



Etikette & Manieren: Das Essen



Eine einfache
Anleitung für kleine
Muslims basierend
auf Quraan und
Sunnah

(Insha Allah)

2008 www.islamicbulletin.com

Einleitung

Am besten beschäftigt man sich während des Essens mit den entsprechenden Manieren. Trotzdem sollte man sich auch außerhalb der Mahlzeiten die Tischmanieren in Erinnerung rufen.

Unsere Anleitung soll bi-ithnillah dabei helfen, Kindern das angemessene Benehmen nach Quraan und Sunnah beizubringen. Die verwendeten Materialien werden inshaAllah durch Ahadith und Ayaat belegt.

Ich stelle auch Verhaltensweisen während des Essens vor, die nicht unbedingt aus Quraan und Sunnah stammen, aber in vielen Kulturen zum „guten Ton“ gehören. Diese Sitten lassen sich daran erkennen, dass bei ihnen Belege aus Quraan und Sunnah fehlen.

Übersichtliche Aufzählungen und einfache Aktivitäten sollen meine Anleitung insha Allah etwas kindgerechter gestalten.

Inhaltsverzeichnis

I Sich an Allah erinnern

- a. Bevor man isst sagt man Bismillah
- b. Was passiert, wenn du vor dem Essen nicht Bismillah sagst?
- c. Was man sagt, wenn man vergessen hat, vor dem Essen Bismillah zu sagen
- d. Was man sagt, wenn man Milch trinkt
- e. Was man nach dem Essen sagt

II Tischmanieren

- a. Iss von dem, was nahe an deinem Platz steht
- b. Iss mit deiner rechten Hand
- c. Iss mit deinen Fingern
- d. Wasser oder Milch in einer Gruppe von Menschen herumreichen
- e. Ich kaue mit geschlossenem Mund
- f. Sprich und iss nicht gleichzeitig
- g. Aufstoßen und Niesen am Essplatz
- h. Man soll sein Essen gut kauen
- i. Stopf' dir nicht deinen Mund voll
- j. Man schlürft nicht, wenn man trinkt oder Suppe isst
- k. Wisch dir deinen Mund ab, wenn du Milch getrunken hast
- l. Iss nicht so viel, dass du Magenschmerzen bekommst
- m. Beschwer dich nicht über dein Essen
- n. Wenn während des Essens zum Gebet gerufen wird

Sich an Allah erinnern:



Was sagst du, bevor du isst?



Du sagst **Bismillah**.

Ich war ein Junge unter der Obhut des Propheten Allahs und ich ließ meine Hand über die Platte mit dem Essen gehen. Allahs Prophet sagte zu mir: „Oh Junge! Erwähne dich an Allahs Namen und iss mit deiner rechten Hand und iss von dem, was dir am nächsten ist.“ Seitdem habe ich mich während des Essens an diese Anweisungen gehalten. (Bukhari)



Was passiert, wenn du vor dem Essen nicht Bismillah sagst? Shaytan isst mit dir

Überliefert durch Umayyah Ibn Makhshi:

Umayyah saß bei einem essenden Mann. Dieser nannte nicht Allahs Namen vor dem Essen. Erst als er den letzten Bissen zum Mund führte, sagte der Mann: „Im Namen Allahs am Anfang und am Ende meines Essens.“

Der Prophet (salla Allahu alayhi wa sallam) lachte und sagte: „Der Teufel hat mit ihm gegessen. Aber als der Mann Allahs Namen erwähnte, spuckte der Teufel das Essen aus, das in seinem Bauch war.“ (Abu Dawud)

Jabir b. 'Abdullah berichtet, Allahs Gesandter (möge der Friede auf ihm sein) hat gesagt: Wenn eine Person den Namen Allahs erwähnt, während sie ihr Haus betritt und während sie isst, sagt Satan zu sich selbst: „Ich habe keinen Ort, an dem ich die Nacht verbringen kann und kein Abendessen.“ Aber wenn eine Person das Haus betritt, ohne den Namen Allahs zu erwähnen, sagt Satan: „Ich habe einen Platz gefunden, an dem ich die Nacht verbringen kann.“ Und wenn die Person nicht den Namen Allahs während des Essens erwähnt, sagt er (der Satan): „Ich habe einen Ort gefunden, an dem ich die Nacht verbringen kann und ich habe ein Abendessen.“ (Muslim 5006)





Was sagt man, wenn man vergessen hat, vor dem Essen Bismillah zu sagen?

