



— GET TO KNOW ISLAM

Ihre ersten 30 Tage als Muslim

Willkommen. Dieses Heft begleitet Sie durch die ersten praktischen Schritte: die Waschung vor dem Gebet, die fünf täglichen Gebete, das Erlernen von Al-Fatiha und das Finden Ihres Platzes in einer Gemeinschaft. Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen.

gettoknowislam.com/de/library/

Unverändert und kostenlos weitergeben · CC BY-NC-ND 4.0

Inhalt

1 Willkommen: ein Schritt nach dem anderen

2 Ein Neuanfang: die Ganzkörperwaschung (Ghusl)

3 Wudu: die Waschung vor dem Gebet

4 Die fünf täglichen Gebete

5 Wie man zwei Gebetseinheiten (Rak'as) betet, Schritt für Schritt

6 Al-Fatiha lernen

7 Al-Fatiha (Die Eröffnung)

8 Freitag, Ramadan und Gemeinschaft

9 Essen und Alltag

10 Wenn es schwer wird

11 Ein einfacher 30-Tage-Plan

12 Warum waschen sich Muslime vor dem Gebet?

13 Warum beten Muslime auf Arabisch, auch wenn sie es nicht sprechen?

14 Fasten Kinder, Kranke und schwangere Frauen im Ramadan?

Willkommen: ein Schritt nach dem anderen

Muslim zu werden ist der Beginn eines Weges, keine Prüfung, die Sie am ersten Tag bestehen müssen. Der Prophet sagte: „Macht es den Menschen leicht und macht es ihnen nicht schwer; überbringt gute Nachrichten und vertreibt die Menschen nicht“ (Bukhari 69).

Der Koran sagt, dass Gott keiner Seele mehr auferlegt, als sie tragen kann (Koran 2:286). Lernen Sie nach und nach, stellen Sie Fragen und haben Sie Geduld mit sich selbst.

Ihre Vergangenheit wird Ihnen nicht angelastet. Einem Gefährten, der sich wegen seiner Vergangenheit Sorgen machte, sagte der Prophet, dass die Annahme des Islam auslöscht, was davor war (Muslim 121).

Ein Neuanfang: die Ganzkörperwaschung (Ghusl)

Als Qays ibn 'Asim den Islam annahm, wies der Prophet ihn an, ein Bad zu nehmen (Abu Dawud 355; Tirmidhi 605). Die Gelehrten sind sich uneinig, ob dieses Bad für jemanden, der Muslim wird, verpflichtend oder empfohlen ist, doch sie sind sich einig, dass es ein guter Anfang ist und dass das Glaubensbekenntnis nicht davon abhängt.

Das Bad des Propheten wird so beschrieben: Er wusch sich die Hände, vollzog den Wudu wie für das Gebet und goss dann Wasser über seinen Kopf und seinen ganzen Körper (Bukhari 248).

Achten Sie darauf, dass das Wasser die gesamte Haut und alle Haare erreicht. Eine kurze Absicht im Herzen genügt.

Wudu: die Waschung vor dem Gebet

Das Gebet erfordert rituelle Reinheit. Der Prophet sagte, dass das Gebet eines Menschen, dessen Wudu ungültig geworden ist, nicht angenommen wird, bis er den Wudu erneut vollzieht (Bukhari 135).

Der Koran nennt die wesentlichen Teile: das Gesicht waschen, die Arme bis zu den Ellbogen waschen, über den Kopf streichen und die Füße bis zu den Knöcheln waschen (Koran 5:6).

Der vollständige Wudu des Propheten, wie 'Uthman ihn vorführte, folgt dieser Reihenfolge: die Hände dreimal waschen, Mund und Nase dreimal ausspülen, das Gesicht dreimal waschen, jeden Arm dreimal bis zum Ellbogen waschen, beginnend mit dem rechten, über den Kopf streichen und dann jeden Fuß dreimal bis zum Knöchel waschen, beginnend mit dem rechten (Bukhari 159). Beginnen Sie mit „Bismillah“, im Namen Gottes.

