

# Umgangsformen beim Essen

[ Deutsch – German – ألماني ]

Aisha Stacey

**Übersetzer:** Eine Gruppe von Übersetzern

2012 - 1433

IslamHouse.com

# آداب الطعام

« باللغة الألمانية »

عائشة ستايسي

المترجم: مجموعة من المترجمين

2012 - 1433

IslamHouse.com

**(teil 1 von 2)**

**Vor und während des Essens**

**(الجزء 1 من 2)**

**قبل وأثناء الوجبة**

**Beschreibung:** Gute Manieren, die uns der Prophet Muhammad gelehrt hat.

**“Und Ich (Gott) habe die Ginn und die Menschheit nur geschaffen, im Mit (Allein) zu dienen.”  
(Quran 51:56)**



Die Religion des Islam ist eine ganzheitliche Lebensweise. Sie ist nicht in körperliche, emotionale und spirituelle Bereiche unterteilt; er lehrt

vielmehr, dass alle Aspekte des Lebens verbunden sind, um einen Zweck zu erfüllen. Welches ist dieser Zweck und ist es möglich, die Bedeutung des Lebens zu verstehen? Ja, das ist es! Der Islam macht ganz deutlich, dass der Sinn des Lebens darin besteht, unseren Schöpfer, dem Einen Wahren Gott, zu dienen.

Was unserer Existenz Bedeutung gibt, ist das Verständnis, dass unsere Taten, egal wie groß oder wie trivial sie sind, einfach in gottesdienstliche Handlungen verwandelt werden können. Alle Taten, die im Tagesverlauf verrichtet werden, können in den Status des Gottesdienstes erhoben werden, einfach indem man Gottes gedenkt und Seine Zufriedenheit anstrebt.

Der Islam macht das Gedenken leicht, indem er uns Anleitungen gibt. Er lehrt uns auf sanfte und gemäßigte Weise, dass Leben Gottesdienst ist und Gottesdienst ist der Sinn des Lebens. Zu diesem Zweck hat sogar das Essen Umgangsformen, die seinen Status vom alltäglichen zum Gottesdienst erheben. Lebensmittel spielen in unseren täglichen Leben eine bedeutende

Rolle. Wir verbringen eine Menge Zeit, Aufwand und Geld damit, es zu kaufen, kochen und zu verzehren, und somit ist es sinnvoll, diese weltlichen Taten zu Gottesdienst zu verwandeln, der eine Belohnung wert ist. Die Aussprüche des Propheten Muhammad sind voller Richtlinien und Ratschläge, die das Essen zu einer belohnenswerten Tat machen.

Sauberkeit ist ein wichtiger Bestandteil des Islam. Ein Muslim sollte sich nicht nur reinigen, bevor er sich Gott im Gebet zuwendet, sondern er muss der Reinlichkeit seines Körpers und seiner Umgebung zu jeder Zeit Aufmerksamkeit schenken. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, erinnerte uns daran, dass unser Körper bestimmte Rechte uns gegenüber besitzt und eines dieser Rechte ist die Reinhaltung. Unsere Körper wurden uns von Gott anvertraut und das Leben unter schmutzigen Bedingungen verursacht Krankheiten und schlechte Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, wenn man Nahrung zubereitet, sichzustellen, dass die Nahrungsmittel, der Ort der Zubereitung und die Hände, die die Nahrung berühren werden, sauber sind.

Muslime beginnen jede Aufgabe indem sie den Namen Gottes erwähnen, und Essen bildet da keine Ausnahme. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:.

**“Wenn einer von euch ist, sollte er Gottes Namen erwähnen; wenn er vergißt, Gottes Namen am Anfang zu erwähnen, dann sollte er sagen: "Im Namen Gottes am Anfang und am Ende (d.h. dieses Essens).””<sup>1</sup>**

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass der Islam eine gemäßigte Lebensweise ist, wir sollten nicht zu zügellos genießen und uns auch nicht selbst das leckere Essen, das Gott uns geliefert hat, vorenthalten. Die islamischen Richtlinien in bezug auf das

---

<sup>1</sup> At Tirmidhi, Abu Dawud & Ibn Majah.

