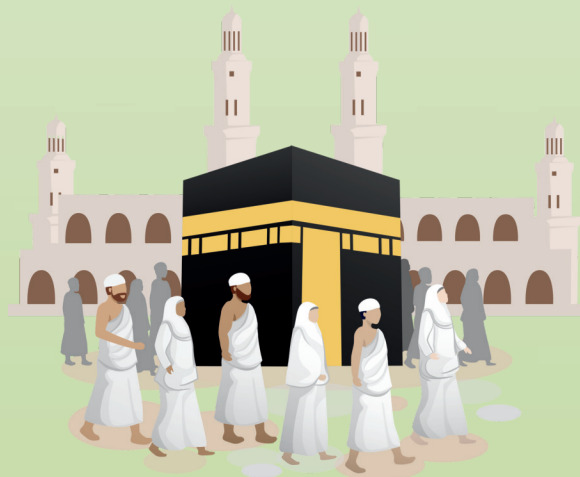




UMRAH

Kurzanleitung



Der Prophet ﷺ sagte: „Wenn der Ramadan kommt, vollziehe darin die Umrah, denn eine Umrah im Ramadan ist wie ein Hadsch mit mir.“ (al-Bukhārī 1782, Muslim 1256)

Der Prophet ﷺ sagte: „Eine Umrah bis zur nächsten Umrah ist Sühne für das, was dazwischen geschieht. Und der einzig angemessene Lohn für einen angenommenen Hadsch ist das Paradies.“ (al-Bukhārī 1773, Muslim 1349)



Vor dem Ihram:

Es ist Sunnah, zu duschen (ghusl), die Achsel- und Schamhaare zu entfernen, Nägel zu schneiden und den Körper zu parfümieren (nicht den Ihram) – dies ist für Männer und Frauen erlaubt, aber nur vor dem Ihram, nicht danach.



Bekleidung:

Männer: Ihram = 2 ungenähte Tücher:

- Schultertuch (ridā')
- Hüfttuch (izār)

Frauen: weite, bedeckende Kleidung (keine bestimmte Farbe/Form vorgeschrieben).

Im Ihram verboten:

- Gesichtsbedeckung (Niqāb)
- Handschuhe

Diese Vorbereitungen trifft man im Hotel, am Flughafen oder spätestens am Mīqāt (Grenze zum Ihram-Zustand).

Am Mīqāt (Grenze):

Hier wird die Niyyah (Absicht) gefasst:

Allāhumma labaitka umra

„O Allah, hier bin ich, um die Umrah zu vollziehen“

Es ist Sunnah zu sagen:

in ḥabasani ḥābis, fa-maḥillī ḥaitḥu ḥabastanī

„Wenn mich etwas hindert, dann beende ich den Ihram dort, wo Du mich hinderst.“

Ab jetzt spricht man immer wieder die Talbiyah, bis man die Kaaba erreicht. Männer laut, Frauen leise:

Labbayka Allāhumma labbayk,

labbayka lā šarīka laka labbayk.

Inna l-ḥamda wa n-ni'mata laka wa-l-mulk,

lā šarīka lak.

„Hier bin ich, o Allah, hier bin ich.

Hier bin ich – Du hast keinen Teilhaber.

Alles Lob, jede Gnade und die Herrschaft gehören Dir.

Du hast keinen Teilhaber.“

Frauen, die keine rituelle Reinheit haben (z. B. wegen Menstruation oder Wochenbett) fassen die Absicht am Mīqāt und beginnen auch mit der Talbiyah. Sie dürfen jedoch erst, nachdem sie wieder rituell rein sind, die Moschee betreten und die Umrah vollziehen.

In Mekka:

Man betritt die Moschee (Haram) mit dem rechten Fuß und spricht:

*a'ūdhu billābi l-'azīm, wa bi waḡhibi l-karīm,
wa sultānihi l-qadīm, mina š-šayṭāni r-raḡīm.
bismillāh, wa š-ṣalātu wa s-salāmu 'alā rasūlillāh,
allāhummaftaḥ lī abwāba raḥmatik*

„Ich nehme Zuflucht bei Allah, dem Allgewaltigen, bei Seinem edlen Angesicht und Seiner ewigen Herrschaft, vor dem verfluchten Satan. Im Namen Allahs; Segen und Frieden auf dem Gesandten Allahs. O Allah, öffne mir die Tore Deiner Barmherzigkeit.“

Dieses Bittgebet kann man beim Betreten jeder Moschee sprechen.

Tawwāf:

Bei der Kaaba angekommen, beendet man die Talbiyah und beginnt den Tawwāf (7 Umrundungen).

Für den Tawwāf ist Wuḍū' (rituelle Reinheit) erforderlich.

Männer entblößen beim Tawwāf ihre rechte Schulter. Bevor sie zum Sa'ī gehen, bedecken sie beide Schultern wieder.



Der Tawwāf beginnt beim Schwarzen Stein: Man hebt die rechte Hand und sagt: *bismillāh, allāhu akbar*
„Im Namen Allahs, Allah ist größer.“

Während des Tawwāf kann man Bittgebete sprechen oder Qur'ān rezitieren.

Vom Schwarzen Stein zurück zum Schwarzen Stein = 1 Runde.

Die Männer gehen die ersten drei Umrundungen schneller, d. h. in kurzen, zügigen Schritten.

