



Wien, am 11. April 2019

As-salamu alaikum, liebe Schülerinnen und Schüler!

As-salamu alaikum, liebe Eltern!

Ich begrüße Sie ganz herzlich. Ich freue mich mit Ihnen zum Anlass des Fastenmonats Ramadan einige Gedanken auszutauschen. Der Ramadan beginnt bald. Für uns Musliminnen und Muslime ist unser Fastenmonat eine ganz besondere Zeit. Wir nutzen den Ramadan, um bewusster und sozialer zu leben und strengen uns an, alles Gute bei uns zu verstärken.

Der Ramadan ändert gleichzeitig den gewohnten Lebensrhythmus. Das bringt für den Schulalltag eine Reihe von Fragen mit sich. Die häufigsten Fragen haben wir mit kurzen Antworten zusammengestellt. Diese sollen Orientierung geben.

Für wen gilt das Fastengebot im Ramadan?

Wer körperlich reif und geistig gesund ist, unterliegt dem Fastengebot im Islam. Jedes Kind ist anders in seinem Entwicklungsprozess und körperliche wie auch gesundheitliche Aspekte sind individuell verschieden. Wenn ein Kind fasten will, so soll es fasten. Das Kind entscheidet dann, gemeinsam mit den Eltern, ob es körperlich und geistig bereit dafür ist zu fasten. Der Fastenmonat Ramadan ist ein guter Anlass, dass Eltern und ihre heranwachsenden Kinder über das Erwachsenwerden gemeinsam reflektieren. Schließlich handelt es sich beim Fasten um eine innere und spirituelle Handlung.

Zum Fasten gehört auch der Verzicht aufs Trinken. Welche Tipps gibt es dazu?

Vor allem soll der Körper in den Abend- und Nachtstunden auf den Fasttag so vorbereitet werden, dass keine Mangelerscheinungen auftreten. Am besten ist es nicht nur ein oder zwei Mal sehr viel, sondern häufiger kleinere Mengen zu trinken. Wer beim Fasten auf den eigenen Körper hört, entwickelt ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und wird sich nicht nur bewusster, sondern auch gesünder ernähren. Oft ist die Trinkmenge pro Tag insgesamt gesehen im Ramadan höher als sonst. Und: Wer nicht isst, hat weniger Durst.

Was tun, wenn im Ramadan eine Reise mit der Schule, Ski- oder Sportwoche anstehen?

Wer auf Reise ist, ist vom Fastengebot ausgenommen. Das steht deutlich im Koran und ist auch so festgehalten. Daher ist es erlaubt, auf Reisen nicht zu fasten, und zwar während der gesamten Dauer der Reise. Wenn fastende Kinder im Ramadan also auf Klassenfahrt sind, sind sie somit vom Fastengebot ausgenommen. Auch in diesem Fall gilt, dass das beste Maß eine gemeinsame, auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes zugeschnittene Entscheidung innerhalb der Familie ist. Die Fastentage, die man aufgrund der Reise auslässt, werden nach dem Ramadan nachgeholt.



**Wenn es wichtige Prüfungen gibt, zum Beispiel die mündliche Matura – wie ist das mit dem Fasten?
Kann man da die Absicht zum Fasten nehmen, es aber brechen, wenn es nicht mehr geht?**

Im besten Fall liegt die Prüfung gleich am Vormittag. Wenn nicht, so ist die Vorgangsweise sehr vernünftig und religiös vertretbar, nicht von vornherein das Fasten aufzugeben, sondern erst einmal normal zu starten. Der eigene Körper ist der beste Ratgeber; wenn dein Körper signalisiert, dass es an diesem Tag zu schwer wird, kannst du das Fasten für diesen Tag abbrechen. Auch in diesem Fall werden die versäumten Fastentage nach dem Ramadan nachgeholt.

Kann ich das Fasten auch bei körperlich anstrengendem Unterricht abbrechen?

Ja, du kannst die Absicht zum Fasten nehmen, dieses aber unterbrechen, wenn es nicht mehr geht. So wie man nur fasten soll, wenn man gesund ist, sollte man auch nur fasten, wenn der Körper keine Warnsignale, etwa während des Sportunterrichts, gibt. Du kennst deine Grenzen am besten.

Wie ist das mit Schwimmen? Da könnte ja Wasser in den Mund kommen?

Das bricht das Fasten nicht! Denn das ist ja nicht mit Absicht geschehen. Sogar wer einmal vergisst, gerade im Zustand des Fastens zu sein und etwas isst oder trinkt, bricht damit sein Fasten nicht und muss den Fastentag auch nicht nachholen. Fasten ist auch ein gutes Training, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Denn absichtlich „vergessen“ geht natürlich nicht.

Geht es im Ramadan nur darum nichts zu essen und nichts zu trinken?

Beim Fasten geht es primär darum sich Allahs und des Wesentlichen im Leben bewusster zu werden, für Ihn zu verzichten und das eigene Ego zu kontrollieren und seinen Charakter zu verbessern. Fasten verliert seinen Sinn, wenn es sich nicht positiv im eigenen Verhalten zeigt. Fastende sollten besonders vorbildlich sein. Fastende sollen sich bemühen, ihren Aufgaben wie sonst nachzukommen. Hier sollten wir uns gegenseitig unterstützen, dass unser Fasten seinen tieferen Sinn erfüllt.

Wir hoffen, dass diese Hinweise allgemein nützlich sind. Für weitere Fragen steht das Schulamt der Islamischen Glaubensgemeinschaft immer gerne zur Verfügung.

Vor allem wünschen ich und das gesamte Schulamt-Team einen gesegneten Monat Ramadan!

Mit den besten islamischen Grüßen

Mag. Ümit Vural

Präsident der IGGÖ