

RAMADAN – Information für den APS und AHS Bereich ab der 5. Schulstufe

Der muslimische Fastenmonat Ramadan liegt heuer und in den kommenden Jahren am Schuljahresende. Viele muslimische Schülerinnen und Schüler erleben diesen Fastenmonat der Muslime intensiv mit – ob schon als Fastende oder zumindest durch einen veränderten Alltagsrhythmus in der Familie. Statistische Erhebungen gehen davon aus, dass ca. 80 % der Musliminnen und Muslime den Ramadan halten. Davon bleibt auch das Schulleben nicht unberührt. Zu Abschlussfeiern, Projekttagen und Sportfesten gehört gemeinsames Essen eigentlich dazu und werden auch bei Hitze körperliche Höchstleistungen erwartet. Termine der Reifeprüfung liegen während des Ramadan. Das Fasten fällt mehr auf als im regulären Unterrichtsbetrieb. Gleichzeitig scheuen sich viele Schülerinnen und Schüler über das Fasten zu reden. Andere wiederum treten bewusst forsch und fordernd auf. Hinter beidem verbirgt sich meist Unsicherheit.

Ramadan im Koran

„Oh ihr Gläubigen! Das Fasten wurde euch vorgeschrieben, wie es denen vorgeschrieben worden war, die vor euch waren, damit ihr wirklich fromm werdet. Es sind nur abgezählte Tage. Und wer von euch krank ist oder sich auf einer Reise befindet, soll eine Anzahl anderer Tage fasten. Und denen, die es mit großer Mühe ertragen können, ist als Ersatz die Speisung eines Armen auferlegt. Und wenn jemand freiwillig Gutes tut, so ist es besser für ihn. Und dass ihr fastet, ist besser für euch, wenn ihr es nur wüsstet! Der Monat Ramadan ist es, in dem der Quran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt worden ist und als klarer Beweis der Rechtleitung und 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 Tag fasten – Allah will es euch leicht, Er will es euch nicht schwer machen – damit ihr die Frist vollendet und Allah rühmt, dass Er euch geleitet hat. Vielleicht werdet ihr dankbar sein. Und wenn dich Meine Diener über Mich befragen, so bin Ich nahe. Ich höre den Ruf des Rufenden, wenn Er mich ruft. Deshalb sollen sie auf Mich hören und an Mich glauben. Vielleicht werden sie den rechten Weg einschlagen.“ (Koran, 2: 183-186)

Ramadan wandert durch den Jahreskreis

2016 ist der Beginn voraussichtlich am 6. Juni. Das islamische Jahr ist ein Mondjahr und damit um ca. 11 Tage kürzer als das Sonnenjahr. Um rund zehn Tage verschieben sich die Daten gegenüber dem Sonnenjahr nach vorne. Daher kann der Ramadan in allen Jahreszeiten liegen. Unter den Muslimen sind Abweichungen in der Datierung des Beginns und Endes um ein bis zwei Tage möglich. Je nach Mondsichtung sind die Daten auch in den Ländern der muslimischen Welt mitunter nicht völlig einheitlich. Viele Familien folgen noch ihren Ursprungsländern.

Das Fastengebot ist eine der „fünf Säulen“ des Islams

Für religionsmündige und gesunde Menschen muslimischen Glaubens ist das Fasten im Ramadan fard, also religiös verpflichtend. Die Religionsmündigkeit wird durch die beiden Faktoren körperliche und geistige Reife bestimmt. Daher ist sie individuell bei jedem und jeder Jugendlichen unterschiedlich. Die Pubertät als Prozess lässt einen gewissen Spielraum zu, das religiöse Erwachsensein zu definieren. Dies liegt vor allem beim Betroffenen selbst und seinem/ihrer Bewusstsein der eigenen Verantwortung. Spätestens mit vollendetem 14. Lebensjahr (parallel zum österreichischen Recht) sind aber die jungen Leute in der Regel mukallaf (religionsmündig).

Fasten hat eine soziale und ethische Dimension

Von Beginn der Morgendämmerung bis Sonnenuntergang wird nicht gegessen und getrunken. Rauchen und Sex ist in dieser Zeit auch verboten. Enthaltensamkeit soll durch eine entsprechende Ethik begleitet werden. Fasten schult Geduld und Charakterfestigkeit. Verzicht stärkt die Empathie mit Menschen, für die sauberes Trinkwasser und ständiger Zugang zu Nahrung keine Selbstverständlichkeit sind und soll insgesamt tätige soziale Verantwortung fördern.

