

# Arbeitskreis der Muslime in Nürnberg

## AKM

### 25 Fragen zum Fasten im Ramadan

#### 1. Warum fasten die Muslime?

Fasten im Islam ist eine Form des Gottesdiensts. Das Fasten im Monat Ramadan gehört zu den sogenannten fünf Säulen des Islam, also zu den Hauptpflichten, die ein Muslim als Gottesdienst durchführt. Die anderen Säulen sind das Bezeugen der Einheit Gottes und der Prophetenschaft Muhammads (s)(\*), das täglich fünfmalige Gebet, die Wallfahrt nach Mekka und das Entrichten der Zakat. Das Fasten wird den Gläubigen in dem folgenden Koranvers vorgeschrieben: "Ihr, die ihr glaubt, euch ist das Fasten vorgeschrieben wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren, damit ihr vielleicht gottesfürchtig werdet." (2:183). Laut dieser Aussage im Koran, dem heiligen Buch der Muslime, soll das Fasten um Gottes (Allahs) Willen geschehen d.h. es soll dadurch die Zufriedenheit Gottes erlangt werden. Außerdem gehört die Praxis des Fastens zur Tradition des Propheten Muhammad (s), der den Muslimen als Vorbild dient.

(\*) Bei der Erwähnung des Namen des Propheten Muhammad wird der Gegengruß "sallallahu alaihi wa sallam" gesprochen, was "der Segen und Frieden auf ihm" bedeutet.

#### 2. Wie wird im Islam gefastet?

Das Fasten im Islam heißt, dass der Muslim bzw. die Muslima von Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang nichts isst, nichts trinkt, allgemein also keine Nahrung zu sich nimmt und sich des Beischlafs mit dem Ehepartner enthält. Das ist das "Äußere" Fasten. Das Fasten hat aber auch eine "innere" Dimension. Der Muslim soll demnach im Ramadan noch mehr als sonst darauf achten sich gänzlich von Sünde freizuhalten d.h. nichts Verwerfliches bewusst anschauen, nichts Schlechtes reden, auf nichts Böses hören und nichts Verabscheuungswürdiges tun. Denn Fasten heißt erkennen, dass man in Wahrheit einzig und allein von Gott abhängig ist. Zugleich soll sich der Fastende darüber klar

werden, dass er sich von vermeintlicher Abhängigkeit von anderem lossagen kann und muss. Er ist ein Pilger, der sich mit seinem Fasten zu seinem Schöpfer aufgemacht hat und alles, woran er gewöhnt ist aber nicht unbedingt benötigt, hinter sich zurücklässt. Zudem beschäftigt sich der Muslim wenn er fastet intensiver mit den restlichen Gottesdiensten wie z.B. den Gebeten oder dem Lesen des Korans.

### **3. Welchen Nutzen ziehen Muslime vom Fasten?**

Das Fasten ist eine direkte Angelegenheit zwischen dem Einzelnen und seinem Schöpfer, also ein Gottesdienst, der frei von Heuchelei sein muss. Die Seele des Fastenden wird gereinigt und geläutert und seine Beziehung zu Gott und seinen Mitmenschen wird gefestigt. Ohne dies bleibt das Fasten bedeutungslos und leer. So ist ein großer Nutzen des Monats Ramadan mehr Barmherzigkeit gegenüber Armen und Bedürftigen und darüber hinaus das Erlangen einer gewissen Selbstbeherrschung und Konzentration auf das Wesentliche. Fasten schärft das Gewissen und vergrößert die Widerstandskraft. Wer fastet denkt mehr an Gott, übt sich in wohlthätiger Nächstenliebe, schmeckt die Süße der Ergebung in Gottes Willen, die Liebe Gottes und Gottesfurcht. Die Muslime genießen auch das besondere Miteinander in der Familie und unter Freunden im Fastenmonat. Vielleicht ist der größte praktische Nutzen der einmonatigen geistigen und körperlichen Übung der, dass die Selbstbeherrschung und die Absage an bestimmte Dinge auch andere Aspekte des Lebens eines Muslims permanent zu durchdringen vermag. Dies wird möglich, weil dem Muslim im Ramadan eine Möglichkeit geboten wird eine innere Abrechnung durchzuführen und er somit neue Vorsätze für die nächste Zeit vornehmen kann.

