



# DAS ISLAMISCHE GEBET

---

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung  
zum Erlernen des Gebets





## Einführung

Dieses Büchlein soll die Grundlagen des islamischen Gebets vermitteln. Die Anweisungen und Schritte in diesem Buch richten sich an Männer wie Frauen.

Es gibt in einigen Details unterschiedliche Meinungen bezüglich der Handlungen im Gebet, jedoch haben wir uns entschieden, sie nicht in das Buch aufzunehmen, um das Ganze zu vereinfachen. Im Grundsatz haben wir uns an der hanafitischen Rechtsschule orientiert.

Dieses Büchlein ist als Einführung zu verstehen. Sobald Sie die Grundlagen gelernt haben, empfehlen wir Ihnen, sich an eine Moschee oder islamisches Zentrum zu wenden, wo Sie das Gelernte überprüfen und vertiefen können.

Wir haben uns bei der Erstellung aus verschiedenen Quellen von Muslimen bedient. Diese haben wir nicht einzeln benannt. Dafür bitten wir um Nachsicht. Möge Allah ﷻ mit ihnen allen zufrieden sein.

Solltet ihr Kritiken oder Vorschläge haben, wären wir euch sehr dankbar. Schreibt uns einfach über die Webseite an.

Eure Geschwister im Islam

[www.geschwister.org](http://www.geschwister.org)

## Über Geschwister.org

Wir möchten allen Menschen einen einfachen Zugang zum Islam geben. Gerade am Islam interessierte Menschen oder Neukonvertierte wissen oft nicht, wo sie islamische Basisliteratur bekommen können. Auf unserer Webseite kann jeder unsere Produkte kostenlos bestellen.

Geschwister.org finanziert sich allein durch freiwillige Mitarbeiter und durch Spenden von Freunden und Verwandten.

Wir arbeiten unabhängig und sind dankbar für jede Bestellung. Bitte macht das Projekt überall bekannt. Je mehr Menschen die Wahrheit erkennen, desto mehr haben wir erreicht.

Wir helfen dir auch, die islamische Glaubenslehre, die Gebete und den Koran zu erlernen. Gehe einfach auf unsere Webseite und klicke im Menü auf Islam-Unterricht (<https://www.geschwister.org/unterricht>).

Hier kannst du deine Kontaktdaten angeben und wir kümmern uns um alles Weitere.

Vergesst bitte nicht uns in eure Gebete miteinzubeziehen.

Herausgeber: Geschwister.org

Version: 1.2

Datum: 18.06.2023

Kein Copyright. Die Vervielfältigung  
ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht.

## Verwendete Abkürzungen

ﷺ „‘alaihi-s-Salam“ bzw. „‘alaiha-s-Salam“ (Friede auf ihm bzw. auf ihr). Wird von Muslimen bei der Nennung von Engeln, Propheten und manchen Frauen, wie z.B. Maria, ehrend hinzugefügt.

ﷺ „radiya-llahu ‘anh“ bzw. „radiya-llahu ‘anha“ (Möge Allah Wohlgefallen an ihm bzw. ... an ihr haben). Wird von Muslimen bei der Nennung der Prophetengefährten ehrend hinzugefügt.

ﷺ „salla-llahu ‘alaihi wasallam“ (Allah segne ihn und schenke ihm Frieden). Wird von Muslimen bei der Nennung des Propheten Muhammad ehrend hinzugefügt.

ﷻ „azza wa-dschalla“ (der der Stärkste ist und der Besitzer der Größe und Ehrfurcht ist). Wird von Muslimen bei der Nennung Allahs als Verherrlichung hinzugefügt.

### Anmerkung:

Die deutsche Aussprachehilfe (Transliteration) der arabischen Original-Texte (Bittgebete und Koranverse) dient nur der Erleichterung. Wir empfehlen daher, alle Bittgebete und Koranverse vor erfahrenen Geschwistern in der Moschee oder in einem islamischen Zentrum vorzusprechen.

## Inhaltsverzeichnis

Das islamische Gebet (Salah) .....	5
Die Definition des Salah (Gebet) .....	7
Die zweite Säule des Islam .....	8
Wer ist im Islam zum Gebet verpflichtet? .....	9
Reinigung und Sauberkeit .....	10
Gebetswaschung (Wudu) .....	11
Dinge, welche die Gebetswaschung ungültig machen .....	13
Die Gebetswaschung .....	15
Vorbereitungen für das Gebet .....	20
Gebetshaltungen .....	22
Wichtige Begriffe für das Erlernen des Gebets .....	23
Durchführung einer rak'ah .....	24
Besonderheiten .....	38
Die Pflichtgebete (Fard) und die Nicht-Pflichtgebete (Sunnah) .....	43
Die Namen und Zeiten der fünf täglichen Gebete .....	44
1. Fajr - Morgengebet .....	44
2. Dhur - Mittagsgebet .....	45
3. Asr - Nachmittagsgebet .....	45
4. Maghreb - Abendgebet .....	46
5. Isha - Nachtgebet .....	46
Besonderheiten für das Gebet der Frau .....	49
Das Gemeinschaftsgebet .....	51
Verbotenes während des Gebets .....	52
Einige kurze Koransuren .....	53
Glossar .....	55

## Das islamische Gebet (Salah)

### Die Wichtigkeit des Gebets

Das islamische Gebet ist eines der Grundsäulen des Islam. Die Verpflichtung zum Gebet wurde dem Propheten Muhammed (ﷺ) während der Himmelfahrt (▶ **Al-Miradsch**) mitgeteilt und ist eine Pflicht für jeden erwachsenen Muslim.

Das Gebet ist die erste Handlung, über die jeder Muslim nach seinem Tod befragt wird.

So sprach der Gesandte Allahs ﷺ:

*„Das erste, nach dem der Knecht (Allâhs) am Tage der Auferstehung gefragt wird, ist das Einhalten seiner Gebete. Wenn es untadelig war, so hat er (die Befragung) erfolgreich bestanden; und wenn es mangelhaft war, so ist er erfolglos gescheitert...“*

(Abu Dâwûd, Ahmad Ibn Hanbal)

Die Wichtigkeit des Gebets zeigt sich in der Tatsache, dass seine Ausführung in jeder Situation verpflichtend ist, ob man gesund oder krank ist, ob man im Stehen, nur in sitzender oder liegender Position beten kann, ob man zu Hause ist oder auf Reisen, ob man in Sicherheit ist oder in Furcht.

Das Gebet ist der Schlüssel zum Erfolg im Diesseits und Jenseits.

