

# **Fasten im schulischen und pädagogischen Kontext**

Eine Handreichung für Lehrkräfte, Pädagogen,  
Erzieher und Sozialarbeiter



**BIG – Bündnis Islamischer Gemeinden in  
Bielefeld e. V.**

## **Herausgeber:**

Bündnis Islamischer Gemeinden in Bielefeld

[info@big-bielefeld.de](mailto:info@big-bielefeld.de)

[www.big-bielefeld.de](http://www.big-bielefeld.de)



Bündnis Islamischer Gemeinden in Bielefeld e.V.



[buendnisislambielefeld](https://www.instagram.com/buendnisislambielefeld)



[bigbielefeld](https://twitter.com/bigbielefeld)

Erstellt mit Expert\*innen aus Theologie, Pädagogik und  
interkultureller Bildung

Text: Dr.Cemil Şahinöz



## **Inhalt**

Vorwort .....	4
Warum fasten Muslime? .....	6
Fasten ist interreligiös .....	9
Erleichterungen während des Fastens .....	12
Entscheidung individuell.....	15
Grundschüler fasten nicht .....	18
Kein Druck, sowohl auf Fastende als auch auf Nichtfastende .....	20
Schulische Verantwortung bleibt .....	23
Fasten als Projektwoche .....	26
Ramadanfeier .....	28
Fazit.....	30



# Vorwort zur neuen Ausgabe

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Das Fasten im Monat Ramadan ist eine der zentralen religiösen Praktiken im Islam. Es ist ein Akt der Hingabe, der Selbstdisziplin und der spirituellen Einkehr. Gleichzeitig spiegelt es die tief verwurzelte Identität von Musliminnen und Muslimen wider, die sich in einer pluralistischen Gesellschaft beheimatet fühlen und ihren Glauben in Freiheit ausüben. Die Achtung der Religion und die Gewährleistung der Religionsfreiheit sind wesentliche Bestandteile eines respektvollen Miteinanders.

Als muslimische Gemeinschaft sehen wir Deutschland als unser Zuhause, in dem wir unseren Glauben im Einklang mit den gesellschaftlichen Werten praktizieren. Der Islam betont ausdrücklich, dass es keinen Zwang in der Religion gibt. Jede und jeder entscheidet individuell, ob sie oder er fastet. Dieser freie Wille verdient Respekt und sollte als wesentlicher Bestandteil einer offenen und wertschätzenden Gesellschaft anerkannt werden.

Gerade im schulischen Kontext begegnen Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte dem Fasten auf vielfältige Weise. Manche sehen es als Herausforderung, andere als Chance zum interkulturellen Lernen. Entscheidend ist ein sachlicher, professioneller und respektvoller Umgang mit dieser Thematik – einerseits, um die religiösen Bedürfnisse der fastenden Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen, andererseits, um die schulischen Anforderungen aufrechtzuerhalten.



Diese Handreichung wurde in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Theologie, Pädagogik und interkultureller Bildung erarbeitet. Sie soll einen wissenschaftlich fundierten, aber praxisnahen Leitfaden bieten, um Lehrkräfte und Pädagogen in ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen. Unser Ziel ist es, den schulischen Alltag so zu gestalten, dass das Fasten weder als Hindernis noch als Konfliktpunkt wahrgenommen wird, sondern als ein Aspekt gelebter religiöser Vielfalt, der durch Verständnis und sachliche Information in das Schulleben integriert werden kann.

Unsere Kinder und Jugendlichen sind ein fester Bestandteil dieser Gesellschaft. Ihr Glaube, ihre religiösen Praktiken und ihre kulturelle Identität verdienen Anerkennung, Respekt und Schutz. Möge diese Handreichung als wertvolle Unterstützung dazu beitragen, ein tiefgehendes Verständnis aufzubauen.

*Cihad Kefeli*

Vorstandsvorsitzender

Bündnis Islamischer Gemeinden in Bielefeld e.V.



# Warum fasten Muslime?

Das Fasten im Monat Ramadan gehört zu den zentralen Praktiken des Islams und ist eine der fünf Säulen, auf denen das Glaubensgebäude ruht. Es ist nicht nur ein Verzicht auf Essen und Trinken, sondern vor allem eine spirituelle Reise der Selbstdisziplin, der Dankbarkeit und der inneren Reinigung. Das Fasten soll den Gläubigen dabei helfen, ihre Beziehung zu Allah zu stärken, ihre eigenen Bedürfnisse zu zügeln und Empathie für die weniger Begünstigten zu entwickeln.

Der Koran beschreibt den Sinn und Zweck des Fastens sehr deutlich: „O die ihr glaubt, vorgeschrieben ist euch das Fasten, so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr gottesfürchtig werden möget“ (Koran, 2:183). Dieser Vers zeigt, dass das Fasten nicht nur eine islamische Praxis ist, sondern auch in früheren Religionen praktiziert wurde. Es verbindet die Muslime mit einer langen Tradition der Spiritualität und Hingabe.

