



RAMADAN

Monat der Barmherzigkeit



24 EIN WANDERER DURCH
DIE SONNENMONATE
Osman Örs

30 FASTEN IN DEN ABRAHAMITISCHEN RELIGIONEN
Betül Ziya

50 DAS TERAWIH-GEBET
Die Krönung des Fastens
Hikmet Banş

Jetzt abonnieren



Die Fontäne Jugend ist eine brandneue Zeitschrift, die von Jugendlichen für Jugendliche gestaltet wird. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, euch junge LeserInnen mit den verschiedensten Themen aus Gesellschaft, Wissenschaft, Spiritualität und Lifestyle zu versorgen.

Das alles und mehr haben wir für euch kurz und prägnant auf bescheidenen 68 Seiten zusammengepackt. Es ist toll zu wissen, dass ihr euren Wissensdurst mit unserer Zeitschrift stillt.

dein**buch**shop.de



EDITORIAL

Liebe Menschen des Verstandes und des Herzens,

Ramadan ist ein Monat des Segens, der Besinnung und des Friedens, in dem Muslim:innen versuchen, ihrem Schöpfer näherzukommen. Es ist ein Monat, in dem sie tagsüber fasten und ihre Spiritualität pflegen und in den Abendstunden zum gemeinschaftlichen Mahl mit der Familie und Freunden zusammenkommen. Ähnlich wie Ostern und Weihnachten hat sich der Ramadan mittlerweile im deutschsprachigen Raum etabliert. So treffen sich inzwischen auch Muslime und Nichtmuslime und lernen sich und ihren jeweiligen Glauben kennen.

Die Zeitschrift *Fontäne* widmet sich in dieser Sonderausgabe einigen Aspekten des Ramadans, um das Verständnis dieser islamischen Tradition zu fördern. Wir danken allen beteiligten Einrichtungen und Personen, die zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Besonders hervorheben möchten wir das Ramadan-ABC von Forum Dialog bzw. Kadir Sancı, das die wichtigsten Begriffe für Laien zugänglich macht.

Wir wünschen den Muslim:innen einen segensreichen Ramadan und allen Mitmenschen eine friedvolle Zeit.

Ihr *Fontäne*-Team

- 6** **Der Ramadan**
und ein verantwortungsbewusstes Leben
Salih Akkuş
- 11** **Ramadan-ABC**
Muqābele
- 15** **Ramadan-ABC**
Die Qadr-Nacht
- 16** **Ramadan**
Anfang und Ende
Arhan Kardaş
- 22** **Ramadan-ABC**
Terāwih
I'tikāf

- 24** **Der Ramadan**
Ein Wanderer durch die Sonnenmonate
Osman Örs
- 28** **Ramadan-ABC**
Sahur
- 30** **Fasten in den abrahamitischen Religionen**
Betül Ziya
- 36** **Ramadan-ABC**
Zahnmiete
Tekne-Fasten
- 38** **Das (Intervall-)Fasten**
M. Nur Şen



Der Ramadan – Ein Wanderer durch die Sonnenmonate | S. 24



Der Ramadan und ein verantwortungsbewusstes Leben | S. 6



Das (Intervall-)Fasten | S. 38

- 42** **Ramadan-ABC**
Zekāt
Bittgebet
- 44** **Das Fasten**
Die Hälfte der Geduld
Samet Er
- 48** **Ramadan**
Monat der Barmherzigkeit
- 50** **Das Terawih-Gebet**
Die Krönung des Fastens
Hikmet Barış
- 54** **Ramadan-ABC**
Fiṭr-Gabe
Zekāt
- 55** **Ramadan-ABC**
Bittgebet
- 56** **Mein und Fasten**
Metin Aysel
- 58** **Zuckersucht**
Das „weiße Gold“ macht uns krank
Anne Bender
- 63** **Ramadan-ABC**
Iftar
Ramadanfest

DER RAMADAN

und ein verantwortungsbewusstes Leben

Von Salih Akkuş

Der Mensch zeichnet sich durch seine besondere Wesensbeschaffenheit aus. Er hat Eigenschaften mit den Engeln gemein, doch sind sie vermischt mit negativen Eigenschaften, die ihn zum Bösen verleiten.

Das Fasten im Ramadan ist eine der Pflichten des Islams. Es ist eine Disziplin, welche die Geduld stärkt, dem Menschen hilft, seine Triebe zu bändigen und ihn zu Wohltaten auffordert. Letztlich soll er so ein stärkeres Gottesbewusstsein erlangen und sich Gott nähern, denn schließlich kommt ihm eine ganz wichtige Rolle zu: die Statthalterschaft Gottes auf Erden. Dieser Artikel soll die spirituellen Aspekte des Fastens und seine transformative Funktion angesichts der Wesensbestimmung des Menschen darlegen. Doch zunächst widmen wir uns der Frage nach dem Wesen des Menschen, welches in sich zwei vollkommen gegensätzliche Potenziale birgt.

Das Wesen des Menschen und die Statthalterschaft Gottes

Als leibliches und materielles Wesen betrachtet ist der Mensch Teil des Kosmos und unterliegt, wie alles darin Enthaltene, den Gesetzmäßigkeiten der Schöpfung. Im Gegensatz zum übrigen Kosmos (gr.: κόσμος = Ordnung) wurde er mit einem Verstand erschaffen, was mit einer gewissen Mündigkeit einhergeht, und ist deshalb für das ordnungsgemäße Fortführen seines physischen Daseins auf Erfahrungen und Wissen angewiesen.

Neben seiner Selbstmündigkeit trägt der Mensch als vernunftbegabtes Wesen auch Verantwortung für die Ordnung im Kosmos, aber insbesondere auf der Erde in Bezug auf die Natur und vor allem in Bezug auf das Sozialleben. In Anbetracht des Übels auf der Erde wird dem Menschen im Koran nicht zu Unrecht eine potenzielle Verantwortungslosigkeit zugesprochen, als Gott sich den Engeln zuwendet und sie über sein Vorhaben aufklärt,

einen Statthalter auf Erden zu erschaffen, worauf die Engel erwidern: „Willst Du auf ihr jemanden einsetzen, der dort Unordnung und Unheil stiftet und Blut vergießt, wo wir doch Dein Lob singen (verkünden, dass Du vollkommen frei bist von jeglichem Mangel und dass alles Lob nur Dir allein gehört) und Deine Herrlichkeit rühmen (und erklären, dass nur Du als Gott und Herr angebetet werden darfst)“ (El-Baqara, 2:30). Doch Gott weist sie auf seine Allweisheit und sein Allwissen hin und zeigt implizit das Potenzial des Menschen auf, in seinem Verantwortungsbewusstsein Gott und der gesamten Schöpfung gegenüber

