

Mindesttaten im Ramadan

(Mit Adhkār und Checklisten)

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ

"Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Qur'an als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt worden ist und als klare Beweise der Rechtleitung und der Unterscheidung."

[Qur'ān 2:185]

Vorwort

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Assalāmu alaykum wa rahmatullāhi wa barakātuh.

Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Alles Lob gebührt Allāh, gepriesen sei Er, der Allmächtige, der Gewaltige und Lob sei Ihm gemäß der Anzahl Seiner Geschöpfe und Seines Wohlgefallens und mit dem Gewicht Seines Thrones und der Tinte für Seine Worte.

O Allāh, sende Segen und Lob auf Muhammed in der Anzahl derjenigen, die sich an ihn erinnern und ihm gedenken und in der Anzahl derjenigen Unbewussten, die dies nicht tun und möge Frieden und Segen auf seiner Familie und seinen Gefährten sein.

Der gesegnete Monat Ramadan ist eine Zeit der Barmherzigkeit, des Segens und der Vergebung.

Es ist der Monat, in dem die Tore des Paradieses weit geöffnet, die Tore des Höllenfeuers geschlossen und die rebellischen Satane gefesselt werden.

Doch oft stellt sich die Frage: Wie können wir diesen besonderen Monat bestmöglich nutzen, ohne uns zu überfordern?

Um genau hier anzusetzen, haben wir den Mindesttaten-Planer entwickelt. Dieser Planer wurde mit dem Ziel erstellt, dir eine Orientierung zu bieten, wie du den Monat Ramadan sinnvoll gestalten kannst. Die Betonung liegt hierbei auf dem Wort „**Mindest**“: Es geht darum, einen klaren, realistischen Rahmen zu schaffen, der dich motiviert, kontinuierlich Gutes zu tun, ohne dass du dich überforderst.

Denn wir wissen: Oft starten wir den Ramadan voller Energie und Tatendrang, nur um dann im Laufe des Monats – besonders im letzten Drittel, das die wertvollste Zeit ist – nachzulassen. Mit diesem Planer möchten wir dem entgegenwirken und dich dabei unterstützen, in einem nachhaltigen Tempo voranzuschreiten und dich langsam, aber sicher zu steigern. Er zeigt dir die wichtigsten Mindesttaten, die du täglich erfüllen kannst, und hilft dir, den Fokus auf das Wesentliche zu legen.

Vergiss jedoch nicht: Wenn du in der Lage bist, mehr zu tun – sei es durch zusätzliche Gebete, mehrere Seiten vom Quran lesen, islamische Vorträge/Unterrichte hören oder andere Formen der Anbetung – so nutze diese Gelegenheit. Jeder Schritt zu Allah wird belohnt. In schaa Allah. Doch wenn du dich an den Plan hältst, weißt du, dass du zumindest das Wesentliche im Blick behältst – und das ist ein wertvoller Anfang.

Wir hoffen, dass dieser Planer dir hilft, die Segnungen des Ramadan auf bestmögliche Weise zu nutzen und deinen Ibadah-Rhythmus nachhaltig zu stärken. Möge Allāh uns allen die Standhaftigkeit schenken, diesen Monat so zu verbringen, wie es Ihm Subḥānahu wa ta‘ālā gefällt. Āmīn.

Was das Thema Adhkār angeht, so sollte man sich bemühen, regelmäßig seine Morgen- und Abend-Schutzsuren/ Adhkār zu sprechen.

Damit zunächst geklärt wird, was man eigentlich unter Adhkār versteht, möchten wir kurz auf die Begriffsbestimmung eingehen. Adhkār ist der Plural von Dhikr und bezieht sich auf Gedenken / Lobpreisungen Allāhs. Die Morgen und Abend Adhkār sind eine Sammlung von Bittgebeten und Gedenken, die der Prophet ﷺ uns angewiesen hat, zu diesen beiden Zeiten vorzutragen.

