



# Adhkār

Das Gedenken Allāhs  
اذكار الصبح والمساء

*morgens & abends*

## Vorwort

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

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.

„Projects Islam“ ist eine offene Projektgruppe die von ehrenamtlich tätigen  
Schwestern geführt wird. Unser Engagement dient dem guten Zweck und mit Allahs  
Gnade und Barmherzigkeit haben wir es uns zum Ziel gemacht, Wissen und Spende zu  
vereinen. Der Gewinn der durch den Verkauf unserer Bücher eingenommen wird, fließt  
stets zu 100 % in Projekte für den guten Zweck.

Wir haben das Buch "Das Gedenken Allāhs - morgens & abends" mit der Absicht  
verfasst, Allāhs Wohlgefallen zu erlangen.

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 Abendadhkār* 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’l Masaīl die Bedeutung der Worte Dhikr und Du’ā folgendermaßen umschrieben:

„Die Bedeutung für Dhikr und Du’ā sind beide ineinander eingeschlossen. Bemerkenswert ist, dass sich 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.

In erster Linie ist dieses Buch eine Erinnerung und ein nützliches Hilfsmittel zum (Auswendig-)lernen der Adiyāh (Plural von Du’ā) am Morgen und am Abend. Denn ohne Zweifel ist das Gedenken Allāhs eine der besten Formen der Anbetung und dient dem eigenen Schutz.

Sowohl Shaykh Al-Albānī (rahīmahullāh) als auch weitere Gelehrte erklärten anhand von Beweisen aus Qur’ān und Sunnah, dass der Beginn der jeweiligen Adhkār zu folgenden Zeiten ist:

*“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 Buches, einschließlich der Ahadith 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 Internet Plattform [www.mishkat.de](http://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. » (43:3)**

Hieraus verstehen wir, dass die arabische Sprache ein Teil des Islams ist. Wir sind somit 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 Übersetzung 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
ت	ت	Th (engl. " <u>thief</u> ")
ج	ج	Dsch (hocharab. " <u>Dschungel</u> ")
ه	ه	Ein quasi stark behauchtes „h“. Das ها hat keine genaue Entsprechung im Deutschen; am nächsten wäre das „H“ im deutschen <u>Hall</u> .
ح	ح	Cha (“ <u>Dach</u> ”)
د	د	Th (engl. " <u>this</u> " oder " <u>that</u> ")
ز	ز	S (summendes S wie in " <u>Sonne</u> ")
ش	ش	Sch (“ <u>Schule</u> ”)
ص	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.

đ	ڏ	Emphatisches, stimmhaftes "D" Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen.
ڙ	ڦ	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.
ڙ	ڦ	Wie beim j (= summendes „s“) oder wie beim ڙ (= stimmhaftes „th“), der Sprechapparat wird jedoch leicht angespannt und der hintere Teil der Zunge zum Gaumen angehoben.
'	ع	Gepresster Kehllaut ("A")
ځ	ځ	"Zäpfen-r", wie in (hochdeutsch) <u>Rasen</u> , <u>Riese</u> Kein gerolltes "R"
ڦ	ڦ	Emphatisches, stimmloses "K", wobei der hintere Teil der Zunge mit dem Gaumenzäpfchen einen Verschluss bildet. Es gibt keine äquivalente Entsprechung im Deutschen.
'	اً اِ اُ	Stimmloser Verschlusslaut, wie "a" in alt, "i" in ist, "u" in unser.
ā, ī, ū		Lang gesprochene Buchstaben "aa", "ii", "uu".

فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ  
وَاسْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

« ...so gedenkt also Meiner, damit Ich eurer gedenke  
und seid Mir dankbar und verleugnet Mich nicht. »

(Sūrah Al-Baqara, Vers 152)

Von Anās ibn Malik رضي الله عنه wurde berichtet, dass der Prophet ﷺ sagte:

**„Dass ich mit Menschen zusammensitze, die Allāh vom Morgengebet bis zum Sonnenaufgang gedenken, ist mir lieber, als vier von den Kindern ‘Ismāils zu befreien. Und dass ich mit Menschen zusammensitze, die Allāh vom Asr Gebet bis zum Sonnenuntergang gedenken, ist mir lieber, als vier zu befreien.“**

[Berichtet von Abū Dawūd mit der Nr. 3667. Er wurde von Al-Albānī als hasān eingestuft,  
siehe Sahīh Abū Dawūd 2/698]

---

Abū Hurayra رضي الله عنه berichtete, dass der Gesandte Allāhs ﷺ sagte:

**„Allāh ﷺ sagte: „Ich denke an Meinen Diener, wenn er an Mich denkt, und Ich bin mit ihm, wenn er sich Meiner erinnert. Wenn er Meiner bei sich selbst gedenkt, so gedenke Ich seiner bei Mir selbst. Und wenn er Meiner in einer Versammlung gedenkt, so gedenke Ich seiner in einer Versammlung, die besser ist als seine. Und wenn er sich Mir um eine Handbreite nähert, so nähere Ich Mich ihm um eine Elle. Und wenn er sich Mir um eine Elle nähert, so nähere Ich Mich ihm um zwei Armlängen. Und wenn er gehend zu Mir kommt, so komme Ich eilend zu ihm.“**

[Sahīh Muslim 49, Hadīth 6981]

---

# أذكار الصباح

*Das Gedenken am Morgen*

## *Hadīth*

„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-Hakim 1/562 und als sahīh eingestuft]

*Arabisch*

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذْهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ 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 السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Sūrat Al-Baqarah, Vers: 255

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

*Bedeutung*

*Ich suche Zuflucht bei Allāh vor dem verfluchten Shaytān.*

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 Thronschemel umfasst die Himmel und die Erde, und ihre Behütung beschwert Ihn nicht. Er ist der Erhabene und Allgewaltige.

## *Hadīth*

Zu den Adhkār welche, mit Allāh's Erlaubnis, vor dem Bösen schützen und den Schaden abwehren, gehört das, was von 'Abdullāh ibn Khubayb رضي الله عنه überliefert wurde. Er sagte:

„In einer regnerischen, düsteren Nacht gingen wir auf der Suche nach dem Gesandten Allāhs ﷺ hinaus, damit er für uns vorbetet.

Als wir ihn erreichten, sagte er: ‚**Habt ihr gebetet?**‘ Ich sagte nichts.

Er sagte: ‚**Sprich!**‘ Ich sagte nichts.

Dann sagte er: ‚**Sprich!**‘ Und ich sagte nichts.

Dann sagte er: ‚**Sprich!**‘ Dann sagte ich: ‚**O Gesandter Allāhs! Was soll ich sprechen?**‘

Er 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-Tirmidhī (3575) und er sagte „Hasān Sahīh Gharīb“. An-Nawawī sagte in „Al-Adhkār“ (S.107): „Seine Überlieferungskette ist authentisch (Sahīh)“]

*Arabisch*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ أَللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوَلَّ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَّهُ  
 كُفُواً أَحَدٌ

Sūrat Al-Īqlās

(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.