Allah ﷻ sagt im heiligen Koran (▶ **Koran**):

**„Wahrlich, erfolgreich sind die Gläubigen, die in ihren Gebeten voller Demut sind.“**

**„...und die ihre Gebete einhalten – dies sind die Erben, die Al-Firdaus (Anm. das Paradies) erben werden. Auf ewig werden sie darin verweilen.“**

(Koran, Sure 23, Vers 1-2, und 9-11)

Unsere Hauptintention ist es, das Gebet korrekt so zu vermitteln, wie es uns vom Propheten Muhammad ﷺ überliefert wurde.

Wir hoffen, dass die Schritt-für-Schritt Anleitung dir helfen wird, die dazugehörige Gebetswaschung ( ►► **Wudu**) und das Gebet ( ►► **Salah**) schnell zu erlernen.



## **Die Definition des Salah (Gebet)**

Salah steht im Islam für das rituelle Gebet. Es ist eine der Pflichten im Islam, die jeder Erwachsene fünf Mal täglich ausüben muss.

Es stellt eine Verbindung zwischen dem Menschen und seinem Schöpfer dar. Für uns Muslime ist es eine Art Reinigungsprozess. Fünf Mal am Tag wenden wir uns Allah ﷻ zu und treffen uns mit Ihm. Das wiederholte Stehen in Angesicht unseres Schöpfers soll den Gläubigen vor der Ausübung von Sünden während des Tages schützen.

Des Weiteren ist es eine Gelegenheit für Reue und ein guter Moment, Allah ﷻ um Vergebung für die begangenen Sünden zu bitten. Das Gebet stellt zudem eine gute Handlung dar, welche die schlechten Handlungen auslöscht.

Dieser Punkt wird vor allem in der folgenden Überlieferung unseres geliebten Propheten ﷺ deutlich:

*„Stellt euch vor, jemand von euch hätte vor seiner Haustür einen Fluss, in dem er sich fünfmal täglich waschen würde; würde dann etwas von seinem Schmutz an ihm zurückbleiben?“*

Sie sagten: Nein, nichts von seinem Schmutz würde dann an ihm zurückbleiben. Der Prophet ﷺ sagte:

*„Genauso ist es mit den fünf Gebeten, durch die Allah die Sünden tilgt.“*  
(al-Bukhari and Muslim)



## Die zweite Säule des Islam

Das Gebet (Salah) ist die zweite Säule (▶ **Säulen des Islam**) des Islam. Nach der Glaubensbekundung an die Einheit Allah ﷻ und an die Prophetenschaft seines Gesandten Muhammad ﷺ, stellt es die erste Pflichtenhandlung dar.

Es ist so eine wichtige Säule, dass sie von Muslimen in allen Lebenssituation ausgeführt wird.

Allah ﷻ sagt im Koran:

**„...Wahrlich, das Gebet hält von schändlichen und abscheulichen Dingen ab...“**

(Koran, Sure 29, Vers 45)

Das Gebet gibt spirituelle Energie, stärkt den Glauben und die Überzeugung von Allah ﷻ auf eine Weise, dass man über ganzen Tag gegenüber seinen eigenen Gelüsten und den Versuchungen des Teufels geschützt ist.

In einer Überlieferung berichtete der Prophet ﷺ:

*„Die fünf Gebete, vom einen Freitagsgebet bis zum nächsten und von einem Ramadan bis zum nächsten - das ist eine Sühne für das, was dazwischen liegt, solange man keine großen Sünden begeht!“*

(Muslim)

## **Wer ist im Islam zum Gebet verpflichtet?**

Das Gebet stellt eine Verpflichtung für jeden erwachsenen Muslim dar.

Eine Person gilt im Islam als erwachsen, wenn er oder sie die Geschlechtsreife (Pubertät) erreicht.

Es gibt vier deutliche Anzeichen der Pubertät.

Das Zustandekommen einer der Punkte zählt als ihr Beginn:

- 1.) Feuchter Traum (Orgasmus im Schlaf)**
- 2.) Haarwachstum im Bereich der Schamgegend**
- 3.) Regelblutung bei Frauen**
- 4.) Das Alter von 15 Jahren**

Das absichtliche Auslassen des Gebets im Erwachsenenalter gilt als eine schwere Sünde.

Das unabsichtliche Auslassen des Gebets muss nachgeholt werden, sobald man sich daran erinnert.

Und zwar in der gleichen Art und Weise wie das Gebet zur richtigen Zeit.

## **Reinigung und Sauberkeit**

Dies sind zwei sehr wichtige Aspekte des Islam. Die innere Absicht des Muslims muss rein sein, er darf sein Gebet nur für das Wohlgefallen Allah ﷻ vollziehen. Neben dem inneren Aspekt, müssen auch sowohl Körper und Kleidung rein sein.

Hygiene und Sauberkeit begleiten den Muslim sein Leben lang. Es dürfen sich auf Körper und Kleidung keine Verunreinigung wie Urin, Stuhl o.ä. befinden.

Nach dem Toilettengang (urinieren oder Stuhlgang) müssen die Geschlechtsteile mit Wasser gereinigt werden, sofern keine medizinischen Gründe (wie z.B. Verletzungen) dagegensprechen.

Zudem ist in manchen Situationen die Ganzkörperwaschung (▶ **Ghusl**) verpflichtend. Dies sind:

- 1. Nach dem Geschlechtsverkehr**
- 2. Nach einem Samenerguss, z.B. nach einem feuchten Traum**
- 3. Nach Ende der monatlichen Regelblutung**
- 4. Nach einer nachgeburtlichen Blutung**

## Gebetswaschung (Wudu)

### **Die Wichtigkeit der Gebetswaschung (Wudu)**

Die Gebetswaschung ist eine Bedingung für das Gebet. Ohne sie ist das Gebet nicht gültig.

Der Prophet Muhammad ﷺ sagte:

*"Allah nimmt von keinem von euch das Gebet an, wenn er den Zustand der rituellen Reinheit verloren hat, bevor er sich zum Gebet wäscht."*

(Bukhari)

Und er ﷺ sagte:

*"Wenn der Muslim oder der den Glauben Verinnerlichende die rituelle Gebetswaschung verrichtet und (dabei) sein Gesicht wäscht, kommen alle Sünden, die er mit dem Auge beging, mit dem Wasser oder mit dem letzten Wassertropfen aus seinem Gesicht heraus. Wenn er seine Hände wäscht, kommen alle Sünden, die seine Hände ergriffen, mit dem Wasser oder mit dem letzten Wassertropfen aus seinen Händen heraus. Wenn er seine Füße wäscht, kommen alle Sünden, zu denen er mit seinen Füßen lief, mit dem Wasser oder dem letzten Wassertropfen heraus, bis er von den Sünden gereinigt hinausgeht."*

(Muslim)

### **Vor der Gebetswaschung:**

- Falls du den Drang zum Urinieren oder Stuhlgang hast, gehe zuerst zur Toilette, so dass du dich von dem Druck befreist. Wasche deine Geschlechtsteile.