Das Hauptziel des Fastens ist die Taqwa – Gottesfurcht und Bewusstsein für Allah. Durch den Verzicht auf weltliche Bedürfnisse soll der Gläubige seine Abhängigkeit von Allah erkennen und seine Dankbarkeit vertiefen.

Darüber hinaus erinnert das Fasten an die Bedürftigkeit anderer und fördert das Mitgefühl und die Solidarität mit den Armen und Hungrigen. Der Prophet Muhammad sagte: „Der Fastende hat zwei Freuden: eine Freude beim Fastenbrechen und eine Freude, wenn er seinem Herrn begegnet“ (Sahih Muslim).



Diese Aussage verdeutlicht, dass das Fasten eine spirituelle Dimension hat, die über den physischen Verzicht hinausgeht. Es geht um die Freude und Erfüllung, die durch Hingabe und Gehorsam gegenüber Allah erreicht werden.

Ein weiterer Aspekt des Fastens ist die Selbstdisziplin. Indem Muslime von der Morgendämmerung bis Sonnenuntergang auf Essen, Trinken und andere weltliche Bedürfnisse verzichten, üben sie die Kontrolle über ihre Begierden und Gelüste. Dies stärkt den Willen und fördert ein Gefühl der inneren Stärke.

Der Koran beschreibt den Monat Ramadan als eine Zeit der göttlichen Führung und Offenbarung: „Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Koran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt worden ist und als klare Beweise der Rechtleitung und der Unterscheidung“ (Koran, 2:185).

Diese Verbindung zwischen Fasten und Offenbarung zeigt, dass Ramadan nicht nur eine Zeit des Verzichts, sondern auch der spirituellen Reflexion und des Lernens ist. Muslime sind dazu angehalten, in diesem Monat vermehrt den Koran zu rezitieren, zu reflektieren und sich mit ihrem Schöpfer auseinanderzusetzen.

Das Fasten hat also nicht nur eine rituelle, sondern vor allem eine tiefgreifende spirituelle Bedeutung. Es schult die Seele in Geduld, Dankbarkeit und Demut und dient als Mittel zur Reinigung von Sünden und zur Annäherung an Allah. Es lehrt die Gläubigen, sich auf das Wesentliche zu



konzentrieren und sich von materiellen Ablenkungen zu lösen.

Diese Erkenntnisse helfen auch im schulischen Kontext, das Fasten besser zu verstehen und zu respektieren. Denn es geht nicht nur um den äußeren Verzicht, sondern um eine tief verwurzelte spirituelle Praxis, die das Leben und Denken der fastenden Schülerinnen und Schüler prägt. Ein einfühlsamer und informierter Umgang mit dieser Thematik fördert das gegenseitige Verständnis und schafft eine Atmosphäre des Respekts und der Toleranz.





## Fasten ist interreligiös

Das Fasten ist keine ausschließlich islamische Praxis, sondern eine spirituelle Übung, die in nahezu allen großen Weltreligionen verankert ist. Es dient der inneren Reinigung, der Selbstdisziplin und der Annäherung an das Göttliche.

Der Koran verweist ausdrücklich auf die universelle Tradition des Fastens: „O die ihr glaubt, vorgeschrieben ist euch das Fasten, so wie es denjenigen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr gottesfürchtig werden möget“ (Koran, 2:183).

Dieser Vers zeigt, dass das Fasten eine verbindende Praxis zwischen den Religionen ist. Es erinnert die Gläubigen daran, dass sie Teil einer langen spirituellen Geschichte sind, die weit über den Islam hinausgeht. Fasten war und ist ein Weg, um Hingabe, Reue und spirituelle Klarheit zu erlangen.

Im Judentum hat das Fasten eine tiefe religiöse Bedeutung. Am Jom Kippur, dem Versöhnungstag, fasten gläubige Juden 25 Stunden lang und verzichten auf Essen, Trinken und körperlichen Komfort. Dieses Fasten dient der Selbstprüfung, der Reue und der Versöhnung mit Gott und den Mitmenschen. Es ist eine Zeit der inneren Einkehr und des Gebets.

Im Christentum hat das Fasten ebenfalls eine lange Tradition. Jesus selbst fastete 40 Tage und Nächte in der Wüste, um sich auf seine Mission vorzubereiten. An diese Zeit erinnert die Fastenzeit vor Ostern, in der viele



Christen auf bestimmte Speisen oder Gewohnheiten verzichten. Es geht darum, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, Buße zu tun und das eigene Leben zu reflektieren.

Auch im Hinduismus spielt das Fasten eine wichtige Rolle. Es dient der Selbstreinigung und der spirituellen Disziplin. Hindus fasten zu bestimmten Festen oder an besonderen Tagen, um ihre Hingabe zu Gott zu zeigen und ihren Geist zu reinigen. Der Verzicht auf Nahrung hilft ihnen, die Kontrolle über ihre Sinne zu stärken und sich auf das Spirituelle zu konzentrieren.

