

## Ramadan: Warum fasten? Wie fasten?

Wenn Ramadan kommt, – liebe Brüder und Schwestern – ist das Fasten für uns eine religiöse Pflicht. Das Fasten im Monat Ramadan ist bekanntlich eine der fünf Säulen des Islam.

Die eine Frage ist die: *Warum fasten wir?* Und die andere ist die: *Wie fasten wir?*

### Warum fasten wir?

Damit wir unsere Religion, unseren Islam, unsere Hingabe an Gott unter Beweis stellen. Der Prophet(s) hat uns gesagt, dass der Islam auf fünf Säulen gebaut wird. Das Fasten im Ramadan ist eine dieser fünf Säulen. Es gehört also zu unserem Muslimsein, dass wir im Ramadan fasten.

Wir fasten aber auch, damit wir die Ehrfurcht gegenüber Allah, die Gottesfurcht in uns haben und stärken können. Ein Grund oder ein Zweck, warum Allah uns das Fasten zur Pflicht gemacht hat, ist es, dass wir uns „*Taqoua*“, d.h. *Gottesfurcht* aneignen.

Allah sagt im Koran: „*Euch wurde das fasten zur Pflicht gemacht, wie denjenigen vor euch, damit ihr gottesfürchtig sein möget.*”

Wir fasten, liebe Brüder und Schwestern, damit wir die Geduld, die Standhaftigkeit lernen. Die Geduldigen werden von Allah belohnt ohne Abrechnung bzw. ohne Grenzen. Dass wir uns gedulden, dass wir standhaft sind in unserem Dienen Allahs, dass wir geduldig und standhaft sind, indem wir uns fernhalten von den Verboten Allahs und dass wir diese Geduld und diese Standhaftigkeit leben und zeigen, wenn wir auf die Probe gestellt werden, ob mit Gutem oder mit Schlechtem.

Wir fasten, liebe Brüder und Schwestern, damit wir fühlen, damit wir mit anderen Menschen mitfühlen. Wenn wir tagsüber fasten, uns des Essens und des Trinkens enthalten, wobei wir genug zum Essen und zum Trinken haben, denken wir an andere Menschen, die vielleicht auch außerhalb des Ramadan sich des Essens und des Trinkens enthalten müssen, weil sie nichts zum Essen und zum Trinken haben. Und wenn wir nun fasten, so bringt uns das dazu zu geben, feinfühlig zu werden und mit anderen Menschen mitzufühlen. Wir sind Allah dann auch dankbarer für seine Gaben.

Wir fasten, liebe Brüder und Schwestern, damit wir wissen und lernen und erlernen, dass vieles, was uns schwierig oder unmöglich erscheint doch möglich ist. Das Fasten lehrt uns die Entschlossenheit und schenkt uns Willenskraft. Oft sagt man: ich kann nicht! Oft ist man faul und gibt sich seinen Begierden hin und macht nichts Gutes mit der Behauptung, dass man dies nicht könne. Und dann kommt Ramadan und zeigt uns, dass wir es doch können! Es fehlt uns nur der Wille! nur die Entschlossenheit und die richtige, aufrichtige Absicht, etwas zu tun. Ramadan erzieht uns, lässt uns an uns arbeiten, lässt uns uns erheben und befreien. Jeder von uns trägt die Verantwortung für sich.

### Wie fasten wir, liebe Brüder und Schwestern?

Wenn wir fasten, enthalten wir uns des Essens, des Trinkens und des Geschlechtsverkehrs von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Wenn man dies tut, so hat man seine religiöse Pflicht erfüllt. Aber nicht nur das ist das Fasten, liebe Brüder und Schwestern!

Wenn wir so fasten, wollen wie die rechtschaffenen Diener Allahs dies getan haben und tun, dann gehören dazu fünf Dinge, liebe Brüder und Schwestern,: dass das Auge fastet, dass die Zunge fastet, dass das Ohr fastet, dass die anderen Körperteile auch fasten und dass wir im Ramadan nicht viel essen und nicht viel schlafen, damit wir richtig fasten.

Dass **das Auge** sich des Schauens von Verbotenem enthält. Wenn man zum Verbotenen schaut, so beschäftigt es einen, so kann man sein Herz nicht rein haben kann sich entsprechend nicht auf die

verschiedenen gottesdienstlichen Handlungen in diesem Monat konzentrieren. Deswegen soll man sein Auge dazu bringen zu fasten, nicht zum Verbotenen zu schauen, nicht auf der Straße, nicht in den verschiedenen Medien, liebe Brüder und Schwestern. Damit wir diese Ehrfurcht Allah gegenüber erlangen können.