*Arabisch*

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

Sūrat Al- Falaq

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

*Bedeutung*

*Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.*

Sprich: Ich nehme meine Zuflucht beim Herrn des anbrechenden Tages.

Vor dem Übel dessen, was Er erschaffen hat  
und vor dem Übel der Dunkelheit, wenn sie hereinbricht  
und vor dem Übel der Knotenabläserinnen  
und vor dem Übel eines (jeden) Neiders, wenn er neidet.

*Arabisch*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝  
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
 ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

Sūrat Al-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 Dschinn und den Menschen.

## *Hadīth*

Der Prophet ﷺ sagte:

„Die beste Weise Allāh um Vergebung zu bitten, ist (Sayyid al-Istighfār) diese Du‘ā zu sprechen.

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

[Sahīh Al-Bukhārī, 6306, 6323]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى  
 عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا أَسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ  
 لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي 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 ma-staṭa't, 'a'ūdu bika min šarri mā  
 şana't, 'Abū'u laka bini'matika 'alayya, wa 'Abū'u laka biḍanbī faḡfir lī  
 fa-'innahu lā yaḡfiru-d-Ḏunūba '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.“

## *Hadīth*

Ibn Mas'ūd رضي الله عنه überliefert, dass der Prophet ﷺ zu sagen pflegte, wenn er den Morgen erreichte:

„Wir treten in den Morgen ein und die Herrschaft Allāhs ist auch in den Morgen eingetreten und der Dank (Lob) gebührt Allāh. Niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Allāh, keinen Teilhaber hat Er. Sein ist die Herrschaft und Sein ist das Lob und Er ist über alles mächtig. Mein Herr, ich bitte Dich um das Gute in diesem Tage und das Gute danach und ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel in diesem Tag und dem Übel danach. Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir vor der Faulheit und vor dem Unheil des hohen Alters. Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir, vor der Strafe im Feuer und der Strafe im Grab.“

Und wenn er den Abend erreichte, sprach er:

„Wir treten in den Abend ein und die Herrschaft Allāhs ist auch in den Abend eingetreten [...]“

### *Arabisch*

أَصْبَحْنَا وَاصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
 لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي  
 هَذَا الْبَوْمَ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْبَوْمَ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ  
 بِكَ مِنَ الْكَسْلِ  
 وَسُوءِ الْكِبْرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

(1-mal am Morgen)

### *Lautschrift*

'Aşbahna wa 'aşbahal mulku lillāh, wal ḥam dulillāh, lā 'ilāha 'illAllāh, wahdahū lā şarīka  
 lah, lahul mulku wa lahul ḥamdu wa huwa 'alā kulli şay'in qadīr.

Rabbi 'as'aluka ḥayra mā fī hādhal yawmi wa ḥayra mā ba'dah. Wa 'a'ūdūbika min şarri  
 mā fī hādhal yawmi wa şarri mā ba'dah. Rabbi 'a'ūdūbika min al kasal wa sū'il kibr.

Rabbi 'a'ūdūbika min 'adābin fin-nāri wa 'adābin fil qabr.

### *Bedeutung*

Wir treten in den Morgen ein und die Herrschaft Allāhs ist auch in den Morgen eingetreten und der Dank (Lob) gebührt Allāh. Niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Allāh, keinen Teilhaber hat Er. Sein ist die Herrschaft und Sein ist das Lob und Er ist über alles mächtig.

Mein Herr, ich bitte Dich um das Gute in diesem Tage und das Gute danach und ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel in diesem Tag und dem Übel danach. Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir, vor der Faulheit und vor dem Unheil des hohen Alters. Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir, vor der Strafe im Feuer und der Strafe im Grab.

## *Hadīth*

Abū Hurayrah رضي الله عنه überliefert, dass der Prophet ﷺ zu sagen pflegte, wenn er den Morgen erreichte:

„O Allāh, durch Dich treten wir in den Morgen ein und durch Dich treten wir in den Abend ein und durch Dich leben wir und durch Dich sterben wir und zu Dir hin ist die Auferstehung. “

Und als er den Abend erreichte:

„O Allāh, durch Dich haben wir den Abend erreicht und durch Dich haben wir den Morgen erreicht, durch Dich leben und sterben wir, und zu Dir ist der Ausgang. “

*Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْنَا، وَإِنِّي أَمْسَيْنَا، وَإِنِّي أَنْهَيْنَا، وَإِنِّي أَنْمَوْتُ  
 وَإِنِّي أَنْشُورُ

(1-mal am Morgen)

*Lautschrift*

Allāhumma bika 'aṣbahnā wa bika 'amsaynā wa bika naḥyā wa bika  
 namūt, wa 'ilaykan-nušūr.

*Bedeutung*

O Allāh, durch Dich treten wir in den Morgen ein und durch Dich treten wir in  
 den Abend ein und durch Dich leben wir und durch Dich sterben wir und zu  
 Dir hin ist die Auferstehung.

*Hadīth*

Von Anās رضي الله عنه wird überliefert, dass der Gesandte Allāhs ﷺ sagte:

„Wer morgens oder abends dies sagt:

**„O Allāh, wahrlich, ich habe den Morgen (Abend) erreicht, 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 dass Muhammed Dein Diener und Gesandter ist.“**

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.“

*Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَسْهُدُكَ، وَأَشْهُدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلَائِكَتَكَ،  
 وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنْتَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ،  
 وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

(4-mal am Morgen)

*Lautschrift*

Allāhumma 'innī 'aṣbahṭu 'uṣhiduka wa 'uṣhidu ḥamalata 'aršík, wa  
 malā'ikatika wa ḡamī'a ḥalqik. 'Annaka antAllāhu lā 'ilāha 'illā 'ant,  
 waḥdaka lā šarīka lak, wa 'anna muḥammadan 'abduka wa rasūluk.

*Bedeutung*

O Allāh, wahrlich, ich habe den Morgen erreicht, 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 Muhammed Dein Diener und Gesandter ist.

## *Haudhī*

Wer das sagt, während es Morgen wird, der hat  
den Dank für seinen Tag geleistet. Und wer das sagt, während es  
Abend wird, der hat den Dank für seinen Abend geleistet.

[Abū Dawūd 4/318 und An-Nasā'i in 'amalul yawm wal layl Nr.7 und Ibn As-Sunni Nr. 41]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ ، فَمِنْكَ  
وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

(1-mal am Morgen)

*Lautschrift*

Allāhumma mā 'aṣbahā bī min ni'matin 'aw bi 'ahadin  
min ḥalqika, fa minka waḥdaka lā šarīka lak, falakal ḥamdu  
wa lakaš-ṣukr.

*Bedeutung*

O Allāh, das, was am Morgen mit mir ist an Gnade oder mit irgendeinem von  
Deiner Schöpfung, ist von Dir allein – keinen Teilhaber hast Du – daher ist für  
Dich das Lob und für Dich der Dank.

