



Der Fastenmonat Ramadan 2024

(11. März – 9. April)

„Ihr, die den Iman/Glauben verinnerlicht habt! Das Fasten wurde euch vorgeschrieben, so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben wurde...Es ist der Monat Ramadan, in dem der Quran/Koran hinabgesandt wurde als Rechtleitung für die Menschen und als deutliches Zeichen für Rechtleitung und Unterscheidung zwischen der Wahrheit und der Unwahrheit. Wer von euch diesen Monat erlebt, der soll in ihm fasten...“
(aus dem Quran/Koran: 2, 183-185)

Was ist der Fastenmonat Ramadan?

Der Fastenmonat Ramadan ist der neunte Monat im islamischen Mondkalender. Im Gegensatz zum Sonnenkalender verfügt der Mondkalender nur über 354 bzw. 355 Tage im Jahr. Jedes Jahr verschiebt sich der Ramadan um zehn oder elf Tage nach vorn. Darum kann er in allen Jahreszeiten liegen. Der Beginn und das Ende werden durch Sichtung der schmalen Mondsichel bzw. des Neumondes am Himmel bestimmt. Wissenschaftliche Methoden ermöglichen, im Voraus den Beginn und das Ende des Ramadans zu berechnen und zu bestimmen. Für die überwiegende Mehrheit der Muslime in der islamischen Welt, auch in Deutschland, beginnt der Ramadan dieses Jahr am 11. März und endet am 9. April. Anschließend werden die Muslime vom 10. - 12. April drei Tage lang das Ramadanfest (arabisch: eid al fitr“, türkisch: Ramazan Bayramı) feiern.

Ritueller Fasten im Ramadan ist eine der fünf Säulen des Islam und eine Pflicht nur für jene Muslime, die die Pubertät erreicht haben, zurechnungsfähig sind und das Fasten körperlich bzw. gesundheitlich ertragen können. Kinder, alte Menschen, Kranke und geistig Behinderte unterliegen dieser Pflicht nicht. Das Fasten im Ramadan ist eine bewusste Enthaltensamkeit des Körpers von allen Handlungen in der Zeit zwischen Beginn des Morgenlichts und Sonnenuntergang, die das Fasten ungültig machen. Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr sind nur vom Sonnenuntergang bis zum nächsten Morgenlicht erlaubt. Während der Fastenzeit soll man darüber hinaus und vor allem sämtliche Handlungen unterlassen, die dem Sinn des Fastens zuwiderlau-

fen. Das vollkommenste Fasten heißt, nicht nur dem Magen, sondern mit ihm zugleich allen Organen, wie den Augen, den Ohren, der Zunge, aber auch dem Herzen, der Phantasie und den Gedanken ein Fasten aufzuerlegen. Beispielsweise sagte der Prophet Muhammad (Friede und Segen seien mit ihm):

„Fasten bedeutet nicht, dass du auf Essen und Trinken verzichtest. Vielmehr bedeutet es, dass du Frevel und üble Nachrede unterlässt und dass du sagst, wenn jemand mit dir schimpft oder dich belästigt: Ich faste.“

Es ist empfehlenswert, eine Mahlzeit kurz vor dem Morgenlicht/der Morgendämmerung einzunehmen. Die Mahlzeit heißt „suhur/sahur“ und dient zur Vorbereitung auf Fasten. Nach dieser Mahlzeit beginnt man mit dem Fasten und man bricht es nach dem Sonnenuntergang. Dieses tägliche bzw. abendliche Fastenbrechen wird „Iftar“ genannt. Nach der Sunna, dem Vorbild des Propheten Muhammad (Friede und Segen seien mit ihm), soll man das Fastenbrechen lieber mit Datteln durchführen. Sind keine Datteln vorhanden, bricht man das Fasten mit einem Schluck Wasser. Dann verrichten viele Muslime das Abendgebet und erst danach wird die Mahlzeit eingenommen. Es ist eine gute Tradition auch hier in Deutschland wie in der islamischen Welt, dass Muslime sich gegenseitig, ihre Verwandte, Freunde und Nachbarn, aber vor allem arme und bedürftige Menschen jeden Abend im Ramadan zum Fastenbrechen bzw. Iftar einladen. Diese gute Tradition, die Einladung zum Iftar, gilt auch für nicht-muslimische Freunde und Nachbarn. Seit Jahrzehnten laden viele islamische Bundes- und Landesverbände sowie Moscheegemeinden auf kommunaler Ebene die Vertreter/innen der Politik, Kirchen, Gesellschaft und Medien zum gemeinsamen Iftar ein. Die Islamische Religionsgemeinschaft Hessen hat dabei seit ihrer Gründung im Jahre 1997 Deutschland weit eine Vorreiterrolle eingenommen.

