht von ihm verlangst, dass er sein Verhalten jemals ändert, sondern im Gegenteil, dass du entdeckt hast, dass sein Tumult Entzücken und Freude zu deinen Tagen hinzufügt, und dass du sein Recht auf seine Art von Persönlichkeit respektierst. Natürlich ist sehr schwierig, diese Worte auszusprechen, aber noch schwieriger ist es, wirklich zu meinen, was du ihm sagst; es ihn wirklich spüren zu lassen, noch bevor du es ausgesprochen hast. Denn wenn du es auf listige Art zu ihm sagen würdest, nur um die Beziehung zu verbessern, ohne es ihn fühlen zu lassen, so wird er dich bestimmt entlarven.

Bemühe dich eifrig um diese Gesten:

Diese Gesten sind die schönste Symphonie, und ein einzelner Stein auf dem anderen baut das schönste Schloss. Dein Erfolg wird nunmehr garantiert sein. So könntest du jeden dieser Liebesschecks einlösen, ohne eine schlechte Tat zu begehen, die zu einer Verminderung deines Bestandes führt. Schwöre dir, dass du deinen Bruder nicht kritisieren wirst, und dass du nichts auf seine Frechheiten erwidern wirst, nicht mit tadelnden Worten oder Blicken, und dass du ihn von nichts, was er tut, abhalten wirst, und dass du ihn nicht auf die Art der Angelegenheit ansprechen wirst, denn er ist dein kleiner Bruder. Vermeide ein Monat lang all das zu tun, und jedes Mal, wenn du dabei deine Nerven behältst, stelle dir danach einen Scheck aus. Und so wirst du eure gute Beziehung erfolgreich wiederbeleben.

Denke darüber nach, was du verändern kannst:

Für jede Person gibt es in diesem Leben Dinge, die sie tun kann und die in ihrem Einflussbereich liegen, und Dinge, die sie nicht verändern kann, weil sie außerhalb ihres Einflussbereichs liegen. Der erfolgreiche Mensch ist der, der sich innerhalb seines Einflussbereiches bewegt, ohne sein Leben in Traurigkeit zu verbringen über die Dinge, die er nicht ändern kann. Deine Familie mit magischen Mitteln in die netteste Familie der Welt umzuwandeln liegt außerhalb deines Einflussbereichs, aber was deine eigene Veränderung angeht, nett und liebevoll mit ihnen umzugehen, liegt in deinem Einflussbereich. Fasse einfach die Entscheidung, dass du nicht emotional sein wirst und dass du ihnen gegenüber nicht mit Taten reagieren wirst, die sie belästigen, sondern dass du versuchen wirst, Dinge zu tun, die ihnen gefallen, sodass sie sich mit der Zeit verändern und netter zu dir sind.

wa20 - So wirst du glücklich

Es ist möglich, dass du glücklich bist und dir dein Glück bewahrst, und hier sind einige Ratschläge, die dir dabei helfen:

Begegne den Menschen in Bezug auf ihre unterschiedlichen Persönlichkeiten mit einem Lächeln, und wisse, dass Gott – erhaben ist er – das belohnt. Der Lohn besteht in den Wohltaten, die man zurückbekommt. Du findest das schwierig, aber die Übung wird dir dabei helfen. Fürchte dich nicht vor Veränderungen, sondern im Gegenteil, probiere ab und zu etwas Neues aus. Und wenn du z.B. an einer neuen schulischen Aktivität teilnehmen willst, wie dem Schauspiel oder etwas anderem, so zögere nicht, dich in diese neue Erfahrung hineinzustürzen, denn die Abwechslung bringt dir Freude und Genuss.

Wenn dich eine deiner Freundinnen verärgert hat, versuche, es zu vernachlässigen und die Angelegenheit zu vergessen. Wenn du das nicht kannst, so erkläre ihr in Ruhe die Gründe für dein Unbehagen und dann vergiss die Sache.

Heitere dich selbst auf und erwarte nicht, dass die anderen das tun. Wenn dir langweilig ist und alle um dich herum beschäftigt sind, suche nach einer Sache, die dich aufheitert und fröhlich macht. Du kannst alleine damit anfangen, denk nach und du wirst es finden.

Schreib eine Liste über die Dinge, die dich glücklich machen und versuche sie umzusetzen.

Nimm Abstand davon, anderen Schaden zuzufügen und strecke deine helfende Hand nach ihnen aus. Den anderen zu geben wird dir großes Glück einbringen.

Unterdrücke dein inneres Kind nicht, und wenn du spürst, dass das Malen oder Spielen mit den Kleinen dich glücklich macht, dann zögere nicht damit, es zu tun. Wisse, dass wir alle ein Kind im Inneren tragen, wie alt wir auch immer sein mögen.

Wenn du in ein Problem oder eine Krise gerätst, denk dir sofort, dass es schlimmere Übel gibt. Und solltest du dir deine Hand brechen, dann denk daran, dass es jemanden gibt, der ohne Hand leben muss, und wenn du gezwungen bist, eine Brille zu tragen, damit du besser siehst, denk daran, dass es Menschen gibt, die ihr Augenlicht bereits verloren haben.

Wähle und entscheide dich für dein Glück, indem du es selbst in die Hand nimmst. Sage dir, dass du glücklich sein willst... Vielleicht braucht die Sache etwas Zeit, aber du wirst Erfolg haben.

Setz dir ein Ziel vor Augen und bemühe dich, es umzusetzen, wann immer du kannst, denn die Früchte des Erfolgs zu ernten macht sehr glücklich.

wa21 - Wie du ein Gespräch beginnst

Wir versammeln uns mit unseren Bekannten oder Verwandten und sind mit dem Problem konfrontiert, einen Gesprächsanfang finden zu müssen. Das Schwierigste ist, ein Gespräch mit einer Person zu beginnen, die wir zum ersten Mal treffen. Dieses Problem kennen die meisten Menschen, und du bewältigst es durch deine Persönlichkeit und deinen Umgang mit der Gesellschaft, die dich umgibt.

Du kannst zunächst ganz einfach mit einem Gruß beginnen, dann stelle dich vor und strecke deine Hand zum Händedruck aus. Das ist ein guter Anfang bei einer Person, der du dich zum ersten Mal vorstellst. Wenn du dich schon vorher vorgestellt hast, dann gehe direkt zum zweiten Schritt über.

Schau dich um, vielleicht gibt es etwas, auf das du zeigen kannst: z. B. ein Gemälde im Haus, das dir gefällt, oder die Art, wie das Zimmer eingerichtet ist. Es schadet auch nicht, über das Wetter zu reden. Aber ungewöhnliche Gespräche sind der beste Anfang für ein spannendes Gespräch.

Ein Kompliment oder Lob für irgendeine Sache, die sich um dich befindet, aber ohne zu lügen. Sag nicht, ihre Haare sind schön oder ihre Zeichnung ist toll oder ihre Geschichte ist spannend, wenn du nicht überzeugt davon bist. Das aufrichtige Lob ist eine wunderbare Art, sich ihr anzunähern, denn sie spürt deine Anerkennung und die Aufrichtigkeit deiner Äußerung.

Stelle Fragen: Die Leute lieben es, über sich selbst zu sprechen, aber achte auf die Art deiner Fragen: z.B. „In welchem Kurs bist du?“, „Welches Buch hast du zuletzt gelesen?“, „Magst du klassische Musik?“ Lass dich nicht auf persönliche Fragen ein, wie z.B. „Verträgst du dich mit deiner Mutter?!“ Und stelle nicht noch mehr Fragen, wenn es von der anderen Seite keine Erwiderung gibt.

Vermeide, sie nach ihrer Meinung über dich zu fragen. Denn dann wird sich das Gespräch um dich drehen und für gewöhnlich mögen die Leute das nicht. Und wenn sie mit dem Gespräch begonnen hat, dann führe es fort und passe dich ihr an. Wenn sie dir z.B. erzählt, dass sie letzten Sommer nach London gegangen ist, frage sie nach den Orten, die sie besucht hat und wie lange sie dort war usw. Stimme den Themen zu, aber pflichte ihr nicht bei, sag einfach nur deine Meinung. Sieh in ihre Augen, das zeugt von Selbstbewusstsein, aber starre nicht. Wenn ihr im Gespräch harmoniert, kannst du deine Hand auf ihre Schulter legen oder zweimal während des Gesprächs ihren Namen nennen, das hilft dir dabei, dich an ihn zu erinnern und zieht ihre Aufmerksamkeit auf das Thema, über das ihr sprecht.

Achte auf die Körperbewegungen: Die Hälfte des Gesprächs, mit dem du bei deinem Gegenüber einen Eindruck hinterlässt, besteht aus Körpersprache. Es ist nicht unbedingt das, was du sagst, auch die Bewegungen deiner Hand zeigen Harmonie und Interesse, und deine Blicke und dein Lächeln sind es, die dich deinem Gesprächspartner näherbringen.

Das schönste Gespräch, mit dem du anfangen kannst ist jenes, das sich um die Welt um uns herum dreht, z.B. die Situation der pubertierenden Mädchen rund um die Welt und ihr

unterschiedliches Denken von einer Region zur nächsten, sowie andere Themen, die dich beschäftigen. Du musst genug Informationen über diese Themen haben. Zweifelsohne verfolgst du das Fernsehen oder liest Bücher und wissenschaftliche Magazine und Literaturzeitschriften.

Lass nicht zu, dass die andere Seite sich langweilt. Du musst ihre Bewegungen und Äußerungen verfolgen, wenn sie z.B. auf die Uhr schaut oder versucht, dem Gespräch zu entkommen, so brich dein Gespräch augenblicklich ab. Wenn du das Gefühl hast, dass sie es genießt, so führe es zu Ende.

Mach lustige Bemerkungen: Sie geben dem Gespräch eine andere Note und verleihen ihm Witz.

wa22 - Wie du die Beziehung zu deiner Familie verbesserst

Bekümmert dich, dass die Beziehung zu deinen Familienmitgliedern nicht gut ist, dass du lieb zu ihnen bist, aber deine Anstrengungen fehlschlagen und manchmal sogar in einem neuen Streit enden? Wisse, dass du damit nicht alleine bist und die meisten an diesem Problem leiden... Für jedes Problem gibt es aber eine Lösung.

Liebe sie so, wie sie sind

Hast du daran gedacht, deine Familienmitglieder so zu lieben, wie sie sind, mit all ihren Fehlern und Schwächen? Denk dir nicht: „Ich könnte mich mit meinem Vater besser verstehen, wenn er nicht immer schreien würde... Ich würde meine Mutter mehr lieben, wenn sie ihre Versprechen einhalten würde...“ Ich liebe sie so, wie sie sind, mit ihren positiven und negativen Seiten.

Suche nach Entschuldigungen für sie

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dich in ihre Lage zu versetzen und Entschuldigungen für sie zu finden? Das bedeutet: Hast du nie bemerkt, dass eines deiner Familienmitglieder nur deshalb nicht auszuhalten ist, weil es einem Bild entspricht, dass du nicht akzeptierst? Wenn z.B. dein kleiner Bruder gerade tobt und dich mit seinem Verhalten stört... Wie wäre es, wenn du nach einer Entschuldigung für ihn suchst? Er ist klein und es ist ganz normal, dass er sich auflehnt und durcheinander benimmt... Und wie wäre es, wenn du versuchst, etwas Positives an seinen schlechten Eigenschaften zu finden... Vielleicht gelingt es dir, zu ihm zu sagen: „Wie bringt mich deine Unruhestiftung zum Lachen! Was würde ich ohne deine Späße machen? Wie lieb ich dich habe...“ Aber hüte dich, deine Gefühle zu fälschen, denn er wird spüren, dass sie falsch und künstlich sind...

Vermehre die Liebe zu deinen Familienmitgliedern

Die Liebe nimmt zwischen Menschen zu, die herzlich sind und herzlich miteinander umgehen. Nehmen wir z.B. die Beziehung zu deinem kleinen Bruder... Die gute Stimmung nimmt zu, wenn du ihn vor dem Schlafengehen küsst, und deine Beziehung zu ihm verbessert sich, wenn du ihm erlaubst, seine Lieblingszeichentrickfilme anzusehen anstatt deiner Lieblingsserie. Wenn du ihn

in den Kindergarten begleitest, wird deine Beziehung zu ihm besser sein, als du es dir je hast träumen lassen... Und im Gegenteil wird sich deine Beziehung zu ihm verschlechtern, wenn du ihn z.B. zwingst, sein Zimmer aufzuräumen... und sie verschlechtert sich, wenn du ihn schreiend dazu zwingst, dir eine Zeitschrift aus dem Supermarkt zu holen... und die Beziehung wird komplett ruiniert, wenn du ihn schlägst... Und wenn du danach versuchst, irgendetwas von ihm zu verlangen, sei es etwas Simples, wie dir die Fernbedienung zu geben, so wird er sich weigern, obwohl es eine einfache Aufforderung ist.

wa23 - Passt du dich deinen Freundinnen an oder hältst du an deinen eigenen Prinzipien und Gedanken fest?

Deine Freundinnen verlangen von dir, dass du Kleider trägst, die du unangebracht findest, bei der Prüfung schummelst oder in ein Restaurant essen gehst, ohne deinen Eltern Bescheid zu geben. Das sind Dinge, die du nicht tun willst, aber du tust es trotzdem, um sie zufriedenzustellen und um ihnen zu beweisen, dass du zu ihnen gehörst.

Suche nach einer Freundschaft ohne Bedingungen

Wenn ihre Freundschaft für dich mit Bedingungen verknüpft ist, brauchst du dann so eine Freundschaft oder kannst du auf sie verzichten?

Versuche dein Umfeld zu verändern und suche nach Freundinnen, die dich so akzeptieren, wie du bist, mit all deinen Prinzipien und Gedanken. Du wirst dich sicher bei ihnen wohlfühlen, denn du kannst ihnen deine Gedanken mitteilen ohne Hemmung oder Angst, dass sie dich nicht akzeptieren werden oder dir in deiner Meinung widersprechen.

Zuerst Gott zufriedenzustellen

Halte inne und frag dich selbst: Willst du zum Wohlgefallen der anderen leben oder zum Wohlgefallen Gottes und danach zu deinem eigenen?

Sei du selbst

Folge nicht allem, was man dir sagt, sondern denke nach... Ist es nicht schön, einzigartig zu sein und eine Meinung und einen speziellen Standpunkt zu haben? Und so zu sein, wie du bist, und dich nicht darum zu kümmern, was deine Freundinnen über dich sagen? Wisse, wenn sie echte Freundinnen wären, würden sie deine Meinung schätzen und vielleicht ihre eigenen Standpunkte ändern.

