

# RAMADAN

«O die ihr glaubt, vorgeschrieben ist euch das Fasten, so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr gottesfürchtig werden möget.»  
[Sura 2 al-Baqarah, Vers 183]



## Im Namen Allahs, des Allerbarmers, des Barmherzigen

Fasten ist die Anbetung von Allah durch Enthaltsamkeit von Dingen, die das Fasten ungültig machen (Muftirat), von Morgendämmerung (Fadschr) bis zum Sonnenuntergang (Ghurub).

Das Fasten im Monat Ramadan zählt zu den bedeutendsten Säulen des Islam. Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam sagte: «Der Islam wurde auf fünf Pfeilern errichtet: dem Zeugnis, dass es keinen Gott gibt ausser Allah und dass Mohammed der Gesandte Allahs ist, dem Verrichten des Gebetes, dem Entrichten der Zakah, der Pilgerfahrt und dem Fasten im Monat Ramadan.» Bukhari

## Einige Vorteile des Fastens

Allah der Erhabene sagt: «Oh ihr, die ihr glaubt, vorgeschrieben ist euch das Fasten, so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr gottesfürchtig werden möget.» [al-Baqarah, 2:183] Gemäss diesem erklärten Ziel hat das Fasten zahlreiche Vorteile und Vorteile.

Zu den Vorteilen des Fastens gehört die spirituelle Reinigung der Seele, indem schlechte Eigenschaften und negative Charakterzüge wie Masslosigkeit und Geiz abgelegt werden. Zudem fördert das Fasten die Entwicklung guter Charakterzüge wie Geduld, Güte, Grosszügigkeit und Willenskraft bei der Ausführung gottesdienstlicher Handlungen. Darüber hinaus vermittelt das Fasten das Bewusstsein der eigenen Schwäche und Abhängigkeit von Allah sowie das Gedenken an Seine immense Güte. Ferner ermöglicht das Fasten, Mitgefühl für diejenigen zu empfinden, die nicht in der Lage sind, ihren Hunger zu stillen.

Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam erklärte weitere Vorteile des Fastens: «Allah sagte: Jede gute Tat, die der Sohn Adams begeht, ist für ihn selbst, ausser das Fasten; es ist Meinetwegen und Ich werde dafür nach Meinem Ermessen Belohnung.» Das Fasten ist ein Schutz, so soll der Mensch während seines Fastentages weder Schändlichkeit noch trubelhaftes Treiben begehen und wenn jemand ihn zum Zweikampf auffordert oder beschimpft, soll er sagen: Ich bin ein fastender Mensch. Ich schwöre bei Dem, in Dessen Hand das Leben des Mohammed ist, dass der Geruch aus dem Mund eines Fastenden bei Allah besser ist als der von Moschus. Dem Fastenden stehen zwei Freuden bevor: Wenn er sein Fasten bricht, ist er voller Freude, und wenn er seinem Herrn am Tage des Jüngsten Gerichts begegnet, freut er sich über das von ihm geleistete Fasten!» Bukhari

Er, Salla Allahu alyhi wasallam sagte auch: «Wenn Ramadan beginnt, werden die Tore des Paradieses geöffnet, die Tore des Höllenfeuers geschlossen und die Satane in Ketten gefesselt.» Bukhari

Ebenso sagte er, Salla Allahu alyhi wasallam: «Wer im Ramadan aus Glauben und im Streben nach dem Lohn Allahs fastet, dem werden seine vergangenen Sünden vergeben.» Bukhari

Im Ramadan erfolgte die Offenbarung des Quran: «Wir haben ihn ja in der Nacht der Bestimmung hinabgesandt.» [al-Qadr 97:1]

## Für wen ist das Fasten Pflicht?

1. Das Fasten ist für jeden Muslim verpflichtend, der geschlechtsreif, geistig zurechnungsfähig, körperlich in der Lage zu fasten und sesshaft ist.
2. Kinder, die noch nicht geschlechtsreif sind, sind nicht zum Fasten verpflichtet. Dennoch sollen sie dazu angeleitet werden, um sich an diese Praxis zu gewöhnen.
3. Personen, die aus dauerhaften Gründen, wie hohem Alter oder einer unheilbaren Krankheit, nicht fasten können, sollten stattdessen täglich einen Bedürftigen speisen.
4. Geistig verwirzte, demente oder senile Menschen, die nicht urteilsfähig sind, müssen weder fasten noch für sie Bedürftige gespeist werden.
5. Kranke, die auf Heilung hoffen, dürfen das Fasten unterbrechen, wenn es ihnen schwerfällt. Sie sollten die versäumten Tage nach ihrer Genesung nachholen.
6. Schwangere oder stillende Frauen, die aufgrund ihrer Schwangerschaft oder des Stillens Probleme mit dem Fasten haben oder besorgt um das Wohlergehen ihres Kindes sind, dürfen das Fasten aussetzen. Sie sollten die versäumten Tage nachholen, sobald es ihnen leichter fällt und sie keine Sorgen mehr um ihr Kind haben.
7. Frauen, die ihre Menstruation (Haidh) oder Wochenbettblutung (Nifas) haben, fasten während dieser Zeit nicht und holen die versäumten Tage später nach.
8. Wer das Fasten brechen muss, um jemanden vor dem Ertrinken oder einem Brand zu retten, darf dies tun und sollte die versäumten Tage nachholen.
9. Reisende haben die Wahl zu fasten oder das Fasten aussetzen und die versäumten Tage nachholen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine kurze oder längere Reise handelt.