Dass **die Zunge** fastet, liebe Brüder und Schwestern, nichts Verbotenes, nichts Schlechtes spricht oder sagt in diesem Fastenmonat.

Der Prophet(s) berichtet von Allah, dass er gesagt hat: Wenn der eine von Euch fastet und es gibt jemanden, der ihn beschimpft oder mit ihm streiten will, so soll er sagen: „Ich faste!“ Dass man sich des Schimpfens, des Streitens, des Lügens und der üblen Nachrede enthält.

Liebe Brüder und Schwestern, alles, jedes Wort, das wir sagen wird aufgeschrieben und dafür werden wir zur Rechenschaft gezogen!

Dass **das Ohr** fastet, liebe Brüder und Schwestern, damit Lügner und Verbreiter der üblen Nachrede keine Zuhörer finden!

Dass **das Ohr** keine verwerfliche Musik oder Lieder, die einen vom Weg Allahs abbringen! Das ist das fasten des Ohres. Der Koran zählt das Hinhören zum Lügen zu den schlimmen Sünden.

Und dann die anderen **Körperglieder**, liebe Brüder und Schwestern, dass sie sich allem Verbotenen enthalten. Dass man niemanden schlägt, dass man niemandem sein Recht wegnimmt, dass man nicht stiehlt, dass man auch nicht zu Verbotenen oder Schlechten Orten geht, an denen Sünden begangen werden! Allgemein, dass man die Aussage des Propheten(s) vor Augen hält: *„Bewahre Allah, dann bewahrt Allah Dich!“*

Wenn wir dies tun, diese vier Dinge ,liebe Brüder und Schwestern, dann haben wir, so Allah will, die Sicherheit, dass uns die Aussage des Propheten(s) nicht betrifft, in der er gesagt hat:

*„Manch einer hat von seinem Fasten nur das Hungern und das Dursten und manch ein in der Nacht Betender hat von seinem Gebet nur die Mühe und die Schlaflosigkeit“*

Das wollen wir nicht, liebe Brüder und Schwestern! Wir wollen nicht, dass wir uns der erlaubten Dinge enthalten, des Essens und des Trinkens, aber das wir uns der schlechten und verbotenen Dinge hingeben in dieser gesegneten Zeit.

Es gehört auch zum guten Fasten, liebe Brüder und Schwestern, dass man nicht viel isst im Ramadan, dass man nicht lange schläft, damit man etwas von seinem Fasten hat. Damit man wirklich diesen Hunger spürt und auch den Durst, dass man mit anderen Menschen mitfühlen kann.

Ramadan, liebe Brüder und Schwestern, ist ein Monat des Fastens und nicht ein Monat des Essens! Es ist nicht Sinn der Sache, dass wir am Abend, wenn Fastenbrechen ist, dass wir die drei Mahlzeiten nachholen in einer einzigen Mahlzeit und dann am Ende für nichts zu gebrauchen sind! Das ist nicht der Sinn der Sache, dass wir im Ramadan den Tag zur Nacht machen und die Nacht zum Tag, dass wir die ganze Nacht wach bleiben, am Essen, Trinken, Fernsehen usw. und dann tagsüber fast den ganzen Tag schlafen. Wer dies tut, hat wenig oder fast nichts von seinem Fasten im Ramadan.

Ramadan ist die **Zeit des Korans**, liebe Brüder und Schwestern, deswegen ist es wichtig, dass man sich in dieser Zeit mit dem Koran beschäftigt, dass man den Koran liest, dass man das richtige Lesen des Korans auch lernt, man versucht etwas auswendig zu lernen, auch wenn es nur kurze Suren sind und vor allem natürlich, dass man dem Koran entsprechend handelt.

Ramadan ist eine Zeit des **Gebens** und des **Spendens**, liebe Brüder und Schwestern.

Der Prophet(s) war der großzügigste Mensch und er war am großzügigsten im Ramadan. Wir haben in dieser gesegneten Zeit auch die Möglichkeit und die Chance zu geben in der Hoffnung und der Gewissheit, dass wir mehr Belohnung dafür von Allah bekommen werden.