### **4. Wer ist zum Fasten verpflichtet?**

Die Fastenvorschrift im Monat Ramadan gilt für jeden geistig zurechnungsfähigen Muslim, Mann oder Frau, der die Pubertät erreicht. Die Pubertät kennzeichnet die Mündigkeit im Islam. Kinder, die die Pubertät nicht erreicht haben, werden ermutigt so viele Tage zu fasten wie sie können. So können sie sich nach und nach mit zunehmenden Alter an dieses Gebot gewöhnen.

### **5. Gibt es Personen, die vom Fasten ausgenommen sind?**

Nur wer das Fasten, so wie es im Islam vorgeschrieben ist, ohne gesundheitlichen Schaden durchführen können, ist zu diesem Gebot verpflichtet. Deshalb sind Kranke, Altersschwache, Schwangere, stillende Mütter, Frauen in der Menstruation und ähnliche Personengruppen von dieser Pflicht ausgenommen. Personen, deren gesundheitliche Situation sich voraussichtlich nicht bessern wird wie z.B. chronisch Kranke oder Altersschwache, sollen für jeden im Ramadan versäumten Fastentag einen Bedürftigen speisen (die sog. Fidyā). Andere, die unter die Ausnahmeregelung fallen und deren Situation sich bessern wird wie z.B. Schwangere, stillende Mütter etc. holen die versäumten Fastentage zu einem späteren Zeitpunkt nach.

## **6. Wann beginnt die Fastenzeit?**

Der Ramadan ist der neunte Monat im islamischen Mondkalender. Im Gegensatz zur üblichen Praxis der Verwendung des Sonnenkalenders, benutzen die Muslime einen reinen Mondkalender. So verschiebt sich der Monat Ramadan 10 oder 11 Tage pro Jahr nach vorne und durchschreitet allmählich alle Jahreszeiten. Ein Muslim wird deswegen Fastentage im Laufe seines Lebens sowohl im Winter mit kürzeren Tagen, als auch Fastentage im Sommer, an denen die Tage lang sind und das Fasten schwieriger wird erleben. Wäre eine bestimmte feste Jahreszeit für das Fasten festgelegt, würde das für manche der Anhänger des Islam in verschiedenen Erdteilen, einen dauernden Vorteil, für andere wiederum eine ständige Benachteiligung bedeuten.

## **7. Was ist die Wortbedeutung von Ramadan?**

Ramadan (\*) ist Arabisch und wird von der Wurzel ramida oder arramad abgeleitet, was "brennende Hitze und Trockenheit", speziell des Bodens bedeutet. Aus der gleichen Wurzel kommt ramdaa - sonnengebrannter Sand. Dies deutet auf das Hitzegefühl im Magen hin, das vom Durst erzeugt wird. Manche erklären auch das damit, dass der Ramadan die Sünden ausbrennt wie die Hitze den Boden. Im Ramadan sind Herz und Seele für die Anbetung und das Gedenken an Gott empfänglicher, so wie Sand und Steine für die Hitze der Sonne. So hilft der Ramadan dem Gläubigen sich neu zu formen und seine physischen und geistigen Veranlagungen und Verhalten zu erneuern. (\*) Türkisch: Ramazan; das "z" wird wie ein "s" in "sehr" gesprochen.