Im Buddhismus fasten die Mönche und Nonnen regelmäßig, um ihre Selbstdisziplin zu stärken und ihren Geist zu klären. Sie nehmen nach der Mittagszeit keine feste Nahrung mehr zu sich, um sich auf Meditation und spirituelle Übungen zu konzentrieren. Das Fasten fördert die Achtsamkeit und hilft, weltliche Begierden zu überwinden.

Diese Beispiele zeigen, dass das Fasten eine universelle Praxis ist, die Menschen unterschiedlicher Religionen miteinander verbindet. Es geht um mehr als nur den Verzicht auf Nahrung; es geht um spirituelle Reinigung, Selbstbeherrschung und die Annäherung an das Göttliche. Das Fasten hilft den Gläubigen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen.

Dieses Wissen kann im schulischen Kontext dazu beitragen, das Verständnis und den Respekt für die religiöse Vielfalt zu fördern. Wenn Lehrkräfte erkennen, dass das Fasten keine isolierte Praxis einzelner Religionen



ist, sondern eine gemeinsame spirituelle Erfahrung, können sie einen respektvollen und empathischen Umgang damit entwickeln. Dies stärkt das interreligiöse Verständnis und fördert ein harmonisches Miteinander in der Schule und darüber hinaus.



# Erleichterungen während des Fastens

Der Islam ist eine Religion der Barmherzigkeit und Erleichterung. Das Fasten im Monat Ramadan ist zwar eine Pflicht, jedoch berücksichtigt der Islam die individuellen Umstände und bietet Ausnahmen und Erleichterungen an. Allah sagt im Koran: „Allah will für euch Erleichterung; Er will für euch nicht Erschwernis“ (Koran, 2:185).

Dieser Vers zeigt deutlich, dass das Fasten nicht als Belastung gedacht ist, sondern als spirituelle Übung, die den Gläubigen näher zu Allah bringt, ohne ihnen Schaden zuzufügen. Deshalb sind bestimmte Gruppen vom Fasten befreit oder dürfen es zu einem späteren Zeitpunkt nachholen.

## **Kranke und gesundheitlich beeinträchtigte Personen**

Wer aufgrund einer Krankheit nicht fasten kann oder durch das Fasten seine Gesundheit gefährden würde, ist vom Fasten befreit. Hierzu zählen sowohl akute Erkrankungen als auch chronische Leiden.

Der Koran sagt: „Wer von euch jedoch krank ist oder sich auf einer Reise befindet, der soll eine (gleiche) Anzahl von anderen Tagen (fasten)“ (Koran, 2:184).

Dies zeigt, dass der Schutz der Gesundheit im Islam Vorrang hat. Die versäumten Fastentage können nachgeholt werden, wenn der Gesundheitszustand es zulässt.



## **Reisende**

Wer sich auf einer Reise befindet, ist ebenfalls vom Fasten befreit, da das Reisen körperlich anstrengend sein kann. Aber selbst, wenn die Reise nicht anstrengend sein sollte, kann der Reisende das Fasten verschieben und die versäumten Tage nachholen, sobald er wieder zu Hause ist: „(Wer) sich auf einer Reise befindet, (der soll) eine (gleiche) Anzahl von anderen Tagen (fasten)“ (Koran, 2:185). Hierbei gilt jedoch, dass das Reisen nicht absichtlich geplant werden darf, um das Fasten zu umgehen.

## **Schwangere und stillende Frauen**

Schwangere und stillende Frauen dürfen das Fasten aussetzen, wenn sie befürchten, dass es ihrer Gesundheit oder der Gesundheit ihres Kindes schaden könnte. Diese Erlaubnis beruht auf der Barmherzigkeit und Flexibilität des islamischen Rechts, das die Bedürfnisse von Mutter und Kind berücksichtigt. Die versäumten Tage sollten später nachgeholt werden.

## **Alte und gebrechliche Menschen**

Ältere Menschen, die aufgrund ihres Alters körperlich nicht in der Lage sind zu fasten, sind dauerhaft vom Fasten befreit. Da sie das Fasten auch später nicht nachholen können, sollen sie stattdessen die sogenannte „Fidya“ entrichten, eine Ersatzleistung in Form von Speisung armer Menschen: „Und denjenigen, die es zu leisten



vermögen, ist als Ersatz die Speisung eines Armen auferlegt“ (Koran, 2:184).

## **Kinder vor der Pubertät**

Kinder sind vom Fasten befreit, da sie noch nicht die körperliche Reife und Stärke besitzen, um das Fasten durchzuhalten. Das Fasten wird erst mit Eintritt der Pubertät zur Pflicht.

## **Personen mit geistigen Einschränkungen**

Menschen, die aufgrund geistiger Einschränkungen nicht in der Lage sind, die Bedeutung des Fastens zu verstehen oder es zu praktizieren, sind ebenfalls davon befreit.

Diese Erleichterungen zeigen die Weisheit und Barmherzigkeit des islamischen Fastengebots. Sie verdeutlichen, dass das Fasten keine starre Verpflichtung ist, sondern Raum für individuelle Bedürfnisse und Umstände lässt. Der Islam legt großen Wert darauf, dass niemand über seine Kräfte hinaus belastet wird.

