



## **225943 - Haben der Prophet - Allahs Frieden und Segen auf ihm - und seine Gefährten - möge Allah mit ihnen zufrieden sein - Sport getrieben?**

---

### **Frage**

Ich möchte (sportliche) Übungen machen, um meine (körperliche) Stärke zu erhöhen, aber ich möchte dies auf islamische Weise tun. Hat der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - solche (sportlichen) Übungen gemacht? Und welche Schwimmtechnik praktizierten der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - und seine Gefährten, möge Allah mit ihnen zufrieden sein?

### **Detaillierte Antwort**

Alles Lob gebührt Allah..

Muslim (2664) berichtet von Abu Huraira - möge Allah mit ihm zufrieden sein -, dass der Gesandte Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: „Der starke Gläubige ist besser und Allah lieber als der schwache Gläubige, und in beiden ist Gutes.“

Und diese Stärke umfasst sowohl die körperliche Stärke als auch die Stärke des Glaubens, wie wir in der Antwort auf die Frage Nummer (10238) dargelegt haben.

Und Allah - erhaben ist Er - sagte: „Und ihr Prophet sagte zu ihnen: „Allah hat euch (hiermit) Ṭālūt als König geschickt.“ Sie sagten: „Wie sollte er die Herrschaft über uns haben, wo wir doch ein größeres Anrecht auf die Herrschaft haben, und ihm nicht Wohlstand gegeben ist?“ Er sagte: „Allah hat ihn vor euch auserwählt und ihm ein Übermaß an Wissen und körperlichen Vorzügen verliehen. Und Allah gibt Seine Herrschaft, wem Er will. Allah ist Allumfassend und Allwissend.“ (Al-Baqarah, 247)

„(Seine - erhaben ist Er - Aussage:) „Allah hat ihn vor euch auserwählt und ihm ein Übermaß an Wissen und körperlichen Vorzügen verliehen“, bedeutet: Er hat ihn euch durch Wissen und



körperlicher Kraft überlegen gemacht, das heißt durch Stärke des Verstandes und des Körpers, durch die die Angelegenheiten des Königiums erfüllt werden. Denn wenn sein Verstand vollständig ist und er die Kraft hat, das, was der richtige Verstand erfordert, auszuführen, dann wird dadurch Vollkommenheit erreicht. Wenn ihm jedoch einer der beiden Punkte fehlt, wird die Angelegenheit gestört. Wenn er einen starken Körper mit (zugleich) schwachen Verstand hat, wird es im Königium zu Missgeschicken, Unterdrückung und Verletzung des Rechts kommen, also Stärke ohne Weisheit. Wenn er hingegen die Angelegenheiten versteht, aber keine Kraft hat, sie auszuführen, wird ihm der Verstand, den er nicht umsetzen kann, nichts nützen.“ Ende des Zitats, entnommen aus „Tafsir As-Sa’di“, S. 107.

In der Stärke und Gesundheit des Körpers sowie seiner Unversehrtheit liegt Beihilfe für den Diener Allahs, um Ihn im Gebet, Fasten, der Pilgerfahrt, dem Abmühen auf Seinem Wege und anderen Dingen zu gehorchen. In Schwäche und Krankheit hingegen verzögert sich die Ausführung vieler Handlungen des Gehorsam. Es wurde von Abu Dawud (3107) über Ibn Amr berichtet, der sagte: Der Prophet - Allahs Frieden und Segen auf ihm - sagte: „Wenn ein Mann kommt, um einen Kranken zu besuchen, soll er sagen: ‚O Allah, heile Deinen Diener, damit er Deinen Feind besiegen kann oder zu einem Gebet für Dich gehen kann.‘“ Als gut eingestuft von Al-Albani in „Silsilat Al-Ahadith As-Sahihah‘ (1365).“

Unter den zu beachtenden islamischen Anstandsregeln beim Ausüben von Spielen und sportlichen Übungen, die den Körper stärken, sind folgende Punkte:

- Die Absicht, Belohnung zu erlangen, und die Nutzung dieser (Übungen) zur Unterstützung bei der Anbetung und zur Hilfe für die Unterdrückten.
- Dass es keine religiösen Verstöße wie das Verbeugen der Spieler voreinander, Schlagen ins Gesicht, Enthüllen der Schamteile, Glücksspiel und dergleichen enthält.
- Sie sollten ihn nicht von der Gehorsamkeit gegenüber Allah, der Anbetung zu Ihm und der Güte gegenüber den Eltern und ähnlichen Prioritäten und Verpflichtungen ablenken.
- Er sollte keine beträchtlichen Summen dafür ausgeben, maßlos sein und Geld verschwenden.



Stattdessen sollte sein Verhalten in allen seinen Angelegenheiten auf Rechtschaffenheit und Zielstrebigkeit basieren.

