

Fragennummer: 0122

Das islamische Urteil bzgl. Selbstbefriedigung (Masturbation) und wie man dieses Problem löst

(Entnommen aus www.islam-qa.com - Frage Nr.: 329)

Frage:

Ich habe eine Frage, die ich mich schäme zu stellen, aber eine andere Schwester, die vor kurzem zum *Islaam* konvertiert ist, möchte darauf eine Antwort bekommen, jedoch habe ich keine Antwort, jedenfalls nicht mit Beweisen aus *Qur'aan* und *Sunna*. Ich hoffe, dass Sie helfen können und ich bitte Allah um Vergebung, falls es sich nicht gehört diese Frage zu stellen. Sollten wir uns jedoch nicht als Muslime niemals schämen, wenn es darum geht, nach islamischen Wissen zu streben? Ihre Frage war: „Ist Selbstbefriedigung im *Islaam* erlaubt?“

Möge Allah uns allen mehr Wissen geben.

Antwort:

Alles Lob gebührt Allah.

Masturbation ist (für Männer sowie Frauen) *haraam* (verboten) im *Islaam*. Dies basiert auf folgenden Beweisen:

Zuerst Beweise vom *Qur'aan*:

Ibn Kathir führte in seinem *Tafsir* an, dass Imam Asch - Schafi'i und andere Gelehrte das Verbot der Masturbation mit dem folgenden *Qur'aan* – Vers belegten (welcher bedeutet):

„Und diejenigen, die ihre Schamteile (d.h. Geschlechtsorgane, vor verbotenen sexuellen Handlungen) hüten;* außer gegenüber ihren Ehefrauen oder denen, die sie von Rechts wegen besitzen (Kriegsgefangene und Sklavinnen); denn dann sind sie nicht zu tadeln.* Diejenigen aber, die darüber hinaus etwas begehren, sind Übertreter.*“

(Sura Al – Mu'minun (23) : 5 – 7)

„Hier verbieten die Verse eindeutig alle unzulässigen sexuellen Handlungen außer gegenüber ihren Ehefrauen oder denen, die sie von Rechts wegen besitzen. Allah, Der Allhöchste, hat diese Aussage mit dem darauffolgenden Vers noch deutlicher gemacht (welcher bedeutet): **„Diejenigen aber, die**

darüber hinaus etwas begehren, sind Übertreter.“ Somit ist eine geschlechtliche Handlung ausschließlich mit der Ehefrau oder Sklavin erlaubt und Masturbation verboten. Und Allah weiß es am besten.“

(*Kitab An – Nikah* aus *Kitab Al – Umm* von Imam Asch – Schafi'i)

Einige Gelehrten belegten das Verbot mit folgendem Beweis:

„Und diejenigen, die keine (Gelegenheit) zur Ehe finden, sollen sich keusch halten, bis Allah sie aus Seiner Fülle reich macht...“

(*Sura An – Nur (24) : 33*)

Und sie argumentierten, dass der Befehl sich keusch zu halten bedeutet, dass man sich geduldig von allen anderen Wegen außer der Heirat (wie Masturbation) fernhält, bis Allah sie von seiner Gnadenfülle bereichert.

Zweitens: Beweise aus der *Sunna* des Propheten ﷺ :

'Abdullah Ibn Mas'ud berichtete: „Wir waren zur Zeit des Propheten ﷺ noch junge Männer und hatten überhaupt kein Vermögen, und der Gesandte Allah's ﷺ sagte : *„O ihr jungen Männer! Wer von euch heiraten kann (d.h. die nötigen finanziellen Mittel hat und auch allen Pflichten der Ehe nachgehen kann), der soll heiraten, denn es hilft den Blick (zu anderen Frauen) zurückzuhalten und die Keuschheit (d.h. die Geschlechtsteile vor einer verbotenen geschlechtlichen Beziehung) zu wahren. Und wer dazu nicht in der Lage ist, der soll fasten, denn das Fasten ist für ihn ein Schutz (vor sündhaften Handlungen).“*“¹

Der *Hadith* empfiehlt den Männern, die nicht in der Lage sind zu heiraten, das Fasten, obwohl das Fasten eine Härte mit sich bringt; und empfiehlt ihnen nicht die Masturbation; und - obwohl diese einfacher als das Fasten ist, wurde es nicht erlaubt.