Für Pädagogen ist es wichtig, diese Erleichterungen zu kennen, um die Bedürfnisse der fastenden Schülerinnen und Schüler besser zu verstehen und zu berücksichtigen. Dieses Wissen fördert eine einfühlsame und respektvolle Haltung und unterstützt ein harmonisches Miteinander in der Schule.



## Entscheidung individuell

Im Islam gibt es keine zentrale Institution, die religiöse Pflichten vorschreibt oder individuelle Entscheidungen kontrolliert. Jeder Gläubige ist selbst verantwortlich für seine religiöse Praxis und steht in direkter Beziehung zu Allah. Das gilt auch für das Fasten im Monat Ramadan. Der Koran fordert das Fasten, lässt jedoch Raum für individuelle Entscheidungen und berücksichtigt persönliche Umstände.

„Allah will für euch Erleichterung; Er will für euch nicht Erschwernis“ (Koran, 2:185). Dieser Vers verdeutlicht, dass das Fasten keine starre Verpflichtung ist, sondern flexibel an die individuellen Gegebenheiten angepasst werden kann.

Im Islam gibt es keine Hierarchie oder religiöse Institution, die darüber entscheidet, ob jemand fasten muss oder nicht. **Jeder Muslim muss selbst reflektieren, ob er körperlich und geistig in der Lage ist zu fasten, ohne Schaden zu erleiden.**

Ein anschauliches **Beispiel** dafür sind zwei Schüler im gleichen Alter, in der gleichen Klasse. Beide sind körperlich gesund, haben jedoch unterschiedliche Wahrnehmungen bezüglich des Fastens. Der eine Schüler empfindet das Fasten als motivierend und spirituell bereichernd. Er kann sich trotz des Verzichts auf Nahrung gut konzentrieren und kommt gut mit der Situation zurecht. Er entscheidet sich dafür zu fasten. Der andere Schüler hingegen fühlt sich durch das Fasten schwach und hat Schwierigkeiten, sich im Unterricht zu konzentrieren.



Er sieht es als Belastung und entscheidet sich, nicht zu fasten.

**Im Islam sind beide Entscheidungen korrekt, denn der Glaube ist eine persönliche Angelegenheit zwischen dem Einzelnen und Allah.** Es gibt keinen Zwang im Glauben und niemand kann für die Entscheidung eines anderen verantwortlich gemacht werden. Der Prophet Muhammad sagte: „Die Taten werden nur nach den Absichten beurteilt, und jedem Menschen gebührt das, was er beabsichtigt hat“ (Sahih Al-Bukhari und Sahih Muslim).

Ein weiteres **Beispiel** sind zwei Fußballspieler derselben Mannschaft. Beide sind im gleichen Alter, haben das gleiche Trainingspensum und bereiten sich auf ein wichtiges Spiel vor. Der erste Spieler entscheidet sich, zu fasten, weil er sich körperlich stark genug fühlt und die Herausforderung spirituell motivierend findet. Er sieht das Fasten als eine Möglichkeit, seine Disziplin zu stärken und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der zweite Spieler hingegen empfindet das Fasten während des Trainings als zu anstrengend und glaubt, dass es seine sportliche Leistung beeinträchtigen könnte. Er entscheidet sich, das Fasten nachzuholen, wenn das Turnier vorbei ist.

Auch hier sind beide Entscheidungen legitim. Im Islam gibt es keine Vorschrift, die festlegt, dass alle Muslime unabhängig von ihren individuellen Umständen fasten müssen. Vielmehr betont der Koran, dass der Glaube auf Einsicht und Verständnis basieren sollte. „Es gibt keinen Zwang im Glauben“ (Koran, 2:256)





Das Fasten ist eine persönliche spirituelle Reise, die jeder individuell gestalten darf. Es ist wichtig, dass die Entscheidung, ob man fastet oder nicht, aus eigenem Antrieb und mit aufrichtiger Absicht getroffen wird. **Dabei sollte niemand für seine Entscheidung verurteilt oder unter Druck gesetzt werden.**

Für Lehrkräfte ist dieses Wissen besonders wertvoll. Es hilft ihnen, die Vielfalt innerhalb der muslimischen Gemeinschaft zu verstehen und eine respektvolle Haltung gegenüber den unterschiedlichen Entscheidungen zu entwickeln. **Denn es ist nicht entscheidend, ob ein Schüler fastet oder nicht – entscheidend ist, dass diese Entscheidung aus freiem Willen und mit Verständnis für die eigene Situation getroffen wurde.**



## Grundschüler fasten nicht

Im Islam sind Kinder vor der Pubertät nicht zum Fasten verpflichtet. Das Fasten wird erst dann zur Pflicht, wenn sie die körperliche und geistige Reife erreicht haben.

