DeenStudy

LERNEN · ÜBEN · FESTIGEN

Gebet lernen

Ausführliche Gebetsanleitung, Lernhilfen und ein Video, in dem das Gebet Schritt für Schritt gezeigt wird.

deenstudy.de/gebet

Gebetszeiten

DeenStudy Gebetszeiten-App für Moscheen und Zuhause.

deenstudy.de/gebetszeiten

Grundlagen dieses Guides

Qur'an: 5:6 (Wudu/Gebetswaschung), 2:144 (Qiblah/Gebetsrichtung), 4:103 (Gebetszeiten). Sahih al-Bukhari: 159/185 (Wudu/Gebetswaschung), 631 („Betet, wie ihr mich beten gesehen habt"), 756 (al-Fatihah), 809/812 (Sujud/Niederwerfung auf sieben Körperteile), 831 (Tashahhud/Sitzformel). Sahih Muslim: 588a (Schutzbitte), 728c (12 Rawatib/regelmäßige Sunnah-Gebete). Sunan an-Nasa'i: 1794 (Aufteilung der 12 Rawatib/regelmäßigen Sunnah-Gebete). Ibn Baz: Beschreibung von Wudu (Gebetswaschung) und Salah (Gebet) sowie Fatwas zur Niyyah (Absicht) und zu den Rawatib (regelmäßigen Sunnah-Gebeten). Bei legitimen Detailunterschieden beschränkt sich dieser Anfänger-Guide bewusst auf eine authentisch belegte Grundform.

DeenStudy · Stand September 2026 · Kostenlos zum Mitnehmen und Weitergeben.

DeenStudy

DEENSTUDY QUICKGUIDE

GEBET
SCHRITT FÜR SCHRITT

Ein klarer Einstieg in **Wudu** (Gebetswaschung) und **Salah** (Gebet) - für Anfänger, quellenbasiert und ohne unnötige Überladung.

Für Moscheen · kostenlos zum Mitnehmen

deenstudy.de

Wudu (Gebetswaschung) nach der Sunnah (überlieferten Praxis)

Die rituelle Waschung vor dem Gebet - einfach Schritt für Schritt.

NIYYAH (ABSICHT)
Die Absicht ist im Herzen. Beginne mit **„Bismillah“**.

1 Hände

Beide Hände bis zu den Handgelenken **dreimal** waschen.

2 Mund & Nase

Mund ausspülen und Wasser in die Nase ziehen und wieder ausstoßen - **dreimal**.

3 Gesicht

Das ganze Gesicht **dreimal** waschen - von Haaransatz bis Kinn, von Ohr zu Ohr.

4 Arme

Rechten, dann linken Arm einschließlich Ellenbogen **dreimal** waschen.

5 Kopf & Ohren

Den ganzen Kopf **einmal** mit feuchten Händen wischen; anschließend die Ohren wischen.

6 Füße

Rechten, dann linken Fuß einschließlich Knöchel **dreimal** waschen. Zwischen den Zehen sorgfältig reinigen.

WICHTIG
Ein vollständiges Waschen jedes Pflichtteils einmal genügt; drei Wiederholungen sind bei Gesicht, Armen und Füßen die vollere Sunnah (überlieferte Praxis). Der Kopf wird einmal gewischt.

Grundlage: Qur'an 5:6; Sahih al-Bukhari 159, 185; Beschreibung des Wudu (der Gebetswaschung) bei Shaykh Ibn Baz.

Eine Rak'ah (Gebetseinheit) auf einen Blick

Die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge - inklusive beider **Sujud (Niederwerfungen)**. Der **Tashahhud (die Sitzformel)** folgt nach der 2. bzw. letzten **Rak'ah (Gebetseinheit)**.

1
Qiyam (Stehen)
Stehen, al-Fatihah rezitieren und - in den ersten zwei **Rak'ah (Gebetseinheiten)** - eine weitere **Surah (Qur'an-Kapitel)** oder Qur'an-Passage.

2
Ruku (Verbeugung)
Verbeugen und die Ruku-Lobpreisung sprechen.

3
Aufrichten
Wieder vollständig aufrecht stehen und Allah lobpreisen.

4
Erster Sujud (Niederwerfung)
Die erste Niederwerfung.

5
Sitzen
Kurz ruhig zwischen den beiden **Sujud (Niederwerfungen)** sitzen und „Rabbi-ghfir li“ sagen.

6
Zweiter Sujud (Niederwerfung)
Die zweite Niederwerfung.

7
Danach: aufstehen oder Tashahhud (Sitzformel)
Folgt eine weitere **Rak'ah (Gebetseinheit)**, stehst du auf. Nach der letzten Rak'ah bleibst du für den **Tashahhud (die Sitzformel)** sitzen und gibst danach den **Taslim (Salam zum Abschluss)**.

