

RAMADAN UND SCHULE

EIN GEMEINNÜTZIGES KOOPERATIONSPROJEKT



Kontodaten: Achtgeben KBT gemeinnützige UG

IBAN: DE67 5023 4500 0404 3300 01 **BIC:** KTAGDEFFXXX **Verwendungszweck:** Spende

Diese Handreichung dient als Unterstützung und Aufklärung für ein besseres Miteinander von Lehrer:innen, Schüler:innen und Eltern. Das von Psycholog:innen, Pädagog:innen, Islamolog:innen und Ärzt:innen begleitete Projekt ist entstanden aus dem Wunsch und Bedürfnis, das Zusammenkommen in der Schule als sicheren Raum für Schüler:innen zu bewahren. Unterstützen auch Sie Schüler:innen durch das Lesen, Reflektieren und Teilen dieser Handreichung. Verbesserungsvorschläge sind unter ramadan@achtgeben-kbt.de herzlich willkommen.

Gemeinsam - Füreinander. Danke.

So steht im **Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland** in Artikel 4:

(1) Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.

(2) Die ungestörte Religionsausübung wird gewährleistet.

Auch in Österreich und der Schweiz hat jeder Mensch das Recht, seine Religion einzeln oder in Gemeinschaft mit anderen öffentlich oder privat, durch Gottesdienst, Unterricht, Andachten und Beachtung religiöser Gebräuche auszuüben.

RAMADAN UND SCHULE - WAS IST EIGENTLICH RAMADAN?

Der Monat Ramadan ist für viele Muslime die schönste Zeit im Jahr – ein wenig vergleichbar wie die Vorfreude in Deutschland auf Weihnachten und Neujahr. Familie und Freunde kommen zum Essen zusammen, Gottesdienste werden vermehrt und an der Verbesserung des Charakters gearbeitet. Es ist der neunte Monat im islamischen Mondkalender, er wird auch „**Monat der Vergebung**“ genannt. In dieser Zeit sind die Tore des Paradieses geöffnet, und die der Hölle geschlossen. In diesem Monat – vor etwa 1.400 Jahren – begann die Hinabsendung des Korans, das Wort Gottes, durch den Engel Gabriel als Rechtleitung für alle Menschen. Das Fasten im Ramadan ist als vierte Säule des Islams verankert; dadurch gehört es zu den wichtigsten Fundamenten der Religion. **Am Ende des Monats findet das Fest des Fastenbrechens statt (Eid al-Fitr). In den meisten Bundesländern sind muslimische Schüler:innen am Eid-Tag vom Unterricht befreit.**

Von Beginn des Morgengrauens bis zum Sonnenuntergang verzichten Muslime im Ramadan auf Essen, Trinken, sexuellen Verkehr und Konflikte. Diesen Gottesdienst verrichten sie aus Dankbarkeit und Hingabe zu Gott. Auch das Rauchen, Beleidigen, Lästern und Lügen sollte unbedingt vermieden werden. Es wird versucht, das beste Verhalten zu zeigen und allen Mitmenschen zu vergeben – auch als Training für die Zeit nach dem Ramadan.

FÜR WEN IST DAS FASTEN EIN GEBOT?

Für alle gesunden Muslime ab der Pubertät, die zum Fasten gesundheitlich in der Lage sind. Viele Kinder versuchen, ihren älteren Geschwistern und Eltern nachzueifern. Sie tasten sich auf gesunde Art und Weise an ihre Vorbilder heran, indem sie für wenige Stunden oder an ausgewählten Tagen fasten. Dies ist eine erprobte Tradition, welche über 1.400 Jahre alt ist.

VOM FASTENGEBOT AUSGENOMMEN SIND:

Reisende sowie körperlich oder psychisch Erkrankte, Muslime im sehr hohen Alter und Schwangere, denen es schaden würde. Ebenso die menstruierende Frau und Wöchnerin sind von dem Fastengebot befreit.

PSYCHOLOGISCHE UND PÄDAGOGISCHE VORTEILE DES FASTENS

Kinder und Jugendliche tasten sich achtsam an ihre Grenzen heran. **Sie verbessern ihre Fähigkeit geduldig zu sein und mit Frustration umzugehen.** Das Gefühl von Solidarität und Mitgefühl mit Armen und Hungernden wird gestärkt. Wir leben in einer Zeit, die sich immer schneller verändert – Spenden statt Konsum, Entschleunigung und Traditionsbewahrung sind deshalb weitere wichtige stabilisierende Bausteine. Weitere Vorteile sind: Die Stärkung zwischenmenschlicher Sensibilität und das Training, Abstand zu nehmen von Schimpfwörtern, Mobbing und Gewalt. Auch das bewusste Erleben, dass Vergebung besser als Vergeltung ist, gehört dazu. Sogar Depressionssymptome können reduziert, und Glücksgefühle gestärkt werden, wie der Psychologe und Psychotherapeut Amin Loucif ausführte.

