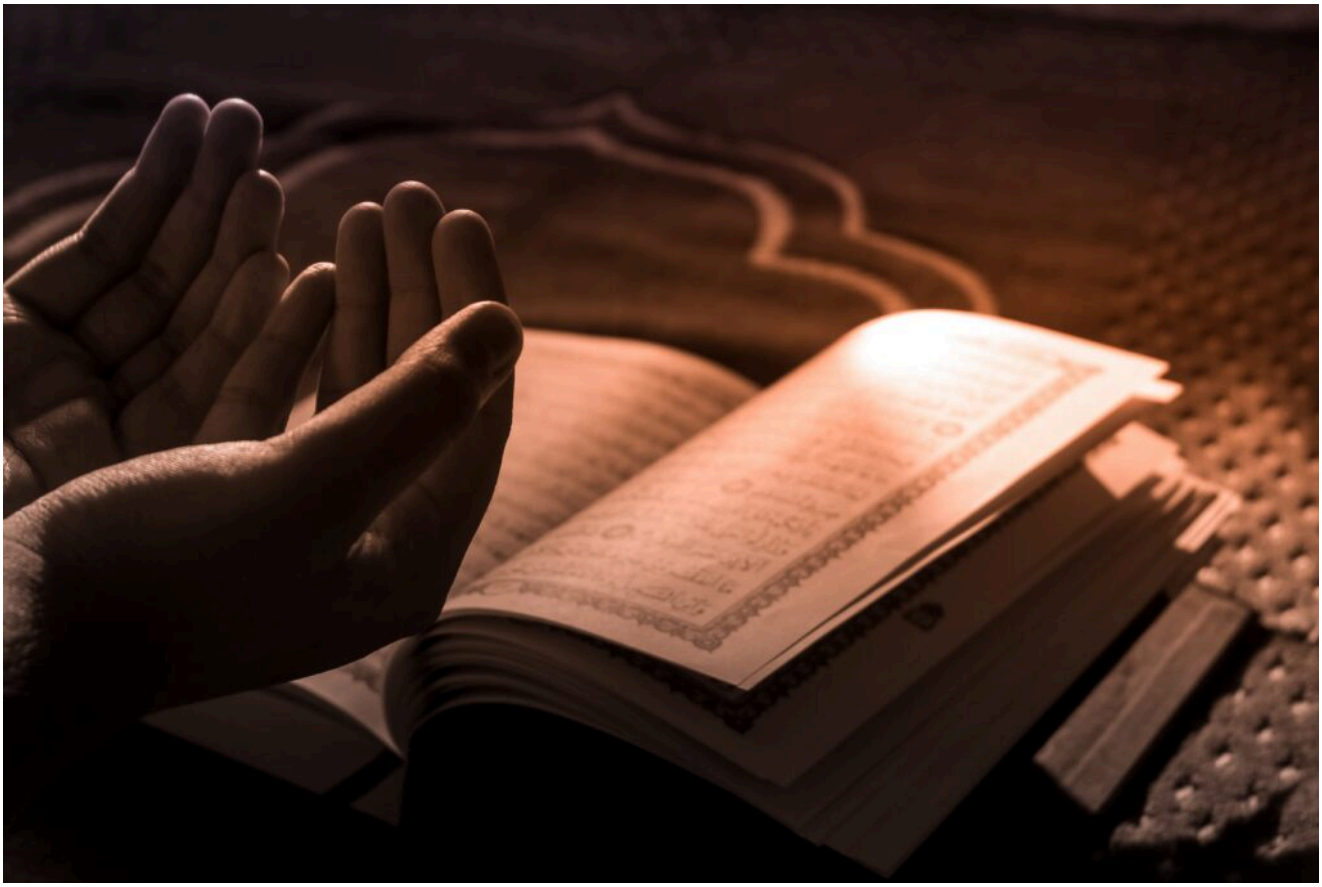
Rund um den Ramadan

31. März 2022



„Euch ist vorgeschrieben zu fasten“

Von Joachim Heinz (KNA)

Bonn (KNA) Ab Samstag (2. April) wird ein guter Teil der knapp fünf Millionen Muslime in Deutschland rund vier Wochen lang fasten. Der Fastenmonat Ramadan dauert in diesem Jahr bis zum 2. Mai. Die Katholische Nachrichten Agentur (KNA) beantwortet fünf Fragen zum Ramadan.

Ramadan – was bedeutet das eigentlich?

Der Ramadan ist der neunte Monat im islamischen Kalender. Sein Name kommt aus dem Arabischen. Er leitet sich aus der Wurzel „ramida“ ab und steht für „brennende Hitze und Trockenheit“. Nach islamischer Überzeugung wurde dem Propheten Mohammed in diesem Monat der Koran geoffenbart. Im Ramadan fasten gläubige Muslime. Die „brennende Hitze“ soll nicht auf die Jahreszeit, sondern auf das Gefühl im Magen des Fastenden verweisen. Das Fasten („Saum“) gehört neben dem Glaubensbekenntnis („Schahada“), dem täglich fünfmaligen Gebet („Salat“), der Almosensteuer („Zakat“) und der Pilgerfahrt nach Mekka („Hadsch“) zu den fünf sogenannten Säulen des Islam.