”

Der Mensch hat eine ganz wichtige Rolle: die Statthalterschaft Gottes auf Erden

sogar die Engel zu übertreffen. Dieses Potenzial und somit auch die Rechtfertigung für die Statthalterschaft des Menschen ist vor allem im subtilen, geistigen Wesen des Menschen begründet, denn darin unterscheidet er sich von allen anderen Geschöpfen. In der islamischen Geistestradiation und insbesondere in der islamischen Mystik wird für diese innere Dimension des Menschen der Begriff des Herzens verwendet, aber auch die zwei Begriffe Seele und Geist sind von großer Bedeutung, die je nach Kontext sogar als Synonyme des Herzens gebraucht werden. Für Imam al-Gazali wird der Mensch durch seinen Intellekt, dessen Sitz das Herz ist, zum Statthalter und trägt somit

die Verantwortung sowohl für sich selbst als geistiges und körperliches Wesen als auch für den rechtmäßigen Umgang mit der ganzen restlichen Schöpfung.

„Das Herz ist Platz und Haus Gottes, halte es rein von allem anderen, möge der Barmherzige hinabsteigen in Sein Schloss bei Nacht“ (Ibrahim Haqqi).

Aufgrund des Herzens und des Potenzials ist der Mensch ein besonderes und vorzügliches Wesen. Dieses gilt es zu erkennen und zu entfalten.

Doch was ist nun die Rolle des Fastens hinsichtlich der Entfaltung dieses Potenzials? Wie wirkt sich die Enthaltensamkeit auf das Wesen des Menschen, also auf das Herz aus?

Läuterung der Seele - Reinigung des Herzens

Das Fasten als Enthaltensamkeit um des Wohlgefallens Gottes willen ist eine Form der Hingabe, die sich insbesondere durch das Distanzieren von leiblichen und weltlichen Dingen auszeichnet. Wie erwähnt ist der Mensch als leibliches Wesen an gewisse Gesetzmäßigkeiten gebunden, die für sein physisches Dasein unabdingbar sind. Als spirituelles Wesen ist der Mensch aber auch an ein Gesetz gebunden: an seinen Geist, der wie alle anderen Gesetze, die wir im alltäglichen Leben erfahren, der Welt der Befehle angehört. Der Geist strebt nach seinem Herrn, insofern er ein Befehl des Herrn ist. Doch weist er, im Gegensatz zu den anderen Gesetzen, eine komplexere Struktur auf, da er über ein Bewusstsein verfügt und mit der Seele und dem Intellekt verstrickt ist. Dabei wirkt die Seele in ihrem Urzustand als Diktier-*nefs* (*nefs el-emmāra*) wie ein Gegenpol zum Geist. Sie zieht den Menschen

KORAN VERSE

”

Lies, im Namen deines Herrn, Der erschaffen hat – Erschaffen hat Er den Menschen aus einem (an der Gebärmutterwand) anhaftenden Blutgebilde. Lies, und dein Herr ist der Gütige, Der (den Menschen) gelehrt hat durch die Schreibfeder – den Menschen gelehrt hat, was er nicht wusste.

SURE EL-'ALAQ 96:1-5

“

”

Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Koran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt wurde und als klarer Beweis der Rechtleitung und Unterscheidung (zwischen Wahrem und Falschem). Wer von euch also in dem Monat zugegen ist, der soll in ihm fasten. Doch wer krank ist, sodass er nicht fasten kann, oder auf einer Reise, (der soll) eine (gleiche) Anzahl von anderen Tagen (fasten). Gott will es euch leicht machen, Er will es euch nicht schwer machen, damit ihr die vorgeschriebene Anzahl (von Fastentagen) vollendet und Gott rühmt, dass Er euch geleitet hat, und dass ihr (Ihm entsprechend) dankbar sein möget.

SURE EL-BAQARA 2:185

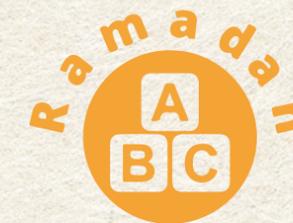
“

”

Der Gesandte glaubt an das, was ihm von seinem Herrn herabgesandt worden ist, ebenso wie die Gläubigen. Sie alle glauben an Gott und Seine Engel und Seine Bücher und Seine Gesandten. „Wir machen zwischen keinem Seiner Gesandten einen Unterschied (in unserem Glauben an sie).“ Und sie sagen: „Wir haben (den Aufruf zum Glauben an Gott) gehört und haben ihm gehorcht. Unser Herr, gewähre uns Deine Verzeihung, und zu Dir kehren wir zurück.“

