

**AMARA FARAH**

# **SCHLAF GUT**

**MIT DIESEN SUNNAN &  
ADHKAR FÜR DIE NACHT**



**KIDS DISCOVER  
ISLAM**

**MIT AUDIO-DATEIEN &  
TOLLEN EXTRAS**

© KidsDiscoverIslam/Amara Farah

In Zusammenarbeit mit Rezitator: Hafiz Imran Abubakar (Al Taqwa Quran Academy)

Alle Rechte vorbehalten.

Schlaf gut - Mit diesen Sunnan und Adhkar für die Nacht

Beirut, Radjab 1446 n.H. / Januar 2025

KidsDiscoverIslam ist ein Projekt von Amara Farah, einer unabhängigen Autorin.

Alle Rechte, einschließlich des Rechts zur Vervielfältigung, Veröffentlichung und Übersetzung, sind vorbehalten.

Es ist untersagt, das Buch oder Teile davon ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors/Selbstverlages zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen, zu ändern oder anderweitig zu verwenden. Jede unbefugte Nutzung stellt eine Urheberrechtsverletzung dar.

Kontakt:

E-Mail: [kidsdiscoverislam@gmail.com](mailto:kidsdiscoverislam@gmail.com)

ISBN:

Hardcover: 978-3-384-49840-3

Softcover: 978-3-384-49839-7

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>Adhkar in der Nacht</b>	<b>5</b>
Ayat-ul Kursi	6
Die letzten zwei Verse der Surah Al-Baqarah	9
Surah As-Sajdah und Surah Al Mulk	13
Surah As-Sajdah	15
Surah Al-Mulk	19
Surah Al Kafirun	23
Die drei Schutzsuren	27
Dhikr vor dem Schlafengehen	35
Bittgebet vor dem Schlafengehen	39
<b>Sunnan vor dem Schlafengehen</b>	<b>43</b>
Das Bett ausschütteln	45
Wuduu vor dem Schlafengehen	47
Nicht auf dem Bauch schlafen	49
<b>Träume</b>	<b>51</b>
Arten von Träumen	52
Umgang mit Träumen	53
<b>Eltern-Ecke</b>	<b>55</b>
Umsetzung und Einbeziehung in den Alltag der Kinder und Jugendlichen	57
<b>Anhang</b>	<b>59</b>
Adhkar und Sunnan Tracker	59
Duaa vor dem Schlafengehen Poster	60
Surah As-Sajdah Lautschrift und Übersetzung	61
Surah Al-Mulk Lautschrift und Übersetzung	71
Entdecke mehr	<a href="#">81</a>

# WICHTIGE INFO

Dieses Buch enthält Links zu Audio-Dateien und PDFs/Dateien zum Downloaden und Ausdrucken. Diese Extras sind ausschließlich für den Privat- und Unterrichtszweck geeignet und dürfen nicht an Dritte weitergeleitet werden.



*Immer, wenn du so einen QR-Code siehst,  
kannst du ihn scannen und du kommst  
zu einer Audio-Datei oder tollen Extras  
zum Ausdrucken!*

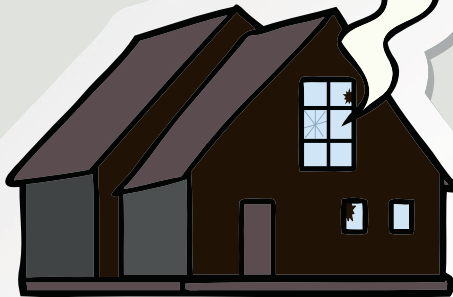




Ein Haus in dem  
Allahs gedenkt  
wird.



Ein Haus in dem  
Allahs nicht  
gedenkt wird.



Scannen &  
anhören



## EINLEITUNG

### Warum Adhkar (Gedenkgebete) vor dem Schlafengehen wichtig sind

Bevor du schlafen gehst, ist es wichtig, dass du dich an Allah erinnerst und an Ihn denkst. Dadurch wirst du dich Allah näher und dich von Ihm beschützt fühlen, während du in der Nacht gemütlich in deinem Bett schläfst. Dieses Buch soll dir mit Allahs Erlaubnis helfen, so viele Bittgebete wie möglich, vor dem Schlafengehen, zu sprechen. Ein Haus in dem an Allah gedacht wird, ist ein lebendiges Haus voller Licht. Aber ein Haus, in dem nicht an Allah gedacht wird, ist ein leeres und dunkles Haus.<sup>1</sup> Du wirst auch einiges darüber lernen, was der Prophet Muhammad, ﷺ, vor dem Schlafengehen getan hat und kannst dabei versuchen, ihm so gut es geht nachzuahmen. Außerdem wirst du auch lernen, welche Arten von Träume es gibt und wie du damit islamisch richtig umgehst, in shaa Allah!

Viel Spaß beim Entdecken und Lernen und vor allem: Schlaf gut!

\*Sunnan= Plural von Sunnah; Dinge, die unser geliebter Prophet Muhammad, ﷺ, für gewöhnlich tat

<sup>1</sup>Vergleich: Hadith bei Sahih Muslim Nr. 779

# ADHKAR IN DER NACHT



**AYAT-UL-KURSI**





**Wenn du Ayat-ul Kursi rezi-  
tierst, während du in deinem  
Bett liegst, wird ein schützen-  
der Engel bis zum Morgen,  
wenn du aufwachst, bei dir  
bleiben.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Vergleich: Hadith bei Sahih Al Bukhari Nr. 2311

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا  
نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا  
الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا  
خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ  
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ  
حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾.