Für wen gilt das Fastengebot, und was hat ein gläubiger Muslim dabei zu beachten?

Das Fastengebot gilt für alle Muslime ab der Religionsmündigkeit, was dem Alter von etwa 14 Jahren entspricht. Maßgeblich sind die Verse 183 bis 185 von Sure 2. Diese Koranpassage beginnt mit den Worten: „Ihr Gläubigen! Euch ist vorgeschrieben zu fasten, so wie es auch denjenigen, die vor euch lebten, vorgeschrieben worden ist.“ Zwischen dem Beginn der Morgendämmerung und dem Sonnenuntergang ist Muslimen Essen, Trinken, Rauchen und Geschlechtsverkehr untersagt. Mit dem „Iftar“, dem gemeinsamen Abendessen, wird das Fasten täglich beendet. Gegebenenfalls folgen spezielle Gebete („Tarawih“). An den Ramadan schließt sich das dreitägige Fest des Fastenbrechens, arabisch „Id al Fitr“, an. Im Türkischen heißt das Fest „ramazan bayram“ („Ramadanfest“). Ausgenommen vom Fastengebot sind Kinder, Alte, Kranke, Schwangere und Reisende.

Warum verschiebt sich der Ramadan von Jahr zu Jahr?

Die islamische Kalenderrechnung orientiert sich anders als der im Westen gebräuchliche gregorianische Kalender am Mond und nicht an der Sonne. Demnach hat das Jahr nur rund 354 und nicht 365 Tage. So kommt es, dass der Ramadan zwar immer rund 30 Tage dauert, aber jedes Jahr um etwa 11 Tage nach vorn wandert. Wie blicken Muslime heute auf den Ramadan? Der Fastenmonat hat im islamischen Glauben zwar einen hohen Stellenwert, bietet aber zugleich Stoff für Kontroversen – auch innerhalb der muslimischen Gemeinschaft. Das fängt mit seiner terminlichen Festlegung an, die aufgrund unterschiedlicher Berechnungsgrundlagen nicht einheitlich ist. In Deutschland folgen die großen Islamverbände seit 2008 den Vorgaben der Organisation für Islamische Zusammenarbeit (OIC). Muslime, die in Skandinavien am Polarkreis leben, orientieren sich im Sommer, wenn die Sonne praktisch nicht untergeht, zumeist an den Zeiten im saudi-arabischen Mekka oder der Türkei. Unabhängig davon empfinden viele Muslime die Fastenzeit als eine Zeit der Reinigung. Aber der Verzicht auf Wasser und Nahrung während des Tages scheint nicht jedem gut zu bekommen. So häufen sich in Saudi-Arabien zu dieser Zeit Medienberichten zufolge Unfälle im Haushalt und im Straßenverkehr, weil die Menschen müde und überreizt sind. Der Historiker und Konsumforscher Frank Trentmann hat in den vergangenen Jahren eine Kommerzialisierung des abendlichen Fastenbrechens beobachtet. Nach Sonnenuntergang im Ramadan seien die Shopping-Malls in islamischen Ländern besonders gut besucht.

Fasten – gibt es das auch in anderen Religionen?

Fasten ist kein Alleinstellungsmerkmal des Islam. Im Christentum dauert die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern. Der Erinnerung an den Tod und die Auferstehung Jesu sollen 40 Tage der Buße und Reinigung vorangehen. Früher wurde auch in den Wochen vor dem Weihnachtsfest, in der Adventszeit, gefastet, um sich auf das Fest der Geburt Jesu vorzubereiten. In den orthodoxen Kirchen ist das auch heute noch weit verbreitet. Die Juden kennen mehrere Fastentage, der bedeutendste ist Jom Kippur im September oder Oktober.

Die Tradition geht vermutlich auf die Zeit des jüdischen Volkes im babylonischen Exil im 6. Jahrhundert vor Christus zurück. Auch bei den Buddhisten gibt es mehrere Fastentage, darunter das Vesakh-Fest am ersten Vollmondtag im Mai oder Juni. Dann wird der Geburt, des Todes und der Erleuchtung Buddhas gedacht. Eine extreme Form des Fastens ist das sogenannte Prayopavesa im Hinduismus. Bei diesem Ritual wird der Tod durch den kompletten Verzicht auf Nahrung in Kauf genommen. Das Prayopavesa ist der hinduistischen Lehre zufolge lediglich Menschen vorbehalten, die keine Verpfichtungen und Wünsche an das Leben mehr haben. Experten vergleichen diese Praxis mit dem Sterbefasten von Schwerkranken.

© KNA

Beitragsbild: Faseeh Fawaz via unsplash.com

Stand: 18. November 2026