Um die Wichtigkeit der Adhkār nochmals zu beleuchten, möchten wir auf eine aussagekräftige Definition von Shaykhul Islām ibn Taymiyyah (möge Allāh mit ihm gnädig sein) verweisen. So hat er in seinem Werk Jam'ī Masa'il die Bedeutung der Worte Dhikr und Du'ā folgendermaßen umschrieben:

„Die Bedeutung für Dhikr und Du'ā sind beide ineinander eingeschlossen. Bemerkenswert ist, dass die Person die Allāh anfleht, sich an Ihn erinnert. Ebenso fleht derjenige, der Allāhs gedenkt, Ihn an.“

Das Gedenken Allāhs verbindet eine Person mit ihrem Herrn.

Denn ohne Zweifel ist das Gedenken Allāhs eine der besten Formen der Anbetung und dient dem eigenen Schutz.

Sowohl Shaykh Al-Albāni (rahimahullāh) als auch weitere Gelehrte erklärten anhand von Beweisen aus Qur'ān und Sunnah, dass die jeweiligen Zeiten für die Adhkār nach den folgenden Gebeten beginnen:

„Die abendlichen Adhkār sind nach Asr und die morgendlichen Adhkār sind nach Fajr.“

Es ist uns somit ein Herzensanliegen, dass so viele Menschen wie nur möglich vom gewaltigen Nutzen des regelmäßigen und richtigen Dhikr profitieren.

Allāh - erhaben ist Er - sagt sinngemäß im Qur'ān:

« Und gedenke deines Herrn in deiner Seele in Demut und Furcht und ohne laute Worte, morgens und abends, und sei nicht einer von den Achtlosen! » (7:205)

« „...und lobpreise deinen Herrn vor Sonnenaufgang und -untergang; und in den Stunden der Nacht und an den Enden des Tages... » (20:130)

« ...und lobpreise deinen Herrn am Abend und am Morgen... » (40:55)

Alle Inhalte dieses PDFs, einschließlich der Ahadīth und ihrer Authentizität, wurden von unserer Schwester Ustādha Maida Hamzić geprüft und zur Veröffentlichung freigegeben. Ustādha Maida leitet zahlreiche kostenlose Kurse (Fiqh, Aqida, Tafsir, etc.) für Frauen und ist die Gründerin der islamischen Internet Plattform www.mishkat.de (Instagram @mishkat.de). Des Weiteren hat sie das Studium der islamischen Wissenschaften an der Princess-Noura-Universität in Riad erfolgreich abgeschlossen.

Möge Allāh, der Allwissende, der Allweise, unser aller Wissen mehren und uns dieses mit reiner Absicht praktizieren lassen. Möge Er uns ein tiefes Verständnis für unseren geliebten Glauben schenken und uns mit Seiner Barmherzigkeit und ohne Abrechnung in al-Firdaws al-A'lā (dem höchsten Teil des Paradieses) eingehen lassen.

Allāhumma Āmīn.

Die arabische Sprache

« Wahrlich, Wir haben ihn zu einem Qur'ān in arabischer Sprache gemacht, auf dass ihr (ihn) verstehen möget. »

[Qur'ān 43:3]

Hieraus verstehen wir, dass die arabische Sprache ein Teil des Islāms ist. Wir sind dazu angehalten - sofern es uns möglich ist - arabisch zu lernen.

Auch die korrekte Aussprache der arabischen Buchstaben ist ein wichtiger Punkt, auf welchen es zu achten gilt. So kann eine falsche Aussprache dazu führen, dass die Bedeutung der Wörter bzw. der Sinn eines Satzes geändert wird und dies steht nicht im Einklang mit unserer Religion.

In der folgenden Tabelle haben wir die Umschrift für bestimmte Buchstaben der arabischen Sprache aufgelistet, welche in dieser Form nicht im deutschen Alphabet vorhanden sind.

