

Von Hannan Salamat

## Ramadan – Fasten, Beten und Gemeinschaft in Zeiten des Social-Distancings

«Es ist der Monat Ramadan, in dem herabgesandt wurde der Koran für die Menschen als Rechtleitung als klarer Beweis der Rechtleitung und der Unterscheidung. Wer von euch anwesend in diesem Monat, soll in ihm fasten. Und wer krank oder auf einer Reise: für ihn gilt eine Anzahl anderer Tage. Gott will es euch erleichtern, Er will es euch nicht erschweren.» (Koran 2:185)

Ramadan steht vor der Tür. In knapp zwei Wochen beginnt der neunte Monat im arabischen Kalender, der weltweit als der muslimische Fastenmonat bekannt ist. Was für viele nicht-muslimische Menschen von aussen nach Verzicht auf Essen und Trinken und Selbstquälerei aussieht, ist für Millionen von muslimischen Menschen der schönste und spirituellste Monat des Jahres. Vor allem freuen sich viele auf das Gemeinschaftsfastenbrechen in der Gemeinschaft und den gemeinsamen Abendgebeten in den Moscheen. Dass dieses Gemeinschaftserlebnisse dieses Jahr ausfallen, bereitet vielen Muslim\*innen, vor allem jungen Menschen, grosse Sorgen. Doch auch diese Ausnahmesituation kann als ein Teil des Fastens betrachtet werden.

Das arabische Wort *ṣaum* wird meistens mit Fasten übersetzt. Genaugenommen bedeutet *ṣaum* aber nicht nur Fasten, sondern vor allem *Enthalten*, ein Akt des gewählten Verzichts. Im Ramadan geht es nicht nur um das Nicht-Essen und Nicht-Trinken. Gerade in der heutigen Zeit, in einer Gesellschaft, in der Konsum und Besitz den Alltag bestimmen, in der alles jederzeit – für Geld – schnell per Mausclick verfügbar ist, bedarf es grosser Stärke um zu verzichten.

Gerade junge muslimische Menschen haben in den letzten Jahren auch Müllreduzierung, Fleisch- und Zuckerverzicht und ähnliche Herausforderungen während des Ramadans als zusätzliche Ramadan-Ziele definiert. Das Verzichten und das Erreichen solcher Ziele sind sicherlich grössere Herausforderungen, wenn man isoliert von der Gemeinschaft ist und diesen Weg allein beschreiten muss. Doch warum ist das so? Vielleicht kennen Sie das Ja: Wenn man zu faul ist, alleine Sport zu treiben, sucht man sich einen Fitness-Buddy, denn gemeinsam kann man den inneren Schweinehund eher überwinden. So ist es auch für viele einfacher von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang enthaltsam zu leben, wenn man weiss, dass man abends seinen Gemütszustand und die Erfahrungen mit anderen, die denselben Weg beschreiten, teilen kann. Mit geliebten Menschen abends beisammen zu Essen und zu Beten stärkt die Gemeinschaft und bereitet Freude.

Unter Corona-Umständen sich selbst eine Tagesstruktur zu geben, sich gesund zu ernähren, genug Bewegung zu haben und ähnliches ist schon so eine grosse Herausforderung. Umso schwerer ist es zu fasten, sich bewusst dem Gebet, der Schöpfung und den Geschenken Gottes zu widmen. Das verlangt vom Einzelnen viel Disziplin. Gerade wenn es um freiwillige Gebete und Koranrezitation geht, ist die Gemeinschaft in der Moschee sehr motivierend. Trotz aller Herausforderungen sollte man die jetzige Situation als Chance sehen sich zu fragen, warum man eigentlich in Ramadan enthaltsam leben soll? Geht es dabei nur um die Belohnung abends mit anderen zusammen zu sein oder sind es andere Ziele, die man erreichen sollte?

Gerade das Fasten soll einen doch daran erinnern, dass der Mensch die Macht hat, auf etwas zu verzichten, sogar auf so etwas wichtiges wie die Ernährung. Der freiwillige Verzicht auf so etwas selbstverständliches wie die täglichen Mahlzeiten sollte die Perspektive auf das Innere richten, so dass man auf die Signale des Körpers hört und die Selbstwahrnehmung sich ändert. Bewusstes Fasten ist eine gute Übung um ruhiger, selbstkontrollierter und sensibler mit sich selbst und der eigenen Umwelt umzugehen und durch das Erreichen des Zieles steigt das Selbstbewusstsein. Natürlich ist das Erreichen des Ziels einfacher in der Gemeinschaft, allerdings kann die Gemeinschaft auch vom Ziel ablenken. Nichts desto trotz helfen Gemeinschaftsrituale dem sozialen Zusammenhalt. So waren in den letzten Jahren auch interreligiöse Fastenbrechen fester Bestandteil vieler Gemeinden. Dennoch sind wir derzeit in einer Situation, in der die Isolation Menschenleben rettet und nichts ist wichtiger als der Erhalt des menschlichen Lebens. So ist auch der Verzicht auf die Gemeinschaft eine Chance und eine gute Übung in Geduld und Dankbarkeit. So wird das erste Zusammenkommen nach der Krise eine ganz andere sein, nicht mehr so selbstverständlich, viel bewusster und wertvoller, als wir es je in Erinnerung hatten. «Wahrlich, mit dem Schweren kommt die Erleichterung. Ja, mit dem Schweren kommt die Erleichterung.» (Koran 94:5-6)