

# Ess- und Speisegewohnheiten des Propheten

Abu Imran

Vortrag beim Islamischen Verein Tübingen, 2002

© salaf.de, 2002. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne eine schriftliche Genehmigung verändert, reproduziert, gedruckt oder vervielfältigt werden. Die freie Verteilung über elektronische Medien in unveränderter Form und der Druck für den privaten Gebrauch sind gewährt.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.salaf.de](http://www.salaf.de)

#### Haftungsausschluss:

Salaf.de hat sich selbst verpflichtet, authentisches Wissen über den Islam zu publizieren. Hierbei ist es unumgänglich über gewisse Praktiken eines islamischen Staates mit islamischer Gesetzgebung zu sprechen, die im Widerspruch zur hiesigen Ordnung stehen. Die Darstellung solcher Inhalte ist keinesfalls als Aufruf zur Umsetzung, sondern nur als Aufklärung über die islamische Sichtweise zu verstehen.

Alles Lob gebührt Allah. Wir danken Ihm und erstreben Seine Hilfe; nach Dessen Vergebung bitten wir. Und wir suchen Zuflucht bei Ihm vor dem Übel unserer eigenen Seelen und vor unseren Missetaten. Den, den Allah rechtleitet, der wird nie fehlgehen. Den, den Allah fehlgehen lässt, für ihn wird es keine andere Rechtleitung geben. Ich bezeuge, dass es keinen wahren Gott gibt, welcher es wert ist, angebetet zu werden, außer Allah. Er ist einzig und hat keinen Partner, und ich bezeuge, dass Muhammad - Allahs Segen und Friede auf ihm - Sein Diener und Sein Gesandter ist.

### **Essen und Trinken im Qur'an**

Beispielhaft seien hier nur einige Stellen aus dem Qur'an in ihrer ungefähren Bedeutung zitiert:

O ihr, die ihr glaubt, esset von den guten Dingen, die Wir euch bereitet haben, und seid Allah dankbar, wenn ihr Ihm allein dient. [2:172]

O ihr Gesandten, esset von den reinen Dingen und tut Gutes. Wahrlich, Ich weiß recht wohl, was ihr tut. [23:51]

Allah ist es, Der für euch die Tiere gemacht hat, damit ihr auf den einen reiten und von den anderen essen könnt. [40:79]

Esset nun von den guten Dingen, die Wir euch gegeben haben, doch überschreitet dabei nicht das Maß, damit Mein Zorn nicht auf euch niederfahre; denn der, auf den Mein Zorn niederfährt, geht unter. [20:81]

### **Warum in dieser Sache dem Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm - folgen?**

Wahrlich, ihr habt an dem Gesandten Allahs - Allahs Segen und Friede auf ihm - ein (uswatu l-hasana) schönes Vorbild für jeden, der auf Allah und den Letzten Tag hofft und Allahs häufig gedenkt. [33:21]

Der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - ist für uns in allen Handlungen ein Vorbild. Dies schließt natürlich auch alltägliche Handlungen mit ein. Er ist ein Licht und eine Leitung für die Menschen, der unter der besonderen Aufsicht Allahs erzogen und mit den besten Eigenschaften ausgestattet wurde.

### **Die Vorzüge eines Gastgebers**

Auch diese Angelegenheit wird vom Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm - in einem authentischen Hadith berichtet. 'Abdullah Ibn 'Amr - Allahs Wohlgefallen auf beiden - berichtete: "Ein Mann fragte den Propheten, Allahs Segen und Friede auf ihm: »Auf welche Art kann man den Islam gut leben?« Er sagte: »Indem du Speisen gibst und den Friedensgruß (Salam) zu jedem sprichst, den du kennst und nicht kennst!«" (al-Buchari)

