

10.03.2024 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Fastenzeit und Ramadan

Moderator/in: *In drei Wochen wird Ostern gefeiert. Das heißt: Drei Wochen noch dauert die christliche Fastenzeit, über die Hälfte ist also schon geschafft. Für andere beginnt die Fastenzeit heute erst. Heute Abend startet der Ramadan, der muslimische Fastenmonat. Alex Becker von der katholischen Kirche: Sind Fastenzeit und Ramadan sich eigentlich ähnlich?*

In beiden Fällen geht es darum: Ich verzichte auf etwas und will mich dadurch auf das Wesentliche konzentrieren. Ramadan und die Fastenzeit sind Zeiten, in denen ich meine Beziehung zu Gott und zu mir selbst in den Blick nehmen soll. Dazu gehört auch das Beten, und auch an die Bedürftigen soll ich in dieser Zeit besonders denken. Beim Verzichten auf Essen und Trinken sind die Regeln im Ramadan deutlich strenger als in der christlichen Fastenzeit: Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang wird nicht gegessen und getrunken. Das stelle ich mir persönlich echt schwierig vor, aber es fasziniert mich auch.

Was genau fasziniert dich?

Ich kenne nur einzelne ganz strenge Fasttage, zum Beispiel Karfreitag. Da lasse das Essen auch mal ganz sein – und dadurch bin ich dann wirklich sehr offen für alles andere. Es ist, als wären die Sinne etwas geschärft, und obwohl ich dann immer sehr müde bin, erlebe ich diesen Tag besonders intensiv. Ich kann mir vorstellen, dass es sich so ähnlich anfühlen könnte im Ramadan. Ich habe Respekt vor allen, die diese Fastenzeit ernstnehmen und durchhalten. Und ich wünsche allen Musliminnen und Muslimen einen gesegneten Ramadan!