**Dennoch beobachten Lehrkräfte, dass auch Grundschüler stolz verkünden, sie würden fasten. Dabei geht es weniger um das Einhalten der religiösen Pflicht, sondern vielmehr um das Nachahmen der Eltern und älteren Geschwister.**

Kinder schauen zu den Erwachsenen auf und wollen dazugehören. Besonders in religiösen Angelegenheiten ahmen sie gerne nach, was sie zu Hause sehen. **Wenn Eltern und Geschwister fasten, möchten auch sie das Gefühl der Zugehörigkeit erleben und an dieser wichtigen Familienaktivität teilhaben.** Dabei geht es ihnen weniger um die religiöse Pflicht, sondern vielmehr um das Gemeinschaftsgefühl und die Freude, etwas Besonderes zu tun.

**Wenn ein Kind sagt, dass es fastet, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass es tatsächlich den ganzen Tag nichts isst und trinkt. Vielmehr entwickeln Kinder ihre eigene Interpretation des Fastens. Manche verzichten lediglich auf Süßigkeiten oder Schokolade. Andere essen zwar normal, trinken aber kein süßes Getränk. Wieder andere probieren das Fasten aus, indem sie für ein oder zwei Stunden auf Essen verzichten, aber trotzdem trinken.**



Diese **kindlichen Formen des Fastens** sind weder verpflichtend noch religiös erforderlich, sondern ein spielerisches Herantasten an eine Praxis, die sie bei den Erwachsenen beobachten. Der Prophet Muhammad war bekannt für seine sanfte und liebevolle Art im Umgang mit Kindern und hat nie Druck auf sie ausgeübt, religiöse Pflichten zu erfüllen, bevor sie die Reife dafür erreicht haben.

**Es ist wichtig zu verstehen, dass diese kindlichen Fastenversuche Teil ihres Entwicklungsprozesses und ihrer Identitätsfindung sind.** Eltern und Lehrkräfte sollten dies respektvoll begleiten, ohne Druck auszuüben oder zu hohe Erwartungen zu stellen. Es geht nicht darum, dass das Kind korrekt fastet, sondern darum, dass es positive Erfahrungen mit der religiösen Praxis sammelt und die Freude an der Spiritualität entdeckt.

**Für Lehrkräfte, Pädagogen und Erzieher bedeutet dies, dass sie mit kindlichen Aussagen über das Fasten sensibel umgehen sollten.** Wenn ein Kind behauptet zu fasten, kann es dennoch Pausen machen, trinken oder essen, ohne dass es inkonsequent wäre. Kinder in diesem Alter spielen mit den Ideen des Fastens, ahmen nach und erkunden ihre religiöse Identität auf eine spielerische und kindgerechte Weise.

Dieses Wissen hilft, das Verhalten der Kinder besser zu verstehen und Missverständnisse zu vermeiden. Es fördert eine einfühlsame und respektvolle Haltung gegenüber den Bedürfnissen und Gefühlen der Kinder und unterstützt sie darin, ihre religiöse Identität in einem sicheren und unterstützenden Umfeld zu entwickeln.



## **Kein Druck, sowohl auf Fastende als auch auf Nichtfastende**

Im schulischen Alltag begegnen Lehrkräfte und Pädagogen immer wieder unterschiedlichen Umgangsweisen mit dem Fasten. Ein weitverbreitetes Vorurteil besagt, dass muslimische Kinder oder Jugendliche, die fasten, Druck auf ihre nicht fastenden Mitschüler ausüben. In der Realität handelt es sich hierbei jedoch um absolute Einzelfälle. Der Islam betont, dass der Glaube eine persönliche Angelegenheit ist, und es keinen Zwang im Glauben gibt: „Es gibt keinen Zwang im Glauben“ (Koran, 2:256).

**Druck auszuüben, sei es auf Fastende oder Nichtfastende, widerspricht den Grundprinzipien der islamischen Ethik.** Jeder Muslim trifft die Entscheidung, ob er fastet oder nicht, in Eigenverantwortung und nach seinem persönlichen Empfinden. Insbesondere bei Schülern spielt hier das familiäre Umfeld und die persönliche Reife eine große Rolle.

**Natürlich kann es in seltenen Fällen zu Missverständnissen oder Konflikten kommen, wenn Kinder in ihrer Wahrnehmung etwas als Druck empfinden, sei es durch Fragen oder Bemerkungen. Solche Situationen sollten jedoch nicht pauschalisiert werden. Es ist wichtig, bei auftretenden Problemen das Gespräch mit den Eltern zu suchen und offen und respektvoll darüber zu sprechen. Die meisten Eltern sind kooperativ und wünschen sich ein harmonisches Miteinander, das den Kindern sowohl ihre religiöse**



## **Identität als auch eine unbeschwerte Schulzeit ermöglicht.**

Ebenso wichtig ist es, dass fastende Schüler keinen Druck erfahren. In einer Gesellschaft, in der Fasten nicht die Norm ist, fühlen sich fastende Kinder manchmal beobachtet oder ausgegrenzt. Besonders dann, wenn in der Schule laut über das Essen gesprochen wird oder sie gefragt werden, warum sie nicht mitessen. Diese Situationen können für fastende Kinder unangenehm sein und das Gefühl der Andersartigkeit verstärken.