Dass man als Gastgeber fungiert und Speisen gibt ist ein Teil des Islam und des Iman (wahrer Glaube). Diese Eigenschaft ist ein Zeichen für Freigebigkeit und des guten Charakters. Zugleich werden durch diese Handlung die Bedürfnisse der Bedürftigen beglichen und der Hungersnot entgegen getreten. Abgesehen von der Belohnung für den Gastgeber wird hiermit die Liebe, der Gemeinschaftssinn und die Brüderlichkeit unter den Muslimen gestärkt. Allah sagt: „...Darum esset davon und speist den Notleidenden, den Bedürftigen.“ [22:28] Eine Aufforderung des Propheten, die Armen zu speisen, ist auch in folgender Überlieferung zu finden. Abu Musa - Allahs Wohlgefallen auf ihm - berichtete, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Friede auf

ihm - sagte: "Löst die Fesseln des Kriegsgefangenen (bzw. Sklaven), speist den Hungrigen und besucht den Kranken!" (al-Buchari)

Hierzu gibt es auch eine sehr bewegende Geschichte: Eines Tages war Abu Huraira extrem hungrig. Auf der Straße traf er 'Umar Ibnu l-Chattab. Daraufhin versuchte Abu Huraira mit indirekten Worten auf seinen starken Hunger hinzuweisen, um von 'Umar Speise zu erhalten, indem er ihm sagte, er solle ihm einen bestimmten Vers aus dem Qur'an vortragen. Dies ist auch ein Zeichen seiner Demut, seiner Geduld und Schamhaftigkeit. 'Umar ging mit ihm ins Haus und trug einen Vers vor. Anschließend trennte sich Abu Huraira von 'Umar und machte sich auf den Weg, als er aufgrund seines starken Bedürfnisses ohnmächtig wurde und hinfiel. Der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - kam und sah seine Situation. Er nahm ihn mit nach Hause und gab ihm Milch zu trinken, und zwar solange bis er satt wurde. Später traf Abu Huraira wiederholt 'Umar, woraufhin Abu Huraira ihm erzählte, was geschah. Zuletzt sagte 'Umar: „Bei Allah, o Abu Huraira, dich zu speisen ist für mich lieber als rote Kamele zu besitzen.“ (Einleitung zu Buch des Essens, al-Buchari)

Erwähnenswert ist auch die Vorgehensweise des Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm -, wenn er innerhalb einer Gruppe zu einem Essen eingeladen wurde und eine weitere nicht eingeladene Person zu dieser Gruppe hinzugestoßen ist. Daher richtete er folgende Frage an den Gastgeber: „Du hast fünf Leute eingeladen, unser sechster Mann ist zu uns hinzugestoßen. Wenn du erlaubst, wird er mit reinkommen, wenn nicht, wird er wieder zurückkehren.“ (s. Kapitel über Kürbis, al-Buchari) Auch hier kommt der edle Charakter des Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm - zum Vorschein, damit der Gastgeber an sich, welcher sich die Mühe aufgenommen hat, zu planen und das Essen vorzubereiten, nicht in Bedrängnis gerät.

## Die Einrichtung des Propheten

Es wird in Sahih Buchari berichtet, dass Anas sagte: „Der Prophet aß nie an einem Tisch und er aß nie weiches Brot, bis er starb.“ Mit „Tisch“ ist hier ein Tisch aus Holz mit Stützen an jeder Seite gemeint, Dieser Tisch war eine Angewohnheit der Reichen, die im Luxus lebten. Es ist zwar grundsätzlich erlaubt, an einem solchen Tisch zu essen, jedoch gab er diese Sache aus Bescheidenheit und der Enthaltbarkeit von weltlichen Dingen auf. Manche Gelehrte sagen auch, dass die Höhe an so einem Tisch Hochmut bei Menschen entstehen lassen würde. Es ist natürlich nicht empfehlenswert, wenn man als Gast sich weigert, an so einem Tisch zu sitzen, um diese nicht vorgeschriebene Sunna zu praktizieren.

Als man einen der Überlieferer des oben genannten Hadith fragte, worauf sie aßen, antwortete er, dass sie auf Unterlagen aus Leder aßen.

