

ERZIEHERISCHE ASPEKTE DES FASTENS

Autor/in: Redaktionsteam

Datum: 25.04.2024

Link:

<https://www.islamportal.at/beitraege/artikel/erzieherische-aspekte-des-fastens>

Rechtlicher Hinweis für die Wiederverwendung dieses Dokuments:

Texte, Bilder, Grafiken und Tabellen in diesem Dokument unterliegen dem Urheberrecht, insbesondere den Nutzungs- und Verwertungsrechten sowie Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums.

Die nicht kommerzielle Nutzung und nicht kommerzielle Weitergabe in elektronischer oder ausgedruckter Form sind erlaubt, wenn der Inhalt unter Quellen- und Autorengabe unverändert bleibt. Eine Veränderung des Inhaltes sowie die kommerzielle Nutzung bedarf ausschließlich der schriftlichen Genehmigung von Univ.-Prof. Mag. Dr. Zekirija Sejdini.

„O Ihr, die ihr Glauben erlangt habt! Das Fasten ist für euch verordnet, wie es für jene vor euch verordnet war, auf daß ihr euch Gottes bewußt bleiben möget“¹

Allgemeines

Das Fasten im Monat Ramadan – der neunte Monat im islamischen Mondkalender – zählt zu den fünf Säulen des Islam und gehört somit zu den religiösen Pflichten eines gläubigen Muslims. Jede/r zurechnungsfähige/r Muslim/in, der/die die Pubertät erreicht, ist, mit Ausnahme von Kranken, Altersschwachen, Reisenden, Schwangeren, Stillenden etc., zum Fasten religiös verpflichtet.²

Der Beginn und das Ende des Fastenmonates werden durch die Sichtung der neuen Mondsichel bestimmt. Gefastet wird von Beginn der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Dabei wird auf Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr verzichtet.³ Auch wenn die Abstinenz von Nahrung im Kontext des Fastens immer im Vordergrund steht, so ist sie dennoch kein Selbstzweck, sondern eine der vielen Dimensionen des Fastens. Im Folgenden sollen die verschiedenen Dimensionen des Fastens aus islamischer Perspektive behandelt werden.

Religiöse Dimension

Das arabische Wort für Fasten *ṣaum* oder *ṣiyām* bedeutet sich verweigern, fernhalten, verhindern oder sich etwas enthalten. Das Fasten ist kein islamisches Novum, sondern, wie der eingangs erwähnte Vers, eine bereits etablierte Praxis der monotheistischen Religionen. Verpflichtend wurde das Fasten für Muslime im zweiten Jahr nach der Auswanderung (ca. 624 n. Chr.) von Mekka nach Medina. Für Muslime stellt das Fasten u. a. einen Ausdruck der Dankbarkeit, der Enthaltensamkeit, des In-sich-Zurückkehrens und der inneren Reinigung und der Verbundenheit mit Gott dar.

Der Ramadan ist auch *der Monat des Korans*: „Es war der Monat Ramadan, in dem der Qur’an (zuerst) von droben erteilt wurde“.⁴ In diesem Monat, in der Nacht der Bestimmung (Lailat al-Qadr) – welche besser als tausend Monate ist, begann im Jahre 610 die erste Offenbarung des Korans. Darum spielt die Rezitation des Korans in diesem Monat eine besondere Rolle. Man ist bemüht, den Koran, so gut es geht, vollständig für sich selbst zu lesen oder den Rezitationen, als Ausdruck der Verbundenheit mit dem Koran, in den Moscheen zuzuhören.⁵

Wie eingangs erwähnt impliziert das Fasten nicht nur das Verzicht auf Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr, sondern „die Kontrolle“ aller Sinne: Augen, Mund, Ohren und Herz. Dies wiederum bedeutet, dass es zum Fasten gehört, die Zeit zu

nützen, um sich von verwerflichen Taten wie Lügen, üblen Nachreden, Schimpfwörtern oder Ähnlichem noch mehr und nachhaltig zu entfernen.⁶ Außerdem sollen in der Fastenzeit mehr Lobpreisungen und Segenswünsche ausgesprochen werden, um damit sowohl die Bindung zu Gott als auch zur Gemeinschaft zu stärken.

Damit ist der Monat Ramadan auch eine einmalige Gelegenheit, sich von Sünden zu befreien und sich auf positive Werte zu konzentrieren, um sowohl im Diesseits als auch im Jenseits zum Heil zu gelangen.⁷

Die Bedeutung des Fastens wird sowohl durch die Aussage des Propheten Muhammad „Der Mundgeruch eines Fastenden ist Gott lieber als der Duft von Moschus“⁸ als auch die göttliche Aussage „Mir zuliebe verzichtet der Fastende auf Essen und Trinken, auf die Befriedigung seiner Leidenschaft. Das Fasten ist für mich, und ich werde es vergelten! Und die gute Tat wird zehnfach belohnt werden!“⁹ unterstrichen. Wie bereits erwähnt erstreckt sich die Wirkung des Fastens weit über die Abstinenz von Nahrung. Die weiteren Dimensionen des Fastens sollen im Folgenden behandelt werden.

