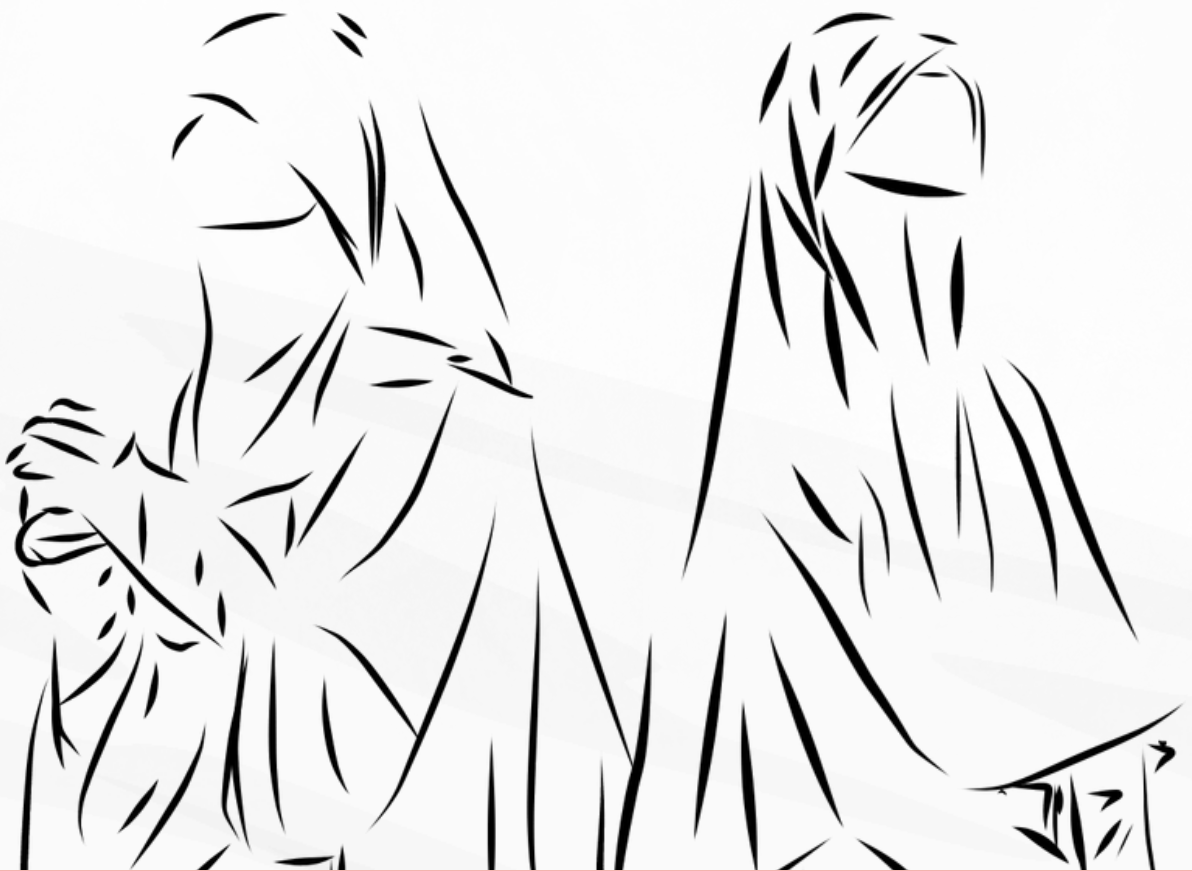


# Gesehen, Geprüft, Geliebt



DEINE REISE IN DER  
MEHREHE MIT ALLAH AN  
DEINER SEITE



Workbook



---

---

# Inhalt

Einleitung

1. Was ist die Mehrehe wirklich
2. Mein innerer Spiegel: Der Weg durch Emotionen
3. Du bist nicht weniger. Du bist geprüft.
4. Die große Belohnung für Geduld
5. Deine Akhira im Blick
6. Du bist nicht allein.



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





# Mehrehe & Selbstfindung

Dieses Workbook richtet sich an dich - Schwester im Islam -, wenn du in einer Mehrehe lebst, dich auf eine vorbereitest oder dir eine wünschst. Es ist für Frauen, die mit Unsicherheiten, Eifersucht, mangelndem Selbstwertgefühl oder Ängsten kämpfen. Für dich, die du deine Rolle als Muslima stärken möchtest und deine Ehe auf einen Weg führen willst, der Allah's Zufriedenheit anstrebt.