Der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - verbot mit Besteck und Gefäßen aus Gold und Silber zu essen und zu trinken, denn diese sind die Gegenstände für die Leute des Paradieses. 'Abdu r-Rahman Ibn Abi Laila berichtete: „Wir befanden uns bei Huthaifa, und als er um etwas zu trinken bat, brachte ihm ein Parse etwas zu trinken. Als dieser ihm das Trinkgefäß in seine Hand gab, bewarf er (Huthaifa) ihn damit und sagte: ‚Hätte ich ihm dies nicht einmal oder zweimal verboten (,so hätte ich dies mit ihm nicht getan!). Denn ich habe den Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm - folgendes sagen hören: »Zieht keine Kleidung aus Seide und Seidenbrokat an, und trinkt nicht aus Gefäßen aus Gold und Silber, und esset nicht aus Tellern, die aus diesen beiden hergestellt sind; denn diese sind für die anderen Leute im Diesseits, und für uns (Muslime) im Jenseits.«" (al-Buchari)

## Die Art und Weise des Essens

Wenn er zum Essen griff, sagte er „Bi-smi-llaah“ (Im Namen Allaahs), und er hielt die Leute dazu an, Bi-smi-llaah zu sagen. Er sagte: „Wenn einer von euch isst, soll er den Namen Allaahs erwähnen. Falls er dies vergisst, soll er „Im Namen Allaahs, am Anfang und am Ende“ sagen.“ (sahih hadith von Tirmidhi und Abu Dawud). Die beste Ansicht ist, dass es obligatorisch ist, den Namen Allaahs beim Essen zu erwähnen, denn die Überlieferungen sind in dieser Hinsicht zuverlässig und authentisch. Auch sollte man nicht die lange Form sagen, weil dies nicht überliefert wird (also nicht Bi-smi-llaahi r-rahmaani...)

Der Prophet - Allaahs Segen und Friede auf ihm - aß nicht, während er sich anlehnte und er sagte: „Ich esse nicht, während ich mich anlehne.“ (al-Buchari) Die Allgemeinheit verstand diesen Hadith insoweit, dass man nicht essen sollte, während man auf den Seiten liegt. Imam Chattabi sagte jedoch, dass das Wort „Mutteki“ in dieser Überlieferung vielmehr bedeuten würde, dass man sich richtig bequem hinsetzt und sich dann anlehnt. Er meint, dass der Prophet dies so machte, um zu verdeutlichen, dass das Essen nicht alles in der Welt sei. Er saß nicht wie jene, die viel aßen und sich auf ihren Plätzen wie für die Ewigkeit verankerten. Seine Art des Sitzens war wie die eines Mannes, der gleich wieder aufstehen würde. Daher sagte er - Allaahs Segen und Friede auf ihm - auch: „Ich esse wie ein Diener und sitze wie ein Diener.“ (also nicht wie Könige etc.) Die beste Art des Sitzens ist jene wie beim Gebet. Ebenso wird überliefert, dass er seinen Fuß stützte und sein Knie beim Sitzen senkrecht nach oben schaute. Er kreuzte nicht seine Beine (in ausgestreckter Form), und er gab auch kund, dass er seine Beine beim Essen nicht kreuzen würde (vielleicht aufgrund der Ähnlichkeit zu Königen, die ihre Beine ausbreiteten (d.h. lang streckten), sie kreuzten, sich auf ihre Seiten legten oder mit den Armen nach hinten stützten und aßen? Allah weiß es am besten; der Schneidersitz ist hiermit nicht gemeint).

Weiterhin ordnete er an, dass man beim Gemeinschaftsessen von jener Stelle des Tellers essen soll, die zu einem Nahe ist. Also nicht von Stellen, die eher den Bereich anderer ausmachen würden. Er sagte zu 'Umar Ibn Abi Seleme: „Erwähne den Namen Allaahs und iss von der Stelle, die dir nahe ist.“ (al-Buchari)

