



# Sharing Ramādan

MUSLIM:INNEN  
LADEN EIN

# Inhalt

Einleitung .....	3
Ramadan .....	4
Koranverse .....	5
Koran .....	7
Ḥāfīz .....	8
Hadithe .....	9
Bittgebet .....	10
Muqābele .....	11
l'tikāf .....	12
Bittgebet .....	13
Terāwīḥ .....	15
Sahur .....	16
Bittgebet .....	17
Zahnmiere .....	19
Zekāt .....	20
Zitate .....	21
Ein interreligiöser Witz .....	22
Fasten .....	23
Tekne-Fasten .....	24
Die Raghā'ib-Nacht .....	25
Die Mi'rādj-Nacht .....	26
Die Barā'a-Nacht .....	28
Die Qadr-Nacht .....	30
Datteln .....	31
Fasten in den abrahamitischen Religionen .....	32
Iftar .....	40
Fiṭr-Gabe .....	41
Der Ramadan - Ein Wanderer durch die Monate des Sonnenkalenders .....	42
Ramadanfest .....	49

# Einleitung

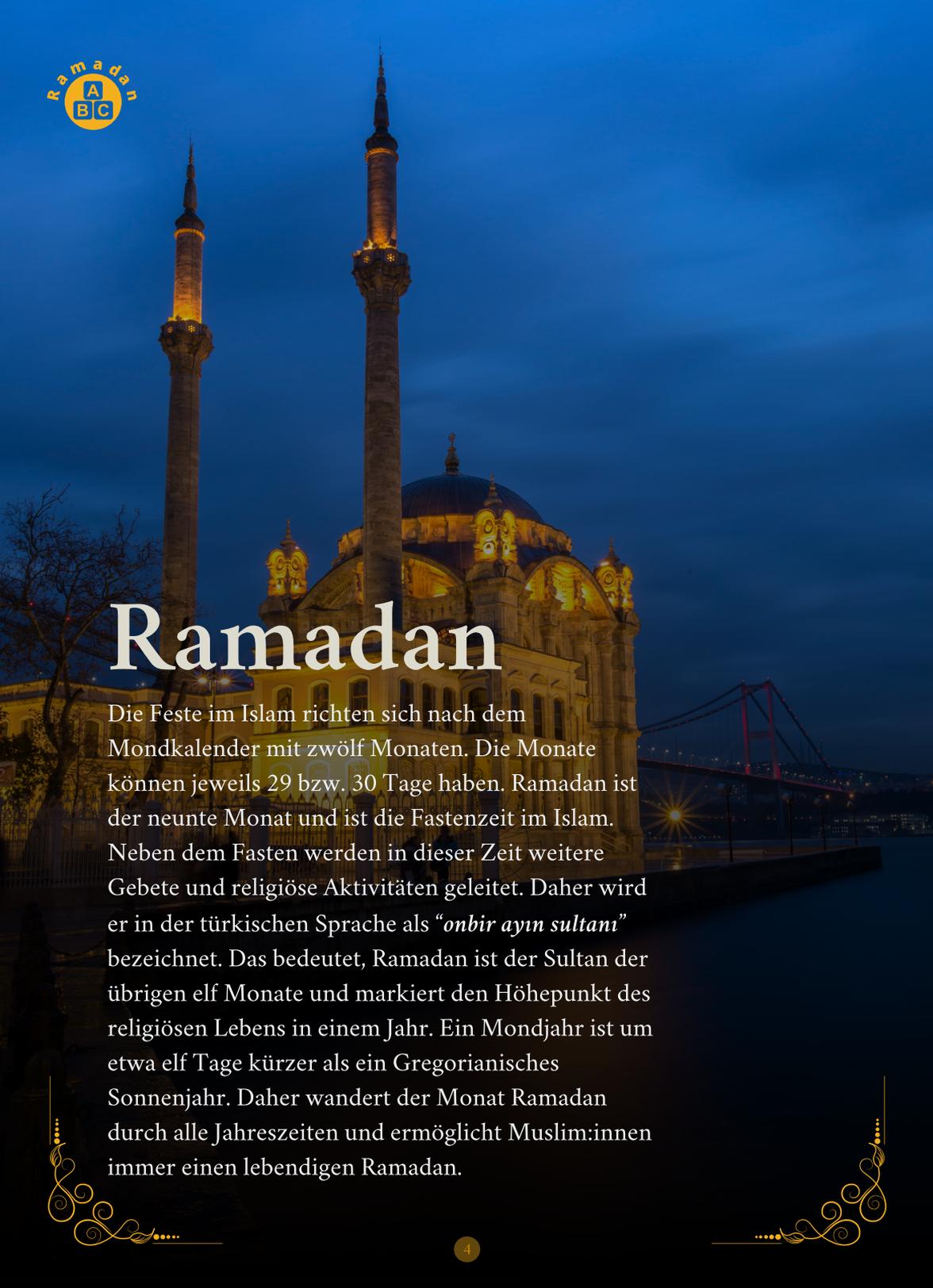
Der Ramadan ist der soziale und spirituelle Höhepunkt des religiösen Lebens der Muslim:innen. Motiviert und veranlasst durch den Ramadan soll jede:r Muslim:in diese Möglichkeit nutzen, um zuerst inneren Frieden zu schließen und dieses Wohlbefinden dann auf sein:ihr Umfeld zu übertragen. In diesem Monat des Fastens kommen täglich Verwandte, Freund:innen und Nachbar:innen an Iftar-Abenden zum Essen zusammen.

In diesem Sinne strebten wir als Forum Dialog e.V. an, diese besonderen Momente und Erlebnisse mit unseren Freund:innen und Mitmenschen zu teilen und somit unter dem Motto "Sharing Ramadan" an Iftar-Abenden zusammenzukommen.

Doch Aufgrund der Corona-Pandemie ist es leider auch dieses Jahr nicht möglich, an solchen gemeinschaft- und freundschaftstiftenden Abenden zusammenzukommen.

Wir möchten jedoch weiterhin gemäß unserem Motto "Sharing Ramadan" und im Geiste des Ramadans handeln und haben beschlossen, dieses Heft, das Sie in den Händen halten, herauszubringen. Mit seinen informativen, spirituellen und unterhaltenden Inhalten hoffen wir, dass wir Ihnen die spirituelle Seite des Ramadans und seine Bedeutung für die Glaubenswelt der Muslim:innen näherbringen können.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!



# Ramadan

Die Feste im Islam richten sich nach dem Mondkalender mit zwölf Monaten. Die Monate können jeweils 29 bzw. 30 Tage haben. Ramadan ist der neunte Monat und ist die Fastenzeit im Islam. Neben dem Fasten werden in dieser Zeit weitere Gebete und religiöse Aktivitäten geleitet. Daher wird er in der türkischen Sprache als “*onbir ayın sultani*” bezeichnet. Das bedeutet, Ramadan ist der Sultan der übrigen elf Monate und markiert den Höhepunkt des religiösen Lebens in einem Jahr. Ein Mondjahr ist um etwa elf Tage kürzer als ein Gregorianisches Sonnenjahr. Daher wandert der Monat Ramadan durch alle Jahreszeiten und ermöglicht Muslim:innen immer einen lebendigen Ramadan.

# Koranverse

“Wir haben ihn (den Koran) fürwahr in der Nacht der Bestimmung und Allmacht herabgesandt. Und was lässt dich wissen, was die Nacht der Bestimmung und Allmacht ist? Die Nacht der Bestimmung und Allmacht ist besser als tausend Monate. In ihr kommen die Engel und der Geist hernieder mit der Erlaubnis ihres Herrn mit Seinen Beschlüssen für jegliche Angelegenheit – (Sie ist) ein reiner Segen und gewährt Sicherheit (für den Diener, der sie mit Andachtsübungen verbringt, weil er ihren Wert zu schätzen weiß, und sie dauert an) bis zum Anbruch der Morgendämmerung.”

*(Sure el-Qadr 97:1-5)*

“Der Gesandte glaubt an das, was ihm von seinem Herrn herabgesandt worden ist, ebenso wie die Gläubigen. Sie alle glauben an Gott und Seine Engel und Seine Bücher und Seine Gesandten. „Wir machen zwischen keinem Seiner Gesandten einen Unterschied (in unserem Glauben an sie).“ Und sie sagen: „Wir haben (den Aufruf zum Glauben an Gott) gehört und haben ihm gehorcht. Unser Herr, gewähre uns Deine Verzeihung, und zu Dir kehren wir zurück.“

*(Sure el-Baqara 2:285)*



# Koranverse

“Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Koran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt wurde und als klarer Beweis der Rechtleitung und Unterscheidung (zwischen Wahrem und Falschem). Wer von euch also in dem Monat zugegen ist, der soll in ihm fasten. Doch wer krank ist, sodass er nicht fasten kann, oder auf einer Reise, (der soll) eine (gleiche) Anzahl von anderen Tagen (fasten). Gott will es euch leicht machen, Er will es euch nicht schwer machen, damit ihr die vorgeschriebene Anzahl (von Fastentagen) vollendet und Gott rühmt, dass Er euch geleitet hat, und dass ihr (Ihm entsprechend) dankbar sein möget.”

*(Sure el-Baqara 2:185)*

“Lies, im Namen deines Herrn, Der erschaffen hat – Erschaffen hat Er den Menschen aus einem (an der Gebärmutterwand) anhaftenden Blutgebilde. Lies, und dein Herr ist der Gütige, Der (den Menschen) gelehrt hat durch die Schreibfeder – Den Menschen gelehrt hat, was er nicht wusste.”

*(Sure el-‘Alaq 96:1-5)*

# Koran

Der Ramadan gilt als Monat des Korans. Im Ramadan erhielt der ehrenwerte Prophet (F.s.m.i.) die erste Offenbarung und wieder in einem anderen Ramadan wurde die Verkündung des Korans abgeschlossen. Außerdem wird in keinem Monat so viel Koran gelesen wie in diesem Monat.

Der Koran ist *das Vorgetragene* und bezeichnet die nach dem Islam letzte Schrift-Offenbarung Gottes. Er ist das Wort Gottes, das über Seinen Gesandten die Menschheit erreichte. Die Koranverse wurden von 610 bis 632 n. Chr. in gewissen Abständen und zu diversen Anlässen offenbart, sie wurden zugleich schriftlich und mündlich festgehalten und gesammelt. Bereits wenige Monate nach dem Ableben des Propheten (F.s.m.i.) wurden die Koranverse mit einer Redaktionsarbeit erstmals zusammengetragen.