Bitte lernt und vergleicht eure Aussprache mit Geschwistern, die Arabisch beherrschen, oder mithilfe von Audiodateien bezüglich der Adhkār (z.B. YouTube, etc.).

Bitte lernt auch die deutsche Bedeutung dieser wundervollen Adiyāh, damit ihr wisst was ihr auf arabisch vortragt und somit die Bedeutung der arabischen Worte noch besser verinnerlichen und verknüpfen könnt, biithnillah.

Anmerkung: Die Mehrheit der Gelehrten haben die Schreibung des Qur'ān mit nichtarabischen Buchstaben untersagt, Daher haben wir die Lautschrift bei den Suren nicht mit aufgeführt

Umschrifttabelle einiger Buchstaben, die im Deutschen nicht existieren

Umschrift	Arabisch	Aussprache
t	ث	Th (engl. " <u>th</u> ief")
ğ	ج	Dsch (" <u>Dsch</u> ungel")
ḥ	ح	Ein quasi stark behauchtes "h". Das Ḥa hat keine genaue Entsprechung im Deutschen; am nächsten wäre das "H" im deutschen <u>H</u> all.
ḫ	خ	Cha (" <u>Dach</u> ")

ḏ	ذ	Th (engl. " <u>th</u> is" oder " <u>th</u> at")
ẓ	ز	S (summendes S wie in " <u>S</u> onne")
š	ش	Sch (" <u>S</u> chule")
ṣ	ص	Hier presst man die Hinter- und Vorderzunge an den Gaumen, um den Buchstaben "S" auszusprechen. Hierbei klingt der Buchstabe dunkel. Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen.
ḍ	ض	Empathisches, stimmhaftes "D" Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen.
ṭ	ط	Es wird wie ein "T" ausgesprochen, jedoch wird der Sprechapparat leicht angespannt und der hintere Teil der Zunge zum Gaumen angehoben. Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen.
ẓ	ظ	Wie beim ẓ (=summendes "s") oder wie beim ḏ (=stimmhaftes "th"), der Sprechapparat wird jedoch leicht angespannt und der hintere Teil der Zunge zum Gaumen angehoben.
ʿ	ع	Gepresster Kehllaut ("A")
ġ	غ	Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen. Dieser Buchstabe entsteht im Bereich des Gaumes und hört sich an wie ein "Gurgellaut".
q	ق	Empathisches, stimmloses "K", wobei der hintere Teil der Zunge mit dem Gaumenzäpfchen einen Verschluss bildet. Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen.
ʾ	أ إ ء	Stimmloser Verschlusslaut, wie "a" in alt, "i" in ist, "u" in unser.
ā, ī, ū		Lang gesprochene Buchstaben "aa", "ii", "uu".

Ramadan Aktivitäten

Tag 1 - 10

Erstes Drittel des Ramadan

Ziel: Sich langsam steigern und die Grundlagen festigen.

Taraweeh 4
Rakat

Witr 1 Rakat

Morgens und
Abends
Schutzsuren

Dua/
Adhkār
machen

5
Pflicht-
gebete

Bei Allāh
um
Vergebung
bitten

Sunnah
Gebete

Nettes
Wort zu
Eltern

Qur'ān lesen
(soviel man schafft)
vorallem
Sure 109 & 112*

Kleine
Spende

*) Sure 109 entspricht $\frac{1}{4}$ des Qur'āns.

Sure 112 entspricht einem Drittel des Qur'āns.