Der Wudu wird ungültig durch den Toilettengang, das Entweichen von Darmwinden und tiefen Schlaf. Bei einigen weiteren Dingen sind sich die Gelehrten uneinig; fragen Sie daher einen Lehrer in Ihrer örtlichen Moschee.

Die fünf täglichen Gebete

Das Gebet ist „den Gläubigen zu festgesetzten Zeiten vorgeschrieben“ (Koran 4:103). Die fünf Gebete sind Fadschr in der Morgendämmerung (2 Einheiten), Dhuhr nach dem Mittag (4 Einheiten), ‘Asr am Nachmittag (4 Einheiten), Maghrib kurz nach Sonnenuntergang (3 Einheiten) und ‘Ischa in der Nacht (4 Einheiten).

Die Zeiten ändern sich mit der Sonne und den Jahreszeiten. Verwenden Sie einen Gebetszeitenplan einer örtlichen Moschee oder eine vertrauenswürdige Gebets-App.

Achten Sie vor dem Gebet darauf, dass Ihr Körper, Ihre Kleidung und Ihr Gebetsplatz rein sind, und wenden Sie sich der Qibla zu, der Richtung der Kaaba in Mekka. Männer bedecken mindestens den Bereich vom Nabel bis zu den Knien; Frauen bedecken den ganzen Körper außer Gesicht und Händen.

Wie man zwei Gebetseinheiten (Rak‘as) betet, Schritt für Schritt

Der Prophet sagte: „Betet, wie ihr mich habt beten sehen“ (Bukhari 631). Als er einen Mann unterwies, der hastig betete, beschrieb er die folgenden Schritte und sagte ihm, er solle in jeder Position zur Ruhe kommen (Bukhari 757).

1. Stehen Sie der Qibla zugewandt und fassen Sie die Absicht in Ihrem Herzen.
2. Heben Sie die Hände und sagen Sie „Allahu akbar“ (Gott ist größer).
3. Rezitieren Sie Al-Fatiha und danach einen kurzen Abschnitt aus dem Koran. Al-Fatiha ist in jeder Einheit unerlässlich (Bukhari 756).
4. Verbeugen Sie sich mit den Händen auf den Knien und sagen Sie „Subhana rabbiyal-‘azim“ (Gepriesen sei mein Herr, der Gewaltige).
5. Richten Sie sich wieder auf.
6. Werfen Sie sich nieder, sodass Stirn, Nase, Handflächen, Knie und Zehen den Boden berühren, und sagen Sie „Subhana rabbiyal-a‘la“ (Gepriesen sei mein Herr, der Höchste) (Muslim 772).
7. Setzen Sie sich kurz auf und werfen Sie sich dann ein zweites Mal nieder.
8. Stehen Sie für die zweite Einheit auf und wiederholen Sie die Schritte 3 bis 7.
9. Setzen Sie sich dann und sprechen Sie den Taschahhud, das vom Propheten gelehrt Bekenntnis (Bukhari 831).
10. Beenden Sie das Gebet, indem Sie den Kopf nach rechts und dann nach links wenden und dabei „As-salamu ‘alaykum wa rahmatullah“ sagen (Muslim 582).

Bei Gebeten mit drei oder vier Einheiten setzen Sie sich nach der zweiten Einheit zum Taschahhud und stehen dann für die übrigen Einheiten auf, in denen gewöhnlich nur Al-Fatiha rezitiert wird. Kleine Details, etwa wo die Hände liegen, unterscheiden sich zwischen den Rechtsschulen; jede folgt dem Vorbild des Propheten auf ihre eigene Weise.

Al-Fatiha lernen

Al-Fatiha besteht aus sieben kurzen Versen. Ihr arabischer Text und ihre Bedeutung stehen auf der nächsten Seite.