Frage dich selbst: Was gewinne ich und was verliere ich?

Wenn du daran denkst, mit ihnen mitzugehen, halte einen Augenblick inne und frage dich selbst, was du gewinnen wirst, nachdem du einen Moment Spaß hattest... Verlierst du das Vertrauen deiner Familie, deines Herren und deines Umfelds für eine Minute Glück und ein einfaches Abenteuer?

wa24 - So realisierst du deinen Traum

Du träumst viel, stellst dir Dinge vor und bist schon bei einem wichtigen Punkt angekommen: Ärztin, Ingenieurin oder Wissenschaftlerin...? Du siehst dich als erfolgreiche junge Frau, die erreicht was sie will, aber noch ist die Sache ein Traum – und wie setzt du den Traum in die Wirklichkeit um? Wie kommst du an dein Ziel?

Es ist wichtig, dass wir träumen

Jeder von uns hat seine Träume, und dadurch bekommen wir eine Vorstellung von dem, was wir wollen. Das ist ein Teil von uns, und alles, was wir sein wollen, davon träumen wir zuerst. Alles, was du anfangs machen musst, ist, deine Träume aufzuschreiben. Fürwahr, wenn du aufschreibst, wovon du träumst, wirst du eine klare Vorstellung davon haben, was du willst. Nun stell dir vor, was in einem Jahr sein wird... und dann in fünf Jahren... Was siehst du? Was machst du? Bist du erfolgreich?

Definiere dein Ziel und schreib es auf

Ein Ziel ist eine Sache, von der wir uns wünschen, dass sie passiert. So wie der Traum, aber es ist genauer definiert, z.B.: Ich träume davon, eine geübte Schwimmerin zu sein... aber was bedeutet das Wort „geübt“ für mich? Ich muss genauer sein, z.B.: Ich werde das Delphinschwimmen oder das Freistilschwimmen beherrschen, oder: Ich werde soundso viele Meter in einer festgelegten Zeit zurücklegen... In Wahrheit ist es so, dass nachdem dein Ziel genauer definiert ist, es leichter zu verwirklichen ist. Schreibe deine Ziele auf ein Blatt Papier.

Bleib sachlich

Dein Ziel muss logisch nachvollziehbar und realisierbar sein. Was du momentan hast, ist eine Liste an Wünschen – jetzt musst du sie umwandeln in durchführbare Schritte. Wenn du vom Erfolg träumst, musst du dir ein Ziel setzen wie z.B. den Vorzug in der Schule. Und das bedeutet, dass du viel lernen musst, damit du gute Noten erzielst. Belege das Fach, das du magst, und die Sache wird realisierbar.

Verpflichte dich deinem Ziel

Wenn du dir ein Ziel setzt, musst du auch eine Verpflichtung eingehen. Schreibe diesen Satz ans Ende der Seite: „Ich werde beginnen mit... diesem, jenem, usw.“ Verwende niemals das Wort „ich werde versuchen“ oder „vielleicht“... Das sind ganz schlechte Worte!

Definiere einen Zeitraum zur Verwirklichung deines Ziels

Setze Zeitabstände fest, nach denen du überprüfst, was du getan hast, z.B. jeden Tag oder jede Woche. Schau dir an, was du erledigt hast und frage dich: Habe ich das gemacht? Und antworte dir selbst mit „ja“ oder „nein“, lasse keinen Spielraum für das Wort „vielleicht“. Entweder du hast es erreicht oder nicht.

Und im Moment musst du nur träumen... Höre niemals auf zu träumen, denn es ist der Anfang der Verwirklichung deiner Ziele. Und wenn du mit den genannten Schritten beginnst, wird sich dein Traum, glaube ich, erfüllen und du wirst große Chancen haben zu erreichen was du willst – deine Träume.

wa25 - Wie übernimmst du die Verantwortung?

Dāna: Meine Lehrerin hat überhaupt kein Vertrauen in mich und würde niemals zulassen, dass ich während ihrer Abwesenheit auch nur irgendeine Verantwortung für die Klasse übernehme, selbst wenn es nur fünf Minuten wären, obwohl ich ständig versuche, sie von meinen Fähigkeiten zu überzeugen...Was soll ich machen, Fulla??

Fulla: Meine Teure, das Vertrauen entsteht nicht durch Worte, mit denen du die anderen überzeugst. Es entsteht durch dein Betragen, dein Verhalten und dein Handeln... Und wenn dein Benehmen nicht deinen Worten entspricht, wie werde ich dir vertrauen?

Dāna: Also... Letzten Monat hatten wir ein wissenschaftliches Experiment und jede einzelne von uns musste vorbereiten, was von ihr verlangt wurde, aber ich habe es nicht gemacht. Ich nahm die Sache nicht ernst, aber ich hätte mir nie vorgestellt, dass das Experiment komplett sinnlos wird, weil ich nicht mitbrachte, worum ich gebeten wurde... Es verzögerte sich um ein weiteres Monat. Ich entschuldigte mich und sagte ihr, dass ich mir nicht ausgemalt hatte, dass das Ergebnis so sein würde... Und seit diesem Vorfall habe ich das Gefühl, dass sie mir jegliche Art von Verantwortung vorenthält, wie unwesentlich es auch sein mag...

Fulla: Meinst du nicht, dass sie damit Recht hat? Und dass du, wenn du ihr nicht das Gegenteil beweist, ihr Vertrauen nicht zurückgewinnen wirst können... ?

Dāna: Ganz richtig, aber was soll ich machen, um ihr Vertrauen wiederzuerlangen?

Fulla: Gut, ich werde dir das Geheimnis anvertrauen, aber du musst dich verpflichten, es durchzuführen...

Erstens: Wenn du zusicherst, etwas mit der Gruppe zu machen, verpflichte dich dazu. Und wenn du dein Umfeld im Stich lässt, so werden sie ihr Vertrauen in dich verlieren... Aber wenn du das, wozu du dich verpflichtet hast, durchziehst, wird dich dein Umfeld mit Respekt und Vertrauen betrachten, und so werden sie dein Verhalten und deine Aussagen ernst nehmen.

Zweitens: Übernimm die Verantwortung für dein Verhalten und erfinde keine Ausreden, indem du z.B. sagst: „Ich war gezwungen, bei den Prüfungen zu schummeln.“ Und tadle nicht jemand anderen für ein Verhalten, mit dem du begonnen hast, indem du z.B. sagst: „Meine Freundin ist der Grund dafür, dass ich bei meinen Lektionen zurückfalle.“ Wenn du die Verantwortung für deine Taten trägst, vermittelst du deinem Umfeld: „Ich entscheide selbst über mein Leben und mein Verhalten und ich weiß, was dabei herauskommt. Zudem weiß ich, worin mein Fehler besteht und wie ich ihn wieder gut machen kann.“

Drittens: Kümmere dich um deine Angelegenheiten: Verlasse dich nicht auf die Großen und dass sie dich daran erinnern werden, was du zu tun hast. Zwing sie nicht zu sagen: „Räum deinen Schreibtisch auf... Vergiss nicht dein Arabisch für den Test zu wiederholen... Du musst eine neue Federschachtel besorgen als Ersatz für die zerrissene... Morgen hast du einen Ausflug, du musst früh schlafen gehen...“ Beeile dich, die Verantwortung und deren Last selbst zu tragen.

Viertens: Sei vertrauenswürdig. Wenn du von einer von ihnen ein Buch ausborgst, sei dementsprechend verlässlich und gib es zurück, bevor es fällig wird, und zwar ohne es hinauszuzögern, aufzuschieben, zu beschädigen oder kaputt zu machen. Wenn deine Mutter von dir verlangt, dass du deine Schwester betreust, während sie das Essen zubereitet, so ignoriere ihre Bitte keinesfalls, sondern kümmere dich um deine kleine Schwester mit allem, was dazu gehört. Und wenn dir jemand ein Geheimnis anvertraut, so bewahre es. Es ist sehr wichtig, den anderen das Gefühl zu geben, dass sie sich auf dich verlassen können.

Fünftens: Benutze immer deinen Verstand, denke immer über deinen nächsten Schritt nach. Lass deine Entscheidungen weise und angemessen sein: „Kann ich mir einen Film ansehen, wenn ich morgen eine Prüfung habe? Wie wird sich das auf mein Ergebnis auswirken? Kann ich auf die Feier meiner Freundin gehen, während meine Schwester mich an ihrer Seite braucht? Ich glaube, sie wird mir nicht mehr vertrauen und ihre Bitte, sie zu unterstützen, nicht lebenslänglich wiederholen... denn sie wird in mir nicht das Vorbild finden, das sie braucht. Ich denke, dass das Versäumen der Party nicht mit dem Verlust meiner Schwester und ihres Vertrauens in mich vergleichbar ist.“ Wenn du deinen Verstand benutzt und mehr als einmal über deine Wahlmöglichkeiten nachdenkst, werden die besseren Ergebnisse dabei herauskommen, was dazu führen wird, dass dein Umfeld mehr Vertrauen in dich setzen wird.

Sechstens: Verschiebe nicht die Arbeit von heute auf morgen. Wenn du eine Arbeit hast, dann musst du sie erledigen, führe sie sofort aus. „Mein Schreibtisch muss aufgeräumt werden, und wenn ich es verschiebe werden sich die überflüssigen Zettel vermehren und alles, was ich zu tun habe, wird komplizierter... nach irgendetwas darin zu suchen wird mühsam... und es wird mir chaotisch erscheinen, und ihn aufzuräumen wird mir schwierig oder sogar unmöglich vorkommen.“ Wenn du deine Aufgaben ohne Aufschub erledigst, wird es dir mehr Kontrolle über dein Leben geben. Das wird allen signalisieren, dass du im Stande bist, deine Sachen hervorragend zu bewältigen.

Dāna: Deine Ratschläge waren super, Fulla... Ich denke, ich werde sie benötigen, um allen zu beweisen, dass ich Verantwortung tragen kann und mich als vertrauenswürdig herausstelle... Danke, Fulla.

Probleme und Lösungen (muškila wa-ḥall)

Familiäre Probleme (mašākil al-'ahl)

mu1 - Ist Fußball ausschließlich den Buben vorbehalten – ohne Mädchen?

Ich bin mit familiären Problemen konfrontiert. Ich gehöre zu jenen, die die Fußballnachrichten kontinuierlich verfolgen, ich liebe es, ich verfolge die Matches mit Interesse und ich mag alle Informationen darüber. Das hat dazu geführt, dass sie mich kritisieren und sagen: „Halte dich an einen anderen Sport, der zu Mädchen passt.“ Aber ich widerspreche ihnen in dieser Meinung. Für jede Neigung und jedes sportliche Hobby und jeden Kenner, der es ausübt, will ich von euch Hilfe zur Erläuterung dieses Grundgedankens, damit wir die Behandlung vieler Probleme hiermit abschließen können. Ich danke euch, Gott segne euch. Meine Familie kritisiert mich, weil ich Fußball mag.

Meine Freundin... Danke, dass du dich darum kümmerst, dein Problem zu beseitigen. Ich wünsche mir von dir, dass du andere Mädchen unterstützt und mitarbeitest, indem du ihnen bewusst machst, dass es wichtig ist, alle Bereiche für Männer und Frauen zu öffnen, damit sie sich ohne Vorurteile über ihre Interessen, Meinungen und Vorlieben ausdrücken können.

In der Mehrheit der Völker hat sich die Sitte herausgebildet, kraft der Gewohnheit dem männlichen und dem weiblichen Geschlecht bestimmte Rollen zuzuweisen. Du kannst z.B. beobachten, dass wir für das Mädchen eine Puppe und für den Buben ein Auto kaufen. Und wir ermutigen das Mädchen, sein Zimmer aufzuräumen während es durchaus passiert, dass man in diesen Angelegenheiten mit den Buben nachsichtiger ist. Und wenn du jemanden fragen würdest, worin der Fehler besteht, Fußballspiele zu verfolgen und sie zu lieben? Die meisten werden keine andere Antwort haben als: „Das ist ein Bubenspiel!“

Es gehört auch zu den meistverbreiteten Fehlschlüssen, dass das Kochen den Mädchen vorbehalten ist, aber die geschicktesten Köche der Welt sind Männer! Es gibt in der Gesellschaft eine Korrektur einiger dieser Fehlschlüsse, dazu braucht es Mut und Tapferkeit, und so etwas etabliert sich nicht, außer durch besondere Personen, die sich mittels hoher Moral davon lösen, und die sich nicht aufgrund der Kommentare anderer aufregen und ärgern. Zur gleichen Zeit besitzen sie das Selbstvertrauen und den Mut, ihre Meinungen und Wünsche auszudrücken, insbesondere wenn sie nicht schädlich sind für andere und nicht die Traditionen und Gewohnheiten in ihrer Gesellschaft verletzen. Verfolge, wofür du dich interessierst, und ich habe bereits das Gefühl, dass du dir sicher bist, in dem was du tust. Alles was du machen musst, ist, von Zeit zu Zeit mit jenen Kommentaren zu rechnen und sie mit einem Lächeln hinzunehmen und deinen Familienmitgliedern zuzustimmen, dass das Verfolgen von Fußball unter den Mädchen nicht verbreitet ist, aber dass es auch nicht selten ist. Ich kenne viele Mädchen, die den Fußballsport verfolgen, und wir betreiben ihn auch!

mu2 - Mein Bruder tut mir dauernd weh

Mein Bruder schlägt mich immer, was soll ich machen?

Geschwister sind nur selten die ganze Zeit in perfekter Eintracht, zweifellos kennst du viele Geschichten über Konflikte zwischen Geschwistern und den Ärger, der für beide Teile entsteht. Es ist nützlich, einen Zeitpunkt zu wählen, an dem es gerade kein Problem gibt, und dann verlange von deinem Bruder, dass ihr gemeinsam eine Alternative für das Schlagen festlegt. Lass ihn wissen, dass du ihn liebst und dass du ihn brauchst, um über eine wichtige Sache zu sprechen und wünsche auch, seine Meinung zu hören. Während ihr euer Problem besprecht, sag ihm auch, dass dich die Art, wie er mit dir umgeht, stört. Und höre dir auch seine Gründe an, die ihn dazu bringen, dich zu schlagen. Meistens ist die Definition einer Zeitspanne, in der diese Zwischenfälle vermieden werden sollen, die beste Lösung. Nachdem die Diskussion beendet ist, schreibt gemeinsam eure alternative Lösung für einen Konflikt auf. Für gewöhnlich halten die Menschen das, was sie aufgeschrieben haben, öfter ein als das, was sie sagen.

mu3 - Ich fühle mich einsam innerhalb der Familie

Ich fühle mich einsam in der Familie, was rätst du mir?