Essen wurden uns in erster Linie in den Aussagen des Propheten Muhammad gelehrt.

Das Essen mit der rechten Hand ist eine dieser Aussagen, und es ist verpflichtend für den Muslim, es sei denn, es gibt eine Entschuldigung wie eine Krankheit oder Verletzung. Die linke Hand wird normalerweise verwendet, um den Körper von Verunreinigungen zu säubern, während die Rechte zum Essen, um jemandem etwas zu geben und zum Hände schütteln benutzt wird. Der Prophet Muhammad hat seinen Gefährten auch mitgeteilt, dass Satan mit der linken Hand ist und dass sich die Gläubigen von allem entfernen sollten, dass Satan ähnelt.<sup>2</sup>

Einer der Gefährten des Propheten Muhammad, Omar ibn Abi Salamah, überlieferte ebenfalls eine Geschichte über die Umgangsformen beim Essen. Er sagte:.

**“Als ich ein kleiner Junge war, befand ich mich in der Obhut des Gesandten Gottes. Meine Hand pflegte [ueber den ganzen Teller (mit Essen) zu wandern. Da sagte der Gesandte Gottes zu mir: "O Junge, sag Bismillah (ich beginne im Namen Gottes), iss mit deiner rechten Hand und iss, was gerade vor dir ist.”<sup>3</sup>**

Bei Gelegenheiten, wo alle von einem gemeinsamen Teller oder einer Platte essen, liegt. Über andere hinwegzugreifen oder nach dem leckersten Stück zu suchen, kann bei anderen Unbehagen auslösen oder einen undankbar oder gierig erscheinen lassen. Ein Teil der Umgangsformen beim Essen bilden das Essen in Maßen und nicht zu Völlerei zu neigen, egal wie gut das Essen schmeckt.

---

<sup>2</sup> *Sahieh Muslim*

<sup>3</sup> *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim.*

Der Prophet Muhammad erinnerte uns daran, dass den Körper leicht und gesund zu erhalten, besser ist als übergewichtig, faul und träge zu sein. Er sagte:

**“Ein Mann füllt kein Gefäß, das schlimmer ist als sein Bauch. Es genügt für den Sohn Adams, genug zu essen, um am Leben zu bleiben. Wenn er aber mehr als das tun muss, dann ist ein Drittel für seine Nahrung, ein Drittel für sein Trinken und ein Drittel für seine Atemluft.”<sup>4</sup>**

Es gibt zahlreiche Richtlinien im Zusammenhang mit den Umgangsformen beim Essen. Wie belanglos jede Tat auch erscheinen mag, andere mit Respekt zu behandeln und darüber nachzudenken, wie unsere Taten Gott gefallen oder missfallen werden, machen aus dem Essen einen Gottesdienst. Es gehört zu den Manieren des Propheten Muhammad, Gästen gegenüber Respekt zu erweisen, indem man ihnen das erlesenste Essen anbietet und es rechtzeitig aufträgt. Der Gast sollte sich damit beeilen, das Essen zu probieren und zu loben, und für den Gastgeber zu beten und ihm Segen zu wünschen. Der Gefährte des Propheten, Anas, sagte dass Sa'd ibn Ubada einmal etwas Brot und Öl zum Propheten brachte, der daraufhin sagte: .

**“Mögen die Fastenden ihr Fasten bei dir brechen, mögen die Rechtschaffenen dein Essen essen und mögen die Engel Segen auf dich senden.”<sup>5</sup>**

Während es zu den guten Manieren gehört, deinem Gastgeber Segen zu wünschen, machte der Prophet Muhammad seinen Anhängern deutlich, dass das Essen, das Gott uns liefert, voller Segen für uns ist. Er lehrte uns, dankbar und anerkennend zu sein. Der Prophet Muhammad riet uns, alle Stücken, die auf den Boden fallen, aufzuheben, abzuwischen und aufzuessen, um

---

<sup>4</sup> *Ibn Majah*

<sup>5</sup> *Abu Dawud*

sicherzugehen, keinem Segen verloren gehen zu oder dem Satan Essen übrigzulassen.<sup>6</sup>

Schließlich gehört es zu den Umgangsformen beim Essen, lieber zusammen zu essen als allein, die Gaben zu teilen, die Gott bereitet, mit drei Fingern zu essen, Essensreste von den Fingern abzulecken, nicht liegend zu essen und beim Essen nicht zu spucken oder die Nase zu schnauben. Es gehört auch zu den guten Manieren in Islam, das Essen zu loben. Es ist verkehrt, das Essen zu bemängeln, sondern es ist besser, es nicht zu essen, wenn man es nicht mag.

