# Das Gebet: Eine Schnellstart-Anleitung

**lichtwort.de**

IM NAMEN GOTTES - DAS LOB IST GOTTES

**Damit der neue Muslim sofort mit der Umsetzung der wichtigsten Säule nach der Glaubensbezeugung - dem Gebet - beginnen kann, sind im Folgenden die Hauptelemente des Pflichtgebets beschrieben. Es kann und sollte mit weiteren Feinheiten angereichert werden, was nach diesem Start in einer muslimischen Gemeinde zu erlernen empfohlen ist. Für den Anfang genügt diese Anleitung.**

Das rituelle Gebet ist äußerlich eine Aneinanderreihung von „Verneigungseinheiten“. Jede solche Einheit wird mit Demut und Hingabe des Herzens gefüllt und besteht äußerlich aus verschiedenen Unterschritten.

**Die Verneigungseinheit**

Eine Verneigungseinheit (*rak*$^{\epsilon}$*ah*) besteht aus den folgenden Elementen in folgender Reihenfolge:

1.) Stehen, „*allâhu akbar*“ sagen und gerade stehenbleiben
2.) *al-fâtiħah*-Sure[1] lesen [stehend; in der ersten & zweiten Verneigungseinheit weiteren beliebigen Koranabschnitt]
3.) Verneigung (mit „*allâhu akbar*“) [Beine gerade und Rücken horizontal halten, innehalten]
4.) Wieder gerade stehen (mit „*sami*$^{\epsilon}$*allâhu liman ħamidah*“[2]) [kurzes Innehalten, wenige Sek. genügen]
5.) Erstes Niederstirnen (mit „*allâhu akbar*“) [Gesicht, Hände, Knie & Zehen auf dem Boden; Innehalten]
6.) Sitzen (mit „*allâhu akbar*“) [sozusagen kniend, jedoch mit ruhendem (nicht erhobenem) Gesäß; Innehalten]
7.) Zweites Niederstirnen (mit „*allâhu akbar*“) [Innehalten]

Hier ist die Verneigungseinheit zu Ende. Ein Pflichtgebet besteht aus bis zu vier dieser Verneigungseinheiten.

Bei jeder zweiten und jeder letzten Verneigungseinheit wird diese durch den folgenden Schritt ergänzt:

7. a) Sitzen und dabei die *tashahhud*-Worte[3] sprechen.

Beendigung des Gebets, wenn alle Verneigungseinheiten vollzogen worden sind:

7. b) Kopf nach rechts drehen (mit „*as-salâmu* $^{\epsilon}$*alaykum*“), das Gleiche nach links.

Das war es im Prinzip. Mit der richtigen Absicht und einer korrekten vorherigen Waschung[4] ist das nach dieser Anleitung ausgeführte Gebet gültig. Es lässt sich mit vielen Feinheiten noch anreichern, die im Laufe der Zeit zu lernen empfohlen ist.

[1] Der Wortlaut der Sure ist auf Seite 2 dieses Artikels zu finden. Er sollte auswendig gelernt werden, doch am Anfang kann man die ausgedruckte Seite während des Gebets in den Händen halten.
[2] zu deutsch etwa: „Gott hört dem zugunsten, der Ihn lobt“
[3] Eine Art Begrüßung Gott gegenüber, Bittgebet und Glaubensbezeugung. Wortlaut siehe Seite 3.
[4] Siehe Seite 3.

**Die Suren**

Die Koransuren müssen auf Arabisch gesprochen werden. (Die Buchstaben mit einem Dach wie *â*, *ô*, *î* werden lang gesprochen). Zum Anhören: `lichtwort.de/audios`

Sûrah 1
Al-Fâtihah — Die Eröffnende

| | |
|---|---|
| *bismillâhi r-raħmâni r-raħîm* | Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers. |
| *1 alħamdu lillâhi rabby l-$^{\epsilon}$âlamîn* | 1 Das Lob gehört Gott, dem Herrn der Welten |
| *2 ar-raħmâni r-raħîm* | 2 Dem Barmherzigen Erbarmer |
| *3 maliki yaumi d-dîn* | 3 Dem König des Tages des Gerichts |
| *4 iyyâka na$^{\epsilon}$budu* | 4 Dich beten wir an, |
| *ua iyyâka nasta$^{\epsilon}$în* | und Dich bitten wir um Beistand |
| *5 ihhdina s-serâta l-mustaqîm* | 5 Leite uns die gerade Bahn |
| *6 serâta l-lađîna an$^{\epsilon}$amta $^{\epsilon}$alaihim* | 6 Die Bahn derer, denen Du Wohltat erwiesen hast |
| *7 ğairi l-mağdoobi $^{\epsilon}$alaihim* | 7 Nicht derer, denen gezürnt wird, |
| *wa la d-doaallîn* | und nicht der Irrenden |

Sûrah 112
Al-Ichlâs — Die Aufrichtigkeit

| | |
|---|---|
| *bismillâhi r-rahmâni r-rahîm* | Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers. |
| *1 qul hu allâhu aħad* | 1 Sprich: Er ist Gott, der Eine. |
| *2 allâhu s-samad* | 2 Gott, Der Absolute. |
| *3 lam yalid ua lam yûlad* | 3 Nicht hat Er geboren, und nicht wurde Er geboren |
| *4 ua lam yakun lahû kufuan aħad* | 4 Und niemand ist Ihm ebenbürtig |