Es ist Sunnah, den Schwarzen Stein zu küssen, wenn es ohne Drängen und ohne jemanden zu verletzen möglich ist. Wenn nicht, genügt es, aus der Ferne die Hand in seine Richtung zu heben und zu sagen: *bismillāh, allāhu akbar*



‘Umar (r.a.) sagte:
„Hätte ich den Propheten ﷺ nicht
gesehen, wie er dich küsste, ich
würde es nicht tun. Du bist nur ein
Stein, der weder nützt noch
schadet.“ (al-Buchārī)

Die jemenitische Ecke (ar-Rukn al-Yamānī)

Bei der jemenitischen Ecke hebt man die rechte Hand und sagt:

bismillāh, allāhu akbar

„Im Namen Allahs, Allah ist größer.“

Wenn es möglich ist, berührt man die Ecke mit der rechten Hand, jedoch ohne zu drängen oder andere zu gefährden. (Kein Kuss – nur Berühren.)



Zwischen der jemenitischen Ecke und dem Schwarzen Stein sagt man:

rabbana atina fi d-dunya ḥasanah, wa fi l-ākīrati ḥasanah, waḡina ḥasanah, waḡina ḥasanah

„Unser Herr, gib uns in dieser Welt Gutes und im jenseits Gutes, und bewahre uns vor der Strafe des Feuers.“

Nach der 7. Umrundung endet der Tawaf wieder am Schwarzen Stein. Männer bedecken nun wieder beide Schultern, bevor sie zum Maḡam Ibrāhīm gehen.

Es ist Sunnah, hinter dem Maḡam zwei Rak‘at zu beten. Bei großem Gedränge kann man die zwei Rak‘at an jedem beliebigen Ort im Haram verrichten.

In der 1. Rak‘a liest man al-Fātiḥa und al-Kāfirūn, in der 2. Rak‘a al-Fātiḥa und al-Ichlas.



Nun geht man zum Zamzam-Wasser, stellt sich Richtung Kaaba, trinkt viel Zamzam im Stehen (basierend auf der Praxis des Propheten ﷺ) und macht dabei Bittgebete.



Gegenüber des Schwarzen Steins befindet sich die Bab as-Safa – die Tür, die nach Safa und Marwa führt. Dort vollzieht man den Sa‘ī, in Erinnerung an Hāḡar, die zwischen Safa und Marwa hin und her lief, auf der Suche nach Wasser für sich und ihren Sohn Ismā‘īl (a.s.).

Auf Safa sagt man einmal:

Inna s-safa wa l-marwata min sha‘a irillāh

(„Safa und Marwa gehören zu den Zeichen Allahs.“) (2:158)

Dann sagt man:

abdu bima bada‘ā llāhu bih

„Ich beginne mit dem, womit Allah begonnen hat.“

Auf der Anhöhe von Safa stellt man sich Richtung Kaaba, hebt die Hände und spricht:

allāhu akbar, la ilāha illallāh, waḥdahu lā sharika lahu,

labu l-mulku wa labu l-ḥamd, wa huwa ‘ala kulli shay’in

qadr.

a ilāha illallāh waḥdahu, angāza wa‘dahu,

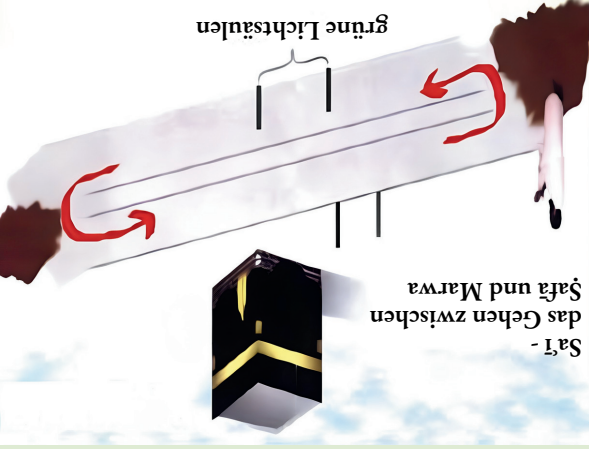
wa nasara ‘abdahu, wa ḥazama l-ḥazāba waḥdab



„Allah ist größer. Es gibt keinen Gott außer Allah, dem Einen, Der keinen Teilhaber hat. Ihm gehört die Herrschaft und Ihm gebührt das Lob, und Er hat Macht über alle Dinge. Es gibt keinen Gott außer Allah, dem Einen. Er hat Sein Versprechen erfüllt, Seinem Diener den Sieg verliehen und die feindlichen Gruppen allein besiegt.“

Danach spricht man Du‘ā. Dies wiederholt man dreimal, wie es der Prophet ﷺ tat.

Nun beginnt der Sa‘ī, das Gehen zwischen Safa und Marwa. Zwischen den grünen Markierungen beschleunigen Männer den Schritt leicht – wenn es die Situation erlaubt. Frauen gehen normal.



Auf der Anhöhe von Marwa ist eine Runde vollendet. Man stellt sich erneut in Richtung Kaaba und spricht das gleiche Bittgebet wie auf Safa.

Die Entfernung zwischen Safa und Marwa beträgt etwa 395 m.

Die 7. Strecke endet auf Marwa.

Haarschneiden

Außerhalb des Haram-Bereichs gibt es Barbersalons, in denen Männer ihr Haar rasieren oder kürzen können. Frauen fassen alle Haare zusammen und schneiden davon eine Fingerspitzenbreite (ca. 1–2 cm) ab – oder sie kürzen einzelne Strähnen gleichmäßig.

Dies kann auch später im Hotel erfolgen. Mit dem Haarschneiden endet der Ihrām-Zustand, und die Umrāh ist vollständig vollzogen. Alles, was im Ihrām verboten war, ist nun wieder erlaubt.