



Salah-Leitfaden

Ein Schritt-für-Schritt-Leitfaden zum täglichen Gebet —
die fünf Gebete und ihre Zeiten, wie man eine Rak'a
betet, und jede Rezitation auf Arabisch, in Transliteration
und Übersetzung, als verpflichtend oder empfohlen
gekennzeichnet, jeweils mit Quelle. Ausdrucken, falten
und mitbeten.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Was enthalten ist

Die fünf Gebete, ihre Zeiten und wie viele Rak'as jedes hat

Bevor du betest: Wudu, Qibla und die Absicht

Eine Rak'a, Schritt für Schritt, mit jeder Rezitation vollständig

Der Tashahhud, das Salawat und das Beenden des Gebets

Wie man ein Gebet aus zwei, drei oder vier Rak'as aufbaut

Einige empfohlene Sunnas: das Heben der Hände, die Handhaltung und mehr

In Gemeinschaft beten: einem Imam folgen und in Reihen stehen

Was verpflichtend und was empfohlen ist

Häufige Fragen und häufige Fehler, die zu vermeiden sind

Eine Kurzreferenz-Checkliste und ein Glossar der Begriffe

Dies ist ein Begleiter für das tägliche Gebet — genug, um danach zu beten, mit jeder Rezitation ausgeschrieben und belegt. Lerne hier die Gestalt, und eigne dir die feineren Punkte unmittelbar bei einer kundigen Lehrperson an.

„Wahrlich, Ich bin Allah. Es gibt keine Gottheit außer Mir, so diene Mir und verrichte das Gebet zu Meinem Gedenken.“

— Koran 20:14 (Bubenheim & Elyas)

So verwendest du diesen Leitfaden. Wenn du heute zum ersten Mal betest, beginne unten mit „Eine Rak'a, Schritt für Schritt“ — es ist die ganze Gestalt des Gebets der Reihe nach. Halte dieses Booklet bereit, bis die Bewegungen und die verpflichtenden Rezitationen auswendig sitzen; die *Kurzreferenz* und das *Glossar* gegen Ende sind für eine schnelle Auffrischung da, sobald du die Gestalt kennst und nur eine Erinnerung brauchst.

Die fünf Gebete

Salah ist die zweite Säule des Islam — das Gebet, das ein Muslim fünfmal am Tag verrichtet, jedes zu seiner eigenen festgesetzten Zeit, denn das Gebet „ist den Gläubigen zu bestimmten Zeiten vorgeschrieben.“ Jedes Gebet hat seine eigene Anzahl von **Rak'as** (Einheiten):

Gebet	Wann	Rak'as
Fajr	Vor Sonnenaufgang	2
Dhuhr	Nach Mittag	4
Asr	Nachmittag	4
Maghrib	Kurz nach Sonnenuntergang	3
Isha	Nacht	4

(Dies sind die verpflichtenden Rak'as jedes Gebets; es gibt weitere empfohlene Gebete um sie herum — siehe „Einige empfohlene Sunnas“ unten.)

Bevor du betest

Vollziehe zuerst das **Wudu** — die Waschung, die der Koran vor dem Gebet gebietet. Das Poster *Wudu, Schritt für Schritt* in diesem Set führt dich hindurch. Suche dann

einen sauberen Platz, bedecke dich sittsam und wende dich der **Qibla** zu — der Richtung der Kaaba in Mekka, die Muslime überall in einer einzigen Richtung vereint. Wenn du nicht sicher bist, wo das ist, zeigt es dir eine Qibla-Finder-App oder ein Kompass; die Gebetsräume der meisten Moscheen sind bereits danach ausgerichtet. Fasse in deinem Herzen die stille Absicht, dieses Gebet um Gottes willen zu beten, und beginne.

