

WARUM FASTEN MUSLIME? (TEIL 1 VON 2)

Bewertung: 3.4

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

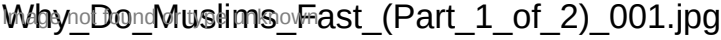
leer:

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

von: Dr. Bilal Philips

Veröffentlicht am: 20 Jul 2009

Zuletzt verändert am: 07 Mar 2022

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.^[4] 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 Cholesterol (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 Herzinfällen. 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)

Footnotes:

[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 Encyclopedia.

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

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

[5] Abu Dawud

Die Web Adresse dieses Artikels:

<https://webcache001.islamreligion.com/de/articles/639/warum-fasten-muslime-teil-1-von-2>

Copyright © 2006-2015 Alle Rechte vorbehalten. © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Alle Rechte vorbehalten.