Kranke und Reisende holen das Fasten später im Jahr nach

Kranke und Reisende fasten die entsprechende Anzahl im Ramadan entgangener Tage zu einem späteren Zeitpunkt. Zum Reisen gehört nicht nur die eigentliche Fahrt, sondern auch der Aufenthalt außerhalb des Wohnorts, wenn er nur einige Tage ausmacht. Schülerinnen und Schüler, die zum Beispiel eine Städtereise unternehmen, können als Reisende an diesem Tag den Fastenmonat ebenso unterbrechen wie jene, die auf Projekttagen in entsprechender Entfernung von zuhause unterwegs sind. Auch die weibliche Menstruation ist ein Grund nicht zu fasten. Die entgangenen Tage werden später nachgeholt, wobei falls ein Tag im Winter gewählt wird, das Fasten entsprechend kürzer ausfällt. Wem dies z.B. durch chronische Krankheit nicht möglich ist, der speist für jeden versäumten Tag einen Bedürftigen.

Dem Körper auch im Ramadan genug Flüssigkeit zuführen

Wer nicht isst, hat weniger Durst. Vor allem soll der Körper in den Abend- und Nachtstunden auf den Fasttag so vorbereitet werden, dass keine Mangelerscheinungen auftreten. Am besten ist es nicht nur ein oder zwei Mal sehr viel, sondern immer wieder zu trinken, um je nach Konstitution bis zu drei Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Wer beim Fasten auf den eigenen Körper hört, entwickelt ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und wird sich nicht nur bewusster, sondern auch gesünder ernähren. Oft ist die Trinkmenge pro Tag insgesamt gesehen im Ramadan höher als sonst.

Suhur – die Stärkung vor dem Fastenbeginn

Fastende nehmen meist kurz vor dem Einsetzen der Morgendämmerung noch einmal etwas zu sich, um Kraft zu tanken. Daher kann vor allem in der Umstellungszeit zu Beginn des Ramadan bei Fastenden Müdigkeit ein Thema sein.

Leistungsfähigkeit beim Fasten

Aus religiöser Sicht sollen Fastende nicht nur um ein besonders gutes Verhalten im Umgang mit anderen Menschen bemüht sein, sondern auch danach streben, ihren sonst üblichen Pflichten voll nachzukommen. Auf den Körper wirkt sich das Fasten individuell sehr unterschiedlich aus. Viele Menschen berichten darüber, geistig besonders wach zu sein. Die körperliche Leistungsfähigkeit kann dagegen vor allem ab dem Nachmittag herabgesetzt sein.

Autonome Gewissensentscheidung über eine Unterbrechung des Fastens

Manche Schülerinnen und Schüler unterbrechen das Fasten in Situationen, wo sie körperlich nicht mehr mithalten können und holen das Fasten später nach. Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin des Vertrauens verschafft zusätzliche Sicherheit. Denn Gläubige verstehen sich als mukallaf dazu verpflichtet zu fasten und machen sich eine Unterbrechung nicht leicht. Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang eine Empfehlung, die die Islamische Glaubensgemeinschaft in Bezug auf körperlich besonders beanspruchte Fastende ausgesprochen hat: Die Absicht zum Fasten soll zwar genommen und dieses begonnen werden. Sobald allerdings körperliche Anzeichen auftreten, die ein Unterbrechen des Fastens angeraten erscheinen lassen, verhindern mitgeführtes Wasser und ein paar Datteln Komplikationen. Der unterbrochene Fastentag wird nachgeholt. Wenn alle Seiten wissen, dass im Islam selbst es in der Autonomie des Fastenden steht, bei Eintritt gewisser Umstände das Fasten zu unterbrechen, können so Spannungen vermieden werden.

Die Schule ist ein Ort des Zusammenlebens von Menschen unterschiedlicher Kultur und Religion. Dies ist manchmal herausfordernd, aber immer eine Chance aufeinander zuzugehen und ein verträgliches Miteinander zu pflegen. Diese soziale Kompetenz kann nachhaltig in die Gesellschaft wirken. In diesem Sinne hoffen wir, dass auch der Ramadan ein Anlass ist gegenseitigen Respekt und Akzeptanz zu fördern. Einander zu kennen, zeigt mögliche Lösungen auf, damit alle sich als Gemeinschaft begreifen können. Wo immer zusätzlicher Redebedarf auftaucht, finden Sie in den Fachinspektorinnen und Fachinspektoren für islamische Religion Ansprechpartner.