Eine Rak'a, Schritt für Schritt

Ein Gebet ist aus Rak'as aufgebaut, und jede Rak'a hat dieselbe Gestalt. Stelle dich zur Qibla, hebe die Hände und sage **Allahu Akbar** („Gott ist der Größte“). Dieser eröffnende *Takbir* führt dich in das Gebet ein; von hier an hören weltliche Rede und Bewegung auf. Jede Haltung, die folgt — Stehen, Beugen, Niederwerfen und Sitzen — ist ein verpflichtender Teil des Gebets; die kürzeren Lobpreisungen, die *innerhalb* der Beuge und Niederwerfung gesagt werden, sind empfohlen und entsprechend gekennzeichnet.

Rezitiere im Stehen **Al-Fatihah**, die eröffnende Sure des Korans. Sie ist in jeder Rak'a verpflichtend — der Prophet ﷺ sagte, es gebe kein Gebet für den, der sie nicht rezitiert.

VERPFLICHTEND · IM STEHEN

Al-Fatihah — die eröffnende Sure

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ
نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismi-llāhi-r-Raḥmāni-r-Raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi Rabbi-l-ālamīn. Ar-Raḥmāni-r-Raḥīm. Māliki yawmi-d-dīn. Iyyāka naʿbudu wa iyyāka nastaʿīn. Ihdina-ṣ-ṣirāṭa-l-mustaqīm. Ṣirāṭa-lladhīna anʿamta ʿalayhim ghayri-l-maghḏūbi ʿalayhim wa la-ḏ-ḏāllīn

Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen. Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten — dem Allerbarmer, dem Barmherzigen, dem Herrscher am Tag des Gerichts. Dir allein dienen wir, und Dich allein bitten wir um Hilfe. Leite uns den geraden Weg — den Weg derer, denen Du Gunst erwiesen hast, nicht derer, die Deinen Zorn erregt haben, und nicht der Irregehenden.

In jeder Rak'a rezitiert — die eine Rezitation, ohne die das Gebet nicht sein kann.

Quran 1:1-7 (Al-Fatihah)

In den ersten beiden Rak'as fügen viele nach ihr eine weitere kurze Passage des Korans hinzu. Wenn du noch keine längere kennst, ist eine kurze Sure wie Al-Ichlas ein guter Anfang:

EMPFOHLEN · NACH AL-FATIHAH

Sure Al-Ichlas

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، اللَّهُ الصَّمَدُ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Qul huwa-llāhu aḥad. Allāhu-ṣ-ṣamad. Lam yalid wa lam yūlad. Wa lam yakun lahu kufuwan aḥad

Sprich: 'Er ist Allah, ein Einer. Allah, der Überlegene. Er hat nicht gezeugt und ist nicht gezeugt worden, und niemand ist Ihm ebenbürtig.'

Eine der kürzesten und am meisten auswendig gelernten Suren — eine gute erste Wahl.

Quran 112 (Al-Ikhlās)

Sage **Allahu Akbar** und beuge dich (**Ruku**), der Rücken waagerecht, die Hände auf den Knien, und verharre, bis du ruhig bist:

EMPFOHLEN · BEIM BEUGEN

Preis meinem Herrn, dem Allgewaltigen

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna Rabbiya-l-'Aẓīm

Preis sei meinem Herrn, dem Allgewaltigen.

Dreimal, während des Beugens.

Sahih Muslim 772 · Sahih

Richte dich aus der Beuge auf, bis du vollständig aufrecht und still stehst:

EMPFOHLEN · BEIM AUFRICHTEN

Aufrichten aus der Beuge

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ، رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Sami'a-llāhu liman ḥamidah, Rabbanā wa laka-l-ḥamd

Gott hört den, der Ihn lobt. Unser Herr, Dir gebührt alles Lob.

Sage den ersten Satz beim Aufrichten, den zweiten, sobald du gerade stehst.

