

DER FASTENMONAT RAMADAN

Handreichung

Das Fasten

Fasten gewinnt aktuell durch Diskussionen um Gesundheit und Ernährung wieder an Popularität. Dabei ist das Fasten eine spirituelle Praxis, die universell in allen Religionen seit Jahrtausenden bekannt ist und angewandt wird. In der Art des Fastens unterscheiden sich die Religionen jedoch voneinander.

Im Islam wird von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang gefastet. Während dieser Zeit enthalten sich die Fastenden allen Speisen und Getränken. Außerdem ist es in dieser Zeit verboten zu rauchen und Geschlechtsverkehr zu haben. Die komplette Ruhe, die dem Körper gewährt wird, soll zu innerer Einkehr genutzt werden. Die besondere Achtsamkeit, die der Fastende hierdurch gewinnt, soll beispielsweise dazu führen nicht zu fluchen, nicht zu schimpfen und nicht zu streiten.

Beim Fasten sollen Ablenkungen von der inneren Einkehr vermieden werden, indem idealerweise mit allen Sinnen gefastet wird und Gewohnheiten, die zur Ressourcenverschwendung führen, vermieden werden.

Das Fasten gilt im Islam als Methode Selbstdisziplin einzuüben und Gelüsten nicht nachzugeben. Stattdessen sollten Fastende sich auf grundlegende Tugenden konzentrieren. Es gilt sich mit der eigenen Spiritualität und Religion zu beschäftigen und sich der Verantwortung für sich selbst und Andere zu besinnen. Vor Beginn jedes Fastentages gibt es ein traditionelles Nachtmahl (Sahur). Für das Sahur stehen die Fastende noch während der Nacht auf, damit sie das Mahl noch vor der Morgendämmerung beenden können.

Nach Sonnenuntergang beginnt das Fastenbrechen (Iftar). Traditionell beginnt das Fastenbrechen mit Wasser, Datteln oder Oliven.

Der weitere Verlauf folgt unterschiedlichen regionalen Traditionen. Da die Zeit des Fastenbrechens dieselbe ist, zu der auch das Abendgebet beginnt, wird das Essen zuweilen durch das Gebet unterbrochen. Doch für alle gilt (solange keine glaubensrechtlichen Sonderregelungen greifen): Das Fasten endet täglich am Abend und beginnt zur Morgendämmerung wieder neu.

Fasten ist eine empfohlene Praxis, die jeder Gläubige immer wieder im Verlaufe des Jahres individuell für sich nutzen kann. Empfohlen ist das Fasten an bestimmten Feiertagen, als Pflicht gilt Fasten jedoch nur in einem Monat: dem Ramadan.

Der Ramadan

Das Fasten im Ramadan gehört zu den sogenannten 5 Säulen der religiösen Praxis im Islam. Dies sind: Das Glaubensbekenntnis (Schahada), das tägliche Gebet (Salah), die Almosengabe (Zakat), die Pilgerfahrt nach Mekka (Hadsch) und das Fasten (Saum).

Das Fastengebot bezieht sich auf den Monat Ramadan, dem neunten Monat der islamischen Zeitrechnung, die sich nach dem Mondkalender richtet. Da der Mondkalender kürzer ist als der uns vertraute Sonnenkalender, beginnt der Monat Ramadan jedes Jahr etwa 11 Tage früher als im Vorjahr. Während des Fastenmonats wird an 29 oder in manchen Jahren 30 Tagen in Folge gefastet. Das Fasten dauert jedoch nie länger als 30 Tage.

Da der Tag im Mondkalender mit dem Sonnenuntergang beginnt, findet der Ramadan 2024 laut Kalender vom Abend des 10. März bis zum Abend des 09. April statt. Erster Fastentag ist somit Montag, der 11. März. Bei der Berechnung des Mondmonats Ramadan kann es je nach religionsrechtlicher Ausrichtung sein, dass manche das Fasten einen Tag früher beginnen oder später beenden als andere. In manchen Ausrichtungen wird die Berechnung nach Kalender abgelehnt, sondern auf die traditionelle Methode bestanden, die eine tatsächliche "Sichtung" der Mondsichel am ersten Tag eines Monats voraussetzt. Auch ob die Sichtung des Mondes an jedem Punkt der Welt, oder nur an dem jeweiligen Ort erfolgen muss, wird unterschiedlich gesehen.