Der Prophet - Allaahs Segen und Friede auf ihm - aß mit rechts und verbot das Essen mit der linken Hand. Es ist nicht erlaubt, mit links zu essen, auch wenn man meint, dass es gar nicht anders geht, denn auch Gutes bzw. Schlechtes zu tun ist eine Angewohnheit. Wenn man dauerhaft eine Handlung macht, so beginnt man diese Handlung bzw. Angewohnheit zu lieben und alles andere zu verabscheuen. Die Folge davon ist, dass alle anderen möglichen Handlungen oder Alternativen nicht umzusetzen sind. Jedoch ist diese Art des Denkens nicht richtig und widerspricht den Gesetzen des Islam. Daher ist auch eine gewisse Härte des Propheten - Allaahs Segen und Friede auf ihm - gegenüber einer Person zu finden, welche aus Sturheit und Hochmut nicht davon ablassen wollte, weiter mit der linken Hand zu essen, so dass der Prophet - Allaahs Segen und Friede auf ihm - zu ihr: „Mögest du nie wieder damit essen können.“ (Muslim) sagte. Danach konnte der Mann nie wieder seine rechte Hand zu seinem Mund erheben. Aufgrund des Du'a litt dieser Mann fortan an Lähmung.

Imam an-Nawawi sagte hierzu: „In diesem Hadith haben wir einen Hinweis darauf, dass es erlaubt ist, gegen Leute zu beten, die ein Gesetz der Schari'a ohne Entschuldigung brechen. Ebenso sehen wir hier den Grundsatz, das Gute zu gebieten und das Schlechte zu verbieten, und zwar in allen Situationen, das Essen mit eingeschlossen. Wir werden ermutigt, die richtige Art und Weise des Essens anderen Personen beizubringen, wenn sie beim Essen etwas falsch macht. Der Hadith lehrt uns auch, dass Schaitan mit seiner linken Hand isst, und zwar auf der Grundlage des folgenden Hadith: ‚Wenn einer von euch isst, soll er mit rechts essen, und wenn er trinkt, soll er mit rechts trinken, denn der Schaitan isst und trinkt mit links.‘ (Muslim) In einer anderen Überlieferung von Ahmad mit einer gesunden Überlieferungskette heißt es: ‚Wer auch immer mit links isst, Schaitan isst mit ihm.‘ Daher ähnelt jemand, der mit links isst, dem Schaitan, und dieser teilt mit ihm das Essen.“ (Tuhfat al-Ahwadhi) Wenn man jedoch beispielsweise aufgrund

einer Lähmung nicht in der Lage ist, mit der rechten Hand zu essen, wird dies als Entschuldigungsgrund akzeptiert und angenommen.

Der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - aß nicht, bevor er nicht wusste, was vor ihm war. Einst bot man dem Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm - gebratene Echsen an, und es kam nie vor, dass man den Namen des Essens, was man ihm anbot, nicht erwähnte. Als der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - danach greifen wollte, sagte man ihm, dass dies Eidechsen sind. Danach ließ er davon ab. Chalid ibn Walid fragte ihn, ob das Essen von Echsen im Islam verboten wäre. Der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - verneinte dies und fügte hinzu, dass in seiner Gegend keine Echsen vorkommen und er Abscheu dagegen verspüren würde. (al-Buchari)

Er - Allahs Segen und Friede auf ihm - kritisierte nie das Essen. Wenn er das Essen mochte, aß er davon, und wenn er es nicht mochte, ließ er es stehen, ohne etwas darüber zu sagen. Manchmal sagte er, dass er keine Lust verspüre, es zu sich zu nehmen. (al-Buchari und Muslim) Nach Imam an-Nawawi's Erläuterung gehören zur Kritik beispielsweise Aussagen wie: „Das Essen ist zu sauer, zu fettig, wenig gesalzen, nicht gut gekocht etc.“, und diese sind zu vermeiden. (Scharchu I-Muslim)

Es war die Gewohnheit des Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm -, im Sitzen zu trinken. Jedoch wird überliefert, dass er auch im Stehen trank. Man berichtet auch, dass er drei Mal ausholte, bis er sein Getränk austrank. Er verbot, dass jemand aus einer Flasche oder einem Trinkbehälter trinkt, weil sich ein Tier im Behälter aufhalten kann und man es nicht sieht. Man ist angehalten, in ein Glas einzuschenken und dann erst zu trinken. Ebenso ist es uns Muslimen verwehrt, während des Trinkens oder Essens z.B. in das Glas einzuhauchen, reinzupusten oder im Behälter auszuatmen. Denn es kann sein, dass Säkreme aus dem Mund in den Behälter, das Essen oder in das Glas hineingelangen, und sich dadurch andere Personen ekeln.