Zu diesem Thema gibt es noch mehr Beweise, doch wir begnügen uns mit den hier genannten. Und Allah weiß es am besten.

Was aber die Lösung über die Gewohnheit der Masturbation anbelangt, so nennen wir dir hier einige Empfehlungen und Maßnahmen, um davon wegzukommen:

1.) Der Beweggrund, eine Lösung für dieses Problem zu finden, soll nur der sein, dass du den Anweisungen Allah's folgen willst und Seine Bestrafung fürchtest.

- 2.) Es gibt eine Lösung, die schnell zu erfüllen ist und dauerhaft wirkt: Das Heiraten (für die Person, die dazu in der Lage ist). Das ist die Empfehlung des Propheten ﷺ für die jungen Männer, wie im oben genannten *Hadith* erwähnt.
- 3.) Gedanken daran unterbinden und Einflüsterungen (des Satans) abwenden und sich mit Sachen beschäftigen, welche Nutzen im Diesseits und Jenseits bringen. Wenn man nämlich diese Einflüsterungen zulässt und sich weiter mit ihnen beschäftigt, wird der Gedanke zur Tat, daraufhin gewinnt sie Oberhand und wird zu einer Gewohnheit, die man nur schwer los werden kann.
- 4.) Den Blick abwenden (vom Betrachten verbotener Sachen wie Bilder, Filme usw.) hilft, die sexuelle Lust zu unterdrücken, bevor sie jemanden dazu führt, *haraam* (Verbotenes) zu begehen.

Allah befiehlt den Männern und Frauen, ihr Blicke zu senken. Er sagt (sinngemäß):

„Sprich zu den *Iman* - verinnerlichenden Männern, dass sie ihre Blicke senken und ihre Keuschheit wahren sollen. Das ist reiner für sie. Wahrlich, Allah weiß was sie tun.*

Und sprich zu den *Iman* – verinnerlichenden Frauen, sie sollen ihre Blicke senken, und ihre Scham hüten...“

(Sura An – Nuur (24) : 30 – 31)

Der Gesandte Allah's ﷺ sagte: „Lass den (ersten, unbeabsichtigten) Blick (auf verbotene Dinge) nicht einen (zweiten) Blick folgen.“²

Der erste Blick, welcher unerwartet und plötzlich geschah, bringt keine Sünde mit sich, jedoch ist der zweite Blick verboten. Ebenso sollte der *Muslim* alle Plätze meiden, in denen er Verführungen ausgesetzt ist und sexuell erregt werden könnte.

- 5.) Seine Freizeit mit verschiedenen Arten der Anbetung (*'Ibada*) gegenüber Allah füllen, und keine Zeit für Sünde lassen.
- 6.) Sich die gesundheitlichen Schäden, die von dieser Gewohnheit verursacht werden, bewusst machen, wie z.B. Seh- und Nervenschwächen, Impotenz, Rückenschmerzen und andere Schäden, welche Ärzte festgestellt haben. Hinzu kommen noch psychische Schäden wie Schuldgefühle und Angstzustände, doch schwerwiegender als das, ist das Verpassen der Pflichtgebete, was vorkommt, weil man jedes Mal danach *Ghusl* (rituelle

Ganzkörperwaschung) vollziehen muss und dies einem schwerfällt, vor allem im Winter. Des Weiteren macht Masturbation das Fasten ungültig.

