

## Warum fasten Muslime? (teil 1 von 2)

**Beschreibung:** Fasten ist in allen Religionen vorgeschrieben, die Stellung des Fastens und die unterschiedlichen Grade des Fastens.

von Dr. Bilal Philips

Veröffentlicht am 20 Jul 2009 - Zuletzt verändert am 15 Aug 2010

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Die fünf Säulen des Islam und andere Formen des Gottesdienstes](#)

Die meisten von uns, die ihrem Bäuchlein den Kampf angesagt haben, haben schon mit manchen Formen des Fastens experimentiert, wie reines Obst-Fasten, Wasser-Fasten oder Zuckerfrei-Fasten, wie auch immer wir es nennen. Was aber viele ziemlich seltsam und verwunderlich finden mögen, ist, dass eine ganze Gemeinschaft von Menschen - seien es Männer oder Frauen, alt oder jung, reich oder arm - vollständig vom Morgengrauen bis zum Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichten;

und das für einen ganzen Monat: Ramadhan. Was ist die Bedeutung des Ramadhan, abgesehen von verkürzten Arbeitszeiten? Ist es nicht eine sehr strenge Praktik? Ist es bloß eine Zeit, in der Muslime den ganzen Tag schlafen und fasten und kaum arbeiten; und die ganze Nacht essen, trinken, genießen und wach bleiben? Was ist in Wirklichkeit der Geist des Ramadhan?



### Fasten - eine Vorschrift in allen Religionen

Auf deutsch bedeutet "fasten" sich aus Beachtung eines heiligen Tages oder als Zeichen von Kummer, Gram oder Reue freiwillig vom Essen oder von bestimmten Nahrungsmitteln zu enthalten.[1] Dieses Praktik findet man in den meisten der großen Weltreligionen. Beispielsweise wird im Hinduismus das Fasten im Sanskrit *upavaasa* genannt. Tiefreligiöse Hindus fasten bei besonderen Gelegenheiten als Zeichen des Respekts für ihre persönlichen Götter oder als Teil ihrer Buße. Die meisten religiösen Inder fasten regelmäßig oder bei besonderen Anlässen wie an Feiertagen. An solchen Tagen essen sie überhaupt nichts, essen einmal oder nur Früchte oder sie machen eine besondere Diät aus einfachen Nahrungsmitteln.[2] Für Juden ist es der Tag Yom Kippur ("Tag der Sühne") der letzte Tag der Zehn Tage der Reue, der 10te von Tishri. An diesen Tagen ist es verboten, zu essen, zu trinken, zu waschen, Leder zu tragen oder Geschlechtsverkehr zu haben. Zusätzlich gelten Verbote zu arbeiten, ähnlich jenen, die für den Sabbath gelten.[3] Es sollte auch beachtet werden, dass in der Thora von Moses (Friede sei mit ihm) berichtet wird, dass er gefastet hat.

"Und er war allda bei dem Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte und aß kein Brot und trank kein Wasser." (2 Mose 34:28)

Für die katholischen Christen ist die Fastenzeit, in der sie das vierzig Tage Fasten von Jesus (Friede sei mit ihm) nachahmen. Im vierten Jahrhundert wurden sechs Wochen Fastenzeit vor Ostern oder vor der Heiligen Woche eingehalten. Es wurde im siebten Jahrhundert an den meisten Orten auf vierzig Tage wirklichen Fastens richtiggestellt.<sup>[4]</sup> Von Jesus (Friede sei mit ihm) wird in den Evangelien berichtet, dass er wie Moses gefastet hat.

"Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn." (Matthäus 4:2 & Lukas 4:2)

In diesem Zusammenhang sagt Gott im Quran:

**"O ihr, die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, so wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren. Vielleicht werdet ihr (Gott) fürchten." (Quran 2:183)**

## Von den besten rechtschaffenen Taten

Obgleich das Fasten in den meisten Religionen eine Buße oder Sühne für Sünden darstellt, dient es im Islam in erster Linie dazu, einen näher zu Gott zu bringen, wie aus dem gerade zitierten Vers hervorgeht. Da Gottesbewußtsein die Voraussetzung für Rechtschaffenheit ist, wird das Fasten im Islam sehr stark betont. Daher überrascht es uns nicht, wenn wir herausfinden, dass der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, als er gefragt wurde:

"Welche ist die beste Tat?" antwortete: "Fasten, denn es gibt nichts Gleichwertiges." (*An-Nasa'i*)

Es gibt so viele Stufen des Fastens wie es Aspekte des Menschseins gibt. Richtiges Fasten sollte alle Dimensionen der menschlichen Existenz umfassen, um das von Gott beabsichtigte Ergebnis zu hervorzurufen. Es folgen einige der hauptsächlichen Stufen des Fastens.