**Auch hier gilt: Toleranz und Respekt sollten in beide Richtungen gehen.** Genauso wie von fastenden Schülern erwartet wird, keinen Druck auf ihre nicht fastenden Mitschüler auszuüben, sollten auch fastende Kinder nicht wegen ihrer Entscheidung zum Fasten hinterfragt oder zum Essen gedrängt werden.

Lehrkräfte und Pädagogen können eine unterstützende Rolle einnehmen, indem sie eine wertschätzende und respektvolle Atmosphäre schaffen, in der jede Entscheidung respektiert wird. So können sie beispielsweise während des Ramadans darauf achten, dass das Thema Essen sensibel behandelt wird, ohne jedoch die nicht fastenden Kinder in ihrer Normalität einzuschränken.

Es ist hilfreich, in der Klasse oder Gruppe offen über das Thema Fasten zu sprechen und zu erklären, dass es eine persönliche Entscheidung ist. Wenn die Kinder verstehen, dass das Fasten ein spiritueller Akt ist, der individuell



gestaltet wird, sinkt das Risiko von Missverständnissen und Konflikten.

Diese einfühlsame Herangehensweise fördert ein respektvolles und harmonisches Miteinander, das auf Verständnis und gegenseitiger Rücksichtnahme basiert. Damit wird ein Umfeld geschaffen, in dem sowohl fastende als auch nicht fastende Kinder sich wohl und akzeptiert fühlen – ganz im Sinne der islamischen Ethik und der Grundwerte des Miteinanders.



## Schulische Verantwortung bleibt

Das Fasten im Ramadan ist für muslimische Schülerinnen und Schüler eine spirituelle Praxis, die sie mit Disziplin, Geduld und Achtsamkeit ausfüllen. **Doch auch während dieser besonderen Zeit bleiben die schulischen Verpflichtungen unverändert bestehen.** Die Teilnahme am Unterricht, das Erledigen der Hausaufgaben und das Schreiben von Tests und Klassenarbeiten gehören nach wie vor zu den Aufgaben, die gewissenhaft erfüllt werden müssen. Der Islam fordert Muslime dazu auf, ihren Pflichten und Verantwortungen nachzukommen, unabhängig davon, ob sie fasten oder nicht: „Helft einander zur Güte und Gottesfurcht“ (Koran, 5:2).

Muslimische Schülerinnen und Schüler werden angehalten, das Fasten so zu gestalten, dass es ihre schulischen Leistungen nicht beeinträchtigt. **Es liegt in ihrer Verantwortung, sich so zu organisieren, dass sie trotz des Fastens konzentriert und leistungsfähig bleiben.**

**Dies gilt auch für den Sportunterricht.** Im Islam ist körperliche Gesundheit von großer Bedeutung, und Bewegung wird als wichtiges Element eines gesunden Lebens betrachtet. Auch wenn das Fasten körperlich anstrengend sein kann, bedeutet dies nicht, dass der Sportunterricht generell vermieden werden sollte. Vielmehr geht es darum, bewusst und verantwortungsvoll mit den eigenen Kräften umzugehen.

Sollte ein Schüler sich aufgrund des Fastens gesundheitlich oder körperlich nicht in der Lage fühlen, an



bestimmten Aktivitäten teilzunehmen, kann in Absprache mit den Lehrkräften nach alternativen Lösungen gesucht werden. **Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass das Fasten keine generelle Befreiung von schulischen Aktivitäten rechtfertigt. Der Islam erlaubt Flexibilität und Erleichterung in außergewöhnlichen Situationen, doch die schulische Verantwortung bleibt grundsätzlich bestehen.**

Auch Klassenarbeiten und Tests müssen während des Fastens geschrieben werden. Es gibt keine religiöse Verpflichtung, diese zu verschieben oder sich davon befreien zu lassen. Vielmehr sind muslimische Schülerinnen und Schüler dazu angehalten, sich darauf vorzubereiten und ihre Pflichten gewissenhaft zu erfüllen. Das Fasten lehrt Geduld und Disziplin – Eigenschaften, die auch im schulischen Kontext hilfreich sind.

Lehrkräfte und Pädagogen sollten sich dieser Tatsache bewusst sein und muslimische Schüler in ihrer Verantwortung bestärken. Es ist nicht notwendig, die Anforderungen zu senken oder Sonderregelungen zu treffen. Vielmehr hilft es den Schülern, wenn sie erfahren, dass sie trotz des Fastens in der Lage sind, ihre schulischen Aufgaben zu meistern. Diese Erfahrung stärkt nicht nur ihr Selbstbewusstsein, sondern fördert auch ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

**Im Islam ist das Fasten kein Hindernis**, sondern eine Herausforderung, die mit Geduld und Ausdauer gemeistert wird. Es schult die Selbstdisziplin und lehrt den bewussten Umgang mit den eigenen Kräften. Diese Fähigkeiten





kommen den Schülerinnen und Schülern auch in ihrem schulischen Alltag zugute.