Tag 11 - 20

Zweites Drittel des Ramadan

Ziel: Intensivierung von freiwilligen Taten und Duas

Taraweeh 8
Rakat

Witr 1 Rakat

Morgens und
Abends
Schuttsuren

Dua/
Adhkār
machen

5
Pflicht-
gebete

Bei Allāh
um
Vergebung
bitten

Sunnah
Gebete

Nettes
Wort zu
Eltern

1-2 Seiten
Qur'ān lesen
(soviel man schafft)

Kleine
Spende

Qiyam al-layl
2 Rakat

Tag 21 - 30

Letztes Drittel des Ramadan

Ziel: Voller Einsatz in den letzten 10 Tagen/Nächten

Taraweeh 8
Rakat
Witr 3 Rakat

Morgens und
Abends
Schutzsuren

Dua/Adhkār
machen.
Sure 109 & 112
lesen

5
Pflicht-
gebete

Bei Allāh
um
Vergebung
bitten

Sunnah
Gebete

Nettes
Wort zu
Eltern

5 Seiten
Qur'ān lesen
(soviel man schafft)

Zakāt Al-Fitr

Jemandem
etwas
schenken

Qiyam al-layl
4 Rakat

Nafilah
Gebete

Morgens und Abends Schutzsuren / Ayatul Kursi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

[Sūrah Al-Baqarah, Vers 255]

(1-mal am Morgen und 1-mal am Abend)

Bedeutung

Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Allāh - es gibt keinen Gott außer Ihm, dem Lebendigen und Beständigen. Ihn überkommt weder Schlummer noch Schlaf. Ihm gehört, was in den Himmeln und was auf der Erde ist. Wer ist es denn, der bei Ihm Fürsprache einlegen könnte - außer mit Seiner Erlaubnis? Er weiß, was vor ihnen und was hinter ihnen liegt, sie aber umfassen nichts von Seinem Wissen - außer, was Er will. Sein Thronschmel umfasst die Himmel und die Erde, und ihre Behütung beschwert Ihn nicht. Er ist der Erhabene und Allgewaltige.

Hadith

„Wer diesen Vers rezitiert, während es Morgen wird, der ist vor den Dschinn geschützt, bis es Abend wird und wer ihn rezitiert, während es Abend wird, ist vor ihnen geschützt, bis es Morgen wird.

[Berichtet von Al-Hakīm 1/562 und als Sahīh eingestuft]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

[Sūrah Al-Ikhlās]

(3-mal am Morgen und 3-mal am Abend)

Bedeutung

Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Sprich: Allāh ist einzig. Er ist Allāh, der Überlegene (der Undurchdringliche, Der, von Dem alles abhängt und Der selbst aber gänzlich unabhängig ist). Nie zeugte Er und nie ist Er gezeugt worden. Und niemand ist Ihm jemals gleich.

Hadith

...Der Gesandte Allāhs ﷺ sagte: ‚Sprich morgens und abends drei Mal >> Qul huwa-llāhu ahad << und die zwei Schutzsuren (Al-Falaq und An-Nās), und es wird dir gegen alles genüge sein.‘ "

[Überliefert von Abū Dawūd (5082), At-Tirmidhi (3575) und er sagte „Hasān Sahīh Gharīb“. An-Nawawī sagte in „Al-Adhkār“ (S.107): „Seine Überlieferungskette ist authentisch (Sahīh)“]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ❀ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ❀ وَمِنْ شَرِّ
غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ❀ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي
الْعُقَدِ ❀ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ❀

[Sūrah Al-Falaq]

(3-mal am Morgen und 3-mal am Abend)

Bedeutung

Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn des Tagesanbruchs. Vor dem Übel dessen, was Er erschaffen hat, und vor dem Übel der Dunkelheit, wenn sie zunimmt, und vor dem Übel der Knotenanbläserinnen und vor dem Übel eines (jeden) Neidenden, wenn er neidet.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ❀ مَلِكِ النَّاسِ ❀
إِلَهِ النَّاسِ ❀ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ❀
الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ❀ مِنَ الْجَنَّةِ
وَالنَّارِ ❀

[Sūrah An-Nās]

(3-mal am Morgen und 3-mal am Abend)

Bedeutung

Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.

