

## Wie man seine Konzentration während des Gebets fördern kann

Der Gesandte Allahs (ﷺ) sagte: „Für alles gibt es ein Gesicht, und das Gesicht deiner Religion ist das Gebet. So achtet darauf, dass niemand von euch das Gesicht seiner Religion zerstört oder verunstaltet.“

Bete rechtzeitig, so bald die Gebetszeit anfängt.

Wenn du weißt, dass dein Gebetsteppich dich vom Gebet ablenkt, indem du anfängst Punkte, Striche oder ähnliches zu zählen, hole dir ein anderes Gebetsteppich, ohne solche Dinge.

Bevor du betest, mache dir klar, dass du mit Allah (swt) dem Erhabenen reden wirst. Du wirst mit deinem Schöpfer, dem Allmächtigen reden, der deine Seele in Seiner Hand hält. Bereite dich auf das Gebet sowohl psychisch, als auch körperlich vor. Ziehe nicht die normale Kleidung an, die du den ganzen Tag lang an hast. Kauf dir extra Gebetskleidung, die du nur für das Gebet anziehst. Es ist überliefert, dass der Gebrauch von Parfüm mustahab ist, weil der Prophet Muhammad es liebte und ein Gebet mit Parfüm siebenzig Gebete aufwiegt.

Sorge dafür, dass dich niemand bei deinem Gebet stört. Schließe die Tür ab, solltest du kleinere Geschwister haben, und bitte deine Familie darum, nicht so laut zu sein.

Verrichte die Gebetswaschung ordnungsmäßig, denn nur ein Gebet mit korrektem Wudhu wird angenommen.

Rezitiere die Iqama sowie den Adhan.

Fang nicht gleich an zu beten! Nimm dir ein paar Minuten, in denen du ein oder zwei kleine Bittgebete rezitierst, in denen du Allah swt darum flehst, dass Er dir dabei hilft, dich richtig auf dein Gebet zu konzentrieren, und nicht abgelenkt wirst. Rezitiere hierbei die nachfolgenden empfohlenen Bittgebete der Ahlulbayt (ﷺ):

Bittgebet nach dem Rezitieren des Adhan: „Oh Allah mache mein Herz sanftmütig, meine Handlungen zu einer Quelle des Wohlgefallens, mein Leben erfolgreich, und gewähre mir kontinuierlichen Unterhalt, und mache meine Kinder zu rechtschaffenen, und bereite für mich ein Platz in der Nähe des Grabes Deines Gesandten Muhammad (s.) vor, ein Platz des Aufenthaltes und der Rast. Gewähre mir all dies durch Deine Barmherzigkeit, Oh Du allbarmherzigster unter jenen, die barmherzig sein können.“

Bittgebet vor dem Takbiratul Eham - Dua Tawajjuh: „Ich wende mein Gesicht zu demjenigen, der die Himmel und die Erde erschaffen hat, aufrecht stehend und gehorsam gegenüber dem Volke Ibrahims und dem Volke Muhammads sowie der Führung von Amir al-Mumineen. Und ich gehöre nicht zu den Polytheisten. Wahrlich, meine Gebete, meine Aufopferung, mein Leben und mein Tod sind (nur) für Allah swt, dem Herrn der Welten. Niemand ist Ihm gleich und dadurch wurde ich rechtgeleitet. Und ich bin von denjenigen, welche sich (Allah) unterwerfen. Oh Allah! Mache mich zu denen, die sich (Allah) unterwerfen.“

Es wird empfohlen, dass vor dem Takbiratul Eham mit der Absicht der Rijaa, eine Person

## Wie man seine Konzentration während des Gebets fördern kann

folgendes sagen sollte: „Oh Herr, der Wohltätig ist! Dieser sündhafte ist zu Dir gekommen, und Du hast die Wohltätigkeit angeordnet, um den Sündern Nachsicht zu zeigen. Du bist wohlthätig und ich bin ein Sünder. Gewähre Muhammad und seiner Familie Deinen Segen, und vergebe meine schlechten Handlungen, von welchen Du Kenntnis hast.“

Ya muhsinu qad atakal musiu wa qad amartal muhsina an yatajawaza ,anil musiei antal Muhsinu wa anal Musio bihaqqi Muhammadin wa Ali Muhammadin salli ,ala Muhammadin wa Ali Muhammadin wa tajawaz ,an qabihi ma ta'lamu minni.

Bevor du anfängst ein weiteres Gebet zu verrichten (z.B. Asr nach dem Duhur Gebet) rezitiere den Tasbih von Fatima (34 mal Allahu Akbar, 33 mal Alhamdulillah, 33 mal Subhanallah) und einen kleinen Dua z.B. einen von denen hier: Bittgebete nach jedem Pflichtgebet

Wenn du mit den Pflichtgebeten fertig bist, so mache folgendes: Verrichte ein zwei- Rakaat Gebet in dem du dich vollkommen auf Allah (swt) konzentrierst. Du wendest dich an Allah (swt) und sagst Ihm, dass du nun lediglich zwei Rakaat beten willst, in denen du dich vollkommen auf Allah (swt) konzentrierst, sozusagen als Wiedergutmachung, für die anderen Gebete, in denen du es vielleicht nicht so gut geschafft hast.