## Lautschrift:

255. Allaahu laaa ilaaha illaa huwal hayyul qayyum;  
laa ta'khudhuhuu sinatuw-wa laa nawm; lahuu maa  
fissamaawaati wa maa fil ard; man dhalladhii yashfa'u  
'indahuu illaa bi'idhnihi; ya'lamu maa bayna aydiihim  
wa maa khalfahum; wa laa yuhiituuna bishay'immin  
'ilmihii illa bi maa shaaa'; wasi'a kursiyyuhus-  
samaawaati wal ard; wa laa ya'uuduhu hifdhuhumaa;  
wa huwal 'aliyyul 'adheem



## Übersetzung:

255. Allah - es gibt keinen Gott außer Ihm, dem Lebendigen und Beständigen. Ihn überkommt weder Schlummer noch Schlaf. Ihm gehört (alles), was in den Himmeln und was auf der Erde ist. Wer ist es denn, der bei Ihm Fürsprache einlegen könnte - außer mit Seiner Erlaubnis? Er weiß, was vor ihnen und was hinter ihnen liegt, sie aber umfassen nichts von Seinem Wissen - außer, was Er will. Sein Thronschemel umfaßt die Himmel und die Erde, und ihre Behütung beschwert Ihn nicht. Er ist der Erhabene und Allgewaltige.



# ADHKAR IN DER NACHT



## DIE LETZTEN ZWEI VERSE DER SURAH AL BAQARAH



**Der Gesandte Allahs, ﷺ, sagte:  
"Wer die letzten beiden Verse  
der Surah al-Baqarah in der  
Nacht rezitiert, dem werden  
sie genügen."<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Sahih Al Bukhari Nr. 4008

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلُّ  
أَمَّنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ  
أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانُكَ رَبَّنَا  
وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۚ (٢٨٥). لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا  
ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا  
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ  
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۚ (٢٨٦).



## DIE LETZTEN ZWEI VERSE DER SURAH AL BAQARAH

### Lautschrift:

285. Aamana-r-rasuulu bimaa unzila ilayhi mir-rabbihi  
wal-mu'minuun, kullun aamana bil-llaahi wa  
malaa'ikatihii wa kutubihii wa rusulih, laa nufarriq  
bayna ahadim-mir-rusulih, wa qaaluu sami'naa wa  
ata'naa ghufraanaka Rabbanaa wa ilayka-l-masiir

286. Laa yukalliful-laahu nafsani illaa wus'ahaa, lahaa  
maa kasabat wa 'alayhaa ma-ktasabat, Rabbanaa laa  
tu'aakhidhnaa in-nasiinaa aw akhta'naa, Rabbanaa  
walaahamil 'alaynaa isran kamaa hamaltahuu 'alal-  
ladhiina min qablinaa, Rabbanaa wa laa tuhammilnaa  
maa laa taaqata lanaa bihi, wa 'fu 'anna wa-ghfir  
lanaa war-hamnaa, Anta Mawlaanaa fan-surnaa 'alal-  
qawmi-l-kaafiriin



## DIE LETZTEN ZWEI VERSE DER SURAH AL BAQARAH

### Übersetzung:

285. Der Gesandte glaubt an das, was ihm von seinem Herrn herabgesandt worden ist, ebenso die Gläubigen; sie alle glauben an Allah und an Seine Engel und an Seine Bücher und an Seine Gesandten. Wir machen keinen Unterschied zwischen Seinen Gesandten. Und sie sagen: "Wir hören und gehorchen. Gewähre uns Deine Vergebung, unser Herr, und zu Dir ist die Heimkehr.

286. Allah fordert von keiner Seele etwas über das hinaus, was sie zu leisten vermag. Ihr wird zuteil, was sie erworben hat, und über sie kommt, was sie sich zuschulden kommen läßt. Unser Herr, mache uns nicht zum Vorwurf, wenn wir (etwas) vergessen oder Fehler begehen. Unser Herr, und erlege uns keine Bürde auf, so wie Du sie jenen aufgebürdet hast, die vor uns waren. Unser Herr, und lade uns nichts auf, wofür wir keine Kraft haben. Und verzeihe uns und vergib uns und erbarme Dich unser. Du bist unser Beschützer. So hilf uns gegen das Volk der Ungläubigen!"

**ADHKAR IN DER NACHT**

**SURAH AS-SAJDAH  
UND SURAH AL-MULK**





**Der Prophet Muhammad, ﷺ, ging nicht schlafen, bevor er nicht Surah As-Sajdah und Surah Al-Mulk las.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Vergleich: Hadith bei Jami' at-Tirmidhi Nr. 3404, Hasan



# SURAH AS-SAJDAH

وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ  
رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ  
(١٢) وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدًى وَلَٰكِنْ حَقَّ الْقَوْلُ  
مِنِّي لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ (١٣)  
فَذُوقُوا بِمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَٰذَا إِنَّا نَسِيتَكُمْ  
وَذُوقُوا عَذَابَ الْخُلْدِ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (١٤) إِنَّمَا يُؤْمِنُ  
بِتَايَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ  
رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ ﴿١٥﴾ نَتَجَافَىٰ جُنُوبَهُمْ  
عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ  
يُنْفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً  
بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾ أَفَمَن كَانَ مُؤْمِنًا كَمَن كَانَ فَاسِقًا  
لَّا يَسْتَوُونَ ﴿١٨﴾ أَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ  
جَنَّاتُ الْمَأْوَىٰ نُزُلًا بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٩﴾ وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا  
فَأَمَّا لَهُمْ النَّارُ كُلَّمَا أَرَادُوا أَن يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا وَقِيلَ  
لَهُمْ ذُوقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّتِي كُنتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ ﴿٢٠﴾