

Persönliche Hygiene (teil 1 von 2): Sauberkeit ist der halbe Glaube

Beschreibung: Die Wichtigkeit persönlicher Hygiene im Islam.

von Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 18 Jun 2012 - Zuletzt verändert am 17 Jun 2012

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Islamische Sitten und Gebräuche](#)

Muslime auf der ganzen Welt haben einen extreme hohen Standard, was die persönliche Hygiene angeht, denn der Islam legt großen Wert auf körperliche und geistige Sauberkeit und Reinigung. Während die Menschheit normalerweise Reinheit für eine angenehme Eigenschaft hält, besteht der Islam darauf.

Muslime müssen auf ihre persönliche Hygiene achten, indem sie sicher stellen, dass sie gut gepflegt sind und dass ihre Körper, ihre Bekleidung und ihre Umgebung sauber sind.

Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, hat seine Gefährten und damit uns alle über die Wichtigkeit von Sauberkeit unterrichtet, als er sagte: **"Reinheit ist der halbe Glaube"**.^[1] Der Qur'an geht noch weiter und sagt:



"Wahrlich, Gott liebt diejenigen, die sich (Ihm) reuevoll zuwenden und die sich reinigen." (Quran 2:222)

Persönliche Hygiene ist immer wünschenswert, aber bestimmte Aspekte der persönlichen Hygiene sind nicht nur wichtig, sondern auch verbindlich. Nach den Gelehrten gibt es drei Arten von Sauberkeit, Reinigung oder ritueller Waschung, um das Gebet zu verrichten; den Körper, die Kleidung und die Umgebung sauber zu halten; und speziell Schmutz oder Grind zu entfernen, die sich an bestimmten Körperstellen ansammeln, wie an Zähnen, Nasenlöchern, unter den Nägeln, unter den Achseln und um den Schambereich herum.

Rituelle Waschung

Das arabische Wort für Reinheit ist Tahara und es bedeutet frei von Schmutz, sowohl spirituell als auch körperlich. Reinheit ist der Schlüssel für das Gebet. Spirituell bedeutet Tahara das Freisein von Sünden und Götzendienerei und kennzeichnet den Glauben an die Einheit Gottes. Sie ist genauso wichtig wie körperliche Reinheit. Bevor jemand sich vor Gott aufstellt, in der besonderen Verbindung, die das Gebet darstellt, muss er sicher stellen, dass sein Herz frei von Sünde, Arroganz und Heuchelei ist. Sobald dies erreicht ist oder zumindest stark angestrebt wird, ist er in der Lage, sich von körperlichen Verunreinigungen zu reinigen. Dies wird normalerweise durch die Verwendung von Wasser erreicht.

"O ihr, die ihr glaubt! Wenn ihr euch zum Gebet begeben, so wascht euer Gesicht und eure Hände bis zu den Ellenbogen und streicht über euren Kopf und wascht eure Füße bis zu den Knöcheln. Und wenn ihr im Zustande der Unreinheit seid, so reinigt euch." (Quran 5:6)

Vor einem Pflicht- oder freiwilligen Gebet muss eine Person sicher stellen, dass sie sich in einem Zustand der Reinheit befindet; dies tut sie, indem sie entweder *Wudu* (häufig als rituelle Waschung bezeichnet) oder *Ghusl* (ein Vollbad) macht. *Wudu* befreit den Körper von geringeren Verunreinigungen und *Ghusl* reinigt den Körper von größeren Verunreinigungen. *Ghusl* muss nach dem Geschlechtsverkehr oder jeglichen sexuellen Aktivitäten, bei denen es zur Abgabe von Flüssigkeit kommt, vorgenommen werden. *Ghusl* wird auch vorgenommen, wenn die Menstruationsblutung oder die Blutung des Wochenbetts einer Frau zu Ende gegangen ist.

Die rituelle Reinigung des Körpers beim *Wudu* umfasst das Waschen der Hände, das Spülen von Mund und Nase, das Waschen des Gesichts, der Arme bis einschließlich der Ellbogen, über Kopf streichen (und durch den Bart), Waschen der Ohren und auch dahinter, sowie das Waschen der Füße einschließlich der Knöchel. Man braucht diese Reinigung nicht für jedes Gebet zu wiederholen, sondern nur wenn das *Wudu* durch eines der folgenden Dinge gebrochen wurde: Wasserlassen oder Stuhlgang, Blähungen, Kamelfleisch essen, das Einschlafen im Liegen, das Bewusstsein verlieren, direktes Berühren der Genitalien oder hinreichend sexuell erregt zu werden, um Ausfluss zu haben.

Nach den Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, wird uns gesagt, dass am Tag des Gerichts diejenigen, die vollständig *Wudu* gemacht haben, durch strahlendes Licht von den Zonen, die beim *Wudu* gewaschen wurden, erkennbar gemacht werden.^[2] Der Prophet Muhammad hat die Gläubigen ebenfalls gelehrt, *Wudu* auf eine umweltfreundliche Art durchzuführen. Wasser war häufig knapp, und er rief dazu auf, so wenig Wasser zu benutzen, wie für das korrekte *Wudu* nötig ist. Bei bestimmten Gelegenheiten war es allerdings verpflichtend, ein Vollbad zu nehmen (*Ghusl*), bei dem das Wasser alle Teile des Körpers berührt.

Unter bestimmten Bedingungen kann die rituelle Reinigung ohne Wasser erreicht werden. Dies wird *Tayammum* oder trockene Reinigung genannt. Wenn kein Wasser in ausreichender Menge zur Verfügung steht oder wenn es gefährlich wäre, Wasser zu benutzen, wenn eine Person beispielsweise verwundet oder krank ist, kann anstatt dessen Erde benutzt werden. *Tayammum* wird durchgeführt, indem mit den Händen leicht auf saubere Erde geschlagen wird, dann wird mit der Handfläche der einen Hand über den Handrücken der anderen gestrichen, daraufhin wird der Staub weggepustet und mit den Händen über das Gesicht gestrichen. Dies macht man anstelle von *Wudu* oder *Ghusl*.

"...Und wenn ihr krank seid oder euch auf einer Reise befindet oder einer von euch von der Notdurft zurückkommt, oder wenn ihr Frauen berührt habt (d.h. durch Geschlechtsverkehr) und kein Wasser findet, so sucht reinen Sand und reibt euch damit Gesicht

und Hände ab. Gott will euch nicht mit Schwierigkeiten bedrängen, sondern Er will euch nur reinigen und Seine Gnade an euch erfüllen, auf daß ihr dankbar sein möget." (Quran 5:6)

Obwohl Gott erwartet, dass diejenigen, die Ihn anbeten, rituell gereinigt sind, ist Er Barmherzig und gestattet bestimmte Erleichterungen. Er (Gott) sagt im Qur'an **(2:286)** dass Er einem Menschen nicht mehr auferlegt, als er ertragen kann. Daher ist Tayammum eine der Erleichterungen, genau wie das Streichen über Strümpfe, Kopftücher und Turbane.

Der Islam ist eine ganzheitliche Religion, die den Bedarf der Menschheit an einem Gleichgewicht zwischen physikalischer, emotionaler und spiritueller Gesundheit und Wohlergehen berücksichtigt. Persönliche Hygiene und Sauberkeit, körperlich und spirituell, hält den Körper und den Verstand frei von Krankheiten. Sauberkeit ist ein wichtiger Teil der hohen Standards und Werte, die dem Islam innewohnen.

Endnotes:

[1] *Sahieh Muslim.*

[2] *Sahieh Al-Bukhari.*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/2149>

Copyright 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.