Online mitlernen
Wudu (Gebetswaschung) und Gebet Schritt für Schritt - inklusive Video, in dem das Gebet praktisch gezeigt wird.
deenstudy.de/gebet

09 · SUNAN AR-RAWATIB (REGELMÄSSIGE SUNNAH-GEBETE)

Zusätzliche Sunnah-Gebete (freiwillige, überlieferte Gebete)

Wenn du zusätzlich zu den Pflichtgebeten beten möchtest, sind diese **Sunan ar-Rawatib (regelmäßigen Sunnah-Gebete)** besonders empfohlen.

Gebet	davor	Fard Pflicht	danach
Fajr Morgengebet	2	2	-
Dhuhr Mittagsgebet	4	4	2
'Asr Nachmittagsgebet	-	4	-
Maghrib Abendgebet	-	3	2
'Ishaa Nachtgebet	-	4	2

INSGESAMT

12 Rak'ah (Gebetseinheiten) Rawatib (regelmäßige Sunnah-Gebete)

2 vor Fajr (Morgengebet) + 4 vor Dhuhr (Mittagsgebet) + 2 nach Dhuhr (Mittagsgebet) + 2 nach Maghrib (Abendgebet) + 2 nach 'Ishaa (Nachtgebet).

FREIWILLIG - NICHT PFLICHT

Wer sie verrichtet, folgt einer regelmäßigen **Sunnah (überlieferten Praxis)**. Wer sie auslässt, hat damit nicht das Pflichtgebet ausgelassen.

Belege: Sahih Muslim 728c; Sunan an-Nasa'i 1794; Shaykh Ibn Baz, Fatwa zu den Rawatib (regelmäßigen Sunnah-Gebeten, 12 Rak'ah/ Gebetseinheiten).

02 · NACH DEM WUDU (DER GEBETSWASCHUNG)

Bereit für das Gebet

Ein kurzer Check, bevor du mit der **Salah** (dem Gebet) beginnst.

Nach dem Wudu (der Gebetswaschung)

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Ashhadu an la ilaha illa-llahu wahdahu la sharika lah, wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluh.

Ich bezeuge, dass niemand zu Recht angebetet wird außer Allah allein, ohne Partner, und dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.

1 · Gebetszeit

Die Zeit des jeweiligen Pflichtgebets ist eingetreten.

2 · Reinheit

Wudu (Gebetswaschung) vorhanden; Körper, Kleidung und Gebetsplatz sind rein.

3 · Bedeckung

Die für das Gebet erforderliche **'Awrah** (zu bedeckender Körperbereich) ist bedeckt.

4 · Qiblah (Gebetsrichtung)

Richte dich nach Möglichkeit zur Ka'bah in Makkah aus.

5 · Niyyah (Absicht)

Du weißt im Herzen, welches Gebet du betest. Keine Formel muss ausgesprochen werden.

6 · Ruhe

Bete bewusst und ruhig. Jede Position wird vollständig eingenommen.

MERKE

Die **Niyyah** (Absicht) ist im Herzen - nicht ein Satz, den man vor dem Gebet aufsagen muss.

03 · PFLICHTGEBETE

Die fünf täglichen Gebete

Hier siehst du nur die verpflichtenden **Rak'ah** (Gebetseinheiten). Zusätzliche **Sunnah-Gebete** (freiwillige, überlieferte Gebete) findest du am Ende.

Fajr Morgengebet	**2** Rak'ah Gebetseinheit	
Dhuhr Mittagsgebet	**4** Rak'ah Gebetseinheit	
'Asr Nachmittagsgebet	**4** Rak'ah Gebetseinheit	
Maghrib Abendgebet	**3** Rak'ah Gebetseinheit	
'Ishaa Nachtgebet	**4** Rak'ah Gebetseinheit	

GEBETSZEITEN

Wann beginnt welches Gebet?

Öffne die DeenStudy-Gebetszeiten und wähle deine Moschee.

deenstudy.de/gebetszeiten

WAS IST EINE RAK'AH (GEBETSEINHEIT)**?**

Eine **Rak'ah (Gebetseinheit)** besteht aus Stehen und Rezitation, **Ruku (Verbeugung)**, Aufrichten und zwei **Sujud (Niederwerfungen)** mit Sitzen dazwischen.