- Es ist eine gute Praxis, die Zähne mit dem Siwak (Ast des Zahnbürstenbaumes) oder mit einer Zahnbüste zu reinigen.

- Vor der Gebetswaschung ist es Pflicht, die Absicht zur Gebetswaschung zu bekunden. Sie könnte z.B. so lauten:



***"O Allah, hiermit beabsichtige ich die Gebetswaschung vorzunehmen."***

Die Absicht muss nicht laut ausgesprochen werden.



## **Dinge, welche die Gebetswaschung ungültig machen**

Die Gebetswaschung ist solange gültig, bis bestimmte Ereignisse eintreten. Treten sie nicht ein, kann man mit einer Gebetswaschung mehrere Gebete zu unterschiedlichen Zeiten beten.

Wenn folgende Dinge eintreten, muss man die Gebetswaschung wiederholen. Diese gelten für Männer und Frauen.

- 1. Windabgang**
- 2. Urinieren oder Stuhlgang**
- 3. Erbrechen einer Menge, welche die Mundhöhle ausfüllt**
- 4. Abgang von Blut oder Eiter aus irgendeinem Teil des Körpers**
- 5. Tiefer Schlaf**
- 6. Bewusstlosigkeit oder Rauschzustand**
- 7. Das direkte Berühren von Geschlechtsteilen**
- 8. Geschlechtsverkehr**

Solltest du dir nicht sicher sein, ob deine Gebetswaschung noch gültig ist oder nicht, bedeutet das NICHT, dass diese ungültig ist.

Erst wenn du dir sicher bist, dass die Gebetswaschung ungültig wurde, bist du verpflichtet, diese zu wiederholen.

Eine menstruierende Frau oder eine Frau mit nachgeburtlichen Blutungen muss nicht beten so lange noch Blut nachweislich ausgeschieden wird. Sie muss die verpassten Gebete auch nicht nachholen.

Nach vollzogenem Geschlechtsverkehr müssen die Ehepartner die Ganzkörperwaschung durchführen.

Die einfache Gebetswaschung reicht in diesem Fall nicht aus für das Gebet.

## **Die Gebetswaschung**

Die folgenden Schritte sollten in der dargestellten Reihenfolge vollzogen werden.

### **Schritt 1 - Absicht bekunden**

Die Absicht, die Gebetswaschung zu vollziehen, innerlich aufsagen.

### **Schritt 2 - Basmala aufsagen**



***"Bismillah"***

(▶▶ **Basmala**)

### **Schritt 3 - Hände waschen**

Hände, inklusive der Handgelenke und auch zwischen den Fingern, gründlich waschen.





3-mal wiederholen.

### **Schritt 4 - Mund ausspülen**

Mit der rechten Hand eine kleine Menge Wasser in den Mund einführen, das Wasser im Mund gründlich herumwirbeln und dann ausspucken.



3-mal wiederholen.

## Schritt 5 - Nase reinigen

Mit der rechten Hand Wasser zur Nase zuführen und in Nasenlöcher einziehen. Dann sofort ausschnäuzen. Dabei die linke Hand zu Hilfe nehmen.



3-mal wiederholen.

## Schritt 6 - Gesicht waschen

Das Gesicht von der Stirn bis zum Kinn und vom linken bis zum rechten Ohr läppchen waschen, um sicherzustellen, dass das gesamte Gesicht mit Wasser bedeckt wurde.



3-mal wiederholen.

## Schritt 7 - Arme waschen

Fange mit dem rechten Arm an. Beginne mit den Fingerspitzen und wasche deine Hände und Unterarme bis inklusive der Ellenbogen.



3-mal wiederholen.

## Schritt 8 - Kopf befeuchten

Die Hände mit Wasser benetzen. Dann mit den Händen über den Kopf streichen, indem man am Haaransatz beginnt und bis nach hinten zum Nackenbereich streicht.



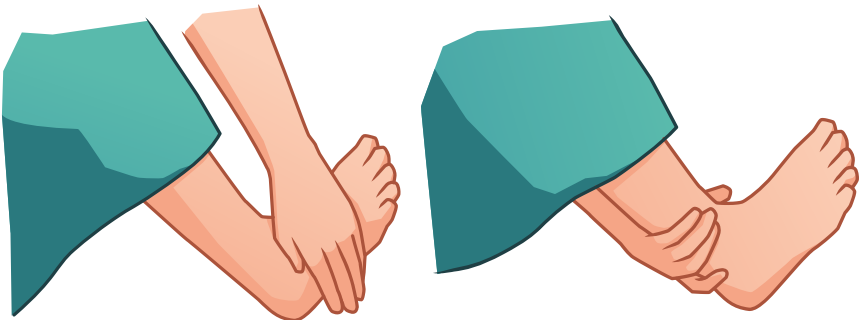
## Schritt 9 - Ohren reinigen

Führe deine Zeigefinger in beide Ohren ein und streiche mit dem Daumen die Rückfläche der Ohrmuscheln.



## Schritt 10 - Füße waschen

Beginne mit dem rechten Fuß. Wasche deine Füße inklusive der Knöchel und den Zehenzwischenräumen.



3-mal wiederholen.

## **Vorbereitungen für das Gebet**

### **1. Auf die richtige Kleidung achten**

Männer: Die Vorder- und Rückseite seines Körpers vom Bauchnabel bis zu den Knien müssen bedeckt sein, ebenso beide Schultern. Die Kleidung muss lose sein (nicht eng) und darf zudem nicht durchsichtig (transparent) sein.

Frauen: Der gesamte Körper, mit Ausnahme von Gesicht und Händen, muss bedeckt sein. Die Kleidung muss lose sein (nicht eng) und darf zudem nicht durchsichtig (transparent) sein.

### **2. Der Körper, die Kleidung und der Ort der Niederwerfung müssen frei von Verunreinigungen sein.**

### **3. Du musst in einem Zustand der Reinheit sein, d.h. du musst die Gebetswaschung (Wudu) vollzogen haben.**

Der Gesandte Allahs ﷺ sagte:

*„Allâh nimmt ein Gebet ohne Reinheit nicht an“*

(Muslim)

### **4. Die Zeit für das jeweilige Gebet muss eingetroffen sein.**

Allah ﷻ sagt:

**"...wahrlich das Gebet zu bestimmten Zeiten ist für die Gläubigen eine Pflicht."**

(Koran, Sure 4, Vers 103)

## 5. In Richtung der Kaaba stehen

Wo auch immer sich ein Muslim befindet, er muss das rituelle Gebet stets in Richtung Mekka (►► **Mekka**) vollziehen. Es gibt spezielle Kompassse, welche die Richtung aufzeigen.