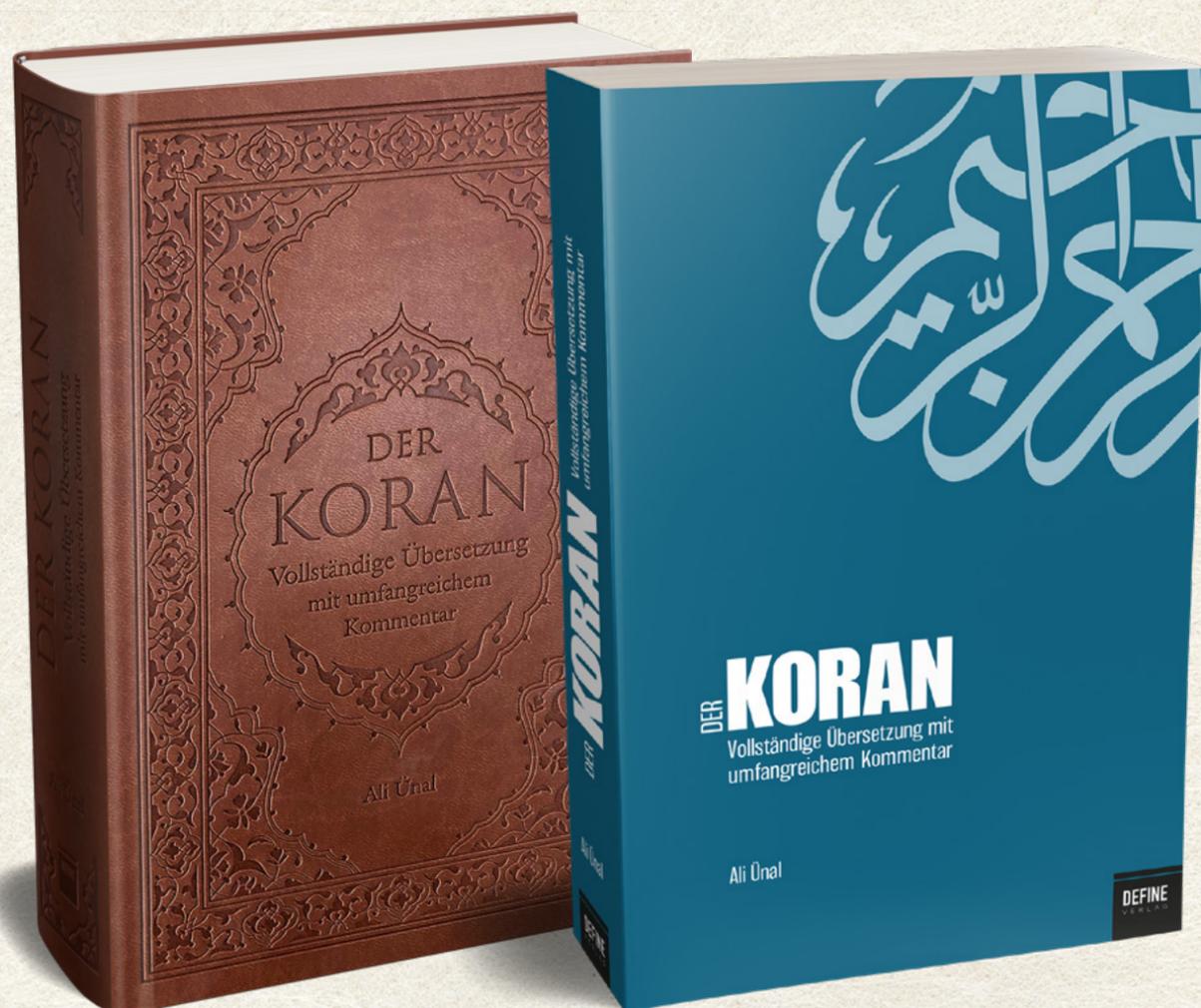
SURE EL-BAQARA 2:285

“



DIE QADR-NACHT

Gebete in dieser Nacht werden im Vergleich zu alltäglichen Gebeten mit dem 30.000-Fachen vergolten. Schließlich ist es eine Zeit, in der die Gebete einem 83 Jahre anhaltenden Gebet gleichen. Diese Zeit wird als ein besonderes Geschenk des Herrn verstanden. Der genaue Zeitpunkt der Qadr-Nacht bleibt aber verborgen. Muslim:innen sollen versuchen, jede Nacht so zu verbringen, als ob es die Qadr-Nacht wäre. Daher verbringen die Fastenden möglichst die Tage in Enthaltensamkeit und die Nächte dieses Monats im Gebet. Für diejenigen, die nach dieser Nacht suchen, gibt es Hinweise in der Hadith- und Gelehrtenliteratur. Womöglich liegt Qadr innerhalb der letzten zehn Tage des Ramadans und vielleicht sogar in den ungeraden Nächten dieser Zeit. Offiziell und symbolisch wird diese Nacht in vielen islamischen Gemeinden am 27. Ramadan gefeiert.



Der Koran
Vollständige Übersetzung mit
umfangreichem Kommentar
Ali Ünal

Der Koran ist die letzte Botschaft Gottes an die Menschheit. Er wurde Seinem Gesandten, dem Propheten Muhammad, offenbart. Ali Ünals Übersetzung hält sich so eng wie möglich am arabischen Originaltext und erläutert diesen überall dort, wo Erklärungen wichtig erscheinen. Zusätzlich bietet der Autor einen Kommentar, der viele interessante und aufschlussreiche Informationen aus den reichhaltigen Quellen der islamischen Wissenschaften und Geschichte enthält.

Define Verlag • 1648 S.
Ledercover • 39,90 € • ISBN 978-6-054-97303-3
Softcover • 24,90 € • ISBN: 978-3-946-87137-8

deinbuchshop.de

SURE EL-QADR

Wir sandten ihn hernieder in der wertvollen Nacht.

Weißt du, was ist die wertvolle Nacht?

*Die wertvolle Nacht ist mehr als was in tausend Monden
wird vollbracht.*

*Die Engel steigen nieder und der Geist in ihr, auf ihres
Herrn Geheiß, dass alles sei bedacht.*

Heil ist sie ganz und Friede, bis der Tag erwacht.



RAMADAN

Anfang und Ende

Von Arhan Kardeş

Fasten ist im Islam mehr als bloße Tradition und mehr als die Einhaltung äußerer Formen. Hinter allem stecken ein Sinn und eine Weisheit. Für alle, die tiefer in das Wesen des Ramadans eintauchen möchten, schildert Arhan Kardeş den mystisch-philosophischen Aspekt dieser einzigartigen Zeit des Jahres.

Laut Koran ist das Fasten schon in vorislamischer Zeit ein fester Bestandteil des religiösen Lebens in verschiedenen Glaubensgemeinschaften gewesen. Beispiele dafür gibt es reichlich. Jesus verbrachte vierzig Tage in der Wüste während seiner „mudschâhada“, seinem Ringen mit der Versuchung und dem Teufel, und nahm keine Nahrung zu sich. Moses' fastete über insgesamt 40 Tage, und auch in Buddhismus und Hinduismus sind Zeiten des Nahrungsverzichts üblich. Weiter können wir dem Koran entnehmen, dass es verschiedene Arten des Fastens gibt. Eine Variante ist, während dieser Zeit zu schweigen, wobei dies im Islam nicht vorgeschrieben ist. Fasten in Stille oder vierzig Tage Askese werden jedoch nach dem Vorbild der Propheten in einigen sunnitischen Sufi-Orden, wie bei den Suku-ti-Derwischen, praktiziert.

Im Ramadan hat jeder Muslim die Pflicht, zu fasten, es sei denn, er oder sie ist krank, schwanger, auf Reisen oder noch ein Kind. Der Prophet Mohammed hat außerdem im Monat Schawwâl sechs Tage gefastet, was zusammen 36 Fastentage ergibt. Und da, wie es so schön heißt, der Schöpfer jedem Menschen für eine gute Tat neun weitere als Bonus anrechnet, war es am Ende so, als ob er 360 Tage lang und damit das ganze Jahr gefastet hat.

Fasten an sich könnte man als ein Goldstück für den Bazar der Seele bezeichnen. Es ist von seinem Wert kaum mit einer anderen Form des Gottesdienstes vergleichbar. Während des Fastens ist es für den Menschen leichter, Gott nahezukommen. Dies kann im Prinzip immer geschehen, das Fasten im Ramadan hat allerdings einen besonderen Stellenwert.