- 7.) Sich von der falschen Vorstellung lösen, wie einige junge Leute glauben, dass Selbstbefriedigung erlaubt wäre mit der Begründung, man schütze sich damit vor *Zina* (außer- oder voreheliche geschlechtliche Beziehung) oder vor Homosexualität, obwohl man in Wirklichkeit weit entfernt davon ist, eine Schandtät zu begehen.
- 8.) Sich mit der festen Überzeugung und Willenskraft wappnen und sich nicht dem Satan geschlagen geben. Außerdem soll man es meiden, alleine zu sein, wie z.B. allein zu übernachten. So gibt es einen *Hadith*, dass der Prophet es untersagt hat, dass ein Mann ganz allein übernachtet.³
- 9.) Die wirksame Medizin, die vom Propheten ﷺ empfohlen wurde, nehmen: Das Fasten, denn das Fasten schwächt und unterdrückt die sexuelle Lust. Jedoch sollte man vor merkwürdigen Methoden gewarnt sein, wie z.B. ein Eid oder Gelöbnis zu schwören, dass man es nicht wieder tut, denn wenn man es doch tut, so hat man den Schwur mit Allah's Namen gebrochen und man muss die Konsequenzen dafür tragen. Außerdem soll man keine Beruhigungsmittel einnehmen, die das Lustgefühl unterdrücken, denn diese bringen Gefahren für den Körper mit sich. Und in der *Sunna* gibt es Belege, die darauf hindeuten, dass es verboten ist, etwas einzunehmen, was die sexuelle Lust dauerhaft beeinflusst.
- 10.) Die islamischen Verhaltensregeln vor dem Schlafen einhalten, wie z.B. *Adhkaar*⁴ des Schlafens lesen, auf der rechten Seitenhälfte schlafen und es vermeiden auf dem Bauch zu schlafen, welches der Prophet ﷺ verboten hat.
- 11.) Sich stark bemühen, geduldig und tugendhaft zu sein, denn es ist unsere Pflicht, dass wir Geduld aufbringen, eine verbotene Sache zu unterlassen, selbst wenn es das *Nafs* (das innere Ich) begehrt. Wir sollten wissen, dass wenn man das *Nafs* dazu bringt, keusch/tugendhaft zu sein, man dies am Ende erreicht und die Keuschheit zu einer festen Eigenschaft wird. Der Prophet ﷺ sagte: „*Wer auch immer sich genügsam verhält, dem wird Allah bereichern. Wer sich geduldig verhält, dem gibt Allah die Kraft dazu. Keinem wird etwas Besseres und Bereicherndes gegeben als die Geduld.*“⁴
- 12.) Wenn jemand diese Sünde begangen hat, so soll er unmittelbar danach Reue bei Allah suchen und Ihn um Vergebung bitten, gute Taten vollbringen und niemals die Hoffnung auf Allah's Barmherzigkeit verlieren, weil dies zu den *Kaba-ir* (großen bzw. schwerwiegenden Sünden) gehört.

13.) Zum Schluss solltest du wissen, dass Allah anzuflehen, Bittgebete an Ihn zu richten und Ihn um Hilfe zu bitten, von dieser Gewohnheit wegzukommen, dies ohne Zweifel die beste Medizin ist, denn Er, Der Allhöchste, erhört die Bitten des Flehenden.

Und Allah weiß es am besten.

Scheich Muhammad Salih al – Munadschid

¹ Überliefert bei Buchari (*Hadith* Nr. 5066).

² Überliefert von At – Tirmidhi (*Hadith* Nr. 2777) und von Al – Albaani in *Sahih al Dscham'i* als *hassan* (gut) eingestuft.

³ Dieser lautet: „*Verbringt die Nacht nicht alleine!*“ Überliefert von *Imaam* Ahmad (*Hadith* Nr. 6919) und er ist in *Sahih al – Dscham'i* verzeichnet.

⁴ Einzahl von *Dhikr*; was bedeutet Allah zu gedenken und erwähnen. Der Prophet ﷺ pflegte mit einer bestimmten Wortwahl und *Du'a* (Bittgebeten) seinen Herrn zu gedenken, zu loben und bei Ihm um Schutz zu suchen. Es gibt für spezielle Situationen und Zeiten diese *Adhkaar*, welche große Vorzüge haben, die vom Propheten ﷺ genannt wurden. Wer *Adhkaar* spricht, die in der authentischen *Sunna* belegt wurden, der erhält nicht nur die unermessliche Vergütung von Allah (ta'ala), sondern zusätzlich Belohnung, weil er die *Sunna* befolgt hat.

⁴ Überliefert bei Buchari (*Hadith* Nr. 1469).