

# **Kommunales Integrationszentrum informiert: Fastenmonat Ramadan**

Der Fastenmonat Ramadan beginnt dieses Jahr am 18. Juni und endet am 16. Juli. Darauf weist das Kommunale Integrationszentrum des Kreises Unna (KI) hin.

Das Fasten ist neben dem Beten, dem Pilgern nach Mekka, der Almosenabgabe und dem Glaubensbekenntnis eine der fünf Säulen des Islams. Im Fastenmonat Ramadan wird tagsüber neben dem Verzicht auf Essen, Trinken und Rauchen auch sexuelle Enthaltensamkeit verlangt. Von den Vorschriften ausgenommen sind Kranke, alte Menschen, Kinder, Reisende und Schwangere.

Der Ramadan als Zeit der Besinnung soll den Glauben und die Selbstdisziplin der Gläubigen stärken. In 24 Stunden wird nur zweimal gegessen: Die erste Mahlzeit in der Nacht vor dem Morgengrauen und die zweite Mahlzeit abends nach Sonnenuntergang. Es ist daher nichts Ungewöhnliches, wenn während der Nacht in der Wohnung muslimischer Nachbarn Licht zu sehen ist oder Geräusche zu hören sind. Da Muslime die Gebetszeiten während des Ramadan strikt einhalten, sind die Moscheen in dieser Zeit besonders abends sehr gut besucht.

Der Zeitpunkt des Ramadan wird nach dem Mondverlauf bestimmt und verschiebt sich etwa um 10 Tage in jedem Jahr. Besonders schwer wird es für Muslime in Deutschland und Nordeuropa in diesem und im nächsten Jahr: Denn das Fasten beginnt im Juni, wenn die Sonne besonders lange scheint. Das heißt, die Gläubigen dürfen dann 16 Stunden nicht essen oder trinken.

Das Ende des Ramadan wird traditionell mit dem Fest des Fastenbrechens gefeiert. In Deutschland beginnt es am Freitag,

17. Juli und dauert bis Sonntag, 19. Juli. Das dreitägige Fastenbrechfest steht ganz im Zeichen der Familie. In diesen Tagen gibt es Besuche in der Verwandtschaft. Auch Kinder freuen sich auf das Fest – genau wie sich Kinder auf Weihnachten freuen – denn es gibt Geschenke und Süßigkeiten.