Aussprache: Bismillāhir-raḥmānir-raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi rabbil-‘ālamīn. Ar-raḥmānir-raḥīm. Māliki yawmid-dīn. Iyyāka na‘budu wa iyyāka nasta‘īn. Ihdinaṣ-ṣirāṭal-mustaqīm. Ṣirāṭal-ladhīna an‘amta ‘alayhim, ghayril-maghḍūbi ‘alayhim wa laḍ-ḍāllīn.

Warten Sie nicht mit dem Beten, bis Sie sie gelernt haben. Ein Mann sagte dem Propheten einmal, er könne nichts aus dem Koran auswendig lernen, und der Prophet lehrte ihn, stattdessen zu sagen: „SubhanAllah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Allahu akbar“ (Abu Dawud 832). Viele neue Muslime beten auch, indem sie von einer Karte ablesen.

Al-Fatiha (Die Eröffnung)

1 بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

2 الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

(Alles) Lob gehört Allah, dem Herrn der Welten,

3 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

dem Allerbarmer, dem Barmherzigen,

4 مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

dem Herrscher am Tag des Gerichts.

5 إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Dir allein dienen wir, und zu Dir allein flehen wir um Hilfe.

6 اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Leite uns den geraden Weg,

7 صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

den Weg derjenigen, denen Du Gunst erwiesen hast, nicht derjenigen, die (Deinen) Zorn erregt haben, und nicht der Irregehenden!

Übersetzung: Frank Bubenheim & Nadeem Elyas (QuranEnc)

Freitag, Ramadan und Gemeinschaft

Freitags versammeln sich Muslime zum gemeinschaftlichen Mittagsgebet und zu einer kurzen Predigt (Koran 62:9). Es ist für Männer verpflichtend und steht Frauen offen.

Suchen Sie eine Moschee in Ihrer Nähe und fragen Sie, ob sie Kurse oder Unterstützung für neue Muslime anbietet. Viele tun das, und Sie werden willkommen sein.

Wenn der Ramadan kommt, wird von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang gefastet. Wer krank oder auf Reisen ist, darf die Tage später nachholen (Koran 2:184–185), und die Gelehrten befreien außerdem schwangere oder stillende Frauen, wenn das Fasten ihnen schaden könnte, sowie Frauen während der Menstruation. Fragen Sie in Ihrer Gemeinschaft nach Iftar-Treffen: Sie sind eine wunderbare Gelegenheit, Menschen kennenzulernen.

Essen und Alltag

Muslime meiden Schweinefleisch, Alkohol und Fleisch, das nicht auf die erlaubte Weise geschlachtet wurde (Koran 5:3; 5:90). Die meisten anderen Lebensmittel sind erlaubt.

Sagen Sie vor dem Essen „Bismillah“ und essen Sie mit der rechten Hand (Bukhari 5376). Kleine Gewohnheiten wie diese bringen das Gedenken an Gott in gewöhnliche Momente.

Wenn es schwer wird

Fragen und Zweifel sind normal, besonders am Anfang. Lernen Sie weiter, beten Sie weiter und sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen.

Bleiben Sie freundlich zu Ihrer Familie, auch wenn sie Ihren Glauben nicht teilt. Der Koran sagt den Gläubigen, sie sollen ihren Eltern in dieser Welt in Güte beistehen (Koran 31:15).

Wenn Sie straucheln, wenden Sie sich wieder Gott zu. Seine Barmherzigkeit ist weiter als jeder Fehler.

Ein einfacher 30-Tage-Plan

Woche 1: Sprechen Sie die Schahada, nehmen Sie das Bad, lernen Sie den Wudu und lesen Sie die Bedeutung von Al-Fatiha.

Woche 2: Beginnen Sie zu beten, wenn nötig, indem Sie von einer Karte ablesen. Fangen Sie mit den Gebeten an, die Sie schaffen, und steigern Sie sich.

Woche 3: Nehmen Sie sich alle fünf täglichen Gebete vor und lernen Sie die ersten Verse von Al-Fatiha auswendig.

