

Die Du‘ā’ der ‘Umra

37 Bittgebete · Arabisch, Umschrift und Übersetzung · jedes mit Beleg

haramain-companion.com

Die Du‘ā’ der ‘Umra

Geordnet nach dem Ablauf — von der Abreise bis zur Heimkehr.

Belege aus Buḥārī, Muslim, Tirmidī, Abū Dāwūd, Ibn Māǧā, Aḥmad und dem Quran. Wo „Sunnah“ steht, ist die Handlung überliefert, ohne dass ein einzelner Wortlaut vorgeschrieben wäre. Stand: 29. Juli 2026.

Vor der Reise

Von der Absicht bis zum Ghusl — was vor dem Mīqāt gesprochen wird.

Bitte um Aufrichtigkeit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ شَيْئًا وَأَنَا أَعْلَمُ ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ

Allāhumma innī a‘ūdhu bika an ushrika bika shay‘an wa-anā a‘lam, wa-astaghfiruka li-mā lā a‘lam

O Allah, ich suche Zuflucht bei Dir davor, Dir wissentlich etwas beizugesellen, und ich bitte Dich um Vergebung für das, was ich nicht weiß.

Aḥmad 19606 (sahih) — Abū Mūsā · Schutz vor Riyā‘ (Heuchelei)

Tawbah-Du‘ā

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي ، فَاغْفِرْ لِي ، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma anta rabbī lā ilāha illā ant, khalaqtanī wa-anā ‘abduk, wa-anā ‘alā ‘ahdika wa-wa‘dika ma staṭa‘t, a‘ūdhu bika min sharri mā ṣana‘t, abū‘u laka bi-ni‘matika ‘alayy, wa-abū‘u bi-dhanbī, faghfir li, fa-innahū lā yaghfiru dh-dhunūba illā ant

O Allah, Du bist mein Herr — kein Gott außer Dir. Du hast mich erschaffen und ich bin Dein Diener. Ich halte mich an Dein Bündnis und Versprechen, soweit ich kann. Ich suche Zuflucht bei Dir vor dem Übel, das ich getan habe. Ich bekenne Deine Gunst über mich und meine Sünde — vergib mir, denn niemand vergibt die Sünden außer Dir.

Bukhari 6306 — Sayyid al-Istighfār

Beim Verlassen des Hauses

بِسْمِ اللَّهِ ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Bismi llāh, tawakkaltu ‘alā llāh, lā ḥawla wa-lā quwwata illā billāh

Im Namen Allahs, ich vertraue auf Allah. Es gibt keine Macht und keine Kraft außer durch Allah.

Tirmidhī 3426, Abū Dāwūd 5095 (sahih)

Reise-Du'ā (beim Einsteigen)

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ، وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ ، اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى ، وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى

Subḥāna lladhī sakhkhara lanā hādhā wa-mā kunnā lahu muqrinīn, wa-innā ilā rabbinā la-munqalibūn. Allāhumma innā nas'aluka fī safarinā hādhā l-birra wa-t-taqwā, wa-mīna l-'amali mā tarḍā

Preis sei Dem, Der uns dies dienstbar gemacht hat. Wahrlich, zu unserem Herrn werden wir zurückkehren. O Allah, wir bitten Dich auf dieser Reise um Frömmigkeit, Gottesfurcht und Werke, die Dir wohlgefallen.

Quran 43:13-14 + Muslim 1342 — Ibn 'Umar

Ihrām und Talbiya

Die Niyya, die Bedingungs-Niyya und die Talbiya.

Beim Ghusl (Bismillah)

بِسْمِ اللّٰهِ

Bismi llāh

Im Namen Allahs.