Die Monatsbezeichnung „Ramadan“ bedeutet, dass in dieser Zeit die Sünden des Menschen erlassen, wörtlich „verbrannt“, werden. Jeder Augenblick des Lebens ist wertvoll und natürlich bietet auch jeder andere Monat die Möglichkeit, vernachlässigte Angelegenheiten und Verfehlungen wieder in Ordnung zu bringen. Der Ramadan ist jedoch die geeignetste Zeit, um mit der Vergangenheit ins Reine zu kommen. Außerdem wird im Ramadan zudem mit der ganzen Gemeinschaft gefastet, was die Einhaltung erleichtert.

Aus welchem Grund schreibt Gott den Menschen vor, ausgerechnet im Ramadan gemeinsam zu fasten? Was ist die

”

Der Monat Ramadan, in dem der Koran herabgesandt wurde als Rechtleitung für die Menschen und als klarer Beweis der Führung und Richtlinie zur Unterscheidung (Sure al-Bakara)

HADITHE

Aussprüche des ehrenwerten
Propheten Muhammed

(Frieden und Segen
seien mit ihm)

”

Fasten entspricht der Hälfte
der Geduld.

IBN-I MÄDJE

”

Wer einen Fastenden speist,
bekommt denselben Lohn wie
jener, ohne dass sich dessen
Lohn dadurch verringert.

TIRMIDHĪ

”

Ohne Zweifel achtet Gott nicht
auf eure Erscheinungen oder
euer Vermögen. Er achtet auf
eure Taten und Herzen.

MUSLIM

”

Das Fasten ist (für den Men-
schen) ein Schutz. So soll der
Mensch während seines
Fastentages weder Schänd-
lichkeit begehen noch sich
treiben lassen, und wenn
jemand ihn zum Streit auf-
fordert oder beschimpft, soll
er ihm sagen: „Ich faste.“

EL-BUCHĀRĪ

”

Gott bewertet das reine
Unterlassen des Essens und
Trinkens nicht hoch, solange
man nicht auch Vergehen wie
Lügen, üble Nachrede und
Verleumdung unterlässt.

RIYĀDU'S-SALIHĪN



TERĀWĪḤ

Terāwīḥ ist ein langes tägliches Gebet im Ramadan, das nach den (Erholungs-)Pausen zwischen den Gebetseinheiten benannt wurde. Der Islam kennt fünf Hauptgebete: die Gebete vor dem Sonnenaufgang, am Mittag, am Nachmittag, nach dem Sonnenuntergang und in der Nacht. Diese Gebete gehören zu den fünf Säulen des Islams. Im Ramadan kann dem Nachtgebet das Terāwīḥ-Gebet mit zwanzig Gebetseinheiten angehängt werden, so wie es der Prophet (F. s. m. i.) zu tun pflegte. In jeder Einheit werden neben der ersten Sure (el-Fātiḥa) weitere Koranverse vorgetragen. Dieses Gebet kann unabhängig vom Ort und allein oder in Gemeinschaft verrichtet werden. Viele Muslim:innen nehmen an Terāwīḥ-Gebeten in den Moscheen teil. Manche Imame rezitieren in jeder Einheit einige wenige Koranverse, andere Imame wiederum jeweils eine ganze Koranseite. Wird eine ganze Seite vorgetragen, werden in einem Terāwīḥ-Gebet insgesamt zwanzig Seiten Koran gelesen. Somit wird täglich eine von dreißig Abschnitten des Korans gelesen und bis zum Ende des Ramadans ist die Lesung abgeschlossen. So können die Gebete auch täglich mehrere Stunden dauern.

I'TIKĀF

I'tikāf ist die asketische Zurückgezogenheit in einer Moschee oder an einem anderen Ort des Gebetes bzw. der Lehre. Der ehrenwerte Prophet (F. s. m. i.) verbrachte die letzten zehn Tage im Ramadan in Zurückgezogenheit und widmete sich in dieser Zeit allein seinem Schöpfer. In Anlehnung daran ziehen sich Muslim:innen für mehrere Tage und Nächte zum Gebet, zur Lobpreisung Gottes, zur Kontemplation und zur Rezitation des Korans zurück. Während dieser Zeit werden die alltäglichen Bedürfnisse wie Essen und Trinken möglichst reduziert. Die Enthaltensamkeit währt bis in die Nacht hinein. Auch werden Gespräche über profane Themen vermieden. Dies alles dient der Selbstläuterung der Gläubigen.





SAHUR

Sahur ist die letzte Mahlzeit vor der Enthaltbarkeit. Der ehrenwerte Prophet (F. s. m. i.) legte diese Mahlzeit den Fastenden ans Herz: „Nehmt vor dem Fastenbeginn eine Mahlzeit, denn darin liegt Segen“ (el-Bucharī). Vor der Morgendämmerung sammelt sich die Familie oder die Hausgemeinschaft an einem Tisch. Mit leichter Kost, zuckerhaltiger und wasserspeichernder Nahrung bereitet sie sich auf den Tag vor. Die Sahur-Mahlzeit ist ein besonderes Erlebnis für Kinder und lässt die Hausgemeinschaft zusammenwachsen.

Anatolische Küche

Die Epoche der Seldschuken

M. Ömür Akkor

Dieses Buch ist mehr als ein Kochbuch. Es entführt seine Leserinnen und Leser in die Palastküche des Seldschukensultans und nimmt sie mit auf eine Spurensuche in der Gegenwart. Lassen auch Sie sich von diesen Kostlichkeiten faszinieren!

Main Donau Verlag • 240 S.
Softcover • 16,90 €
ISBN 978-3-944-20616-5



Türkisch kochen für Anfänger

M. Ömür Akkor

Das Buch Türkisch kochen für Anfänger ist ein Wegweiser zum reichen kulinarischen Erbe der Türkei. Chefkoch M. Ömür Akkor beschreibt hier sehr anschaulich, wie Sie die Delikatessen Anatoliens auch zuhause auf den Tisch bringen können.

Main Donau Verlag • 104 S.
Softcover • 9,99 €
ISBN 978-3-944-20622-6

Natürlich süß Leckereien ohne Zucker aus Anatolien und aller Welt

M. Ömür Akkor

Dieses Buch stellt Ihnen einige zeitlose Favoriten vor, darunter Milchreis, Karottenkuchen und die weltberühmte Baklava aus der Türkei. Es wird Ihnen helfen, die richtigen Rezepte für Ihren Gaumen und Ihre Gesundheit zu finden.

