145160 - Wie ist das Urteil über das Essen bis zur Sättigung und gilt das als Verschwendung?

Frage

Im Quran, der Aussage Allahs - erhaben ist Er - heißt es: „O Kinder Adams, legt euren Schmuck bei jeder Gebetsstätte an und eßt und trinkt, aber seid nicht maßlos! - Er (Allah) liebt nicht die Maßlosen.“ (Al-A'raf:31) Und bei Ahmad wurde überliefert, dass Al-Miqdam Ibn Ma'di Karib Al-Kindi sagte, dass er den Propheten – Allahs Segen und Frieden auf ihm – sagen hörte: „Der Sohn Adams füllt kein schlimmeres Gefäß als seinen Magen. Es genügt dem Sohn Adams, einige Bissen zu sich zu nehmen, die seinen Rücken aufrecht halten. Und wenn es unbedingt sein muss, dann ein Drittel für sein Essen, ein Drittel für sein Trinken und ein Drittel (leer lassen) für seinen Atem.“ Überliefert von An-Nasai und At-Tirmidhi; der sagte: „Ein guter und authentischer Hadith.“ Meine Frage: Ist daraus zu verstehen, dass es für eine Person besser ist, nur eine Mahlzeit am Tag zu essen? Und dass, wenn man mehr als das isst, dies als Verschwendung gilt und man dadurch bei Allah verhasst ist? Und was ist mit den Fastentagen? Sollen wir nur beim Sahur essen und uns beim Fastenbrechen mit drei Datteln begnügen? Ich persönlich beschränke mich beim Fastenbrechen auf Milch gemischt mit Honig, esse zum Mittag ein Stück Fleisch und vor dem Schlafengehen ein Stück Obst. Gilt das als Verschwendung, für die Allah jemanden verabscheut? Ich bitte um Verdeutlichung und Anleitung.

Detaillierte Antwort

Alles Lob gebührt Allah..

Erstens:

Verschwendung ist im Essen und auch in anderen (Angelegenheiten) verwerflich. Allah – erhaben ist Er – sagte: „Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! - Er (Allah) liebt nicht die Maßlosen.“ (Al-A'raf:31) – und Er – erhaben ist Er – sagte: „(…) doch seid nicht maßlos! - Er liebt nicht die

Maßlosen.“ (Al-An‘am:141) – und Er – erhaben ist Er – sagte: „Und lasse deine Hand nicht an deinem Hals gefesselt sein, strecke sie aber auch nicht vollständig aus, sonst würdest du getadelt und (aller Mittel) entblößt dasitzen.“ (Al-Isra:29) – und Er – erhaben ist Er – sagte: „Und gib dem Verwandten sein Recht, ebenso dem Armen und dem Sohn des Weges. Und handle nicht ganz verschwenderisch. (26) Wahrlich, die Verschwender sind die Brüder der Satane; und der Satan ist gegenüber seinem Herrn sehr undankbar. (27)“ (Al-Isra’:26–27)

Und der Unterschied zwischen Maßlosigkeit (arab. Israf) und Verschwendung (arab. Tabdhir) ist: „Israf bedeutet, etwas für etwas Angemessenes, aber in übertriebener Menge auszugeben. Tabdhir hingegen bedeutet, es für etwas Unangemessenes auszugeben.“ So sagte es Al-Manawi in „Fayd Al-Qadir” (1/50).

Zweitens:

Verschwendung bedeutet, das Maß zu überschreiten und das geschieht, indem man über die Sättigung hinaus isst. Dies ist jedoch nicht daran gebunden, ob man eine, zwei oder drei Mahlzeiten isst: So kann eine Person nur eine Mahlzeit am Tag essen und dennoch dabei verschwenderisch sein. Und jemand (anders) kann drei Mahlzeiten essen, ohne Verschwendung.