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ.

Bismillâhi aw-walahu wa âkhirah.

(Abu Dawud)

Überliefert durch Umayyah Ibn Makshi:

Umayyah saß bei einem essenden Mann. Dieser nannte nicht Allahs Namen vor dem Essen. Erst als er den letzten Bissen zum Mund führte, sagte der Mann: „Im Namen Allahs am Anfang und am Ende meines Essens.“

—Der Prophet (salla Allahu alayhi wa sallam) lachte und sagte: „Der Teufel hat mit ihm gegessen. Aber als der Mann Allahs Namen erwähnte, spuckte der Teufel das Essen aus, das in seinem Bauch war.“

(Abu Dawud)



Was sagt man, wenn man Milch trinkt?

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ.



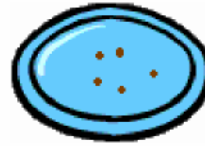
Allahumma barik lanaa feehee wa zidnaa minhu. Oh Allah!
Segne unser Essen und gib uns mehr davon.
At-Tirmidhi, Kapitel 30, Hadith 2

Ibn Abbas radiAlluha anhu sagte, dass Rasoolullah sal-Allâhu alayhi wa sallam nach jeder Mahlzeit dua für etwas Besseres zu essen machte. Und nachdem er Milch trank, wies er seine Gefährten an, dua für mehr Milch zu machen. Denn Rasoolullah sal-Allâhu alayhi wa sallam sagte, dass es nichts gibt, das gleichzeitig Nahrung und Wasser liefert, außer Milch.

At-Tirmidhi, Kapitel 30, Hadith 2, aus: "The Hadith Software"



Was man nach dem Essen sagt



Überliefert durch Abu Umamah

Immer wenn das Tuch, auf dem der Prophet zum Essen saß, entfernt wurde (das heißt, immer wenn er sein Essen beendete), pflegte er zu sagen: "Al-Hamdu lillah kathiran tayiban mubarakan fihi ghaira makfiy wala muwada' wala mustaghna'anhu Rabbuna." (Bukhari)

Überliefert durch Abu Umamah

Immer wenn der Prophet sein Essen beendete (oder wenn das Tuch, auf dem er beim Essen saß, weggenommen wurde) pflegte er zu sagen: "Gepriesen sei Allah, Der unsere Bedürfnisse gestillt hat und unseren Durst gestillt hat. Deine Gunst kann nicht ersetzt oder verleugnet werden." Einmal sagte er: „Erhöht seist Du, Oh unser Herr! Deine Gunst kann nicht ersetzt noch verlassen noch geteilt werden, Oh unser Herr!“

Extra: Was machen wir nach dem Essen mit unserem Geschirr?

Ess-Manieren

Einige der folgenden Manieren stammen nicht unbedingt aus der Sunnah, aber sie helfen dir dabei, dich beim Essen gut zu benehmen und sie sind „gute Manieren“ in vielen Kulturen. Manieren, die (meiner Meinung nach) aus Sunnah und Quraan stammen, werden durch entsprechende Quellenangaben belegt.

Iss von dem, was nahe an deinem Platz steht

Überliefert durch 'Umar bin Al Salama, dem Sohn von Um Salama, der Ehefrau des Propheten:

Einmal aß ich mit Allahs Gesandtem und ich aß von allen Schüsseln. Da sagte Allahs Gesandte zu mir: „Iss von den Gerichten, die näher bei dir stehen.“
(Bukhari)

Iss mit deiner rechten Hand

Überliefert durch 'Umar bin Abi

Ich war ein Junge unter der Obhut von Allahs Gesandtem und ich nahm mit meiner Hand von allen servierten Speisen. Da sagte Allahs Gesandter zu mir: „Oh Junge! Erwähne Allahs Name und iss mit deiner rechten Hand und iss von den Speisen, die nahe bei dir stehen.“ Seitdem habe ich diese Anweisungen beim Essen beachtet (Bukhari).