Der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - ermutigte die Gläubigen dazu, dass sie gemeinsam essen sollen, und dass das Essen für zwei, auch für drei Leute reichen, dass Essen für drei auch für vier Leute reichen würde. (Vgl. al-Buchari) Dies war auch eine Lösung für jene, die sich darüber beklagten, sich nie satt zu fühlen, welche der Prophet ihnen vorschlug, damit der Segen sich vergrößert und sie ein Gefühl der Sättigung bekommen.

Er sah es nicht gerne, dass man beim Essen übertrieb und das Maß überschritt. Nafi' berichtete: „Ibn 'Umar pflegte nicht zu speisen, bis ein Armer für ihn gesucht wurde, der mit ihm zusammen aß. Einmal ließ ich einen Mann eintreten, um mit ihm zu essen, und dieser Mann aß eine große Menge. Da sagte Ibn 'Umar zu mir: ‚Du Nafi‘, lass diesen Mann nicht wieder zu mir kommen; denn ich hörte den Propheten - Allahs Segen und Friede auf ihm - sagen: »Der Gläubige isst mit einem einzigen Magen, und der Ungläubige isst mit sieben Mägen.«" (al-Buchari)

Er wies an, dass man sich beim Essen nicht beeilen soll, sogar dann nicht, wenn man zum Gebet gerufen wird. (al-Buchari)

Manchmal lobte er das Essen, wie zum Beispiel als er seine Familie nach Essen fragte, und sie ihm mitteilten, dass sie nichts außer Essig hatten, verlangte er danach und sagte: „Was für ein gutes Essen doch Essig ist.“ (Muslim)

Es war auch seine Art, sich während des Essens zu unterhalten und nicht unbedingt zu schweigen, denn das Schweigen während des Essens ist eine Eigenschaft der Nichtmuslime, jedoch nicht der Muslime. Siehe hierzu verschiedene Überlieferungen, wo der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - ein Stück isst und dann über etwas erzählt (Vgl. u. a. al-Buchari).

So wie es bei großzügigen Gastgebern der Fall ist, drängte der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - seine Gäste dazu, zu essen und zu trinken. Dies kann man im Hadith ersehen, wo Abu Huraira in Ohnmacht fiel, der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - ihn mitnahm, Milch anbot und sagte „Trink“. Er wiederholte dies, bis Abu Huraira sagte, dass er nicht mehr kann. (al-Buchari)

Wenn er mit anderen gemeinsam aß bzw. zu einem Essen eingeladen wurde, ging er nicht weg, ohne für sie Du'a zu machen. Anas überliefert, dass der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - einst zu Sa'd ibn 'Ubada kam, der ihm Brot und Öl zu essen gab. Nachdem der Prophet - Allahs Segen und Friede auf ihm - gegessen hatte, sagte er: „Mögen die Fastenden ihr Fasten mit dir brechen, die Rechtschaffenen dein Essen speisen und die Engel ihre Segenswünsche über dich aussprechen.“ (sahih; s. Abu Dawud) Jedoch gehört es nicht zu seiner Sunna, mit allen gemeinsam die Hände nach dem Essen hochzuheben und Du'a zu machen, sondern er machte dies, ohne die Hände zu heben und unabhängig von den anderen. Alles andere sind Neuerungen in der Religion, die keine Basis in der Schari'a haben.