## *Hadīth*

Es wird über 'Abdurrahmān Ibn Abū Bakr berichtet, der zu seinem Vater رضي الله عنه sagte:

„O mein Vater, ich höre dich jeden Morgen sagen:

**,O Allāh, schenke meinem Körper Gesundheit / Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Gehör Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Sehvermögen Wohlbefinden! Es gibt keinen Gott, außer Dir!'**

Du wiederholst es dreimal, wenn du in den Morgen kommst und wenn du in den Abend kommst.

Er antwortete:

,Ich habe den Gesandten Allāhs ﷺ gehört, wie er dieses (Bittgebet) sprach, so gefällt es mir, mich an seine Sunnah zu halten.' “



*Arabisch*

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْغَفْرَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

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

*Lautschrift*

Allāhumma 'āfinī fī badanī, Allāhumma 'āfinī fī sam'ī, Allāhumma 'āfinī fī başarı, lā 'ilāha 'illā 'ant.

Allāhumma 'innī 'a'ūdhubika minal kufri wal faqr, wa 'a'ūdu bika min 'adābil qabr. Lā 'ilāha 'illā 'ant.

*Bedeutung*

O Allāh, schenke meinem Körper Gesundheit / Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Gehör Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Sehvermögen Wohlbefinden! Es gibt keinen Gott, außer Dir!

O Allāh, wahrlich ich nehme Zuflucht bei Dir vor dem Unglauben und der Armut und ich nehme Zuflucht bei Dir vor der Strafe im Grab. Niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Dir.

## *Hadīth*

Abdullah ibn ‘Umar رضي الله عنهم überliefert:

“Der Gesandte Allāhs ﷺ hat diese Du‘ā niemals morgens und abends ausgelassen:

**,O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das Wohlbefinden im Diesseits und im Jenseits. O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das Wohlbefinden in meiner Religion, in meinem weltlichen Leben, in meiner Familie und in meinem Vermögen. O Allāh, bedecke meine Fehler und beschütze mich vor meinen Ängsten. O Allāh, behüte mich von vorne und von hinten, von rechts und von links und von oben und ich nehme Zuflucht bei Deiner Erhabenheit davor, dass ich von unten her überwältigt werde.‘ “**

[Sunan Ibn Mājah 3871, Sahīh Ahmad 4785, Abū Dawūd 5074]

### *Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْغَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْغَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايِي وَأَهْلِي، وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتَرْعِ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَفْيِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ قُوْقِيِّ، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أَعْنَالَ مِنْ تَحْتِي

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

### *Lautschrift*

Allāhumma 'innī 'as'alukal 'afwa wal 'āfiyata fiddunyā wal āhirah. Allāhumma  
'innī 'as'alukal 'afwa wal 'āfiyah, fī dīnī wa dunyā, wa 'ahlī wa mālī.

Allāhummastur 'awrātī, wa āmi-r-rāw'ātī. Allāhumma fāzñī mi-m-bayni  
yadayya wa min ḥalfī, wa 'an yamīnī wa 'an šimālī, wa min fawqī, wa 'a'ūdu bi  
'azamatika an uğtāla min tahtī.

### *Bedeutung*

O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das Wohlbefinden im Diesseits  
und im Jenseits. O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das  
Wohlbefinden in meiner Religion, in meinem weltlichen Leben, in meiner Familie und  
in meinem Vermögen. O Allāh, bedecke meine Fehler und beschütze mich vor meinen  
Ängsten. O Allāh, behüte mich von vorne und von hinten, von rechts und von links und  
von oben und ich nehme Zuflucht bei Deiner Erhabenheit davor, dass ich von unten  
her überwältigt werde.

## *Hadīth*

Von 'Abd al-Rahmān bin Abzi رضي الله عنه wird berichtet, dass der Gesandte Allāhs ﷺ zu sagen pflegte:

„Wir treten in den Morgen ein, mit der Fitra (Veranlagung) des Islam und dem Wort der Aufrichtigkeit und mit der Religion unseres Propheten Muhammad ﷺ und mit der Religion unseres Vaters Ibrāhīm – er war ein dem Richtigen zugewandter Muslim und er war keiner von den Götzendienern.“

[Ahmad 15360 und An-Nasā'i 9743]

### *Arabisch*

أَصْبَحْنَا عَلَىٰ فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَىٰ كَلْمَةِ الْإِحْلَاصِ، وَعَلَىٰ دِينِ  
نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَىٰ مِلَّةِ أَبِيهِنَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا  
مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

(1-mal am Morgen)

### *Lautschrift*

'Aşbahnā 'alā fiṭratil 'islām wa 'alā kalimatil 'iħlās, wa 'alā dīni  
nabiyyinā Muħammadin ṣallAllāhu 'alayhi wa sallam wa 'alā millatī  
'abīnā 'ibrāhīma ḥanīfan musliman, wa mā kāna minal mušrikīn.

### *Bedeutung*

Wir treten in den Morgen ein, mit der Fitra (Veranlagung) des Islam und dem  
Wort der Aufrichtigkeit und mit der Religion unseres Propheten Muhammad –  
*Allāhs Segen und Heil auf ihm* – und mit der Religion unseres Vaters Ibrāhīm –  
er war ein dem Richtigen zugewandter Muslim und er war keiner von den  
Götzendienern.

*Hadīth*

Juwayriyah رضي الله عنها überliefert, dass der Prophet ﷺ morgens, nachdem er das Subh-Gebet verrichtete, ihr Haus verließ, während sie nach dem Morgengebet an ihrem Gebetsplatz blieb. Er kam dann am Vormittag zurück und fand sie dort sitzend. So sagte er:

„Bist du immer noch in derselben Position wie, als ich dich verließ?“  
Sie sagte:  
,Ja.“

Der Prophet ﷺ sagte:  
,Ich rezitierte vier Worte drei Mal nachdem ich von dir wegging. Wenn diese aufgewogen würden gegen das, was du seit dem Morgen rezitiert hast, dann würden sie dieses überwiegen:‘

**Allāh ist frei von jeglichem Mangel oder Fehler und alles Lob gebührt Ihm - so oft wie die Anzahl Seiner Schöpfung, so groß wie seine Zufriedenheit, so schön wie der Schmuck Seines Throns, und so viel wie die Zahl Seiner Worte. “**

*Arabisch*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ: عَدَّ حَلْقَهُ، وَرَضَا نَفْسِهِ، وَزَنَةُ عَرْشِهِ، وَمَدَادَ  
كَلِمَاتِهِ

(3-mal am Morgen)

*Lautschrift*

SubḥānAllāhi wa biḥamdihi, ‘adada ḥalqih, wa riḍā nafsih,  
wa zinata ‘arṣih, wa midāda kalimātih.

*Bedeutung*

Allāh ist frei von jeglichem Mangel oder Fehler und alles Lob gebührt Ihm - so oft wie die Anzahl Seiner Schöpfung, so groß wie seine Zufriedenheit, so schön wie der Schmuck Seines Thrones, und so viel wie die Zahl Seiner Worte.