Und der Hadith von Al-Miqdad enthält eine Ermahnung zur Mäßigung beim Essen und zur Genügsamkeit mit dem, was den Rücken aufrecht hält. Dabei wird nicht auf die Anzahl der Mahlzeiten eingegangen. So kann jemand diese wenigen Bissen dreimal täglich zu sich nehmen: Seinem Frühstück, Mittag- und Abendessen, und dabei maßvoll und sparsam bleiben. Wenn er jedoch mehr als diese Bissen essen möchte – in seiner Mahlzeit –, so soll er ein Drittel für sein Essen, ein Drittel für sein Trinken und ein Drittel für seinen Atem vorsehen. Wenn er darüber hinaus eine weitere Mahlzeit benötigt – was bei den meisten Menschen der Fall ist –, dann ist daran nichts auszusetzen, solange er auch dabei das zuvor Genannte beachtet. Und ebenso, wenn er drei oder vier Mahlzeiten benötigt. Die Anzahl der Mahlzeiten unterscheidet sich nämlich je nach Person, Art der Nahrung und Art der körperlichen Anstrengung, die er auf sich nimmt.

Und gemeint ist die Erhaltung des Körpers und das Verhindern, ihm zu schaden, sei es durch

(Über)sättigung oder durch Hunger.

Ebenso ist damit beabsichtigt: Die Stärkung zum Gehorsam und das erreicht man durch maßvolles Essen, nicht durch belastende Überernährung und auch nicht durch erschöpfenden Hunger.

Al-Qurtubi – möge Allah ihm barmherzig sein – sagte in seiner Erklärung zum Vers aus Al 'Imran: „Seine Aussage, erhaben ist Er: ‚Eßt und trinkt, aber seid nicht maßlos!': Ibn Abbas sagte: Allah hat in diesem Vers das Essen und Trinken erlaubt, solange es nicht mit Verschwendung oder Hochmut geschieht. Was jedoch aus Bedürfnis getan wird, nämlich das, was den Hunger stillt und den Durst löscht, das ist sowohl aus rationaler als auch aus religiöser Sicht empfehlenswert, weil es der Erhaltung der Seele dient und die Sinne schützt. Deshalb hat das islamische Gesetz das ununterbrochene Fasten verboten, da es den Körper schwächt, die Seele schädigt und von der Anbetung abhält. Und dies wird vom islamischen Gesetz wie auch von der Vernunft abgelehnt. Wer sich selbst das Nötigste vorenthält, hat keinen Anteil an Frömmigkeit und keinen Anteil an Askese, denn das, was sie (die Seele) an der Ausführung des Gehorsams hindert – durch Schwäche und Erschöpfung – mindert den Lohn.

Und (die Gelehrten) sind sich uneinig darüber, wie das Urteil über das zusätzliche (Maß) der Notwendigkeit ist. Es gibt zwei Meinungen. Einige sagten, es sei verboten, andere sagten, es sei verpönt. Ibn Al-‘Arabi sagte: „Das ist korrekt, denn das Maß der Sättigung unterscheidet sich je nach Ländern, Zeiten, Alter und beim Essen.“ Dann sagte er: „Im Wenig-Essen liegen viele Vorteile: Der Mensch ist gesünder im Körper, hat ein besseres Gedächtnis, einen klareren Verstand, schläft weniger und ist seelisch leichter. Im übermäßigen Essen (hingegen) liegen die Völle des Magens, (es verursacht) üblen Geruch durch Völlerei und bringt verschiedenste Krankheiten hervor und zur Behandlung (dessen) bedarf es mehr (Aufwand), als es bei Wenig-Essen notwendig wäre. Einige der Weisen sagten: ‚Das beste Heilmittel ist das richtige Maß beim Essen.‘“ Ende des Zitats, entnommen aus: „Tafsir Al-Qurtubi” (7/191).