Der Koran enthält 6.236 Koranverse. Während der längste Vers eine Seite ausmacht (*el-Baqara* 2:282), bestehen die kürzesten Verse aus zwei Buchstaben (beispielsweise *Yā-Sin* 36:1). Außerdem hat der Koran 114 Suren, d.h. Kapiteln. Die längste Sure ist *el-Baqara* und hat 286 Koranverse. Die kürzeste Sure wiederum ist mit drei Koranversen *el-Kewter*.

Die fünf Grundthemen im Koran sind die Einheit bzw. Einsheit Gottes (*et-tewhīd*), die Prophetie (*en-nubuwwa*), die Auferstehung (*el-ḥašr*), die Gerechtigkeit bzw. Ausgeglichenheit (*el-ʿadāle*) und der Gottesdienst (*el-ʿubūdiyye*).

Der Koran ist als Rechtleitung, als Trost, als Inspiration, als Gebet, als Basis von wissenschaftlichen Tätigkeiten und als Quelle für Normen "das Buch" (*el-kitāb*) aller Muslim:innen.

# Hāfiz

Hāfiz sind die “Behüter:innen” des Korans. Sie haben den ganzen Koran memoriert und vor einer Lehrerin oder einem Lehrer als Prüfung vorgetragen. Somit werden sie zu Beschützer:innen des Korans und erhalten eine Lehrbefugnis. Sie tragen den Koran zu diversen Anlässen vor und Lehren die Kunst der Koranrezitation. Mit der Lehrbefugnis wird man in eine Kette von Namen aufgenommen, die bis zu einem Prophetengefährten zurückgeht. Schließlich war und ist der Koran, neben dem schriftlichen Festhalten, stets in den Gedächtnissen vieler Muslim:innen präsent.

# Hadithe

Aussprüche des ehrenwerten Propheten Muhammed  
(Frieden und Segen seien mit ihm)

“Fasten entspricht der Hälfte der Geduld.”

*(Hadith aus der Sammlung von Ibn-i Mādje)*

“Wer einen Fastenden speist, bekommt denselben Lohn wie jener, ohne dass sich dessen Lohn dadurch verringert.”

*(Hadith aus der Sammlung von Tirmidhī)*

“Ohne Zweifel achtet Gott nicht auf eure Erscheinungen oder euer Vermögen. Er achtet auf eure Taten und Herzen.”

*(Hadith aus der Sammlung von Muslim)*

“Das Fasten ist (für den Menschen) ein Schutz. So soll der Mensch während seines Fastentages weder Schändlichkeit noch trübelhaftes Treiben begehen und wenn jemand ihn zum Streit auffordert oder beschimpft, soll er ihm sagen: „Ich faste.““

*(Hadith aus der Sammlung von el-Buchārī)*

“Gott bewertet das reine Unterlassen des Essens und Trinkens nicht hoch, solange man nicht auch Vergehen wie Lügen, üble Nachrede und Verleumdung unterlässt.”

*(Hadith aus der Sammlung von Riyādu’š-Şaliḥīn)*

# Bittgebet

Lieber Gott... Bitte gib den Hungrigen zu essen. Gib den Obdachlosen eine Unterkunft. Gib den Bedürftigen das, was sie brauchen. Denn Du weißt am besten, was wir brauchen...

Gib uns Kraft, richtig zu handeln. Gib uns Kraft, das Richtige von dem Falschen zu unterscheiden. Gib uns Kraft, stets auf dem geraden Weg zu bleiben. Denn Du weißt am besten, was gut für uns ist.

Bewahre uns vor Menschen mit bösen Absichten. Bewahre uns vor falschen Gedanken und davor, selbst böse Absichten zu haben.

Gib uns die Kraft, das Gute in dem scheinbar Schlechten zu sehen. Gib uns die Kraft, die Hoffnung nicht zu verlieren. Und gib uns die Kraft, Freude am Leben zu haben und die Freude mit anderen teilen zu können.

Nimm uns die Angst vor dem Unbekannten. Nimm uns die Angst vor neuen Gedanken. Schenke uns Frieden. Schenke der Welt den Frieden. Schenke den Traurigen die Freude, den Armen die Güter, den Einsamen die Geborgenheit.

Ermögliche uns, die Beziehung zu DIR aufrecht zu erhalten. Ermögliche uns, gute Menschen zu sein. Ermögliche uns, bei Ungerechtigkeiten Zivilcourage zu zeigen, den Bedürftigen und Unterdrückten zu helfen.

Ermögliche uns, eine friedlichere Welt aufzubauen.

*Amin*

# Muqābele

Wörtlich bedeutet Muqābele das wechselseitige Vergleichen und steht für die gemeinsame Koranlesungen. Die Herabsendung der Koranverse fing an einem Ramadan an und die Offenbarung wurde gleichermaßen wieder an einem Ramadan abgeschlossen. Die Tradition der Muqābele geht auf den Propheten Muhammed (F.s.m.i.) zurück. Jeden Ramadan hatte er in Zurückgezogenheit dem Engel Gabriel die bis zu dem Zeitpunkt offenbarten Koranverse gegengelesen. Im letzten Jahr trug er vor dem Engel den ganzen Koran zweimal vor, was den Abschluss und die Authentizität des Korans bestätigen sollte.

Einige Prophetengefährten nahmen den Ramadan zum Anlass und führten diese Tradition in ihrer Hausgemeinschaft fort. Bis heute kommen Muslim:innen in Moscheen, Wohnungen oder an anderen Orten zusammen, um gemeinsam den Koran zu lesen. Vor allem im Ramadan finden täglich Koranlesungen statt. An jedem Tag im Ramadan wird gemeinsam ein Abschnitt von zwanzig Seiten - in der Regel von einem oder mehreren Hāfiz - vorgelesen. Die Teilnehmenden haben den Text vor sich liegen, hören zu und folgen im Text mit. Auf diese Weise wird der ganze Koran mit dreißig Abschnitten bis Ende Ramadan gemeinschaftlich gelesen.

# I'tikāf

I'tikāf ist die asketische Zurückgezogenheit in einer Moschee oder an einem anderen Ort des Gebetes bzw. der Lehre. Der ehrenwerte Prophet (F.s.m.i.) verbrachte die letzten zehn Tage im Ramadan in Zurückgezogenheit und widmete sich in dieser Zeit allein seinem Schöpfer. In Anlehnung daran ziehen sich Muslim:innen für mehrere Tage und Nächte zum Gebet, zur Lobpreisung Gottes, zur Kontemplation und zur Rezitation des Korans zurück. Während dieser Zeit werden die alltäglichen Bedürfnisse, wie Essen und Trinken, möglichst reduziert und die Enthaltensamkeit in die Nacht hinein weitestgehend erweitert. Gespräche über profane Themen werden vermieden, sodass die Selbstläuterung im Ramadan einen Höhepunkt erfährt.

# Bittgebet

Oh Herr... Ich bin hier um dich anzubeten. Ich bin hier, um nach Vergebung zu bitten. Bitte vergib meinen Sünden, an die ich mich erinnere und an die ich mich nicht mehr erinnere; die ich versehentlich begangen habe und bei denen ich von meinem Nefs (Ego; Trieben) überwältigt worden bin. Du bist der Barmherzigste aller Barmherzigen. Nur DU kannst in die Herzen sehen und von der Reue Deiner Diener:innen wissen. Bitte gib mir die Kraft, Reue zeigen zu können und mein Herz von den zu Last werdenden Sünden befreien zu können.

Oh lieber Gott.

Bitte lasse mich mit meinem Nefs nicht alleine.

Bitte schütze mich von den Fallen meines Nefs.

Lass mich in meinem Glauben stark und standhaft sein.

Nur Du kannst mir helfen, nur Dich bitte ich um Hilfe.

Alles Lob gebührt Gott, dem Herrn der Welten, dem Allerbarmer, dem Barmherzigen, dem Herrscher am Tage des Gerichts. Dir (allein) dienen wir und Dich (allein) bitten wir um Hilfe. Weise uns den geraden Pfad, den Pfad derer, denen Du Gnade erwiesen hast, nicht (den Pfad) derer, die (Deinen) Zorn erregt haben, und nicht (den Pfad) der Irregehenden.

*Amin*

# Bittgebet

Der Gesandte Gottes - Friede und Segen seien mit ihm - sagte: *"Es gibt keinen Diener [Gottes], der am Morgen und am Abend eines jeden Tages jeweils dreimal "Im Namen Gottes, mit dessen Namen nichts auf der Erde und im Himmel einen Schaden zufügen kann. Und Er ist der Allhörende und Allwissende." sagt und etwas kann ihm einen Schaden zufügen." (Tirmidhī)*

O Allah, Der Seine vom Herzen glaubenden Diener:innen stets beschützt und bewahrt! Welch ein vortrefflicher Beschützer Du bist. O Allah, beschütze uns vor den Gefahren, die vor und hinter uns liegen, sich uns von rechts und links annähern. Und beschütze uns vor allen Gefahren, die sich über uns verbergen. Auch vor der Heimsuchung von unten suchen wir Zuflucht bei Deiner Erhabenheit.

Oh lieber Gott. Du allein bist Derjenige, Dem aller Dank gebührt. Wir hingegen sind diejenigen, die es oftmals vergessen, Dir zu danken. Wir sind diejenigen, die Dich meist nur in unangenehmen und schwierigen Situationen anrufen. Bitte ermögliche uns, Deine Nähe jeder Zeit spüren zu können. Erlaube uns nicht, Dich auch nur eine Sekunde zu vergessen. Mach uns zu Deinen treuen und rechtschaffenen Diener:innen. Leite uns stets den geraden Weg. Lass uns nicht irregehen. Und wenn wir irregehen sollten, so gib uns die Kraft, aus unseren Fehlern zu lernen und sie wiedergutzumachen.

Oh Du Barmherziger, Oh Du Erhabener. Wenn Du uns nicht hilfst, so können wir nicht von unseren Fehlern lernen und diese erkennen. Deshalb bitten wir Dich um Hilfe. Gib uns die Einsicht unsere Fehler zu bemerken und von diesen abzukommen.