Mittlerweile gibt auch gute Apps für das Handy, mit der man die Gebetsrichtung bestimmen kann.



## Gebetshaltungen



**Takbiratu-l ihram**



**Qiyam**



**Ruku'**



**Qama**



**Sadschda**



**Dschalsa**

## **Wichtige Begriffe für das Erlernen des Gebets**

Wenn du das Gebet neu lernst, erscheint es dir vielleicht sehr kompliziert. Aber wir können dich beruhigen, es ist gar nicht so schwierig und nach einer Zeit wirst du die Bewegungen und die Gebete verinnerlicht haben.

Wir haben versucht, dir mit Symbolen das Erlernen etwas leichter zu machen.

◀ Das Lautsprechersymbol bedeutet, dass du etwas aussprechen sollst.

▶▶ Die Doppelpfeile zeigen dir, dass du auf der Glossarseite die Bedeutung und eventuell die deutsche Übersetzung des Textes lesen kannst.

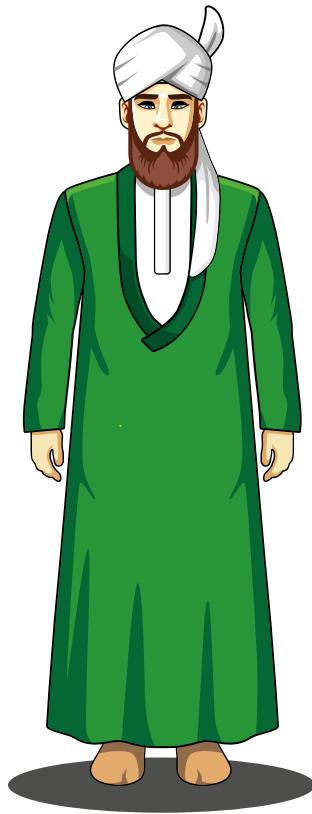


## **Durchführung einer rak'ah**

Eine rak'ah ist eine Gebetseinheit. Je nach Gebet, ist die Anzahl von Gebetseinheiten zwar unterschiedlich, der Ablauf jedoch fast immer gleich.

### **Schritt 1**

Stehe in Richtung Mekka.



Sprich innerlich die Absicht zum Gebet auf, z.B.:



***"O Allah, hiermit beabsichtige ich, die 2 rak'ah  
Pflichtgebet des Morgengebets zu vollziehen."***

Fokussiere deinen Blick auf deinen Gebetsplatz. Deine Blicke dürfen während des gesamten Gebets nicht hin- und herwandern.

## **Schritt 2**

Hebe dann deine Hände, bis sie auf einer Höhe mit deinen Ohrläppchen sind.

Die Handflächen sollen in Richtung Qiblah zeigen, und die Finger sollen in natürlicherweise leicht gespreizt werden; weder zu sehr geschlossen noch sehr weit geöffnet.



*Allahu Akbar*

(▶▶ Takbir)

### Schritt 3

Lege deine rechte Handfläche auf den Handrücken deiner linken Hand, auf dein Handgelenk und deinen Unterarm. Platziere anschließend beide Hände unterhalb des Bauchnabels.



*Subhanakallahumma wa bihamdika wa tabarakas-  
muka wa ta'la jadduka wa la ilaha ghairuk*

(▶▶ Thana)



*Aoudhu billahi minaschaitanir rajim*

(▶▶ Ta'awwudh)



*Bismillahir Rahmanir Rahim*



*Alhamdu-lillahi rabbil 'alamien,  
ar-rahman-ir-rahiem,  
maliki yaumid-dien.*

*iyyaka na 'budu wa iyyaka nasta 'ien.  
ihdinas-siratal-mustaqiem,  
siratal-ladhina an 'amta 'alaihim,  
ghairil-maghdubi 'alaihim,  
waladdalien.*

( ►► **Al-Fatiha** )

Nachdem die Sure al Fatihah beendet wurde, sagst du leise:



*Amin*

( ►► **Schlussformel** )

Dies machst du sowohl, wenn du allein betest, als auch, wenn du hinter dem Imam betest.



## ***Bismillahir Rahmanir Rahim***

Rezitiere jetzt eine andere Sure (▶▶ **Sure**) oder mindestens einen langen Vers (▶▶ **Vers**) oder drei kurze Verse aus irgendeinem Teil des Korans.

Wenn diese Rezitation beendet wurde, dann sage



## ***Allahu Akbar***

### **Schritt 4**

Verbeuge dich, ohne deine Hände zu heben. Diese Haltung nennt man auch "Ruk'u".

Greife deine Knie mit gespreizten Fingern und halte deinen Rücken gerade und krümme ihn nicht. Du sollst deinen Kopf weder heben noch senken. Stelle sicher, dass deine Arme sich von deinem Körper fernhalten.



In der Beugehaltung, sprich:

Mindestens 3-mal



***Subhana Rabbiyal Adhim***

(▶▶ Bittgebet ruku)



## Schritt 5

Erhebe dich wieder in die Stehhaltung (Qiyam) und sage



***Sami Allahu li man Hamidah***

( ►► Bittgebet qiyam)

Und

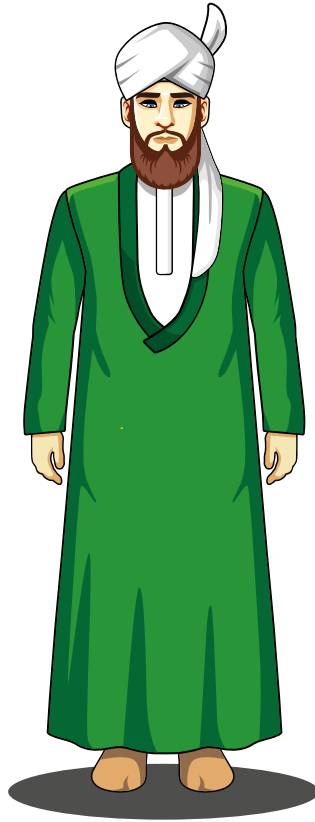


***Allahumma Rabbana wa lakal Hamd***

( ►► Bittgebet qiyam)



Sobald du in dieser Position stehst, verbinde nicht deine Hände, sondern lasse sie an deinen Seiten.



## Schritt 6

Wiederhole dann den ► **Takbir** und beginne deine Niederwerfung, ohne deine Hände zu heben.

Erlaube deinen Knien als erstes den Boden zu berühren, gefolgt von deinen Händen.

Erlaube deiner Nase und zuletzt deiner Stirn den Boden zu berühren, die zwischen den zwei Handflächen positioniert werden sollen. Dabei sollen deine Handflächen flach auf den Boden in Richtung Qiblah gelegt werden.