Die Familienmitglieder sind jene Personen, von denen wir wissen, dass sie uns lieben, selbst wenn sie diese Liebe nicht auf offensichtlichem und direktem Weg ausdrücken. Aber manchmal wünschen wir uns, sie würden ihre Interessen und Sorgen mit uns teilen, und wir finden, dass sie von selbst erraten müssen, was wir empfinden. Folglich löst es Kummer und Frust in uns aus, wenn wir sehen, dass sie von uns abgelenkt sind. Das wichtigste, das man tun kann, ist, sich nicht dem Gedanken der „Einsamkeit“ hinzugeben, denn sonst wirst du dich „armselig“ fühlen und dich selbst zerreißen, und so wirst du dich Tag für Tag im Kreis drehen. Entscheide dich für eines deiner Familienmitglieder und erzähle ihm von deinen Gefühlen, ohne Tadel oder Vorwurf. Über die schlechten Gefühle zu reden ist der beste Weg, um sie loszuwerden.

mu4 - Die Familie bevorzugt das männliche Geschlecht

Hallo Fulla, ich leide an einem Problem, an dem vermutlich die Mehrheit der Mädchen des gesamten Mittleren Ostens leidet, und das ist die Diskriminierung in der Familie zwischen den beiden Geschlechtern. Sie erlauben den männlichen Familienmitgliedern Dinge, die sie den Mädchen nicht erlauben. Ich weiß und begreife sehr wohl, dass unsere arabische Gesellschaft eine männliche Gesellschaft ist, aber ich bin traurig, weil ich ein Mädchen bin und nicht über die Freiheit verfügen kann, über die mein Bruder verfügt... Hilf mir, Fulla!

Meine Freundin... Ich kann deine Gefühle verstehen, meine Freundin, und es ist schmerzt mich, dass du das Gefühl hast, dass du nur deswegen eingeschränkt bist, weil du ein Mädchen bist. Es hat sich in der Gesellschaft jedoch die Gewohnheit herausgebildet, die Freiheit der Mädchen im

Sinne ihres Schutzes einzuschränken. Aber diese Sache ist auch relativ, es ist von Stadt zu Stadt und auch von Familie zu Familie verschieden. In manchen Familien ist es sehr schwierig, über die Rechte zu verfügen, die das männliche Geschlecht hat, und eine weitere Schwierigkeit besteht im absichtlichen Festhalten an den Traditionen und Gewohnheiten der Familie. Ich weiß nicht genau, über welche Freiheit du sprichst, aber die Freiheit ist normalerweise mit der Verantwortung verbunden. Und glaubst du, dass es dir mehr Freiheiten im familiären Bereich bringt, wenn du dich stärker verantwortlich fühlst?

mu5 - Mein Vater verlässt mich und meine Mutter und heiratet eine andere

Meine liebe Fulla, ich habe ein Problem, mein Vater hat eine andere Frau geheiratet und ist zu ihr gezogen, und er hat uns allein gelassen, und mein Vater hat gerade zwei Söhne bekommen, und er erlaubt mir nicht, sie zu sehen, und diese Frau, die mein Vater geheiratet hat, ist sehr böse, und sie bringt meinen Vater dazu zu schreien und seinen Zorn über uns zu leeren. Ich fühle mich einsam und traurig.

Es scheint, dass die Nachricht von der Heirat deines Vaters mit einer anderen Frau überraschend und unerwartet kam, speziell nachdem du erfahren hast, dass es vor langer Zeit geschah, und dass du einen Vater hast, den du nicht kennst. Es ist natürlich, dass wir uns verwirrt und verstört fühlen, wenn sich unsere Lebensumstände plötzlich ändern, aber am Ende musst du dich entscheiden, wie du mit dieser Veränderung umgehen wirst. Zweifellos wünschst du dir, dass das, was passiert ist, bloß ein Traum wäre und dass er bald enden wird, aber bedenke, dass deinem Vater die Entscheidung, eine andere Frau zu heiraten, zusteht. Und du bist niemals verantwortlich für das, was zwischen ihm und deiner Mutter passiert. Vielleicht warst du zornig auf deinen Vater und über seine Frau, aber vielleicht stand dein Zorn zwischen dir und der Lösung, die du suchst. Das wichtigste, das du zu tun hast, ist, diese Realität in deinem Leben zu akzeptieren, und damit meine ich, dass du genug darüber nachgedacht hast – „Warum hat mein Vater das gemacht?“ oder „Was war mein Vergehen, dass die Frau meines Vaters mich ungerecht behandelt?“. Denke dir, was geschehen ist, ist geschehen und manchmal haben die Großen Ausreden, die die Kleinen nicht verstehen. Suche nach deiner inneren Kraft und verwende sie, um die positiven Dinge in deinem Leben zu finden. Nützt es vielleicht, deinen Vater zu bitten, dass er dir deine Brüder vorstellt? Vielleicht ist er sehr lieb und ihr verbringt eine vergnügliche Zeit miteinander.

mu6 - Meine Familie ist immer beschäftigt, es gibt keine Kommunikation zwischen uns... Wir sind einander fremd

Ich bin aus einer durchschnittlichen Familie, mein Vater ist Ingenieur, meine Mutter ist Beamtin, meine Schwester ist Flugbegleiterin, und ich bin in einer Sprachschule. Ich will wissen, wie wieder Liebe und Harmonie in die Familie einkehrt, denn es fehlt mir an nichts außer der Liebe meiner Familie. Ich wünsche mir von dir, Fulla, dass du meine Frage schnell beantwortest, und danke...

Es scheint, dass deine Familienmitglieder beschäftigt sind und nicht bemerken, dass du ihre Liebe und das Verbringen von gemeinsamer Zeit mit ihnen brauchst. Und vielleicht hast du sie manches sagen gehört, das dich glauben machen, dass eure gegenseitige Zuneigung abgenommen hat. Ich denke aber eher nicht, dass du um die Wiedereinkehr der Zuneigung und Liebe besorgt sein musst. Aber in deiner Situation musst du dich positiv verhalten, und durch deine Art ihnen gegenüber eine vergnügliche und liebevolle Atmosphäre schaffen. Z.B. indem du die Gelegenheit ergreifst, sie an einem bestimmten Abend zu vereinen. Mach für sie ein Tablett mit Süßem und etwas Tee, und vergiss nicht, ihnen zu sagen, dass du findest, dass ihr nicht genügend Zeit als Familie miteinander verbringt, und dass es dich glücklich machen wird, wenn ihr zusammen seid. Manchmal scheinen die Großen sehr beschäftigt zu sein und sie achten nicht auf die Kleinigkeiten, die eine glücklichere und vertrautere Atmosphäre im Haus ermöglichen.

mu7 - Das Vertrauen der Familie

Ich möchte das Vertrauen meiner Familie wiedererlangen, aber wie? Ich bitte dich, hilf mir.

Meine Freundin... Es scheint, dass etwas passiert ist, das bewirkt hat, dass du das Vertrauen deiner Familie eingebüßt hast. Das Vertrauen wiederzuerlangen erfordert etwas Zeit, und das Vertrauen wird stufenweise gebildet. Die Menschen gewinnen es, wenn sie in dem, was sie sagen, aufrichtig sind und sich klar verhalten. Wenn du jemandem etwas versprichst, musst du es auch schaffen, dieses Versprechen einzuhalten. Vielleicht sagst du, dass es hie und da Ausnahmen gibt, aber ich widerspreche dir, denn du bist verantwortlich, wenn dadurch ein falscher Eindruck von dir vermittelt wird. Wenn du z.B. versprochen hast, um neun nach Hause zu kommen und dann passiert plötzlich etwas, dass dich dazu zwingt, dich zu verspäten, musst du rechtzeitig deine Familie kontaktieren um sie zu verständigen, was geschehen ist. Rege dich nicht auf und ärgere dich nicht, wenn deine Eltern öfter nachfragen und nachforschen, und halte es nicht für einen Vorwurf, sondern beantworte jene Fragen lieb und aufrichtig, denn rätselhafte und kurzangebundene Erwiderungen machen deine Eltern nicht zuversichtlich, sondern es verschlimmert das Problem.

Persönliche Probleme (mašākil nafsīya)

mu8 - Ich lächle die Leute an, aber mein Herz ist traurig...

Hallo meine Schwester Fulla, ich bin dein größter Fan. Ich möchte dir eine Frage stellen bitte, bin ich fähig mein Leben zu ändern, denn mein ganzes Leben ist Kummer, aber ich lächle alle Menschen an, ich will ihnen nicht meinen Kummer zeigen... Mein Kummer besteht seit vier Jahren, und ich trage immer schwarz, denn es spiegelt meine Persönlichkeit...

Meine Freundin, wir leben nur ein Leben, und ein Tag, der vergangen ist, kommt nicht wieder. Es scheint, dass in der Vergangenheit etwas mit dir passiert ist, *vor vier Jahren*, das bewirkt hat, dass sich deine Sichtweise auf die Welt geändert hat. Es erlaubte dem Kummer, in dir zu wohnen und dich ständig zu begleiten. Natürlich ist es möglich, dass du dein Leben änderst und diesen Kummer loswirst, aber du musst ihn zuerst ausdrücken. Ihn für dich zu behalten und den anderen Fröhlichkeit vorzuspielen bewirkt, dass deine Traurigkeit sich in Zukunft in Frust und Zorn verwandeln wird. Suche nach einem angenehmen Weg, diesen Kummer auszudrücken, indem du z.B. deine privaten Gedanken jeden Abend aufschreibst oder das, was in deinem Inneren ist über das Zeichnen ausdrückst. Hole ein Blatt Papier und einen Stift hervor, überlasse dich deiner Spontaneität und erlaube diesen Gefühlen in irgendeiner Form auf das Papier zu kommen. Und das Gespräch mit einer Person, der du vertraust, oder das Ausüben körperlicher Aktivitäten ermöglichen dir ebenso, deine Gefühle zu verändern, aber das wichtigste von all dem ist, dass du die feste Absicht hast, dich ab jetzt nicht mehr dem Kummer hinzugeben.

mu9 - Ich habe das Gefühl der Selbstmord wäre die beste Lösung...

Ich fühle immer, dass mich niemand liebt in diesem Leben, ich weiß nicht warum, und immer denke ich an den Tod... Ich bitte um eine schnelle Antwort bevor ich sterbe...

Meine teure Freundin... Du bist anscheinend unendlich frustriert und fühlst starke Verzweiflung und das ist tatsächlich tragisch. Aber es ist wichtig, dass du weißt, dass diese deine Gefühle keine seltsamen oder schrecklichen Gefühle sind, und manchmal erscheint das Leben hart, was bewirkt, dass wir uns schwach und ausgeliefert fühlen. Wenn du denkst, dass dich niemand liebt, und du von deinem Gehirn verlangst, sich darauf zu konzentrieren, wird das Ergebnis sein, dass du nur die Anzeichen feststellen wirst, die diese deine Idee bestätigen. Und wenn dich deine Freundin für ein paar Tage nicht kontaktiert, sagst du vielleicht zu dir: „Warum erwartet sie, dass *ich* sie anrufe, gewiss mag sie mich nicht.“ Und wenn du von deinen Eltern etwas verlangst und es nicht bekommst, sagst du vielleicht zu dir: „Sie lieben mich nicht und kümmern sich nicht um mich.“ Und wenn du eines Tages Langeweile verspürst, dann hörst du vielleicht eine Stimme, die dir einflüstert: „Du hast keine Freunde, du bist unbeliebt.“ Der menschliche Verstand ist unendlich komplex, meine Freundin, aber letztendlich ist er dazu da, uns zu dienen und nicht, um uns zerstören. Was hältst du davon, wenn du dieses einfache Experiment ausprobierst: wiederhole für eine ganze Woche selbstaufmunternde Worte, von denen du

denkst, dass sie nicht realistisch sind, indem du z.B. sagst: „Ich bin ein liebenswerter und wunderbarer Mensch.“ oder: „Ich kann unter allen Umständen glücklich werden“, und stelle fest, wie sich deine Gefühle entwickeln. Aber denke daran, du musst diese Worte eine Zeit lang wiederholen, damit dein Verstand fähig ist, die schlechten, destruktiven Gedanken durch andere, positive, konstruktive auszutauschen.

mu10 - Ich bin verschlossen und traurig...

Meine liebe Fulla... Ich habe das Gefühl, dass ich alleine in dieser fremden Welt lebe, ich verbringe Stunden alleine und spreche mit niemandem, ich weine heftig, ohne dass es jemand bemerkt, ich gebe mein Inneres nicht preis, nicht einmal meiner Mutter... Ich bin der Sache überdrüssig... Hilf mir!

Meine Liebe... Es macht mich traurig, wie isoliert du bist. Würden die meisten Menschen von selbst diese Isolation wählen, und wäre das, worin du dich befindest, deine eigene Wahl, so wäre es kein Problem. Und die meisten bevorzugen es, ihre Geheimnisse zu verschweigen. Sie wollen nicht so viele Freunde haben und *ein* verlässlicher Freund genügt ihnen. Entscheidungen wie diese stören sie nicht, sondern im Gegenteil, es beruhigt sie... Was unsere Geheimnisse angeht, so ist es überhaupt nicht notwendig, sie publik zu machen, um als aufgeschlossen zu gelten. Menschen sind sehr unterschiedlich, wenn es darum geht, wie sehr sie für andere Menschen zugänglich sind. Was unsere Geheimnisse angeht, so ist es am besten, wenn wir selektiv sind. Es ist nicht notwendig, über alles zu reden, was uns widerfährt, denn vielleicht handelt es sich um familiäre Angelegenheiten. Ja selbst wenn wir dem, mit dem wir reden, vertrauen! Und wenn nicht, dann wohl weil du schmerzliche Erfahrungen mit anderen gemacht hast, was die Offenlegung deiner Geheimnisse betrifft. Hier sind für dich einige Ratschläge, wie du deine Verschlossenheit abbauen kannst:

1 - Frag dich, warum du dich davor fürchtest, deine Geheimnisse preiszugeben: Meistens verstecken die Menschen ihre Geheimnisse, weil sie sich vor etwas fürchten. Manchmal ist es aus Angst, die anderen könnten über sie urteilen, oder aber die Menschen könnten sich von ihnen distanzieren, oder sie haben eine Erfahrung gemacht, die das Vertrauen in die Menschen erschüttert hat. Manchmal ist das Problem, dass die Person, der wir das Geheimnis offenbaren, nicht vertrauenswürdig ist. Manchmal liegt es an der Art des Geheimnisses, das wir offenbaren wollen, denn vielleicht betrifft das Geheimnis eine andere Person als dich, oder auch deine Familie, und dann ist es richtig, nichts zu erzählen. Wichtig ist, dass du herausfindest, was dich so verschwiegen macht und was es ist, das dir so sehr Angst macht, jemandem dein Geheimnis zu erzählen. Dann frag dich, ob es die hässlichen Taten der anderen sind, die du so fürchtest, und ob es das war, woran du tatsächlich gedacht hast und was sich in dir festgesetzt hat...