*Amin*

# Terāwīḥ

Terāwīḥ ist ein langes tägliches Gebet im Ramadan, welches den Namen von Pausen bzw. Erholungen zwischen den Gebetseinheiten erhalten hat.

Der Islam kennt fünf Hauptgebete: es sind die Gebete vor dem Sonnenaufgang, am Mittag, am Nachmittag, nach dem Sonnenuntergang und in der Nacht. Diese Gebete gehören zu den fünf Säulen des Islams. Im Ramadan können dem Nachtgebet das Terāwīḥ-Gebet mit zwanzig Gebetseinheiten angehängt werden, so wie es der Prophet (F.s.m.i.) zu tun pflegte. In jeder Einheit werden neben der ersten Sure im Koran (*el-Fātiḥa*) weitere Koranverse vorgetragen.

Dieses Gebet kann unabhängig vom Ort alleine oder in Gemeinschaft verrichtet werden.

Viele Muslim:innen nehmen an Terāwīḥ-Gebeten in den Moscheen teil.

Manche Imame rezitieren in jeder Einheit einige wenige Koranverse, andere Imame wiederum jeweils eine ganze Koranseite. Wird eine ganze Seite vorgetragen, werden in einem Terāwīḥ-Gebet insgesamt zwanzig Seiten Koran gelesen. Somit werden täglich eine von dreißig Abschnitten des Korans gelesen und bis zum Ramadan-Ende die Lesung abgeschlossen. So können die Gebete auch täglich mehrere Stunden dauern.

# Sahur

Sahur ist die letzte Mahlzeit vor der Enthaltbarkeit. Der ehrenwerte Prophet (F.s.m.i.) legte diese Mahlzeit den Fastenden ans Herz: *"Nehmt vor dem Fastenbeginn eine Mahlzeit, denn darin liegt Segen"* (el-Bucharī). Vor Morgendämmerung sammelt sich die Familie oder die Hausgemeinschaft an einem Tisch. Mit leichter Kost, zuckerhaltigen und wasserspeichernden Nahrungsmitteln bereiten sie sich auf den Tag vor. Die Sahur-Mahlzeit ist ein besonderes Erlebnis für Kinder und lässt die Hausgemeinschaft zusammenwachsen.

# Bittgebet

O Wedüd, Du bist der Liebende.

Lehre uns, zu lieben. Lehre uns, alle Geschöpfe wertschätzen zu können. Lehre uns, sensibel gegenüber allen Lebewesen zu sein - selbst die kleinste Ameise zu sehen und um dessen Wohl zu sorgen. Erlaube unseren Herzen keine negativen Gefühle. Nimm uns die schlechten Gefühle wie Hass und Neid und erfülle unsere Herzen mit Nächstenliebe. Selbst wenn uns jemand Unrecht tut, so gib uns die Kraft, auch diesem gegenüber keinen Hass zu pflegen. Ermögliche auch unseren Gegenübern, die Unrecht tun, ihr unrechtes Handeln zu erkennen und von diesen abzukommen. Mache uns zu Menschen, aus deren Munde stets gutes zu hören ist. Zu denen, die stets bedacht handeln.

*Amin*

Lieber Gott, wir beten Dich durch Deine Namen an:

Oh Du Befreier von Sorgen

Oh Du Beseitiger allen Leids

Oh Du Vergeber von Sünden

Oh Du, der Du Reue akzeptierst

Oh Du Schöpfer aller Geschöpfe

Oh Du, der Du Deinem Versprechen treu bist

Oh Du, Ernährer der Kinder

Oh Du, der Du Deinen Vertrag einhältst

Oh Du, der Du das Verborgene kennst

Oh Du, der Du die Samenkörner spaltest

Ehre sei Dir, neben dem es keine Gottheit gibt! Du bist Sicherheit und Frieden! Von Dir kommt Sicherheit und Friede, so grüße uns unser Herr mit dem Frieden und schütze uns vor allem Unheil!

*Amin*

# Bittgebet

Lieber Gott, wir beten Dich durch Deine Namen an:

O Du, der Du das Verborgenen kennst,  
O Du, der Du die Sünden vergibst,  
O Du, der Du die Fehler verhüllst,  
O Du, der Du Sorgen vertreibst,  
O Du, der Du Herzen verwandelst,  
O Du, der Du Herzen schmückst,  
O Du, der Du Herzen erleuchtest,  
O Du, der Du die Herzen heilst,  
O Du, der Du von den Herzen geliebt wirst,  
O Du, dem die Herzen vertrauen,

Ehre sei Dir, neben dem es keine Gottheit gibt! Du bist Sicherheit und Frieden! Von Dir kommt Sicherheit und Frieden, so grüße uns, unser Herr, mit dem Frieden und schütze uns vor allem Unheil!

*Amin*

Lieber Gott, wir beten Dich durch Deine Namen an:

O Du meine Hoffnung im Unglück,  
O Du mein Vertrauter in der Einsamkeit,  
O Du mein Gefährte in der Fremde,  
O Du Wohltäter meines Glücks  
O Du Vertreiber einer Sorgen,  
O Du meine Stütze im Elend,  
O Du meine Zuflucht im Notfall,  
O Du mein Helfer in meiner Furcht,  
O Du mein Wegweiser in meiner Unsicherheit...

Ehre sei Dir, neben dem es keine Gottheit gibt! Du bist Sicherheit und Frieden! Von Dir kommt Sicherheit und Frieden, so grüße uns, unser Herr, mit dem Frieden und schütze uns vor allem Unheil!

*Amin*



# Zahnmiete

Die sogenannte Zahnmiete (türk. *diş kirası*) geht auf eine alte anatolische Tradition zurück. Mustafa Pascha war der Wezir von Sultan Mehmet II. und veranlasste möglicherweise das erste Mal, dass im Ramadan den Gästen am Hof kleine Wertmünzen im Reis als Geschenk versteckt wurden. Diese Idee wurde von der Gesellschaft wohlwollend aufgenommen und bis in die heutige Zeit hineingetragen. Die Gastgeberfamilie bereitet ihren Gästen kleine Abschiedsgeschenke vor und begründet dies mit Schadensersatz für die Zähne ihrer Gäste. Schließlich wurden ihre Zähne beim gemeinsamen Abendessen, unter der Verantwortung des Gastgebers, abgenutzt und mussten entschädigt werden.

Es ist eine schöne Geste der Freundschaft mit Gästen das Essen zu teilen und sie zugleich zu beschenken.

# Zekāt

Zekāt bedeutet Reinigung. Mit einer Pflichtabgabe an Bedürftige wird das Vermögen und das Eigentum einer Person gereinigt, d.h. durch Gottes Wohlwollen gesegnet. Der Monat Ramadan gilt auch als die Zeit der Fürsorge. Mit der reinigenden Pflichtabgabe soll eine Solidarität zwischen reichen und armen Menschen gefördert werden. So wie das Hauptgebet im Islam der persönlichen Läuterung dient, wird mit der reinigenden Pflichtabgabe einer gesellschaftlichen Läuterung beigetragen. Menschen in geistiger Gesundheit, die die Pubertät erreicht haben und weniger Schulden als Vermögen haben, werden aufgefordert dieser Pflicht nachzugehen. Die reinigende Pflichtabgabe wird nur über das seit mindestens einem Jahr bestehenden Vermögen ermittelt. Demnach spenden Muslim:innen, meistens im Ramadan, 2,5% ihres Vermögens an Bedürftige, an Hilfsorganisationen oder an gemeinnützige Tätigkeiten. Neben dem Zekāt zeigen viele Muslim:innen im Ramadan eine größere Spendenbereitschaft und leisten weitere Unterstützung mit freiwilligen Spenden (*sadaqa*).



## Zitate

Mewlānā Dj. Rūmī, Bediuzzaman Said Nursi und viele weitere muslimische Sufis haben den Ramadan als eine Gelegenheit verstanden, die spirituellen Werte zu pflegen und zu festigen. Sie bezeichnen Ramadan als ein Monat der Gnade und der Liebe.

“Sei dir bewusst, dass der Hunger die Grundlage aller Heilmittel ist. Nimm den Hunger mit Entschlossenheit an – verachte ihn nicht!”

- *Rūmi*

„Zur Stunde des Fastenbrechens (iftar) bezeugt der Geschmackssinn eines Gläubigen, was für eine wertvolle Gottesgabe doch jenes Stück trockenes Brot ist.“

- *Nursi*

„Der ehrwürdige Ramadan ist ein Monat der Gelegenheiten, den der Allmächtige Gott den Menschen im Namen der Vergebung gewährte.“

- *M. Fethullah Gülen*

## Ein interreligiöser Witz

Zwei Christen, Hans und Christian, sind unterwegs. Sie haben sich in der Wüste verlaufen und sind schon so lange unterwegs, sodass sie fast verdurstet sind. In dem Augenblick, wo sie die Hoffnung schon beinahe aufgaben, sahen sie eine Oase. Sie freuten sich unheimlich darüber. Unmittelbar danach kam ihnen folgender Gedanke: "Was ist wenn wir von den Bewohner:innen nichts bekommen? Wenn wir hier nicht aufgenommen werden, da wir doch Christen sind und sie womöglich Muslim:innen?"

Daraufhin schlug Hans folgendes vor:  
"Stellen wir uns doch als Muslime vor!"

Christian erwiderte:  
"Nein! Ich bin Christian und bleibe auch als Christian."

Hans war jedoch so überzeugt von seiner Idee, weshalb er Christian folglich entgegnete: "Das musst du selber entscheiden, aber für den jetzigen Moment möchte ich Hasan sein."

Sie kamen in der Oase an und wurden von dem Imam herzlich mit: "As-selamu aleykum", begrüßt. Hans verlor keine Zeit und begrüßte ihn auf die selbe Weise und stellte sich und seinen Freund vor: "Wa aleykum as-selam, ich heiße Hasan und das ist mein Freund Christian".

Der Imam drehte sich rasch und besorgt zu seiner Gemeinde und forderte: "Schnell, schnell. Bereitet was zum Essen und Trinken vor, Christian muss ja verdurstet sein und sehr großen Hunger haben."