Salim berichtete mit der Erlaubnis seines Vaters, dass Allahs Gesandter (salla Allahu alayhi wa sallam) sagte: „Keiner von euch sollte mit seiner linken Hand essen und trinken, denn Satan isst mit seiner linken Hand und trinkt mit seiner linken Hand.“
(Muslim, 5010)

Extra:

Welche Hand ist deine rechte Hand?

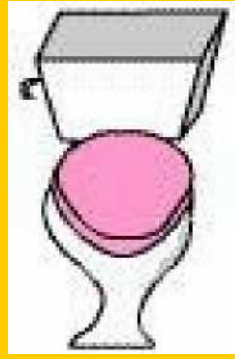
Was machst du mit deiner linken Hand

Die folgenden Aktivitäten sollen dir helfen dir zu merken, welche Hand du benutzen solltest.

Hinweise für Eltern:

1. Lassen Sie Ihr Kind seine Hände mit den Handflächen nach unten auf das Blatt "Welche Hand benutze ich?" legen.
2. Lassen Sie es beide Hände nachzeichnen.
3. Lassen Sie das Kind die RECHTE Hand mit seiner Lieblingsfarbe ausmalen.
4. Die linke Hand soll nicht ausgemalt werden.
5. Hängen Sie das Blatt in die Nähe Ihres Esstisches oder -platzes.
6. Wenn das Kind mit der falschen Hand isst, ermutigen Sie es, auf das Blatt zu schauen. So kann das Kind sich leicht selbst korrigieren.

Ich mache **instinja** und reinige
meinen Intimbereich

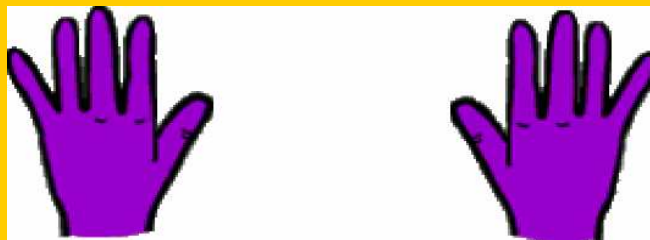


mit meiner **linken** Hand

Ich **esse**



mit meiner **rechten** Hand



Mit welcher Hand esse ich?



Iss mit deinen Fingern

Anas RadiAllahu 'Anhu sagt: "Gottes Gesandter (sal-Allâhu alayhi wa sallam) leckte nach dem Essen seine drei Finger ab."

Kommentar

Es war das noble Verhalten des Gesandten Allahs (Sallallahu 'Alayhi wa sallam), mit drei Fingern zu essen. Wir finden aber auch Erzählungen darüber, dass er beim Essen alle fünf Finger benutzte. In den meisten Erzählungen werden die drei Finger Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger erwähnt. Der Vorteil des Essens mit drei Fingern ist, dass man sich damit nur wenig Essen nehmen kann, so dass keine Person mehr als die anderen Anwesenden essen kann. Imam Nawawi sagt: 'Wir schließen aus diesem Ahadith, dass es mustahab ist, mit drei Fingern zu essen.' Aus diesem Grund sollten Ringfinger und der kleine Finger nicht unnötigerweise genutzt werden. Bei Speisen, die mit drei Fingern nur sehr schwer zu essen sind, ist es keine Schande, auch die anderen zwei Finger zu nutzen.

At-Tirmidhi, Kapitel 23, Beschreibung des Essens, Hadith 2,
entnommen aus "The Hadith Software"

Mit den Fingern essen oder Besteck benutzen?