2 – Beginne mit einem kleinen Schritt: Wenn du deine Geheimnisse aus deinem Inneren hervorholen willst, versuche sie auf ein Blatt Papier zu schreiben, und erzähle sie darin einer anonymen Person, einer Freundin; schreib es auf und stell dir dabei vor, dass das Papier eine

Vertrauensperson ist, vielleicht bist du danach eher bereit, es einer Person, der du vertraust, zu erzählen.

3 – Versuche mit denen, die dich umgeben, kleine Details aus deinem Leben zu teilen, die nicht von so großem Belang sind. Das wird die Beziehung zwischen dir und ihnen stärken und du wirst dich ihnen nah fühlen, und dann wirst du sie mit dir und deinem Wesen bekannt machen, und dabei kannst du ihnen vielleicht ein kleines Geheimnis mitteilen...

4 – Verschweige nicht, was anderen nützlich sein kann: vielleicht hast du ein Geheimnis, in dem für die anderen etwas nützliches oder wohltuendes besteht. Wenn du dich davor fürchtest, dich direkt auszudrücken, so kannst du die Angst vor dem Gespräch überwinden, indem du von dir wie von einer anderen Person sprichst, und das wird eine Angst vermindern, deine Geheimnisse zu enthüllen. So bekommst du auch eine unvoreingenommene Meinung von deinem Umfeld, weil sie nicht zur Schmeichelei gezwungen sind... Das ist eine Vorgehensweise, die dir dabei helfen wird den ersten Schritt zu machen, für die anderen zugänglicher zu werden...

5 – Lerne den Menschen und vor allem dir selbst zu vertrauen: wir alle machen Fehler, und diese Fehler einzugestehen und sie auszubessern macht uns reifer und erfahrener. Überwinde die Fehltritte, die die anderen an dir begangen haben und das, was dir dadurch eventuell widerfahren ist, und verzeihe ihnen. Und lass ab von den Gründen, die dich verschlossen gemacht haben und werde zugänglicher... Ich will wiederholen, was ich vorher gesagt habe, du bist nicht gezwungen, allem was da kreucht und fleucht deine Geheimnisse zu offenbaren, es besteht kein Problem darin, deine Geheimnisse für dich zu behalten, denn dabei hast du mehr Kontrolle... Und solltest du es notwendig finden, sei schlau bei deiner Enthüllung, so wie ich es dir vorher erklärt habe...

Gesellschaftliche Probleme (mašākil 'iġtimā'īya)

mu11 - Warum gibt es in unserer Gesellschaft nicht die gebotene Wertschätzung und Achtung?

Ich helfe den anderen immer, aber sie wollen mir nichts Gutes, und wenn es einen von ihnen gerade freut, beginnt er mich zu schlagen, ich bitte dich, hilf mir!

Meine Freundin... Mir scheint, dass du erwartest, dass dich jemand beglückt, so wie du es für andere tust, aber du wirst mit einem unerwarteten Ergebnis überrascht, und das ist die Kränkung, und diese Angelegenheit frustriert dich und macht dich traurig. Das Beste, was der Mensch in seinem Leben tun kann, ist, sein Leben zur Quelle des Glücks für die anderen zu machen, so wie du es machst. Aber die Wahrheit ist, dass nicht gewährleistet ist, dass die Menschen gute Taten vollbringen. Für gewöhnlich finden die Menschen es schwierig, den anderen ein schönes Wort zu sagen, aber nicht deshalb, weil sie sie nicht mögen, sondern weil sie es als peinlich empfinden, ihre positiven Gefühle auszudrücken. Kennst du das Sprichwort, das besagt: „Tu etwas Gutes und wirf es ins Meer“? Die Absicht dieses Sprichwortes ist, dass du für eine gute Tat keine Belohnung erwarten sollst, sondern im Gegenteil, dass es auch deine Pflicht dir selbst gegenüber ist, nicht zu akzeptieren, beleidigt oder geschlagen zu werden. Tu Gutes für die anderen, aber auch für dich selbst.

mu12 - Warum will Israel keinen Frieden?

Diese gehört zu den Fragen, die mich verwirren, ich kann nie schlafen, warum töten die Israelis die Palästinenser, warum leben sie nicht gemeinsam in Frieden? Warum, kannst du mir erklären, warum? Danke für deine wertvolle Zeit...

Meine Freundin... In Wahrheit kann ich dir nicht sagen warum. Aber so wie du fühle ich Zorn, denn das Töten und Vernichten widerspricht den Instinkten des gesunden Menschen. Manchmal, wenn wir uns fragen „Warum?“ können wir zu keinem Ergebnis und keiner Lösung finden, wir drehen und umkreisen immerzu das *Problem*. Vielleicht wäre es am besten, wir fragen uns: „Wie können wir diese Tyrannei beenden?“ Denn das wird uns zu den Lösungen bringen.

mu13 - Ich liebe die Phantasie, aber alle um mich herum kritisieren das

Ich weiß nicht, was ich sagen soll, alle sagen, dass die Phantasie möglicherweise Probleme im Verstand verursacht, und dass diese Probleme gefährlich sind, und die Frage ist: Ist das, was die Leute reden, richtig, und muss ich die Phantasie aufgeben, ich möchte eine schnelle Antwort...

Meine liebe Freundin... Die größte Gnade, die Gott dem Menschen geschenkt hat – und er zeichnete ihn vor seinen anderen Geschöpfen aus – das ist die Vorstellungskraft, und alle Errungenschaften und Erfindungen in der Welt waren in der Vergangenheit Gedanken und Vorstellungen in den Köpfen der Menschen. Und selbst das Haus, in dem du wohnst, hat sich jemand ausgedacht, bevor es Wirklichkeit wurde. Träume und phantasie und denke nach, dann verwandle deine Gedanken in Wirklichkeiten. Du bist fähig, das zu tun.

mu14 - Ich bin verschwenderisch!

Ich habe ein Problem, und das ist, dass ich sehr verschwenderisch bin mit dem Betrag, den ich bis zum Jahresende angespart habe. Ich nehme den Betrag und gehe zum Sūq, und wenn ich zurück nach Hause komme bleibt mir nichts übrig. Ich bitte dich, dieses Problem für mich zu lösen und bring mir bei, wie man eine schöne Sparbüchse macht.

Meine liebe Freundin... Dein kleiner Brief und dass du festgestellt hast, dass Verschwendung ein *Problem* ist, gefiel mir. Es weist darauf hin, dass du reif bist, dich von dieser Gewohnheit und ihrem negativen Einfluss zu distanzieren. Ich verstehe, dass dich die Art, wie du das Geld aus gibst, stört. Wenn du im Sūq bist verlierst du die Fähigkeit, zwischen dem, was du brauchst und dem, was dir gefällt, zu unterscheiden. Und du ertappst dich beim überstürzten Einkaufen von allem, was du schön findest, selbst wenn es nicht notwendig ist. Und wenn du zurück nach Hause kommst begreifst du, dass du übereilt Artikel gekauft hast, an denen kein Bedarf besteht, und du bereust es. Ich habe mehrere Ratschläge, vielleicht findest du ein paar von ihnen nützlich, Hawla:

- 1 – Bevor du zum Sūq gehst, schreib eine Liste mit den Artikeln, die du brauchst und sei bedacht darauf, diese Artikel zuerst zu kaufen.
- 2 – Geh nicht zum Sūq, wenn du traurig oder zornig bist, möglicherweise kaufst du unnötige Dinge.
- 3 – Wenn du dich beim überstürzten Kauf von etwas, das dir gefällt, ertappst, bitte den Verkäufer, es eine halbe Stunde für dich *zu reservieren*, dann verlasse das Geschäft. Auf diese Art hast du die Gelegenheit, darüber nachzudenken, wie sehr du diese Sache brauchst.
- 4 – Nimm nicht den ganzen ersparten Betrag mit zum Sūq, bestimme einen Teil für den Kauf der benötigten Sachen und erlaube dir nicht, ihn zu überschreiten.
- 5 – Bitte eine Freundin, dich zum Sūq zu begleiten und frage nach ihrer Meinung zu dem, was du kaufst, denn vielleicht erinnert dich deine Freundin z.B. daran, dass du bereits ähnliche Ohrringe besitzt.
- 6 – Entscheide dich dafür einen bestimmten Betrag in deiner Geldbörse zu belassen, wenn du vom Sūq zurückkommst. Du kannst jedes Mal z.B. zehn Riyāl aufheben und sie an einen bestimmten Ort aufbewahren. Am Ende des Jahres sammle den Betrag ein und kaufe damit ein

symbolisches Geschenk, das dich daran erinnert, dass du imstande bist, dich selbst zu beherrschen.

Wie man eine schöne Sparbüchse herstellt, weiß ich leider nicht, aber ich verwende oft eine Geschenkschachtel oder eine kleine Box, nachdem ich sie mit bunten Satinbändern oder getrockneten Blumen verziert habe. Ich unterscheide auch zwischen zwei Schachteln: In einer spare ich einen Betrag, den ich nur in Notfällen verwende, und in einer ist das Geld, das ich verwende, um Artikel zu kaufen, die ich brauche.

Religiöse Probleme (mašākil dīnīya)

mu15 - Ich mag den Ḥiğāb nicht

Ich besuche ein öffentliches Gymnasium und bin verschleiert. Mein Problem ist, dass ich gegen meinen Willen verschleiert bin, und ich möchte den Ḥiğāb ablegen, aber ich habe Angst, meinen Herrn zu verärgern. Was soll ich machen? Anmerkung: Mein persönlicher Zustand ist eher schlecht, ich werde jetzt therapiert und ich habe das Gefühl, wenn ich den Ḥiğāb ablege, wird sich mein Seelenleben verbessern und es wird von neuem beginnen, aber ich weiß nicht, was zu tun ist.

Meine Freundin,

das Glück der Menschen ist nicht mit den äußeren Faktoren verbunden, das wahre Glück besteht im Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst und der inneren Gelassenheit. Zweifellos hörst du viele Menschen sagen: „Ich werde nur glücklich sein, wenn ich schlank werde“, oder „Ich werde glücklich sein, wenn ich die Prüfungen beendet habe“, oder „Ich werde glücklich sein, wenn ich die teure Tasche, die mir so gefällt, kaufe.“ Oft erreichen wir die Dinge, die wir uns wünschen, aber unser Glück dauert nicht an, und das ist deshalb so, weil das Glück ein inneres Gefühl ist, das relativ stark mit unserem Denken verbunden ist. Die Entscheidung, für die du meine Unterstützung verlangst, ist eine persönliche Entscheidung, und die Beziehung zwischen dem Menschen und seinem Herrn ist sehr privat. Ich rate dir, Gott – er ist gepriesen und erhaben – um seine Hilfe und Rechtleitung zu bitten. Er ist da, um uns bei schwierigen Prüfungen zu helfen, und nicht, um uns zu bestrafen oder Furcht einzuflößen.

Liebesprobleme (mašākil ʿāṭifiya)

mu16 - Ich liebe ihn und warte darauf, dass er mir sagt, dass er mich liebt, aber ich weiß keinen Rat...

Ich liebe jemanden und ich habe das Gefühl, er liebt mich und will mich auch, aber er hat noch nie klar gesagt, dass er mich liebt. Was soll ich machen? Soll ich ihn vergessen oder darauf warten, dass er mir vielleicht seine Liebe gesteht... Hilf mir, Fulla, du bist die einzige, an die ich mich damit wenden kann...

Meine teure Freundin... Lass uns einmal vernünftig über die zwei Optionen nachdenken, die du dargelegt hast. Falls du dich entscheidest ihn zu vergessen, was meinst du, was dann sein wird? Wie wird sich das auf dich auswirken? Und gesetzt den Fall, du wartest darauf, dass er dir sagt, dass er dich liebt? Was wird danach passieren? Wird sich das auf die Prinzipien auswirken, denen du verpflichtet bist? Die Liebe ist ein erhabenes Gefühl, solange wir sie nicht als Grund vorschieben, von unseren Prinzipien und unserer Moral abzufallen. Überleg es dir gut, und dann lass das sinnlose Grübeln, bis die richtige Zeit kommt und du fühlst, dass du reif bist, eine Familie zu gründen und dich ihr zu widmen. Und nur daran hast du zu denken. Die Liebe ist bestenfalls eine Leidenschaft, die es dem Mann erleichtert, die enorme Verantwortung zu tragen, sollte sie einmal zur Last oder zur Freude werden, was beides nicht das Ziel ist. Die Liebe ist gewissermaßen auch eine Bürde, es ist niemals leicht, und sie ist nicht da, damit wir uns und unseren Prinzipien schaden, die wir in der folgenden Etappe unseren Kindern beibringen müssen...

mu17 - Die Konsequenzen abwägen

Was ist besser, jemanden zu lieben und es ihm zu sagen ohne an die Konsequenzen zu denken, oder ihn zu lieben und es als dein Geheimnis in deinem Herzen zu bewahren, damit es ihm niemand weitererzählen kann?

Meine liebe Freundin... Ich finde jede Entscheidung, die wir treffen, ohne an die Konsequenzen zu denken, ist eine unangebrachte Entscheidung. Deswegen schlage ich vor, dass du ausgiebig über den nächsten Schritt nachdenkst. Was erwartest du, dass geschieht? Und wie wirst du dich dann verhalten? Es ist natürlich, dass du in dieser Phase am anderen Geschlecht Gefallen findest und dich zu ihm hingezogen fühlst. Das sind instinktive, angeborene Gefühle, aber dich hineinzustürzen in diese Gefühle kann dir Probleme verursachen, die du in der Zukunft vielleicht bereust.

mu18 - Mein Freund und ich teilen Gefühle der Liebe, ist das ein Problem?

Ich möchte dich etwas fragen, ich liebe einen Freund von mir, und er empfindet dasselbe für mich, ist das verboten im Islam, insbesondere da ich in der Pubertät bin?