Als zweites sah er Hasan an und sagte:  
"Und du mein Bruder Hasan, Ramadan Mubarak!"



# Fasten

Fasten (arab. *sawm*, türk. *oruç*) gehört zu den fünf Säulen und somit zu den wichtigsten Gottesdiensten im Islam. Im Monat Ramadan üben alle Muslim:innen, die unter anderem gesundheitliche Voraussetzungen erfüllen, täglich von Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang Enthaltensamkeit. Sie verzichten auf die Einnahme von Lebensmitteln und auf intime Nähe. Die Fastenden sollen zudem ihre Augen, Zungen, Ohren und ihre Hände vor jeglichem Übel hüten. Dieser Gottesdienst dient somit zur Selbstläuterung und der Selbstreflexion über das eigene und persönliche Verhältnis zum Schöpfer.

Von der ehrenwerten Mutter und der Gelehrtin A'ische erfahren wir, dass unser Prophet (F.s.m.i.) montags und donnerstags regelmäßig fastete. Fasten ist daher ein Gottesdienst, der auch über das ganze Jahr hinweg in gewissen Abständen freiwillig geleistet wird.

Vom Propheten Muhammed (F.s.m.i.) wird folgender Hadith-Qudsi, das bedeutet außerkoranische Worte Gottes, überliefert: *„Alle Taten der Kinder Adams gehören ihnen, außer dem Fasten. Wahrlich es ist für Mich. Und nur Ich werde es belohnen.“* Folglich ist Fasten ein aufrichtiges Gebet. Es ist nicht mit rituellen Bewegungen verbunden und die Enthaltensamkeit bleibt unsichtbar. Schließlich kann dieser Gottesdienst als eine persönliche Beziehung der einzelnen Fastenden mit ihrem Schöpfer verstanden werden.

Im Ergebnis verzichten die Fastenden nicht nur auf Nahrung und intime Nähe, sondern empfinden den Hungernden nach und steigern somit ihre Empathiefähigkeit sowie Spendebereitschaft gegenüber denselben.

# Tekne-Fasten

Tekne-Fasten ist das Kinder-Fasten im Islam. Es ist eine in Anatolien verbreitete pädagogische Vorgehensweise, um Kinder beim Fasten zu unterstützen. Kinder können selbst entscheiden, wann sie mit ihrer Enthaltbarkeit beginnen und zu welcher Zeit sie diese beenden. Sie können auch entscheiden, ob sie auf alles, auf Essen oder auf Süßigkeiten verzichten wollen. Kinder können auch an einem Tag mehrmals fasten oder beim Fasten regelmäßige Pausen einlegen.

Die wörtliche Bedeutung von *Tekne* ist eigentlich Bottich. Dieses Wort geht aber in diesem Zusammenhang auf das Wort "*tenkiye*" zurück. *Tenkiye* bedeutet *Zugehörigkeit stiften* und hilft den Kindern an diesem Gottesdienst teilzunehmen.

Obwohl Fasten für Kinder keine Pflicht darstellt und aus gesundheitlichen Gründen für sie nicht immer zu empfehlen ist, möchten Kinder am Fasten-Erlebnis teilhaben. Teilweise möchten sie dadurch die Erwachsenen imitieren, teilweise ihr Erwachsensein demonstrieren und teilweise auch ihre eigenen Grenzen kennenlernen. Daher bietet das sogenannte Tekne-Fasten die Möglichkeit aus entwicklungspsychologischer Perspektive die Bedürfnisse von Kindern zu berücksichtigen. Zugleich vermittelt es ein Zugehörigkeitsgefühl und ermöglicht den langsamen Einstieg in das religiöse Leben.

# Die Raghā'ib-Nacht

Das spirituelle Leben der Muslim:innen nimmt mit dem Beginn der gesegneten drei Monate neue Gestalt an. Der Monat Radschab ist der siebente Monat im islamischen Kalender und der erste der drei gesegneten Monate. Darauf folgt der Monat Scha'bān. Diese ersten Zwei bilden die sinnliche Vorbereitung auf dem Weg, der zum alljährlichen sozialen sowie spirituellen Höhepunkt im Leben der Muslim:innen mündet - dem Fastenmonat Ramadan.

Es gibt fünf besondere Zeitabschnitte und Nächte im Laufe des Jahres, von denen sich vier in diesen drei gesegneten Monaten befinden. Eine dieser Nächte ist die Raghā'ib-Nacht. Sie ist die erste Nacht zum Freitag des Monats Radschab und läutet an den Toren der Barmherzigkeit Gottes, in denen die Gebete der Gläubigen erhört und nicht zurückgewiesen werden, wie es der Prophet (F.s.m.i.) verkündete.

Mit Raghā'ib sind die Wünsche und Sehnsüchte der Menschen gemeint, die um die Barmherzigkeit und den Segen Gottes bitten. Es ist eine Nacht, in der mensch seine Anliegen und Bedürfnisse Gott offenbart und über sich und seine Vorsätze in Begleitung des Gebets reflektiert.

# Die Mi'rād̄j-Nacht

Mekka... 1,5 Jahre vor der Hidjra... Kurz nach dem Jahr der Trauer... Dem Jahr, in dem der Prophet Muhammed (Frieden und Segen seien mit Ihm) zwei seiner größten und engsten Unterstützer:innen verlor. Auf der einen Seite verstarb sein geschätzter Onkel Ebū Tālib, der ihm immer bei Seite stand und ihn vor den Angriffen der Polytheisten schützte, und auf der anderen Seite verlor er seine geliebte Frau Khadīdje, die ihn stets mit Trost, Kraft und Unterstützung bestärkte. Er (F.s.m.i.) schien nun ganz auf sich gestellt zu sein. Während er in dieser schwersten Zeit nach Lösungen suchte, widmete er sich – insbesondere nachts – in Gänze an Gott...

Und in der Nacht des 27. Radjab wurde dem Propheten (F.s.m.i.) noch einmal gezeigt, dass er eben nicht allein ist. Das, was in dieser Nacht geschah, war ein Geschenk, ein Trost, ein Wunder und ein Segen Gottes, die nicht nur ihm galt, sondern allen Menschen und Gläubigen.

In dieser Nacht kam der Engel Gabriel zum Propheten Muhammed (F.s.m.i.) und beide traten eine Reise an, die von Mekka über Jerusalem (genannt *Isrā'*) durch die himmlischen Sphären des Seins zum Barmherzigen Einen führte (genannt *Mi'rād̄j*). Im Koran wird mit folgendem Vers auf dieses Ereignis hingewiesen:

*„Gepriesen sei Er, der Seinen Diener des Nachts von der Heiligen Moschee zur Fernen Moschee reisen ließ, deren Umgebung Wir gesegnet haben, damit Wir ihm einige von Unseren Zeichen (der Wahrheiten bezüglich Unserer Göttlichkeit und Herrschaft) zeigen. Er ist wahrlich der Hörende, der Sehende.“* (El-Isrā' 17:1)

Während er (F.s.m.i.) auf dieser Reise Propheten wie Abraham, Moses und Jesus (Frieden und Segen seien mit ihnen) traf, war der Höhepunkt zweifellos die Begegnung mit dem Barmherzigen Einem, was die Quelle des größten Trosts und einer unerschöpflichen Kraft und eine stärkende Unterstützung bedeutete. Was mich besonders beeindruckt und in mir eine große Bewunderung erweckt, ist unter anderem folgendes: Dem Propheten wird die Möglichkeit gegeben, an diesem sorglosen, erfüllenden, für uns unvorstellbar schönen Ort zu bleiben und die Welt, die voller Schmerzen ist – er hatte einen dreijährigen Boykott und Diskriminierung erlebt, zwei geliebte Menschen verloren, unter unzähligen Demütigungen gelitten – , hinter sich zu lassen. Doch er beschloss, zu seinen Mitmenschen zurückzukehren. Denn er wollte diese Schönheiten und Erkenntnisse nicht für sich behalten, sondern sie mit seinen Mitmenschen teilen.

So kehrte er mit besonderen Geschenken zurück, eines davon das tägliche Hauptgebet. Das Hauptgebet – so heißt es in einem prophetischen Ausspruch – ist der Mí'rādĵ des Gläubigen. Es ist eine persönliche, geistige Reise des Menschen zu Gott.

Dies und all die Geschehnisse machen diese Nacht so bedeutsam. Der eigentliche Segen in dieser Nacht liegt darin, sich dessen bewusst zu werden, über die Gnadengaben Gottes zu reflektieren und sich dem Gebet zu widmen. Musliminnen und Muslime versuchen in dieser Nacht - sei es in der Gemeinschaft, in Moscheen oder im Privaten - über diese Ereignisse zu reflektieren, sich den Gaben Gottes bewusst zu werden, dem Gebet zu widmen und für ein friedvolles Miteinander zu beten.

- Rûmeysa Baĝ



## Die Barā'a-Nacht

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي رَجَبٍ وَشَعْبَانَ وَبَلِّغْنَا رَمَضَانَ

“O Allah, segne die Monate Radjab und Scha‘bān  
und führe uns in den Ramadan”

- Prophet Muhammed (F.s.m.i.)

Den Monat Radjab von den gesegneten drei Monaten haben wir nun hinter uns gelassen und befinden uns somit im Monat Scha‘bān. Die Nacht vom 14. auf den 15. diesen Monats ist die gesegnete Barā'a-Nacht. Das Wort *barā'a* kommt aus dem arabischen und bedeutet soviel wie „entfernt sein“, „rein/unschuldig sein“ oder „sich freisprechen“. Deshalb ist diese Nacht auch als Nacht der Vergebung bekannt. Sie ist zugleich der Verkünder des Fastenmonats Ramadan, der zwei Wochen später beginnt. Somit dient die Nacht der Vergebung auch als eine spirituelle Vorbereitung auf den Fastenmonat.