FASTEN AUS MEDIZINISCHER SICHT

Muslimische und nicht-muslimische Forscher sind sich einig: **Fasten ist gesund für unseren Körper.** Fasten stärkt das Immunsystem und schützt unseren Körper vor chronischen Entzündungen und Krebs. Zudem verringert Fasten oxidativen Stress: „Man wird resistenter und weniger krank“, sagt Dr. med. Hatun Karatas. Sie berichtet, wie das Fasten den Körper entgiftet: „Längere Essenspausen regen die Autophagie an, quasi die ‚Müllabfuhr‘ in den Zellen. Hierbei reinigt sich die Zelle selbst, indem sie den Abfall herausschleust.“ Sie vergleicht das Fasten mit dem „Frühjahrsputz“. Es ist bewiesen, dass beim Fasten das Hormon BDNF vermehrt produziert wird. Allgemein ist bekannt, dass ein Mangel dieses Hormons unter anderem mit Depressionen einhergeht. Oft wird das Fasten im Ramadan kritisiert: Es sei ungesund, insbesondere, weil während der Fastenzeit nicht getrunken wird. Doch die Studien, mit denen sich die Internistin ausführlich auseinandergesetzt hat, bestätigen: **Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Körperwasser des Fastenden und Nicht-Fastenden.** Dr. Hatun Karatas erläutert auch den positiven Einfluss auf das Lernen: „Beim Fasten werden BDNF, Dopamin, Serotonin und NGF stark produziert. Das bedeutet auch insgesamt, dass unser Gehirn von

Woche zu Woche besser arbeitet. Deshalb ist es falsch anzunehmen, dass wir nicht gut lernen können – das sind nämlich negative Gedanken, die uns das annehmen lassen. Fakt ist: man kann das Gelernte besser einprägen.“

FASTEN IN ANDEREN RELIGIONEN

Auch in anderen Religionen ist das Fasten ein religiöses Gebot. Christen fasten von Aschermittwoch bis Ostern, um sich auf dieses Fest vorzubereiten. Für die Juden ist der Versöhnungstag „Jom Kippur“ der strengste Fastentag: Hier dürfen die Gläubigen eine ganze Nacht und den darauffolgenden Tag weder essen noch trinken, und sie verzichten auf Materielles. Das Fasten im Hinduismus dient zur inneren Einkehr. **Auch wenn die Rituale anders sind, ähneln sich die Ziele: Dankbarkeit und Hingabe.** Unabhängig von Religionen entdecken immer mehr Menschen das Fasten als Medizin, Entgiftung oder als persönliche Achtsamkeitsübung.

UMGANG IN DER SCHULE

Obwohl Kinder von der Fastenpflicht befreit sind, versuchen sie, ihren älteren Geschwistern und Familienmitgliedern nachzueifern. Sie sehen und spüren die Freude zu Ramadan und möchten auch ein Teil davon sein. Selbstverständlich sorgen sich muslimische Eltern um das Wohl ihrer Kinder. Dieses Projekt soll den Schulen helfen, wie sie ihre muslimischen Schülerinnen und Schüler im Ramadan unterstützen können, damit sie ihre schulischen und religiösen Pflichten besser miteinander in Einklang bringen können.

DO'S:

Lehrer:innen sollten grundsätzlich offen und interessiert für religionsensible Themen sein. **Sie sollten sich bewusst sein, dass das Fasten im Monat Ramadan ein elementarer Bestandteil des islamischen Glaubens ist – und dass es ein Teil der Lebenswelt ihrer Schüler:innen ist, welcher durch das Grundgesetz geschützt ist.** Die Entscheidung der Schüler:innen für das Fasten sollte respektiert werden. Beispielweise kann das Fasten im Ramadan in den Klassen offen kommuniziert werden. Dadurch kann das Verständnis bzw. die Empathie für muslimische Mitschüler:innen gesteigert werden. Ebenso könnte das Fasten in allen Weltreligionen angeschnitten werden, um der Toleranzentwicklung beizutragen. Bei besorgniserregenden Beobachtungen können die Eltern der Schüler:innen kontaktiert werden.

Ähnlich wie an Ostern, Halloween oder Weihnachten, kann die gesamte Klasse den schönen Monat Ramadan willkommen heißen – zum Beispiel durch Bastel- oder Posterprojekte.

DON'TS:

Allgemein sollten Lehrer:innen die freie Religionsausübung nicht kritisieren bzw. negativ in der Klasse thematisieren. Wissenschaftlich unbegründete Aussagen über das Fasten, wie zum Beispiel, dass es ungesund sei, sollten nicht getroffen werden. **Wenn sich Schüler:innen für das Fasten entscheiden, sollte keine Rechtfertigung dafür verlangt werden oder mit negativen Konsequenzen für die Schüler:innen gedroht werden.** Lehrer:innen sollten Schüler:innen nicht das Fasten verbieten oder diese zum Fastenbrechen zwingen.

Falls es untypischerweise doch zu Herausforderungen im Schulalltag kommen sollte, **mit dem Familiensystem arbeiten, sowie einen einfachen und verständnisvollen Umgang gemeinsam finden. So können Auseinandersetzungen bis hin zur Schulleitung, Schulaufsichtsbehörde und Antidiskriminierungsstellen vermieden werden.**

GELASSENHEIT:

Durch kleine Anpassungen kann die Vereinbarkeit von Schule und Ramadan leicht gesteigert werden. Zum Beispiel sollten schulische Belastungen, die Anzahl an wöchentlichen Klausuren oder extreme Übungen im Sportunterricht (wie z.B. Bundesjugendspiele) minimiert bzw. auf die Zeit außerhalb der Fastenzeit verschoben werden.

Letztlich soll der Monat Ramadan eine für alle Beteiligte schöne Zeit der Besinnung und Chance der persönlichen Weiterentwicklung sein.