Sûrah 113
Al-Falaq — Der Morgenanbruch

| | |
|---|---|
| *bismillâhi r-raħmâni r-raħîm* | Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers |
| *1 qul a$^{\epsilon}$ûdhu birabbi l-falaq* | 1 Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn des Morgenanbruchs |
| *2 min sharri mâ chalaq* | 2 Vor dem Bösen dessen, was Er erschuf |
| *3 ua min sharri ğâsiqin* | 3 Und vor dem Bösen einer Dämmerung, |
| *idhâ uaqab* | wenn sie sich verfinstert |
| *4 ua min sharri* | 4 Und vor dem Bösen |
| *n-naffâthâti fil-$^{\epsilon}$uqad* | der auf die Knoten pustenden Kreaturen |
| *5 ua min sharri ħâsidin idhâ ħasad* | 5 Und vor dem Bösen eines Neidenden, wenn er neidet. |

Sûrah 114
Al-Nâs — Die Menschen

| | |
|---|---|
| *bismillâhi r-raħmâni r-raħîm* | Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers. |
| *1 qul a$^{\epsilon}$ûdhu birabbi n-nâs* | 1 Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen |
| *2 maliki n-nâs* | 2 Dem König der Menschen |
| *3 ilâhi n-nâs* | 3 Dem Gott der Menschen |
| *4 min sharri l-uasuâsi l-channâs* | 4 Vor dem Bösen des Flüsternden, Entweichenden |
| *5 al-ladhî yuasuisu fî sodôri n-nâs* | 5 Der in die Brüste der Menschen flüstert |
| *6 min al-jinnati uannâs* | 6 Vor den Dämonen und den Menschen. |

## Die *tashahhud*-Worte (für das Sitzen im Gebet)

„*at-taħiyâtu lillâh, az-zâkiyâtu lillâh, at-Tayyebâtu ua s-Salauâtu lillâh, as-salâmu ϵalaika ayyuha n-nabiyu ua raħmatullâhi ua barakâtuh, as-salâmu ϵalainâ ua ϵalâ ϵibâdillâhi s-sâliħîn – aschhadu an lâ ilâha illallâh, ua aschhadu anna muhammadan ϵabduhû ua rasûluh, Sallallâhu ϵalayhi ua sallam*“

(*„Die Grüße sind für Gott, die reinen Dinge sind für Gott, die guten Dinge und die Gebete sind für Gott, der Friede sei auf dir o Prophet, und ebenso die Barmherzigkeit Gottes und Seine Segnungen. Der Friede sei auf uns und auf den frommen Dienern Gottes – ich bezeuge, daß es keine Gottheit gibt außer Gott, und daß Muhammad Sein Diener und Sein Gesandter ist, Gott segne ihn fürsorglich und schenke ihm Frieden.“*)

## Die fünf täglichen Pflichtgebete

| | | |
|---|---|---|
| Morgengebet (*fajr*): | 2 Verneigungseinheiten | (im Morgengrauen noch vor Sonnenaufgang) |
| Mittagsgebet (*Zuhr)*: | 4 Verneigungseinheiten | (nach Überschreiten des Höchststandes der Sonne) |
| Nachmittagsgebet (*ϵassr*): | 4 Verneigungseinheiten | (Wenn Schattenlänge größer als die Körperlänge) |
| Abendgebet (*mağrib*): | 3 Verneigungseinheiten | (kurz nach Sonnenuntergang) |
| Nachtgebet (*ϵishâ*): | 4 Verneigungseinheiten | (nach Verschwinden des Dämmerungslichts) |

Genaue Uhrzeiten für Ihre Stadt im Internet: **islam.de/3455**

## Die Waschung zum Gebet

Vor dem Gebet muss die Waschung vollzogen worden sein. Die Waschung besteht aus den folgenden Schritten und wird mit dem Ausspruch *bismillâh* („Im Namen Gottes“) begonnen:

1.) Hände waschen

2.) **Gesicht waschen** (beginnen mit Mund- und Nasenspülung, dann erst das ganze Gesicht)

3.) **Hände & Arme waschen**, einschließlich der Ellbogenknöchel (mit rechtem Arm beginnen)

4.) **Kopf feucht bestreichen**, einschließlich (danach) der Ohren

5.) **Füße waschen**, einschließlich der Knöchel (mit rechtem Fuß beginnen)

Mit einer Waschung kann man mehrere Gebete beten, auch zu verschiedenen Gebetszeiten. Die Waschung muss vor dem nächsten Gebet wiederholt werden, wenn man

- seine Notdurft verrichtet hat
- Darmluft entweichen lassen hat
- geschlafen hat

Hatte man Beischlaf, Menstruation oder eine Ejakulation, muss die **Großwaschung** durchgeführt werden, d.h., alle Körperteile werden gewaschen (mit *bismillâh* anfangen). In den Tagen der Menstruation verrichtet die Frau kein rituelles Gebet. - Voraussetzung für die Gültigkeit des Gebets ist auch, dass der Gebetsplatz und der Körper äußerlich rein von rituell unreinen Substanzen ist, und zwar von Blut, Urin, Kot und Intimsekreten.