*Hadīth*

Es gibt keinen Muslim, der dies drei Mal am Morgen und am Abend sagt, außer dass er das Recht bei Allah hat, dass er am Jüngsten Tag mit ihm zufrieden ist.

[Abū Dawūd 5072 und an-Nasā'i 9747]

*Arabisch*

رَضِيَتُ بِاللَّهِ رَبِّاً، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - نَبِيًّا

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

*Lautschrift*

Raḍītu billāhi Rabbān, wa bil 'islāmi dīnān, wa bi Muhammadin –  
ṣallAllāhu 'alayhi wa sallam – nabiyyā.

*Bedeutung:*

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

*Hadīth*

Aban ibn 'Uthmān überlieferte über 'Uthmān ibn 'Affān رضي الله عنه dass er sagte:

„Ich hörte den Gesandten Allāhs ﷺ sagen:

,Wer drei Mal

**Mit den Namen Allāhs, Desjenigen, mit Dessen Namen weder etwas im Himmel, noch auf der Erde einen Schaden zufügen kann, und Er ist der Hörende, der Wissende.'**

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.'

Er sagte:

So (geschah es), dass Aban ibn 'Uthmān von einer Lähmung getroffen wurde (bzw. eine Seite seines Körpers). Daraufhin begann der Mann, welcher von ihm diese Überlieferung gehört hat, ihn anzuschauen. Er sagte zu ihm: ,Was ist mit dir los, dass du mich anschaugst!? Bei Allah, ich habe weder über 'Uthmān gelogen, noch hat 'Uthmān über den Propheten ﷺ gelogen, jedoch war ich am heutigen Tag, an dem mich das ereilt hat, was mich ereilt hat, zornig, so habe ich vergessen es (das Bittgebet) zu sprechen.' “

*Arabisch*

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

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

*Lautschrift*

Bismillāhillađī lā yađurru ma'a ismihi šay'un fil 'arđ, wa lā fissamā'i, wa  
huwassamī'ul 'alīm.

*Bedeutung*

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

## *Hadīth*

Einem der Gefährten lehrte er ﷺ zu sagen:

**„O Allāh, Wissender des Verborgenen und des Offenkundigen, Erschaffer der Himmel und der Erde, Herr und Herrscher über alle Dinge. Ich bezeuge, dass es niemanden gibt, dem zu Recht gedient wird, außer Dir.“**

**Ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel meiner Selbst und vor dem Übel des Shaytan und seinem Shirk und davor, dass ich Böses begehe gegen mich selbst, oder dass ich es für einen Muslim verursache.“**

Und er ﷺ sagte weiter:

**„Sprich das, wenn du den Morgen erreichst, wenn du den Abend erreichst und wenn du zu Bett gehst.“**

[Abū Dawūd 5067, At-Tirmidhī in (Ad-Da'wat/3392), an-Nasā'i 7644.]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ عَالَمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ  
وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ  
شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكِهِ، وَأَنْ أَفْتَرُ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجْزَرُهُ إِلَى مُسْلِمٍ

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

*Lautschrift*

Allāhumma 'ālimal ḡaybi wa-š-ṣahādah, fāṭiras-samāwāti wal 'ard.  
Rabba kulli šay'i-wa malikahu, 'aš-hadu 'an lā 'ilāha 'illā 'ant.  
'A'ūdhubika min šarri nafsī wa min šarriš-ṣayṭāni wa širkīhi, wa 'an  
'aqtarifa 'alā nafsī sū'ā, 'aw 'aġurrahu 'ilā muslim.

*Bedeutung*

O Allāh, Wissender des Verborgenen und des Offenkundigen, Erschaffer der Himmel und der Erde, Herr und Herrscher über alle Dinge. Ich bezeuge, dass es niemanden gibt, dem zu Recht gedient wird, außer Dir.  
Ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel meiner Selbst und vor dem Übel des Shaytan und seinem Shirk und davor, dass ich Böses begehe gegen mich selbst, oder dass ich es für einen Muslim verursache.

## *Hadīth*

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.

[Berichtetet von Ibn As-Sunni Nr. 71 (Marfū'), und Abū Dawūd 4/321 (Mauqūf). Schu'aib und 'Abdulqādir Al-Arnā'ūt haben seinen isnād als Sahīh eingestuft. Siehe Zād Al-Mi'ād 2/376]

*Arabisch*

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

(7-mal am Morgen und 7-mal am Abend)

*Lautschrift*

HasbiyAllāhu lā 'ilāha 'illā huwa 'alayhi tawakkaltu wa huwa Rabbul  
'aršil 'aẓīm.

*Bedeutung*

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.

## *Hadīth*

An-Nasā'i überlieferte in „Al-Kubra“ (227) von  
Anas Ibn Mālik, رضي الله عنه, dass der Prophet ﷺ zu Fātimah  
رجي الله عنها sagte:

„Was hindert dich zu hören, was ich dir ans Herze legen möchte, dass  
du nämlich, wenn du den Morgen oder den Abend erreichst, sprichst:

**„O Lebendiger, o Beständiger, durch Deine Barmherzigkeit suche ich  
Beistand, verbessere alle meine Angelegenheiten und überlasse mich  
nicht einen Augenblick mir selbst.“**

[Schaykh Al-Albāni hat die Überlieferung „As-Sahīhah“ (227) für authentisch erklärt.]

**„Es besteht kein Zweifel, dass „Al-Ḥayy, Al-Qayyūm“ zu Allāhs schönsten  
Namen gehören. Es ist sogar überliefert, dass diese beiden Allāhs  
gewaltigste Namen sind, da sie die Bedeutungen von Allāhs Namen, die  
Eigenschaften des Wesens und der Handlung beinhalten.“**

*(Fatāwa des ehrenwerten Gelehrten Muhammad Ibn Sālih al-Uthaymīn –  
Band 1 Aqīdah der sunnitischen Gemeinschaft)*

*Arabisch*

يَا حَيُّ يَا قَيْوُمْ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغْيِثُ أَصْلَحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكْلِنِي إِلَى  
نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنِ

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

*Lautschrift*

Ya Ḥayyu ya Qayyūm, bi raḥmatika 'astağīt, 'aṣliḥ lī ša' nī kullahu wa la takilnī 'ilā nafsī ṭarfata 'ayyn.

*Bedeutung*

O Lebendiger, o Beständiger, durch Deine Barmherzigkeit suche ich Beistand, verbessere alle meine Angelegenheiten und überlasse mich nicht einen Augenblick mir selbst.

### *Hadīth*

Wer dies 100-mal spricht während es Morgen und Abend wird, dem werden all seine Sünden getilgt, auch dann, wenn sie so viel wären wie der Meerschaum.