In einem von ‘Alī ibn Ebī Ṭālib überlieferten Hadith heißt es:

*„Der Gesandte Gottes (Frieden und Segen seien mit ihm) sagte:  
Wenn die Nacht des 15. Scha‘bān erreicht ist – und die werden wir, so Gott  
will, heute erreichen –, dann verrichte in dieser Nacht Gebete und  
verbringe den Tag mit Fasten. Mit Sicherheit spiegelt sich Gott in dieser  
[Nacht] mit dem Sonnenuntergang an der Himmelsphäre der Erde wider  
und sagt:*

*- Gibt es niemanden, der um Vergebung bittet,  
damit Ich ihm vergeben kann?*

*- Gibt es niemanden, der um Versorgung bittet,  
damit Ich ihn versorgen kann?*

*- Gibt es keinen, der Sorgen hat,  
dem Ich diese nehmen kann?»*

*Dieser Ruf dauert dann bis zum Morgenrauen an.“*

Ausgehend von diesem Hadith hoffen Gläubige in dieser Nacht, die Barmherzigkeit und den Segen Gottes zu erlangen und somit von ihren Sünden freigesprochen zu werden. Muslim:innen verbringen die Barā’a-Nacht mit Koranrezitationen, Gottesgedenken, Lobpreisungen Gottes und Vergebungersuchungen.

- Hüseyin Kahraman

# Die Qadr-Nacht

Die Leyletu'l-Qadr oder auch Qadr-Nacht ist "die wertvolle Nacht", in der der Koran erstmals herabgesandt wurde. Dieser Nacht wurde im Koran eine eigene Sure gewidmet (Sure el-Qadr 97:1-5 in der modifizierten Übersetzung von Friedrich Rückert):

- 1. Wir sandten ihn hernieder in der wertvollen Nacht.*
- 2. Weißt du, was ist die wertvolle Nacht?*
- 3. Die wertvolle Nacht ist mehr als  
was in tausend Monden wird vollbracht.*
- 4. Die Engel steigen nieder und der Geist in ihr,  
auf ihres Herrn Geheiß, daß alles sei bedacht.*
- 5. Heil ist sie ganz und Friede, bis der Tag erwacht.*

Gebete in dieser Nacht werden im Vergleich zu alltäglichen Gebeten mit dem 30.000-fachen vergolten. Schließlich ist es eine Zeit, in der die Gebete einem 83 Jahre anhaltenden Gebet gleichen. Diese Zeit wird als ein besonderes Geschenk des Herrn verstanden. Der genaue Zeitpunkt der Qadr-Nacht bleibt aber verborgen. Muslim:innen sollen versuchen jede Nacht so zu verbringen, als wenn sie die Qadr-Nacht wäre. Daher verbringen die Fastenden möglichst die Tage in Enthaltbarkeit und die Nächte diesen Monats im Gebet. Für diejenigen, die nach dieser Nacht suchen, gibt es Hinweise in der Hadith- und Gelehrtenliteratur. Womöglich liegt Qadr innerhalb der letzten zehn Tage des Ramadans und vielleicht sogar in den ungeraden Nächten dieser Zeit. Offiziell und symbolisch wird diese Nacht unter vielen islamischen Gemeinden am 27. Ramadan gefeiert.

- Kadir Sanci



# Datteln

Datteln sind die traditionellen Früchte zum Fastenbrechen im Ramadan. Die getrockneten süßen Früchte enthalten viel Energie und können nach einem langen Fastentag für einen körperlichen Ausgleich sorgen. Daher sind sie, neben stillem Wasser, ein sehr beliebter Start beim Iftar-Essen. Weil sie an fast keinem Iftar-Mahl fehlen, sind Datteln zu einem Symbol der Fastenzeit geworden.

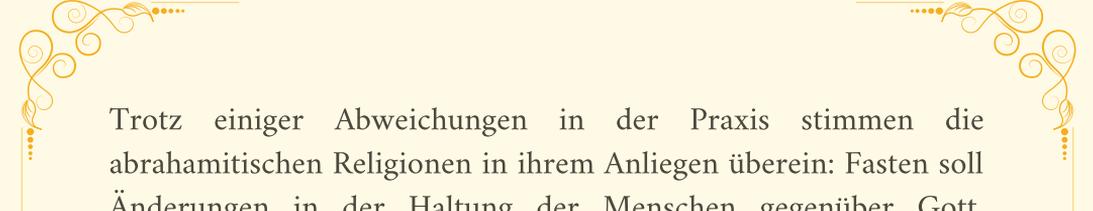
Oft hatte der Prophet (F.s.m.i.) nicht mehr als ein paar Datteln für die Sahur- und Iftar-Mahlzeit gehabt und fastete tagelang nur mit Datteln zum Fastenbrechen. Auch deswegen erfahren Datteln eine besondere Bedeutung im Islam.



# Fasten in den abrahamitischen Religionen

Die Fastenzeit der Muslim:innen, der Monat Ramadan, ist eine gute Gelegenheit, auch das Fasten im Judentum und im Christentum näher kennenzulernen.

Der freiwillige Verzicht auf materielle wie immaterielle Dinge, um Gott näherzukommen, ist nicht nur dem Islam bekannt. Das Fasten bildet tatsächlich eine Schnittstelle der drei abrahamitischen Religionen. Zum einen weisen Gemeinsamkeiten in den gottesdienstlichen Handlungen von Jüd:innen, Christ:innen und Muslim:innen auf einen gemeinsamen Ursprung hin. Zum anderen ermöglicht die Kenntnis verschiedener Erscheinungsformen des Fastens einen verständnisvolleren und respektvolleren Umgang miteinander. Neben Christentum, Judentum und Islam praktizieren viele andere Religionen das Fasten. Sie halten entweder Fastenzeiten ein oder fordern ein Leben in Askese.



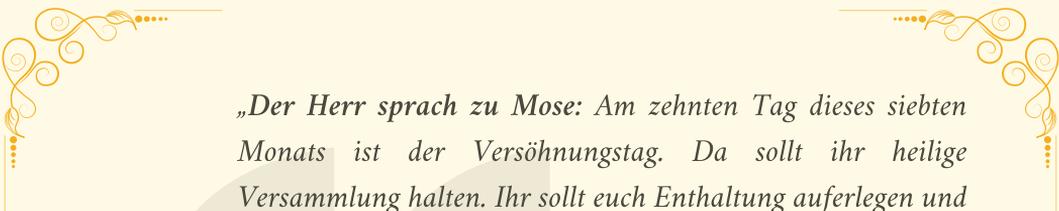
Trotz einiger Abweichungen in der Praxis stimmen die abrahamitischen Religionen in ihrem Anliegen überein: Fasten soll Änderungen in der Haltung der Menschen gegenüber Gott, gegenüber der Natur und gegenüber dem sozialen Umfeld hervorrufen und sie in ihren Beziehungen zu diesen bestärken. Gläubige sollen den in der Fastenzeit erreichten Zustand nicht zur Ausnahme machen, sondern danach streben, die gewonnene Haltung zu bewahren. Fasten ist somit mehr als der Verzicht auf dieses oder jenes. Fasten ist ein spiritueller Weg.

Fasten als ein Weg in die innere Freiheit, als ein Ausdruck der Umkehr, Reue und Buße, als eine Zeit der Besinnung und Reflexion, als ein Zeichen der Dankbarkeit, als eine subtile Kritik unserer gewöhnlichen Haltung zum Leben – dies sind einige gemeinsame Motive der abrahamitischen Religionen. Im Folgenden wollen wir auf einige Fastenpraktiken eingehen.

## Jüdisches Fasten

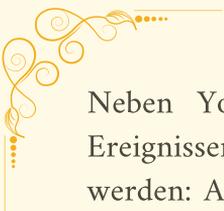
Im Judentum ist das Fasten ein Zeichen der Reue für die Übertretung eines göttlichen Gebots. Jüd:innen bereuen ihre Sünden, indem sie fasten. Sie tun Buße für vergangene Missetaten und hoffen auf Reinigung. Zudem ist das Fasten ein Trauerzeichen. Im Fasten erinnern sie sich an tragische Vorfälle der eigenen Geschichte.

Der wichtigste und in der Tora verankerte Fasttag ist Yom Kippur, der Tag der Versöhnung der Menschen mit Gott und untereinander. Die Stelle aus der Heiligen Schrift lautet folgendermaßen:



*„Der Herr sprach zu Mose: Am zehnten Tag dieses siebten Monats ist der Versöhnungstag. Da sollt ihr heilige Versammlung halten. Ihr sollt euch Enthaltung auferlegen und dem Herrn ein Feueropfer darbringen. An ebendiesem Tag dürft ihr keinerlei Arbeit verrichten, denn es ist der Versöhnungstag, an dem man euch vor dem Herrn, eurem Gott, entsühnt. Denn jede Person, die sich an diesem Tag nicht Enthaltung auferlegt, soll aus ihren Stammesgenossen ausgemerzt werden. Wer an diesem Tag irgendeine Arbeit verrichtet, den werde ich aus der Mitte seines Volkes austilgen. Ihr dürft keinerlei Arbeit tun. Das gelte bei euch als feste Regel von Generation zu Generation überall, wo ihr wohnt. Dieser Tag ist für euch ein vollständiger Ruhetag. Ihr sollt euch Enthaltung auferlegen. Vom Abend des neunten Tags in diesem Monat bis zum folgenden Abend sollt ihr Ruhetag halten.“ (Levitikus 23, 26–32)*

Im Judentum gilt das Fasten für gläubige Mädchen ab zwölf und für gläubige Jungen ab dreizehn Jahren. Kranke und Schwangere können nach eigener Einschätzung fasten. Die strengste Version des Fastens dauert 25 Stunden, beginnend mit dem Sonnenuntergang des Vortages bis zum Sonnenuntergang des Folgetages. Beim Fasten wird auf Essen, Trinken, Rauchen, Geschlechtsverkehr, Waschen und Einsalben, Arbeiten und das Tragen von Leder verzichtet. Diese Fastenregeln gelten an Yom Kippur und Assara beTevet. An den restlichen Fasttagen wird nur von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gefastet und außerdem auf Nebenbräuche wie bspw. das Unterlassen von Körperpflege verzichtet.