## Die Stufen des Fastens

### Die rituelle Stufe

Diese Stufe des Fastens verlangt, dass die Grundregeln des Fastens eingehalten werden; diese sind das Enthalten von Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr zwischen Morgendämmerung und Sonnenuntergang an 29 oder 30 Tagen jedes Jahr. Auf dieser Stufe folgt man den Gesetzen über das Fasten, ohne den Geist des Fastens besonders zu berücksichtigen. Dies ist die Eingangsstufe, die erfüllt werden muss, damit das Fasten islamisch korrekt ist, aber die anderen Stufen müssen hinzugefügt werden, damit das Fasten einen wirklichen Einfluß auf die fastende Person hat. Das Fasten allein auf dieser Stufe wird einem spirituell keinen Nutzen bringen, außer hinsichtlich der Unterwerfung unter die göttlichen Anweisungen, wenn man dieses Ritual bewußt verfolgt und nicht bloß aus reiner Tradition. Deshalb wird die rituelle Stufe allein nicht von Sünden reinigen oder sühnen.

## Die physikalische Stufe

Fasten auf der "physikalischen" Stufe verursacht, dass der Fastende die Schmerzen des Hungers erfährt, wenn er das Fasten des Propheten (Sunnah) einhält. Der Prophet Muhammad pflegte eine sehr leichte Mahlzeit vor der Dämmerung (*Suhoor*) einzunehmen und eine bescheidene Mahlzeit nach Sonnenuntergang (*Iftaar*), um das Fasten zu brechen, dabei vermied er es, seinen Bauch zu sehr zu füllen. Es wird von ihm berichtet, dass er gesagt hat:

"Der schlechteste Behälter, den ein Mensch füllen kann, ist sein Magen. Ein paar Bissen vom Essen genügen, um den Rücken einer Person gerade zu halten. Wenn ihn aber sein Verlangen überkommt, laß ihn ein Drittel essen, ein Drittel trinken und ein Drittel zum Atmen freilassen." (*Ibn Majah*)

Der Prophet pflegte sein Fasten mit ein paar frischen oder getrockneten Datteln und einem Glas Wasser genau vor dem Gebet nach dem Sonnenuntergang zu brechen.[\[5\]](#) Diese Stufe gestattet dem Fastenden, die Schmerzen des Hungers zu verspüren und dabei entwickelt sich in ihm Zuneigung für die Hungernden und Verdurstenden in anderen Teilen der Welt.

## Medizinischer Nutzen

Auf der physikalischen Stufe werden durch das Fasten einige Chemikalien im Gehirn beeinflusst, die Neurotransmitter genannt werden und Botschaften übertragen und Gefühle verursachen. Fasten begünstigt das Endorphine Neurotransmittersystem, das einen Bezug zum Wohlfühlen und Euphorie besitzt, es regt die Produktion von mehr Endorphin an, dadurch fühlen wir uns "besser". Dies ist eine ähnliche Wirkung wie Bewegung (aber ohne den physikalischen Aufwand). Es wurde von Medizinexperten ebenfalls festgestellt, dass Fasten die körperliche Gesundheit auf viele Arten fördert. Zum Beispiel verbraucht unser Körper beim Fasten aufgespeichertes Cholesterin (Fett), das häufig im Blutsystem und den Fettreserven des Körpers gespeichert ist. Also hilft es uns dabei, den Körper fest zu erhalten und vermindert das Risiko von Herzinfarkten. Der Unterschied zwischen der rituellen Stufe 1 und der physikalischen Stufe 2 ist, dass jemand der das rituelle Fasten einhält, üppige Mahlzeiten vor dem Fastenbeginn und sofort nach Ende des Fastens essen kann und dadurch während des gesamten Monats keinerlei Hunger oder Durst verspürt. Wenn der Fastende die anderen Stufen des Fastens nicht annimmt, dann ist das Fasten für ihn nur körperliche Auszehrung. Der Prophet sagte:

"Vielleicht gewinnt ein Fastender nichts als Hunger und Durst vom Fasten."(*Ibn Majah*)

---

Endnotes:

[\[1\]](#) Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language (Websters neues Wörterbuch der englischen Sprache des zwanzigsten Jahrhunderts), S. 665.