Am Abend des 29. Fastentages verkünden Rechtsgelehrte, ob die Sichtung des Mondes erfolgt ist, oder noch ein weiterer Tag gefastet werden muss. Gleiches gilt für den Beginn des Fastenmonats, so dass sich die Fastentage, bzw. der Tag des Ramadanfestes in unterschiedlichen muslimischen Ländern, oder unterschiedlichen Rechtsschulen um bis zu zwei Tage unterscheiden können. Das betrifft auch die Berechnung des Ramadan-Festes, mit dem die Fastenzeit endet. 2024 beginnt das Ramadan-Fest laut Kalender am Mittwoch, den 10. April.

Monat der Gemeinschaft

Das Fasten im Ramadan unterscheidet sich von individuellem Fasten vor allem dadurch, dass es in Gemeinschaft begangen wird. Eltern verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern, Freunde und Verwandte besuchen sich gegenseitig und laden sich zum abendlichen Fastenbrechen ein. Das gemeinsame Fasten verstärkt das Gefühl von Gemeinschaft, Solidarität und Mitgefühl. Es fördert, dass Fastende aufeinander achten und sich mit mehr Behutsamkeit begegnen als sonst im Alltag. Das wirkt sich zuweilen entspannend für die sozialen Beziehungen aus. Auch gehört die Versöhnung unter Zerstrittenen zu den Praktiken des Ramadans. Da dies allgemein bekannt ist, zeigen sich die Menschen im Ramadan auch eher zur Versöhnung bereit als in anderen Zeiten.

Das abendliche Fastenbrechen wird traditionell in Gemeinschaft vollzogen. Neben der Gastfreundschaft im eigenen Haushalt gibt es viele Traditionen Essen in Gemeinschaft anzubieten. Viele Gemeinden und Vereine bieten ein gemeinsames Iftar an und in manchen Städten werden eigens Ramadanzelte aufgebaut in denen wohlhabende Spender alle einladen, die sich kein eigenes Essen leisten können.

Monat der Barmherzigkeit

Der Ramadan erhält seine besondere Bedeutung auch dadurch, dass in ihm, der Überlieferung nach, der Koran, das Offenbarungsbuch der Muslim:innen, als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt wurde. So wird der Ramadan auch als Monat der Barmherzigkeit bezeichnet, da sich Gott über den Koran den Menschen aus Barmherzigkeit offenbarte. Dieser Barmherzigkeit sollen die Gläubigen dadurch gerecht werden, indem sie selbst in diesem Monat Barmherzigkeit üben.

In dieser Zeit sind Hilfsbereitschaft, Versöhnung, Unterstützung von Bedürftigen oder Gastfreundschaft von großer Bedeutung. Umgekehrt achten Fastende auf die Zähmung ihres Zorns, die Vermeidung von Zank oder Missgunst. Der Verzicht soll die Empathie für die Bedürftigen steigern. Die Spendenbereitschaft ist ein wichtiges Merkmal des Ramadans. Eine besondere Spende ist die sogenannte Fitra-Spende. Sie wird vor Ablauf des Monats entrichtet und ist direkt an Bedürftige zu übergeben. Eltern leisten diese Spende auch im Namen ihrer Kinder.

Monat der Spiritualität

Der Fastenmonat ist für Muslim:innen eine besondere Zeit der Spiritualität. Zur Spiritualität gehört auch die Suche nach der Nähe zu Gott im Gebet. Das rituelle Gebet (arabisch: Salah, türkisch, persisch und bosnisch: Namaz) gilt bei Muslimen als die höchste Form der Andacht. Zu dem rituellen Gebet können zusätzlich individuelle Gebete (Du'a) gesprochen werden und verschiedene Formen des Gedenkens an Gott, wie das Beten eines muslimischen Rosenkranzes (tesbih) und die Wiederholung ritueller Formeln (Dhikhr).