## **8. Wie wirkt sich das Fasten auf den Fastenden aus?**

Das ist unterschiedlich. Es gibt viele Muslime, die durch das Fasten zu einer inneren Einkehr und zur Ruhe kommen, die sie vielleicht durch das ganze Jahr über vermissen. Oft fühlt der Fastende auch, dass sein Körper in diesem Monat eine Art Regeneration erfährt. Einige wiederum müssen sich in Geduld üben, weil sie das Fasten, emotional und körperlich stärker belastet als andere. Jeder empfindet das Fasten also ein wenig anders. Was allen fastenden Muslimen gemeinsam ist, ist die Tatsache, dass sie diesen Akt als Gottesdienst betrachten und die Vergeltung dafür bei ihrem Schöpfer im Jenseits erhoffen.

## **9. Ist es nicht ungesund beim Fasten auch nichts zu trinken?**

Wenn die Voraussetzung für das Fasten erfüllt ist, nämlich die körperliche Fitness, ruft die fehlende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vom Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang auch keine gesundheitlichen Schäden für den Fastenden hervor. Zudem bewirkt der Verzicht auf Nahrung, dass man weniger Durst verspürt

## **10. Ist es sinnvoll, den ganzen Tag nichts zu essen und das alles abends wieder durch üppiges Essen nachzuholen?**

Nein, sicher nicht. Deshalb hat der Prophet Muhammad (s) auch geraten leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Und er erließ eine allgemeine Regel, die auch außerhalb des Ramadans Gültigkeit besitzt: Nämlich, dass der Muslim seinen Magen mit einem Drittel Essen, einem Drittel Flüssigkeit füllen, aber das letzte Drittel leer lassen sollte.

## **11. Fasten die Muslime um abzunehmen?**

Die Absicht beim Fasten ist das Wohlgefallen Gottes. Es wird empfohlen keine schwere Kost zu sich zu nehmen. Es ist aber auch erlaubt die eigens zubereiteten Köstlichkeiten zu genießen. Deshalb gibt es sowohl Muslime, die in diesem Monat abnehmen, als auch manche die an Gewicht zunehmen.

## **12. Ist es nicht schwer hierzulande zu fasten?**

Das Fasten hier ist unter einigen Aspekten leichter als das Fasten in klimatisch extremeren Breitengraden. Im Winter werden die zu fastenden Tage kürzer sein als die Tage im Sommer oder im Frühling. In den muslimischen Ländern fasten die meisten Menschen, so dass das Fastenbrechen kaum in die Arbeitszeit fällt und tagsüber nichts zu essen oder zu trinken angeboten wird. Viele Muslime in unserem Land hätten gerne Arbeitszeiten, die ihnen erlauben, das Fastenbrechen gemeinsam mit der Familie vorzunehmen.

## **13. Warum müssen die Muslime einen ganzen Monat lang fasten?**

Wie schon in den ersten Antworten erwähnt, richten sich die Muslime – auch bei dieser Vorschrift – nach den Worten Gottes, dem Koran, und der Vorgehensweise des Propheten Muhammad (s), der Sunna. Diese Anweisungen geben den Monat Ramadan, der 29 oder 30 Tage lang dauert, als Fastenzeit vor. Da Eintönigkeit schädlich ist, ist es im Islam nicht gestattet das ganze Jahr über ohne Unterbrechung zu fasten. Auch wer geistigen Vorteil erzielen will, hat nicht die Erlaubnis dazu. Die Erfahrung bestätigt außerdem, dass das Fasten für den, der es fortwährend übt, zur Gewohnheit wird, zur zweiten Natur, so dass der Vorteil nicht der gleiche ist wie für den, der nur von Zeit zu Zeit fastet.

## **14. Wozu braucht Gott das Fasten, kommt es nicht eher auf den Glauben an?**

Es ist richtig, dass Gott nichts von uns benötigt, weil Er sich Selbst genüge ist. Von den jeweiligen gottesdienstlichen Handlungen ziehen wir Menschen selbst hier in dieser Welt und im Jenseits Nutzen. Aber Glauben ist die Voraussetzung für eine Tat, die als Gottesdienst zählt und eine Tat ohne Glauben wird als Gottesdienst bei Gott nicht angenommen werden. Deshalb gehören Glaube und Tat zusammen und sind wie zwei Seiten einer Medaille. Der Glaube wird durch die Tat gestärkt. Glaube ohne Taten kann im Extremfall zu einem leerem Glaubensbekenntnis werden.