Sag: Ich nehme Zuflucht beim Herrn der Menschen, dem König der Menschen, dem Gott der Menschen, vor dem Übel des Einflüsterers, des Davonschleichers, der in die Brüste der Menschen einflüstert, von den Ginn und den Menschen.

Allah um Vergebung bitten

Sayyid al-Istighfār

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ
عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

(1-mal am Morgen und 1-mal am Abend)

Lautschrift

Allāhumma anta Rabbī lā ilāha illa 'ant, ḥalaqtanī wa 'ana 'abduka,
wa ana 'alā 'ahdika wa wa'dika mā-staṭa't, a'ūdhu bika min šarri mā
šana't, 'Abū'u laka binī'matika 'alayya, wa Abū'u laka bidhanbī
fağfir lī fa-'innahu lā yağfiru d-dunūba illā 'ant.

Bedeutung

"O Allāh, Du bist mein Herr, es gibt keinen anbetungswürdigen Gott außer Dir. Du hast mich erschaffen und ich bin Dein Diener. Ich halte fest an meinem Bund mit Dir und an meinem Versprechen an Dich, so gut ich kann. Ich nehme Zuflucht bei Dir vor dem Übel, welches ich begangen habe, und gebe in aller Dankbarkeit Deine Huld an mich zu sowie ich meine Schuld zugebe, so vergebe mir, denn es vergibt keiner die Sünden außer Dir."

Hadith

Der Prophet ﷺ sagte: „Die beste Weise Allāh um Vergebung zu bitten, ist (Sayyid al-Istighfār) diese Du'ā zu sprechen.

Wenn jemand sie tagsüber mit fester Überzeugung daran spricht und dann an diesem Tag vor dem Abend stirbt, gehört er zu den Leuten des Paradieses. Und wenn sie jemand abends spricht, mit fester Überzeugung daran und dann vor dem Morgen stirbt, gehört er zu den Leuten des Paradieses."

[Sahīh Al-Bukhārī, Nr. 6306, 6323]

اذكار الصباح والمساء

Adhkār

Das Gedenken Allāhs

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

"Gedenkt Meiner, so gedenke Ich eurer. Seid Mir dankbar und seid nicht undankbar gegen Mich."

[Sūrah Al-Baqarah, Vers 152]

SubḥānAllāh

سُبْحَانَ اللَّهِ

(Gepriesen sei Allah)

100 Mal

1000 gute Taten werden gutgeschrieben, 1000 Sünden werden getilgt

(Sahih Muslim, 4/2073)

Subḥān Allāhi wa biḥamdih

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

(Gepriesen sei Allah und alles Lob gebührt Ihm)

100 Mal

und alle Sünden sind vergeben, selbst wenn sie so viel sind wie der Schaum auf dem Meer

(Bukhāri 6405)

Sūrah Al-Ikhlās

3 Mal

gilt als Belohnung für eine komplette Lesung des Qur'ans.

Das einmalige Rezitieren der Sure entspricht einem Drittel des gesamten Qur'ans.

(Bukhāri 5013)

Subḥāna llāh, wa l-ḥamdu lillāh, wa lā ilāha illa llāh, wa llāhu akbar.

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

(Gepriesen sei Allah und Dank sei Allah und es gibt keinen Gott, außer Allah und Allah ist größer)

die beliebtesten Worte bei Allah, egal mit welchem man beginnt

(Sahih Muslim, 4/2072)

Lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā Scharīka lah. Lahu-l-mulku wa-lahu-l-ḥamd, wa-huwa ‘alā kulli schai’in qadīr

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(Es gibt keinen Gott außer Allāh allein, Der keinen Teilhaber hat, Sein ist die Herrschaft und Ihm gebührt alles Lob, und Er hat zu allem die Macht.)

100 Mal

und es ist so, als hätte man 10 Sklaven befreit, 100 gute Taten werden aufgeschrieben und 100 schlechte Taten getilgt. Zusätzlich wirken diese Worte für ihn als ein Schutz vor Satan an diesem ganzen Tag, bis er sich zur Nachtruhe begibt.