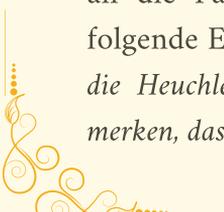


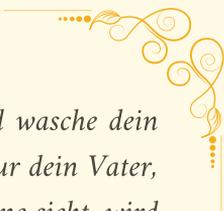
Neben Yom Kippur gibt es in Verbindung mit historischen Ereignissen weitere Fastentage, die auch als Trauertage bezeichnet werden: Assara beTevet, Shiw'a 'Asar beTamus, Tischa BeAw und der Todestag von Gedalja. An Assara beTevet gedenken Jüd:innen der Belagerung Jerusalems durch den König von Babel, an Shiw'a 'Asar beTamus dem Beginn der ersten Zerstörung des Tempels sowie der zweiten Zerstörung. An Tischa BeAw, dem zweitwichtigsten Fastentag nach Yom Kippur, gedenken sie ebenfalls der ersten und zweiten Tempelzerstörung und des Todestages von Gedalja, dem offiziellen jüdischen Statthalter der verbliebenen jüdischen Bevölkerung nach der ersten Tempelzerstörung, an seine Bemühungen um den Wiederaufbau des jüdischen Lebens.

Außer den vier Trauertagen gibt es noch das Esther-Fasten (Ta'anit-Esther), das an das öffentliche Fasten in Notsituationen erinnert, und das Fasten der erstgeborenen Söhne vor Pessach als ein Zeichen der Dankbarkeit gegenüber Gott, der die Erstgeborenen bei der zehnten Plage in Ägypten vor dem Tod bewahrte. Ultraorthodoxe Jüd:innen fasten an Montagen und Donnerstagen, da Mose an einem Montag auf den Berg Sinai stieg und an einem Donnerstag wieder zurückkam. Darüber hinaus steht es jedem Gläubigen frei, außerhalb der oben aufgezählten Tage zu fasten, so oft man möchte und sofern ein intensives Fasten die Gesundheit und die sozialen Aufgaben nicht gefährdet.

## Christliches Fasten

Im Christentum treffen wir ebenfalls auf das Fasten. Jesus hielt sich an die Fastenpraktiken des Judentums und gab seinen Jüngern folgende Empfehlung: *„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn*



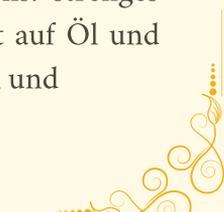
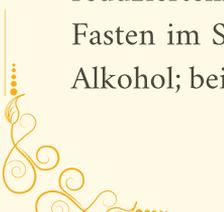


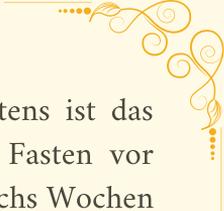
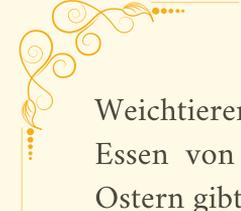
bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird dir vergelten.“ (Matthäus 6,16–18). Fasten soll die Menschen körperlich wie seelisch reinigen und die Schönheit des Leibes und der Seele zum Vorschein bringen. Im Zusammenhang mit dem Fasten haben das Beten für sich selbst und für andere sowie das Teilen in Form von Spenden eine besondere Bedeutung.

Abgrenzend zum Judentum entwickelten sich im Laufe der Zeit christliche Fastentraditionen. Jüd:innen haben montags und donnerstags gefastet, Christ:innen mittwochs und freitags. Am Mittwoch gedenken sie der Gefangennahme Jesu und am Freitag seiner Kreuzigung. Zudem gibt es im Christentum zwei längere Fastenzeiten: 40 Tage vor Ostern und 40 Tage vor Weihnachten.

Die Zahl 40 erinnert an das vierzig tägige Fasten Jesu in der Wüste, dem das vierzig tägige Fasten von Mose und Elija als Vorbild dient. Einige dieser aufgezählten Fastentage und -zeiten sind in einigen christlichen Konfessionen in den Hintergrund getreten, jedoch ist die große Fastenzeit vor Ostern in der gesamten christlichen Tradition bekannt. In dieser Zeit erinnern sich die Christ:innen an das Leiden von Jesus Christus, sein Wirken und Handeln. Bezüglich der Fastenregelungen kam es im Laufe der Zeit zu erheblichen Unterschieden in den christlichen Konfessionen.

Das Fasten in der orthodoxen Kirche wird in Nachahmung und auf Empfehlung Christi praktiziert. Fastende nehmen die Mahlzeiten in reduziertem Maß zu sich. Es gibt drei Stufen des Fastens: strenges Fasten im Sinne von streng veganem Fasten und Verzicht auf Öl und Alkohol; beim leichten Fasten ist der Konsum von Wein, Öl und



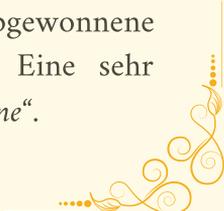


Weichtieren erlaubt, und bei der dritten Form des Fastens ist das Essen von Fisch gestattet. Neben den sieben Wochen Fasten vor Ostern gibt es weitere Fastenzeiten: Das leichte, ein bis sechs Wochen andauernde Apostel- oder Petrusfasten in Gedenken an die Apostel Petrus und Paulus nach Pfingsten; zwei Wochen strenges Gottesmutterfasten vor dem Fest Mariä Entschlafung und das vierzig tägige Fasten vor Weihnachten. Des Weiteren gibt es in der orthodoxen Kirche eintägige Fastentage wie Mittwoch und Freitag.

Die katholische Kirche kennt Ostern als eine Fastenzeit und versteht es als Zeit der Umkehr und Buße. Durch die Enthaltbarkeit sollen der Geist geschult, die Gläubigen zu bewusstem Leben angeregt und Solidarität zu Armen und Bedürftigen gezeigt werden. Nach alter kirchlicher Tradition sollen Gläubige in der gesamten Fastenzeit kein Fleisch konsumieren.

Heute befolgt man diese Regel zumeist nur noch an Freitagen in der Fastenzeit. Zudem sollen sich Gläubige maßvoll ernähren; was heute nur noch an Aschermittwoch und Karfreitag eingehalten wird. Gläubige zwischen 14 und 60 Jahren können individuell entscheiden, auf welche Genüsse (Alkohol, Rauchen, Süßigkeiten etc.) sie verzichten wollen. Sonntage gelten als fastenfrei.

Die evangelische Kirche kritisiert die katholischen Fastenregelungen. Nach Luther sind diese Einschränkungen reine Formalitäten, durch die das Wohlwollen Gottes nicht erlangt werden kann. Fasten sei eine individuelle Angelegenheit und keine allgemeine Verpflichtung für die Gemeindemitglieder. Mit dem Fasten sollen Gläubige ihre eigenen Gewohnheiten aufbrechen, um dem Heiligen Geist Raum zu geben. Das Fasten wird praktiziert z. B. durch Verzicht auf liebgegewonnene Gewohnheiten wie gutes Essen, Alkohol, Fernsehen. Eine sehr bekannte Aktion der evangelischen Kirche ist „7 Wochen ohne“.

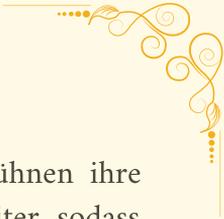


## Muslimisches Fasten

Unabhängig von den zahlreichen Weisheiten des Fastens, die den gläubigen Muslim:innen nur zum Teil bekannt sein dürften, bildet aus islamischer Sicht das direkte Gebot Gottes zum Fasten (El-Baqara 2:183) die Grundlage für diese Praxis. Das Fasten ist die dritte Säule des Islams. Dieser Gottesdienst wurde den Gläubigen in der medinensischen Zeit, und zwar zwei Jahre nach der Auswanderung aus Mekka nach Medina, auferlegt.

In der Religion des Islams wird unterschieden zwischen verpflichtenden und freiwilligen Fastenzeiten. Der Koranvers: *„Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Koran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt wurde und als klarer Beweis der Rechtleitung und Unterscheidung (zwischen Wahrem und Falschem). Wer von euch also in dem Monat zugegen ist, der soll in ihm fasten“* (El-Baqara, 2:185), weist auf den Befehl des Fastens im Monat Ramadan hin. Diese Verpflichtung obliegt Muslim:innen, die bei klarem Verstand und geschlechtsreif sind. Sie unterlassen von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr. Kranke, Schwangere, menstruierende Frauen und Reisende sind davon ausgenommen, es gilt jedoch, die Fastentage zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen (El-Baqara 2:184). Bei andauernden gesundheitlichen Gründen dürfen Kranke als Ersatzmöglichkeit für die unerledigte rituelle Pflicht des Fastens während des Ramadans täglich einen Bedürftigen mit Nahrung versorgen.

Nicht nur während des Ramadans, sondern auch zu anderen Zeiten ist das Fasten ein fester Bestandteil des religiösen Lebens. Neben den Hauptpflichten ist das freiwillige Fasten eine zusätzliche Gelegenheit, Gott näherzukommen, denn durch den Verzicht auf



alles Sinnliche reinigen die Gläubigen ihre Herzen, sühnen ihre Sünden und entwickeln sich in spiritueller Hinsicht weiter, sodass sie das Wohlwollen Gottes erlangen können. Im Vergleich zu den anderen Gottesdiensten obliegt die Belohnung des Fastens allein Gott und ist deshalb der Einhaltung und der Empfehlung würdig.

In den Prophetenüberlieferungen finden sich auch Hinweise auf freiwillige Fastenzeiten: Mit dem Beginn der drei heiligen Monate (Radjab, Scha‘bān, Ramadan) bereiten sich Muslim:innen körperlich und seelisch auf den Fastenmonat Ramadan vor, indem sie in den Monaten Radjab und Scha‘bān freiwillig an einigen Tagen fasten. Im Anschluss an den Ramadan pflegte der Prophet Muhammed (F.s.m.i.) sechs Tage im Monat Schewwāl zu fasten, da nach einer Überlieferung die Belohnung für das Fasten an diesen sechs Tagen gleichzusetzen ist mit der Belohnung für ein Fasten von einem Jahr. Eine weitere Sunna des Propheten besagt, montags und donnerstags zu fasten, weil laut einer Überlieferung an diesen beiden Tagen die Taten der Menschen Gott vorgelegt werden und der Gesandte Gottes zu diesen Zeitpunkten fasten wollte. Weiterhin empfahl er in jedem Monat drei Tage, neun Tage vor dem Kurbanfest und an Aschura zu fasten. Gläubigen, die jeden Tag fasten wollten, bot er das Alle-zwei-Tage-Fasten an, das sogenannte David-Fasten.