[Bukhāri 6405]

&

Überliefert von Abū Dharr رضي الله عنه der berichtete:  
„Allāhs Gesandter ﷺ sagte zu mir:

„Soll ich dir nicht mitteilen, welche Worte Allāh die liebsten sind? Es sind diejenigen, die Allāh für seine Engel und Seine Diener auserwählt hat:  
**Gepriesen sei Allāh und alles Lob gebührt Ihm.**“

[Muslim 2731]

&

Es wird von Abū Hurairah رضي الله عنه überliefert, dass der Gesandte Allāhs ﷺ sagte:  
„Wer hundertmal sagt, wenn er in den Morgen und in den Abend kommt:  
**Gepriesen sei Allāh und alles Lob gebührt Ihm.**“

so wird am Tag der Auferstehung niemand mit etwas Besserem kommen, bis auf einem, der selbiges sagt oder etwas hinzufügt.“

[Muslim 2692]

*Arabisch*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

(100-mal am Morgen und 100-mal am Abend)

*Lautschrift*

Subḥān Allāhi wa bi ḥamdihi.

*Bedeutung*

Gepriesen sei Allāh und alles Lob gebührt Ihm.

## *Hadīth*

Von ‘Abdullāh ibn ‘Amr ibn Al-‘Ās رضي الله عنه wird berichtet das  
der Prophet ﷺ sagte:

“Wer sagt:

**„Es gibt niemanden, dem zurecht angebetet wird außer Allāh allein, Er hat  
keinen Teilhaber. Sein ist die Herrschaft und Sein ist der Lob und Er ist über  
alles mächtig“**

einhundert Mal wenn er den Morgen erreicht und einhundert Mal wenn er  
den Abend erreicht, so wird keiner am Tage der Auferstehung mit etwas  
Besserem daherkommen außer derjenige, der etwas Besseres als dies  
ausspricht. “

[An-Nasā’i Bukhāri 3293 und Muslim 2691]

*Arabisch*

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

(100-mal am Morgen bzw. über den ganzen Tag verteilt / oder auch 1-mal bei Trägheit)

*Lautschrift*

Lā 'ilāha 'ill-Allāhu wāḥdahu lā šarīka lah, lahul mulku wa lahul ḥamdu, wa huwa 'alā kulli šay'in qadīr.

*Bedeutung*

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.

*Hadīth*

Von Abū Hurayrah رضي الله عنه wird überliefert:

"Ich habe den Propheten gehört, dass er sagte:

**,Bei Allah, ich bitte Allah um Verzeihung  
und wende mich Ihm reumütig zu'**

mehr als 70-mal am Tag. “

[Bukhāri 6307]

*Arabisch*

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ

(mehr als 70-mal über den ganzen Tag verteilt)

*Lautschrift*

'Astāḡfirullāh wa 'atūbu 'ilayh.

*Bedeutung*

Ich bitte Allāh um Vergebung und ich wende mich ihm reumüdig zu.

*Hadīth*

Umm Salamah رضي الله عنها berichtet, dass der Prophet ﷺ, wenn er das Subh (Morgengebet) verrichtete, nachdem er den Salām sagte, sagen würde:

**„Oh Allāh, ich bitte dich um nützliches Wissen, gute Versorgung und angenommene Taten.“**

[Sunan Ibn Majāh, 925 (arabisch), Sahīh]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبِّلًا

(1-mal am Morgen)

*Lautschrift*

Allāhumma 'innī 'as'aluka 'ilman nāfi'ān, wa rizqan ṭayyibān wa  
'amalan mutaqabbalān.

*Bedeutung*

O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um nützliches Wissen und um gute Versorgung  
und um angenommene Taten.



# أذكار المساء

*Das Gedenken am Abend*

## *Hadīth*

„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-Hakim 1/562 und als sahīh eingestuft]

*Arabisch*

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذْهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ 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 السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Sūrat Al-Baqarah, Vers: 255

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

*Bedeutung*

*Ich suche Zuflucht bei Allāh vor dem verfluchten Shaytān.*

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 Thronschemel umfasst die Himmel und die Erde, und ihre Behütung beschwert Ihn nicht. Er ist der Erhabene und Allgewaltige.

## *Hadīth*

Zu den Adhkār welche, mit Allāhs Erlaubnis, vor dem Bösen schützen und den Schaden abwehren, gehört das, was von 'Abdullāh ibn Khubayb رضي الله عنه überliefert wurde. Er sagte:

„In einer regnerischen, düsteren Nacht gingen wir auf der Suche nach dem Gesandten Allāhs ﷺ hinaus, damit er für uns vorbetet.

Als wir ihn erreichten, sagte er: ‚**Habt ihr gebetet?**‘ Ich sagte nichts.

Er sagte: ‚**Sprich!**‘ Ich sagte nichts.

Dann sagte er: ‚**Sprich!**‘ Und ich sagte nichts.

Dann sagte er: ‚**Sprich!**‘ Dann sagte ich: ‚**O Gesandter Allāhs! Was soll ich sprechen?**‘

Er 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-Tirmidhī (3575) und er sagte „Hasān Sahīh Gharīb“. An-Nawawī sagte in „Al-Adhkār“ (S.107): „Seine Überlieferungskette ist authentisch (Sahīh)“]

*Arabisch*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ أَلَّا إِلَهَ مِنْدَنِ ۝ وَلَمْ يُوَلِّ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَّهُ  
كُفُواً أَحَدٌ

Sūrat Al-Iḥlās

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

*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.

*Arabisch*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

Sūrat Al- Falaq

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

*Bedeutung*

*Im Namen Allāhs, des Allerbarmers, des Barmherzigen.*

Sprich: Ich nehme meine Zuflucht beim Herrn des anbrechenden Tages.

Vor dem Übel dessen, was Er erschaffen hat  
und vor dem Übel der Dunkelheit, wenn sie hereinbricht  
und vor dem Übel der Knotenanbläserinnen  
und vor dem Übel eines (jeden) Neiders, wenn er neidet.

*Arabisch*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝  
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ  
 ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

Sūrat Al-Nās

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

*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 Dschinn und den Menschen.

## *Hadīth*

Der Prophet ﷺ sagte:

„Die beste Weise Allāh um Vergebung zu bitten, ist (Sayyid al-Istighfār) diese Du‘ā zu sprechen.