Schulamt der Islamischen Glaubensgemeinschaft

baghajati@derislam.at

Fragen, wie sie im Ramadan von Schüler/innen häufig gestellt werden

Frage: Am 6. und 7. Juni fahren alle siebten Klassen meiner Schule nach Mauthausen (Entfernung von Wien ca. 170 km soweit ich weiß). Aber wie Sie wissen, beginnt am 6. Juni der Ramadan. Ich und eine Freundin aus meiner Parallelklasse wollen fasten und deshalb nicht mit zum Ausflug kommen.

Bei der von dir beschriebenen Schulveranstaltung befindest du dich „auf der Reise“. Daher ist es völlig berechtigt, ja sogar zu empfehlen, hier NICHT zu fasten, und zwar während der beiden Tage. „Reisen“ umfasst nicht nur die Zeit, während man sich auf der Fahrt befindet, sondern auch wenn man sich einige Tage entfernt von zuhause aufhält.

Meine Schwester hat letztes Jahr mündlich maturiert, als schon Ramadan war. Ich bin heuer dran. Sie hat damals die Absicht zum Fasten genommen. Sie hatte aber in der Tasche etwas zu trinken und zu essen. Wenn sie schwach geworden wäre, hätte sie das Fasten gebrochen. Aber ist das überhaupt in Ordnung so? Dann würde ich es genauso machen.

Im besten Fall liegt die Prüfung gleich am Vormittag. Wenn nicht, so ist die Vorgangsweise deiner Schwester sehr vernünftig und religiös vertretbar gewesen. Du kennst dich ja – ehe du „Sternchen siehst“, hörst du mit Fasten auf. Natürlich musst du diesen Tag später nachholen, falls du das Fasten abbrichst. Das geht auch im Winter.

Gilt das auch bei körperlich anstrengendem Unterricht? Wir haben ein Sportfest und Sportunterricht nachmittags. Soll ich da auch die Absicht zum Fasten nehmen, aber unterbrechen, wenn es nicht mehr geht?

Ja, sicher. Beim Sport kann es ja sogar gefährlich werden. So wie man nur fasten darf, wenn man gesund ist, sollte man seine Gesundheit nicht in Gefahr bringen. Mit einem Unfall beim Sport würde man noch dazu nicht nur sich selbst, sondern vielleicht sogar andere gefährden.

Mir ist beim Schwimmen Wasser in den Mund gekommen. Habe ich darum mein Fasten gebrochen?

Nein. Denn das hast du ja nicht mit Absicht getrunken. Sogar wenn du einmal vergessen solltest, dass du gerade fastest und etwas isst oder trinkst, bricht das nicht das Fasten. Im Hadith heißt es: „Um meinetwillen übersieht Allah das Vergehen meiner Gemeinde, das Vergessen(ihrerseits) und das, wozu sie genötigt waren.“ Fasten ist auch ein gutes Training, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Denn absichtlich „vergessen“, geht natürlich nicht.

Uns ärgert ein Mitschüler, der zwar fastet, aber sich oft daneben benimmt. Er sagt dann: „Wenn ich schon faste, will ich mich sonst gehenlassen.“ Ist das OK von ihm?

Fasten verliert seinen Sinn, wenn es sich nicht positiv im eigenen Verhalten zeigt. Fastende sollten besonders kooperativ und umgänglich sein und sich bemühen, ihren Aufgaben wie sonst auch nachzukommen. Schimpfwörter gebrauchen und unsozial handeln passen mit dem Fasten nicht zusammen! Das Fasten sollte auch nicht als Ausrede gebraucht werden, sich weniger anstrengen zu müssen. Ungut ist es auch, wenn ein Fastender eingebildet auf andere herabsieht. Schlechtes Verhalten einzelner droht manchmal ein schlechtes Licht auf andere Muslime zu werfen. Ihr solltet mit dem Mitschüler also versuchen zu reden und ihm klar zu machen, dass er sich und anderen durch sein schlechtes Verhalten schadet.

Dieser Artikel ist zur Veröffentlichung im Jugendmagazin CHAI des Jugendrats der IGGÖ vorgesehen.