In der Urzeit waren Messer primitive Bronze-Klingen; später wurden sie aus Eisen hergestellt. Vorformen des Löffels waren einfache Schaufeln aus Muscheln oder Holz. Löffel und Messer wurden als Werkzeuge zum Bearbeiten der Nahrung genutzt; gegessen wurde aber mit den Fingern. **Microsoft © Encarta © 2006.**



Mit Besteck zu essen ist eine westliche Sitte, wohingegen im Fernen Osten gewöhnlich mit Stäbchen gegessen wird. (Corbis/Peter Harboldt)

Wasser oder Milch in einer Gruppe von Menschen herumreichen (rechts herum, angefangen bei dem, der serviert)

Anas b. Malik berichtete, dass eine Tasse MILCH, gemischt mit Wasser, zu Allahs Gesandten (möge der Friede auf ihm sein) gebracht wurde, während zu seiner rechten Seite ein Wüstenaraber und zu seiner linken Seite Abu Bakr war. Er (der heilige Prophet) trank; dann gab er das Getränk weiter an den Wüstenaraber und sagte: (Gib es jemandem) zu deiner rechten Seite, dann wieder zu jemandem, der rechts steht. (Muslim 5032)

● Ich kaue mit geschlossenem Mund



Sprich darüber:
Warum sollten wir mit geschlossenem
Mund kauen?



Sprich und iss nicht gleichzeitig



Sprich darüber:
Warum ist es nicht gut, gleichzeitig zu
essen und zu sprechen?

**Wenn du aufstoßen oder niesen muss, wende dich vom Essplatz ab.
Verlasse wenn möglich den Raum, wenn du Winde lassen musst**

Man soll sein Essen gut kauen

Warum ist es wichtig, sein Essen gut zu kauen?

Stopf' dir deinen Mund nicht voll

Was könnte passieren, wenn du deinen Mund zu voll machst?

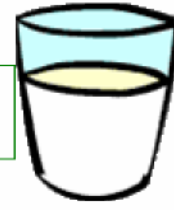
Man schlürft nicht, wenn man trinkt oder Suppe isst

Schlürfen: ein lautes Geräusch während des Trinkens oder Essens machen



Wisch dir deinen Mund ab, wenn du Milch getrunken hast

Überliefert durch Ibn 'Abbas
Allahs Gesandter trank Milch, wuschte sich dann den Mund ab und sagte: „Sie
beinhaltet Fett.“ (Bukhari)



Milch:

undurchsichtige weißliche oder gelbliche Flüssigkeit, die durch das Euter des weiblichen Säugetieres produziert wird und die der Ernährung des Nachwuchses dient.
Microsoft® Encarta © 2006.

Welche Tiere kennst du, deren Milch wir Menschen trinken?
Hast du schon mal eine andere Milch als Kuhmilch getrunken?
Welche Lebensmittel kann man aus Milch herstellen?
Welche Milchprodukte isst du am liebsten?

Iss nicht so viel, dass du Magenschmerzen bekommst

Überliefert durch Ibn 'Umar
Allahs Gesandter sagte: „Ein Gläubiger füllt nur einen Darm (ist zufrieden wenig Essen),
und ein Kafir (Ungläubiger) oder ein Heuchler füllt sieben Därme (isst zu viel).“
(Bukhari)

Beschwer dich nicht über dein Essen. Wenn du es nicht magst, lass es stehen.





Überliefert durch Abu Huraira
Der Prophet kritisierte niemals eine Mahlzeit (zu der er eingeladen war), aber er aß, wenn
er das Essen mochte und er ließ es liegen, wenn er es nicht mochte (Bukhari).

Wenn während des Essens zum Gebet gerufen wird, dann iss erst, bevor du betest

Überliefert durch Anas bin Malik
Der Prophet sagte: Wenn das Abendessen serviert ist und zum Gebet (Isha) gerufen wird,
dann iss zuerst (Bukhari).



Welche anderen Tischmanieren gibt es bei dir zuhause?
Schreib sie unten auf, so kannst du sie insha Allah ab und zu wiederholen.

| |
|---|
|  |
|  |
|  |
|  |

Tipps:

Immer wenn Sie sehen, dass Ihr Kind sich beim Essen nicht akzeptabel benimmt, versuchen Sie es freundlich daran zu erinnern, indem Sie:

Eine Frage stellen
(z. B.: Mit welcher Hand essen wir?)

Q Nennen Sie ein Hadith oder eine Ayaa.

ENDE

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ
إِلَيْكَ.

„Wie vollkommen Du bist, Oh Allah. Ich preise Dich.
Ich bezeuge, dass niemand außer dir angebetet werden darf. Ich
suche nach Deiner Vergebung und ich wende mich dir in Reue
zu.“