Und wir wissen nicht aus der Sunnah, dass der Prophet – Allahs Segen und Frieden auf ihm – solche (heutzutage) bekannten Übungen und sportlichen Aktivitäten ausgeübt hat; denn Allah – erhaben ist Er –, hat ihm in allen Belangen Gnade erwiesen und ihm die Stärke des Körpers und des Glaubens vervollständigt.

Was wir definitiv aus der Sunnah in dieser Hinsicht wissen:

Erstens: Der Prophet – Allahs Segen und Frieden auf ihm – rang mit Rukana, bevor er den Islam annahm.

Abu Dawud überlieferte (4078), dass Rukana mit dem Propheten – Allahs Segen und Frieden auf ihm – rang, und der Prophet – Allahs Frieden und Segen auf ihm – ihn besiegte. Von Al-Albani als gut eingestuft in „Al-Irwa“ (5/329).

Zweitens: Sein Wettlauf mit seiner Frau A'ischa, möge Allah mit ihr zufrieden sein.

Abu Dawud (2578) und Ahmad (26277) überlieferten über A'ischa, dass sie sagte: „Ich begleitete den Propheten – Allahs Segen und Frieden auf ihm – auf einigen seiner Reisen, während ich noch ein Mädchen war und keine Fülle hatte. Er sagte zu den Menschen: „Geht voran“, und sie gingen voran. Also rannte ich mit ihm und überholte ihn, dann schwieg er über mich. Bis ich dann zugenommen hatte (und älter wurde) (d.h. einige Zeit verging) und es vergessen hatte, begleitete ich ihn (erneut) auf einer seiner Reisen. Er sagte zu den Menschen: „Geht voran“, und sie gingen voran. Dann sagte er: „Komm her, damit ich mit dir renne.“ Also rannte ich mit ihm, aber diesmal überholte er mich, fing an zu lachen und sagte: „Dies ist für das (vorherige Mal).“ Von Al-Albani in „Sahih Abi Dawud“ als authentisch eingestuft.

Drittens: Das Bogenschießen.

Al-Bukhari überlieferte in seinem Sahih-Werk (3373) von Salamah Ibn Al-Akwa' – möge Allah mit ihm zufrieden sein –, dass er sagte: „Der Prophet – Allahs Segen und Frieden auf ihm – ging an



einer Gruppe von Menschen vorbei, die mit Pfeilen spielten. Da sagte der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden auf ihm: „Schießt (oh) Söhne Isma‘ils, denn euer Vater war ein Bogenschütze. Schießt, und ich bin mit den Söhnen von so und so.“ Einer der beiden Gruppen hielt ihre Hände fest (d.h. sie hörten auf, mit den Bögen zu schießen), und der Gesandte Allahs – Allahs Segen und Frieden auf ihm – sagte: „Warum schießt ihr nicht?“ Sie sagten: „Oh Gesandter Allahs, wir schießen, während du bei ihnen bist.“ Er sagte: „Schießt, und ich bin mit euch allen.“

Und zweifellos trainierten die Gefährten – möge Allah mit ihnen zufrieden sein – das Reiten, die Kampfkunst und das Laufen. Sie waren in ihrer Härte und Stärke außergewöhnlich.

Die Natur solcher Angelegenheiten variiert von Zeit zu Zeit und von Zustand zu Zustand.

Was nun das Schwimmen angeht:

Es wurde über ihn (authentisch) bestätigt, dass er (d.h. der Prophet, Allahs Frieden und Segen auf ihm) sagte: „Alles, was nicht vom Gedenken Allahs ist, ist Spielerei. Außer vier Dinge: Das Spielen eines Mannes mit seiner Frau, das Reiten eines Mannes auf seinem Pferd, das Rennen eines Mannes zwischen zwei Zielen (d.h. wie bei einem Wettrennen) und das Erlernen des Schwimmens als Mann.“ Überliefert von An-Nasa‘i in „As-Sunan Al-Kubra“ (8889) und von Al-Albani in „As-Sahihah“ (315) als authentisch eingestuft.

Wir wissen nichts, was über den Propheten – Allahs Frieden und Segen auf ihm – in Bezug auf das Schwimmen berichtet wird, das er selbst getan hätte.

Was (häufig) erwähnt wird (ist, dass der Prophet – Allahs Frieden und Segen auf ihm – gesagt haben soll): „Lehrt eure Kinder das Schwimmen, Bogenschießen und Reiten“, wir kennen keine solche Aussage des Propheten – Allahs Frieden und Segen auf ihm – mit diesem Wortlaut.

Es wurde (stattdessen) mit ähnlichem Wortlaut überliefert, (dass er – Allahs Frieden und Segen auf ihm – gesagt haben soll): „Lehrt eure Kinder das Schwimmen, Bogenschießen und den Frauen das Spinnen.“ Dies ist jedoch eine sehr schwache Überlieferung. Siehe: „As-Silsilah Ad-Da‘ifah“ von Shaikh Al-Albani (3876, 3877).



Und Allah weiß es am besten.