Main Donau Verlag • 104 S.
Softcover • 8,90 €
ISBN 978-3-944-20618-9

Muslimisches Fasten

Unabhängig von den zahlreichen Weisheiten des Fastens, die den gläubigen Muslimen nur zum Teil bekannt sein dürften, bildet aus islamischer Sicht das direkte Gebot Gottes zum Fasten (El-Baqara, 2:183) die Grundlage für diese Praxis. Das Fasten ist die dritte Säule des Islams. Dieser Gottesdienst wurde den Gläubigen in der medinensischen Zeit, und zwar zwei Jahre nach der Auswanderung aus Mekka, auferlegt.

In der Religion des Islams wird unterschieden zwischen verpflichtenden und freiwilligen Fastenzeiten. Der Koranvers: „Der Monat Ramadan (ist es), in dem der Koran als Rechtleitung für die Menschen herabgesandt wurde und als klarer Beweis der Rechtleitung und Unterscheidung (zwischen Wahrem und Falschem). Wer von euch also in dem Monat zugegen ist, der soll in ihm fasten“ (El-Baqara, 2:185), weist auf den Befehl des Fastens im Monat Ramadan hin. Diese Pflicht obliegt Muslimen, die bei klarem Verstand und geschlechtsreif sind. Muslime unterlassen von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang das Essen, Trinken und den Geschlechtsverkehr. Kranke, Schwangere, menstruierende Frauen und Reisende sind davon ausgenommen, es gilt jedoch, die Fasttage zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen (El-Baqara, 2:184). Bei andauernden gesundheitlichen Gründen dürfen Kranke als Ersatzmöglichkeit für die unerledigte rituelle Pflicht des Fastens während des Ramadans täglich einen Bedürftigen mit Nahrung versorgen.

Nicht nur während des Ramadans, sondern auch zu anderen Zeiten ist das Fasten ein fester Bestandteil des religiösen Lebens. Neben den Hauptpflichten ist das freiwillige Fasten eine zusätzliche Gelegenheit, Gott näherzukommen, denn

”

Nicht nur während des Ramadans, sondern auch zu anderen Zeiten ist das Fasten ein fester Bestandteil des religiösen Lebens

durch den Verzicht auf alles Sinnliche reinigen die Gläubigen ihre Herzen, sühnen ihre Sünden und entwickeln sich in spiritueller Hinsicht weiter, sodass sie das Wohlwollen Gottes erlangen können. Im Vergleich zu den anderen Gottesdiensten obliegt die Belohnung des Fastens allein Gott und ist deshalb der Einhaltung und der Empfehlung würdig.

In den Prophetenüberlieferungen finden sich auch Hinweise auf freiwillige Fastenzeiten: Mit dem Beginn der drei heiligen Monate (Redjeb, Scha'ban, Ramadan)

bereiten sich Muslime körperlich und seelisch auf den Fastenmonat Ramadan vor, indem sie in den Monaten Redjeb und Scha'ban freiwillig an einigen Tagen fasten. Im Anschluss an den Ramadan pflegte der Prophet Muhammed sechs Tage im Monat Schewwāl zu fasten, da nach einer Überlieferung die Belohnung für das Fasten an diesen sechs Tagen gleichzusetzen ist mit der Belohnung für ein Fasten von einem Jahr. Eine weitere Sunna des Propheten besagt, montags und donnerstags zu fasten, weil laut einer Überlieferung an diesen beiden Tagen die Taten der Menschen Gott vorgelegt werden und der Gesandte Gottes zu diesen Zeitpunkten fasten wollte. Weiterhin empfahl Muhammed in jedem Monat drei Tage, neun Tage vor dem Kurbanfest und an Aschura zu fasten. Gläubigen, die jeden Tag fasten wollten, bot er das Alle-zwei-Tage-Fasten an, das sogenannte David-Fasten. a

Literatur

- Gamm, H. J.: *Das Judentum. Eine Einführung*, Frankfurt am Main 1979.
- Grün, A.; Karimi, A. M.: *Im Herzen der Spiritualität. Wie sich Muslime und Christen und begegnen können*, Freiburg 2019.
- Gülen, M. F.: *Gufranla Tülenen İbadet Oruç*, o. O. 2019.
- https://static.leipzig.de/fileadmin/mediendatenbank/leipzig-de/Stadt/Religionsgemeinschaften_und_Interreligiöser_Dialog/Fasten_in_den_abrahamischen_Religionen_Interkultureller_Rat_in_Deutschland.pdf (abgerufen am 09.01.2020).



Kleine Briefe

Zu großen Geheimnissen des Korans

Bediuzzaman Said Nursi

Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wo liegen die Hölle und das Paradies? Und warum wurde der Mensch aus dem Paradies ausgewiesen? Kann jemand Muslim sein, ohne zu glauben? Gibt es eine absolute Gerechtigkeit?

Define Verlag • 288 S.
Deri Cilt • 16,90 €
ISBN 978-3-946-46302-3

Kleine Worte

Zu großen Geheimnissen des Seins, des Menschen und des Glaubens

Bediuzzaman Said Nursi

Woher kommt der Mensch? Was macht ihn aus? Was heißt Gottvertrauen, was Verknennung? Welche Aufgabe haben der Geist, das Herz und die Vernunft? Sind Glaube und Vernunft Gegensätze?

Define Verlag • 200 S.
Hardcover • 11,90 €
ISBN 978-3-946-87138-5



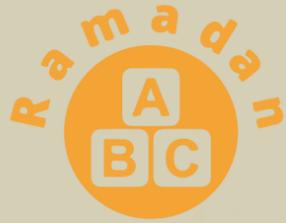
Bediuzzaman Said Nursi

Lehrmeister der koranischen Aufklärung

Alexander Imker

Bediuzzamans Biografie ist ohne jeden Zweifel einer genaueren Betrachtung wert. Mit dem Risale-i Nur, der Frucht seines Lebenswerks, legte er den Grundstein für eine koranische Aufklärung im Zeitalter der Moderne.

Main Donau Verlag • 256 S.
Hardcover • 11,90 €
ISBN 978-3-946-87105-7



ZAHNMIETE

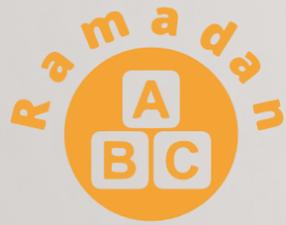
Die sogenannte Zahnmiete (türk. *diş kirası*) geht auf eine alte anatolische Tradition zurück, die vermutlich von Mustafa Pascha, dem Wezir von Sultan Mehmet II., begründet wurde. Er ließ im Ramadan für die Gäste am Hof im Reis kleine Münzen als Geschenk verstecken. Diese Idee wurde von der Gesellschaft wohlwollend aufgenommen und bis in die heutige Zeit hineingetragen. Die Gastgeberfamilie bereitet ihren Gästen kleine Abschiedsgeschenke, die ein Schadensersatz für die von ihr zu verantwortende Abnutzung der Zähne beim gemeinsamen Abendessen sein sollen. Es ist eine schöne Geste der Freundschaft, mit Gästen das Essen zu teilen und sie zugleich zu beschenken.

