

Besinnliche Enthaltbarkeit

Wie einen guten Freund begrüßen Muslime den Fastenmonat Ramadan. Es ist ein Freund, der zum Innehalten anregt, zum Studium des Korans, zur Betrachtung unserer spirituellen Quellen, unserer religiösen Heimat. Es ist eine Zeit der körperlichen Entbehrung und der geistigen Erneuerung, der inneren Einkehr und der Gemeinschaft. Im Ramadan sind die Moscheen voller als gewöhnlich. Im Ramadan rücken Familien und Freunde enger zusammen, ist die Gemeinschaft der Gläubigen spürbarer als sonst. Das Fasten im Ramadan ist die dritte der fünf Säulen des Islams. Es ist ein vierwöchiger Gottesdienst, währenddessen der Mensch über die Beziehung zu seinem Schöpfer nachdenken kann und soll.

In einem Ausspruch des Propheten lässt Gott sagen „Er - der Fastende – lässt ab von Essen und Trinken und von seinen Begierden um Meinetwillen. Das Fasten ist für Mich, und Ich gewähre die Belohnung dafür. Und die gute Tat wird zehnfach belohnt.“
(Hadith; Buchari)

Wer fastet, verzichtet auf Essen und Trinken und Geschlechtsverkehr von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang. Wer fastet, wird belohnt. Aber nicht durch anhaltendes Schlemmen während der Nacht, wie in einigen Teilen der islamischen Welt zu beobachten ist. Die Fastenden sollen den Verzicht auf Essen und Trinken ausschließlich wegen ihrer Gottesfurcht und ihrem Wunsch nach Gottesnähe leisten. Das Gebot, sich in Verzicht zu üben, findet sich in allen Religion. Der Prophet Muhammad folgte damit der Tradition seiner prophetischen Vorfahren, angefangen von Abraham über Moses, David, Jesus (Friede sei auf ihnen allen) - um nur einige zu nennen. Und so heißt es im Koran: „Ihr, die ihr glaubt, euch ist das Fasten vorgeschrieben wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren, damit ihr vielleicht gottesfürchtig werdet.“ (2:183).

Indem Muslime freiwillig auf erlaubte Dinge für eine begrenzte Zeit verzichten, üben sie sich in Disziplin, körperlicher Selbstbeherrschung, in Mäßigung und Zurückhaltung. Sie lassen sich dadurch weniger von Alkohol, Drogen oder anderen Suchtmitteln verführen. Das ist loblich für die eigene Gesundheit. Es birgt auch gesamtgesellschaftlich viel Gutes, denn Sucht verursacht enorme Schäden. Denken wir an Drogentote,

Verkehrsunfälle, Entziehungskuren und zerrüttete Familien von Alkoholkranken. Gläubige Menschen sind nicht vor allem sicher, aber wenn sie ihre religiösen Vorschriften beherzigen, sind sie weniger anfällig.

Aber zurück den Fastenden: Sie üben nicht nur Verzicht, sie versetzen sich auch in die Situation von Hungernden und Armen, und so lernen sie stets dankbar zu sein für die Gaben Gottes, die vielen Menschen oft nicht beschieden sind. Übrigens, während des Fastens gehen Muslime weiter ihren täglichen Verpflichtungen nach, ob in der Familie, im Beruf, während des Studiums oder in der Schule. Viele versuchen, sich noch mehr anzustrengen, als bisher und angelehnt an das Vorbild des Propheten wetteifern sie in guten Taten, wie das Spenden für Arme oder die Hilfe für Kranke und Bedürftige.

Das alles bedeutet erhöhte körperliche Anstrengung. Eine Anstrengung die aber bisweilen entscheidende Voraussetzung dafür ist, um den spirituellen Zustand seelischer Reinigung zu erreichen, nach denen sich der Geist genauso sehnt wie der Körper nach Nahrung oder Luft zum Atmen.

Denn während der fastende Körper „auf Entzug“ ist, gelangt seine Seele in den Zustand erhöhter geistiger Wachsamkeit. Diese in vielen Kulturen und Religionen bekannte existentielle Erfahrung des Fastens macht den Geist empfänglich für die so dringende „geistige Entschlackung“ und Reinigung.

Bei der Lesung des Korans, den Gebeten und beim freiwilligen Rückzug in die Moschee während der letzten zehn Tage, wie es die prophetische Tradition des so genannten *Iktikaf* vorlebte, wirft die Seele Ballast ab, der sich das Jahr über angehäuft hat. Wer im Ramadan richtig fastet, erneuert Seele und Körper. Voraussetzung ist aber, dass der Geist auch willig ist. „Wer nicht auf Lügen in Wort und Tat verzichten will“, so lautet ein Prophetenwort, „von dem verlangt Gott nicht, dass er auf Speise und Trank verzichtet.“ Oder: „Wenn sich jemand nicht der Falschheit in Wort und Tat enthält, dann liegt Gott nichts daran, dass er sich des Essens und Trinkens enthält.“ (Beides Hadithe aus: Al- Bukhari).

Wie ein wohlmeinender Freund hilft uns der Fastenmonat Ramadan, unseren Begierden die Stirn zu bieten und Fehlverhalten abzustellen. Er hilft uns, Abstand zu nehmen von Übermaß und Übertreibung, um die Balance von Körper und Seele wieder zu finden.