Speziell im Ramadan kommt zu den täglichen Gebeten ein weiteres Gebet am Abend hinzu, das als Terawih bezeichnet wird. Das Terawih-Gebet beginnt etwa eineinhalb Stunden nach Sonnenuntergang. Da dieses Gebet bevorzugt in der Gemeinschaft verrichtet wird, versammeln sich die Gläubigen dafür in den Moscheen.

Vor allem in den letzten 10 Tagen des Fastenmonats wird empfohlen möglichst viel Zeit mit Gebet zu verbringen. Höhepunkt des Ramadan ist die "Leilat ul-qadr" - die "Nacht der Bestimmung", in der, laut Überlieferung, der Koran geoffenbart wurde. Viele Muslim:innen verbringen diesen Abend bis in die Morgenstunden in einer Moschee.

Muslim:innen beschäftigen sich gerade im Ramadan auch mit dem Lesen des Koran. Der Koran ist in 30 Tagesabschnitte aufgeteilt, so dass innerhalb eines Monats ohne großen Aufwand der gesamte Koran gelesen werden kann.

Das Ramadanfest

Das Ramadan-Fest beginnt mit einem Festtagsgebet kurz nach Sonnenaufgang am ersten Festtag. Die meisten Moscheen sind bereits am frühen Morgen des ersten Festtages überfüllt. Mancherorts muss für viele das Gebet außerhalb der Moschee sogar bis zum Straßenrand verlegt werden.

Es gehen überwiegend die Jungen und Männer zum Festtagsgebet. Vor allem knappe Räume führen dazu, dass wenig Möglichkeit besteht, diese Tradition zu ändern. Doch drängen auch hier immer mehr Frauen mit wachsendem Erfolg auf Veränderung.

Da die Sorge um die Nächsten ein allgemeines religiöses Gebot ist, gilt angefangen von den Älteren der Besuch bei Verwandten, Freunden und Bekannten zu den Festtagsritualen. Es werden dabei vor allem süße Speisen gereicht, die für das Fest vorbereitet werden. Vor allem Kindern werden Süßigkeiten nicht vorenthalten. Diese Besuche dauern meist kurz, um so viele Menschen wie möglich zu besuchen.

Im Türkischen hat sich daher auch die Bezeichnung "Şeker-Bayramı" (Zuckerfest) für das Ramadanfest eingebürgert.

Auch den Verstorbenen wird an diesen Festtagen gedacht und deren Gräber besucht.

Zum Festtag werden insbesondere die Kinder beschenkt. Sie bekommen Geld, Geschenke und neue Kleider.

Das Ramadanfest hat daher in heutiger Zeit für Muslime eine ähnliche Funktion wie das Weihnachtsfest in christlichen Gesellschaften.

In den letzten Jahren ist vor allem bei Muslim:innen in Europa ein Ramadankalender für Kinder in Mode gekommen, bei dem, wie etwa bei Adventskalendern im Christentum, jeden Tag ein kleines Geschenk geöffnet werden kann, um die Vorfreude auf das Fest zu erhöhen und das Bewusstsein für den heiligen Monat zu erhöhen.

Ausnahmen vom Fastengebot

Alle Muslime, die körperlich und geistig dazu in der Lage sind, unterliegen dem Fastengebot. Dies beinhaltet aber auch Ausnahmen von der Fastenpflicht. Die Religionsmündigkeit ist eine Voraussetzung für das Fasten im Ramadan. Die Religionsmündigkeit beginnt mit der Pubertät. Über Kinder vor der Pubertät siehe unten.

Vom Fastenpflicht ausgenommen werden auch Menschen mit psychischen und körperlichen Erkrankungen, Reisende auf einem langen Weg sowie Schwangere und stillende Mütter.

Auch Menschen, die aufgrund einer Erkrankung in kurzen Abständen kleine Mahlzeiten oder Medikamente zu sich nehmen müssen, gehören zu dieser Gruppe. Menschen, die bei Ihrer Arbeit gefährliche Maschinen bedienen müssen, oder körperlich besonders schwere Tätigkeiten ausüben müssen, können das Fasten unterbrechen und nachholen, wenn das Fasten ihre Konzentrationsfähigkeit oder körperliche Unversehrtheit bedroht.