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

[Sahīh Al-Bukhārī, 6306, 6323]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى  
عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا أَسْتَطَعْتُ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ  
لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِيْ، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
إِلَّا أَنْتَ

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

*Lautschrift*

Allāhumma anta Rabbī, lā ilāha illa 'ant, ḥalaqtanī, wa 'ana 'abduka,  
wa 'ana 'alā 'ahdika wa wa'dika ma-staṭa't, 'a'ūdu bika min šarri mā  
ṣana't, 'Abū'u laka bini'matika 'alayya, wa 'Abū'u laka biḍānbī faḡfir lī  
fa-'innahu lā yaḡfiru-d-Ḏunūba '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.“

*Hadīth*

Ibn Mas'ūd رضي الله عنه überliefert, dass der Prophet ﷺ zu sagen pflegte, wenn er den Abend erreichte:

„Wir treten in den Abend ein und die Herrschaft Allāhs ist auch in den Abend eingetreten und der Dank (Lob) gebührt Allāh. Niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Allāh, keinen Teilhaber hat Er. Sein ist die Herrschaft und Sein ist das Lob und Er ist über alles mächtig. Mein Herr, ich bitte Dich um das Gute in diesem Tage und das Gute danach und ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel in diesem Tag und dem Übel danach. Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir vor der Faulheit und vor dem Unheil des hohen Alters. Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir, vor der Strafe im Feuer und der Strafe im Grab.“

Und wenn er den Morgen erreichte, sprach er:

„Wir treten in den Morgen ein und die Herrschaft Allāhs ist auch in den Morgen eingetreten [...]“

## Arabisch

أَسْبَّيْنَا وَأَمْسَيْنَا الْمُلْكَ لَهُ، وَالْحَمْدُ لَهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
 لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَوِيرٌ، رَبُّ اسْتَلَكَ خَيْرَ مَا فِي  
 هَذِهِ الْأَيَّلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ الْأَيَّلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ  
 أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُسْلِ وَسُوءِ الْكِبْرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ  
 فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

(1-mal am Abend)

## Lautschrift

'amsaynā wa 'amsā-l mulku lillāh, wal ḥam dulillāh, lā 'ilāha 'illAllāh, waḥdahū lā šarīka  
 lah, lahul mulku wa lahul ḥamdu wa huwa 'alā kulli šay 'in qadīr.

Rabbi 'as'aluka ḥayra mā fī hādīhil leylati wa ḥayra mā ba'daha. Wa 'a'ūdūbika min  
 šarri mā fī hādīhil leylati wa šarri mā ba'daha. Rabbi 'a'ūdūbika min al kasal a sū'il kibr.  
 Rabbi 'a'ūdūbika min 'adābin fin-nāri wa 'adābin fil qabr.

## Bedeutung

Wir treten in den Abend ein und die Herrschaft Allāhs ist auch in den Abend  
 eingetreten und der Dank (Lob) gebührt Allāh. Niemanden gibt es, dem zu Recht  
 gedient wird, außer Allāh, keinen Teilhaber hat Er. Sein ist die Herrschaft und Sein ist  
 das Lob und Er ist über alles mächtig.

Mein Herr, ich bitte Dich um das Gute in diesem Tage und das Gute danach und ich  
 nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel in diesem Tag und dem Übel danach. Mein Herr,  
 ich nehme Zuflucht bei Dir, vor der Faulheit und vor dem Unheil des hohen Alters.  
 Mein Herr, ich nehme Zuflucht bei Dir, vor der Strafe im Feuer und der Strafe im Grab.

## *Hadīth*

Abū Hurayrah رضي الله عنه überliefert, dass der Prophet ﷺ zu sagen pflegte, wenn er den Abend erreichte:

**„O Allāh, durch Dich haben wir den Abend erreicht und durch Dich haben wir den Morgen erreicht, durch Dich leben und sterben wir, und zu Dir ist der Ausgang.“**

Und als er den Morgen erreichte:

**„O Allāh, durch Dich treten wir in den Morgen ein und durch Dich treten wir in den Abend ein und durch Dich leben wir und durch Dich sterben wir und zu Dir hin ist die Auferstehung.“**

*Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ يَهْبِطَ لَنَا مِنْ فَتْحٍ  
أَنْ يَهْبِطَ لَنَا مِنْ حَيَاةٍ وَمِنْ مَوْتٍ، وَإِنَّا نَسْأَلُكَ  
الْمَصِيرَ

(1-mal am Abend)

*Lautschrift*

Allāhumma bika 'amsaynā wa bika 'aṣbahnā wa bika naḥyā wa bika  
namūt, wa 'ilaykal-maṣir.

*Bedeutung*

O Allāh, durch Dich treten wir in diesen Abend ein und durch Dich treten wir  
in den Morgen ein und durch Dich leben wir und durch Dich sterben wir und  
zu Dir hin ist die Auferstehung

*Hadīth*

Von Anās رضي الله عنه wird überliefert, dass der Gesandte Allāhs ﷺ sagte:

„Wer morgens oder abends dies sagt:

**„O Allāh, wahrlich, ich habe den Morgen (Abend) erreicht, 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 dass Muhammed Dein Diener und Gesandter ist.“**

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.“

*Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَمْسَيْتُ أُشْهِدُكَ ، وَأَشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ ، وَمَلَائِكَتَكَ ،  
وَجَمِيعَ حَلْقَكَ ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ  
لَكَ ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

(4-mal am Abend)

*Lautschrift*

Allāhumma 'innī 'amsaytu 'ušhiduka wa 'ušhidu ḥamalata 'aršík, wa  
malā'ikatāka wa ḡamī'a ḥalqik. 'Innaka 'ant Allāhu lā 'ilāha 'illā 'ant,  
waḥdaka lā šarīka lak, wa 'anna muḥammadan 'abduka wa rasūluk

*Bedeutung*

O Allāh, wahrlich, ich habe den Abend erreicht, 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 dass Muhammed Dein Diener und Gesandter ist.

### *Haudhī*

Wer das sagt, während es Morgen wird, der hat  
den Dank für seinen Tag geleistet. Und wer das sagt, während es  
Abend wird, der hat den Dank für seinen Abend geleistet.

[Abū Dawūd 4/318 und An-Nasā'i in 'amalul yawm wal layl Nr.7 und Ibn As-Sunni Nr. 41]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ مَا أَمْسَى بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ ، فَمِنْكَ وَحْدَكَ  
 لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

(1-mal am Abend)

*Lautschrift*

Allāhumma mā 'amsā bī min ni'matin aw bi 'ahadin min ḥalqika, fa  
 minka waḥdaka lā šarīka lak, falakal ḥamdu wa lakaš-šukr.

*Bedeutung*

O Allāh, das, was am Abend mit mir ist an Gnade oder mit irgendeinem von  
 Deiner Schöpfung, ist von Dir allein – keinen Teilhaber hast Du – daher ist für  
 Dich das Lob und für Dich der Dank.

## *Hadīth*

Es wird über 'Abdurrahmān Ibn Abū Bakr berichtet, der zu seinem Vater رضي الله عنه sagte:

„O mein Vater, ich höre dich jeden Morgen sagen:

**,O Allāh, schenke meinem Körper Gesundheit / Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Gehör Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Sehvermögen Wohlbefinden! Es gibt keinen Gott, außer Dir!'**

Du wiederholst es dreimal, wenn du in den Morgen kommst und wenn du in den Abend kommst.

Er antwortete:

,Ich habe den Gesandten Allāhs ﷺ gehört, wie er dieses (Bittgebet) sprach, so gefällt es mir, mich an seine Sunnah zu halten.' “



*Arabisch*

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْغَفْرَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

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

*Lautschrift*

Allāhumma 'āfinī fī badanī, Allāhumma 'āfinī fī sam'ī, Allāhumma 'āfinī fī başarı, lā 'ilāha 'illā 'ant.