08 · BEGRIFFE

Wörter, die du kennen solltest

Kurze Erklärungen ohne komplizierte Fachsprache.

Salah (Gebet)
Das rituelle islamische Gebet.

Wudu (Gebetswaschung)
Die rituelle Waschung vor dem Gebet.

Rak'ah (Gebetseinheit)
Eine vollständige Gebetseinheit mit Stehen, Ruku (Verbeugung) und zwei Sujud (Niederwerfungen).

Qiyam (Stehen)
Das Stehen im Gebet.

Ruku (Verbeugung)
Die Verbeugung mit den Händen auf den Knien.

Sujud (Niederwerfung)
Die Niederwerfung auf Stirn/Nase, Hände, Knie und Zehenspitzen.

Tashahhud (Sitzformel)
Das Sitzen mit der Bekenntnisformel „At-tahiyyatu…" nach der zweiten Rak'ah (Gebetseinheit) und am Ende des Gebets.

Takbir („Allahu Akbar")
„Allahu Akbar" sagen.

Taslim (Salam zum Abschluss)
Der Abschluss des Gebets mit dem Salam nach rechts und links.

Qiblah (Gebetsrichtung)
Die Gebetsrichtung zur Ka'bah in Makkah.

Fard (Pflicht)
Verpflichtend. Die fünf täglichen Gebete sind Fard (Pflicht).

Sunan ar-Rawatib (regelmäßige Sunnah-Gebete)
Regelmäßige freiwillige Gebete vor oder nach den Pflichtgebeten.

Tashahhud (Sitzformel)

Nach dem zweiten **Sujud (der zweiten Niederwerfung)** der letzten **Rak'ah (Gebetseinheit)** bleibst du sitzen und sprichst den **Tashahhud (die Sitzformel)**. Danach folgt der **Taslim (Salam zum Abschluss)**.

1 · Tashahhud (Sitzformel)

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 عبده ورسوله

At-tahiyyatu li-llahi was-salawatu wat-tayyibat. As-salamu 'alayka ayyuhan-nabiyyu wa rahmatu-llahi wa barakatuh. As-salamu 'alayna wa 'ala 'ibadi-llahi s-salihin. Ashhadu an la ilaha illa-llah, wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuluh.

Alle Grüße, Gebete und guten Worte gehören Allah. Friede sei auf dir, o Prophet, sowie Allahs Barmherzigkeit und Segen. Friede sei auf uns und auf Allahs rechtschaffenen Dienern. Ich bezeuge, dass niemand zu Recht angebetet wird außer Allah und dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist.

WAS IST DER TASHAHHUD (DIE SITZFORMEL)**?**

Der **Tashahhud (Sitzformel)** ist die überlieferte Sitzformel im Gebet. Bei Gebeten mit 3 oder 4 **Rak'ah (Gebetseinheiten)** sitzt du nach der 2. **Rak'ah (Gebetseinheit)** dafür kurz; nach der letzten **Rak'ah (Gebetseinheit)** sitzt du erneut und beendest anschließend das Gebet.

2 · Optional: Schutzbitte vor dem Taslim (Salam zum Abschluss)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَّالِ

Allahumma inni a'udhu bika min 'adhabi jahannam, wa min 'adhabi l-qabr, wa min fitnati l-mahya wa l-mamat, wa min sharri fitnati l-Masihi d-Dajjal.

Taslim (Salam zum Abschluss) · **nach rechts**

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

As-salāmu 'alaykum wa raḥmatullāh

Taslim (Salam zum Abschluss) · **nach links**

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

As-salāmu 'alaykum wa raḥmatullāh

TASLIM (SALAM ZUM ABSCHLUSS)

Taslim bedeutet, das Gebet mit dem Salam zu beenden: zuerst nach rechts, dann nach links.

So beginnt das Gebet

Stehe zur **Qiblah** (Gebetsrichtung). Deine **Niyyah** (Absicht) ist bereits im Herzen.

1 **Takbir** („Allahu Akbar")

Hebe die Hände ungefähr bis Schulter- oder Ohrenhöhe und sage:

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allahu Akbar

Allah ist größer.

2 **Qiyam** (Stehen)

Lege die rechte Hand auf die linke und richte den Blick zum Platz der Niederwerfung.

BEGRIFF

Qiyam (Stehen) bedeutet die stehende Position im Gebet.