[2] [Saranam.com/Hindu](http://Saranam.com/Hindu) Encyclopedia.

[3] Dictionary of World Religions (Wörterbuch der Weltreligionen), S. 817.

[4] Dictionary of World Religions (Wörterbuch der Weltreligionen) S. 425.

[5] Abu Dawud

## Warum fasten Muslime? (teil 2 von 2)

**Beschreibung:** Die unterschiedlichen Grade des Fastens: die Ebene des Geschlechtstriebes, die emotionale Ebene, die psychologische Ebene und spirituelle Ebene.

von Dr. Bilal Philips

Veröffentlicht am 27 Jul 2009 - Zuletzt verändert am 27 Jul 2009

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Die fünf Säulen des Islam und andere Formen des Gottesdienstes](#)

---

### Die Ebene des Geschlechtstriebes

Der Sexualinstinkt und Geschlechtstrieb (Libido) werden auf dieser Ebene des Fastens gezügelt. In diesen Zeiten, wo die Medien kontinuierlich auf sexuelle Begierden anspielen, um Produkte anzupreisen und zu verkaufen, ist die Fähigkeit, diese starken Begierden unter Kontrolle zu bekommen, eine enorme Bereicherung. Fasten reduziert die sexuellen Begierden und die Tatsache, dass der Fastende alles, was ihn stimulieren könnte, vermeiden soll, verhilft ihm psychologisch, seinen Geschlechtstrieb zu vermindern. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte:

"O ihr Jungen, wer von euch in der Lage ist, zu heiraten, soll es tun, denn es hält den Blick zurück und schützt das Geschlecht. Wer nicht in der Lage ist, zu heiraten, soll fasten, denn es ist ein Schutzschild." (*Sahieh Al-Bukhari*)

Indem man sich von den sexuellen Handlungen enthält, die einem erlaubt sind, fällt es dem Fastende leichter, sich von verbotenen sexuellen Handlungen fernzuhalten, wenn er nicht fastet.

### Die emotionale Ebene

Das Fasten auf dieser Ebene beinhaltet, viele negative Emotionen unter Kontrolle zu bringen, die in der menschlichen Seele und im Kopf vor sich hin köcheln. Eines der zerstörerischsten Gefühle ist zum Beispiel die Wut. Fasten hilft dabei, diese Gefühle zu kontrollieren. Der Prophet Muhammad sagte:

"Wenn einer von euch fastet, sollte er sich von unanständigen Taten und unnötigem Gerede fernhalten, und wenn jemand beginnt, unanständig zu sprechen oder versucht, zu Streit anzufangen, sollte man einfach zu ihm sagen: 'Ich faste.'" (*Sahieh Al-Bukhari*)

Daher sollten alle negativen Emotionen, welche den Fastenden herausfordern könnten, auf dieser Ebene vermieden werden. Man muß sich von unanständigen Gesprächen und hitzigen Diskussionen fernhalten. Selbst wenn man im Recht ist, ist es besser, darauf zu verzichten und sein Fasten auf der emotionalen Ebene einzuhalten. Dementsprechend wird das negative Gefühl der Eifersucht auf den Hauptnenner der Enthaltung gedämpft; keiner ist in dieser Hinsicht einem anderen überlegen.

## **Die psychologische Ebene**

Diese Ebene hilft dem Fastenden, schlechte Gedanken zu kontrollieren und trainiert ihn oder sie, bis zu einem gewissen Grad, wie man Knauserigkeit und Geiz überwinden kann. Es wird berichtet, dass der Prophet gesagt hat:

"Allah braucht den Hunger und den Durst einer Person nicht, die nicht davon ablässt, Lügen zu erzählen und danach zu handeln, auch wenn er fastet." (*Sahieh Al-Bukhari*)

In dieser Zeit der unmittelbaren Befriedigung, wo die Dinge dieser Welt genutzt werden, um die Bedürfnisse und Wünsche des Menschen beinahe sofort, wenn sie auftreten, zu stillen, ist die Fähigkeit, die Erfüllung hinauszuzögern eine wichtige Fertigkeit. Was zwischen der unmittelbaren Befriedigung und der verzögerten Befriedigung liegt, ist Geduld. Während des Fastens lernen die Gläubigen Geduld und ihren Nutzen.