Die Mehrehe ist kein einfacher Weg, doch ein Weg voller Chancen, innerlich zu wachsen, sich selbst zu reflektieren und Allah näherzukommen. Dieses Workbook bietet dir erste Reflexionsfragen, Impulse und motivierende Gedanken, die dich dabei unterstützen, deine Emotionen zu ordnen und mit mehr Klarheit, Ruhe und Vertrauen deinen Weg zu gehen.

---

**Erinnere dich:** Dein Wert liegt nicht in der Meinung anderer, sondern in deiner Verbindung zu Allah. *Diese Reise ist eine Reise zu dir selbst und zu deinem Herrn.*

---

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





Aus meiner eigenen Erfahrung als Frau in einer Mehrehe weiß ich, wie herausfordernd dieser Weg sein kann.

Doch ich habe gelernt, dass genau diese Herausforderung mich Allah nähergebracht hat.

Mit MuslimaLife haben wir eine Plattform geschaffen, die Schwestern wie dir dient - authentisch, nahbar und auf der Grundlage von Quran und Sunnah.

*Du bist nicht allein.*

**Wir sehen dich, wir verstehen dich, wir begleiten dich, wenn du magst.**

Deine Schwestern im Islam

---

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





# Willkommen liebe Schwester

Bismillah (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)

Du hältst dieses Workbook nicht zufällig in deinen Händen. Vielleicht befindest du dich gerade in einer Mehrehe, denkst darüber nach oder trägst Sehnsüchte, Fragen oder gar Schmerz in deinem Herzen.

**Was auch immer dich hergeführt hat:  
Du bist willkommen. Du bist gesehen. Du bist nicht allein.**



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 01

Was ist Mehrehe  
wirklich?

|



# Was ist Mehrehe wirklich?

Die Mehrehe ist keine moderne Idee. Sie ist ein Teil unserer Religion – eine erlaubte Praxis im Islam, in Weisheit erlaubt von unserem Schöpfer.

In Surah An-Nisa (4:3) erlaubt Allah den Männern bis zu vier Ehefrauen – unter der Bedingung der Gerechtigkeit. Es ist keine Pflicht, keine Empfehlung für jeden Mann – sondern eine Rahmah (Barmherzigkeit) für bestimmte Umstände.

*„Und wenn ihr fürchtet, den Waisen nicht gerecht zu sein, dann heiratet, was euch an Frauen gut erscheint: zwei, drei oder vier. Doch wenn ihr fürchtet, nicht gerecht zu sein, dann nur eine...“  
(4:3)*

## **Reflexionsfrage:**

Was glaube ich über die Mehrehe?

Und was sagt Allah wirklich darüber?

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa



The background features a soft, draped fabric in shades of red and pink. A faint silhouette of a person's head is visible on the right side. The text is centered on a light beige rectangular background.

|

# 02

Mein innerer Spiegel:  
Der Weg durch  
Emotionen

|



# Mein innerer Spiegel:

## Der Weg durch Emotionen

---

### **Eifersucht. Angst. Schmerz. Verwirrung.**

Alles normale Gefühle. Du bist ein Mensch. Und ein Mensch hat ein Nafs – eine innere Stimme, die nach Kontrolle, Vergleich und Besitz strebt.

*Doch du hast auch etwas viel Größeres:* Einen Verstand, der reflektieren kann. Ein Herz, das lieben und vergeben kann. *Und vor allem:* Einen Herrn, der dich vollkommen kennt und versteht – besser als du dich selbst.

Der Weg durch diese Gefühle beginnt nicht mit Verdrängen, sondern mit Anerkennung.

Ja, du fühlst Eifersucht. Ja, du spürst Schmerz. Doch das bedeutet nicht, dass du versagst.

Es bedeutet nur, dass du dich auf dem Weg befindest.

***Auf einem Weg der Läuterung. Der inneren Heilung. Der Annäherung an deinen Herrn.***



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa





**Erkenne dein Nafs. Umarme es nicht – aber verstehe es. Und beruhige es mit dem, was es wirklich braucht: Dhikr.**

„Wahrlich, im Gedenken Allahs finden die Herzen Ruhe.“ (13:28)

### **Übung:**

Welche Gedanken kommen in mir hoch, wenn ich an die Mehrehe denke?

Welche Gefühle tauchen auf?

Schreibe sie ehrlich auf – ohne Urteil.

Benenne sie. Umarme sie. Und dann: Übergib sie Allah.

### **Mach ein stilles Du'a, in dem du sagst:**

„Ya Allah, Du kennst mein Herz. Du weißt, wie ich mich fühle. Ich übergebe Dir meine Last.“

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 03

Du bist nicht weniger.  
Du bist geprüft.

|



*Du bist nicht weniger.*

Du bist geprüft.