Fastentage sollten bei einer Genesung bzw. Verbesserung des Zustandes prinzipiell nachgeholt werden. Ist bei Erkrankungen eine Genesung nicht in Aussicht, sollen jene, die es sich leisten können, als Ausgleich eine Ersatzleistung für jeden nicht gefasteten Tag erbringen, beispielsweise einen armen Menschen für diesen Tag so speisen, dass sein Nahrungsbedarf gedeckt wird.

Fasten und Gesundheit Das religiöse Fasten dient in erster Linie der Schulung des Geistes und der Selbstdisziplin. Dennoch kann es auch die körperliche und seelische Gesundheit fördern.

Das Gefühl, wieder Gewalt über seinen eigenen Körper zu erlangen und nicht jedem Ernährungsimpuls nachzugeben, wird als wohltuend empfunden. Darüber hinaus führt die innere Einkehr und das "sich-selbst-bewusst-sein" auch zu einem stärkeren Selbstvertrauen. Die gesundheitlichen Vorteile eines zeitweiligen Nahrungsentzugs werden von Mediziner:innen immer wieder bestätigt.

Der Prophet Mohammed empfiehlt, sich bei der Menge des abendlichen Essens am "Ärmsten in der Gemeinde" zu orientieren. Mit anderen Worten, das Fasten soll nicht mit zu viel essen am Abend überkompensiert werden.

Neben den oben genannten Ausnahmen für das Fastengebot können auch bei extremen Wetterbedingungen (wie besonders heißen und langen Sommertagen) die Fastengebote gelockert werden (und beispielsweise das Fasten an anderen Tagen nachgeholt werden). Prinzipiell gilt die Wahrung der individuellen Gesundheit als Voraussetzung für das Fasten.

Folgen der Zeitgebundenheit von Ritualen und des Tag-Nacht-Rhythmus

Die Bedingungen des Alltags erschweren es, individuelle Lösungen zu finden. In der Regel wird der Monat Ramadan mit seinen körperlichen, spirituellen und sozialen Vorteilen als ein Ausnahmemonat angesehen, in dem Entbehrungen hinnehmbar sind.

Kinder im Ramadan

Kinder brauchen nicht zu fasten. Häufig sind es die Kinder selbst, die im Familienverbund einfordern, dabei sein zu dürfen, wenn die Erwachsenen fasten. Das abends spät Aufbleiben, das morgens in der Frühe zum Nachtmahl aufstehen, das Kochen und Backen besonderer Speisen und das Gefühl, dass im Hause etwas Aufregendes im Gange ist, erweckt bei den meisten Kindern Neugierde und das Gefühl, dabei sein zu wollen. Wenn sie plötzlich nachts am Essenstisch stehen oder abends noch spät mitessen wollen, reagieren Eltern in der Regel nicht mit Strenge. Auch Kinder kurz vor der Pubertät stundenweise mitfasten zu lassen, gehört zu den bekannten Traditionen zur Sozialisation in das muslimische Leben.

Schule und die Fastenzeit

In der Regel bereitet es gesunden, jungen Menschen, die ein geregeltes Leben führen, kaum Schwierigkeiten zu fasten.

In der Schulzeit kann es jedoch in erhöhten Lernphasen und vor allem dann, wenn Prüfungen anstehen, zu Anpassungsschwierigkeiten kommen. Je früher am Tag Prüfungen stattfinden, desto höher ist noch die Konzentration. Der Körper schaltet bei voranschreitendem Fasten in den „Sparmodus“ um.

Körperliche Anstrengung, auch Sportunterricht, ist möglich. Fastende Menschen können sich zwar normal bewegen aber beim Sportunterricht sind anstrengende Übungen eine besondere Herausforderung.

Der Schwimmunterricht bringt die besondere Schwierigkeit mit sich, dass Wasser verschluckt werden kann. Dies läuft der Regel, nichts in den Körper einführen zu dürfen zuwider. Hier entstehen im Alltag Dilemmasituationen.