3 **Al-Fatihah** (Eröffnungssure) — **JEDE RAK'AH** (GEBETSEINHEIT)

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-llahi r-Rahmani r-Rahim · Al-hamdu li-llahi Rabbi l-'alamin · Ar-Rahmani r-Rahim · Maliki yawmi d-din · Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in · Ihdina s-sirata l-mustaqim · Sirata lladhina an'amta 'alayhim ghayri l-maghdubi 'alayhim wa la d-dallin.

Bedeutung: Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten ... Führe uns den geraden Weg - den Weg derer, denen Du Gnade erwiesen hast, nicht derer, auf denen Zorn liegt, und nicht der Irregehenden.

Danach: Amin. In den ersten zwei **Rak'ah (Gebetseinheiten)** folgt zusätzlich eine weitere **Surah (Qur'an-Kapitel)** oder einige **Ayat (Qur'an-Verse)**.

Ruku (Verbeugung) und Sujud (Niederwerfung)

Die Figuren orientieren sich an der von dir bereitgestellten Gebetsdarstellung und zeigen die Haltung ohne Gesichtszüge.

4 · RUKU (VERBEUGUNG)

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيم

Subhana Rabbiyal-'Azim

Gepriesen sei mein gewaltiger Herr.

Mit **Allahu Akbar** verbeugen. Hände auf die Knie, Rücken möglichst gerade.

5 · AUFRICHTEN

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Sami'a-llahu liman hamidah

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْد

Rabbana wa laka l-hamd

Der **Imam (Vorbeter)** bzw. der Alleinbetende sagt die erste Formel; danach wird Allah gelobt. Der **Ma'mum (Mitbetende hinter dem Imam)** sagt die Lobpreisung.

6 + 8 · SUJUD (NIEDERWERFUNG)

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subhana Rabbiyal-A'la

Gepriesen sei mein höchster Herr.

Mit **Allahu Akbar** niederwerfen. Stirn/Nase, Hände, Knie und Zehenspitzen berühren den Boden.

7 · SITZEN

رَبِّ اغْفِرْ لِي

Rabbi-ghfir li

Mein Herr, vergib mir.

Zwischen den zwei **Sujud (Niederwerfungen)** kurz ruhig sitzen; danach folgt der zweite Sujud (die zweite Niederwerfung).

BEGRIFFE

Ruku = Verbeugung. **Sujud** = Niederwerfung. Eine **Rak'ah** = Gebetseinheit und enthält einen Ruku sowie zwei Sujud.

Wie geht es weiter?

Die zweite **Rak'ah (Gebetseinheit)** wiederholt das Muster. Danach hängt der Ablauf von der Anzahl der **Rak'ah (Gebetseinheiten)** ab.

Fajr (Morgengebet) · **2 Rak'ah** (Gebetseinheiten)

1 › 2 › Tashahhud (Sitzformel) + Taslim (Salam)

Maghrib (Abendgebet) · **3 Rak'ah** (Gebetseinheiten)

1 › 2 › Tashahhud (Sitzformel) › 3 › Tashahhud (Sitzformel) + Taslim (Salam)

Dhuhr (Mittagsgebet) · **'Asr** (Nachmittagsgebet) · **'Ishaa** (Nachtgebet) · **4 Rak'ah** (Gebetseinheiten)

1 › 2 › Tashahhud (Sitzformel) › 3 › 4 › Tashahhud (Sitzformel) + Taslim (Salam)

RAK'AH 3 UND 4 (GEBETSEINHEITEN)

Al-Fatihah (Eröffnungssure)

Im Pflichtgebet rezitierst du hier al-Fatihah, dann **Ruku (Verbeugung)**, Aufrichten und zwei **Sujud (Niederwerfungen)**.

NACH RAK'AH 2 (GEBETSEINHEIT)

Tashahhud (Sitzformel)

Bei **Maghrib (Abendgebet)**, **Dhuhr (Mittagsgebet)**, **'Asr (Nachmittagsgebet)** und **'Ishaa (Nachtgebet)** sitzt du nach der zweiten **Rak'ah (Gebetseinheit)** für den **Tashahhud (die Sitzformel)** und stehst anschließend wieder auf.

WAS IST DER TASHAHHUD (SITZFORMEL)?

Der **Tashahhud (Sitzformel)** ist die überlieferte Sitzformel „At-tahiyyatu...". Nach **Rak'ah 2 (der zweiten Gebetseinheit)** eines Gebets mit 3 oder 4 Rak'ah (Gebetseinheiten) sitzt du dafür kurz und stehst wieder auf. Beim letzten **Tashahhud (der Sitzformel)** folgt der **Taslim (das Salam-Geben)**: der Salam nach rechts und links.