Vielleicht fragst du dich, warum ausgerechnet du.  
Vielleicht denkst du: Bin ich nicht genug?  
Doch, liebe Schwester. Du bist genug für Allah. Und das ist alles,  
was zählt. Du bist Seine Dienerin.

**Dein Wert liegt nicht in deiner Position im Diesseits – sondern  
in deinem Stand bei Allah.**

Der Gesandte Allahs (ﷺ) sagte:

*"Die Größe des Lohns ist entsprechend der Schwere der  
Prüfung." (Tirmidhi)*

„Bin ich nicht genug?“

Diese Frage hat schon viele Schwestern zerrissen – bis sie  
verstanden haben ...



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





## **Du bist nicht weniger. Du bist geprüft.**

Allah testet nur jene, denen Er Wachstum ermöglichen will. Vielleicht ist die Mehrehe nicht deine Wahl gewesen – aber sie ist dein Weg. Dein Weg zurück zu Ihm.

*Du bist genug für Allah - Und das ist alles, was zählt - Du bist Seine Dienerin.*

Dein Wert liegt nicht in deiner Rolle in der Gesellschaft, nicht in der Aufmerksamkeit eines Menschen, nicht im "Platz 1" im Diesseits.

Dein Wert liegt in deinem Stand bei Allah – in deiner Geduld, in deiner Aufrichtigkeit, in deiner Hingabe.

- Wenn du in dieser Prüfung standhältst, während dein Nafs tobt,
- Wenn du still bleibst, während dein Herz weint,
- Wenn du Allah liebst, obwohl du dich ungeliebt fühlst –

**Dann bist du bei Allah groß.**

Denn:

*"Wahrlich, mit der Erschwernis kommt die Erleichterung."  
(Sura ash-Sharh, 94:6)*

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 04

Die große Belohnung  
für Geduld

|



# Große Belohnung für Geduld

Jede Träne, jede Nacht der Einsamkeit, jede Versuchung zur Wut – wenn du standhaft bleibst, wird dir nichts verloren gehen. Nichts.

**Allah vergisst nicht. Und Er belohnt mit Großigkeit.**

**Dua:** Ya Allah, gib mir Sabr, wenn ich nicht verstehe. Gib mir Licht, wenn mein Herz dunkel wird. Führe mich zu Dir, wenn ich mich verliere.

Vielleicht spürst du heute nur Schmerz.

Aber vielleicht ist dieser Schmerz der Grund, warum du morgen ins Paradies eingehen darfst.

*Halte durch – für Allah.*

**Und wisse:** Die Belohnung kommt von Ihm – nicht von den Menschen.



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa



The background features a draped fabric in shades of red and purple. A large, semi-transparent white rectangular box is centered on the page, containing the text and decorative elements.

|

# 05

Deine Akhira im  
Blick

|



# Deine Akhirah im Blick

**Unsere Zeit in dieser Dunya ist vergänglich.** Schmerz, Eifersucht, Zweifel – all das fühlt sich manchmal erdrückend an. Aber all das ist nicht umsonst.

Es ist eine Gelegenheit. Eine Möglichkeit, Allah zu zeigen:  
*"Ya Rabb, auch wenn mein Herz weint, bleibe ich standhaft. Auch wenn mein Nafs rebelliert, wähle ich Dein Wohlgefallen."*

## Frag dich ehrlich:

Was möchtest du am Tag des Gerichts in deinem Buch sehen?  
Eine Seite, auf der steht:

*„Und sie war geduldig, weil sie auf Mich vertraute. Sie suchte Zuflucht bei Mir – und Ich habe sie erhöht.“*

Allah (ﷻ) sagt:

*„Wahrlich, Allah ist mit den Geduldigen.“*

*(Surah Al-Baqarah, 2:153)*

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





Vielleicht ist gerade diese Prüfung in der Mehrehe deine Tür zu Jannah.

Vielleicht wird diese Zeit, in der du zurücksteckst, dich reinigst.

Vielleicht wird diese innere Arbeit, dieses Loslassen deines Nafs, dich näher zu deinem Herrn bringen als alles andere.

### **Halte fest an der Absicht:**

Nicht um deinetwillen. Nicht um deines Mannes willen. *Sondern allein um Allahs Willen.*

Das ist Ikhlas. Und das ist schwer – aber darin liegt der größte Lohn.

Ikhlas



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





|

# 06

Du bist  
nicht allein.

|



# *Du bist nicht allein.*

Ich kenne die Gefühle. Ich kenne die Prüfungen. Ich verstehe dich. Ich sehe dich.