- *Betül Ziya (Fontäne-Zeitschrift)*

# Iftar

Iftar ist die Abendmahlzeit, mit der die Enthaltsamkeit unterbrochen wird. Mit den Fastenbrechen-Abenden bekommt der Ramadan einen sozialen Charakter. In einem Hadith des ehrenwerten Propheten Muhammed (F.s.m.i.) heißt es: *"Wenn jemand einer fastenden Person eine Iftar-Mahlzeit spendet, erhält er bzw. sie die gleiche Belohnung wie die fastende Person selbst. Dabei wird die Belohnung des Fastenden nicht vermindert."* So werden im Ramadan zum Iftar-Essen Gäste eingeladen und man nimmt an weiteren Tagen an anderen Einladungen teil. Auch nicht-muslimische Familienmitglieder, Freund:innen und Nachbar:innen werden an Iftar-Abenden eingeladen. Daher ist diese Mahlzeit eine religionsübergreifende Aktivität, die Freundschaften stärkt und gesellschaftlichen Frieden stiftet.

# Fiṭr-Gabe

Die Fiṭr-Gabe (arab. *zekāt el-fiṭr*, türk. *fitre*) ist die Schöpfungsgabe im Islam. Als ein Zeichen der Dankbarkeit für die unentgeltliche Erschaffung der eigenen Person werden diese Gaben vor dem Ramadanfest entrichtet.

Mit dieser Gabe werden bedürftigen Menschen eine würdevolle und angemessene Ramadanfeier ermöglicht. Die Schöpfungsgabe lässt sich mit den täglichen Verpflegungskosten einer Person berechnen und liegt in Deutschland bei etwa 10 € pro Person. Diese Gabe haben die Eltern auch für ihre Kinder zu zahlen.

# *Der Ramadan*

## *Ein Wanderer durch die Monate des Sonnenkalenders*

Das Fasten ist eine Form des Verzichts und eine Disziplin, die sich sowohl in allen abrahamitischen Traditionen als auch in anderen Religionen wiederfindet. Mit dem Verzicht suchen die Gläubigen das Band zwischen sich und ihrem Schöpfer zu stärken, sich auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren und ihren inneren Trieb zu bändigen. Ganz wesentlich dabei ist neben der geistigen Entfaltung des Menschen auch der Bezug zu seinen Mitmenschen. Der Fastenmonat Ramadan ist ein bedeutungsvolles Beispiel dafür, dass gelebte Religiosität sowohl den Geist des Individuums als auch unser gesellschaftliches Miteinander auf angenehme Art und Weise bereichern kann. Ausgedrückt wird diese Religiosität unter anderem durch das Fasten, den Verzicht auf materielle Dinge und die Fürsorge der Bedürftigen. Wie weit die Auswirkungen dieser gelebten Religiosität reichen und welche Möglichkeiten der Ramadan dabei bietet, soll in diesen Zeilen mit einigen Beispielen aus der muslimischen Gefühls- und Gedankenwelt reflektiert werden.

## Ein gesegneter Zeitabschnitt

In unserem Kalender gibt es gesegnete Zeitabschnitte, die zum einen die Gnade Gottes gegenüber seinen Geschöpfen widerspiegeln und den Menschen in seiner Spiritualität aufs Neue erfüllen und zum anderen das soziale Leben der Menschen in besonderem Maß neu beleben und gestalten.

Der Ramadan ist für die Muslim:innen ein solcher gesegneter Zeitabschnitt, den sie jedes Jahr mit neuen wohlwollenden Absichten erwarten. Verbunden mit dieser Erwartung ist auch die intensive Hinwendung an die Worte Gottes, die in diesem gesegneten Monat in Form des Korans dem Propheten Muhammed (Frieden und Segen seien mit ihm) vom Erzengel Gabriel überbracht wurden. So widmen sich die Gläubigen in dieser Zeit des Fastens noch intensiver als sonst dem Koran und dem Gebet.

Der Ramadan ist ein Wanderer durch die Monate des Sonnenkalenders (jedes Jahr um ungefähr 11 Tage) und ist einer der beiden alljährlichen spirituellen und gesellschaftlichen Höhepunkte im Leben der Muslim:innen in aller Welt.

Im Koran wird den Gläubigen, die ein bestimmtes Reifealter erreicht haben, vorgeschrieben, diesen Monat fastend zu verbringen, sofern sie nicht krank sind oder sich auf Reisen befinden. Von der Morgendämmerung (d.h. dem morgendlichen Übergang von der Dunkelheit der Nacht zur Helligkeit) bis zum Sonnenuntergang verzichten sie auf Wasser und Nahrung und zügeln ihren Charakter, in dem sie sich von Fluch, Streit, Lüge oder Lästerei fernhalten.



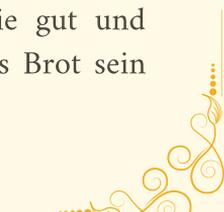
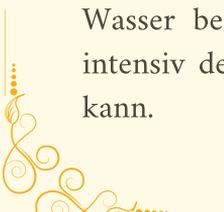
Dies ist Muslim:innen generell untersagt, aber im Ramadan wertet dies zusätzlich den Wert des Fastens ab, und hindert die Gläubigen daran ihr Herz zu reinigen, ihren Charakter zu vervollkommen und das Wohlwollen Gottes zu erlangen.

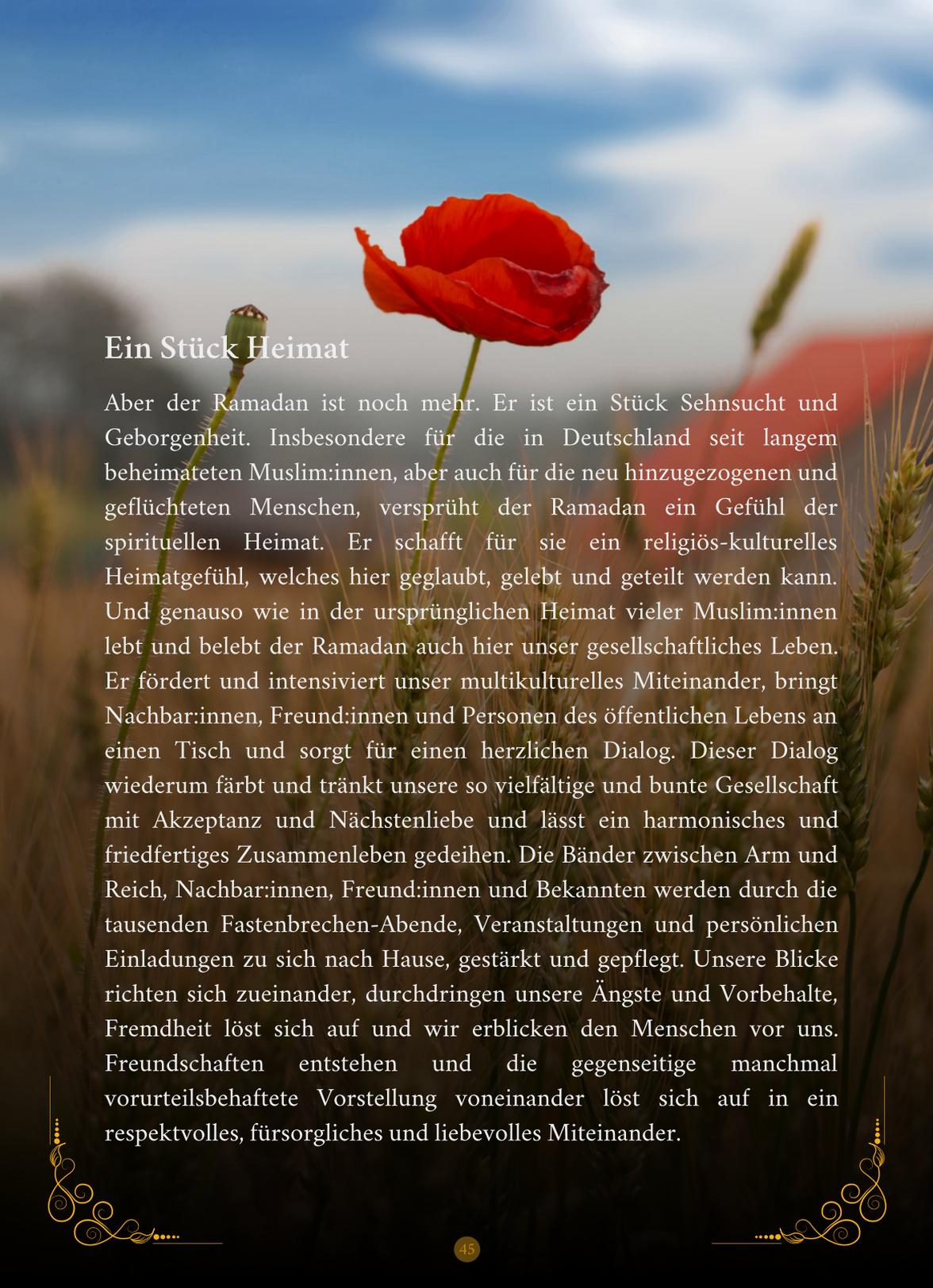
Der Prophet (F.s.m.i.) warnt die Fastenden deshalb und spricht:  
*„Jemand der fastet als auch Lüge spricht oder durch Lügerei Geschäfte macht, dessen Hunger und Durst wird Gott nicht wertschätzen.“*

Woanders rät er: *„Wenn jemand Streit mit einem Fastenden sucht, so soll er [der Fastende] sprechen „Ich faste!“ und weggehen.“*

Durch die Schule des Ramadans zu gehen, bedeutet also nicht einfach nur zu hungern und dursten und seinem Körper fühlbar etwas Gutes zu tun. Nein, das Hungern soll einem Fastenden insbesondere neue Tore des Geistes und der Spiritualität eröffnen. Dabei sollen die Gläubigen ihren Geist formen und Charakter veredeln. Sie sollen sich von schlechtem Benehmen fernhalten, Geduld und Güte zeigen, Mitleid und Empathie entwickeln, sich innerlich sensibilisieren und reflektieren. Man soll über sich, seine Stellung vor Gott und über seine Umwelt reflektieren, entschleunigen und wieder zu sich finden, in dieser so schnellen und hektischen Welt.