Und in „Al-Mawsu'ah Al-Fiqhiyyah” (25/332) heißt es: „Zu den Verhaltensregeln des Essens gehört: Das Maßhalten beim Essen und nicht den Bauch (vollständig) zu füllen. Und das, was in dieser Hinsicht am Ehesten erlaubt und angemessen ist, ist, dass der Muslim seinen Magen in drei (Teile)

aufteilt: Ein Drittel für das Essen, ein Drittel für das Trinken und ein Drittel für den Atem, basierend auf dem Hadith: ‚Der Sohn Adams füllt kein schlimmeres Gefäß als seinen Magen. Es genügt dem Sohn Adams, einige Bissen zu sich zu nehmen, die seinen Rücken aufrecht halten. Und wenn es unbedingt sein muss, dann ein Drittel für sein Essen, ein Drittel für sein Trinken und ein Drittel (leer lassen) für seinen Atem.' Und das dient dem Gleichgewicht und der Leichtigkeit des Körpers, denn Sättigung bringt Schwere über den Körper, was wiederum zur Trägheit gegenüber der Anbetung und dem Handeln führt. Das Drittel wird erkannt, indem man sich auf ein Drittel dessen beschränkt, womit man sich gewöhnlich sättigt. Es wurde auch gesagt: Man erkennt es durch die Beschränkung auf die Hälfte eines Mudd (eine Maßeinheit, die ca. vier gefüllte hohle Handflächen an Nahrung entspricht), doch An-Nafrawi hielt die erste Meinung für stärker, weil die Menschen sich unterscheiden. Dies alles gilt für denjenigen, den geringe Sättigung nicht schwächt, andernfalls ist es für ihn besser, so viel zu sich zu nehmen, wie ihm Kraft zur Anbetung und körperliche Ausgewogenheit verleiht."

Und in „Fatawa Al-Hindiyyah" heißt es: Das Essen ist in unterschiedliche Stufen unterteilt:

Pflicht (arab. fard): Das ist die Menge, durch die das Verderben (des Menschen) abgewehrt wird. Wenn man das Essen und Trinken so lange unterlässt, bis man daran stirbt, so hat man eine Sünde begangen.

Das wofür man belohnt wird (arab. ma'jur 'alayh): Das ist das, was darüber hinausgeht, damit man im Gebet stehen kann und das Fasten erleichtert wird.

Erlaubt (arab. mubah): Das ist das, was darüber (über das Lebensnotwendige) hinausgeht, bis zur Sättigung, um die Körperkraft zu stärken. Dafür gibt es weder Lohn noch Sünde, doch man wird dafür leicht zur Rechenschaft gezogen, wenn es aus erlaubten (Besitz) stammt.

Verboten (arab. haram): Das ist das Essen über die Sättigung hinaus, außer wenn man es mit der Absicht tut, sich für das Fasten des nächsten Tages zu stärken oder um den Gast nicht in Verlegenheit zu bringen; dann ist es unbedenklich, über die Sättigung hinaus zu essen.

Ibn Al-Hajj sagte: Das Essen an sich hat verschiedene Stufen: Pflicht, empfohlen, erlaubt, verpönt

und verboten. Pflicht ist das, womit man seinen Rücken aufrecht erhält, um die Pflichten gegenüber seinem Herrn zu erfüllen, denn was zur Erfüllung einer Pflicht notwendig ist, ist selbst eine Pflicht.

Empfohlen (arab. mandub) ist das, was einem dabei hilft, freiwillige Gottesdienste zu verrichten, Wissen zu erlernen und Ähnliches an Taten des Gehorsams zu tun.

Erlaubt: Die rechtmäßige Sättigung.

Verpönt (arab. Makruh) ist das, was leicht über die Sättigung hinausgeht, jedoch ohne dass es dem Körper schadet.

Verboten: Die Völlerei, also das übermäßige Essen, das dem Körper schadet.

An-Nawawi sagte: Es ist verpönt, vom erlaubten Essen mehr zu sich zu nehmen, als zur Sättigung nötig ist.

Die Hanbaliten sagten: Es ist erlaubt, (so) viel zu essen, solange es dem Menschen nicht schadet. Und in „Al-Ghaniyyah" heißt es: Es ist verpönt, wenn die Gefahr der Überernährung besteht. Von Ibn Taymiyyah wurde sowohl die Ansicht überliefert, dass übermäßiges Essen, das zur Überernährung führt, verpönt sei, als auch die Ansicht, dass es verboten sei." Ende des Zitats.