Durch eine ausgewogene Balance zwischen spiritueller Praxis und schulischer Verantwortung können muslimische Kinder und Jugendliche das Fasten als bereichernde Erfahrung erleben, ohne dass ihre schulischen Leistungen darunter leiden. Es liegt in ihrer Hand, diese Verantwortung zu tragen und das Beste aus beiden Welten zu vereinen.



## Fasten als Projektwoche

Das Thema Fasten bietet eine hervorragende Gelegenheit, interreligiöses Lernen zu fördern und das Bewusstsein für religiöse Vielfalt zu stärken. **In der Schule und im Kindergarten kann es als Projektwoche thematisiert werden, um den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, dass Fasten eine Gemeinsamkeit vieler Religionen ist.** Indem das Fasten nicht nur als muslimische Praxis, sondern als universelles spirituelles Ritual betrachtet wird, lässt sich ein tieferes Verständnis für die unterschiedlichen Traditionen entwickeln.

Fasten spielt in vielen Religionen eine zentrale Rolle. Christen fasten in der Passionszeit vor Ostern, Juden am Jom Kippur, Hindus an besonderen Festtagen wie Maha Shivaratri, und auch im Buddhismus gibt es Fastenzeiten. Diese Vielfalt zeigt, dass das Fasten eine universelle Form der inneren Einkehr und der spirituellen Reinigung ist.

**Eine Projektwoche über das Fasten könnte daher religionsübergreifend gestaltet werden, indem die verschiedenen Fastentraditionen vorgestellt und miteinander verglichen werden.** Es kann gezeigt werden, dass das Fasten in allen Religionen nicht nur eine körperliche Enthaltensamkeit, sondern vor allem eine geistige Übung ist, die zur Besinnung und zur Stärkung des Charakters dient.

Für Schülerinnen und Schüler bietet sich die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Vorurteile abzubauen. Sie erfahren, dass das Fasten keine Einschränkung, sondern eine



freiwillige Entscheidung ist, die mit Sinn und spirituellem Nutzen verbunden ist.

**Durch den Austausch können Kinder und Jugendliche lernen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu erkennen und zu respektieren.** Dies fördert nicht nur das interreligiöse Verständnis, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl in einer vielfältigen Gesellschaft.

Eine Projektwoche zum Thema Fasten kann mit kreativen Aktivitäten gestaltet werden, wie zum Beispiel dem Gestalten von Plakaten, Rollenspielen oder dem Erzählen persönlicher Geschichten. Auch können Gastredner aus den verschiedenen Religionsgemeinschaften eingeladen werden, um authentische Einblicke zu geben.

Ein gemeinsames Abschlussfest, bei dem Speisen aus verschiedenen Kulturen und Religionen geteilt werden, könnte die Woche abrunden und zeigen, dass das Fasten – obwohl es Verzicht bedeutet – am Ende doch zur Gemeinschaft und zum Teilen führt.

Durch eine solche Projektwoche wird das Fasten nicht nur als religiöses Ritual verstanden, sondern als eine Praxis, die weltweit Menschen miteinander verbindet. Es zeigt sich als Brücke zwischen Kulturen und Religionen und stärkt das gegenseitige Verständnis und den Respekt.



## Ramadanfeier

Das Ramadanfest, auch als “Fest des Fastenbrechens“ oder “Eid al-Fitr“ bekannt, markiert das Ende des Fastenmonats Ramadan und ist für Muslime weltweit einer der bedeutendsten Feiertage. Es ist ein Tag der Freude, des Dankes und des Zusammenkommens mit der Familie und der Gemeinschaft.

Am Morgen des Festtages wird ein spezielles Gebet in der Moschee verrichtet, und danach besuchen sich Familien und Freunde, um gemeinsam zu essen, Geschenke auszutauschen und den Tag in festlicher Atmosphäre zu verbringen. Besonders für Kinder ist das Fest ein freudiges Ereignis, da sie oft Geschenke und Süßigkeiten erhalten.

Das Ramadanfest hat eine tief spirituelle Bedeutung. Muslime danken an diesem Tag Allah für die Kraft und Geduld während des Fastens und betonen die Werte von Gemeinschaft, Nächstenliebe und Dankbarkeit. Es ist auch eine Zeit des Teilens, in der bedürftigen Menschen Almosen (Zakat al-Fitr) gegeben werden, damit auch sie am Fest teilhaben können.

**Da das Ramadanfest für Muslime eine wichtige religiöse Feier ist, besteht in vielen Ländern, darunter auch in Deutschland, die Möglichkeit, dass muslimische Schülerinnen und Schüler an diesem Tag vom Unterricht befreit werden.** Diese Regelung wird in den meisten Bundesländern durch schulrechtliche Bestimmungen ermöglicht. Es handelt sich hierbei nicht um einen allgemeinen Feiertag, sondern um eine individuelle Befreiung auf Antrag. Eltern sollten die



Schule rechtzeitig über den Feiertag informieren, damit die Abwesenheit als entschuldigt gilt.