# Dinge, die das Fasten brechen

Es gibt acht Faktoren, die das Fasten ungültig machen:

1. **Geschlechtsverkehr** während des Ramadans: Bei einem Tag, an dem dies geschieht, muss das Fasten fortgesetzt, später nachgeholt und eine Sühneleistung (Kaffarah) erbracht werden. Diese besteht in der Befreiung eines Sklaven, dem Fasten in zwei aufeinanderfolgenden Monaten oder der Speisung von sechzig Bedürftigen, falls die ersten beiden Optionen nicht möglich sind.
2. **Samenerguss** im Wachzustand: Dies kann durch Selbstbefriedigung oder sexuelle Handlungen ohne Geschlechtsverkehr (Mubascharah), wie Küssen oder Berühren, hervorgerufen werden.
3. **Verzehr von Speisen und Getränken**: Unabhängig von ihrer Beschaffenheit, ob gesund oder ungesund (u.a. Rauchen.)
4. **Nährstoffinjektionen**, die als Nahrungersatz dienen, da sie ähnlich wie Essen und Trinken wirken. Hingegen beeinflussen nicht nährstoffhaltige Injektionen das Fasten nicht, egal ob intramuskulär oder intravenös verabreicht.
5. **Bluttransfusionen**, die beispielsweise einem Fastenden gegeben werden, um einen Blutverlust auszugleichen.
6. Beginn von **Menstruation** oder **Wochenfluss**.
7. **Aderlass** durch Schröpfen (Hijama) oder ähnliche Methoden. Unbeabsichtigte Blutungen, wie Nasenbluten oder Blutungen nach einer Zahnxtraktion, haben hingegen keinen Einfluss auf das Fasten.
8. **Vorsätzliches Erbrechen**: Wenn jemand absichtlich erbricht, wird das Fasten ungültig. Hingegen bleibt das Fasten intakt, wenn das Erbrechen unwillkürlich auftritt.

Das Fasten bleibt gültig, wenn der Fastende eine der das Fasten brechenden Handlungen ausführt, solange dies aufgrund von Vergessenheit, Unwissenheit oder Zwang geschieht.

Der Erhabene sagt: «**Es ist für euch keine Sünde in dem, was ihr an Fehlern begeht, sondern was eure Herzen vorsätzlich anstreben.**» [al-Ahzab, 33:5]

Der Erhabene sagt uns: «**Ausser demjenigen, der gezwungen wird, während sein Herz im Glauben Ruhe gefunden hat.**» [an-Nahl, 16:106]

- Wenn der Fastende vergisst, dass er fastet, und infolgedessen isst oder trinkt, bleibt sein Fasten gültig, da dies ein Versehen ist.

- Ebenso bleibt das Fasten gültig, wenn der Fastende isst oder trinkt, weil er glaubt, dass die Sonne bereits untergegangen ist oder die Morgendämmerung noch nicht angebrochen ist, da dies aufgrund von Unwissenheit geschieht.
- Das Fasten ist ebenfalls gültig, wenn der Fastende unabsichtlich Wasser schluckt, während er seinen Mund ausspült, da dies nicht beabsichtigt war.