Körperliche Dimension

Auch wenn das Fasten primär zur spirituellen Reifung beitragen soll, hat die Enthaltensamkeit auch für den Körper enorme Vorteile. Auch wenn es sich beim Fasten nicht um eine gesundheitliche Diät handelt, sondern eher um die „Befreiung“ des Menschen von seinen materiellen Bedürfnissen, so hat das Fasten auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen. Für den Körper bedeutet dieses eine jährliche Kur und Reinigung sowie eine gute Pause. Die genauen Essenszeiten während des Fastens erziehen den Körper auch zu mehr Disziplin. Der Fastende hält sich von den materiellen Dingen fern, und versucht sich geistig und spirituell zu entwickeln.

Nichtsdestotrotz geschieht meistens das Umgekehrte. Viele Muslime nehmen, gerade im Fastenmonat Ramadan, wieder zu, weil die Nachhaltigkeit des Fastens vernachlässigt und als Folge dessen beim Fastenbrechen mit dem Essen übertrieben wird. Diese Vorgangsweise untergräbt nicht nur den Sinn des Fastens, sondern kann auch sehr wohl zu gesundheitlichen Schäden führen.

Spirituelle Dimension

Für den/die gläubige/n Muslim/in ist der Fastenmonat Ramadan ein Monat des In-sich-Zurückkehres, der Reflexion, Meditation und des Gedenkens an den einen einzigen Gott. Der Mensch übt sich in Enthaltensamkeit, gedenkt seiner Rückkehr zu Gott und zeigt seine tiefe Verbundenheit zum Glauben. Ein wichtiger

Aspekt des Fastens ist auch die Selbstdisziplin sowie die Selbsterziehung. Man ist bemüht, die Zeit sinnvoll zu nutzen und sich von den weltlichen Dingen abzuwenden. Gleichzeitig erkennt man durch den Hunger die eigene Schwäche und ist dazu geneigt, mehr Empathie gegenüber Armen zu zeigen. Dieses führt zu Barmherzigkeit und Großzügigkeit und stärkt die eigene Geduld und Ausdauer. Somit wird auch eine Form von Askese betrieben. Der Mensch lernt die Gaben Gottes zu schätzen und ist zufrieden mit dem, was er besitzt. Eine besondere Form der inneren Reinigung ist das Zurückziehen in der Moschee im letzten Drittel des Ramadans. Das Fasten erzieht also das eigene Ego, den Willen und den Charakter, führt zu mehr innerer Zufriedenheit und stärkt den Glauben.

Soziale Dimension

Der Ramadan hat auch eine Reihe von sozialen Aspekten, die das gesellschaftliche Leben fördern und hervorheben. Das gemeinsame Fastenbrechen (iftār) mit Freunden und Familie ist jeden Tag ein besonderes Fest. Man kommt zusammen, bricht das Fasten, isst und tauscht sich miteinander aus. Weiters werden in den Moscheen und den verschiedenen Einrichtungen Essen für Bedürftige, Arme, Studenten, Mitglieder etc. kostenlos vorbereitet. Mitgefühl, Vergebung, Barmherzigkeit, Großzügigkeit stehen im Vordergrund. Im Ramadan gibt es auch das spezielle tarāwīḥ-Gebet nach dem Fastenbrechen, das in den Moscheen gebetet wird. Dabei wird der Imam (Vorbeter) eine kurze Predigt halten und danach das Gebet mit besonders schöner Rezitation des Korans leiten. Die soziale Pflichtabgabe an die Bedürftigen zum Ramadanfest ist eine weitere soziale Dimension des Fastens. Zum einen wird sie als Reinigung von möglichen Verfehlungen während des Fastens angesehen, zum anderen wird diese Abgabe an Bedürftige verteilt, damit auch sie das Ramadanfest dementsprechend feiern und genießen können.

Zum Schluss muss erwähnt werden, dass der Ramadan das gesellschaftliche Leben vor allem in islamischen Ländern und in der islamischen Kultur besonders prägt. Angefangen von speziellen Bittgebeten, Gedichten, Erzählungen, Musik und Rezitationen des Korans gibt es eine breite Palette an Unterhaltungsmöglichkeiten. Vor allem aber stehen das Gemeinsame und die Enthaltbarkeit jedes Einzelnen im Vordergrund.

Endnoten

¹ Muhammad Asad [Übers.]: Die Botschaft des Koran. Übersetzung und Kommentar, Ostfildern: Patmos-Verlag 2013, (2:183).

² Vgl. Talip Türcan: »Fasten (isl.)«, in: Richard Heinzmann (Hg.), Lexikon des Dialogs. Grundbegriffe aus Christentum und Islam, Freiburg im Breisgau: Herder 2013, S. 191-192.

³ Vgl. ebd.

⁴ Koran 2:185.

⁵ Vgl. Ahmet N. Serinsu: »Ramadan (isl.)«, in: Richard Heinzmann (Hg.), Lexikon des Dialogs. Grundbegriffe aus Christentum und Islam, Freiburg im Breisgau: Herder 2013, S. 561-562.

⁶ Vgl. Annemarie Schimmel: Das islamische Jahr. Zeiten und Feste (= Beck'sche Reihe, Band 1441), München: Beck 2001, S. 107.

⁷ Vgl. A. N. Serinsu: Ramadan (isl.), S. 561-562.

⁸ Ṣaḥīḥ al-Buḥārī. Nachrichten von Taten und Aussprüchen des Propheten Muhammad. Ausgewählt, aus dem Arabischen übersetzt und herausgegeben von Dieter Ferchl (= Universal-Bibliothek, Band 4208), Stuttgart: Reclam 1991, S. 230.

⁹ Ebd., S. 230-231.