Lege deine Unterarme nicht auf den Boden, sondern halte sie erhöht und entfernt von deinem Körper.

Stelle sicher, dass deine Oberschenkel nicht gegen deinen Bauch gedrückt werden und dass deine Zehen zur Qiblah zeigen.

Rezitiere mindestens 3-mal



***Subhana Rabbiyal A'ala***

( ► Bittgebet sadschda )



### Schritt 7

Und sprich dann den ► **Takbir**, erhebe deinen Kopf und sitze aufrecht, ohne auf den Fußspitzen zu sitzen und ohne dich auf irgendeine Seite zu lehnen.



Du sollst so sitzen, dass deine Beine unter dir sind. Dein linker Fuß wird so gelegt, dass die Zehen in Richtung des rechten Fußes zeigen. Er (der rechte Fuß) soll aufrecht stehen, sodass die Zehen in Richtung Qiblah zeigen.

Beide Hände sollen auf den Oberschenkeln ruhen, wobei die Finger in Richtung Qiblah zeigen. Diese Sitzhaltung wird im gesamten Salah eingenommen.

Das Sitzen in der zweiten und letzten rak'ah und das Sitzen zwischen den zwei Niederwerfungen unterscheiden sich in ihrer Art und Weise nicht voneinander.



### Schritt 8

Dann wiederhole den ► **Takbir**, gehe in die zweite Niederwerfung.



Und nachdem du wie in der ersten Niederwerfung das ►► **Bittgebet sadschda** rezitiert hast, sprich den ►► **Takbir** noch einmal und kehre wieder in die Stehhaltung zurück.



Stelle während des Aufstehens sicher, dass du erst deine Stirn und deine Nase abhebst, gefolgt von deinen Händen und zuletzt von deinen Knien. Stütze dich nicht mit deinen Händen auf.

Und nehme dazwischen keine Sitzhaltung ein.

Damit hast du deine erste Gebetseinheit (rak'ah) beendet.

## **Besonderheiten**

Alle restlichen rak'at des Gebets werden in derselben Weise verrichtet, mit derselben Rezitation, denselben Bewegungen und Haltungen.

Jedoch sollst du in den restlichen rak'at weder ►► **Thana** und ►► **Ta'aw-wudh** rezitieren noch deine Hände bei irgendeinem ►► **Takbir** heben, wie du es zu Beginn des Salah getan hast.

Du sollst am Anfang jeder rak'ah dennoch die ►► **Basmalah** vor der Sure ►► **Al-Fatiha** rezitieren.

Wenn du deine zweite Niederwerfung der zweiten rak'ah beendet hast, stehe nicht auf, sondern nehme wie zuvor die Sitzhaltung ein und rezitiere:



***At-tahiyyatu lillahi wassalawatu wat-tayyibatu as-salamu alaika ayyuhan nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh. Assalamu alaina wa ala ibadillahis salihin. Asch-hadu anla ilaha illallahu wa asch-hadu anna Muhammadan abduhu wa rasuluh.***

(►► **Taschahhud**)

Wenn du die Worte „La ilaha“ (Es gibt keinen Gott) erreichst, hebe deinen Zeigefinger und führe deinen Mittelfinger, dritten Finger und deinen kleinen Finger in die Handfläche, wobei dein Daumen deinen Mittelfinger berührt und einen Ring formt.



Der Zeigefinger soll nur einmal während des ►► **Taschahhud** zum erwähnten Zeitpunkt gehoben werden. Er soll weder zu irgendeinem anderen Zeitpunkt gehoben werden noch soll er dauernd bewegt werden.

Wenn dies ein Zwei-rak'ah-Gebet ist, kannst du sofort zu den Bittgebeten und Friedensgrüßen auf den Propheten übergehen.

Wenn dies ein Drei- oder Vier-rak'ah-Gebet ist, dann sollst du nach dem ►► **Taschahhud** zur dritten rak'ah aufstehen.

Während du dich wieder erhebst, sollst du dich nicht auf deine Hände stützen, sondern du sollst direkt aufstehen. In den letzten zwei rak'at vom Pflichtgebet sollst du nur die Sure ►► **Al-Fatiha** rezitieren.

Nach dem Beenden der zweiten Niederwerfung der letzten rak'ah sollst du wieder die Sitzhaltung einnehmen und wie zuvor den ►► **Taschahhud** rezitieren.



## Bittgebete und Friedensgrüße

Danach folgen Bittgebete und Friedensgrüße auf den Propheten ﷺ und zwar wie folgt:



***Allahumma salli ala Muhammadin(w) wa ala ali  
Muhammadin kama sallaita ala Ibrahima wa ala ali  
Ibrahima innaka hammidun(m) majid.***

***Allahumma barik ala Muhammadin(w) wa ala ali  
Muhammadin kama barakta ala Ibrahima wa ala ali  
Ibrahima innaka hamidun majid.***

( ►► Segenswünsche für den Propheten )

Dann sollst du ein Bittgebet oder mehrere Bittgebete rezitieren. Stelle sicher, dass es authentische Bittgebete aus dem Koran und Hadith sind.

Nach dem Beenden der Bittgebete sollst du einmal



***Assalamu alaikum wa rahmatullah***

( ►► Friedensgruß )

sagen, wobei du deinen Kopf nach rechts wendest.



Sag es ein zweites Mal, wobei du deinen Kopf nach links wendest.



Diese letzten Worte beenden dein Salah.

Es gehört zu den Gepflogenheiten des Propheten, nach dem Gebet einige Zeit in Andacht sitzen zu bleiben und Bittgebete zu sprechen, die man selbst mit eigenen Worten formulieren darf.

Sage z.B. je 33-mal



***Subhana-llah***

(▶▶ **Subhana-llah**)



***Al-hamdu li-llah***

(▶▶ **Al-hamdu li-llah**)



***Allahu akbar***

(▶▶ **Takbir**)

Dabei kann man die einzelnen Worte mit einer Gebetskette oder besser und vorzüglicher mit den Fingergelenken abzählen.

Es gibt im Koran und in der Sunnah noch zahlreiche andere Bittgebete, die man in ihrer Faszination nicht übertreffen kann; sie sind leicht auswendig zu lernen.

## Die Pflichtgebete (Fard) und die Nicht-Pflichtgebete (Sunnah)

Die Gebete unterteilen sich in Fard-Gebete (Pflichtgebete) und sogenannte Sunnah-Gebete. Letztere sind nicht verpflichtend.

Das Auslassen der Sunnah-Gebete wird von Allah ﷻ zwar nicht bestraft, dennoch sind sie sehr empfohlen und jeder Muslim wird eine große Belohnung für ihre Ausübung erhalten. Sie tilgen die Sünden und bringen dich näher zu Allah ﷻ.