Auf diese Umgangsformen beim Essen zu achten, gestattet dem Gläubigen, mit Leichtigkeit Segen und Lohn zu sammeln. Gott hat uns mit leckeren Nahrungsmitteln jeder Art versorgt, Fleisch, Getreide, Früchte und Gemüse und Er sagt:.

**“Und esst und trinkt, doch überschreitet (dabei) nicht das Maß; wahrlich, Er (Alla) liebt nicht diejenigen, die nicht maßhalten.” (Quran 7:31)**

---

<sup>6</sup> Sahieh Muslim



**(teil 2 von 2)**  
**Nach dem Essen**

(جزء 2 من 2)

بعد الوجبة

**Beschreibung:** Rat, der dazu führt, Gott zufrieden zu stellen.

Bevor ein Muslim damit beginnt, eine Tat oder Handlung durchzuführen, erwähnt er oder sie den Namen Gottes. Er sagt: Bismillah (ich beginne im Namen Gottes), um Gottes Segen zu erbitten, was auch immer er



gerade tun wollte, von den großen Momenten, die das Leben verändern, bis hin zu weltlichen Dingen wie Hände waschen oder Essen. Das erste, das ein Muslim tut, wenn er das Essen beendet hat, ist Gott zu preisen und zu danken. Er sagt: ‘Alhamdulillah’ (alles Lob und Preis gebührt Gott) als Anerkennung dafür, dass Gott der Eine ist, Der all unsere Versorgung liefert. Ob es wenig oder viel gewesen ist, wir danken Ihm und wir preisen Ihn.

**“Und es gibt kein Geschöpf auf der Erde,  
dessen Versorgung nicht Gott obläge.”  
(Quran 11:6)**

Nahrung ist ein wichtiger Teil des alltäglichen Lebens, sie erhält uns und gibt uns Energie, und ein großer Teil unserer Zeit wird damit verbracht, Nahrung zu suchen, zu bereiten und zu essen. Gott versorgt manche Menschen mit viel und andere mit wenig. Der Grund hierfür übersteigt unser Verständnis, aber wir wissen, dass die Bedingungen, die wir als Teil unserer Prüfung erleben, keine Anzeichen für Ehre oder Demütigung sind. Gott prüft uns, um festzustellen, wer geduldig und dankbar für die Gaben ist, die Er uns gewährt. Ein Muslim versteht, dass er gleichermaßen dankbar für ein Häppchen Nahrung wie für ein Festessen sein sollte.

Es gehört zu den Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gott zu loben und zu preisen, nachdem man das Essen beendet hat. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, pflegte zu sagen: “Alles Lob gebührt Gott, gutes und gesegnetes Lob, was wir jetzt gegessen haben, wird uns weder für die Ewigkeit reichen, noch wird es das letzte sein, was wir essen. Wir, o unser Herr, können ohne Deine Gunst nicht einmal einen Teil davon tun.”<sup>7</sup> Alternativ pflegte er zu sagen: “O Gott, segne es für uns und speise uns mit etwas besserem als das.”<sup>8</sup> Der Prophet Muhammad berichtete uns ebenfalls, dass es “Gott gefällt, wenn Sein Diener etwas isst und Ihn dafür preist, oder etwas trinkt und ihn dafür preist”,<sup>9</sup> und das ist das Ziel, das der wahre Gläubige haben sollte – Gott zu gefallen!