Im Ramadan verrichten Muslime jeden Abend, ca. anderthalb Stunden später nach dem Iftar, ein spezielles Ramadan-Gebet. Es heißt „Tarawih-Gebet“. Es kann wahlweise alleine zu Hause oder zusammen mit der Gemeinde in der Moschee verrichtet werden. Die überwältigende Mehrheit der Muslime (Frauen, Männer und Kinder) verrichtet dieses Gebet zusammen in den Moscheen. Das Tarawih-Gebet symbolisiert in diesem Sinne die Einheit der Muslime, verstärkt das Gemeinschaftsgefühl der Gemeindemitglieder und die Geschwisterlichkeit bzw. Brüderlichkeit der Muslime.

Am ersten Festtag nach dem Ramadan (dieses Jahr am Mittwoch, dem 10. April), ca. eine Stunde nach dem Sonnenaufgang, d.h. beispielsweise um/ab ca. 07.20 Uhr in Frankfurt am Main, werden Muslime zusammen in Gemeinschaft bzw. in den Moscheen das Festgebet (arabisch: Salat-ul eid) verrichten. Nach dem Festgebet und drei Tage lang besuchen sie erst und vor allem ihre Eltern bzw. ältere Verwandte, Nachbarn und Freunde, um gegenseitig zum Fest zu gratulieren und zusammen zu feiern. Festlich hergerichtete Wohnungen stehen zu den Festtagen weit offen, weil

immer wieder auch überraschend Besucher vorbeikommen können. Der familiäre, verwandtschaftliche, nachbarschaftliche und gesellschaftliche Charakter steht im Mittelpunkt. Insbesondere freuen sich Kinder über ihre Geschenke und ein Extra-Taschengeld.

Der Ramadan wird als der Monat des Quran/Koran genannt, weil er erst im Ramadan hinabgesandt wurde. Deshalb ist er die Zeit, in der der Quran/Koran von Muslimen am häufigsten rezitiert wird. Der gesamte Quran/Koran mit seinen 600 Seiten in der Originalsprache Arabisch wird weltweit von Muslimen in täglichen Abschnitten (ca. 20 Seiten je Abschnitt) rezitiert. Muslime sind verpflichtet, den Quran/Koran nicht nur zu rezitieren und ganz oder teilweise auswendig zu lernen, sondern zugleich ihn zu verstehen und seiner Lehre entsprechend zu leben und zu handeln. Dabei sollte ihr Vorbild der Gesandte/Prophet Muhammad (Friede und Segen seien mit ihm) sein.

Gerade der Ramadan ist die Zeit der Verrichtung guter und vorbildlicher Taten. Muslime können und sollen diesen segensreichen Monat zum Anlass nehmen, sich selbst zu erziehen und sich vor allem in moralischer Hinsicht zu verbessern, ihre Seele bzw. ihr Herz von möglichen böartigen Eigenschaften zu reinigen, einen liebevollen, barmherzigen, solidarischen, geschwisterlichen, respektvollen, aufrichtigen und ehrlichen Umgang mit ihren Mitmenschen einzuüben und dies für immer zu verfestigen und zu verinnerlichen.

Das Fasten im Ramadan hat insbesondere folgende Aspekte und Weisheiten:

1. Allah, der liebevolle und barmherzige Gott, hat die Erdoberfläche zu einer Tafel voller Gaben für die Menschen gemacht. Auf dieser Tafel bieten sich alle erdenklichen Arten seiner Gnade an. Sie zeugen von seiner Großmut und seiner Liebe. Wir Menschen übersehen meist völlig diese Tatsache. Wenn die Menschen sich nicht gerade in einer Zwangslage befinden, sind sie kaum in der Lage, den Wert vieler Gnadengaben zu erkennen, weil sie echten Hunger und Durst gar nicht verspüren. Das Fasten im Monat Ramadan ist ein Schlüssel zur Erkenntnis der Tatsache, wie wir Menschen von einem barmherzigen, gnädigen, gütigen, großzügigen und liebevollen Gastgeber empfangen und versorgt werden, mit unzähligen Gaben, Gerichten, Früchten und Getränken, welche in unterschiedlichem Geschmack und Duft und in schönster Verpackung uns geboten werden. Unsere Sinnesorgane wie Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten werden voll zufrieden gestellt. In diesem Zusammenhang stellt der Ramadan im Bewusstsein des Menschen die Vergegenwärtigung der Gnade und der Barmherzigkeit Allahs als Gastgeber und die Verpflichtung des Menschen als Gast zur Dankbarkeit seinem Schöpfer bzw. seinem großzügigen Gastgeber gegenüber dar.