Es gibt 5 Gebetszeiten und jede Gebetszeit hat eine bestimmte Anzahl von Fard- und Sunna-Einheiten. Eine Einheit bezeichnet man als rak'ah.

### Gebetsübersichtstabelle

Am Beispiel des Fajr-Gebets ist ersichtlich, dass es aus **2 rak'ah Sunnah** und **2 rak'ah Fard** besteht. Außerdem ist ersichtlich, dass die Sunnah **vor** dem Fard-Gebet ausgeführt wird.

← vor dem Fard-Gebet			nach dem Fard-Gebet →	
Fajr	2 Sunnah	2 Fard		
Dhur	4 Sunnah	4 Fard	2 Sunnah	
Asr	4 Sunnah	4 Fard		
Maghreb		3 Fard	2 Sunnah	
Isha	4 Sunnah	4 Fard	2 Sunnah	3 Wadschib

## Die Namen und Zeiten der fünf täglichen Gebete

Allgemein gilt, dass man jedes Gebet am Besten bei Eintritt seiner Zeit betet. Es ist nicht erlaubt, das Gebet ohne Grund zu verzögern.

Für die genauen Gebetszeiten in deiner Region empfiehlt es sich einen Gebetszeitenkalender aus einer Moschee zu besorgen. Dieser zeigt dir für jeden Tag eines Jahres die genauen Gebetszeiten. Mittlerweile gibt es aber auch viele Gebetszeiten-Apps, die du dir auf dein Handy herunterladen kannst.

### 1. Fajr - Morgengebet

<b>Zeitliche Abfolge</b>	2 Sunnah (M)	2 Fard
<b>Beginn</b>	ab der Morgendämmerung	
<b>Ende</b>	zum Sonnenaufgang	

Das Fajr-Gebet besteht aus 2 rak'ah Fard. Außerdem von 2 rak'ah Sunnah, welche vor dem Fard gebetet wird.

Dieses Sunnah-Gebet hat eine Besonderheit. Sie wird als Sunnah mu'akkada bezeichnet und wurde deswegen mit einem "M" in Klammern versehen. Diese Sunnah ist ein freiwilliges Gebet, welches der Prophet ﷺ regelmäßig gebetet hat und daher besonders zu empfehlen ist.

Im Gegensatz dazu gibt es Sunnah-Gebete, die als ghair mu'akkada bezeichnet werden. Diese versehen wir mit einem "GM" in Klammern. Diese Sunnah-Gebete hat der Prophet ﷺ manchmal ausgelassen.

## 2. Dhur - Mittagsgebet

<b>Zeitliche Abfolge</b>	4 Sunnah (M)	4 Fard	2 Sunnah (M)
<b>Beginn</b>	wenn die Sonne den Zenit (Höchststand der Sonne) überschritten hat		
<b>Ende</b>	mit dem Beginn des Nachmittagsgebets		

Das Dhur-Gebet besteht aus 4 rak'ah Fard. Außerdem von 4 rak'ah Sunnah, welche vor dem Fard gebetet wird, sowie 2 rak'ah Sunna, welche nach dem Fard gebetet werden.

Beide Sunnah-Gebete gelten als Sunnah mu'akkada.

## 3. Asr - Nachmittagsgebet

<b>Zeitliche Abfolge</b>	4 Sunnah (GM)	4 Fard
<b>Beginn</b>	Dieses Gebet wird in der Zeit zwischen Mittag und Abend, etwa im letzten Drittel verrichtet.	
<b>Ende</b>		

Das Asr-Gebet besteht aus 4 rak'ah Fard. Außerdem von 4 rak'ah Sunnah, welche vor dem Fard gebetet wird.

Das Sunnah gebet ist Sunnah ghair mu'akkada.

## 4. Maghreb - Abendgebet

<b>Zeitliche Abfolge</b>	3 Fard	2 Sunnah (M)
<b>Beginn</b>	nach dem Sonnenuntergang	
<b>Ende</b>	bis zum Ende der Abenddämmerung	

Das Maghreb-Gebet besteht aus 3 rak'ah Fard. Außerdem von 2 rak'ah Sunnah, welche nach dem Fard gebetet wird.

Das Sunnah-Gebet gilt als Sunnah mu'akkada.

## 5. Isha - Nachtgebet

<b>Zeitliche Abfolge</b>	4 Sunnah (GM)	4 Fard	2 Sunnah (M)	3 Wadschib
<b>Beginn</b>	mit dem Ende der Abenddämmerung, wenn das letzte Licht erloschen ist			
<b>Ende</b>	Beginn der Morgendämmerung			

Das Isha-Gebet besteht aus 4 rak'ah Fard. Außerdem von 4 rak'ah Sunnah, welche vor dem Fard gebetet wird, sowie 2 rak'ah Sunnah, welche nach dem Fard gebetet werden.

Das Sunnah-Gebet nach dem Fard-Gebet gilt als Sunnah mu'akkada.

Eine Besonderheit des Isha-Gebets sind die letzten 3 rak'ah. Dieses Gebet wird als letztes Gebet nach dem Nachtgebet verrichtet. Sie gilt als Wadschib, das in der hanafitischen Rechtsschule gleichbedeutend mit Fard ist.

Bei diesem Gebet rezitierst du in der dritten rak'ah die ►► **Al-Fatiha** und anschließend eine beliebig andere Sure aus dem Koran.

Dann hebst du deine Hände wie zu Beginn des Gebets und sagst den ►► **Takbir**.



Verbinde jetzt wieder deine Hände.





Und sage das Qunut-Bittgebet auf:



*Allahumma inna nast'aynuka wa nastaghfiruk. wa nu'minu bika wa natawakkalu 'alayk. wa nuthny 'alayka-l-chayr. wa naschkuruka wa la nakfuruk. wa nachla'u wa natruku may yafjuruk.*

*Allahumma iyaka na'budu wa laka nusalli wa nasjud. wa ilayka nas'a wa nahfidu. wa narju rahmatাকা wa nachscha 'adhaabak, „inna 'adhaabaka bil-kuffaari mulhiq.*

( ►► Qunut Bittgebet)

Im Anschluss daran wird die dritte rak'ah wie üblich bis zum Ende des Gebets fortgeführt und das Gebet abgeschlossen.

## **Besonderheiten für das Gebet der Frau**

Einige Unterschiede, die in den hanafitischen Rechtsbüchern erwähnt wurden, sind unten gelistet.

Bei allen Haltungen und Bewegungen im Salah, einschließlich Qiyam, Ruk'u, Sajdah und Taschahhud, soll eine Frau das tun, was für sie am meisten sittsam ist und sie am meisten bedeckt.