Sahih al-Bukhari 795 · Sahih

Sage **Allahu Akbar** und wirf dich nieder (**Sujood**), mit Stirn, Nase, Handflächen, Knien und Zehen den Boden berührend — den sieben Punkten der Niederwerfung — und verharre, bis du ruhig bist:

EMPFOHLEN · BEIM NIEDERWERFEN

Preis meinem Herrn, dem Allerhöchsten

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna Rabbiya-l-Aʿlā

Preis sei meinem Herrn, dem Allerhöchsten.

Dreimal, während der Niederwerfung.

Sahih Muslim 772 · Sahih

Setze dich ruhig auf und sage **Allahu Akbar**, halte einen Moment inne, sage dann **Allahu Akbar** und wirf dich ein zweites Mal genau wie zuvor nieder. Das Aufrichten aus dieser zweiten Niederwerfung vollendet eine **Rak'a**.

Der Tashahhud und das Beenden des Gebets

Nach je zwei Rak'as — und am Ende des Gebets — setze dich und rezitiere den **Tashahhud**, in dem du die Einheit Gottes und die Gesandtschaft des Propheten ﷺ bezeugst:

VERPFLICHTEND · ABSCHLIESSENDES SITZEN

Der Tashahhud

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ،
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ

At-taḥiyyātu lillāhi wa-ṣ-ṣalawātu wa-ṭ-ṭayyibāt, as-salāmu 'alayka ayyuha-n-nabiyyu wa raḥmatu-llāhi wa barakātuh, as-salāmu 'alaynā wa 'alā 'ibādi-llāhi-ṣ-ṣāliḥīn, ash-hadu an lā ilāha illa-llāh, wa ash-hadu anna Muḥammadan 'abduhu wa rasūluh

Alle Grüße, Gebete und guten Dinge gebühren Gott. Friede sei auf dir, o Prophet, und die Barmherzigkeit Gottes und Seine Segnungen. Friede sei auf uns und auf den rechtschaffenen Dienern Gottes. Ich bezeuge, dass es keinen Gott gibt außer Gott, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.

Sahih al-Bukhari 831 · Sahih

Im **abschließenden** Sitzen folge dem Tashahhud mit dem *Salawat* — der Bitte an Gott, den Propheten ﷺ zu segnen:

Das Salawat (Durood)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ
حَمِيدٌ مُجِيدٌ

Allāhumma ṣalli 'alā Muḥammad wa 'alā āli Muḥammad, kamā ṣallayta 'alā Ibrāhīm wa 'alā āli Ibrāhīm, innaka Ḥamīdun Majīd

O Gott, sende Segnungen auf Muhammad und die Familie Muhammads, wie Du Segnungen auf Abraham und die Familie Abrahams gesandt hast; wahrlich, Du bist Preiswürdig, Ruhmvoll.

Im abschließenden Sitzen gesagt, nach dem Tashahhud.

Sahih al-Bukhari 3370 · Sahih

Beende dann das Gebet mit dem **Tasleem**: Wende dein Gesicht nach rechts, dann nach links, und sage jedes Mal *As-salamu alaykum wa rahmatullah* („Friede und die Barmherzigkeit Gottes seien auf euch"). Der Prophet ﷺ lehrte, dass das Gebet „durch den Tasleem verlassen wird."

Jedes Gebet aufbauen

Jedes Gebet ist diese Rak'a, wiederholt für die richtige Anzahl von Einheiten, mit einem Sitzen für den Tashahhud nach jedem Paar und ganz am Ende:

2 Zwei Rak'as — Fajr

Rak'a, dann Rak'a. Setze dich für den Tashahhud und das Salawat und gib den Tasleem.

3 Drei Rak'as — Maghrib

Zwei Rak'as, dann setze dich für den Tashahhud. Steh für eine weitere Rak'a auf, dann das abschließende Sitzen mit dem Salawat und dem Tasleem.

Zwei Rak'as, dann setze dich für den Tashahhud. Steh für zwei weitere Rak'as auf, dann das abschließende Sitzen mit dem Salawat und dem Tasleem.

