

Infobrief

zum Thema Ramadan

Eine Handreichung für KollegInnen in der Schule

14.03.2022

Der Fastenmonat Ramadan

Gefördert durch

STIFTUNG
MERCATOR

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Liebe KollegInnen,

der islamische Fastenmonat Ramadan ist eine der fünf Säulen des Islam. Weltweit freuen sich Milliarden Menschen das ganze Jahr über auf den Beginn dieses besonderen Monats, darunter viele unserer SchülerInnen und unserer LehrerkollegInnen. Der Ramadan ist ein Monat der Einkehr, Besinnung, Spiritualität und Vergebung.

So heißt es in einer authentischen prophetischen Überlieferung (Hadith): „Wer das rituelle Fasten im Ramadan mit fester Überzeugung und nur Allah gewidmet vollzieht, dem werden seine vergangenen Sünden getilgt.“

Der Ramadan bedeutet für Muslime, bei allem medizinisch nachgewiesenen Nutzen des Fastens (z.B. Autophagie), nicht nur ein einfaches Verzichten auf Essen und Trinken zwischen Morgendämmerung bis Sonnenuntergang. Vielmehr ist der Ramadan eine Art Schule, wie Muslime bewusster mit ihrem Körper und Geist umgehen, wie sie bewusster handeln und wie sie bewusster leben. Der Ramadan dient also primär der Schulung des Charakters und der Stärkung des Gottesbewusstseins. Das Fasten der Muslime steht dabei in einer Linie mit dem Fasten aller monotheistischen Weltreligionen, so heißt es im Quran:

„Oh ihr, die ihr glaubt! Euch ist das Fasten vorgeschrieben, wie es den Menschen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr Gottesbewusstsein erlangen möget.“ (Sure 2, Vers 183)

Die Fastenzeit ist auch eine Zeit der Barmherzigkeit mit seinen Mitmenschen, eine Zeit der Pflege sozialer Kontakte mit der Familie, den Nachbarn, Kollegen und Freunden, Rücksichtnahme auf die Umwelt und ein bewusster Umgang mit Nahrung. Der Ramadan soll dazu verhelfen, sich seelisch und körperlich zu regenerieren. Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens (siehe ebenso Intervall- und Heilfasten) zeigen sich in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen, für die es u.a. den Medizin-Nobelpreis gegeben hat.

Kurzinfo zum Fastentag: Ein üblicher Fastentag beginnt schon vor der Morgendämmerung mit einem gesunden Frühstück, dem SAHUR, und endet mit dem Fastenbrechen zum Sonnenuntergang, dem IFTAR. Viele muslimische Jugendliche fasten bereits den ganzen Ramadan.

Neben der religiösen Pflicht ab der Geschlechtsreife und der Fähigkeit zum rituellen Fasten, empfinden junge Muslime das Fasten als eine schöne Herausforderung auf dem Weg ihres Erwachsenwerdens und als Verbundenheit mit den Geboten ihrer Religion. Viele Kinder haben schon früher mit ihren Eltern teilweise einige Stunden bzw. Fastentage auf Essen und Trinken verzichtet und sich so an das Fasten im Ramadan herangetastet. Wie bei allen gottesdienstlichen Handlungen handelt es sich um eine persönliche Entscheidung und individuellen Ausdruck von Zuneigung und Überzeugung zu Gott. Die Sorge einiger Mitmenschen um das Wohlergehen von Fastenden ist sehr fürsorglich. Ebenso wie muslimische Eltern das Wohl ihrer Kinder sehr im Blick haben. Seien Sie daher nicht generell besorgt.

Wie oben erwähnt, sind Fastende dazu angehalten vor dem Morgengrauen gesund zu frühstücken und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ausgenommen von der Pflicht zum Fasten sind alte Menschen, chronisch Kranke, Kinder, Reisende, Menstruierende, Schwangere und Stillende.