## Sauberkeit ist ein Teil des Glaubens

Der Islam legt besonderen Wert auf Sauberkeit. Gebete können nicht verrichtet werden, wenn der Körper sich nicht in einem Zustand der Reinheit befindet und die Überlieferungen des Propheten Muhammad enthalten Anleitungen dazu, wie man den Körper und den Verstand rein halten kann. Der Islam ist eine ganzheitliche Lebensweise und Gott sagte im Quran, dass Er **“diejenigen liebt, die sich (Ihm) reuevoll zuwenden und die sich reinigen.” (Quran 2:222)** Daher ist es wichtig, sich nach dem Essen zu reinigen, indem man seine Hände wäscht, den Mund ausspült und wenn möglich, seine Zähne putzt.

Der Prophet Muhammad riet uns, vor und nach dem Essen die Hände zu waschen, egal ob wir uns im Zustand der rituellen Reinheit befinden oder nicht. Es ist in Ordnung, sie nur mit Wasser abezuspülen, aber die Gelehrten des Islam haben gesagt,

---

<sup>7</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>8</sup> *At Tirmidhi*

<sup>9</sup> *Sahieh Muslim*

dass es besser ist, Seife oder Reinigungsmittel zu verwenden. Es wird auch empfohlen, den Mund nach dem Essen auszuspülen. Als der Prophet an einem Ort war, der Al Sahba genannt wurde, wollte er essen, aber sie fanden nur etwas Gerstebrei. Der Prophet und seine Gefährten aßen dies und danach spülten sie ihre Mäuler aus.<sup>10</sup>

Der Islam hat der oralen Sauberkeit große Wichtigkeit beigemessen und der Prophet Muhammad hat vor über 1400 Jahren seinen Gefährten die Wichtigkeit, die Zähne zu reinigen, erklärt. Er empfahl ihnen, ein Zahnhölzchen zu verwenden, der Miswak oder Siwak genannt wird. Dies ist ein natürlicher Zweig, der Mineralien enthält, die die Zähne reinigen, das Zahnfleisch vor Blutungen schützen, Bakterien töten und den Atem erfrischen. Der Prophet Muhammad sagte: “Benutzt den Siwak, denn er reinigt den Mund und gefällt dem Herrn.” und “Hätte ich nicht befürchtet, meiner Ummah (Gemeinschaft) die Dinge zu schwer zu machen, hätte ich ihnen befohlen, den Siwak vor jedem Gebet zu benutzen.”<sup>11</sup>

## Guter Rat ist eine Gnade

Der Prophet Muhammad wurde der Welt als eine Gnade gesandt, er kam, um die einzige Religion Gottes zu vervollständigen und um uns die praktische Art und Weise zu lehren, wie wir Gott zufrieden stellen und anbeten können.

**“Er hört für euch nur auf das Gute: Er glaubt an Gott und vertraut den Gläubigen und erweist denen unter euch Barmherzigkeit, die gläubig sind.” (Quran 9:61)**

Sein Rat zu den Umgangsformen beim Essen bildet einen wichtigen Teil seiner Rechtleitung. Wie wir gesehen haben,

---

<sup>10</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>11</sup> *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

umfassen die Umgangsformen beim Essen Taten vor, während und nach dem Mahl und der Prophet Muhammad hat auch Arten wie der Gläubige Wasser trinken sollte empfohlen. Er riet, dass Wasser lieber in drei Reprisesen getrunken werden sollte, als es in einem großen Schluck herunterzuspülen, und er warnte davor, in das Gefäß zu atmen, denn dadurch wird das Wasser mit Speichel kontaminiert.<sup>12</sup> Korrekte Umgangsformen stellen einen wichtigen Teil der islamischen Religion dar.

Indem wir über die guten Sitten und die guten Manieren zu lesen, die dem islamischen Glauben innewohnen, ist es möglich, zu erkennen, dass der Islam eine vollständige Lebensweise ist, und jede Tat, die ein Muslim verrichtet, ist eine Chance, Gott zu gefallen und Seinen Lohn zu verdienen. Selbst weltliche Taten wie Essen und Trinken werden als Gelegenheiten gesehen, Gott anzubeten, denn die Umgangsformen beim Essen und Trinken sind von den Worten Gottes im Qur´an und den Überlieferungen seines Propheten Muhammads abgeleitet.

---

<sup>12</sup> *Sahieh Al-Bukhari*