

## DIE FORM DES GEBETS

Während des Gebets werden Koransuren und vom Propheten Muhammad (s) überlieferte Bittgebete gesprochen. Jedes Gebet hat zwei oder vier Einheiten, während denen unterschiedliche Körperhaltungen eingenommen werden. Das Gebet (Salâh) ist zu unterscheiden vom Bittgebet (Duâ). Bittgebete können immer und überall gesprochen werden, ohne eine bestimmte Körperhaltung.

## TÄGLICHE GEBETE

Das fünfmalige tägliche Gebet ist fester Bestandteil des Alltags eines jeden Muslims. Morgens vor Sonnenaufgang, mittags, nachdem die Sonne ihren höchsten Punkt erreicht hat, nachmittags, abends, wenn die Sonne untergegangen ist und nachts soll sich der Muslim seinem Schöpfer zuwenden. Dabei schauen alle Muslime auf der Welt in die gleiche Richtung, nämlich zur Kaaba in Mekka.

## ANDERE GEBETE

Neben dem fünfmaligen täglichen Gebet gibt es noch andere Gebete. Die Muslime versammeln sich jeden Freitag zum Freitagsgebet und zu den zwei islamischen Festen zum Festtagsgebet. Das Tarâwih-Gebet zum Beispiel wird am späten Abend im Ramadan gebetet. Das Totengebet wird in der Gemeinschaft für jeden verstorbenen Muslim, noch vor seiner Beisetzung, verrichtet. Außerdem kann man zu jeder beliebigen Zeit ein Gebet verrichten. Vor allem das individuelle Gebet in der Nacht wird sehr empfohlen.

## DER KORAN UND DAS GEBET

Im Koran wird das Gebet mehr als 105 Mal erwähnt. Dort heißt es etwa: *„Dient keinem außer Allah! Und zu den Eltern sollt ihr gütig sein und zu den Verwandten, den Waisen und den Armen! Und sagt Gutes zu den Menschen, verrichtet das Gebet und entrichtet die Abgabe.“* (Sure Bakara, 2:83); *„Gewiss, das Gebet hält davon ab, das Schändliche und das Verwerfliche (zu tun).“* (Sure Ankabût, 29:45)

## ZIELE DES GEBETS

Warum beten Muslime überhaupt und warum so oft? Wichtig ist zuerst die Erkenntnis, dass nicht Gott der Gebete bedarf, sondern der Mensch. Das Gebet ist ein Zeichen der Ergebenheit gegenüber dem Schöpfer. Durch das Gebet kann sich der Mensch für einige Minuten seinem Alltag entziehen und sich nur Allah widmen. Das Gebet verleiht dem Muslim Selbstdisziplin. Es erinnert ihn immer wieder an den Grund für seine Erschaffung, und zwar als Muslim zu leben und geprüft zu werden, sowie an seine Beziehung zu Allah als dessen Geschöpf. Der Muslim ruht sich im Gebet bei Allah aus und sammelt Kraft. Er wird sich des Sinns seines Daseins bewusst und stärkt seinen Glauben. Dadurch kann er mit größerer Leichtigkeit mehr Gutes tun und sich von Schlechtem fernhalten.

(s) steht für den Segenswunsch „sallallâhu alayhi wa sallam“ („Der Segen und Friede Allahs sei auf ihm“).

## ISLAM-FALTBLATTSERIE

1. Islam - Meine Suche
2. Allah - Mein barmherziger Schöpfer
3. Der Koran - Mein Wegweiser
4. Muhammad - Mein Vorbild
5. Die Sunna - Mein Weg
6. Das Gebet - Meine Quelle
7. Die fünf Säulen - Mein Halt
8. Die Glaubensgrundsätze - Meine Basis
9. Gesellschaftliches Engagement - Meine Verantwortung
10. Die Moschee - Mein zweites Zuhause
11. Die Umma - Meine Gemeinschaft
12. Der Dschihad - Meine Bemühung

# DAS GEBET

## MEINE QUELLE







# DAS GEBET

## MEINE QUELLE

**H**ausmeister anrufen, Termin abmachen, Hausschlüssel abholen, Auto ausleihen. Hmm, danach zum Zahnarzttermin fahren. Eigentlich müsste ich auch zur Post. Müsste machbar sein. Mein Plan steht.

14:13 Uhr. Jetzt könnte ich eine Pause gut gebrauchen. Ich geh' am besten erst einmal beten. Jetzt erst mal alles bei Seite legen. Wenn auch nur für ein paar Minuten. Aufgestanden atme ich tief ein und gehe ins Badezimmer. Ich freue mich auf's Beten. Die Ruhe, die man danach empfindet, beginnt schon davor. Ich wasche zuerst meine Hände, dann mein Gesicht. Das kalte Wasser tut mir gut, während ich versuche, meine Gedanken auf das Leben im Jenseits zu lenken. *„Das Gebet ist eine Pflicht und ein Segen. Der Ausgleich zwischen Diesseits und Jenseits gibt meinem Leben Sinn und sorgt für einen leichteren Umgang mit der Welt. Es vereinfacht meine Herangehensweise an das Leben und alles, was es mit sich bringt“*, denke ich, während ich die Gebetswaschung beende.

Zurück in meinem Zimmer lege ich meinen Gebets-teppich aus. *„Allâhu akbar“* („Allah ist der Größte“). Nach einem kurzen Bittgebet rezitiere ich die erste Sure des Korans auf Arabisch: *„Gelobt sei Allah, der Herr der Welten, der Erbarmer, der Barmherzige, der Herrscher am Tage des Gerichts. Dir dienen wir und dich rufen wir zur Hilfe. Leite uns den rechten Pfad. Den Pfad derer, denen du gnädig*

*bist, nicht derer, denen du zürnst, und nicht den der Irrenden.“* (Sure Fâtiha, 1:1-7)

Nach ein paar Minuten bin ich fertig. Ich bleibe noch eine Weile sitzen, denke an meinen Schöpfer und spreche ein Bittgebet.

*„Egal in welcher Situation ich mich befinde, es gibt einen Schöpfer, der alles weiß. Und so lange ich gut handele, wird er mir helfen, auch wenn ich es im ersten Moment oft nicht erkenne.“*

Niemand kennt mich besser, als er es tut. Manchmal denke ich, ich würde ohne das Gebet verrückt werden. Es gibt mir die Möglichkeit, mich für eine Weile dem Alltag zu entziehen, einmal abzutauschen, weg zu sein, eine Pause zu nehmen. Aber vor allem erinnert es mich an meinen Schöpfer und daran, dass die Welt nicht ewig ist.

*„Egal in welcher Situation ich mich befinde, es gibt einen Schöpfer, der alles weiß. Und so lange ich gut handele, wird er mir helfen, auch wenn ich es im ersten Moment oft nicht erkenne“*, geht es mir durch den Kopf. In solchen Momenten bin ich froh, dass das Gebet eine Pflicht ist. Ich kenne mich. Wäre es freiwillig, würde ich mir im Alltagsstress einbilden, es nicht schaffen zu können. Das Gebet ist eine unsagbare Erleichterung für mich, die Quelle, aus der ich mehrmals täglich Kraft, Energie und Gelassenheit schöpfe.