## **15. Welche Mahlzeiten werden im Monat Ramadan fürs Fastenbrechen zubereitet?**

Dies hängt von den jeweiligen Essgewohnheiten und dem kulturellen Hintergrund des fastenden Muslims ab. Oft wird abends eine warme Mahlzeit zubereitet, aber viele genießen eher die Atmosphäre des Fastenmonats und das Zusammensein mit der Familie und den Freunden und legen weniger Wert auf die Speisen.

## **16. Wie wurde das Fasten im Monat Ramadan für Muslime eine Pflicht?**

Die Offenbarungen Gottes an den Propheten Muhammad (s), die dann als Koran zusammengetragen wurden, begannen im Monat Ramadan im Jahre 610. Das Fasten während dieses Monats wurde den Muslimen erst im Jahre 624 zur Pflicht, als folgende Koranverse offenbart wurden: "O ihr, die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, so wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren. Vielleicht werdet ihr (Allah) fürchten." (Koran 2:183) "Der Monat Ramadan ist es, in dem der Koran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt worden ist und als klarer Beweis der Rechtleitung und der Unterscheidung. Wer also von euch in dem Monat zugegen ist, der soll in ihm fasten. Und wer krank ist oder sich auf einer Reise befindet, soll eine Anzahl anderer Tage (fasten) - Allah will es euch leicht, Er will es euch nicht schwer machen - damit ihr die Frist vollendet und Allahs Größe rühmt, dass Er euch geleitet hat. Vielleicht werdet ihr dankbar sein. (Koran 2:185)

## **17. Was für Bräuche haben die Muslime im Monat Ramadan?**

Das Fastenbrechen wird gewöhnlich mit einer Dattel oder einem Schluck Wasser durchgeführt, während das folgende vom Propheten Muhammad (s) überlieferte Bittgebet gesprochen wird: "O Allah, um Deinetwillen habe ich gefastet und an Dich geglaubt und mit Deiner Versorgung breche ich das Fasten. Im Namen Allahs, des Allbarmherzigen, des Gnädigen", dann wird das Abendgebet verrichtet. Erst danach werden dann die eigentlichen Speisen gegessen. So wie der Prophet Muhammad (s) dies selbst durchführte, ist es Sitte während des Fastenmonats den ganzen Koran zu

lesen. Gegenseitige Besuche und Einladungen zum Fastenbrechen sind an der Tagesordnung. Das gemeinsame Fastenbrechen findet auch oft in den jeweiligen Moschee-Gemeinden statt, in denen manchmal sogar jeden Tag im Ramadan Essen ausgegeben wird.

## **18. Wie viele Muslime halten sich an das Fastengebot im Ramadan?**

Das Fasten scheint das Gebot unter den fünf Säulen zu sein, an die sich die Muslime am meisten halten. Die Moscheen sind in diesem Monat zu den abendlichen Tarâwîh-Gebeten<sup>3</sup> übertoll und selbst nicht praktizierende Muslime halten sich aus Respekt vor diesem Monat von Dingen fern, die der Islam verboten hat, wie z.B. dem Alkoholkonsum. In den Ländern mit mehrheitlich muslimischer Bevölkerung wirkt sich der Ramadan im alltäglichen Leben aus. Obwohl sich hier vielleicht fast die Hälfte der Muslime an das Fasten halten, fällt dies natürlich aufgrund der geringen Zahl der Muslime im öffentlichen Leben nicht gleichermaßen auf. Im Monat Ramadan gibt es ca. 2 Stunden nach Sonnenuntergang ein spezielles freiwilliges Gebet nach dem Nachtgebet - das Tarawîh-Gebet, das auch länger als die übrigen Gebete dauert. Viele Muslime kommen dann in die Gebetsräume der verschiedenen Moscheen und verrichten gemeinsam dieses Gebet und sitzen danach meist noch ein wenig zusammen.