Meine liebe Freundin... Es ist notwendig, dass du dich selbst fragst, warum es möglich sein könnte, dass Gott uns etwas verboten hat. Er – er ist gepriesen und erhaben – liebt seine Diener, und alle Gesetze, die er uns herabgeschickt hat, haben zum Ziel, dass wir uns vor dem, was uns schadet, schützen und uns an dem, was uns förderlich ist, orientieren. Die Liebe ist ein erhabenes Gefühl, das die Menschen einander näher bringt und sie toleranter und milder macht. Aber in der Zeit, in der wir im Alter der Pubertät sind, macht unsere Persönlichkeit auch eine Entwicklung und Umformung durch, und vielleicht sind wir deswegen leichtsinniger in jenen Angelegenheiten, die nicht unterschätzt werden dürfen, denn ihr Schaden ist größer als ihr Nutzen. Der Islam verbietet die Liebe nicht, *šaymā'*, aber er spornt den Menschen an, sich den hohen Werten der Menschlichkeit zu verpflichten und die Moral zu bewahren.

mu19 - Da gibt es einen Jungen, der mich liebt

Ich habe einen Jungen über das Internet kennengelernt und ich habe das Gefühl, dass er mich auch liebt... Aber am Anfang war die Sache so, dass er mir erzählt hat, dass er ein Mädchen ist... und jetzt habe ich das Gefühl, dass ich an ihm hänge...

Zu den Wohltaten Gottes – erhaben ist er – uns gegenüber gehört, dass er uns ein lebendiges Gewissen gegeben hat, dessen Zweck es ist, uns zum Rechten und zur Vernunft zu leiten, und uns bei einem Fehltritt zu ermahnen, damit wir ihn korrigieren und in Zukunft Nutzen daraus beziehen. Es ist unsere Pflicht gegenüber uns selbst, dass wir unsere Erfahrungen erleben, verwerten und über deren Bedeutung nachdenken. Indem wir die Ergebnisse schätzen und sie als wichtige Lektionen erachten, beziehen wir aus ihnen ein warnendes Beispiel und eine Lehre.

Zweifellos hat die Erfahrung, die du gemacht hast, dich gelehrt, dass es für die Menschen sehr leicht ist, sich im Internet fälschlicherweise Eigenschaften zuschreiben, die nicht ihre Eigenschaften sind. Und wenn es einfach für dich war, so war es auch einfach für den Jungen, Eigenschaften für sich in Anspruch zu nehmen, die nicht seine Eigenschaften sind. Deswegen wird es sehr schwierig sein, zwischen der Wahrheit und dem Fantasiebild, das er vorgegeben hat, zu unterscheiden. Das bedeutet, dass du nicht ganz sicher sein kannst, was seine Aufrichtigkeit und seine Äußerungen betrifft! Ich will den Jungen nicht kränken oder das Bild, das du von ihm hast, entstellen, aber ich weise dich darauf hin, dass deine Bewunderung für ihn und deine Empfindungen ihm gegenüber nicht bedeuten müssen, dass du ihn „liebst“. Du durchlebst die Phase der Wandlung von einem kleinen Mädchen zu einer reifen, jungen Frau, und es ist natürlich, dass du eine Art Anziehung oder Neugierde fühlst, Leute kennenzulernen, und zwar aufgrund der Hormone, die dein Körper in dieser Phase ausscheidet. Aber wenn du dir erlaubst, den Gefühlen der Bewunderung nachzugeben, indem du Fremden dein Vertrauen

schenkst, so setzt du dich dem Risiko aus, auf die eine oder andere Art eine Verletzung zu erleiden. Und höchstwahrscheinlich fühlt dein Vater heftige Unruhe, wenn er den Dialog, der sich zwischen dir und dem Jungen abgespielt hat, liest, was ihn dazu bringen wird, dich aus Liebe in Schutz zu nehmen.

Ich weiß, dass Schuldgefühle sehr lästig sind, aber anstatt dich auf vergangene Fehler zu konzentrieren, schlage ich vor, dass du diese Erfahrung verwertest, um zu beschließen, dass du in Zukunft mit den anderen offen und klar sein wirst, und dass du unter keinen Umständen auf die Verdrehung der Wahrheit zurückgreifen wirst. Außerdem denke ich, dass es gut sein wird, nicht für lange Zeitspannen herumzusitzen, ohne dass dich eine Arbeit beschäftigt. Denn das Hirn ist immer in Bewegung und im permanenten Zustand des Denkens, und wenn du deine Gedanken nicht mit irgendeiner Aktivität beschäftigst, so werden sie sich ein weiteres Mal mit jenem Jungen beschäftigen. Erstelle im Voraus einen Plan und ein Konzept für deine Tage und definiere im Vorhinein alle Aktivitäten, die du während der Woche unternehmen wirst. Somit stellst du sicher, dass du deine kostbare Energie gleichzeitig für sinnvolle Erledigungen und Unterhaltung nutzt.

Probleme mit Freunden (mašākil al-'aṣḍiqā')

mu20 - Sie hat mich im Bus lächerlich gemacht

Hallo Fulla... Ich habe ein Problem... Es gibt ein Mädchen im Bus, das mich sehr schikaniert. Sie hat mich im Bus lächerlich gemacht... Ich brauche deine Hilfe.

Meine Freundin,

es steht keiner anderen Freundin zu, dich lächerlich zu machen oder dich herunterzumachen und deine Ehre herabzusetzen. Ich bewundere dich, denn du hast das abgelehnt und entschieden, eine Lösung für das Problem zu finden. Vielleicht denkt deine Freundin, dass die Angelegenheit lustig ist, vielleicht findet sie, dass sie Macht besitzt und du schwach bist. Höchstwahrscheinlich gefällt den meisten Freundinnen ihr Verhalten nicht, aber sie sagen nichts. Du bist die, die unter dem Problem leidet, und deine Aufgabe ist es, ihr klar zu machen, dass diese Sache inakzeptabel ist. Begib dich nicht in die Opferposition, sondern versammle ein paar Freundinnen, die mit dir fühlen und sagt ihr gemeinsam, dass sie mit diesem Verhalten im Bus aufhören muss. Wenn es auf diese Art nichts nützt, berichte es deinen Lehrerinnen und der Busfahrerin. Wenn sie Gelächter bemerkt, wird sie es unterbrechen und verhindern, dass du schikaniert wirst.

mu21 - Ich bin anders als meine Freundinnen

Meine Eigenschaften sind nicht wie die Eigenschaften eines Mädchens, alles in mir ist nicht wie bei einem Mädchen, die Art wie ich mich verhalte, ich denke jeden Tag, alles in mir ist nicht wie ein Mädchen. Ich habe es versucht, aber ich hatte keinen Erfolg. Was soll ich machen?

Meine Freundin... Du sagst mir, du fühlst dich der Welt der Mädchen nicht zugehörig, was bedeutet, dass du dich eher der Welt der Buben zugehörig fühlst. Das vorherrschende Denken ist, dass die Mädchen bestimmte, feststehende Eigenschaften haben, die sie zu einem richtigen Mädchen machen, wie z.B. *nett sein, Kleider lieben und mit Puppen spielen*, und dass die Buben auch bestimmte Eigenschaften haben, z.B. dass *sie grob sind, es lieben zu kämpfen und sich nicht für Gefühle interessieren*; das ist das Ergebnis geltender gesellschaftlicher Gepflogenheiten. So wie sich die Menschen in ihren Geschmäckern beim Essen und den Kleidern unterscheiden, so unterscheiden sie sich auch in ihren Neigungen und Interessen. Das männliche wie das weibliche Geschlecht kann empfindsamer als das jeweils andere sein, und deswegen gibt es Dichter und Dichterinnen. Und es gibt Menschen des männlichen wie des weiblichen Geschlechts, die sich für Mode und Styling interessieren, und deswegen gibt es Modedesigner und Modedesignerinnen. Was ich sagen will, ist, dass du deine Persönlichkeit so ausdrücken kannst, wie sie ist, selbst wenn sie nicht ganz identisch ist mit der gesellschaftlichen Definition des Wortes „Mädchen“.

mu22 - In der Schule verbreiten sich Gerüchte... Wie distanzierst du dich von ihnen?

Da gibt es ein Mädchen in der Schule, das mich sehr schikaniert und mich kränkt und mich schlägt, und sie sagt den anderen Mädchen, die in meiner Klasse sind, dass ich schlecht bin, und sie sagt zu meiner Lehrerin, dass ich schlecht bin, und meine Lehrerin glaubt ihr und die Mädchen auch, aber ich bin nicht schlecht? Was soll ich tun, um sie von mir fernzuhalten?

Meine Freundin... Du bist verzweifelt und weißt dir nicht zu helfen, vielleicht bist du auch zornig, also scheint dir, dass alle gegen dich sind und du alleine mit diesem lästigen Mädchen konfrontiert bist. Manchmal gehen die anderen zu weit und kränken uns und begreifen nicht, wie sehr das stört, und manchmal denken wir zu viel darüber nach, was die anderen sagen, wodurch uns das Problem schrecklich und unlösbar erscheint. Ich rate dir, dieses Mädchen völlig zu ignorieren und dich nicht darum zu kümmern, was sie sagt. Verausgabe dich nicht dabei, Entschuldigungen zu finden und versuche nicht, dich vor den anderen zu rechtfertigen, sondern ignoriere einfach alles, was sie sagt. Sag den Freundinnen, dass du nicht daran interessiert bist, diese falschen Behauptungen, die sie über dich in Umlauf gebracht hat, zu berichtigen. Zeig dieser lästigen Freundin die kalte Schulter und kümmere dich nicht um sie. Verlass dich darauf, dass sie aufhören wird, Lügen zu fabrizieren, wenn du nicht auf sie reagierst.

Die Expertenmeinung (ra'y al-muḥtaṣṣ)

rm1 - Meine Schwester schlägt mich!

Unsere Freundin Fāṭima aus Marokko schreibt:

Friede sei mit euch und die Gnade Gottes und sein Segen: Mein Name ist Fatima, ich bin aus Marokko und bin zehn Jahre alt. Mein Problem ist, dass meine Schwester mich beneidet, mich schlägt und hasst. Was soll ich machen... Was ist der Grund dafür? Ich will eine Lösung, meine lieben Freundinnen, ich bitte euch. Danke!

Die Lösung:

Meine liebe Fatima,

es ist ganz natürlich, dass es zwischen dir und deiner Schwester Konflikte gibt und das liegt am Alter. Vielleicht ist es teilweise auf eure unterschiedlichen Charaktere oder eure verschiedenen Ansichten zurückzuführen. Es hilft, wenn du weißt, dass der Streit und die Konflikte, die zwischen den Menschen vorkommen, zahlreiche Gründe haben. Aber im Allgemeinen kann man sie auf drei Hauptursachen zusammenzufassen:

1 – Verschiedene Meinungen

Wenn du z.B. denkst, dass das schönere Geschenk, das ihr beide eurer Mutter zum Muttertag machen könntet, eine Armbanduhr ist, während sie denkt, dass sie sich mehr freuen wird, wenn ihr eine Flasche Parfum kauft.

2 – Uneinigkeit über die Wahrheit der Tatsachen

Irgendwelche Sachen und wie sie tatsächlich stattgefunden haben: Du sagst z.B. zu ihr, dass du sicher bist, dass du die Zahnpasta zugeschraubt hast und sie lässt dich wissen, dass sie sicher ist, dass sie sie geöffnet vorgefunden hat!

3 – Unterschiedliche Prinzipien

Du denkst z.B., dass deine Schwester unfair war, als sie dir nicht erlaubt hat, dein Lieblingsprogramm weiterzusehen, und sie denkt, dass es gemein ist, wegen deiner Sendung, die später ohnehin wiederholt wird, vom wissenschaftlichen Programm wegzuschalten!

Ganz egal, ob die Gründe für die Konflikte lächerlich oder wichtig waren. Die Situation erfordert, dass wir auf irgendeine Art und Weise reagieren. Der eine greift auf eine laute Stimme und Gebrüll zurück, wenn er empfindet, dass sein Gegenüber seine Absicht nicht verstanden hat, und der andere bedient sich des Spotts und des Hohns. Manche Menschen nehmen ihre Zuflucht in völligem Schweigen, denn sie ziehen es vor, ihre Nerven zu schonen.

Und vielleicht hast du schon mehr als einmal zu dir gesagt: „Ich habe schon alles ausprobiert, um die Konflikte mit meiner Schwester zu lösen, aber bei ihr nützt einfach gar nichts!“

Ich versichere dir, Fatima, der Streit ist nicht unbedingt schlimm, aber es gibt eben ab und zu einen Grund, Fähigkeiten zu erwerben, die im Leben notwendig sind. Z.B. das aufmerksame Zuhören, die Achtsamkeit, die Selbstkontrolle und die Beherrschung des Zorns. Mir scheint, dass du ein positiver Mensch bist, der immer nach Lösungen sucht und sich nicht den Problemen beugt.

Zweifellos gibt es zwischen euch Konflikte, die sich dauernd wiederholen. Bei solchen Problemen ist die *Vorbeugung* die ideale Wahl. Ich meine damit, dass wir nicht abwarten, bis ein Problem vorfällt, um über die Lösung nachzudenken, sondern dass wir uns über die Lösung einig sind, bevor es soweit ist. Ihr könnt z.B. ausmachen, dass du an den geraden und sie an den ungeraden Wochentagen den Vorrang beim Fernsehen hat. Es nützt auch, ohne persönlich zu werden, der anderen Person gegenüber unser Unbehagen bezüglich ihrer Verhaltensweisen auszudrücken, z.B. indem wir sagen: „Es ist mir unangenehm, wenn du meine Freundinnen nicht begrüßt.“ Anstatt zu sagen „Du bist geschmacklos.“

Letztlich müssen wir hie und da mit Konflikten rechnen. Denn die Vielfalt der Geschmäcker, Gedanken und Überzeugungen sind die Grundlage des Lebens und das, was jeden Menschen vor dem anderen auszeichnet und ihm seine individuelle Besonderheit gibt. Der Streit zwischen Geschwistern ist ganz üblich. Obwohl er von Zeit zu Zeit zu stören scheint, so bin ich doch sicher, dass ihr euch einmal an diese Streitereien erinnern und viel darüber lachen werdet, wenn ihr beide größer seid.

Versuche, mit ihr Brücken zur Kommunikation und zur Zuneigung zu bauen, damit du ihr ein Vorbild bist was Geduld und Nachsicht anbelangt. Und wenn sie dich sehr provoziert und du fühlst, dass du im Begriff bist, deine Nerven zu verlieren, erinnere dich daran, dass das, was du in diesem Moment tun wirst, entweder gleich oder nur wenig später direkt zu dir zurückkommen wird.

rm2 - Ich schlage meinen Bruder!

