

## Umgangsformen beim Essen (teil 2 von 2): Nach dem Essen

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

von Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 06 Aug 2012 - Zuletzt verändert am 12 Aug 2012

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

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>[1]</sup>

Alternativ pflegte er zu sagen: "O Gott, segne es für uns und speise uns mit etwas besserem als das."<sup>[2]</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>[3]</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, 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.[\[4\]](#)

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 Zahnholzchen 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."[\[5\]](#)

## 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, 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 Reprises 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. [\[6\]](#) 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.

---

Endnotes:

[1] *Sahieh Al-Bukhari*

[2] *At Tirmidhi*

[3] *Sahieh Muslim*

[4] *Sahieh Al-Bukhari*

[5] *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

[6] *Sahieh Al-Bukhari*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/2101>

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