



Ein Kollege fastet

JOURNEY INTO ISLAM

Wenn jemand, mit dem Sie arbeiten oder lernen, den Ramadan begeht, bewirkt ein wenig Verständnis viel. Hier die Kurzfassung — was das Fasten ist und welche Kleinigkeiten helfen. Nichts davon wird von Ihnen erwartet; alles davon wird geschätzt.

Was der Ramadan ist

Der Ramadan ist der neunte Monat des islamischen Kalenders — der Monat, in dem Muslime glauben, dass der Koran erstmals offenbart wurde. Seine Daten verschieben sich jedes Jahr nach vorn.

Quran 2:185

Das Fasten im Ramadan ist eine der fünf Säulen des Islam und wird jedes Jahr von Muslimen weltweit begangen.

Sahih al-Bukhari 8 · Sahih

Was das Fasten umfasst

Von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang nimmt eine fastende Muslimin oder ein fastender Muslim keine Nahrung und kein Getränk zu sich — auch kein Wasser — und bricht das Fasten erst nach Sonnenuntergang.

Quran 2:187

Das Ziel ist ein spirituelles — Selbstbeherrschung, Gottesbewusstsein und Mitgefühl mit den Bedürftigen zu entwickeln. Es ist kein Entbehren um seiner selbst willen.

Quran 2:183

Die meisten stehen vor der Morgendämmerung für eine leichte Mahlzeit auf (*Suhur*) und brechen das Fasten bei Sonnenuntergang (*Iftar*), oft mit Datteln und Wasser.

Nicht alle fasten: Wer krank ist, reist, schwanger ist, stillt, menstruiert oder betagt ist, ist befreit und holt die Tage später nach.

Five Pillars of Islam · Encyclopaedia Britannica

Ein paar Kleinigkeiten, die helfen

- Die Energie sinkt oft am Nachmittag — eine Kollegin oder ein Kollege ist vielleicht schon seit vor der Morgendämmerung wach. Legen Sie anspruchsvolle Besprechungen oder körperliche Aufgaben, wo möglich, nach vorn.
- Flexibilität kurz vor Sonnenuntergang zählt am meisten: eine kürzere Mittagspause oder einfach pünktlich Feierabend zu machen, um das Fasten zu brechen, bedeutet viel.
- „Ramadan Mubarak“ — oder einfach „Frohen Ramadan“ — ist ein herzlicher und willkommener Gruß.
- Der Monat endet mit **Eid al-Fitr**, einem großen Fest — ein natürlicher Anlass für gute Wünsche und oft ein freier Tag.

Was wirklich kein Problem ist

- **Vor ihnen essen oder trinken.** Die meisten Fastenden erwarten nicht, dass andere ihr Verhalten ändern — Sie müssen Ihr Mittagessen oder Ihren Kaffee nicht verstecken.
- **Sie zum Mittagessen einladen.** Sie werden es einfach auf ein andermal verschieben; niemand nimmt es übel.
- **Eine respektvolle Frage stellen.** Freundlich gemeinte Neugier ist meist willkommen.

Jede Aussage auf diesem Blatt ist dem Koran oder einem authentischen, eingestuftem Hadith zugeordnet.

Alle Quellen: journeyintoislam.com/pocket-guides/colleague-is-fasting

Kostenlos zum Drucken und Teilen

journeyintoislam.com