In der Regel bereitet es gesunden, jungen Menschen, die ein geregeltes Leben führen, kaum Schwierigkeiten zu fasten. In der Schulzeit kann es jedoch in erhöhten Lernphasen und vor allem dann, wenn Prüfungen anstehen, zu Anpassungsschwierigkeiten kommen. Je früher am Tag Prüfungen stattfinden, desto höher ist noch die Konzentration. Der Körper schaltet bei voranschreitendem Fasten in den „Sparmodus“ um. Körperliche Anstrengung, auch Sportunterricht ist möglich, aber vor allem in den Sommermonaten schwierig. Fastende Menschen können sich zwar normal bewegen, aber beim Sportunterricht sind anstrengende Übungen eine besondere Herausforderung. Der Schwimmunterricht bringt die besondere Schwierigkeit mit sich, dass Wasser verschluckt werden kann. Dies läuft der Regel, nichts in den Körper einführen zu dürfen zuwider. Hier entstehen im Alltag Dilemmasituationen. Viele Schüler wünschen sich, dass pädagogische Regelungen dem körperlich und seelisch positiv empfundenen Fasten zuträglich sind.

Für muslimische SchülerInnen und KollegInnen ist es selbstverständlich, dass sie den Erfordernissen des Schulalltags gerecht werden müssen. Jedoch freuen sich Muslime immer über das Verständnis für die besonderen Umstände, die der Ramadan im Alltag mit sich bringt. Sie honorieren dies dann ihrerseits mit Anerkennung und Sympathie. Dies hilft dem friedlichen und toleranten Zusammenleben in einer Gesellschaft der Vielfalt.

Empfehlungen zum Umgang in der Praxis:

1. Fasten ist die Entscheidung jedes Einzelnen. (Artikel 4 GG Religionsausübungsfreiheit)
Fasten ist wie Beten eine Sache zwischen Mensch und Gott – es geht andere nichts an, ob jemand fastet oder nicht fastet. Es darf niemand herabgewürdigt werden, wenn er oder sie nicht fastet **und** genauso darf niemand diskriminiert werden, wenn er oder sie fastet.
2. Es gibt keinen Zwang in der Religion. Eine gesundheitliche Gefährdung des Kindes oder Jugendlichen ist nicht im Sinne des Islam. Bei einer ausgewogenen Ernährung zum Ramadanfrühstück (bis vor der Morgendämmerung) inklusive einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr entstehen keine gesundheitlichen Schäden, sofern der Fastende gesund ist.
Das Wohl des Kindes steht **immer** zu jeder Zeit im Vordergrund.
3. Wer aufrichtig fastet, äußert dies nicht, um anzugeben: Fasten ist kein Freischein, um schulische Pflichten zu umgehen. Fasten heißt also auch nicht, dies als Vorwand zu nehmen, die Teilnahme am Unterricht (z.B. Sportunterricht) zu verweigern.
4. Fasten heißt gottgefälliges Verhalten einzuüben. Wer fastet und gleichzeitig flucht, schlägt, spuckt und andere nicht respektiert, verstößt gegen den Sinn des Fastens.
5. Wenn Lehrerinnen und Lehrer im Sportunterricht merken, dass eine Schülerin / ein Schüler, trotz dessen eigenen Ermessens, während des Fastens gesundheitlich geschwächt / angeschlagen ist, sollte die Lehrkraft das Wohl des Kindes im Auge behalten und die Empfehlung aussprechen, das Fasten abzubrechen.

Gerne stehen wir als Verband muslimischer Lehrkräfte bei weiteren Fragen zur Verfügung.

Wir wünschen allen KollegInnen und ihren Familien einen gesegneten Ramadan und viel Gesundheit!

Der VML Vorstand

Quelle:

Artikel: <https://www.tz.de/leben/gesundheit/medizin-nobelpreis-zellforscher-yoshinori-ohsumi-erklaert-gesunde-ernaehrung-6806197.html>

Video-Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jLEipDRXc>

Bundesministerium des Innern (BMI)

Deutsche Islam Konferenz (DIK) (2009)

Impressum

Herausgeber:



Verband muslimischer Lehrkräfte e. V.

Bahnstraße 5, 47805 Krefeld
projektleitung@vml-deutschland.de
vml-deutschland.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2022

Die Handreichung zum Thema Ramadan wurde im Rahmen des Projekts „Austausch- und Informationsplattform Islamischer Religionsunterricht“ (AIIR) erstellt.

Ziel des Projektes ist es, über den Islamischen Religionsunterricht (IRU) an Schulen zu informieren und alle Beteiligten im Begegnungskontext Schule für dieses Thema durch Aufklärungsarbeit zu sensibilisieren. Das Projekt möchte darüber hinaus den Austausch und die Vernetzung von IRU-Lehrkräften stärken.