Sunnah · vor jeder rituellen Waschung

Nach dem Ghusl (Wuḍū' -Du'ā)

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ ، اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ ، وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ

Ashhadu an lā ilāha illā llāh waḥdahu lā sharīka lah, wa-ashhadu anna Muḥammadan 'abduhu wa-rasūluh, allāhumma-j'alnī minā t-tawwābīn, wa-j'alnī minā l-mutaṭahhirīn

Ich bezeuge, dass es keinen Gott außer Allah gibt, allein, ohne Partner, und ich bezeuge, dass Muhammad Sein Diener und Gesandter ist. O Allah, mache mich zu denen, die häufig bereuen, und zu denen, die sich rein halten.

Tirmidhī 55 (sahih) — Nach Wuḍū' /Ghusl

Niyyah für Umrah

لَبَّيْكَ عُمْرَةً

Labbayka 'umratan

Ich antworte Dir mit Umrah.

Sunnah · Bukhari 1556

⚠ Bedingungs-Niyyah (UNBEDINGT machen!)

اللَّهُمَّ مَحَلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي ، فَإِنْ حَبَسَنِي حَابِسٌ فَمَحَلِّي حَيْثُ حَبَسْتَنِي

Allāhumma maḥillī ḥaythu ḥabastanī, fa-in ḥabasanī ḥābisun fa-maḥillī ḥaythu ḥabastanī

O Allah, mein Ort der Aufhebung ist dort, wo Du mich aufhältst. Wenn mich etwas aufhält, dann ist mein Ort der Aufhebung dort, wo Du mich aufhältst. ⚠ WICHTIG: Diese Bedingung schützt dich, falls du KRANK wirst, einen UNFALL hast oder die Umrah/Hajj NICHT vollenden kannst — dann wird KEINE Fidyah (Strafe) fällig! Sage diese Bedingung BEIM Niyyah-Sprechen.

Bukhari 5089, Muslim 1207 — Ḍubā'ah bint az-Zubayr · Prophet ﷺ empfahl es ihr

Vollständige Talbiyah

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ ، لَا شَرِيكَ لَكَ

Labbayka llāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka labbayk, inna l-ḥamda wa-n-ni' mata laka wa-l-mulk, lā sharīka lak

Hier bin ich, o Allah, hier bin ich. Hier bin ich, Du hast keinen Partner, hier bin ich. Wahrlich, Lob und Gnade gebühren Dir und das Königreich; Du hast keinen Partner.

Bukhari 1549, Muslim 1184

Salawāt nach Talbiyah

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ

Allāhumma ṣalli 'alā Muḥammad wa-'alā āli Muḥammad, kamā ṣallayta 'alā Ibrāhīm wa-'alā āli Ibrāhīm

O Allah, segne Muhammad und die Familie Muhammads, wie Du Ibrahim und die Familie Ibrahims gesegnet hast.

Bukhari 3370, Muslim 406

Bitte um Paradies

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ رِضَاكَ وَالْجَنَّةَ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ وَالنَّارِ

Allāhumma innī as'aluka riḍāka wa-l-jannah, wa a'ūdhu bika min sakḥaṭika wa-n-nār

O Allah, ich bitte Dich um Dein Wohlgefallen und das Paradies, und suche Zuflucht bei Dir vor Deinem Zorn und dem Feuer.

Sunnah

Bitte um Schutz im Ihram

اللَّهُمَّ هَذِهِ عُمْرَةٌ لَا رِيَاءَ فِيهَا وَلَا سُمْعَةَ

Allāhumma hādhihi 'umratun lā riyā' a fihā wa-lā sum'ah

O Allah, dies ist eine Umrah, in der kein Zur-Schau-Stellen und keine Eitelkeit ist.

Ibn Mājah 2890 — Anas (für Aufrichtigkeit beim Ihram)

Schutz vor Versehen-Verstößen

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

Rabbanā lā tu'ākhidhnā in nasīnā aw akhṭa'nā

Unser Herr, belange uns nicht, wenn wir vergessen oder einen Fehler begangen haben.

Quran 2:286

Tawāf

Beim Hadschar al-Aswad, zwischen den Ecken, beim Zamzam.