In der dritten und vierten Rak'a rezitiere nur Al-Fatihah — ohne eine zweite Passage danach.

Einige empfohlene Sunnas

Über die verpflichtende Gestalt des Gebets hinaus sind einige weitere Praktiken vom Propheten ﷺ gut bezeugt und weithin befolgt. Keine von ihnen ist erforderlich, damit das Gebet gültig ist, aber es lohnt sich, sie früh zu lernen:

- **Das Heben der Hände.** Beim eröffnenden Takbir, vor dem Beugen und beim Aufrichten aus der Beuge hebe die Hände auf Schulterhöhe, die Handflächen nach vorne, und lass sie dann sinken oder falte sie wieder.
- **Rechte Hand über die linke.** Während du zum Rezitieren stehst, lege deine rechte Hand über deinen linken Unterarm.
- **Amin sagen.** Nach Al-Fatihah sage *Amin*. Der Prophet ﷺ lehrte, dass es, wenn es gemeinsam mit dem gesagt wird, der das Gebet leitet, mit dem Amin der Engel zusammenfällt und vergangene Sünden vergeben werden.
- **Freiwillige Gebete.** Um die fünf verpflichtenden Gebete herum betete der Prophet ﷺ regelmäßig zwölf weitere Rak'as täglich — zwei vor Fajr, vier vor und zwei nach Dhuhr, zwei nach Maghrib und zwei nach Isha — und lehrte, dass für den, der sie einhält, ein Haus im Paradies gebaut wird.

In Gemeinschaft beten

Wo möglich, bete mit anderen. Das Gemeinschaftsgebet ist siebenundzwanzigmal lohnender als das Beten allein. Eine Person leitet als **Imam**; alle anderen folgen einen halben Schritt dahinter und vollziehen jede Bewegung erst, nachdem der Imam sie begonnen hat — niemals vor ihm. Steht Schulter an Schulter in geraden, ununterbrochenen Reihen: Der Prophet ﷺ lehrte, dass gerade Reihen Teil eines korrekten Gebets sind. Wenn du ankommst, nachdem das Gebet bereits begonnen

hat, tritt still in die Reihe und folge einfach von dort, wo der Imam ist; hole nach, was du verpasst hast, sobald er fertig ist.

Nach dem Gebet

Wenn du den Tasleem gegeben hast, ist das Gebet vollständig. Viele Muslime bleiben einen Moment für die kurzen Gedenkworte Gottes, die darauf folgen — die Karten *Morgen- & Abend-Adhkar* in diesem Set enthalten eine Reihe davon, jede mit ihrer Quelle. Es besteht kein Grund, danach fortzueilen: Auch ein stiller Moment der Besinnung oder ein persönliches Bittgebet in deinen eigenen Worten und deiner Sprache ist willkommen. Gott hört sowohl das Arabisch, das du hier gelernt hast, als auch alles, was du aus dem Herzen sagst.

Anmerkungen und häufige Fragen

- **Ein verpasstes Gebet** wird nachgeholt, sobald du dich daran erinnerst: bete es, dann fahre mit den Gebeten des Tages fort.
- **Wenn du krank bist oder nicht stehen kannst**, bete im Sitzen; wenn du nicht sitzen kannst, bete auf der Seite liegend. Der Prophet ﷺ lehrte dies einem Gefährten, der für das Gebet nicht stehen konnte.
- **Neu im Arabischen?** Lerne zuerst Al-Fatihah — auch langsam, Laut für Laut. Der übrige Wortlaut des Gebets kann mit der Zeit folgen; die Transliteration in diesem Leitfaden ist da, um dir zu helfen, heute zu beginnen.
- **Verpflichtend oder empfohlen?** Die Haltungen selbst — Stehen, Beugen, die zwei Niederwerfungen und die Sitzungen — sind alle verpflichtend, ebenso das Rezitieren von Al-Fatihah, der abschließende Tashahhud und der Tasleem. Die kürzeren Lobpreisungen innerhalb der Beuge und Niederwerfung sowie das Salawat nach dem Tashahhud sind empfohlen: belohnt, aber das Gebet ist auch ohne sie gültig.
- **Die Rechtsschulen unterscheiden sich** in kleinen Einzelheiten der Haltung und des Wortlauts. Nutze diesen Leitfaden, um die Gestalt des Gebets zu lernen, und lerne die Einzelheiten unmittelbar bei einer kundigen, vertrauenswürdigen Lehrperson.