**Es ist wichtig, dass Lehrkräfte und Schulleitungen über diesen Brauch informiert sind und respektvoll damit umgehen. Die Teilnahme an Prüfungen oder Klassenarbeiten sollte an diesem Tag nicht erwartet werden, da das Fest für muslimische Kinder eine vergleichbare Bedeutung hat wie Weihnachten für christliche Kinder.**

Für die Schulgemeinschaft bietet das Ramadanfest auch eine Gelegenheit zur interkulturellen Bildung. Durch Informationen und Aktivitäten kann das Fest thematisiert und so das gegenseitige Verständnis gefördert werden. Ein gemeinsames Frühstück oder eine kleine Feier im Klassenverband könnten dazu beitragen, dass alle Schülerinnen und Schüler die Vielfalt der Kulturen und Religionen kennenlernen und wertschätzen.

Das Ramadanfest ist nicht nur ein Tag der Freude, sondern auch ein Zeichen der Solidarität und des Respekts. Wenn Schulen dies berücksichtigen und durch Offenheit und Verständnis unterstützen, leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Integration und zum friedlichen Zusammenleben in der Gesellschaft.



## Fazit

Das Fasten ist eine zentrale Praxis im Leben vieler Muslime und prägt nicht nur den religiösen, sondern auch den sozialen Alltag. In der Schule und im Kindergarten bietet sich die Gelegenheit, das Fasten als Thema aufzugreifen und sowohl die spirituelle Bedeutung als auch die praktischen Aspekte dieser Praxis zu vermitteln. Fasten ist nicht nur ein individueller Akt der Disziplin und Hingabe, sondern auch ein Moment der Gemeinschaft und des gegenseitigen Verständnisses.

Die vielfältigen Aspekte des Fastens, die in diesem Handbuch behandelt wurden, zeigen deutlich, dass Fasten nicht isoliert betrachtet werden kann. Es ist eine universelle Praxis, die in vielen Religionen zu finden ist und somit interreligiöse Brücken schlägt. Das Fasten ist kein belastendes Ritual, sondern eine spirituelle Übung, die von der Person selbst entschieden und in einem individuell passenden Rahmen durchgeführt wird. Die Entscheidung, ob und in welchem Umfang jemand fasten kann, sollte respektiert und nicht mit Druck verbunden werden.

Besonders wichtig ist, dass Kinder und junge Menschen, die fasten, nicht überfordert werden. Die Praxis des Fastens wird im Islam nicht von einem bestimmten Alter abhängig gemacht, doch wird auch deutlich, dass Grundschüler nicht vollständig fasten müssen. Sie können diese Praxis in einer kindgerechten Form erlernen und nachahmen, ohne dass dies mit einem allumfassenden Verzicht verbunden sein muss.



Der schulische Alltag und die Verantwortung im Unterricht bleiben während des Ramadans bestehen. Fastende Schülerinnen und Schüler müssen weiterhin ihre schulischen Aufgaben, Tests und den Sportunterricht erfüllen, wobei der Islam Flexibilität in Ausnahmefällen zulässt. Das Fasten soll nicht zu einer Belastung führen, sondern den Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Disziplin und Ausdauer zu stärken.

Es ist ebenso von Bedeutung, dass der Druck auf sowohl Fastende als auch Nichtfastende minimiert wird. Es ist ein Ziel, einen respektvollen Umgang mit den unterschiedlichen Entscheidungen der Schülerinnen und Schüler zu pflegen, ohne dass Vorurteile oder Konflikte entstehen.

Ein weiteres Element, das in diesem Handbuch behandelt wurde, ist die Möglichkeit, Fasten als Thema in einer Projektwoche oder im Unterricht zu integrieren. Durch den interreligiösen Austausch und das Verständnis für die Praxis des Fastens können Schülerinnen und Schüler nicht nur etwas über den Islam lernen, sondern auch die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Fastentraditionen anderer Religionen entdecken.

Das Ramadanfest, das Ende des Fastens, ist ein bedeutsames Ereignis, das den Abschluss eines tief spirituellen Monats markiert. Die Schulbefreiung an diesem Tag ist eine Form des Respekts vor dieser wichtigen religiösen Feier, und Schulen sollten die Gelegenheit nutzen, das Fest und seine Bedeutung im Rahmen des interkulturellen Dialogs zu thematisieren.



Abschließend lässt sich sagen, dass das Fasten während der Schulzeit nicht nur als eine religiöse Praxis zu verstehen ist, sondern auch als ein wertvoller Beitrag zur interkulturellen und interreligiösen Bildung. Schulen haben die Möglichkeit, durch Sensibilität und Wissen über die Bedeutung des Fastens ein respektvolles und unterstützendes Umfeld zu schaffen. Dies fördert nicht nur das Verständnis und die Integration von muslimischen Schülerinnen und Schülern, sondern stärkt auch das Bewusstsein für die Vielfalt und die gegenseitige Wertschätzung innerhalb der Schulgemeinschaft.