Beim Eintreten der Moschee

بِسْمِ اللَّهِ ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ، اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Bismi llāh, wa-ṣ-ṣalātu wa-s-salāmu 'alā rasūli llāh, allāhumma ftaḥ lī abwāba raḥmatik

Im Namen Allahs. Möge Friede und Segen auf dem Gesandten Allahs sein. O Allah, öffne mir die Tore Deiner Barmherzigkeit.

Muslim 713 — Abū Ḥumayd / Abū Usayd

Beim ersten Sehen der Kaaba (persönliche Du'ā — keine festgelegte)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Lā ilāha illā llāh, wa-llāhu akbar

Es gibt keinen Gott außer Allah, und Allah ist der Größte. + persönliche Du'ā auf Deutsch (Du'ā bei der ersten Sicht wird erhört!)

Sunnah · Hadith bei Bayhaqī (Sicht der Kaaba ist erhört-Moment)

⚠ NOTFALL — Du'ā in Schwierigkeiten (Hitze, Drängen)

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو ، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allāhumma raḥmataka arjū, fa-lā takilnī ilā nafsī ṭarfata ʿayn, wa-aṣliḥ lī shaʿnī kullah, lā ilāha illā ant

O Allah, ich erhoffe Deine Barmherzigkeit. Überlasse mich nicht für einen Wimpernschlag mir selbst. Bring all meine Angelegenheiten in Ordnung. Es gibt keinen Gott außer Dir.

Abū Dāwūd 5090 (sahih) — bei Erschöpfung, Hitze, Bedrängnis

🕋 Heilungs-Du'ā (für sich oder Familie/Pilger)

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ ، أَذْهِبِ الْبَأْسَ ، اشْفِ ، أَنْتَ الشَّافِي ، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Allāhumma rabba n-nās, adhibi l-baʿs, ishfi, anta sh-shāfi, lā shifāʾa illā shifāʾuk, shifāʾan lā yughādiru saqamā

O Allah, Herr der Menschen, vertreibe das Leid. Heile, denn Du bist der Heiler — keine Heilung außer Deiner Heilung — eine Heilung, die keine Krankheit zurücklässt.

Bukhari 5675, Muslim 2191 — ʿĀʾishah · Prophet ﷺ machte das beim Besuch Kranker

Beim Anpeilen des Hajar al-Aswad (jede Runde)

بِسْمِ اللَّهِ ، اللَّهُ أَكْبَرُ

Bismi llāh, allāhu akbar

Im Namen Allahs, Allah ist der Größte.

Bukhari 1614, Muslim 1218

Während des Tawafs (allgemein)

سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Subḥāna llāh, wa-l-ḥamdu li-llāh, wa-lā ilāha illā llāh, wa-llāhu akbar, wa-lā ḥawla wa-lā quwwata illā billāh

Preis sei Allah, Lob sei Allah, kein Gott außer Allah, Allah ist der Größte, und es gibt keine Macht und Kraft außer durch Allah.

Sunnah · Tirmidhī 3585

Zwischen Rukn al-Yamānī und Hajar al-Aswad

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً ، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanā ātinā fī d-dunyā ḥasanah, wa-fī l-ākhirati ḥasanah, wa-qinā ‘adhāba n-nār

Unser Herr, gib uns im Diesseits Gutes und im Jenseits Gutes, und schütze uns vor der Strafe des Feuers.

Quran 2:201 · Abū Dāwūd 1892 (sahih) — Sunnah des Propheten ﷺ

Salawāt während des Tawafs

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

Allāhumma ṣalli ‘alā Muḥammad wa-‘alā āli Muḥammad

O Allah, segne Muhammad und die Familie Muhammads.