Am Anfang des Gebets soll eine Frau ihre Hände nicht bis zu ihren Ohren heben, sondern nur bis zu ihren Schultern oder nah zu ihrer Brust.

Frauen sollen im Qiyam ihre Hände auf ihre Brust platzieren. Sie können sie auf irgendeine in Teil Zwei erwähnten Art verbinden, und zwar durch Greifen (akdh) oder Platzieren (wadh), oder sie können die rechte Handfläche einfach auf der linken Hand ruhen lassen.

Im Gegensatz zu Männern sollen Frauen ihre Arme im Ruk'u an ihrem Körper lassen und sie nicht nach außen ausbreiten. Sie sollen lediglich ihre Hände mit geschlossenen Fingern auf ihre Knie platzieren, und sie sollen sie nicht mit weit gespreizten Fingern greifen.

Vielmehr sollen Frauen versuchen, bei allen Gebetshaltungen ihre Finger eng zusammenzuhalten.

Während der Niederwerfung sollen Männer etwas Platz und Distanz zwischen ihrem Bauch und ihren Oberschenkeln und zwischen ihren Armen und den Seiten ihres Körpers lassen.

Im Gegensatz dazu sollen Frauen diese Körperteile zusammendrücken.

In der Niederwerfung sollen Männer wiederum ihre Arme vom Boden heben und etwas Platz lassen, aber Frauen sollen sie am Boden halten.

Beim Sitzen im Taschahhud sollen Männer auf ihren Beinen aufsitzen und ihren rechten Fuß aufstellen, wobei die Zehen zur Qiblah zeigen sollen. Frauen sollen hingegen ihre beiden Beine auf die rechte Körperseite wenden und auf ihrem Gesäß sitzen, ohne dabei ihren rechten Fuß aufzustellen.

## Das Gemeinschaftsgebet

Das Gebet in der Gemeinschaft ist wertvoller als das Einzelgebet. Einige Gelehrte schreiben dem Gemeinschaftsgebet sogar Pflichtcharakter zu; nach allgemeiner, überwiegender Auffassung jedoch ist es für den einzelnen keine Pflicht.

Als Beweis für den Vorzug des Gemeinschaftsgebets gilt der folgende Ausspruch des Propheten ﷺ:

*"Das Gemeinschaftsgebet ist siebenundzwanzigmal besser als das Gebet des einzelnen."*

(Bukhari und Muslim)

Deswegen sollte man seine Gebete so oft wie möglich in der Gemeinschaft verrichten.

Unter "Gebet" sind in diesem Zusammenhang jedoch nur die fünf Fard-Gebete gemeint und nicht die freiwilligen Gebete. Letztere soll man nach Möglichkeit zu Hause und nicht in der Moschee beten.

Die folgende Überlieferung weist eindeutig darauf hin:

*"Das beste Gebet eines Mannes ist das in seinem Haus, mit Ausnahme der fünf vorgeschriebenen Gebete."*

(Abu Dawud)

Man spricht bereits dann von einem "Gemeinschaftsgebet", wenn zwei Gläubige zusammen beten.

## **Verbotenes während des Gebets**

Einige Dinge sind während des Betens verboten und machen das Gebet ungültig.

Dazu gehören:

- **Lautes Lachen**
- **Fehlen der rituellen Reinheit**
- **Absichtliches Einnehmen einer falschen Gebetsrichtung**
- **Lautes Sprechen von Worten, die nicht zum Gebet gehören**
- **Absichtliches Auslassen von vorgeschriebenen Teilen des Gebets**
- **Absichtliches Essen und Trinken**
- **Umfangreiche Bewegungen, die nicht zu den vorgeschriebenen gehören, außer bei unmittelbarer Gefahr**
- **Wenn man es nötig hat zu urinieren oder die Notdurft zu verrichten**

## **Einige kurze Koransuren**

### **Sure Al-Ikhlâs (Sure 112)**

Bismillahir Rahmanir Rahim  
Qull hu-wa llahu ahad  
Allahu-s-samad  
lam yalid, wa-lam yulad  
wa-lam yakul-lahu kuff-wan ahad.

### **Sure An-Nas (Sure 114)**

Bismillahir Rahmanir Rahim  
Qull a'udhu bi-rabbi-n-nas  
Maliki-n-nas  
Ilahi-n-nas  
min sharri-l-waswasi-l-hanas  
alladhi yu-waswisu fi suduri-n-nas  
mina-l-ginnati wan-nas.

### **Sure Al-Falaq (Sure 113)**

Bismillahir Rahmanir Rahim  
Qul a'udu bi-rabbi-l-falaq  
Min sharri ma halaq  
wa-min sharri ghasiqin idha waqab  
wa-min sharri-n-naffathati fil-'uqad  
wa-min sharri hasidin idha hasad.

### **Sure Al-Kauthar (Sure 108)**

Bismillahir Rahmanir Rahim  
Innâ a'tainâka'l-kauthar  
Fasalli li Rabbika wa'nhar

Inna schâniaka huwa'l-abtar

### **Sure Al-Nasr (Sure 110)**

Bismillahir Rahmanir Rahim

Idhâ dschâa nasrullâhi wa'l-fath.

Wa ra'aitannâsa yadkhumûne fî dînillâhi afwâdschâ.

Fasabbih bihamdi Rabbika Wastaghfirhu

innahû kâna tawwâbâ.

### **Sure Al-Ma'un (Sure 107)**

Bismillahir Rahmanir Rahim

Ara'aitalladhî yuka'dh-dhi bu bi'd-dîn.

Fadhâlikalladhî yadu'ul yatîm.

Wa lâ yahuddu alâ ta'âmil-miskîn.

Fawailun li'l-musallîn.

Alladhîna hum an salâtihim sâhûn.

Alladhîna hum yurâûn.

Wa yamna'ûnal-mâ'ûn.

### **Sure Al-Kafirun (Sure 109)**

Qul yâ ayyuha'l-kâffirûn.

Lâ a'budu mâ ta'budûn.

Wa lâ antum âbidûna mâ a'bud.

Wa lâ ana âbidûn mâ'abadtum.

Wa lâ antum âbidûna mâ a'bud.

Lakum dînukum wa liya dîn.

## Glossar

### ● **Al-hamdu li-llah**

Alles Lob gebührt Allah.

### ● **Al-Fatiha**

Bismillahir-rahmanir-rahim. Alhamdu-lillahi rabbil‘alamien, ar-rahman-ir-rahim, maliki yaumid-dien. iyyaka na‘budu wa iyyaka nasta‘ien. ihdinas-siratal-mustaqiem, siratal-ladhina an‘amta ‘alaihim, ghairil-maghdubi ‘alaihim, waladdalien.

