

Fasten in Judentum, Christentum und Islam

In unseren Tagen bietet das Gesundheits- oder Heilfasten, schon seit einigen Jahrzehnten, für viele Menschen eine gute Möglichkeit, dem eigenen Körper innere Reinigung zu ermöglichen. Religiöse Motive spielen dabei meist nicht mehr eine große Rolle. Dennoch soll in diesem Artikel der Tradition in den drei großen Religionen nachgegangen werden, auch weil die „innere Reinigung“ hierbei schon immer eine große Rolle gespielt hat, allerdings weniger im Sinne des Heilfastens, sondern im Sinne einer seelischen Reinigung, indem man sich dem Zentrum des Glaubens verstärkt zuwendet, dem lebendigen und lebenspendenden Gott und von ihm her viel erwartet.

Interessant dabei mag sein, dass religionsgeschichtlich, das Fasten, mit großer Wahrscheinlichkeit, auf einen frühen Dämonenglauben zurück geht. Durch regelmäßiges Fasten sollte wohl verhindert werden, dass Dämonen die Möglichkeit erhalten, zusammen mit den Speisen in den Menschen Eingang zu finden. Man verstand also das Fasten als apothropäisch – als ein Schutzverhalten, bösen oder zumindest nicht geheuren Gewalten gegenüber.

Fasten im Judentum

Im Judentum ist das Fasten nicht so breit aufgestellt wie im späteren Christentum. Dennoch hat es seinen Stellenwert und seinen Platz in der Geschichte des Volkes Israel.

"Sucht den Herrn, solange er sich finden lässt, ruft ihn an, solange er nahe ist. Der Ruchlose soll seinen Weg verlassen, der Frevler seine Pläne. Er kehre um zum Herrn, damit er Erbarmen hat mit ihm, und zu unserem Gott; denn er ist groß im Verzeihen. (Jes 55,6f.)¹

Dieser Isaias-Vers ist eine der Grundlagen für ein jüdisches Fastenverständnis: Es geht um die Umkehr des Menschen, der sich verirrt hat, zu einem Gott der ihm noch nahe ist und bereit ist, sich vom Menschen wieder, oder noch einmal, finden zu lassen.

„Jom Kippur ist der größte Fest- und Fastentag. Er findet 10 Tage nach dem jüdischen Neujahrstag statt, startet mit dem Sonnenuntergang und endet mit dem Sonnenuntergang des nachfolgenden Tages. Er ist der Versöhnung zwischen Gott und allen Mitmenschen gewidmet. Jom Kippur deshalb auch als Versöhnungstag bezeichnet. Alle bis dahin begangenen Sünden werden an diesem Tag gesühnt. Dazu müssen sich alle Juden an strenge Fastenregeln halten. Sie dürfen weder essen, trinken, rauchen, noch dürfen sie Geschlechtsverkehr haben. Sogar jede Art von Körperhygiene und das Arbeiten sind nicht gestattet. Tragen Juden Schmuck oder Lederschuhe [an diesem Tag] verstoßen sie gegen die Fastenregeln.“²

Am Vorabend des Versöhnungstages beginnt die Einstimmung auf diesen:

„Das Minchagebet wird schon ganz früh sofort nach dem Mittagessen gesprochen. Dadurch ist es möglich, nach dem Gebet noch bei Tageslicht die letzte Mahlzeit vor dem Fasten zu essen. ... nur wird uns vorgeschrieben ... ganz leise zu >beichten<, was ja das Wichtigste bei jeder Umkehr ist. Diese Beichte - >Wir haben uns verschuldet, wir waren treulos> usw. - wird am Versöhnungstag zehnmal gesagt: ... Am Vorabend des Versöhnungstages verteilen wir auch großzügig Almosen.“³

Danach geht es in die Mikwe. Danach nimmt man dieses letzte Mahl vor dem Fasten ein, welches eine leichte Mahlzeit sein sollte. Vor Sonnenuntergang sollte man dann in der Synagoge sein.