(Muslim 4857)

10 Mal

Wer das spricht, dem wird dies so viel an Lohn sein, wie für die Freilassung von vier Sklaven von der Nachkommenschaft Ismā'īls.

(Bukhārī 7/67, Muslim 4/2071)

Subḥāna Ilāhi wa biḥamdih, subḥāna Ilāhi l-‘aẓīm

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

(Gepriesen sei Allah, Der Allmächtige. Gepriesen sei Allah und alles Lob gebührt Ihm)

leicht auf der Zunge, schwer auf der Waage und sind beim Allerbarmer beliebt

(Bukhārī 7/168, Muslim 4/2072)

SubḥānAllāhi 'l-‘aẓīm wa biḥamdihi

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

(Gepriesen sei Allah, Der Große und alles Lob gebührt Ihm)

1 Mal

und eine Dattelpalme wird im Paradies gepflanzt

(at-Tirmidhī 5/511, Al-Hākim 1/501)

Astağfiru Ilāha l-‘aẓīm allaḍi lā ilāha illā huwa l-hayyu l-qayyūm wa atūbu ilayhi

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

(Ich bitte Allāh - außer Dem es keinen wahren Ilāh (Anbetungswürdigen) gibt, den Lebendigen, den Beständigen, um Vergebung und wende mich in Reue zu Ihm)

3 Mal

seine Sünden werden vergeben

(Abū Dawūd 2/85, at-Tirmidhī 5/569, Al-Hākim)

Raḍītu billāhi Rabbān, wa bil 'islāmi dīnān, wa bi Muḥammadin (ṣallAllāhu ‘alayhi wa sallam) nabiyyā.

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

(Ich bin zufrieden mit Allāh als Herrn, mit dem Islām als Religion und mit Muhammad - Allāhs Segen und Frieden auf ihm - als Propheten.)

3 Mal

Allāh hat versprochen, dass jeder, der dies jeden Morgen oder Abend dreimal sagt, am Tag der Auferstehung zufrieden sein wird

(Abū Dawūd 4/318, Ahmad 4/337, at-Tirmidhī 5/465)

Lā ḥawla wa lā quwwata illā billāh

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

(Es gibt keine Macht, noch Kraft, außer bei Allah)

ein Schatz des Paradieses

(Muslim 4/2076)

Salawāt auf den Propheten

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

(Allāhumma ṣalli wa sallim ‘alā nabiyyinā muhammad)

1 Mal

Wer einmal Salawāt den Propheten spricht, auf den wird Allāh zehnmal Seinen Segen herabsenden

(Muslim 408)

10 Mal

Der Gesandte Allāhs ﷺ sagte: "Wer zehnmal für mich Segenswünsche spricht, wenn er aufwacht und zehnmal, wenn er zu Bett geht, dem wird meine Fürsprache am Tag des Gerichts zuteil werden."

(At-tabarānī mit zwei Überlieferungsketten, eine davon ist hasan (gut, akzeptabel).
Siehe Mağma' Az-Zawā'id 10/120, Sahīh At-Tarǧīb wa At-Tarhīb 1/273)

Allāhumma inni as'aluka al-mu'āfāh fid-dunyā wal-ākhirah

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

(O Allah, ich bitte Dich um Wohlbefinden in dieser Welt und im Jenseits)

das ist das beste Bittgebet

(Ibn Mājah 3851)

Allāhummağfir Lil Muslimīna wal Muslimāt, wal Mu'minīna wal Mu'mināt, Al Aḥyā Minhum wal Amwāt

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

(O Allah! Vergib allen muslimischen Männern und muslimischen Frauen, gläubigen Männern und gläubigen Frauen, jenen, die noch leben und jenen, die gestorben sind)

Es wird ihm eine gute Tat für jeden gläubigen Mann und jede gläubige Frau aufgeschrieben.