## Erlaubte Handlungen und Hinweise

- Fastenden ist es gestattet, die Fastenabsicht trotz grosser ritueller Unreinheit (Janabah) zu fassen und sich erst nach dem Beginn der Morgendämmerung (Fajr) rituell zu reinigen (Ghusl).
- Eine Frau, deren Menstruation oder Wochenfluss vor Fajr endet, ist verpflichtet zu fasten, auch wenn sie sich erst nach Beginn der Morgendämmerung rituell reinigt.
- Fastenden dürfen zahnärztliche Eingriffe vornehmen, Wunden versorgen und Nasen- oder Ohrentropfen anwenden. Das Fasten bleibt gültig, selbst wenn der Geschmack der Tropfen im Mund wahrgenommen wird.
- Fastenden ist es gestattet, den Siwak (Zahnreinigungsstäckchen) bei Tagesbeginn und -ende zu verwenden, gemäss der Sunnah des Propheten.
- Fastende können Massnahmen ergreifen, um Hitze zu reduzieren und Durstgefühle zu mildern, etwa durch das Abkühlen mit Wasser oder die Nutzung von Klimaanlagen.
- Fastenden ist es erlaubt, Inhalatoren zur Linderung von Atembeschwerden zu verwenden.
- Fastenden dürfen trockene Lippen befeuchten und einen trockenen Mund durch Mundspülungen anfeuchten, jedoch ohne zu gurgeln.

## Wünschenswerte Handlungen

**Suhur:** Zur Sunnah gehört es, die nächtliche Mahlzeit (Suhur) kurz vor der Morgendämmerung (Fajr) einzunehmen und das Fasten direkt nach Sonnenuntergang (Maghrib) mit Datteln (Iftar) zu brechen. Bei fehlendem Wasser und Nahrung wird das Fasten im Herzen beendet werden, bis Nahrung gefunden ist.

**Bittgebet beim Iftar:** «Dhahaba az-zama'u wa abtallatil 'urooq wa thabata al-'ajru insha'Allah» (Der Durst ist verschwunden, die Adern sind befeuchtet, und der Lohn ist insha'Allah gesichert.)

**Quranlesen:** Besonders empfehlenswerte Handlungen im Ramadan sind das Lesen und Studieren des Quran, das Aufsagen von Bittgebeten (Dua) und das Gedenken Allahs (Dhikr).

**Tarawih-Gebet:** Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam sagte: «Wer in den Nächten des Ramadan aus Glauben und im Streben nach Allahs Lohn betet, dem werden seine bisherigen Sünden vergeben.»<sup>Bukhari</sup> Er sagte auch: «Derjenige, der (die Tarawih-Gebete) mit dem Imam betet, bis der Imam sie abschliesst, dem wird (der Lohn) eines ganzen Nachtgebetes angerechnet.»<sup>Tirmidi</sup>

**Umrah (Kleine Pilgerfahrt):** Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam sagte: «Eine Umrah im Ramadan ist gleichwertig (im Lohn) einer Hadj (grossen Pilgerfahrt) oder einer Hadj mit mir.»<sup>Bukhari</sup>

**Spenden:** Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam war der grosszügigste Mensch, und er war im Monat Ramadan noch grosszügiger.

**Nahrung für Fastenbrechende:** Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam sagte: «Wer einen Fastenden zum Fastenbrechen einlädt oder ihm Nahrung zum Fastenbrechen gibt, der bekommt eine Belohnung, die der des Fastenden entspricht, ohne dass die Belohnung des Fastenden dadurch geschmälert wird.»<sup>Tirmidi</sup>

**Schawwal-Fasten:** Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam sagte: «Wer den Ramadan fastet und ihm sechs Tage des Monats Schawwal folgen lässt, das ist wie das Fasten des gesamten Jahres.»<sup>Muslim</sup>

**Letzten zehn Nächten:** Während diesen Nächten ist es gemäss der Sunnah, sich intensiver dem Gottesdienst zu widmen, u.a. um Laylat al-Qadr zu begegnen, in der die Belohnungen immens vervielfacht werden. Der Erhabene sagt: «Die Nacht der Bestimmung ist besser als tausend Monate.»<sup>[al-Qadr 97:3]</sup> Die genaue Nacht ist unbekannt, jedoch wird sie in den ungeraden Nächten der letzten zehn Tage gesucht (21., 23., 25., 27. und 29. Nacht). Es ist ebenso von der Sunnah, in den letzten zehn Tagen den spirituellen Rückzug (l'tikaf) in die Moschee zu praktizieren.

**Zakat-ul-Fitr:** Obligatorisch Nahrungsspende, geleistet in den letzten Ramadan-Tagen oder am Festmorgen vor dem Gebet.

Es ist die **Pflicht des Fastenden**, die Gebote - wie das Gebet zur rechten Zeit - einzuhalten und sich von sämtlichen verbotenen Handlungen und Aussagen - wie Lügen, üble Nachrede (Ghiba), Betrug, Zinsgeschäfte (Riba) - fernzuhalten, denn dies mindert die Fastenbelohnung und steht im Widerspruch zum Ziel des Fastens. Der Gesandte Allahs Salla Allahu 'alyhi wasallam sagt: «Allah fordert nicht von jemandem, der az-Zur<sup>1</sup> nicht lässt, lediglich auf Nahrung und Trank zu verzichten.»<sup>Bukhari</sup>