## **19. Gibt es außerhalb des Ramadans auch Fastentage?**

Das für jeden Muslim verpflichtende Fasten gibt es nur im Monat Ramadan. Darüber hinaus hat der Prophet Muhammad (s) an bestimmten Tagen das freiwillige Fasten empfohlen wie z.B. 6 beliebige Tage im darauffolgenden Monat Schawwâl. Er lehrte, dass derjenige, der den ganzen Fastenmonat und noch 6 Tage im Schawwâl fastet, von Gott belohnt wird, als hätte er das ganze Jahr hindurch gefastet. Am 10. Muharram oder montags oder donnerstags zu fasten wird angeraten. Das ständige Fasten das ganze Jahr hindurch wird im Islam hingegen nicht erlaubt und die Maximalgrenze des freiwilligen Fastens wurde vom Propheten (s) aufgezeigt, indem er sagte, dass der Muslim, der viel fasten möchte, abwechselnd einen Tag fasten und den darauffolgenden Tag aber aussetzen solle.

## **20. Wie können Nichtmuslime ihre fastenden muslimischen Arbeitskollegen unterstützen?**

Arbeitgeber, Kollegen, Lehrer etc. können helfen, indem sie versuchen die Bedeutung des Ramadan zu verstehen und den betreffenden Muslim nach Möglichkeit körperlich weniger beanspruchen. Besondere Berücksichtigung könnten z.B. Anfragen nach Urlaub, der Wunsch nach flexibleren Arbeitszeiten am Morgen und am Abend, und dem Anliegen von Schülern weniger Hausaufgaben zu bekommen finden. Es ist auch sehr wichtig, dass muslimische Arbeiter, Angestellte und Schüler die Möglichkeit erhalten, nach Ende des Fastenmonats Ramadan am

Festgebet teilzunehmen. Dieses Fest und ein weiteres, das ca. zwei Monate danach folgt, ist für Muslime genauso wichtig wie Weihnachten und Ostern für Christen. Über eine Gratulation und einen Glückwunsch zu diesen Festen werden sich die Muslime sehr freuen.

## **21. Gibt es besondere Ereignisse im Monat Ramadan?**

Es gibt spezielle Gebete, Tarâwîh genannt, die in den Moscheen oder Zuhause einige Zeit nach Sonnenuntergang, verrichtet werden. In der Lailat-ul Qadr(\*) (der "Nacht der Bestimmung") gedenken die Muslim der Nacht, in der dem Propheten Muhammad (s) von Gott die ersten Abschnitte des Korans offenbart wurden. Da der genaue Zeitpunkt dieser Nacht laut einer Aussage des Propheten (s) nicht bekannt ist, suchen Muslime diese Nacht in den letzten zehn ungeraden Tagen des Ramadans bzw. feiern ihn in der Nacht des 27. Ramadan. Es ist auch üblich, dass die Muslime in diesem Monat viel spenden und auch ihre Zakat-Abgabe ausrechnen und bezahlen.

(\*) Der Prophet Muhammad (s) berichtete, dass die Lailat-ul Qadr in den letzten zehn ungeraden Nächten des Ramadans verborgen ist.

## **22. Wird am Ende des Ramadans ein Fest begangen?**

Die Tarâwîh-Gebete finden am zweiten Abend vor dem Fest ihren Abschluss. Das Fest des Fastenbrechens, das auf arabisch 'Id-ul Fitr und Ramazan Bayramî auf türkisch heißt, beginnt mit einem besonderen Festgebet am ersten Tag des darauf folgenden Monats. Das Festgebet beginnt nach Sonnenaufgang und beinhaltet zwei Gebetsabschnitte und eine Ansprache. Die Muslime beglückwünschen sich gegenseitig nach dem Festgebet und drücken ihren Wunsch aus, dass Gott (Allah) ihr Fasten und ihre übrigen Gottesdienste annehmen möge. Das Fest dauert drei Tage an. An diesen Tagen werden Verwandte und Bekannte besucht, wobei gewöhnlich die Jüngeren die Älteren mit ihren Besuchen ehren. Am ersten Tag des Ramadanfestes soll aber nicht gefastet werden, da dies eine Zeit des Feierns ist.