TEKNE-FASTEN

Tekne-Fasten meint im Islam das Fasten der Kinder. Es ist eine in Anatolien verbreitete pädagogische Vorgehensweise, um Kinder beim Fasten zu unterstützen. Kinder können selbst entscheiden, wann sie mit ihrer Enthaltensamkeit beginnen und zu welcher Zeit sie diese beenden. Sie können auch entscheiden, ob sie auf alles, nur auf Essen oder auf Süßigkeiten verzichten wollen. Kinder können auch an einem Tag mehrmals fasten oder beim Fasten regelmäßige Pausen einlegen. Die wörtliche Bedeutung von Tekne ist „Bottich“. Dieses Wort geht aber in diesem Zusammenhang auf das Wort *tenkiye* zurück. *tenkiye* bedeutet Zugehörigkeit stiften und hilft den Kindern, an diesem Gottesdienst teilzunehmen.

Obwohl das Fasten für Kinder keine Pflicht darstellt und aus gesundheitlichen Gründen für sie nicht immer zu empfehlen ist, möchten Kinder am Fastenerlebnis teilhaben. Teilweise möchten sie die Erwachsenen imitieren, teilweise ihr Erwachsensein demonstrieren und teilweise auch ihre eigenen Grenzen kennenlernen. Daher bietet das sogenannte Tekne-Fasten die Möglichkeit, aus entwicklungspsychologischer Perspektive die Bedürfnisse von Kindern zu berücksichtigen. Zugleich vermittelt es ein Zugehörigkeitsgefühl und ermöglicht den langsamen Einstieg in das religiöse Leben.





ZEKĀT

Zekāt bedeutet Reinigung. Mit einer Pflichtabgabe an Bedürftige wird das Vermögen und das Eigentum einer Person gereinigt, d. h. durch Gottes Wohlwollen gesegnet. Der Monat Ramadan gilt auch als Zeit der Fürsorge. Mit der reinigenden Pflichtabgabe soll die Solidarität zwischen reichen und armen Menschen gefördert werden. So wie das Hauptgebet im Islam der persönlichen Läuterung dient, wird mit der reinigenden Pflichtabgabe zur gesellschaftlichen Läuterung beigetragen. Geistig gesunde Menschen, die die Pubertät erreicht haben und weniger Schulden als Vermögen haben, sind aufgefordert, dieser Pflicht nachzukommen. Dementsprechend spenden Muslim:innen, meistens im Ramadan, 2,5 % ihres Vermögens an Bedürftige, an Hilfsorganisationen oder für gemeinnützige Tätigkeiten. Neben dem Zekāt zeigen viele Muslim:innen im Ramadan eine größere Spendenbereitschaft und leisten weitere Unterstützung mit freiwilligen Spenden (*ṣadaqa*).



BITTGEBET

O Wedūd, Du bist der Liebende. Lehre uns, zu lieben. Lehre uns, alle Geschöpfe wertschätzen zu können. Lehre uns, sensibel gegenüber allen Lebewesen zu sein - selbst die kleinste Ameise zu sehen und um dessen Wohl zu sorgen.

Erlaube unseren Herzen keine negativen Gefühle. Nimm uns die schlechten Gefühle wie Hass und Neid und erfülle unsere Herzen mit Nächstenliebe. Selbst wenn uns jemand Unrecht tut, so gib uns die Kraft, auch diesem gegenüber keinen Hass zu pflegen. Ermögliche auch unseren Gegenübern, die Unrecht tun, ihr unrechtes Handeln zu erkennen und von diesen abzukommen. Mache uns zu Menschen, aus deren Munde stets gutes zu hören ist. Zu denen, die stets bedacht handeln.

Lieber Gott, wir beten Dich durch Deine Namen an:

Oh Du Befreier von Sorgen
Oh Du Beseitiger allen Leids
Oh Du Vergeber von Sünden
Oh Du, der Du Reue akzeptierst
Oh Du Schöpfer aller Geschöpfe
Oh Du, der Du Deinem Versprechen treu bist
Oh Du, Ernährer der Kinder
Oh Du, der Du Deinen Vertrag einhältst
Oh Du, der Du das Verborgene kennst
Oh Du, der Du die Samenkörner spaltest
Ehre sei Dir, neben dem es keine Gottheit gibt!
Du bist Sicherheit und Frieden! Von Dir kommt
Sicherheit und Friede, so grüße uns
unser Herr mit dem Frieden und
schütze uns vor allem Unheil!

Amin

Erdbeeren, Heidelbeeren, Pfirsich, Mango, Papaya oder Honigmelone eignen sich besonders gut, da sie einen sehr niedrigen Fruktosegehalt aufweisen. Auf verarbeitete Lebensmittel sollte grundsätzlich verzichtet werden. Auch eine Detox-Kur kann einen guten Start in eine bewusstere Ernährung darstellen. Wer Sport macht, hat einen Vorteil. Durch Sport wird Zucker besser verstoffwechselt und wir verspüren weniger Heißhunger auf Süßes.

Der Ramadan als Chance des Entzugs

Fakt ist, dass es zu prophetischen Zeiten keinen verarbeitenden Zucker gab wie wir ihn heutzutage verwenden. Gerade an den ersten Fastentagen leiden die meisten Fastenden an Symptomen des Zucker- und Koffeinentzugs wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Gereiztheit, die nach zwei bis vier Tagen verschwinden. Der Körper zeigt Entzugssymptome wie es auch der Körper von Drogensüchtigen tut. Um diesen Entzug sanfter ausfallen zu lassen,

empfiehlt es sich, den Konsum dieser Mittel schon vor Beginn des Fastenmonats zu reduzieren. Der Ramadan bietet eine tolle Gelegenheit dazu, seinen Körper zu entgiften und eine gesündere Ernährung zu starten. Wenn wir Fasten, werden in unserem Körper Reparaturprozesse aktiviert. Gerade nach einem anstrengenden Fastentag braucht unser Körper Dinge, die ihm guttun und nicht schaden und die diesen Prozess unterstützen. Es ist nicht förderlich für unsere Gesundheit, ihn dann mit Zucker und schwer verdaulichen Speisen wie Fleisch zu belasten. Eine besondere Herausforderung stellen die Festtage nach dem Ramadan dar. Unter Muslimen ist es schon fast Tradition geworden, es am Ende des Ramadan mit dem Süßigkeitenkonsum zu übertreiben, wobei sich v. a. im türkischsprachigen Raum umgangssprachlich das Wort „Zuckerfest“ als treffende Beschreibung etablierte. Was hätte unser Prophet, Frieden und Segen auf ihm, wohl dazu gesagt?