Allāhumma 'innī 'a'ūdhubika minal kufri wal faqr, wa 'a'ūdu bika min 'adābil qabr. Lā 'ilāha 'illā 'ant.

*Bedeutung*

O Allāh, schenke meinem Körper Gesundheit / Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Gehör Wohlbefinden! O Allāh, schenke meinem Sehvermögen Wohlbefinden! Es gibt keinen Gott, außer Dir!

O Allāh, wahrlich ich nehme Zuflucht bei Dir vor dem Unglauben und der Armut und ich nehme Zuflucht bei Dir vor der Strafe im Grab. Niemanden gibt es, dem zu Recht gedient wird, außer Dir.

## *Hadīth*

Abdullah ibn ‘Umar رضي الله عنهم überliefert:

“Der Gesandte Allāhs ﷺ hat diese Du‘ā niemals morgens und abends ausgelassen:

**,O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das Wohlbefinden im Diesseits und im Jenseits. O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das Wohlbefinden in meiner Religion, in meinem weltlichen Leben, in meiner Familie und in meinem Vermögen. O Allāh, bedecke meine Fehler und beschütze mich vor meinen Ängsten. O Allāh, behüte mich von vorne und von hinten, von rechts und von links und von oben und ich nehme Zuflucht bei Deiner Erhabenheit davor, dass ich von unten her überwältigt werde.’ “**

[Sunan Ibn Mājah 3871, Sahīh Ahmad 4785, Abū Dawūd 5074]

### *Arabisch*

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْغَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْغَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايِي وَأَهْلِي، وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتَرْعِ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ، وَمِنْ خَفْيِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ قُوْقِيِّ، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أَعْنَالَ مِنْ تَحْتِي

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

### *Lautschrift*

Allāhumma 'innī 'as'alukal 'afwa wal 'āfiyata fiddunyā wal āhirah. Allāhumma  
'innī 'as'alukal 'afwa wal 'āfiyah, fī dīnī wa dunyā, wa 'ahlī wa mālī.

Allāhummastur 'awrātī, wa āmi-r-rāw'ātī. Allāhumma fāzñī mi-m-bayni  
yadayya wa min ḥalfī, wa 'an yamīnī wa 'an šimālī, wa min fawqī, wa 'a'ūdu bi  
'azamatika an uğtāla min tahtī.

### *Bedeutung*

O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das Wohlbefinden im Diesseits  
und im Jenseits. O Allāh, wahrlich ich bitte Dich um die Vergebung und das  
Wohlbefinden in meiner Religion, in meinem weltlichen Leben, in meiner Familie und  
in meinem Vermögen. O Allāh, bedecke meine Fehler und beschütze mich vor meinen  
Ängsten. O Allāh, behüte mich von vorne und von hinten, von rechts und von links und  
von oben und ich nehme Zuflucht bei Deiner Erhabenheit davor, dass ich von unten  
her überwältigt werde.

### *Hadīth*

Von 'Abd al-Rahmān bin Abzi رضي الله عنه wird berichtet, dass der Gesandte Allāhs ﷺ zu sagen pflegte:

„Wir treten in den Abend ein, mit der Fitra (Veranlagung) des Islam und dem Wort der Aufrichtigkeit und mit der Religion unseres Propheten Muhammad ﷺ und mit der Religion unseres Vaters Ibrāhīm – er war ein dem Richtigen zugewandter Muslim und er war keiner von den Götzendienern.“

[Ahmad 15360 und An-Nasā'i 9743]

*Arabisch*

أَمْسَيْنَا عَلَىٰ فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَىٰ كَلْمَةِ الْإِحْلَاصِ، وَعَلَىٰ دِينِ  
 نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَىٰ مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا  
 مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

(1-mal am Abend)

*Lautschrift*

'Amsaynā 'alā fiṭratil 'islām wa 'alā kalimatil 'iḥlās, wa 'alā dīni  
 nabiyyinā Muḥammadin ṣallAllāhu 'alayhi wa sallam wa 'alā millati  
 'abīnā 'ibrāhīma ḥanīfan musliman, wa mā kāna minal mušrikīn.

*Bedeutung*

Wir treten in den Abend ein, mit der Fitra (Veranlagung) des Islam und dem  
 Wort der Aufrichtigkeit und mit der Religion unseres Propheten Muhammad –  
 Allāhs Segen und Heil auf ihm – und mit der Religion unseres Vaters Ibrāhīm –  
 er war ein dem Richtigen zugewandter Muslim und er war keiner von den  
 Götzendienern.

*Hadīth*

Es gibt keinen Muslim, der dies drei Mal am Morgen und am Abend sagt, außer dass er das Recht bei Allah hat, dass er am Jüngsten Tag mit ihm zufrieden ist.

[Abū Dawūd 5072 und an-Nasā'i 9747]

*Arabisch*

رَضِيَتِيْ بِاللَّهِ رَبِّاً، وَبِالْإِسْلَامِ دِيْنَا، وَبِمُحَمَّدٍ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - نَبِيًّا

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

*Lautschrift*

Raḍītu billāhi Rabbān, wa bil 'islāmi dīnān, wa bi Muhamadin –  
ṣallAllāhu 'alayhi wa sallam – nabiyyā.

*Bedeutung:*

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

*Hadīth*

Aban ibn 'Uthmān überlieferte über 'Uthmān ibn 'Affān رضي الله عنه dass er sagte:

„Ich hörte den Gesandten Allāhs ﷺ sagen:

,Wer drei Mal

**Mit den Namen Allāhs, Desjenigen, mit Dessen Namen weder etwas im Himmel, noch auf der Erde einen Schaden zufügen kann, und Er ist der Hörende, der Wissende.'**

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.'

Er sagte:

So (geschah es), dass Aban ibn 'Uthmān von einer Lähmung getroffen wurde (bzw. eine Seite seines Körpers). Daraufhin begann der Mann, welcher von ihm diese Überlieferung gehört hat, ihn anzuschauen. Er sagte zu ihm: ,Was ist mit dir los, dass du mich anschaugst!? Bei Allah, ich habe weder über 'Uthmān gelogen, noch hat 'Uthmān über den Propheten ﷺ gelogen, jedoch war ich am heutigen Tag, an dem mich das ereilt hat, was mich ereilt hat, zornig, so habe ich vergessen es (das Bittgebet) zu sprechen.' “

*Arabisch*

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

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

*Lautschrift*

Bismillāhillađī lā yađurru ma'a ismihi šay'un fil 'arđ, wa lā fissamā'i, wa  
huwassamī'ul 'alīm.