2. Die Menschen sind, was ihren Lebensunterhalt betrifft, verschieden. Gott der Gerechte fordert in Anbetracht dieser Verschiedenheit die Reichen auf, den Armen zu helfen. Doch die Reichen können nur durch ihren Hunger während des eigenen Fastens den bedauernswerten, bitteren Zustand der Armen teilweise erspüren. In dieser Hinsicht bildet die Liebe zu Mitmenschen, so wie sie sich im menschlichen Wesen findet, die Grundlage wahrer Hilfsbereitschaft und Solidarität. Wie auch immer ein Mensch sein mag, wird er immer einen anderen finden können, der relativ noch ärmer ist als er. Ihm gegenüber ist es seine Pflicht, ihm Mitleid bzw. Barmherzigkeit zu erweisen.
3. Betrachten wir einmal das Fasten vom Standpunkt der Diätetik der Seele, so ist auch hier eine unter vielen Weisheiten folgende: Die Seele (arabisch: nefs) möchte frei und unabhängig sein und versteht sich selbst auch so. Sie sehnt sich sogar nach einer, - wenn auch nur - erträumten Herrschaft und hält es geradezu für selbstverständlich, nach eigenem Gutdünken zu handeln. Sie denkt nicht ohne weiteres daran, dass sie in der grenzenlosen Gnade Gottes erzogen und durch seine Gaben versorgt wird. Im Monat Ramadan begreift aber ein jeder in seiner Seele, vom Reichsten bis zum Ärmsten, dass er nicht der Eigentümer ist, sondern selbst das Eigentum, dass er also nicht frei ist, sondern Gottes Diener und Anbeter. Wenn Gott ihm nicht erlaubt, so kann er noch nicht einmal die einfachsten und leichtesten Dinge tun. Wenn er ohne Gottes Erlaubnis nicht einmal seine Hand ausstrecken kann, bricht seine eingebildete Selbstherrlichkeit zusammen. Durch das Fasten im Ramadan beginnt er in Dienst und Anbetung jene Dankbarkeit seinem Schöpfer gegenüber darzubringen, die seine ureigene Aufgabe ist.
4. Die menschliche Seele vergisst sich selbst in ihrer Gottvergessenheit und weiß dann nicht mehr, wer sie ist. Sie verkennt leicht die unendliche Ohnmacht, die unsagbare Armut, die hochgradige Fehlerhaftigkeit ihres Wesens und will sie auch gar nicht sehen. Zudem denkt der Mensch ungern daran, wie schwach er ist, wie sehr er dem Verfall ausgesetzt ist, wie oft er vom Unglück verfolgt ist und dass er nur Fleisch ist über einem Skelett, das zerfällt und vermodert. Als hätte er einen Körper aus Stahl und wäre unsterblich, klammert er sich an diese Welt und stellt sich vor, er wäre ewig. Mit einer Gier und Habsucht, mit ungezügelter Liebe und Leidenschaft stürzt er sich in die Welt. Er ist gefesselt von allen Dingen, die ihm Vorteile bringen und Genuss bereiten. Dabei vergisst er seinen Schöpfer, der ihn mit vollkommener Liebe versorgt. Auch das Fazit seines (diesseitigen) Lebens und das jenseitige Leben liegen nicht in sei-

nem Blickfeld und er wälzt sich im Morast seiner Unmoral. So lässt denn das Fasten im Monat Ramadan alle, selbst die in tiefster Gottvergessenheit und die Starrköpfigsten ihre Schwäche, Ohnmacht und Armseligkeit erkennen. Der Hunger treibt sie, an ihren Magen zu denken und seine Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie beginnen zu begreifen, in welchem hohem Maße ihr Körper schwach und anfällig ist. Es wird ihnen klar, wie sehr sie des Mitleids und der Güte bedürfen. So beginnt der Mensch die pharaonengleiche Selbstherrlichkeit loszulassen und verspürt den Wunsch in Anbetracht der Ohnmacht und Armseligkeit an der Schwelle Gottes Zuflucht zu suchen und bereitet sich vor, mit dankbarem Herzen an der Pforte der Barmherzigkeit Gottes anzuklopfen. In diesem Sinne ist das Fasten im Monat Ramadan der Schlüssel zu wahrer, reiner, tiefer und allumfassender Dankbarkeit Gott dem Barmherzigen gegenüber.

5. Der Fastenmonat Ramadan ist die Zeit der Selbstdisziplin und Askese, um Geduld und Ausdauer zu lernen und zu üben. Mit anderen Worten: Das Fasten ist ein Heilmittel gegen die Ungeduld und den Mangel an Ausdauer.