Häufige Fehler, die zu vermeiden sind

- **Durch die Haltungen hetzen.** Komm in jeder Position ruhig zur Ruhe — Stehen, Beugen und Niederwerfen —, bevor du zur nächsten übergehst. Das Hetzen war

der Fehler, den der Prophet ﷺ am häufigsten korrigierte, wenn er jemandem beim Beten zusah.

- **Ohne gültiges Wudu beten.** Wenn du nicht sicher bist, ob es noch gültig ist, vollziehe es erneut; das Gebet ist ohne es nicht gültig.
- **Die Qibla raten.** Wenn du reist oder an einem neuen Ort bist, prüfe die Richtung, bevor du beginnst, statt zu raten.
- **Die empfohlenen Teile als unwichtig behandeln.** Sie waren die beständige Praxis des Propheten ﷺ — ziele darauf, sie einzuschließen, nicht nur das nackte Minimum.

Kurzreferenz: der verpflichtende Kern

Sobald du das Gebet kennst, ist dies alles, was du strikt brauchst, damit es gültig ist:

Schritt	Was verpflichtend ist
1	Stell dich zur Qibla; sage den eröffnenden Takbir
2	Rezitiere Al-Fatihah, im Stehen
3	Beuge dich (Ruku)
4	Stell dich wieder gerade auf
5	Wirf dich nieder (Sujood) — zweimal, mit einem kurzen Sitzen dazwischen
6	Sitze für den Tashahhud — nach je zwei Rak'as und am Ende
7	Beende mit dem Tasleem

Alles andere in diesem Leitfaden — das Tasbih, das Salawat, das Heben der Hände und der Rest — ist empfohlen, nicht erforderlich.

Glossar der Begriffe

Ein schnelles Nachschlagen für die arabischen Wörter, die in diesem Leitfaden verwendet werden:

Begriff	Bedeutung
Rak'a	Eine Einheit des Gebets
Ruku	Beugen
Sujood	Niederwerfung
Tashahhud	Das sitzende Glaubensbekenntnis
Tasleem	Der Friedensgruß, der das Gebet beendet
Qibla	Die Richtung der Kaaba, der man im Gebet zugewandt ist
Wudu	Die rituelle Waschung vor dem Gebet
Niyyah	Die Absicht zu beten, still im Herzen gefasst
Fard	Verpflichtend — was ein gültiges Gebet erfordert
Sunnah	Empfohlen — die beständige Praxis des Propheten ﷺ
Imam	Die Person, die das Gebet leitet
Jama'ah	Gemeinsam beten, in Gemeinschaft
Adhan	Der Gebetsruf, der ankündigt, dass die Zeit begonnen hat
Iqama	Der zweite, kürzere Ruf, kurz vor Beginn des Gebets gesagt
Khushu'	Aufmerksame Gegenwart und Demut im Gebet
Dhikr	Gedenken Gottes, oft durch kurze Rezitationen

Das ist die Gestalt des Gebets. Halte die verpflichtenden Teile sicher und baue den Rest — die empfohlenen Worte, die Etikette, das Selbstvertrauen — mit der Zeit auf. Es wird mit der Wiederholung leichter, nicht dadurch, es am ersten Tag perfekt zu machen.



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

Alle Quellen: journeyintoislam.com/pocket-guides/salah-guide

Kostenlos zum Drucken und Teilen

