



## **222064 - Einige Sunan des Fastens, von denen erwünscht ist, dass der Fastende diese bewahrt.**

---

### **Frage**

Was sind die Sunan des Fastens?

### **Detaillierte Antwort**

Alles Lob gebührt Allah..

Das Fasten gehört zu den glorreichsten Gottesdiensten. Den Lohn des Fastenden, auf welchen er hofft, kennt nur Allah. Und der Prophet, Allahs Segen und Frieden auf ihm, sagte bereits, dass Allah, der Mächtige und Gewaltige, sagte:

„Jede Tat vom Sohn Adams steht ihm zu, bis auf das Fasten, denn dieses steht Mir zu und Ich werde dafür belohnen.“

Überliefert bei al-Bukhari (1904) und Muslim (1151).

Das Fasten im Ramadan ist eine der Säulen der Religion. Der Muslim muss sein Fasten bewahren und darauf Acht geben, egal ob es ein Pflicht- oder freiwilliges Fasten ist, so dass Allah ihn (den Fastenden) in vollem Maße belohnt.

Das Fasten hat zahlreiche Sunan. Davon erwähnen wir:

Erstens:

Es gehört zur Sunnah, dass wenn jemand ihn (den Fastenden) beleidigt oder bekämpft, er diese böse Tat mit Gutem erwidern und sagen soll: „Ich faste.“

Zweitens:



Es gehört zur Sunnah, dass der Fastende den Sahur vollzieht (das Frühstück vor dem Beginn der Morgendämmerung), denn der Sahur hat Segen (bringt Segen).

Drittens:

Es gehört zur Sunnah, dass man sein Fasten schnell brechen und den Sahur verspäten soll (gemeint ist, dass er so spät wie möge den Sahur vollzieht).

Viertens:

Es gehört zur Sunnah, dass man mit frischen Datteln das Fasten bricht. Wenn man keine hat (keine findet), dann mit trockenen Datteln, und wenn man davon keine hat, dann mit Wasser.

Fünftens:

Es ist erwünscht (mustahab), dass der Fastende sagt, wenn er sein Fasten bricht: „Dhahaba Adh-Dhama` wabtallatil `Uruuq wa thabatal Ajru in shaa`a Allah (Der Durst verschwindet, die Adern werden feucht und der Lohn wird, so Allah will, gefestigt).“

Siehe die Antwort der Frage Nr. [39462](#) um noch mehr Überlieferungen diesbezüglich zu erfahren.

Sechstens:

Es ist erwünscht, dass der Fastende viele Bittgebete spricht, da der Prophet, Allahs Segen und Frieden auf ihm, sagte:

„Die Bittgebete Dreier werden nicht abgewiesen; des gerechten Imams, des Fastenden, wenn er sein Fasten bricht und das Bittgebet des Unterdrückten.“

Überliefert von Ahmad (8043) und die Prüfer des „Musnad“ haben diesen durch seine Wege und Indizien als authentisch eingestuft.

An-Nawawi, möge Allah ihm barmherzig sein, sagte:

„Es ist erwünscht, dass der Fastende, während seines Fastens, für die bedeutenden Dinge des



Dies- und Jenseits, für sich selbst, jene die er liebt und für die Muslime, Bittgebete spricht.“

Aus „Al-Majmuu“ (6/375)

Siebtens:

Wenn es um das Fasten im Ramadan geht, ist es erwünscht:

- In den Moscheen zu sitzen, um den Koran zu rezitieren und Allahs zu gedenken
- Den I'tikaaf in den letzten zehn Tagen zu vollziehen
- Das Tarawih-Gebet zu verrichten
- Häufig zu spenden und Gutes zu tun
- Den Koran zu lesen/studieren

Al-Bukhari (6) und Muslim (2308) überlieferten von ibn 'Abbas, dass er sagte:

„Der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden auf ihm, war der Großzügigste unter allen Menschen, und den Höhepunkt seiner Großzügigkeit erreichte er im Ramadan, wenn ihm Jibril begegnete. Diese Begegnung mit ihm fand in jeder Ramadan-Nacht statt, denn Jibril pflegte ihn zu jener Zeit im Koran zu unterweisen. Wahrlich, der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Frieden auf ihm, war mit dem Hergeben von guten Dingen schneller als der unhaltbare Wind.“

- Dass man seine Zeit nicht mit dem verschwendet, was einem keinen Nutzen bringt, was auch Auswirkungen auf das Fasten haben kann, wie durch das viele Schlafen, und Scherzen etc.
- Und dass man sich nicht darum sorgen soll, welche Arten von Essen und Trinken man zu sich nimmt, denn all dies hält einen davon ab viele gute Taten, während des Fastens, zu verrichten.

Für noch mehr Nutzen, sie die Antwort der Frage Nr. [12468](#)

Und Allah, erhaben sei Er, weiß es am besten.