

# Das Gebet: Eine Schnellstart-Anleitung

[lichtwort.de](http://lichtwort.de)

---

I M N A M E N G O T T E S - D A S L O B I S T G O T T E S

---

**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'ah*) besteht aus den folgenden Elementen in folgender Reihenfolge:

- 1.) Stehen, „*allâhu akbar*“ sagen und gerade stehenbleiben
- 2.) *al-fâtiḥah*-Sure<sup>1</sup> 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'allâhu liman ḥamidah*“<sup>2</sup>) [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<sup>3</sup> sprechen.

Beendigung des Gebets, wenn alle Verneigungseinheiten vollzogen worden sind:

7. b) Kopf nach rechts drehen (mit „*as-salâmu alaykum*“), das Gleiche nach links.

Das war es im Prinzip. Mit der richtigen Absicht und einer korrekten vorherigen Waschung<sup>4</sup> 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.

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> zu deutsch etwa: „Gott hört dem zugunsten, der Ihn lobt“

<sup>3</sup> Eine Art Begrüßung Gott gegenüber, Bittgebet und Glaubensbezeugung. Wortlaut siehe Seite 3.

<sup>4</sup> 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](http://lichtwort.de/audios)

### Sûrah 1

#### Al-Fâtihah

#### Die Eröffnende

1 *bismillâhi r-rahmâni r-rahîm*  
2 *alhamdu lillâhi rabby l-âlamîn*  
3 *ar-rahmâni r-rahîm*  
4 *maliki yaumi d-dîn*  
5 *ihhdina s-serâta l-mustaqîm*  
6 *serâta l-ladhîna anâmta alaihim*  
7 *gairi l-magdoobi alaihim wa la*  
8 *d-doaallîn*

1 Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers.  
Das Lob sei für Gott, Dem Herrn der Welten.  
2 Dem Barmherzigen Erbarmer  
3 Dem König des Tages der Verurteilung  
4 Dir dienen wir und Dich ersuchen wir um Hilfe.  
5 Leite uns den geraden Weg.  
6 Den Weg derer, die Du begnadet hast,  
7 Nicht derer, die bezürnt wurden, und nicht der  
8 Irrenden.

### Sûrah 112

#### Al-Ichlâs

#### Die Aufrichtigkeit

1 *bismillâhi r-rahmâni r-rahîm*  
2 *qul hu allâhu aḥad*  
3 *allâhu s-samad*  
4 *lam yalid ua lam yûlad*  
5 *ua lam yakun lahû kufuan aḥad*

1 Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers.  
Sprich: Er ist Gott, der Eine.  
2 Gott, Der Absolute.  
3 Nicht hat Er geboren, und nicht wurde Er geboren  
4 Und niemand ist Ihm ebenbürtig

### Sûrah 113

#### Al-Falaq

#### Der Morgenanbruch

1 *bismillâhi r-rahmâni r-rahîm*  
2 *qul a'ûdhu birabbi l-falaq*  
3 *min sharri mâ chalaq*  
4 *ua min sharri gâsiqin idhâ uaqab*  
5 *ua min sharri n-naffâthâti fil-  
uqad*  
6 *ua min sharri hâsîdin idhâ hasad*

1 Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers  
Sprich: Ich suche meine Zuflucht beim Herrn des  
Morgenanbruchs  
2 Vor dem Bösen dessen, was Er erschuf  
3 Und vor dem Bösen dunkler Dämmerung, wenn sie sich  
verfinstert  
4 Und vor dem Bösen der auf die Knoten pustenden Frauen  
5 Und vor dem Bösen eines Neidenden, wenn er neidet.

### Sûrah 114

#### Al-Nâs

#### Die Menschen

1 *bismillâhi r-rahmâni r-rahîm*  
2 *qul a'ûdhu birabbi n-nâs*  
3 *maliki n-nâs*  
4 *ilâhi n-nâs*  
5 *min sharri l-uasûâsi l-channâs*  
6 *al-ladhî yuasuisu fî sodôri n-nâs*  
7 *min al-jinnati uannâs*

1 Im Namen Gottes, Des Barmherzigen Erbarmers.  
Sprich: Ich suche meine Zuflucht beim Herrn der Menschen  
2 Dem König der Menschen  
3 Dem Gott der Menschen  
4 Vor dem Bösen des Flüsternden, Entweichenden  
5 Der in die Brüste der Menschen flüstert  
6 Vor den Dämonen und den Menschen.

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

„*at-tahiyâtu lillâh, az-zâkiyâtu lillâh, at-Tayyebâtu ua s-Salauâtu lillâh, as-salâmu €alaika ayyuha n-nabiyu ua rahmatullâhi ua barakâtuh, as-salâmu €alainâ ua €alâ €ibâdillâhi s-sâlihîn – aschhadu an lâ ilâha illallâh, ua aschhadu anna muhammadan €abduhû ua rasûluh, Sallallâhu €alayhi 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 ( <i>fajr</i> ):	2 Verneigungseinheiten (im Morgengrauen noch vor Sonnenaufgang)
Mittagsgebet ( <i>Zuhr</i> ):	4 Verneigungseinheiten (nach Überschreiten des Höchststandes der Sonne)
Nachmittagsgebet ( <i>€assr</i> ):	4 Verneigungseinheiten (Wenn Schattenlänge größer als die Körperlänge)
Abendgebet ( <i>mağrib</i> ):	3 Verneigungseinheiten (kurz nach Sonnenuntergang)
Nachtgebet ( <i>€ishâ</i> ):	4 Verneigungseinheiten (nach Verschwinden des Dämmerungslichts)

Genauere Uhrzeiten für Ihre Stadt im Internet: [islam.de/3455](http://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

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

Hatte man Beischlaf oder einen Samenerguss, muss die **Großwaschung** durchgeführt werden, d.h., alle Körperteile werden gewaschen (wie in einer Dusche jeden Körperteil einreiben und mit *bismillâh* anfangen). - 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.