Woche 4: Nehmen Sie an einem Freitagsgebet teil, stellen Sie sich in der Moschee vor und pflegen Sie eine kleine tägliche Gewohnheit des Gottesgedenkens.

Warum waschen sich Muslime vor dem Gebet?

Vor dem rituellen Gebet vollziehen Muslime die Wudu: Sie waschen Hände, Mund, Nase, Gesicht und Arme bis zu den Ellenbogen, streichen über den Kopf und waschen die Füße. Koran 5:6 schreibt sie vor. Die Wudu bleibt gültig, bis sie durch den Toilettengang, das Entweichen von Darmwinden, tiefen Schlaf und Ähnliches aufgehoben wird, sodass man sich nicht unbedingt vor jedem Gebet waschen muss.

Die Waschung markiert den Übergang von der gewöhnlichen Tätigkeit zum Gottesdienst und drückt den Gedanken aus, dass man sich Gott rein an Körper wie an Absicht nähert. Wo kein Wasser verfügbar ist oder seine Verwendung Schaden würde, tritt eine symbolische Reinigung mit sauberer Erde an ihre Stelle, Tayammum genannt. Eine vollständigere Waschung, Ghusl, ist nach sexueller Aktivität und nach der Menstruation erforderlich und vor dem Freitagsgebet empfohlen.

Quellen & weiterführende Lektüre: Qur'an 5:6 · Sahih al-Bukhari 135

Warum beten Muslime auf Arabisch, auch wenn sie es nicht sprechen?

Das rituelle Gebet, die Salah, umfasst die Rezitation des Korans, der nach muslimischem Glauben Gottes Wort auf Arabisch ist; eine Übersetzung zu rezitieren hieße, eine menschliche Deutung zu rezitieren. Die für das Gebet nötigen arabischen Wendungen sind wenige und werden früh gelernt, zusammen mit ihrer Bedeutung, sodass ein Muslim in Jakarta und einer in Lagos mit denselben Worten beten.

Außerhalb des rituellen Gebets sprechen Muslime mit Gott in der Sprache, in der sie denken. Für das Bittgebet, Du'a, ist keine Sprache vorgeschrieben, und die innigsten Gebete der meisten Muslime sind in ihrer Muttersprache. Zu verstehen, was man rezitiert, wird nachdrücklich empfohlen, weshalb es überall Übersetzungen und Kurse gibt.

Quellen & weiterführende Lektüre: Qur'an 73:20 · Qur'an 2:186 · Qur'an 14:4

Fasten Kinder, Kranke und schwangere Frauen im Ramadan?

Das Fasten ist für Erwachsene verpflichtend, die körperlich dazu in der Lage sind. Koran 2:184–185 befreit Kranke und Reisende, die die Tage später nachholen, und sagt, dass Gott Erleichterung will, nicht Erschwernis. Die Überlieferung dehnt die Erleichterung auf schwangere und stillende Frauen, ältere und chronisch kranke Menschen sowie Frauen während der Menstruation aus. Wer niemals fasten kann, kann stattdessen für jeden Tag einen bedürftigen Menschen speisen.

Kinder müssen bis zur Pubertät nicht fasten, auch wenn viele mit zunehmendem Alter mit kürzeren Fastenzeiten üben, oft voller Stolz. Wer durch das Fasten gesundheitlichen Schaden nehmen würde, sollte nicht fasten; Ärzte und religiöse Lehrer werden gemeinsam zurate gezogen. Von niemandem wird erwartet, sich im Gottesdienst selbst zu schaden.

Quellen & weiterführende Lektüre: Qur'an 2:184-185 · Sahih al-Bukhari 1946



Entdecken Sie weiter

Weitere Leitfäden, Antworten auf häufige Fragen und ein Glossar finden Sie kostenlos auf gettoknowislam.com. Sie dürfen dieses Heft unverändert und kostenlos ausdrucken, kopieren und weitergeben (CC BY-NC-ND 4.0).

gettoknowislam.com