Sunnah · jederzeit empfohlen

Beim Berühren des Rukn al-Yamānī

بِسْمِ اللَّهِ

Bismi llāh

Im Namen Allahs. (Nur Bismillah — KEIN Taktbīr, KEIN Küssen)

Sunnah · anders als Hajar al-Aswad

Vor dem Gebet (Quran)

وَاتَّخِذُوا مِنْ مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

Wa-ttakhiḍhū min Maqāmi Ibrāhīma muṣallā

Und nehmt euch die Stätte Ibrahims als Gebetsstätte.

Quran 2:125

Beim Zamzam-Trinken

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا ، وَرِزْقًا وَاسِعًا ، وَشِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ

Allāhumma innī as‘aluka ‘ilman nāfi‘an, wa-rizqan wāsi‘an, wa-shifā‘an min kulli dā‘

O Allah, ich bitte Dich um nützliches Wissen, reichlichen Lebensunterhalt und Heilung von jeder Krankheit.

Ibn Mājah 3062 (sahih) · Empfehlung Ibn ‘Abbās

Sa’y

Auf Ṣafā und Marwa und auf dem Weg dazwischen.

Beim Erreichen von Safa (Quran)

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ ، أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Inna ṣ-Ṣafā wa-l-Marwata min sha'ā'iri llāh, abda'u bi-mā bada'a llāhu bih

Wahrlich, Safa und Marwa gehören zu den Kultzeichen Allahs — ich beginne mit dem, womit Allah begonnen hat.

Quran 2:158 + Muslim 1218 — Jābir

Auf Safa & Marwa (3× wiederholen)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ ، أَنْجَزَ وَعْدَهُ ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Lā ilāha illā llāh waḥdahu lā sharīka lah, lahu l-mulku wa-lahu l-ḥamd, wa-huwa 'alā kulli shay'in qadīr, lā ilāha illā llāh waḥdah, anjaza wa'dah, wa-naṣara 'abdah, wa-hazama l-aḥzāba waḥdah

Es gibt keinen Gott außer Allah, allein, ohne Partner. Sein ist das Königreich und Sein das Lob, und Er hat Macht über alle Dinge. Es gibt keinen Gott außer Allah allein. Er hat Sein Versprechen erfüllt, Seinem Diener zum Sieg verholfen und die Verbündeten allein besiegt.

Muslim 1218 — Jābir (3× rezitiert mit Du'ā dazwischen)

Zwischen den grünen Lichtern (Männer beim Joggen)

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ ، إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعَزُّ الْأَكْرَمُ

Rabbi-ghfir wa-rḥam, innaka anta l-a'azzu l-akram

Mein Herr, vergib und erbarme Dich, wahrlich, Du bist der Allmächtige, der Großzügigste.

Sunnah · Berichtet von Ibn 'Umar

Während des Sa'y (allgemein)

سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Subḥāna llāh, wa-l-ḥamdu li-llāh, wa-lā ilāha illā llāh, wa-llāhu akbar

Preis sei Allah, Lob sei Allah, kein Gott außer Allah, Allah ist der Größte.

Sunnah · empfohlene Dhikr während des Sa'y

Bitte an Marwa & Safa (jedes Mal)

اللَّهُمَّ اسْتَعْمِلْنِي بِسُنَّةِ نَبِيِّكَ ، وَتَوَفَّنِي عَلَى مِلَّتِهِ ، وَأَعِزَّنِي مِنْ مُضِلَّاتِ الْفِتَنِ

Allāhumma-ṣtaʿmilnī bi-sunnati nabiyyik, wa-tawaffanī ʿalā millatih, wa-aʿidhnī min muḍillāti l-ḥitan

O Allah, lass mich nach der Sunnah Deines Propheten leben, lass mich auf seinem Weg sterben, und schütze mich vor irreführenden Versuchungen.

Aḥmad 8033 — Abū Hurayrah

Halq und Abschluss

Beim Rasieren oder Kürzen — und die Bitte um Annahme.

Duʿā des Propheten ﷺ für Halq-Macher

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُحَلِّقِينَ

Allāhumma-ghfir li-l-muḥalliqīn

O Allah, vergib den (Vollständig-)Rasierenden.