*Bedeutung*

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

## *Hadīth*

Einem der Gefährten lehrte er  zu sagen:

**„O Allāh, Wissender des Verborgenen und des Offenkundigen, Erschaffer der Himmel und der Erde, Herr und Herrscher über alle Dinge. Ich bezeuge, dass es niemanden gibt, dem zu Recht gedient wird, außer Dir.“**

**Ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel meiner Selbst und vor dem Übel des Shaytan und seinem Shirk und davor, dass ich Böses begehe gegen mich selbst, oder dass ich es für einen Muslim verursache.“**

Und er  sagte weiter:

**„Sprich das, wenn du den Morgen erreichst, wenn du den Abend erreichst und wenn du zu Bett gehst.“**

[Abū Dawūd 5067, At-Tirmidhī in (Ad-Da'wat/3392), an-Nasā'i 7644.]

*Arabisch*

اللَّهُمَّ عَالَمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ  
وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ  
شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكِهِ، وَأَنْ أَفْتَرُ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجْزَرُهُ إِلَى مُسْلِمٍ

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

*Lautschrift*

Allāhumma 'ālimal ḡaybi wa-š-ṣahādah, fāṭiras-samāwāti wal 'ard. Rabba kulli šay'i-w-wa malīkuhu, 'aš-hadu 'an lā 'ilāha 'illā 'ant. 'A'ūdhubika min šarri nafsī wa min šarri-š-ṣaytāni wa širkīhi, wa 'an 'aqtarifa 'alā nafsī sū'ā, 'aw 'aġurrahu 'ilā muslim.

*Bedeutung*

O Allāh, Wissender des Verborgenen und des Offenkundigen, Erschaffer der Himmel und der Erde, Herr und Herrscher über alle Dinge. Ich bezeuge, dass es niemanden gibt, dem zu Recht gedient wird, außer Dir. Ich nehme Zuflucht bei Dir, vor dem Übel meiner Selbst und vor dem Übel des Shaytan und seinem Shirk und davor, dass ich Böses begehe gegen mich selbst, oder dass ich es für einen Muslim verursache.

## *Hadīth*

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.

[Berichtetet von Ibn As-Sunni Nr. 71 (Marfū'), und Abū Dawūd 4/321 (Mauqūf). Schu'aib und 'Abdulqādir Al-Arnā'ūt haben seinen isnād als Sahīh eingestuft. Siehe Zād Al-Mi'ād 2/376]

*Arabisch*

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

(7-mal am Abend und 7-mal am Morgen)

*Lautschrift*

HasbiyAllāhu lā 'ilāha 'illā huwa 'alayhi tawakkaltu wa huwa Rabbul  
'aršil 'aẓīm.

*Bedeutung*

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.

## *Hadīth*

An-Nasā'i überlieferte in „Al-Kubra“ (227) von  
Anas Ibn Mālik, رضي الله عنه, dass der Prophet ﷺ zu Fātimah  
رجي الله عنها sagte:

„Was hindert dich zu hören, was ich dir ans Herze legen möchte, dass  
du nämlich, wenn du den Morgen oder den Abend erreichst, sprichst:

**„O Lebendiger, o Beständiger, durch Deine Barmherzigkeit suche ich  
Beistand, verbessere alle meine Angelegenheiten und überlasse mich  
nicht einen Augenblick mir selbst.“**

[Schaykh Al-Albāni hat die Überlieferung „As-Sahīhah“ (227) für authentisch erklärt.]

**„Es besteht kein Zweifel, dass „Al-Ḥayy, Al-Qayyūm“ zu Allāhs schönsten  
Namen gehören. Es ist sogar überliefert, dass diese beiden Allāhs  
gewaltigste Namen sind, da sie die Bedeutungen von Allāhs Namen, die  
Eigenschaften des Wesens und der Handlung beinhalten.“**

*(Fatāwa des ehrenwerten Gelehrten Muhammad Ibn Sālih al-Uthaymīn –  
Band 1 Aqīdah der sunnitischen Gemeinschaft)*

*Arabisch*

يَا حَيُّ يَا قَيْوُمْ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغْيِثُ أَصْلَحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكْلِنِي إِلَى  
نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنِ

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

*Lautschrift*

Ya Ḥayyu ya Qayyūm, bi raḥmatika 'astağīt, 'aṣliḥ lī ša' nī kullahu wa la takilnī 'ilā nafsī ṭarfata 'ayyn.

*Bedeutung*

O Lebendiger, o Beständiger, durch Deine Barmherzigkeit suche ich Beistand, verbessere alle meine Angelegenheiten und überlasse mich nicht einen Augenblick mir selbst.

## *Hadīth*

Wer dies 100-mal spricht während es Morgen und Abend wird, dem werden all seine Sünden getilgt, auch dann, wenn sie so viel wären wie der Meerschaum.

[Bukhāri 6405]

&

Überliefert von Abū Dharr رضي الله عنه der berichtete:  
„Allāhs Gesandter ﷺ sagte zu mir:

„Soll ich dir nicht mitteilen, welche Worte Allāh die liebsten sind? Es sind diejenigen, die Allāh für seine Engel und Seine Diener auserwählt hat:  
**Gepriesen sei Allāh und alles Lob gebührt Ihm.**“

[Muslim 2731]

&

Es wird von Abū Hurairah رضي الله عنه überliefert, dass der Gesandte Allāhs ﷺ sagte:  
„Wer hundertmal sagt, wenn er in den Morgen und in den Abend kommt:  
**Gepriesen sei Allāh und alles Lob gebührt Ihm.**“

so wird am Tag der Auferstehung niemand mit etwas Besserem kommen, bis auf einem, der selbiges sagt oder etwas hinzufügt.“

[Muslim 2692]

*Arabisch*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

(100-mal am Abend und 100-mal am Morgen)

*Lautschrift*

Subḥān Allāhi wa bi ḥamdihi.

*Bedeutung*

Gepriesen sei Allāh und alles Lob gebührt Ihm.

*Hadīth*

Abu Hurayrah رضي الله عنه sagte:

„Es kam ein Mann zum Propheten ﷺ und sagte: ,O Gesandter Allāh's, als ich gestern Abend einem Skorpion über den Weg lief, hat er mich gestochen.' Er sagte: ,Hättest du nur, als der Abend über dich hereinbrach, gesprochen:

**, Ich suche Zuflucht bei den perfekten Worten Allāhs vor dem Übel dessen, was Er erschaffen hat.' “**

[2709 Muslim]

*Arabisch*

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

(3-mal am Abend)

*Lautschrift*

'A'ūdū bi kalimātillāhi-t-tammāti min šarri mā ḥalaq.

*Bedeutung*

Ich suche Zuflucht bei den perfekten Worten Allāhs vor dem Übel dessen,  
was Er erschaffen hat.

Abū Mūsa al-Aschārī überliefert, dass  
der Prophet ﷺ sagt: ﴿عَلَيْهِ السَّلَامُ وَسَلَامٌ عَلَيْهِ﴾

“Der Unterschied zwischen denen, die Allāh  
gedenken und denen, die Allāh nicht gedenken, ist  
wie der Unterschied zwischen einem Lebendigen  
und einem Toten.”

[Bukhārī]

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
PROJECTS  
ISLAM