Unsere Freundin 'Al-Ğawhara aus Riyad e-mailte uns und bittet Fullas Freundinnen um Hilfe. 'Al-Ğawhara schreibt:

Mein Bruder benimmt sich immer daneben, das erregt meinen Zorn und ich beginne, ihn zu schlagen. Gibt es eine Lösung, damit mein Bruder aufhört, diese Sachen zu machen? Wie kann ich mich beherrschen und ihn nicht schlagen? Ich bitte euch, helft mir!

Die Lösung:

Meine liebe Ğawhara,

dein Bruder scheint dich sehr zu ärgern und du scheinst sehr nervös zu werden. Aber wie schön ist es, meine Ğawhara, dass du einen kleinen Bruder hast, das ist eine unvergleichliche Besonderheit. Er belästigt dich vielleicht jetzt, denn er weiß nicht, wie er sich dir gegenüber verhalten soll oder wie er dir gefallen kann, oder wie er dir seine Zuneigung oder seinen Wunsch, mit dir die ganze Zeit zu verbringen, mitteilen soll. Das, was du nervig findest, ist nichts anderes als ein Ausdruck seiner Liebe zu dir. Ein Bruder, Ğawhara, ist ein kostbarer Schatz! Du wirst es jetzt noch nicht so empfinden, aber mit Sicherheit wird er dein Freund sein, wenn ihr gemeinsam größer werdet. Glaube mir, das geschieht immer... insbesondere, wenn du weißt, wie du mit ihm umgehen sollst.

Es ganz normal, dass ihr währenddessen miteinander streitet, denn aufgrund eures Alters- und Geschlechtsunterschiedes – *Bub und Mädchen* – habt ihr keine gemeinsame Sprache, in der ihr euch verständigen könnt. Aber ich sage dir etwas, das dich vielleicht von deinem Ärger über ihn erleichtert: Versetze dich in seine Lage. Er ist klein und weiß nicht, wie er dir seine Gefühle vermitteln kann und wie er seinen Wunsch, mit dir zu spielen, ausdrücken soll. Alles, was er machen kann, ist, sich an dich zu heften oder zu versuchen, dich zu provozieren, um dir mitzuteilen, dass er da ist und dass er Kontakt zu dir will.

Versuche wohlwollend mit ihm umzugehen. Du wirst dir jetzt denken: „Er wird es nicht einmal mit dieser Güte begreifen. Alles, was er will, ist, mich zu provozieren“, aber das ist nicht wahr. Dein liebevoller Umgang mit ihm wird ihn beeinflussen und ihm vermitteln, dass du die Person bist, die ihn sein ganzes Leben hindurch lieben wird. Ich sage nicht, dass das eine leichte Sache ist, keineswegs, aber stell dir die wunderbaren Ergebnisse vor, die zu dir und zu ihm zurückkommen werden, wenn du jeden Tag eine kleine Anstrengung unternimmst, ihn zu beglücken und zufriedenzustellen. Du wirst sagen: „Aber dazu bin ich nicht verpflichtet“. Ich finde, dass du es bist. Weißt du warum, Ğawhara? Weil du sein Vorbild bist. Und deswegen lass ihn von dir lernen, was das höchste Ideal ist. Weißt du, was es ist? Es ist, ein mitfühlender, liebender und geduldiger Mensch zu sein, der denjenigen, die um ihn sind, seine Liebe schenkt, weil er weiß, wie sehr sie ihrer bedürfen. Und nun lass uns sehr sachlich sein, ich werde dir eine einfache Lösung zeigen. Versuche, ihm jeden Tag zwei Stunden deiner Zeit zu geben, aufgeteilt auf eine Stunde am Morgen und eine am Abend, um mit ihm zu spielen und dich nur um ihn zu kümmern. Und wenn du findest, dass zwei Stunden viel sind, dann beginne mit einer halben Stunde morgens und einer halben Stunde abends. Aber halte dir vor Augen, dass er dich sehr gern hat und dass er es liebt, mit dir zu spielen. Wie auch immer, du musst ihn liebevoll behandeln. Sei gewiss, wenn du deine Art, mit ihm umzugehen änderst, wird er sich auch zum Besseren hin verändern. Veranlasse deine Mutter, dir bei dieser Sache zu helfen, wenn es dir schwerfällt. Aber sei dir immer bewusst, dass seine Verhaltensweisen nicht durch Provokation oder Hass motiviert sind, sondern durch Liebe.

rm3 - Meine Familie unterdrückt mich!

Unsere Freundin Marām aus Baḥrayn e-mailte uns ihr Problem. Was meint ihr, wie man ihr helfen könnte, eine Lösung zu finden?

Fulla... Ich mag dich sehr, und ich bin mit einigen Problemen konfrontiert. Meine Familie unterdrückt mich die ganze Zeit und sie sagen, dass ich dämlich bin und sie denken nie an mich. Ich fürchte Gott und sie auch, und jedes Mal, wenn ich von ihnen träume, und bevor ich schlafen gehe, bitte ich im Gebet um ein langes Leben für sie. Aber sie beten nur für mich, wenn ich ihre Forderungen erfülle. Ich bin es schon leid, über sie nachzudenken und frage mich ständig: Werden sie mich immer so behandeln?

Die Lösung:

Meine liebe Marām,

dein Brief bedrückt mich und ich fühle Kummer über deine traurigen und ein wenig verwirrten Gefühle, aber ich bin ebenso glücklich über deine wunderbaren Gefühle gegenüber deiner Familie und deinen Gehorsam und deine gerechte Behandlung für sie.

Meine Liebe, ich möchte dir etwas erklären. Oft werden die Erwachsenen von den Schwierigkeiten und Erfordernissen des Lebens fortgerissen. Sie sind viel Druck ausgesetzt, den sie im Interesse ihrer Kinder, und um ihnen ein angenehmes Leben bieten zu können, auf sich nehmen. Glaube mir, ich übertreibe nicht. Du wirst sagen: Warum? Wenn sie es unseretwillen auf sich nehmen, warum behandeln sie uns dann auf diese „Art“? Ich leugne nicht, dass du mit dem, was du sagst, Recht hast. Aber die meisten Eltern sehen die Härte im Umgang mit ihren Kindern als Vorbereitung darauf, womit sie ihr zukünftiges Leben konfrontieren wird, da ja dort der Großteil der Aufgaben auf sie wartet. Die meisten Eltern übernehmen diese Art der Erziehung von ihren Eltern und sie finden, dass sie trotz ihrer Strenge doch erfolgreich bei ihnen war, und es ist sicher, dass er auch bei ihren Kindern erfolgreich sein wird. Aber glaube nicht, dass ihre Art mit dir umzugehen bedeutet, dass sie dich weniger lieben. Ganz sicher lieben sie dich sehr und ihnen zu gehorchen wird ihre Liebe zu dir stärker machen und dich ihnen immer näher bringen. Ich werde dir einen kleinen Tipp geben, vielleicht wird es funktionieren. Was hältst du davon, mit deiner Mutter offen über deine Gefühle zu sprechen. Teile ihr mit, wie sehr dich ihre Art mit dir umzugehen verletzt und schlage vor, dass es eine Belohnung und eine Gegenleistung für deine guten Taten ihnen gegenüber gibt, so wie es eine Strafe gibt für die Taten, die sie nicht zufriedenstellen. Vielleicht werden deine Gefühle erwidert. Meistens achten die Eltern nicht darauf, wie ihr Umgang auf ihre Kinder wirkt und denken, ihre Liebe zu ihren Kindern wird schon offensichtlich sein, wie streng auch immer sie mit ihnen sind. Versuche es, du hast nichts zu verlieren!

Danke für dein Vertrauen in uns, alles Gute!

rm4 - Meine Mutter hasst mich!

Unsere Freundin Şahar aus Algerien e-mailte uns und sagt:

Meine Mutter hasst mich... Sie quält mich mit ihrer großen Strenge und sie hat kein Herz. Sie übergibt mir ihre ganze Haushaltsarbeit und zwingt mich alles zu tun, was sie sagt... Was soll ich machen?

Meine liebe Şahar,

dein Brief hat mich sehr bedrückt und großen Eindruck hinterlassen. Was mich noch mehr betrübt sind jene Gefühle, die du deiner Mutter gegenüber hast. Aber siehst du nicht, dass du etwas übertreibst bei deiner Schilderung der Art und Weise, in der deine Mutter mit dir umgeht? Deine Worte ließen mich nichts über ihre Strenge erfahren und du hast nichts erwähnt, ob sie dich z.B. schlägt oder dir unangebrachte Schimpfwörter an den Kopf wirft. Was deine Mitarbeit im Haushalt betrifft – was hältst du davon, wenn wir anders darüber denken? Jede Angelegenheit im Leben können wir aus mehreren Blickwinkeln betrachten. Morgen wirst du größer und – mit Gottes Erlaubnis – Mutter sein, und du wirst dir nicht vorstellen können, wie du dich an deine Mutter zurückerinnern wirst und ihr danken wirst, denn sie hat dich von klein auf daran gewöhnt, Lasten zu ertragen, die nun sehr leicht für dich geworden sind und über die du nicht mehr jedes Mal nachdenken musst. Zwischen einer jungen Frau, die ihr ganzes Leben lang bei ihrer Familie gelebt hat, ohne sich auf diese Erfahrung einzulassen, und dir wird es sicher einen großen Unterschied geben, selbst wenn du jemanden hättest, der dir hilft. Und diese Lebenserfahrung macht dich stärker und bringt dir mehr Kontrolle über dein Haus. Meistens betrachten die Menschen die mühsame und beschwerliche Arbeit als Strapaze und Tyrannei. Aber kannst du dir nicht vorstellen, in welchem Ausmaß es zu deiner Persönlichkeitsbildung beiträgt? Sich Erfahrung anzueignen ist großartig für den Umgang mit den alltäglichen Angelegenheiten in deinem Leben, insbesondere wenn wir von den Haushaltsarbeiten sprechen. Was hältst du davon, wenn wir sie nicht als Strafe, sondern als tolle Aufgabe ansehen, für die du große Belohnung von deinem Herrn bekommen wirst, denn der Gehorsam deiner Mutter gegenüber ist eine sehr wertvolle Sache in der Waagschale Gottes – erhaben ist er – und du wirst bestimmt dafür belohnt werden, ohne dass es deine Absicht war, Gott damit zu gefallen. Der Gehorsam gegenüber deiner Mutter wird dich sehr entspannen und deine Arbeit wird eine andere Bedeutung haben. Und dass sie dich zwingt, zu tun, was sie will, ist selbstverständlich, schließlich ist sie deine Mutter und du musst ihr gehorchen. Insbesondere wenn das, was sie will, deine Hilfe im Haus ist, oder dass du dich mehr auf deinen Unterricht konzentrierst. Dann musst du noch wissen, dass Kinder und Eltern einander häufig widersprechen, wobei die Kinder finden, dass die Meinung ihrer Eltern ein Irrtum ist und dass sie sie zwingen, Dinge zu tun, von denen sie in keiner Weise überzeugt sind. Aber beziehe immer in deine Überlegungen mit ein, meine Liebe, dass alles, was sie von dir verlangen, ihrer Meinung nach in deinem Interesse ist. Und deswegen darfst du dich auf keinen Fall darüber ärgern. Ich hoffe, meine Liebe, dass ich dich etwas von deinem Kummer erleichtert habe. Alles Gute!

Fullas Tagebuch (yawmīyāt fulla)

yafu1 - Sie ist noch lebendig

Am Abend jenes Tages betrat ich mein Zimmer, um früh schlafen zu gehen, aus Angst, ich würde in die Klauen der bösen Zunge meiner geliebten Großmutter fallen. Und ich träumte davon, morgens aufzuwachen, um mich ihrer zu vergewissern und dass sie wieder zu ihrer gewohnten Form und ihrem lieben Wesen zurückgekehrt war. Ich wurde von meinem Vater überrascht, der an die Tür klopfte und hereinkam. Er setzte sich neben mich, strich mit seinen zärtlichen Händen über mein Haar und sagte zu mir: „Ich weiß, dass du unzufrieden bist mit den neuen Verhaltensweisen deiner Großmutter...“ Ich sagte zu ihm: „Die Wahrheit ist, dass ich mich über sie wundere und mit etwas ganz anderem gerechnet habe“, und er blickte eine Zeit lang zu Boden. Dann sagte er: „Und was ist deiner Meinung nach der Grund?“ Ich verstummte ein wenig, um über alle Eventualitäten nachzudenken, die meine gesunde, liebe, zärtliche Großmutter dazu trieben, sich so zu verhalten. Nach reiflicher Überlegung sagte ich zu ihm: „Vielleicht ist sie krank?? Nein, nein, sie ist schon seit langem krank und war nicht so... also muss es etwas geben, das sie plagt.“ Da lächelte mein Vater und sagte: „Fürwahr, Fulla... Im Alter vermehren sich die seltsamen Verhaltensweisen des Menschen und er unterscheidet sich davon, wie er davor war. Möglicherweise wegen der Leere, die in ihm entsteht, nachdem er immer beschäftigt war. Und er findet nichts mehr zu tun, außer sich bei den anderen einzumischen. Vielleicht weil seine Wahrnehmung für die, die ihn umgeben, nachlässt. Er versucht, sie mit seinem Benehmen davon zu überzeugen, dass er wichtig ist, und dass sie vergessen haben, dass er anwesend ist.“ Ich sagte zu ihm: „Aber wir küssen immer ihre Hände und bitten sie darum, uns wohlgesonnen zu sein, und wir servieren ihr das Essen und das Getränk und kümmern uns um ihre Medikamente.“ Er erwiderte: „Das genügt nicht, mein Liebling, und ich denke ich bin auch schuld daran, so wie alle. Es genügt nicht, dass wir ihren Wohlgefallen verlangen und ihre Hände küssen, sondern wir müssen ihr vermitteln, dass sie da ist und wichtig für uns ist.“ Ich sagte zu ihm: „Aber ihre Ansichten sind wirklich alt und sie übernimmt die Erfordernisse unserer Zivilisation und die Errungenschaften unserer Zeit nicht.“ Sein Kummer wurde größer und sein Gesicht verfinsterte sich: „Und lindern diese Ideen auch die Not unserer Zivilisation, Fulla? Ich finde, meine Teure, wir sind der Grund, auf den sich der Zustand deiner Großmutter zurückführen lässt. Wir haben sie schon seit langem nicht mehr nach ihrer Meinung gefragt, selbst wenn es die einfachsten Angelegenheiten waren. Sie isst die Speise, die wir kochen, was immer es auch ist, und sie besucht, wen wir für den Besuch ausgewählt haben. Wir kaufen Kleider und Dinge, ohne ihr Freude zu bereiten und zu sagen: ‚Schau, was wir geholt haben.‘ Wir haben sie ausgegrenzt, sogar weit aus unserem Leben weggeschickt, nachdem sie das Zentrum unserer Aufmerksamkeit gewesen war, als wir sie noch brauchten. Für sie fühlt es sich an, als würde sie uns nicht mehr interessieren und als ob wir sie verraten hätten, trotz ihrer Liebe für uns. Nun rebelliert sie dagegen, dass wir uns von ihr distanzieren. Sie will uns an sich und an ihre Anwesenheit erinnern, nicht mehr... Sie will uns