Mit dem Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen. Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen. Dir (allein) dienen wir, und Dich (allein) bitten wir um Hilfe. Dem Herrscher am Tage des Gerichts. Führe uns den geraden Weg, den Weg derer, denen Du Gnade erwiesen hast, nicht (den Weg) derer, die (Deinen) Zorn erregt haben, und nicht (den Weg) der Irregehenden.

### ● **Al-Miradsch**

"Al-Isra' wal Mi'radsch" bezeichnet die nächtliche Reise und Himmelfahrt des Propheten Muhammad ﷺ

### ● **Basmalah**

Bismillahir Rahmanir Rahim - Ich beginne im Namen Allahs, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen.



- **Bittgebet qiyam**

Sami Allahu li man Hamidah - Allah hört den, der Ihn preist.

Allahumma Rabbana wa lakal Hamd - O Allah, unser Herr! Preis sei Dir.

- **Bittgebet ruku**

Subhana Rabbiyal Adhim - Preis sei meinem Herrn, dem Gewaltigen.

- **Bittgebet sadschda**

Subhana Rabbiyal A'ala. - Preis sei meinem Herrn, dem Allerhöchsten.

- **Friedensgruß**

Assalamu alaikum wa rahmatullah - Der Friede und die Barmherzigkeit Allahs seien auf euch.

- **Ghusl**

Ganzwaschung des Körpers zur rituellen Reinheit, u.a. nach dem Geschlechtsverkehr.

- **Koran**

Der Koran ist die heilige Schrift des Islams. Er enthält die wörtliche Offenbarung Gottes an den Propheten Mohammed ﷺ

- **Mekka**

Stadt im heutigen Saudi-Arabien, in der das erste Gotteshaus der Menschheit, die Kaaba, liegt. Die Gebetsrichtung der Muslime ist in Richtung der Kaaba. Mekka ist gleichzeitig der Geburtsort des Propheten Muhammad

ﷺ

- **Qiblah**

Gebetsrichtung

- **Qunut Bittgebet**

Allahumma inna nast'iyuka wa nastaghfiruk. wa nu'minu bika wa natawakkalu 'alayk. wa nuthny 'alayka-l-chayr. wa naschkuruka wa la nakfuruk. wa nachla'u wa natruku may yafjuruk.

Allahumma iyaka na'budu wa laka nusalli wa nasjud. wa ilayka nas`a wa nahfidu. wa narju rahmataka wa nachscha 'adhaabak, „inna 'adhaabaka bilkuffaari mulhiq.

Allah, wir rufen Dich um Hilfe und bitte um Deine Vergebung. Wir glauben an Dich und verlassen uns auf Dich und alles Gute verdanken wir Dir. Wir danken Dir und verleugnen Dich nicht, wir verlassen Deinen Widersacher und sagen ihm ab.

Allah, Dir dienen wir, zu Dir beten wir und vor Dir werfen wir uns nieder und zu Dir eilen wir und eifern um Dein Wohlwollen, und wir erhoffen Deine Barmherzigkeit und fürchten Deine Strafe, Deine Strafe wird gewiss die Ungläubigen treffen.

- **rak'ah**

Gebetsabschnitt

- **Säulen des Islam**

Die fünf “Säulen des Islam” sind:

1. Das Glaubensbekenntnis (Schahada),
2. das Gebet (Salah),

3. die Pflichtabgabe (Zakah),
4. das Fasten (Siyam),
5. die Pilgerfahrt (Hadschdsch).

- **Salah**

Rituelles Gebet.

- **Schlussformel**

Amin - Wird am Ende eines Gebets gesagt und drückt die Zustimmung zum Gebet aus.

- **Segenswünsche für den Propheten**

Allahumma salli ala Muhammadin(w) wa ala ali Muhammadin kama sallaita ala Ibrahim wa ala ali Ibrahim innaka hammidun(m) majid.  
Allahumma barik ala Muhammadin(w) wa ala ali Muhammadin kama barakta ala Ibrahim wa ala ali Ibrahim innaka hamidun majid.

O Allah! Sende Gnade an Muhammad und an die Familie Muhammads, wie du Gnade an Ibrahim und an die Familie Ibrahims gesendet hast. Wahrlich, Du bist der Preiswürdige, der Ruhmreiche. O Allah! Sende Segen an Muhammad und an die Familie Muhammads, wie du Segen an Ibrahim und an die Familie Ibrahims gesendet hast. Wahrlich, Du bist der Preiswürdige, der Ruhmreiche.

- **Subhana-llah**

Gepriesen sei Allah.

- **Sunnah ghair mu‘akkada**

regelmäßige, aber manchmal ausgelassene Gewohnheiten des Propheten ﷺ, z.B. Teile des Nachmittagsgebetes und des Nachtgebetes.

- **Sunna mu‘akkada**

die ständigen Gewohnheiten des Propheten ﷺ, die er nur ganz selten ausgelassen hat, z.B. Teile des Morgengebets und des Mittagsgebets.

- **Sure**

Abschnitt (Kapitel) des Koran.

- **Ta'awwudh**

Aoudhu billahi minaschaitanir rajim - Ich nehme Zuflucht bei Allah vor dem verfluchten Satan.

- **Taschahhud**

At-tahiyatu lillahi wassalawatu wat-tayyibatu as-salamu alaika ayyuhan nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuh. Assalamu alaina wa ala ibadillahis salihin. Asch-hadu anla ilaha illallahu wa asch-hadu anna Muhammadan abduhu wa rasuluh.

Alle Ehrerweisungen, Gebete und guten Worte gehören Allah. Der Friede, die Barmherzigkeit Allahs und Sein Segen seien auf dir, o Prophet. Friede sei auf uns und auf die rechtschaffenen Diener Allahs. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Allah, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.

- **Takbir**

Allahu Akbar - Allah ist der Größte.

- **Thana**

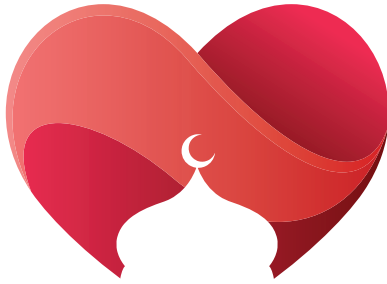
Subhanakallahumma wa bihamdika wa tabarakasmuka wa ta'la jadduka wa la ilaha ghairuk - Preis sei dir, oh Allah, und Lob sei Dir. Gesegnet ist Dein Name und hocherhaben Deine Majestät, und es gibt keinen Gott neben Dir.

- **Vers**

Koranverse bilden die Kapitel (Suren) des Koran.

- **Wudu**

Gebetswaschung



**geschwister.org**  
durch Liebe verbunden



geschwisterorg



geschwisterorg