Drittens:

Aus dem Vorhergehenden wird deutlich, dass es kein Problem darstellt, mehr als eine Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen und dass dies allein noch nicht als Verschwendung gilt. Vielmehr ist es Verschwendung, wenn man über die Sättigung hinaus isst, selbst wenn es nur in einer einzigen Mahlzeit geschieht.

Und ein Beleg dafür, dass das Erreichen der Sättigung erlaubt ist und dass das Verpönte oder Verbotene erst das Überschreiten (dieser Grenze) ist, ist die Überlieferung bei Al-Bukhari (5381) und Muslim (2040) von Anas Ibn Malik – möge Allah mit ihm zufrieden sein –, der sagte: Abu Talhah sagte zu Umm Sulaym: „Ich habe die Stimme des Gesandten Allahs – Allahs Segen und

Frieden auf ihm – schwach gehört; ich erkannte daran, dass er Hunger hatte. Hast du etwas (zu essen)?“ In der Überlieferung folgt die Geschichte der Vermehrung des Essens durch das Bittgebet des Propheten – Allahs Segen und Frieden auf ihm – und seine Aussage: „Erlaube zehn (einzutreten!)“ Da ließ er sie eintreten, und sie aßen, bis sie satt waren, dann gingen sie hinaus. Dann sagte er: „Erlaube zehn (einzutreten!)“ Da ließ er sie eintreten, und sie aßen, bis sie satt waren, dann gingen sie hinaus. Dann sagte er: „Erlaube zehn (einzutreten!)“ Da ließ er sie eintreten, und sie aßen, bis sie satt waren, dann gingen sie hinaus. Dann ließ er weitere zehn eintreten, und alle aßen und wurden satt und die Leute waren achtzig Männer.”

Und Al-Bukhari hat ihm (diesen Hadith) in seinem Sahih-Werk ein Kapitel gewidmet (mit dem Titel): „Kapitel: Wer aß, bis er satt war“.

Darin führte er auch die Aussage von 'Aischah – möge Allah mit ihr zufrieden sein – an: „Der Prophet – Allahs Segen und Frieden auf ihm – verstarb, als wir von den zwei Schwarzen satt wurden: Datteln und Wasser.“

Al-Hafiz Ibn Hajar – möge Allah ihm barmherzig sein – sagte: „Ibn Battal sagte: In diesen Hadithen liegt die Erlaubnis, sich satt zu essen, und dass das Unterlassen davon manchmal besser ist.

At-Tabari sagte: Auch wenn das Sich-Sattessen erlaubt ist, so hat es doch eine Grenze, bei der es endet. Was darüber hinausgeht, ist Verschwendung. Das, was uneingeschränkt (erlaubt) ist, ist das, was dem Essenden dabei hilft, seinem Herrn zu gehorchen, und dessen Schwere ihn nicht davon abhält, seine Pflichten zu erfüllen. Ende des Zitats.

Al-Qurtubi sagte im „Al-Mufhim‘“, als er die Geschichte von Abu Al-Haytham erwähnte, der dem Propheten – Allahs Segen und Frieden auf ihm – und seinen beiden Gefährten ein Schaf schlachtete und sie aßen, bis sie satt waren: Darin liegt ein Beweis für die Erlaubnis des Sich-Sattessens. Und das, was an Verbot diesbezüglich überliefert wurde, ist zu verstehen im Sinne eines Übermaßes, das den Magen belastet, den Menschen davon abhält, der Anbetung nachzugehen, und das zu Hochmut, Überheblichkeit, Schlaf und Faulheit führt. Die Verpöntheit dessen kann sich, je nach dem daraus entstehenden Schaden, bis zum Verbot steigern.“ Ende des

Zitats, entnommen aus: „Fath Al-Bari”.

Viertens:

Das, was du hinsichtlich deines Frühstücks, Mittag- und Abendessens erwähnt hast, gilt nicht als Übermaß.

Und Allah weiß es am besten.