Viele Schüler:innen wünschen sich, dass ihr Fasten im schulischen Alltag berücksichtigt wird. Eine Form der Rücksichtnahme wäre beispielsweise Prüfungen nicht am Nachmittag abzuhalten und schwere Leistungstests im Sportunterricht auf nach dem Fastenmonat zu verschieben.

Fasten sollte jedoch nicht nur als Einschränkung der Leistungsfähigkeit gesehen werden. Speziell der Ramadan bietet vielmehr Chancen positiv auf die fastenden Schüler:innen und die Schulgemeinschaft einzuwirken.

In einer 2023 durchgeführten Studie von Ökonomen der Universitäten Konstanz, Köln und Bern untersuchten die Wissenschaftler die Folgen des Fastenmonats auf die schulischen Leistungen von Schüler:innen der 8.Klasse in unterschiedlichen Ländern.

Hierzu wurden die Leistungstests TIMMS (Trends in International Mathematics and Science Study) von 1995 – 2019 und PISA (Programme for International Student Assessment) von 2003 – 2018 ausgewertet und mit den jeweiligen Fastenmonaten abgeglichen.

Die Studie ergab eine deutliche Leistungssteigerung in den Fächern Mathematik und Naturwissenschaften sowie im Lesen von Schüler:innen, die gefastet hatten, nach dem Ramadan.

Dieser positive Effekt auf die schulische Leistung korrelierte zum einen mit der Intensität des Fastens (der Länge der Fastentage) zum anderen mit der Umgebung. In muslimischen Ländern war die Leistungssteigerung höher als in nicht-muslimischen Ländern, an Schulen mit einem hohen Anteil muslimischer Schüler:innen war die Leistungssteigerung höher als an Schulen mit geringem Anteil muslimischer Schüler:innen.

Die Forscher kamen daher zu dem Schluss, dass vor allem die sozialen Aspekte des Fastenmonats einen entscheidenden Einfluss auf die schulische Leistung haben.

"Unsere Forschungsergebnisse legen nahe, dass das Ausüben der religiösen Praktik die Bildung einer gemeinsamen Identität unter den Schülerinnen und Schülern fördert und das für den Bildungserfolg nützliche soziale Kapital erhöht. Dazu zählen beispielsweise Kontakt zu anderen Jugendlichen mit höherem sozioökonomischem Status, Unterstützung und Hilfeleistung oder Anerkennung und Wissen“, fasst Professor Guido Schwerdt, von der Universität Konstanz die Studienergebnisse zusammen.

Auch die zusätzliche Zeit, die Jugendliche mit der Familie verbringen oder das Selbstbewusstsein, dass Jugendliche erhalten, wenn sie das Fastengebot einhalten konnten, wirken sich positiv auch auf schulische Leistungen aus. Diese Studie verweist auf die Chancen, die eine Integration des Ramadans in den Schulalltag und die Anerkennung der fastenden Jugendlichen in der Schule haben kann.

Für Muslim:innen ist es selbstverständlich, dass sie den Erfordernissen des Arbeits- und Schulalltags gerecht werden müssen. Jedoch freuen sich Muslim:innen immer über das Verständnis für die besonderen Umstände, die der Ramadan im Alltag mit sich bringt.

Muslime gehören inzwischen zu gesellschaftlicher Normalität. Wenn die Strukturen die Fähigkeit und Wille besitzen, auf die Besonderheiten positiv und inkludierend zu reagieren, würde das dem Zusammenleben in einer Gesellschaft der Vielfalt guttun.

*Der Sozialdienst muslimischer Frauen – SmF e. V. ist der größte unabhängige Wohlfahrtsverband in muslimischer Trägerschaft. 78 Mitarbeiter*innen und 1.311 Ehrenamtliche bieten ein breites Angebot in der freien Wohlfahrtspflege an.*

Seit 2018 wurden beispielsweise im Rahmen des Bundesprojekts "Menschen stärken Menschen" über 6.706 Patenschaften übernommen.