Gott empfiehlt uns im Koran immer wieder, Maß zu halten und nicht zu übertreiben.¹ Dies gilt für unser gesamtes Leben. Nicht nur Zucker, auch Koffein oder fetthaltige Lebensmittel wie Chips wirken auf das Belohnungszentrum unseres Gehirns. Wir sollten nicht vergessen, dass unser Körper eine Leihgabe Gottes ist, um die wir uns so gut wie möglich kümmern sollen. Dazu zählen auch eine bewusste Ernährung und ein mäßiger Konsum von Lebensmitteln, von denen wir wissen, dass sie uns schaden. Wir geben unser eigenes Verhalten an unsere Kinder weiter und sollten versuchen, gute Vorbilder zu sein. Wir könnten damit beginnen, indem wir unseren Gästen an Ramadan z. B. keine Süßigkeiten anbieten, sondern Obst als Nachtschmückchen. Jeder Tag bietet die Chance, etwas in unserem Leben zu verändern und uns vor Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und einer Abhängigkeit von Zucker zu schützen. **a**

Anmerkungen

1. Sure 6:141.



Der Süchtige soll Wege finden, zur Ruhe zu kommen, ohne auf Zucker zurückgreifen zu müssen



IFTAR

Iftar ist die Abendmahlzeit, mit der die Enthaltsamkeit unterbrochen wird. Durch das Fastenbrechen am Abend bekommt der Ramadan einen sozialen Charakter. In einem Hadith des ehrenwerten Propheten Muhammed (F. s. m. i.) heißt es: „Wenn jemand einer fastenden Person eine Iftar-Mahlzeit spendet, erhält er bzw. sie die gleiche Belohnung wie die fastende Person selbst. Dabei wird die Belohnung des Fastenden nicht vermindert.“ So werden im Ramadan zum Iftar-Essen Gäste eingeladen und man nimmt an weiteren Tagen an anderen Einladungen teil. Auch nichtmuslimische Familienmitglieder, Freund:innen und Nachbar:innen werden an Iftar-Abenden eingeladen. Daher ist diese Mahlzeit ein religionsübergreifendes Ereignis, das Freundschaften stärkt und gesellschaftlichen Frieden stiftet.

RAMADANFEST

Das Ramadanfest findet in den ersten drei Tagen des Folgemonats Schewwāl statt. Nicht das Ende der Fastenzeit, sondern das Erreichen des hohen Ziels der Selbstläuterung wird gefeiert. Daher sorgt der Abschied von Ramadan für eine getrübbte Freude. Am ersten Tag nach Sonnenaufgang wird in der Moschee ein Festgebet gesprochen und eine Festpredigt gehalten. In dieser Zeit werden Eltern, Verwandte, Freund:innen, Nachbar:innen und vor allem ältere Menschen und Kranke besucht. Traditionell wird das erste Mal nach Ramadan gemeinsam mit der Großfamilie bei den Familienältesten gefrühstückt. Kinder werden beschenkt und ihre Teilnahme an Gottesdiensten belohnt.





Gottes geheimer Name

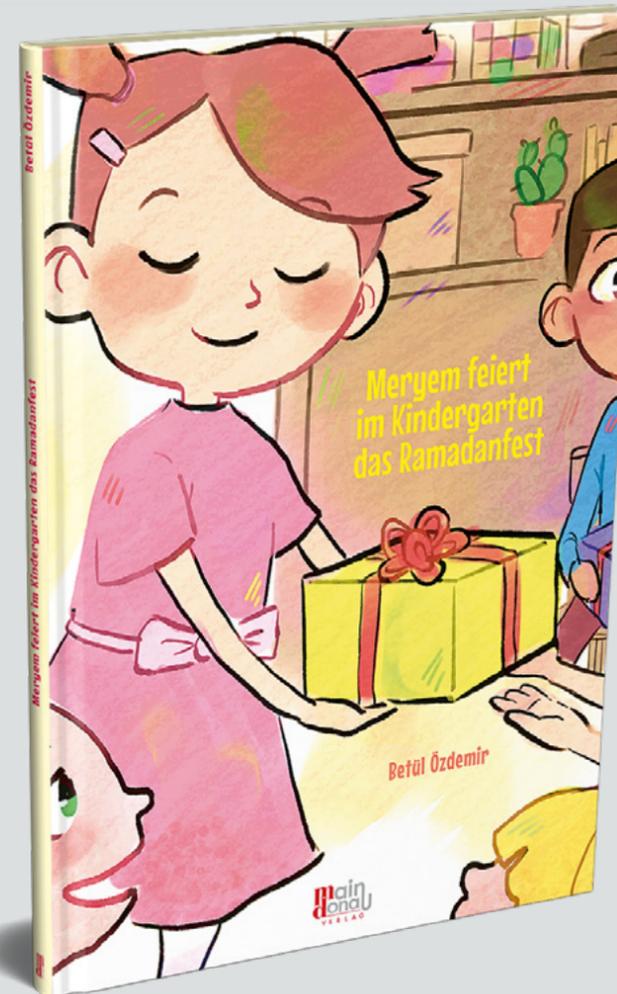
Al-'Asma-ul Husna
Die 99 schönsten Namen Gottes

Kathleen Göbel

Die Namen Allähs sind so untrennbar mit dem Leben der Menschen verbunden, dass sich sagen lässt, dass sie alle Aspekte des Lebens abdecken. Jeder einzelne der Neunundneunzig Schönsten Namen hat eine Entsprechung in dem jeweiligen Zustand, in dem man sich zu einem bestimmten Moment befindet. Zu jeder Stufe, zu jeder Phase gibt es einen korrespondierenden Namen, der ihr mehr entspricht als ein anderer; aber generell kann jeder dieser Namen getrost angerufen werden, ohne dass man befürchten müsste, einen Fehler zu begehen – so wie es auch kein ‚falsches‘ Gebet gibt. Dennoch ist es – auch im Sinne von Optimierung – ratsam, hierbei auf fachmännische Beratung eines erfahrenen Lehrers zurückzugreifen.

Main Donau Verlag • 346 S. • Hardcover
33,99 € • ISBN 978-3-946-87113-2

deinbuchshop.de



Meryem feiert im Kindergarten das Ramadanfest

Betül Özdemir

Alles Gute zum Ramadanfest, Meryem. Hier ist dein Geschenk“, sagt Maria und reicht ihr ein Päckchen. Meryem bedankt sich und umarmt ihre Freundin.

