

Wie junge Muslime den Ramadan meistern

von Marieke Reimann - 29 Tage fasten Million Muslime – auch in Deutschland. 20 Minuten fragt junge Gläubige, wie sie den Ramadan begehen.

storybild

29 Tage lang begehen Millionen Muslime weltweit den Fastenmonat Ramadan. (Bild: Keystone/Shahzaib Akber)

Am Donnerstag begann für alle Muslime weltweit der Fastenmonat Ramadan. Das bedeutet: Kein Essen, kein Trinken, keine Zigaretten, kein Sex – zumindest von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang. Doch Job, Studium und auch unsere Lebensgewohnheiten, wie etwa ein stets gut gefüllter Kühlschrank, sind an 29 Tage Fasten – solange dauert der Ramadan – nicht angepasst. Trotzdem begehen auch viele junge Muslime den Fastenmonat. 20 Minuten hat drei Muslima gefragt, wie sie die Fastentage bis 17. Juli erleben.

«Zunächst mal gibt es zwei unterschiedliche Arten Ramadan zu begehen», sagt Jouanna Hassoun. «Du richtest dich entweder nach einem Ramadan-Kalender und dessen Zeiten oder nach den Sonnenzeiten in Mekka», sagt die 32-jährige Sozial-Managerin.

Muslimische Initiativen, Gemeinden und Verbände geben jedes Jahr einen Kalender heraus, in dem steht, wann die Sonne aufgeht und das Fasten beginnt, wann sie untergeht und man das Fasten brechen kann und zu welcher Uhrzeit welche Gebete abgehalten werden. Die Kalender kann man in jedem türkischen Supermarkt kaufen oder sie [im Internet nachlesen](#).

Gewöhnungsbedürftig: Hunger und Durst

Jouanna Hassoun und Nemi El-Hassan orientieren sich an deutschen Ramadan-Kalendern. Dina Z. richtet sich nach dem Sonnenauf- und untergang in Mekka. Alle

drei Frauen fasten auf diese Weise rund neunzehn Stunden lang – und das jeden Tag. «Ich verzichte auf alles, was den Hals runtergeht: Essen, Trinken, Rauchen, Bonbons», sagt die 29-jährige Dina. «Ich fühle mich die erste Zeit schon sehr schlapp und mache dann Mittagsschlaf», sagt die Coachin eines Bildungsträgers.

Auch die 21-jährige Medizinstudentin Nemi El-Hassan überrumpelt der Ramadan zu Beginn zunächst etwas: «Ramadan ist in letzter Zeit immer auf die Prüfungszeit im Sommersemester gefallen. Ich schlafe dann zwischendurch und lerne bis nachts.» Der Fastenmonat bringe sie dadurch dazu, ihre Zeit bewusster zu nutzen. Statt sich zwischendurch zum Beispiel mit Serienschauen abzulenken, schläft Nemi kurz und teilt sich so auch ihre Kraft besser ein.

Zeit bewusst genießen

Hört man den Frauen zu, gewinnt man den Eindruck, dass Ramadan auch ein Zu-sich-selbst-Finden ist. Dina sagt: «Ramadan nutze ich für die Seele, ich bin da verstärkt bei mir.» Für sie sei der Fastenmonat eine besondere Zeit im Jahr, die bei ihr die Disziplin und den Willen stärke. «Hintenraus tut mir das vor allem psychisch gut und deswegen freue ich mich sehr auf die Zeit.»

Jouanna darf aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten, bestätigt aber, was Dina sagt: «Ich achte im Ramadan noch bewusster auf Werte wie Güte und Freundlichkeit. Obwohl ich nicht fasten kann, betreibe ich keine Völlerei und esse zum Beispiel keine Süßigkeiten.» Jouanna geht während des Fastenmonats weniger aus. Sie trifft sich stattdessen lieber mit ihrer Familie und Freunden zum Fastenbrechen: «Es ist ungesund, wenn man sich dann nachts direkt vollstopft. Man sollte lieber erstmal nur ein Glas Wasser oder Milch trinken und ein paar Datteln essen», rät sie.

Wer nachts zu viel isst, landet im Krankenhaus

Medizinstudentin Nemi warnt sogar davor, beim Fastenbrechen zu übertreiben: «Es ist ja nicht Sinn der Sache, sich den ganzen Tag in Enthaltbarkeit zu üben und sich abends den Bauch vollzuschlagen. Das machen viele und dann landen sie im Krankenhaus, weil sie Bauchschmerzen haben.»

Nemi rät dazu, viel zu trinken und hauptsächlich Gemüse zu essen. Süßigkeiten oder fetthaltige genauso wie sehr salzige Speisen sollte man meiden, weil die dem Körper zusätzlich Wasser entziehen und so noch schwächer machen. Stattdessen rät Nemi zum Beispiel zu Avocados, die gesundes Fett enthalten, zu Müsli und generell proteinreichem Essen.

Koran für unterwegs

Ramadan zu feiern heißt für die jungen Frauen aber auch, sich noch intensiver mit dem Islam auseinander zu setzen. Jouanna liest während des Fastenmonats den Koran komplett durch – mit der «App alQuran».

Und auch Nemi und Dina halten sich strenger an die Religionsvorschriften: «Ich nutze MuslimPro», sagt Dina. «Da steht einfach alles drin, was ich brauche: Gebetszeiten, Gebetsrichtungen und Verse aus dem Koran.» Nemi hat sich den Ramadan-Kalender auf ihr Smartphone geladen. «So ist das halt», lacht Dina. «Ramadan goes digital. So kommt der Islam im Technikzeitalter an.»

1 Kommentare

Login

Die beliebtesten Leser-Kommentare

Bunjamin am 19.06.2015 22:26 via 

Ramadan

Der schönste monat des jahres. Diejenigen die fasten die wissen welches freie gefühl entsteht!!

Die neusten Leser-Kommentare

Bunjamin am 19.06.2015 22:26 via 

Ramadan

Der schönste monat des jahres. Diejenigen die fasten die wissen
welches freie gefühl entsteht!!