Aus einer psychologischen Perspektive ist es gut, von den Dingen dieser Welt einen gewissen Abstand zu haben. Es ist nichts Falsches dabei, ein gutes und erfülltes Leben zu führen - tatsächlich kann und sollte man das erwarten. Allerdings ist es wichtig, dass wir Menschen in der Lage sind, uns von den materiellen Dingen zu lösen, damit sie nicht zum allerwichtigsten Teil unseres Lebens werden. Das Fasten gibt einem Gelegenheit, viele der Neigungen, die Teile des modernen Lebens geworden sind, zu überwinden. Essen bereitet vielen Menschen Trost und Freude und die Fähigkeit, sich davon lösen zu können, gibt den fastenden Menschen den psychologischen Nutzen, zu wissen, dass sie zu einem gewissen Grad die Kontrolle darüber haben, was sie tun und was sie nicht tun.

## **Die spirituelle Ebene**

Um diese höchste und wichtigste Ebene des Fastens zu erreichen, die Ebene des Gottes-Bewusstseins, machte der Prophet die Erneuerung der Absicht für das Fasten vor jedem Fastentag zur Pflicht. Es wird überliefert, dass er gesagt hat:

"Wer vor Fağr (der Mogerdämmerung) nicht beabsichtigt, zu fasten, der fastet nicht." (*Abu Dawud*)

Die tägliche Erneuerung der Absicht verhilft dazu, eine spirituelle Grundlage der Aufrichtigkeit zu erreichen, die unentbehrlich ist, damit die reinigenden Wirkungen des

Fastens zu tragen kommen. Aufrichtiges Fasten reinigt und sühnt von Sünden, wie der Prophet sagte:

"Wer den Ramadhan aus aufrichtigem Glauben fastet und die Belohnung von Gott erhofft, dem werden seine vorherigen Sünden vergeben."

Es wird von ihm auch berichtet, dass er sagte: "Von einem Ramadhan zum nächsten ist die Sühne für die Sünden dazwischen." Aufrichtiges Fasten bringt einen näher zu Allah und man erhält eine besondere Belohnung. Der Prophet teilte uns mit, dass es im Paradies ein besonderes Tor gibt, das Rayyaan genannt wird, das ist den Fastenden vorbehalten. Und er sagte ebenfalls:

"Wenn Ramadhan kommt, sind die Tore des Paradieses offen." (*Sahieh Al-Bukhari*)

Das Fasten ist in erster Linie zwischen der Person und Gott, denn niemand kann sicher sein, dass irgendjemand tatsächlich fastet. Der Prophet zitierte Allah, indem er sagte:

"Jede Tat von den Kindern Adams ist für sie selbst, außer dem Fasten, das ist für Mich Alleine, und Ich Alleine werde den Lohn dafür geben." (*Sahieh Muslim*)

In Verbindung mit den vorigen Ebenen des Fastens verändert diese Ebene eine Person von innen heraus. Es kräftigt, belebt und erneuert die Spiritualität des Fastenden und verändert ihre oder seine Persönlichkeit und Charakter radikal. Dies sind die kostbaren Ergebnisse eines erhöhten Zustandes des Gottes-Bewußtseins.

Am ersten Tag des folgenden Monats, wenn der andere neue Mond gesehen worden ist, wird ein besonderes Fest gefeiert, das Id al-Fitr genannt wird. Eine Menge eines Grundnahrungsmittels wird den Armen gespendet (Zakat al-Fitr), jeder hat gebadet und seine beste möglichst neue Kleidung angelegt und am frühen Morgen werden Gemeinschaftsgebete abgehalten, gefolgt von Feiern und Besuchen bei Freunden und Verwandten.

Es gibt noch andere Fastentage im Jahr. Muslime werden ermutigt, sechs Tage im Schawwal, dem Monat nach dem Ramadhan zu fasten, montags und donnerstags und am neunten und zehnten oder zehnten und elften des Muharram, dem ersten Monat im Jahr. Der zehnte Tag, Aschura genannt, ist auch ein Fastentag bei den Juden (Yom Kippur) und Gott befahl den Muslimen, zwei Tage zu fasten, um sich von den Leuten der Schrift zu unterscheiden.

Während Fasten an sich empfohlen wird, wird durchgehendes Fasten, Zölibat und andere Arten, sich von der realen Welt zurückzuziehen, im Islam verbannt. An den beiden Festtagen, Id al-Fitr und Id al-Adha, dem Fest des Hağğ, ist das Fasten absolute verboten.

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/639/viewall/>

Copyright 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.