Ich weiß, wie sich das anfühlt – wenn dein Herz gleichzeitig liebt und kämpft. Wenn du nachts weinst, obwohl du tagsüber Stärke zeigst. Wenn du Allah nahe sein willst, aber dein Nafs dich immer wieder zieht.

Du bist nicht schwach.  
Du bist auf dem Weg.

Und genau deshalb haben wir dieses Workbook geschrieben:  
Damit du dich gesehen fühlst. Gehört. Verstanden.

**Damit du merkst: Du bist nicht allein.**



Es gibt so viele von uns – still kämpfend, leise stark.

Und es gibt eine Ummah von Schwestern, die dich verstehen,  
die dich stützen – und die dich lieben um Allahs willen.

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa



# Du bist genau richtig –

wenn du dich Allah näherst

Wenn du bereit bist, tiefer zu gehen – wenn du Antworten suchst, die dein Herz erreichen und nicht nur deinen Verstand –  
**Dann laden wir dich ein, dich begleiten zu lassen.**

Nicht von uns allein – sondern auf einem Weg zu Allah.  
Denn Er ist der, der dich nie verlässt.  
Der dich sieht, wenn keiner hinsieht.  
Der deine Tränen zählt – und deine Geduld ewig belohnt.  
Du bist nicht allein - Du bist nicht weniger

**Du bist nicht allein. Und du musst da nicht allein durch.**

Wir wissen, was dich bewegt – weil wir es selbst erlebt haben.  
Die Mehrehe bringt viele Gefühle mit sich, die dich überfordern können:

- "Warum ich?" – Du fühlst dich verletzt und unverstanden.
- Eifersucht und Angst – Das Herz kämpft mit jeder neuen Situation.
- Geringes Selbstwertgefühl – Du fragst dich, ob du genügst.
- Überforderung & Unwissenheit – Niemand hat dich darauf vorbereitet.
- Zweifel & innere Zerrissenheit – zwischen Deen und Schmerz.



[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





## Aber genau hier setzt unser Buch an: MehrEhe - Im Licht von Gerechtigkeit und Barmherzigkeit

Was du in unserem Buch findest:

- Wissen über die Weisheit der Mehrehe aus Qur'an und Sunnah.
- Herzensarbeit: Lerne, deine Gefühle zu verstehen und zu führen.
- Stärkung deines Selbstwertes durch deine Rolle als Dienerin Allahs.
- Impulse zur inneren Ruhe, Geduld & Akzeptanz\* – mit Fokus auf deine Akhira.

Du bist gesehen. Du bist gemeint.

Und du bist eingeladen, mit uns diesen Weg zu gehen – einen Weg, der nicht nur zur Heilung führt, sondern auch zu echter Nähe zu Allah.

Zum Buch:

*Mehrehe*

Im Licht von Gerechtigkeit & Barmherzigkeit

Wir freuen uns auf dich.

Baraka Allahu feeki.

**Möge Allah dein Herz stärken und dich führen.**

*Dein MuslimaLife-Team*

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

**FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM**  
Deine Nicole & Roumaysa





## Aber genau hier setzt unser Buch an:

Was du in *MehrEhe – im Licht von Gerechtigkeit und Barmherzigkeit* findest:

- Einfühlsame Worte über die Weisheit der Mehrehe im Licht von Qur'an und Sunnah.
- Herzensarbeit: Gedanken, die dir helfen, deine Gefühle zu verstehen und zu lenken.
- Stärkung deines Selbstwertes in deiner Rolle als Dienerin Allahs.
- Trost aus den Erfahrungen anderer Schwestern, die ähnliche Wege gehen.
- Impulse für innere Ruhe, Geduld & Akzeptanz – mit Blick auf deine Akhira.

Du bist gesehen. Du bist gemeint.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, den Weg zu gehen, einen Weg, der nicht nur Heilung schenkt, sondern dich auch Allah näher bringt.

Buch *MehrEhe – im Licht von Gerechtigkeit und Barmherzigkeit*

Wir freuen uns, wenn es dir Trost und Stärke gibt.

Baraka allahu feeki. Möge Allah dir Leichtigkeit, Erkenntnis, Lohn und Liebe schenken. Allahumma amin.

**Möge Allah dein Herz stärken und dich führen.**

*Dein MuslimaLife-Team*

[www.muslimalife.de](http://www.muslimalife.de) | WhatsApp Kanal

*Halal. Echt. Alltagsnah.*

FÜR DEIN INNERES & ÄUSSERES WACHSTUM  
Deine Nicole & Roumaysa

