



Erste Schritte als Muslim

Ein kurzes Booklet für deine ersten Tage als Muslim —
was die Schahada verändert hat, wie man sich reinigt
und betet, was Muslime glauben und tun, und die ersten
Fragen, die jeder stellt. Warm, praktisch und belegt.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Was enthalten ist

Du hast die Schahada gesprochen — was gerade geschah

Reinigung: Ghusl, dann Wudu

Die fünf täglichen Gebete — fang jetzt an

Was Muslime glauben und tun

Erste Fragen: Essen, Namen, Familie

Dein erster Ramadan

Wohin als Nächstes

Willkommen. Ob du die Schahada vor wenigen Augenblicken gesprochen hast oder sie noch in deinem Herzen bewegt — diese Seiten sind für deine ersten Tage: ein paar Dinge, die zu tun sind, in der Reihenfolge, in der du sie brauchst. Nimm sie behutsam. Niemand lernt seinen Glauben in einer Woche, und das wird von dir auch nicht erwartet.

Du hast die Schahada gesprochen — was gerade geschah

Mit dieser Bezeugung bist du in den Islam eingetreten, und mit ihr wurde deine Bilanz reingewaschen. Der Prophet ﷺ beruhigte einen neuen Muslim, dass *„der Islam niederreißt, was vor ihm war“* — jeder vergangene Fehler vergeben, das Konto bei null wieder eröffnet. Du trägst das alte Gewicht nicht hinein.

Du bist auch einer Familie beigetreten, die die ganze Welt umspannt. *„Die Gläubigen sind doch Brüder,“* sagt der Koran — eine Milliarde Menschen, die zu demselben Punkt auf der Erde beten und dich als einen der Ihren anerkennen würden. Du tust dies nicht allein.

Reinigung: Ghusl, dann Wudu

Eine gute erste Handlung ist *Ghusl* — ein vollständiges Bad mit der Absicht eines frischen, reinen Anfangs. Es ist weniger eine zu überschreitende Hürde als ein Geschenk an dich selbst: ein reiner Anfang für eine reine Bilanz.

Danach ist die kleine Waschung — *Wudu* — das, was du vor jedem Gebet vollziehst. Der Koran legt sie dar: wasche das Gesicht, die Arme bis zu den Ellbogen, wische den Kopf und wasche die Füße bis zu den Knöcheln. Das **Wudu-Poster** in diesem Set führt dich durch alle acht Schritte mit je einem Bild; halte es am Waschbecken bereit, bis es zur zweiten Natur wird.

Die fünf täglichen Gebete — fang jetzt an

Das Gebet — *Salah* — ist das Herz des Tages. Fünfmal, zu festgesetzten Stunden: *„das Gebet ist den Gläubigen zu bestimmten Zeiten vorgeschrieben.“*

Morgengrauen, Mittag, Nachmittag, Sonnenuntergang und Nacht: kleine Rückkehren zu Gott, die sich durch alles andere ziehen, was du tust.

Warte nicht, bis du es vollkommen gelernt hast. Fang jetzt an, auch unbeholfen. Jede Einheit beginnt damit, die Hände zu heben und *Allāhu akbar* — „Gott ist der Größte“ — zu sagen, und von dort lernst du die Worte und Bewegungen nach und

nach. Der Prophet ﷺ lehrte, dass „*die Religion Erleichterung ist*,“ und dass niemand, der sich zu überlasten versucht, sie durchhält. Ein vollständiger **Salah-Leitfaden** ist für dieses Set unterwegs; bis dahin bringt dich der Gebets-Artikel auf der Website in Gang.

Was Muslime glauben und tun

Der Islam ruht auf einem kurzen, klaren Fundament — es lohnt sich, es einmal zu lesen und oft dorthin zurückzukehren.

Was wir glauben. Als der Engel Jibrīl den Propheten ﷺ nach dem Glauben fragte, antwortete er, es sei, „*an Allah zu glauben, an Seine Engel, Seine Bücher, Seine Gesandten, den Jüngsten Tag und an die göttliche Vorherbestimmung zu glauben, ihr Gutes wie ihr Übel.*“ Sechs Glaubensartikel, ein Gott in ihrer Mitte.

Was wir tun. „*Der Islam ist auf fünf (Säulen) errichtet*,“ sagte der Prophet ﷺ: das Glaubensbekenntnis, die fünf Gebete, *Zakat* (das Geben an Bedürftige), das Fasten im Monat Ramadan und die Pilgerfahrt nach Mekka für die, die dazu imstande sind. Das Erste hast du bereits getan. In den Rest wächst du hinein.

Erste Fragen: Essen, Namen, Familie

Das sind die Fragen, die fast jeder neue Muslim in den ersten Wochen stellt.

Was darf ich essen? „*Esst von dem, was es auf der Erde an Erlaubtem und Gutem gibt*,“ sagt der Koran. Das meiste ist erlaubt; vor allem zu lassen sind Schweinefleisch und Alkohol. Fleisch sollte im Namen Gottes geschlachtet sein (*halal*), aber du wirst nicht hungern, während du dich einarbeitest — vieles ist ganz offensichtlich in Ordnung.

Brauche ich einen arabischen Namen? Nein. Du behältst den Namen, den du hast. Manche Konvertiten nehmen einen arabischen Namen an, den sie lieben, aber nichts im Islam verlangt es.

Wie sage ich es meiner Familie? Behutsam und zu deiner eigenen Zeit. Güte gegenüber den Eltern ist im Islam eine schwere Pflicht, selbst wenn sie deinen Glauben nicht teilen. Führe mit deinem Charakter — Geduld, Ehrlichkeit, Wärme — weit mehr als mit Argumenten. Gib ihnen Zeit, wie auch dir Zeit gegeben wurde.

Dein erster Ramadan

Einmal im Jahr fasten Muslime den Monat Ramadan von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. „*Das Fasten ist euch vorgeschrieben, so wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren,*“ sagt der Koran — ein gemeinsamer Akt der Enthaltensamkeit und Dankbarkeit, der bis zu den Propheten zurückreicht.

Wenn dein erster Ramadan naht, lass dich nicht einschüchtern. Dieselbe Stelle verspricht, dass „*Allah für euch Erleichterung will und nicht Erschwernis für euch will.*“ Die Kranken, die Reisenden und die, die es nicht können, sind entschuldigt und holen die Tage später nach. Arbeite dich sanft ein; bitte um Hilfe; du musst es beim ersten Mal nicht heldenhaft schaffen.

Wohin als Nächstes

Du hast jetzt ein Fundament. Von hier aus:

- Die **Schahada**-Karten in diesem Set — die Bezeugung zum Mittragen und Verstehen.
- **Wudu, Schritt für Schritt** — halte es bei dir, bis das Wudu leicht ist.
- Der **Salah-Leitfaden** — bald erhältlich; er lehrt das Gebet vollständig.
- Auf der Website: *Die fünf Säulen, Die sechs Glaubensartikel* und der Gebetsleitfaden.

Geh langsam und sei gütig zu dir selbst. Die Tür ist offen, und sie bleibt offen.



Jede Dua und jede Aussage in diesem Leitfaden ist dem Koran oder einem authentischen, eingestufenen Hadith zugeordnet.

Alle Quellen: journeyintoislam.com/pocket-guides/first-steps

Kostenlos zum Drucken und Teilen