Meryem und Maria sind beste Freundinnen. Sie gehen in denselben Kindergarten und sehen sich außerhalb des Kindergartens sehr oft. Denn sie sind auch Nachbarinnen!

Obwohl sie in unterschiedlichen Kulturkreisen aufwachsen, spielen Hautfarbe, Religion und Herkunft für sie keine Rolle. Sie verbringen gemeinsam viel Zeit, feiern gemeinsam Feste, spielen, toben, backen und lernen jeden Tag etwas Neues.

Hardcover • 12,90 €
ISBN: 978-3-946871-14-9



Der kluge Hase

Ausgewählte Geschichten
aus dem Methnewi

Mawlana Djelaeddin Rumi

96 S. • Hardcover • 9,90 €
ISBN: 978-3-946871-43-9

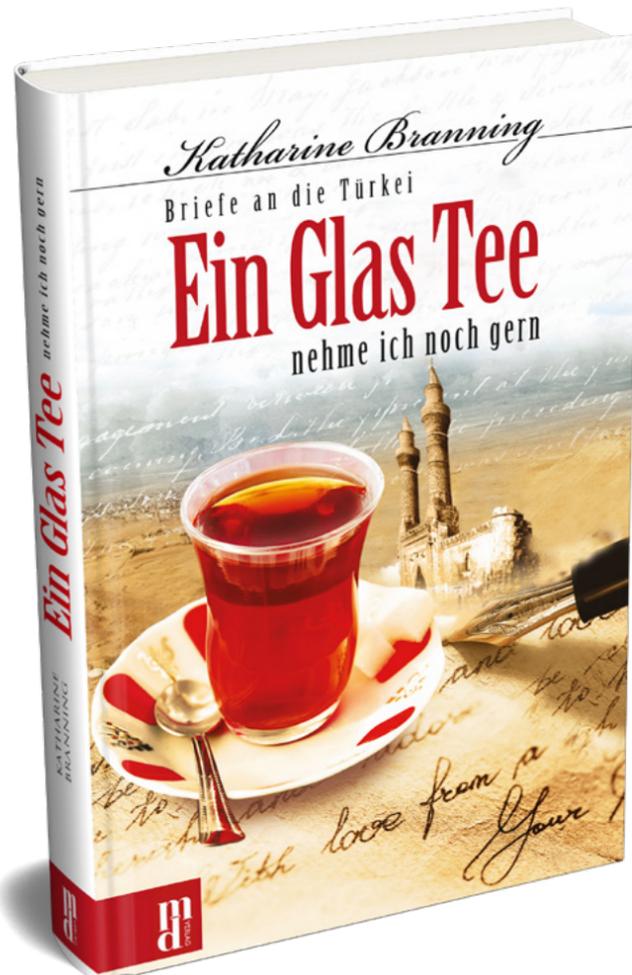


Mein Elif-Be Malbuch

Spielerisch Arabisch lernen

Onur Alka

72 S. • Softcover • 5,90 €
ISBN: 978-3-946871-35-4



Ein Glas Tee nehme ich noch gern

Katharine Branning

Im Jahr 1716 begleitete die adlige Lady Mary Montagu ihren Ehemann, einen britischen Botschafter, in die Türkei und lebte dort 13 Monate. Während dieser Zeit verfasste sie zahlreiche Briefe an Freunde und Bekannte in der Heimat, in denen sie das facettenreiche Alltagsleben im Osmanischen Reich sehr lebendig und anschaulich beschreibt. Später wurden diese Briefe unter dem Titel Embassy Letters of Lady Montagu (Lady Montagu's Briefe aus der Botschaft) veröffentlicht und sorgten vor allem in England für Aufsehen.

Inspiziert von Lady Mary, schreibt Katharine Branning, die Autorin dieses Buchs, ebenfalls Briefe - imaginäre Briefe an ihre berühmte Vorläuferin. Darin schildert sie ihre persönlichen Beobachtungen und Eindrücke von der Türkei, die sie in den vergangenen 30 Jahren regelmäßig bereist hat.

510 S. • Softcover 14,90 € • Hardcover 19,90 €
ISBN: 978-3-944206-06-6

deinbuchshop.de

die fontäne

IMPRESSUM

REDAKTION

Wilhelmstr. 26-30, Haus 24
13 593 Berlin
info@diefontaene.de
www.diefontaene.de

CHEFREDAKTEUR

Dr. Arhan Kardaş

STÄNDIGE MITARBEITER

Felix Stein, Dr. Frank Giesenberg, Hilal Akdeniz, Lenius Hirschberger, Tülin Hirschberger, Ebyuna Bais, Şewal Mısırlıoğlu

GRAFIKDESIGN Onur Alka

BILDREDAKTION Beyza Güçlü

KORRESPONDENTEN

Leipzig Tayyar Koçak

Zürich Dr. Metin Aysel

BERATERGEMIUM

Prof. Dr. İrfan Yılmaz, Dr. Marc Hieronimus, Dr. Muhammed Akdağ, Ercan Karakoyun, Ejder Sabancı, Eyüp Beşir, Kadir Boyacı, Celal Findik

BILDQUELLENNACHWEIS

Adobe Stock

HERAUSGEBER

Linemarketing GmbH
Wilhelmstr. 26-30, Haus 24
13 593 Berlin
E-Mail: info@diefontaene.de
abo@diefontaene.de

AUSLANDSVERTRIEB

Sürat Handels GmbH
Rotenturmstr. 1-3/31 010
Wien Austria
Tel. : +43 (0)1 958 00 21

ERSCHEINUNGSWEISE

Überregional vierteljährlicherscheinende
Publikation

ISBN 978-3-946871-51-4

DRUCK Deutschland 2022

Die Fontäne übernimmt keinerlei Verantwortung für die Inhalte einzelner Artikel. Jeder Artikel spiegelt allein die persönliche Meinung seines Autors bzw. seiner Autorin wider.



TIME TO HELP e.V.



Lebensmittelhilfe für
Bedürftige im heiligen
Monat Ramadan



www.timetohelp.eu

IBAN: DE18 5502 0500 0008 6379 00



paypal.me/TimeToHelp

BIC: BFSWDE33MNZ



BUNTER als du denkst



Kostenloses
Probeheft
sichern*

*Schicke einfach
eine E-Mail mit
deinem Namen und
deiner Adresse an
abo@diefontaene.de.
Unverbindlich & gratis

die fontäne
zeitschrift für kultur, wissenschaft und dialog

die fontäne
Jugend