Bukhari 1727, Muslim 1301

Beim Beginn des Schneidens

بِسْمِ اللَّهِ ، اللَّهُ أَكْبَرُ ، اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنِّي

Bismi llāh, allāhu akbar, allāhumma taqabbal minnī

Im Namen Allahs, Allah ist der Größte. O Allah, nimm es von mir an.

Sunnah · Empfehlung der Salaf

Nach der ʿUmra

Beim Verlassen der Moschee, auf der Heimreise, bei der Ankunft.

Bitte um akzeptierte Umrah

اللَّهُمَّ اجْعَلْهَا عُمْرَةً مَبْرُورَةً ، وَسَعْيًا مَشْكُورًا ، وَذَنْبًا مَغْفُورًا

Allāhumma-jʿalhā ʿumratan mabrūrah, wa-saʿyan mashkūran, wa-dhanban maghfūran

O Allah, mache sie zu einer akzeptierten Umrah, einem dankenswerten Saʿy und vergebenen Sünden.

Sunnah

Allgemeine Du'ā in Mekka

اللَّهُمَّ زِدْ هَذَا الْبَيْتَ تَشْرِيفًا وَتَعْظِيمًا وَتَكْرِيمًا وَمَهَابَةً ، وَزِدْ مَنْ شَرَّفَهُ وَكَرَّمَهُ مِمَّنْ حَجَّهُ أَوْ
اعْتَمَرَهُ تَشْرِيفًا وَتَعْظِيمًا وَتَكْرِيمًا وَبِرًّا

Allāhumma zid hādhā l-bayta tashrīfan wa-ta'zīman wa-takrīman wa-mahābah, wa-zid man sharrafahu wa-karramahu mimman ḥajjahu aw i'tamarahu tashrīfan wa-ta'zīman wa-takrīman wa-birrā

O Allah, vermehre diesem Haus Ehre, Würde, Edelmut und Erhabenheit. Und vermehre für die, die es ehren — diejenigen die Hajj oder Umrah vollziehen — Ehre, Würde, Edelmut und Güte.

Berichtet von Bayhaqī

Beim Verlassen der Moschee (jedes Mal)

بِسْمِ اللَّهِ ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ ، اللَّهُمَّ
اعْصِمْنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Bismi llāh, wa-ṣ-ṣalātu wa-s-salāmu `alā rasūli llāh, allāhumma innī as'aluka min faḍlik, allāhumma-`ṣimnī mina sh-shayṭāni r-raḥīm

Im Namen Allahs. Möge Friede und Segen auf dem Gesandten Allahs sein. O Allah, ich bitte Dich um Deine Gunst. O Allah, schütze mich vor dem verfluchten Satan.

Muslim 713, Ibn Mājah 773

Reise-Du'ā (beim Aufbruch)

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ، وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ

Subḥāna lladhī sakhkhara lanā hādhā wa-mā kunnā lahu muqrinīn, wa-innā ilā rabbīnā la-munqalibūn

Preis sei Dem, Der uns dies dienstbar gemacht hat — wir wären selbst nicht dazu imstande gewesen — und wahrlich, zu unserem Herrn werden wir zurückkehren.

Quran 43:13-14

Bei Rückkehr

آيِبُونَ ، تَائِبُونَ ، عَابِدُونَ ، لِرَبِّنَا حَامِدُونَ

Āyibūna, tā'ibūna, `ābidūna, li-rabbīnā ḥāmidūn

Wir kehren zurück, bereuend, anbetend, unserem Herrn lobpreisend.

Bukhari 3084, Muslim 1344

Beim Sehen der Heimatstadt

اللَّهُمَّ ارْزُقْنَا فِيهَا قَرَارًا ، وَرِزْقًا حَسَنًا

Allāhumma-rzuqnā fihā qarāran, wa-rizqan ḥasanan

O Allah, gewähre uns dort Stabilität und gute Versorgung.

Tirmidhī (hasan)