(Musnad al-Schāmīyīn 2118)

Allāhumma ātinā fid-dunyā ḥasanatan, wa fil-āḥirati ḥasanatan, wa qinā ‘aḍāb-anār

اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً ، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(Unser Herr, gib uns im Diesseits Gutes und im Jenseits Gutes, und bewahre uns vor der Strafe des (Höllen)feuers!)

Das am häufigsten vom Propheten ﷺ gesprochene Bittgebet.

(Riyādhū s-Sālihīn 1467, Sahīh Al-Bukhārī 6389)

'Astagfirullāh wa 'atūbu 'ilayh

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

(Ich bitte Allāh um Vergebung und ich wende mich Ihm reumütig zu.)

Mehr als 70-mal über den ganzen Tag verteilt



Allāhumma Innaka ‘Afuwwun tuhibbul ‘Afwa fa'fu ‘annī

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

(O Allāh! Du bist allverzeihend und Du liebst die Vergebung, also vergib mir bitte!)

So oft wie möglich

Das Bittgebet für die Nacht von Laylat al-Qadr.

(Tirmidhi, Riyādu s-Sālihīn, Hadīth-Nr. 1195, Ibn Mājah 3850)

Alḥamdulillāh

الْحَمْدُ لِلَّهِ

(Alles Lob gebührt Allāh)

ist das vorzüglichste Du‘ā’ (Bittgebet)

(at-Tirmidhī 5/462, Imām Ibn Māja 2/1249, Imām Al-Hākim 1/503)

Lā ilāha illa Allāh

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

(Es gibt nichts und niemanden, der in Wahrheit das Recht hat, angebetet zu werden, außer Allah)

sind die besten Worte des Dhikr (Gedenkens)

(at-Tirmidhī 5/462, Imām Ibn Māja 2/1249, Imām Al-Hākim 1/503)

Allāhumma anta Rabbī lā ilāha illa 'ant, ḥalaqtanī wa 'ana ‘abduka, wa ana ‘alā ‘ahdika wa wa‘dika mā-staṭa‘t, a‘ūdhu bika min šarri mā šana‘t, 'Abū'u laka bini‘matika ‘alayya, wa Abū'u laka bidhanbī faḡfir lī fa-'innahu lā yaḡfiru ḡ-d-dunūba illā 'ant.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

(O Allāh, Du bist mein Herr, es gibt keinen anbetungswürdigen Gott außer Dir. Du hast mich erschaffen und ich bin Dein Diener. Ich halte fest an meinem Bund mit Dir und an meinem Versprechen an Dich, so gut ich kann. Ich nehme Zuflucht bei Dir vor dem Übel, welches ich begangen habe, und gebe in aller Dankbarkeit Deine Huld an mich zu sowie ich meine Schuld zugebe, so vergebe mir, denn es vergibt keiner die Sünden außer Dir.)

1-mal am Morgen und 1-mal am Abend

Wer dies am Abend mit Überzeugung rezitiert und in dieser Nacht stirbt, wird ins Paradies eingehen, und wer es am Morgen mit Überzeugung rezitiert und an diesem Tag stirbt, wird ins Paradies eingehen

(Sahīh al-Bukhārī 6306, 6323)

Allāhumma 'innī aṣḥabtu 'uṣhiduka wa 'uṣhidu ḥamalata 'arṣik, wa malā'ikatika wa ḡamī'ā ḥalqik. 'Annaka antAllāhu lā 'ilāha 'illa 'ant, waḥdaka lā šarīka lak, wa 'anna muḥammadan 'abduka wa rasūluk

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ (۱) أَشْهَدُكَ ، وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ ، وَمَلَائِكَتَكَ ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ ، أَنَّكَ
أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ.