## **23. Gibt es Probleme der Moschee-Gemeinden mit ihren Nachbarn?**

Da es für Muslime wenige Gebetsräume an einem Ort gibt, müssen viele mit ihren Fahrzeugen von weit her bis zu den Moscheen fahren, was mitunter zu Geräuschbelästigung führen kann. Besonders schwierig wird dies im Sommer wenn die erwähnten Tarâwîh-Gebete bis ca. 22-23 Uhr dauern. Deswegen sollten die Moschee-Gemeinden Vorkehrungen treffen, dass die Nachbarn so wenig wie möglich gestört werden und dass sie über die Besonderheit in diesem Monat informiert werden.

## 24. Welche Dinge sind beim Fasten noch zu beachten?

Der Prophet Muhammad (s) hat zum Fasten viele Empfehlungen gegeben, wobei wir hier nur vier anführen wollen: "Das Fasten ist ein Schutz. So soll der (der fastet) keine unzüchtigen Reden führen und sich nicht töricht verhalten; und wenn jemand ihn bekämpft oder ihn beschimpft, soll er zweimal sagen: 'Ich faste.' Und bei Dem, in Dessen Hand meine Seele ist: Der Mundgeruch des Fastenden ist Allah angenehmer als der Duft von Moschus, denn [Gott sagt:] er lässt ab vom Essen und Trinken und von seinen Begierden um Meinetwillen. Das Fasten ist für Mich, und Ich gewähre die Belohnung dafür. Und die gute Tat wird zehnfach belohnt."(\*1) "Für alles ist Zakat zu entrichten, und die Zakat für den Körper ist das Fasten."(\*2) "Wer im Ramadan in (festem) Glauben und in der Hoffnung auf Belohnung fastet, dem werden seine vergangenen Sünden vergeben; und wer im Ramadan (nachts im Gebet) steht in (festem) Glauben und in der Hoffnung auf Belohnung, dem werden seine vergangenen Sünden vergeben."(\*3) "Wenn sich jemand nicht der Falschheit in Wort und Tat enthält, dann liegt Allah nichts daran, dass er sich des Essens und Trinkens enthält."(\*4)

(\*1) Von Abu Huraira in Buchari übersetzt in Allahs Gesandter hat gesagt..., 1998, Haus des Islam, Nr. 438.

(\*2) Von Abu Huraira in Ibn Madscha übersetzt in Allahs Gesandter hat gesagt..., 1998, Haus des Islam, Nr. 441

(\*3) Von Abu Huraira in Ibn Madscha übersetzt in Allahs Gesandter hat gesagt..., 1998, Haus des Islam, Nr. 442

(\*4) Von Abu Huraira in Ibn Madscha übersetzt in Allahs Gesandter hat gesagt..., 1998, Haus des Islam, Nr. 444

## 25. Können Nichtmuslime an muslimischen Veranstaltungen im Ramadan teilnehmen?

Grundsätzlich kann jeder an einer muslimischen Veranstaltung teilnehmen, weil dies zu einem besseren gegenseitigem Verständnis beitragen kann. Deswegen sind Nichtmuslime eingeladen sich ein eigenes Bild und einen Eindruck über den Ablauf der Veranstaltungen der Muslime auch im Ramadan zu machen. So können sie z.B. wenn man das mit den Verantwortlichen der jeweiligen Moscheen abspricht, bei den allabendlichen Gebeten anwesend sein. Muslime freuen sich auch, wenn sie Interessierte und Nachbarn zum Fastenbrechen ( der sog. Iftâr) begrüßen können.