Islamischer Fastenmonat Ramadan beginnt am 10. März

29. Februar 2024



Das Fasten im neunten Monat des islamischen Kalenders ist für Muslime eine religiöse Pflicht. Auch in Deutschland halten sich laut einer Studie die meisten von ihnen an das Gebot des Verzichts bis Sonnenuntergang.

Bonn (KNA) Am 10. März beginnt der islamische Fastenmonat Ramadan. 30 Tage lang sollen Muslime und Musliminnen dann von der Morgendämmerung bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken, aber auch auf Rauchen und Geschlechtsverkehr verzichten. Ihre Enthaltsamkeit soll die Gläubigen daran erinnern, dass die spirituellen und ethischen Lehren des Islams einen höheren Stellenwert haben als die eigenen Bedürfnisse: das Gebet und die Hingabe an Gott, die Solidarität mit Armen und Schwachen und das Wirken für die Mitmenschen. So gilt der Ramadan auch als Monat der guten Taten, der Versöhnung und der Familie.

Das Fasten, arabisch „saum“, geht auf den Koran zurück und ist eine der fünf „Säulen des Islam“, neben dem Glaubensbekenntnis, den täglichen rituellen Gebeten, dem Almosengeben und der Wallfahrt nach Mekka. Der Fastenmonat erinnert daran, dass nach islamischem Glauben die Offenbarung des Korans durch den Erzengel Gabriel an den Propheten Mohammed im Ramadan begann.

Nicht alle der weltweit rund zwei Milliarden Muslime müssen fasten. Ausgenommen von der Fastenpflicht sind Kinder bis zur Religionsmündigkeit, also etwa 14 Jahre, ebenso Alte, Kranke, Schwangere, stillende Mütter und Reisende.

Mit dem „Iftar“, dem gemeinsamen Abendessen im Kreis der Familie, wird das Fasten täglich beendet. Oft folgen spezielle Gebete („Tarawih“) in den Moscheen oder die Lesung aus dem Koran, der dafür eigens in 30 Abschnitte unterteilt ist.

Der Ramadan endet mit dem dreitägigen Fest des Fastenbrechens, arabisch ‚Id al-Fitr, im Türkischen ramazan bayram. Die Bräuche, etwa Geschenke für die Kinder und Besuche bei Verwandten, erinnern teils an das Weihnachtsfest.

Der Ramadan ist der neunte Monat des islamischen Mondjahres, das rund 11 Tage kürzer ist als das Sonnenjahr. Deshalb wandert der Fastenmonat rückwärts durch die Jahreszeiten. In diesem Jahr überschneiden sich deshalb die ersten Fastenwochen der Muslime mit der Schlussphase des christlichen Fastens vor Ostern.

In islamischen Ländern verläuft der Alltag während des Ramadans langsamer. In Deutschland gab es in den vergangenen Jahren öfter Diskussionen, wie sich das strenge Fasten mit dem Schul- und Arbeitsleben der Mehrheitsgesellschaft besser vereinbaren lässt. Kompromisse sind oft nicht einfach. Laut einer Studie aus dem Jahr 2020 halten rund vier von fünf Musliminnen und Muslimen in Deutschland das Ramadan-Fasten ein.

© KNA

Bild: moritz320 auf Pixabay

Stand: 13. November 2026