Er aß mit drei Fingern, und zwar mit seinem Mittelfinger, mit seinem Zeigefinger und seinem Daumen. Dies ist auch die beste Art und Weise, sich des Essens zu bedienen. Am Ende des Essens und nicht während des Essens, leckte er seine Finger ab, um sie anschließend zu waschen und zu säubern. Dies aufgrund dessen, weil man nicht weiß, in welchem Teil des Essens sich der Segen befindet. Daher hob er auch heruntergefallene Essensstücke wieder auf, säuberte sie und aß sie anschließend, um sich den Segen nicht entgehen zu lassen. (al-Buchari)

Am Ende pries er Allah für das Essen und bedankte sich bei seinem Schöpfer. (z. B. Al-hamdu-lillaah und andere Formen des Bittgebetes und der Lobpreisung, die mit der authentischen Sunna zu uns gelangten). Die Wichtigkeit der Lobpreisung Allahs - des Erhabenen - kommt in der folgenden Überlieferung zur Geltung. Der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Friede auf ihm - sagte: „Allah ist mit Seinem Diener zufrieden, wenn er etwas isst und dafür Allah lobpreist, oder etwas trinkt und dafür Allah lobpreist.“ (Muslim)

Nach dem Essen wusch er sich auch den Mund und spülte ihn aus, bevor er sich zum Gebet begab. (Vgl. al-Buchari)

Er hielt die Gläubigen dazu an, sich von der Moschee fernzuhalten, falls sie übel riechende Nahrungsmittel zu sich genommen haben, wie z.B. Zwiebel, Knoblauch und dergleichen. (Vgl. al-Buchari) Die Analogie zu Geschwistern, die rauchen und dann zum Gemeinschaftsgebet kommen, ist beachtenswert, denn der Gestank von Geschwistern, die geraucht haben, ist vielleicht unerträglicher als der Geruch von Zwiebeln und Knoblauch.

Er ordnete auch an, dass man die Gefäße und Behälter, in denen man Getränke und Nahrungsmittel aufbewahrte, zudecken soll. (Vgl. al-Buchari) Dies ist zugleich ein Schutz vor allen möglichen Bakterien, Schmutz, Insekten etc.

## **Die Achtsamkeit bei der Ernährung**

- Der Prophet wusste, was er aß.
- Er aß, was gut für ihn war.
- Er nahm nur so viel zu sich, wie es nötig war, um sich auf den Beinen halten zu können, jedoch nicht derart, dass er an Gewicht zunahm und fett wurde.
- Er lehrte den Muslimen folgende Haltung zum Essen und zum Trinken: „Der Sohn Adams füllt nicht etwas, was schlimmer ist als sein Magen. Es ist für den Sohn Adams ausreichend eine Hand voll zu essen, so dass er gehen kann. Wenn er es jedoch tun muss

(d.h. seinen Magen füllen), dann soll er ein Drittel mit Essen, ein Drittel mit Trinken und ein Drittel mit Luft füllen.“ (sahih von Tirmidhi und Ibn Madscha)

- Es war auch keine Gewohnheit des Propheten, sich nur auf eine einfältige Ernährung zu konzentrieren.
- Je nachdem, was in seiner Gegend bekannt und verbreitet war, aß er von den Früchten, vom Fleisch, vom Brot und nahm Getränke zu sich, und er mochte süße Getränke, die beispielsweise aus Honig und Datteln gemacht wurden.
- Falls er kein Verlangen hatte, aß er nicht und setzte somit seine eigene Seele nicht unter Druck, unbedingt etwas essen zu müssen. Etwas ohne Lust und Verlangen zu essen bringt gesundheitliche Gefahren mit sich.

### **Was man noch beachten sollte, wenn man mit anderen isst (Empfehlungen)**

- Nicht alleine mit dem Essen anfangen, sondern gemeinsam.
- Nicht still sein, sondern Gespräche führen.
- Nicht mehr Essen als das, was die anderen haben. Es ist nicht gerecht, mehr Essen zu verlangen und danach Ausschau zu halten, obwohl das Essen zuvor gerecht aufgeteilt wurde, außer die anderen geben von sich aus etwas ab.
- Nicht die anderen beim Essen beobachten.
- Nicht voreilig das Essen beenden, damit sich andere, die noch beim Essen sind, nicht unwohl und beobachtet fühlen.
- Wenn man getrennte Teller hat, nur soviel einfüllen, wie man essen kann. Soweit wie möglich, den Teller leer essen und nichts für Schaitan übrig lassen. Und das Lob gebührt Allah. Allah weiß alles immer am besten.