sagen: ‚Ich bin hier, geliebte Kinder, ich bin noch lebendig... Ich kann euch mit meiner Meinung nützen, selbst wenn mein Leib schon schwach ist... Gerade erst habe ich mich an das Geben gewöhnt, und nun habt ihr es mir verboten??‘ Wir aber wurden immer rauer ihr gegenüber und erachteten das, was sie beitrug, als einmischend, unverschämt und unsere Freiheiten angreifend. Wir befanden sie für altmodisch, nicht im Besitz der Begriffe, Ansichten und Erfahrungen unserer Zivilisation. Und wir ließen sie wissen, dass sie nicht mehr geliebt wird, und sogar, dass sie senil ist und nicht weiß, was sie redet. Ihr Kummer und ihr Ärger wurden größer, und sie mischte sich immer mehr ein, um ihre Existenz zu verteidigen... Hast du die Sache verstanden, Fulla? Wie nachlässig wir sind, was sie betrifft?? Vergib uns, Gott, anstatt dass wir sie glücklich machen zum Ende ihres Lebens! Wir haben sie gänzlich ausgegrenzt, so als würden wir ihr damit sagen: ‚Du bist schon gestorben und wir sehen dich nicht mehr.‘“ Und da hielt ich die Tränen des Kummers über meiner Großmutter, die ich liebe, nicht zurück. Ich dankte meinem Vater für die Erläuterung und bat ihn um Erlaubnis, gehen zu dürfen, und ging hinaus zu meiner Großmutter und sagte zu ihr: „Erlaubst du mir, heute bei dir zu schlafen, Großmutter? Und plötzlich und ohne Vorwarnung kippte ihre ernste und zornige Miene und ihr Gesicht entspannte sich zu einem breiten Lächeln. Trotz ihres hohen Alters stand sie von ihrem Platz auf um mir um den Hals zu fallen und sagte: „Willkommen, mein Liebling, diese Nacht wird eine der schönsten meines Lebens.“ Sie ergriff meine Hand, stützte sich darauf und versuchte, ihren Körper anzuspannen, so sehr sie konnte, und ging mit mir in ihr Zimmer.

Sie schrie voller Leben und Freude, bald spielte sie liebevoll mit meinen Haaren, bald kniff sie mich in meine Wangen, als ob sie wieder zehn Jahre jünger wäre. Sie führte mich in ihr Zimmer, setzte mich auf ihr Bett und sagte zu mir: „Hör mir zu, mein Liebling... Ich habe gehört, dass du mit deiner Freundin darüber gesprochen hast, dass ihr Geld braucht um die Geräte für euer Projekt zu kaufen, und dass du es nicht deinem Vater sagen willst, weil er eine finanzielle Krise durchläuft...“, und sie führte ihre Hand in ihre Tasche und holte einen Geldbeutel voll altem Münzschmuck hervor. Sie nahm heraus, so viel ihre Hand fassen konnte. Ich fühlte mich unwohl und war nicht darauf vorbereitet, Geld von jemandem zu nehmen, außer von meinem Vater. Aber ich erinnerte mich an das Gespräch mit meinem Vater und ich wollte ihr das Gefühl vermitteln, dass das, was sie mir anbot, wichtig war. Und in Wahrheit löste sie ein Problem für mich, von dem ich nun erlöst war. Ich nahm das Geld und küsste ihre Hände und sie schmuste mich ab und sagte zu mir: „Immer wenn du etwas brauchst, komm zu mir mein Liebling... abgemacht?“ Das Lächeln auf meinem Gesicht versteckte die Tränen der Liebe für diese zärtliche Großmutter, die wir so unterdrückt hatten, und ich sagte zu ihr: „Natürlich, meine geliebte Großmutter. Gibt es nach Gott eine andere für uns als dich?“ Wir schliefen jene Nacht und als wir am nächsten Tag aufwachten, überraschte sie mich mit der Frage: „Willst du heute nicht zu Nadā gehen, damit ihr das Projekt fertigstellen könnt? Die Zeit wird knapp, mein Liebling...“

yafu2 - Schulische Spannungen

Heute rief mich Yasmīn auf meinem Handy an und begann zornig zu sprechen: „Ich habe beschlossen, in mein Zimmer zu flüchten, der Ärger und die Anspannung beherrschen das ganze Haus... Ich weiß nicht, was ich machen soll... Die Prüfung rückt näher... und immer, wenn mich meine Mutter außerhalb meines Zimmers sieht, ärgert sie sich und regt sich auf, das einzig Wichtige für sie ist, dass ich das Buch mit mir herumtrage... Ich weiß, dass sie es gut meint... aber sie will sich nicht überzeugen lassen, dass ich unbedingt eine kleine Pause machen muss... Ich bin kein kleines Kind mehr, Fulla, und ich weiß, was mir gut tut. Nadā rief mich an, sie wollte mich zu einem Punkt aus der letzten Grammatikstunde, den sie nicht verstanden hatte, fragen und meine Mutter antwortete und sagte zu ihr: ‚Yasmīn ist sehr beschäftigt und wird sich nicht mit dir unterhalten können.‘ Das war mir sehr peinlich, Fulla. Nadā ist mir lieb und teuer und wir hatten uns gerade erst ausgemacht, uns gegenseitig zu helfen. Aber meine Mutter reagierte ablehnend auf sie. Wie sehr wünsche ich mir, dass diese Zeit vergeht, damit ich mich entspannen kann.“

yafu3 - Eine große Blamage

Dieser Tag war äußerst unangenehm... Nadā kam sehr verärgert zu mir und sie sagte, für sie sei ich eine egoistische Lügnerin, ich würde ein spezielles Lexikon für mich kaufen und nicht auf sie warten. Ich erwiderte: „Aber das Lexikon ist sehr teuer und du kannst es dir von der Schule ausborgen.“ Sie sagte zornig: „Und warum siehst du mich also wütend? Yasmīn hat das Buch schon seit einer Woche von der Schulbibliothek ausgeborgt und noch nicht zurückgegeben und sie weiß, dass ich es genauso brauche wie sie... sodass sie gestern fernblieb und vorgestern, und als ich sie zu Hause anrief, hat sie nicht einmal abgehoben und ihr Handy ist die ganze Zeit abgeschaltet. Sie unterbricht meine Recherche.“ Plötzlich kam Yasmīn herein und war von der zornigen Nadā überrascht und sagte: „Was ist los mit dir, Nadā?“ Diese antwortete: „Du fragst mich, was mit mir los ist? Wo ist das Lexikon? Du willst die Abgabe meiner Recherche verzögern! Du bist eine Egoistin... “ Und ich war überrascht, als Yasmīn verwundert ihre Augenbrauen hob, mich ansah und sagte: „Hast du ihr das Buch nicht gegeben, Fulla? Ich war gezwungen, meinen Großvater auf seinem Bauernhof zu besuchen und schickte das Buch zu Fulla, damit sie es dir gibt... Hat dir dein Bruder Badr das Buch nicht gegeben, Fulla?“ Es war mir extrem peinlich, Badr hatte mir nichts übergeben. Ich rief sogleich meine Mutter an und bat sie, Badr zu fragen. Sie ließ mich wissen, dass er vergessen hatte, es mir zu geben und dass er in seinem Zimmer war. Ich ärgerte und empörte mich über ihn und schämte mich vor meinen Freundinnen. Ich hatte ein großes Missverständnis zwischen ihnen ausgelöst und Nadā war im Begriff, die Note für ihre Recherche zu verlieren. Ich entschuldigte mich vielmals bei ihnen und sie nahmen meine Entschuldigung an, aber ich blieb trotzdem sehr unangenehm berührt.

yafu4 - Eine chirurgische Operation

Gestern kam mein Vater von seiner Arbeit nachhause und war sichtlich gestresst. Ich wunderte mich, als er sich weigerte, etwas zu essen und direkt in sein Bett kroch, ohne mit mir zu lachen, oder mit Badr zu scherzen, oder mit Nūr zu kuscheln, sodass meine Mutter deprimiert und traurig war. Und als ich sie fragte, antwortete sie mir, dass meine Großmutter krank sei und sie sie am morgigen Tag ins Krankenhaus einweisen würden und mein Vater ihretwegen beunruhigt sei. Ich fühlte Kummer und Betroffenheit, denn ich liebe meine Großmutter sehr. Meine Mutter beruhigte mich, dass die Operation – mit Gottes Erlaubnis – einfach sein würde, aber alle machten sich Sorgen wegen ihres hohen Alters. Sie forderte mich auf, für sie zu beten. Ich verrichtete tatsächlich mein Gebet für sie und betete weiter zu Gott, und untertags flehte ich ihn an, sie zu heilen, während vor meinem inneren Auge die gemeinsamen Erinnerungen der vergangenen Jahre auftauchten. Am Morgen wurde die Operation durchgeführt und meine Onkeln und Tanten versammelten sich vor dem Operationssaal. Die Wartezeit zog sich dahin. Schließlich kam die Krankenschwester mit ihrem glückverheißenden, lächelnden Gesicht heraus und beruhigte uns bezüglich unserer Großmutter. Gott sei Dank, ihr Zustand war gut und Gott hatte unsere Gebete erhört.

yafu5 - Die Besuchswoche

Die vergangene Woche war voller Überraschungen. Meine Tante hatte uns zum Mittagessen zu sich nach Hause eingeladen und während wir dort waren, wurden wir von meiner anderen Tante überrascht, die an der Tür klingelte. Sie war verreist gewesen und wir hatten sie ein ganzes Jahr lang nicht gesehen. Wie haben wir uns über ihre Ankunft gefreut! Und das Schöne an der Sache war, dass ich mit ihrer Tochter Salwā, meiner Freundin, und Habba, der Tochter meiner anderen Tante, zusammengekommen war. Und jede einzelne von uns begann über ihre Schulgeschichten zu plaudern. Am Abend kam mein Vater von seiner Arbeit zurück, um uns von dem erfolgreichen Abschluss eines Geschäfts zu berichten, von dem er schon lange einen beträchtlichen Gewinn erwartet hatte. Mein Vater hatte eine Geldsumme festgelegt, die er dem Wohltätigkeitsverein zahlte, und zwar aus jedem Geschäft, das er durchführte. Und während er im Gemeinschaftszentrum war, traf er unseren alten Nachbarn, dieser schickte uns eine Einladung zur bevorstehenden Hochzeit seines fünften Sohnes. Fürwahr, es war ein tolles Fest! Das war wirklich eine Woche voller glücklicher Überraschungen.

yafu6 - Ein Besuch zur falschen Zeit

An diesem Tag hätte der Zorn von mir Besitz ergriffen, hätte ich mich nicht beherrscht. Mir stand schon am nächsten Tag eine Prüfung in Mathematik bevor, als meine Nachbarin kam, um meine Mutter zu besuchen, obwohl ich ihr gesagt hatte, dass sie nicht zu Hause war. Aber sie trat ein und aus Respekt setzte ich mich mit ihr hin. Sie begann, mich über die Schule und die Neuigkeiten meiner Familie auszufragen, und ich servierte ihr eine Tasse Kaffee. Sie trank von dem Kaffee und bestand darauf, weiterhin auf meine Mutter zu warten, bis diese von Markt zurückkäme. Der Besuch dauerte schon zwei Stunden, sodass ich gezwungen war, in die Küche zu gehen und meine Mutter auf ihrem Mobiltelefon anzurufen, damit sie mich erlöste. Sie forderte mich auf, ihr das Telefon zu geben, damit sie mit ihr sprechen konnte... und ich hatte das Gefühl, Tante Umm Fawzī sah mich entrüstet an, weil ich sie mit ihr verband. Der Besuch hatte gerade angefangen, ihr Spaß zu machen, und sie beendete ihre Geschichte nicht, ehe ich mich entschuldigte, aufstand und zu meinem Schreibtisch und dem Lernstoff zurückkehrte, nachdem sich zwei Stunden meiner Zeit in Luft aufgelöst hatten. Der Besuch kam einfach zur falschen Zeit.

yafu7 - Ich bedauere es nicht

Heute stellte ich mich einer heiklen Prüfung. Ich sah meine Freundin Munā mit dem Handy unserer Freundin Ranā spielen, diese hatte es auf ihrem Platz liegen gelassen, bevor sie in den Hof hinuntergegangen war. Munā trug es mit sich herum und begann, es zu durchsuchen, aber dann schenkte ich der Sache keine Aufmerksamkeit mehr. Ich beschäftigte mich gerade mit dem Einordnen meiner Bücher und Hefte in meine Schultasche, aber nach kurzem wurde ich von Ranā überrascht, die zu mir sagte: „Wer hat die Schlaufe von meinem Handy abgeschnitten?“ Ich wendete mich an Munā und erwartete, dass sie es gestand, da sah ich mit meinen Augen, dass sie neben Ranā saß, sie aber gleichgültig ansah und zu ihr sagte: „Ich habe es nicht angerührt, Ranā, suche nach jemanden, der mit deinen Sachen herumgespielt hat, so als ob er das Recht dazu hätte. Wie konntest du es so zurücklassen?“ Ranā sah mich an und sagte: „Fulla, hast du jemanden mein Handy anfassen gesehen?“ Ich wurde unruhig und sah Munā an, die vorgab, unschuldig zu sein. Ich konnte mich angesichts ihrer Lüge nicht beherrschen und infolgedessen sagte ich: „Ich erinnere mich, dass ich gesehen habe, wie du es herumgetragen hast.“ Sie geriet in Unruhe und sagte: „Ähm... aber... ich... habe nicht absichtlich...“ Ranā sah sie an und sagte zornig: „Warum hast du dann gelogen und gesagt, dass du es nicht angerührt hast? Ich hätte dir verziehen!“ Ich verließ die beiden und ging hinaus. Munā sah mich hasserfüllt an und sagte: „Alles nur deinetwegen!“ Ich erwiderte: „Nein, es war deine Lüge, die dazu geführt hat“, und dann ging ich. Als ich nach Hause kam, dachte ich darüber nach, was ich getan hatte, und obwohl ich traurig und verdrießlich war, weil Munā jetzt wütend auf mich war, wusste ich, dass ich getan hatte, was ich tun musste, denn ich konnte nicht lügen so wie sie. Mein Gewissen war also rein.