Daneben sollen die Fastenden aber auch den Wert der einfachen Dinge und Gaben im Leben zu schätzen lernen. Denn die Fastenden wissen nach langen Stunden des Enthaltens das eine Schlückchen Wasser besonders wertzuschätzen. Und sie wissen, wie gut und intensiv der erste Schluck Suppe oder der erste Biss ins Brot sein kann.





## Ein Stück Heimat

Aber der Ramadan ist noch mehr. Er ist ein Stück Sehnsucht und Geborgenheit. Insbesondere für die in Deutschland seit langem beheimateten Muslim:innen, aber auch für die neu hinzugezogenen und geflüchteten Menschen, versprüht der Ramadan ein Gefühl der spirituellen Heimat. Er schafft für sie ein religiös-kulturelles Heimatgefühl, welches hier geglaubt, gelebt und geteilt werden kann. Und genauso wie in der ursprünglichen Heimat vieler Muslim:innen lebt und belebt der Ramadan auch hier unser gesellschaftliches Leben. Er fördert und intensiviert unser multikulturelles Miteinander, bringt Nachbar:innen, Freund:innen und Personen des öffentlichen Lebens an einen Tisch und sorgt für einen herzlichen Dialog. Dieser Dialog wiederum färbt und tränkt unsere so vielfältige und bunte Gesellschaft mit Akzeptanz und Nächstenliebe und lässt ein harmonisches und friedfertiges Zusammenleben gedeihen. Die Bänder zwischen Arm und Reich, Nachbar:innen, Freund:innen und Bekannten werden durch die tausenden Fastenbrechen-Abende, Veranstaltungen und persönlichen Einladungen zu sich nach Hause, gestärkt und gepflegt. Unsere Blicke richten sich zueinander, durchdringen unsere Ängste und Vorbehalte, Fremdheit löst sich auf und wir erblicken den Menschen vor uns. Freundschaften entstehen und die gegenseitige manchmal vorurteilsbehaftete Vorstellung voneinander löst sich auf in ein respektvolles, fürsorgliches und liebevolles Miteinander.

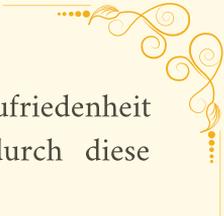
## Heimat für die Bedürftigen

Daneben ist der Ramadan aber auch Heimat für die Hungernden, Heimatlosen und Leidenden dieser Welt. Dies gilt ebenso für die Millionen allein in Europa unter der Armutsgrenze lebenden Menschen, von denen fast ein Viertel nach einer EU-Statistik von Armut bedroht seien.

Aber was macht eigentlich den Ramadan zu einer Heimat für diese Menschen? Nun, der Ramadan ist eine Zeit, ein Monat, der die Gläubigen in aller Welt zum Hungern und Dursten einlädt. Sie alle, ob reich oder arm, heimatlos oder beheimatet, sie alle finden sich ein zur selben Zeit und hungern und dursten gemeinsam. Gemeinsam gehören sie in dieser Zeit der Gruppe der Hungernden und Durstenden an. Und genau dieses aufblühende Gefühl der Solidarität bietet eine Chance, die von gesellschaftlicher Bedeutung ist.

Die Vergesslichkeit des Menschen wird abgelöst von seiner Verantwortlichkeit und somit sind der Ramadan und das Fasten ein Mittel, mit denen der ausschweifende und vergessliche Mensch wieder auf den Boden der Tatsachen geholt und erinnert wird. Das Fasten stärkt das Solidaritäts-Empfinden des Menschen und ruft ihn auf, zu handeln.

Dementsprechend sind die Fastenden nicht nur zum einfachen Hungern und Dursten aufgefordert. Sie sollen sich nicht nur von ihren zu vielen Kilos befreien. Nein, sie sollen ebenso in dieser gesegneten und die Herzen besänftigenden Zeit ihrer sozialen Verantwortung bewusst werden und dieser nachkommen, indem sie den Armen und Bedürftigen dieser Welt ihre Hände reichen. Die läuternde Pflichtabgabe (Zakāt), einer der Grundpfeiler des Islam, und weitere freiwillige Spenden geben die Gläubigen insbesondere im Monat

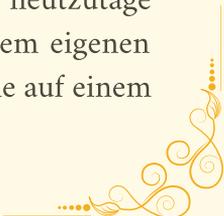


Ramadan ab. Zum einen erhoffen sie sich hierdurch die Zufriedenheit Gottes zu gewinnen und zum anderen halten sie durch diese Handlung die Würde des Menschen hoch.

Der Mensch braucht manchmal einen Ruck, damit er seine gefüllten Taschen oder seinen Kleiderschrank, von unnötigem Ballast befreit. Genau diese Rolle übernimmt der Monat Ramadan. Die Gläubigen, die vor der Morgendämmerung ihren letzten Schluck Wasser und Laib Brot zu sich nehmen, verzichten bis zum Sonnenuntergang geduldig auf diese Gaben, sie besinnen sich auf die einfachen Dinge des Lebens und gedenken den Bedürftigen dieser Welt. Durch ihren Lehrmeister, dem Ramadan, und dem hinzugewonnenen Mitgefühl fällt es ihnen leichter, sich von ihrem Ballast zu befreien und anderen Menschen durch Spende und Unterstützung wieder Leben einzuhauchen.

Insbesondere wir, denen es viel besser geht als dem Rest der Welt, sollen wachgerüttelt werden von unserem manchmal blinden Konsumhunger, unserer verschwenderischen Lebensweise und unserem tatenlosen Zuschauen. Wir sollen diejenigen gedenken, die sich kein sauberes Wasser und nahrhafte Nahrung für ihr Neugeborenes leisten können und die bedauerlicherweise alle sechs Sekunden ein Kind aufgrund von Hunger, Krankheit oder Mangelernährung dem Tod zum Opfer bringen müssen.

So muss erst recht in unserer heutigen hochtechnisierten und vernetzten Zeit und der globalen Gemeinschaft, in der wir alle unseren Platz haben, das Verständnis von Nachbarschaft nochmals reflektiert werden. Ebenso müssen wir uns unserer Verantwortung noch bewusster werden, denn große Entfernungen sind heutzutage klein geworden und ein unmoralisches Handeln in unserem eigenen Land kann verheerende ökonomische und soziale Probleme auf einem weit entfernten Kontinent unserer Erde nach sich ziehen.





## Die barmherzige Hand des Ramadans

Schließlich ist leider auch dieser Ramadan noch immer nicht unberührt von Trauerspielen und Menschheits-Dramen auf unserer Weltbühne. In unserer jetzigen Zeit, wo so viele Menschen vor Krieg, Terror oder Hunger, fern der Heimat auf der Suche nach Zuflucht und Beistand sind, unter schwierigsten Bedingungen fliehen und alles aufgeben müssen - ihren Besitz, ihre Verwandtschaft oder ihre Geliebten - und manche sogar mit ihrem eigenen Leben dafür bezahlen; besonders in solchen Zeiten kommt der Güte und Zuwendung des Menschen noch größere Bedeutung zu. So streckt sich die barmherzige Hand des Ramadans über diese Menschen aus und schenkt Ihnen das Mitgefühl und die Unterstützung der Fastenden, millionenfach und überall auf der Welt. Insbesondere diesen Menschen fern ihrer Heimat und auf der Suche nach neuer Hoffnung und Schutz gedenken wir in dieser Zeit und hoffen, dass Krieg, Terror und Ungerechtigkeit bald ein Ende finden werden.

In diesem Sinne wünsche ich, dass auch diese besinnliche Zeit des Fastens und der Einkehr zumindest einige Wunden in unserer Welt heilen und unserer Gesellschaft neues Leben einhauchen wird, so dass unsere Kinder - unsere Zukunft - ein harmonischeres Zusammenleben und friedlicheres Miteinander haben werden.

- Osman Örs



# Ramadanfest

Das Ramadanfest findet in den ersten drei Tagen des Folgemonats Schewwāl statt. Nicht das Ende der Fastenzeit, sondern das Erreichen der hohen Ziele in der Selbstläuterung wird gefeiert. Daher sorgt der Abschied von Ramadan eine getrübte Freude.

Am ersten Tag nach Sonnenaufgang wird in der Moschee ein Festgebet und eine Festpredigt veranstaltet. In dieser Zeit werden Eltern, Verwandte, Freund:innen, Nachbar:innen vor allem ältere Menschen und Kranke besucht. Traditionell wird das erste Mal nach Ramadan gemeinsam mit der Großfamilie bei den Familienältesten gefrühstückt. Kinder werden beschenkt und ihre Teilnahme an Gottesdiensten belohnt.

## Impressum

### Herausgeber

Forum Dialog e.V.

### Ramadan-ABC

Kadir Sancı

### Redaktion

Rümeysa Bag

Kübra Dalkilic

### Design

Ahmet Cangir

### Redaktionsanschrift

Mohrenstr. 34 10117 Berlin

info@forumdialog.org

Tel: +49 (0)30 31 51 99 88

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Berichtes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne Zustimmung vom Forum Dialog e.V. reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen und übersetzt werden.

[forumdialog.org](http://forumdialog.org)

   [forumdialog](https://www.instagram.com/forumdialog)



**FORUMDIALOG**  
GEMEINSAME WERTE - GESELLSCHAFTLICHE VIELFALT



Scan mich!

**BEWERTEN SIE  
UNS AUF**

**Google**





ist ein Projekt von

# FORUMDIALOG

GEMEINSAME WERTE - GESELLSCHAFTLICHE VIELFALT



Mitwirkende Organisationen

**die fontane**  
zeitschrift für kultur, wissenschaft und dialog

**VGE** | VERBAND FÜR  
GESELLSCHAFTLICHES  
ENGAGEMENT

  
**KULTURAKADEMIE**



[www.sharingramadan.de](http://www.sharingramadan.de)

[f](#) [t](#) [i](#) [sharingramadan](#)

# FORUMDIALOG

GEMEINSAME WERTE - GESELLSCHAFTLICHE VIELFALT

Mohrenstraße 34, 10117 Berlin

+49 30 31 51 99 88 [info@forumdialog.org](mailto:info@forumdialog.org)

[www.forumdialog.org](http://www.forumdialog.org)

[f](#) [t](#) [i](#) [forumdialog](#)