(۱) وإذا أمسى قال : اللهم إني أمسيت

("O Allāh, wahrlich, ich habe den Morgen erreicht (1), Dich als Zeugen nehmend und die Träger deines Thrones als Zeugen nehmend und Deine Engel und Deine gesamte Schöpfung als Zeugen nehmend (dafür), dass Du Allāh bist, niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Dir allein, nichts ist Dir gleich, und (dafür) dass Muhammad Dein Diener und Gesandter ist." Am Abend sagt man (anstelle von "Allāhumma innī aṣḥabtu"): Allāhumma innī amsaytu ...)

4-mal am Morgen oder Abend

Dessen Viertel seines Körpers wird Allāh vor dem Höllenfeuer bewahren. Wer dies jeweils zweimal sagt, dessen Hälfte seines Körpers wird Allāh vor dem Höllenfeuer bewahren. Wer dies jeweils dreimal sagt, dessen Dreiviertel seines Körpers wird Allāh vor dem Höllenfeuer bewahren. Und wer dies jeweils viermal sagt, dessen ganzen Körper wird Allāh vor dem Höllenfeuer bewahren.

(Sunan Abū Dawūd, Hadīth-Nr. 5069)

Bismillāhilladī lā yaḍurru ma'a ismihi šay'un fil 'arḍ, wa lā fissamā'i, wa huwassamī'ul 'alīm.

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(Mit den Namen Allāhs, Desjenigen, mit Dessen Namen weder etwas im Himmel noch auf der Erde einen Schaden zufügen kann, und Er ist der Allhörende, der Allwissende.)

3-mal am Morgen und 3-mal Abend

Wer es abends drei Mal sagt, so wird ihn bis zum Morgen keine plötzliche Heimsuchung treffen. Und wer es morgens drei Mal spricht, so wird ihn bis zum Abend keine plötzliche Heimsuchung treffen.

(Abū Dawūd, Hadīth-Nr. 5088)

ḤasbiyAllāhu lā 'ilāha 'illā huwa 'alayhi tawakkaltu wa huwa Rabbul 'arṣil 'aẓīm.

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

(Mir genügt Allāh, niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Ihm, auf Ihn vertraue ich und Er ist der Herr des gewaltigen Thrones.)

7-mal am Morgen und 7-mal Abend

Wer dies 7-mal sagt, während es Morgen und Abend wird, dem erspart Allāh, was ihm Sorgen macht von der Angelegenheit des Diesseits und des Jenseits.

Checkliste

Tag 1 - 10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Morgens und Abends Schutzsuren rezitieren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Pflichtgebete beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Allāh um Vergebung bitten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Du'ā' / Adhkār machen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sunnah Gebete beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettes Wort zu Eltern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleine Spende	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Qur'ān lesen (so viel man schafft), vorallem die Suren 109 & 112	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarawīh 4 Rakat beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Witr 1 Rakat beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Checkliste

Tag 11 - 20

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Morgens und Abends Schutzsuren rezitieren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Pflichtgebete beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Allāh um Vergebung bitten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Du'ā' / Adhkār machen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sunnah Gebete beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nettes Wort zu Eltern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleine Spende	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Qur'ān lesen (so viel man schafft)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tarawīh 8 Rakat beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Witr 1 Rakat beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Qiyam al-layl 2 Rakat beten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Checkliste

Tag 21 - 30

Zakāt Al-Fitr

☐

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Morgens und Abends Schutzsuren
rezitieren

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5 Pflichtgebete beten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Allāh um Vergebung bitten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Adhkār / Du‘ā’ (+ Du‘ā’ für Laylat al
Qadr) machen

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Sunnah Gebete beten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Nettes Wort zu Eltern

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jemandem etwas schenken

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Qur‘ān lesen (so viel man schafft),
vorallem die Suren 109 & 112

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Tarawīh 8 Rakat beten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Witr 3 Rakat beten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Qiyam al-layl 4 Rakat beten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Nafilah Gebete beten

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