yafu8 - Ein Gehirn zum Sezieren

Seit dem frühen Morgen dachte ich darüber nach, was ich tun sollte. Nachdem ich die Klasse betreten hatte, fiel mir ein, dass ich das Biologieheft vergessen hatte, dabei hatte ich schon die monatliche Hausaufgabe hineingeschrieben. Die Lehrerin dieses Fachs hat ein schwieriges Temperament und sie hatte von uns verlangt, dass wir die Aufgabe heute abgaben. Ich wusste nicht, was ich tun sollte... Die Zeit reichte nicht aus, um nach Hause zu gehen und sie zu holen. Ich hatte sie schon vor langer Zeit fertiggestellt, ich hatte die Fragen beantwortet, das Heft hergerichtet und die Antworten ausgearbeitet. Es war eine interessante Lektion über das Gehirn und seine anatomischen Teile. Mir hatte eines der Gehirne, die mein Vater gestern zum Kochen mitgebracht hatte, genützt, meine Arbeit zu dem Thema besser zu verstehen. Ich überlegte mir, zu Hause anzurufen, aber dann erinnerte ich mich, dass meine Mutter an diesem Tag bei meiner Großmutter war... Ich dachte nach, was ich tun sollte... Ich lüge nicht gerne und ich beherrsche es auch nicht... Da fiel mir eine Idee ein, die mich gerade noch rettete... Die Lehrerin kam herein und ich ging direkt auf sie zu und sagte ihr, dass ich zu Hause das Hirn eines Lamms hatte, das ich zur Obduktion vorlegen würde, und dass ich nach Hause gehen wollte, um es zu holen. Die Lehrerin freute sich über meine Initiative. Sie bat um die Erlaubnis der Direktorin und schickte die Mitarbeiterin Umm Tawfiq mit mir. Ich ging nach Hause, nahm die Hausübung und das Hirn und kehrte zur Schule zurück. Ich bekam einen Pluspunkt für die Mitarbeit bei einem wissenschaftlichen Projekt, abgesehen davon, dass ich der Lehrerin meine Hausübung abgab. Ich war so froh, dass Gott mir diese Idee eingegeben und mir geholfen hatte, sie umzusetzen, denn wenn die Lehrerin nicht zugestimmt hätte, wäre ich jetzt in einer ganz anderen Lage.

yafu9 - Mein Herz ist bei ihm

Ich ging morgens zur Schule und war seinetwegen äußerst beunruhigt. Er litt schon zwei aufeinanderfolgende Tage an hoher Temperatur, da nutzten weder die Umschläge, noch die üblichen fiebersenkenden Mittel. Meine Eltern brachten ihn zum Arzt und alle kümmerten sich um ihn. Badr ist allen lieb und teuer. Meine Mutter machte kein Auge zu und sie gab ihm regelmäßig von den vielen verschriebenen Medikamenten, die der Arzt für ihn aufgeschrieben hatte. Ich legte ihm die kalten Umschläge auf die Stirn und mein Vater kontrollierte seine Temperatur und versuchte ihm Saft einzuflößen. Nūr setzte sich besorgt und mit verweinten Augen neben ihn. Sie war es nicht gewohnt, ihre Zeit ohne ihn zu verbringen, und das Haus war sein Schweigen und seine Stille nicht gewohnt. Er war derjenige, der durch seine Bewegung und seine Scherze Leben und Freude im Haus verbreitete, und sogar mit seiner Unordnung, die alle vermissten. Wir verbrachten eine unruhige Nacht, in der wir alle Angst um ihn hatten, und meine Mutter schlief gar nicht. Obwohl ich versuchte, bei ihr zu bleiben, bestand sie darauf, dass ich schlafen gehe, damit ich in die Schule gehen konnte. Als ich am Morgen aufwachte, fand ich meine Mutter neben ihm auf dem Sofa liegend, und seine Temperatur war immer noch erhöht. Ich ging zur Schule und mein Herz war bei ihm. Oh, wie wünschte ich mir, dass er

gesund wäre, um mir „Guten Morgen, Fulla!“ zu sagen. Ich verbrachte den Tag traurig, ratlos und besorgt, und als ich nach Hause kam ging ich sofort hinein. Wie toll war die Überraschung, als ich hinter mir eine Stimme hörte, die zu mir sagte: „Hallo, meine Schwester Fulla... Du hast mir gefehlt!“

yafu10 - Ein besonderer Tag

Dann erfuhr ich, dass meine geliebte Großmutter ein bisschen krank war. Meine Tanten und meine Mutter wechselten sich darin ab, bei ihr zu übernachten und sie zu bedienen. Sie gaben ihr die Medizin, putzten ihr Haus und kümmerten sich um die Gäste, die kamen, um sich nach ihr zu erkundigen. Und wie sehr versuchte ich, mit ihnen die Rolle zu teilen und mir einen Tag mit ihnen auszumachen, denn ich liebe meine Großmutter so sehr - Gott möge sie heilen, aber sie lehnten es mit dem Argument ab, dass ich zur Schule gehen und lernen musste. Am Tag, für den festgelegt war, dass meine ältere Tante kommt, erkrankte ihre kleine Tochter und sie war gezwungen, sie zum Arzt zu bringen. So nützte ich die Gelegenheit und bat meine Tante, ihren Platz einnehmen zu dürfen. Es war Freitag und da habe ich frei, und wir vereinbarten, dass sie abends zurückkommen und mich ablösen würde. So verbrachte ich tatsächlich einen Tag mit meiner geliebten Großmutter und sie war – Gott sei Dank – in der Phase der Erholung. Ich sprach sie an und sie begann, mit mir zu plaudern und zu scherzen und sie erzählte mir Geschichten, die ihr passiert waren, als sie in meinem Alter war. Der Tag verging schnell, ohne dass wir es merkten. Ich putzte das Haus, bereitete das Essen und die Medizin für sie vor und bewirtete ihre Gäste. Am Abend kamen meine Tanten und meine Mutter, und wie stolz war ich, als meine Großmutter sich glücklich zeigte und sogar zu mir sagte, dass sie heute große Besserung verspüre. Und die Wahrheit ist, dass ein Tag wie jener etwas Besonderes für mich ist und mich glücklich macht...

Fullas Lieder ('aḡānī fulla)

Lied 1 – Ihr Name ist Fulla

Ihr Name ist Fulla.

Sie ist das reizendste Mädchen.

Sie ist brünett und ein junges Fräulein.

Fulla, Fulla!

Wie hübsch sie ist,

so viele Facetten

hat ihr Gesicht!

Sie ist das süßeste Kind.

Sie liebt es zu arbeiten und

bekämpft die Faulheit,

in diesen Augen sieht man Hoffnung.

Wir haben sie schön gemacht, geschmückt und ihr das schönste Kostüm angezogen.

Fulla, Fulla!

Sie stellt den Herrn zufrieden

und Mutter und Vater.

Sie schenkt Liebe,

Güte und Trost.

Wie hübsch sie ist,

so viele Facetten

hat ihr Gesicht!

Sie ist das süßeste Kind.

Das ist Fulla!

Fulla, Fulla!

Lied 2– Wie versprochen

Da sie versprochen hat, dass sie kommt
Habe ich die Blumen im Topf gegossen.
Ich werde es niemandem sagen außer meiner Schwester
Und so erwartet meine Schwester Fulla

Fulla, Fulla, Fulla!
Sie erwartet Fulla.

Morgen wird sie bei mir zuhause sein
Und sich neben meine Blumen setzen.

Ich offenbare ihr meine Geheimnisse
Und was ist schöner als die Geheimnisse?
Während Fulla sie bewahrt
Fulla, Fulla, Fulla!
Fulla bewahrt sie.

Sie kam um auszusuchen und sich umzusehen, zu vermehren
Die Schönheit ihrer Gewänder.
Mit rosa Farbe oder verführerischem Duft.
Und das Sonnenlicht vertrieb die Dunkelheit von meinem Haus.

Fulla, Fulla, Fulla!
Meine Puppe Fulla.

Lied 3 – Meine Mutter

Meine Mutter gab mir Zärtlichkeit. Ich werde nicht vergessen, wie sie für mich gesorgt hat.
Meine Mutter lehrte mich zu geben, denn meine Mutter ist der Quelle des Gebens.

Bibliographie

Akashe-Böhme, Farideh: *Sexualität und Körperpraxis im Islam*. Frankfurt a. Main: 2006

Al-Kaysī, Marwān Ibrāhīm: *Morals and Manners in Islam: A Guide to Islamic Ādāb*. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1986

Chin, Elizabeth: *Ethnically Correct Dolls: Toying with the Race Industry*. S. 250-270. In: Lewin, Ellen [Ed.]: *Feminist Anthropology: A Reader*. Oxford: Blackwell, 2006

Dobers, Hubert [Ed.] et.al.: *Education and Value Systems*. Internationales Institut Konrad-Adenauer-Stiftung. Mainz: v. Hase & Koehler, 1987

Elleisy, Magdy: *Die Seele in der arabischen Korankommentarliteratur*. Dissertation, Wien: 2008

El Saadawi, Nawal: *The Hidden Face of Eve: Women in the Arab World*. Sherif, Hetata [Ed.].

8. Auflage. London: Zed Press, 1980

Strauss, Anselm L.: *Grundlagen qualitativer Sozialforschung: Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen Sozialforschung*. 2. Auflage. München: Wilhelm Fink, 1994

Internetquellen:

www.fulla.com 2013-03-11

<http://corporate.newboy.com/forms/cms/viewPage.php?id=4&menu=1&smenu=14> 11-03-2013

Holler, Judith: *Verhaltenskoordination, Mimikry und sprachbegleitende Gestik in der Interaktion*. <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/13/65> 2013-03-19

Thayer, Willa: *Fulla charms her way into toy chests*. Mail & Guardian – Africa's Best Read. <http://www.mg.co.za/article/2005-11-25-fulla-charms-her-way-into-toy-chests> 2011-01-29

<http://www.ilmediterraneo.it/en/news/culture-and-entertainment/anche-fulla-la-barbie-musulmana-indossa-il-velo-0002865> 2011-01-29

Zoepef, Katherine: *Bestseller in Mideast: Barbie with a Prayer Mat*.

http://www.nytimes.com/2005/09/22/international/middleeast/22doll.html?_r=1 2008-11-22

<http://www.leafnet.org/benefits-of-green-vegetables-for-bone.html> 11-03-2013

Eingangszitat, S. 2: El Saadawi, Nawal: *The Hidden Face of Eve: Women in the Arab World*. Sherif, Hetata [Ed.]. 8. Auflage. London: Zed Press, 1980. S. 84

Abbildungen S. 5 u. S. 8-10: © Nora Swoboda

Abstract

Der syrische Spielzeughersteller Newboy kreierte Fulla, um dem arabischen Markt eine Alternative zu Mattel's Barbie anzubieten. Die Puppe stellt ein arabisch-muslimisches Mädchen im Alter von sechzehn Jahren dar, das traditionelle Werte vertritt, was sich v.a. in der Beziehung zu Familie und Freundinnen widerspiegelt. Der Respekt gegenüber Gott, Mutter und Vater sowie die Eigenschaften Strebsamkeit, Optimismus und Altruismus machen im Wesentlichen den Charakter der Kunstfigur Fulla aus. Sie soll ein Vorbild für junge Mädchen sein, weshalb auf der Fulla-Website zahlreiche anleitende Texte zu Schönheitspflege, persönlicher Kultivierung und sozialer Interaktion zur Verfügung gestellt werden. Die Forschungsfrage nimmt ihren Ausgangspunkt bei dem Thema Islam und inwiefern Fullas Wertevermittlung sich mit der ihr zugeschriebenen Religiosität überschneidet. Im Weiteren geht es darum, anhand der *grounded theory* – d.h. einer qualitativen Datenanalyse des Textmaterials, erläutert in Kapitel 1 – zu zeigen, wie Fulla die Zielgruppe der pubertären Mädchen in ihren Mikrokosmos und dessen Wertesystem verwickelt. Das grundlegende methodische Instrument der *grounded theory* ist das Kodierverfahren. Kodes sind Bedeutungseinheiten, die sich aus der Textanalyse ergeben und zu Kategorien verdichtet werden, die schließlich die Abgrenzung der grundlegenden Themen Islam, Sprache, Geschlechterrolle und Körper ermöglicht haben. „Rhetorik“, Kapitel 2 der Arbeit, setzt sich damit auseinander, wie Fulla, die entsprechend ihrer Darstellung als eigenständige Person rezipiert wird, durch sprachliche Raffinessen die Entwicklung manipulativer Mechanismen einleitet, deren vollständige Entfaltung und Anwendung in Kapitel 3, „Manipulation“, erläutert wird. Fulla selbst repräsentiert eine starke Persönlichkeit, die ihr Leben nach eigenem Willen gestaltet. Was sich zuerst als Anregung zu einem Selbstbild darstellt, dessen Annahme ein Versprechen von Souveränität und Chancen birgt, erweist sich im Zuge der Analyse jedoch als wenig progressiv. Kapitel 4 „Verhaltensmuster“ zeigt auf, wie Fulla durch die ihr eigene Logik zu der Internalisierung einer bestimmten Geschlechterrolle anleitet.

Lebenslauf

Name: Andrea Nowak

Ausbildung:

2003 – 2013	Diplomstudium der Arabistik an der Universität Wien
2003	Matura und Diplomprüfung
1998 – 2003	HBLA für Mode und Bekleidungstechnik sowie künstlerische Gestaltung, 1160 Wien
1994 – 1998	GRG XIII, 1130 Wien

Tätigkeiten:

WS 2011/2012	Leitung des Tutorium zu Arabisch Grundkurs
07/2009 – 06/2011	Stellvertreterin der Studienvertretung Arabistik
07/2007 – 06/2009	Vorsitzende der Studienvertretung Arabistik

Reisen:

03/2009	zweiwöchige Exkursion in den Jemen
07/2008	privater Arabischkurs in Damaskus, Syrien
10/2007	zweiwöchige Exkursion nach Tunesien
08/2005	Arabischkurs am International Language Institute in Kairo, Ägypten