„Vor dem Beten machen wir eine letzte Abrechnung mit uns selbst: >Habe ich wirklich alle um Verzeihung gebeten, denen ich ein Leid angetan habe? Habe ich alle Mißverständnisse ausgeräumt? Habe ich mich für alle Beleidigungen und Verleumdungen entschuldigt? Habe ich alle Hindernisse aus dem Weg geräumt? Habe ich alle entschädigt, die sich meinerwegen erbost haben und die meinerwegen etwas Böses ereilt hat?<“⁴

1 Bibelübersetzungen nach Einheitsübersetzung (Internetfassung 1980).

2 Monika Köckeritz, Heilfasten extrem Wasserfasten, BoD ohne Ort, 2019, o. S.; Frau Köckeritz ist Naturheilpraktikerin.

3 Israel M. Lau, Wie Juden leben, Gütersloh, 1988, S. 188; Israel Meir Lau (* 1. Juni 1937 in Piotrków Trybunalski, Polen) ist der gegenwärtige Oberrabbiner der Stadt Tel Aviv in Israel. Von 1993 bis 2003 war er aschkenasischer Oberrabbiner des Staates Israel.

4 Israel M. Lau, a.a.O., S. 188;

Dabei liegt eine Vorstellung zugrunde, die später im Pelagianismus⁵ des antiken Christentums auftaucht, gegründet im Buch Deuteronomium:

"Hiermit lege ich dir heute das Leben und das Glück, den Tod und das Unglück vor. Wenn du auf die Gebote des Herrn, deines Gottes, auf die ich dich heute verpflichte, hörst, indem du den Herrn, deinen Gott, liebst, auf seinen Wegen gehst und auf seine Gebote, Gesetze und Rechtsvorschriften achtest, dann wirst du leben und zahlreich werden und der Herr, dein Gott, wird dich in dem Land, in das du hineinziehst, um es in Besitz zu nehmen, segnen. Wenn du aber dein Herz abwendest und nicht hörst, wenn du dich verführen lässt, dich vor anderen Göttern niederwirfst und ihnen dienst - heute erkläre ich euch: Dann werdet ihr ausgetilgt werden; ihr werdet nicht lange in dem Land leben, in das du jetzt über den Jordan hinüberziehst, um hineinzuziehen und es in Besitz zu nehmen. Den Himmel und die Erde rufe ich heute als Zeugen gegen euch an. Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst, du und deine Nachkommen." (Dtn 30,15-19)

In der Synagoge dann wird das *Kol Nidre*⁶ gebetet, bzw. gesungen.

„Aber am Versöhnungstag werfen wir alles Materielle ab und konzentrieren uns auf das rein Geistige.“⁷

Deshalb wird auch an Jom Kippur die Synagoge noch einmal besucht. Im Mittelpunkt dieses Gottesdienstes steht ein Abschnitt aus dem Propheten Isaia:

"Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach. Wenn du dann rufst, wird der Herr dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreiest, wird er sagen: Hier bin ich. Wenn du der Unterdrückung bei dir ein Ende machst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemand verleumdest, dem Hungrigen dein Brot reichst und den Darbenden satt machst, dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag." (Jes 58,6-10)

Darüber hinaus kennt das Judentum weitere Fasttage, der nächstbedeutsame ist das „Gedalja Fasten“, das dem Neujahrstag folgt, also wenige Tage vor dem Jom Kippur.

„Gedalja ben Achikam, zwei Monate lang Statthalter von Juda, von Nebukadnezar, dem König von Babylonien, nach der Zerstörung des Ersten Tempels eingesetzt. Ermordet von Isamel ben Natanja, einem Nachkommen der Könige, den Nachbarvölker zum Aufstand gegen Babylonien verleitet hatten. Nach dem Mord flohen die übrigen Juden, darunter der Prophet Jeremia aus Juda nach Ägypten. Damit ging die politische Autonomie Judas zu Ende. Der Tag, an dem Gedalja ermordet wurde, ist seither ein Fastentag, der auf den 3. Tischri fällt.“⁸

Im Hintergrund jüdischem Fastens finden sich unterschiedliche Anlässe: Zeiten schwerer Not, als Versuch das Bittgebet zu verintensivieren oder als Vorbereitung auf eine Offenbarung (vgl. Ex 34,28⁹).

„Die Belege für das Fasten vermehren sich im ersten vorchristlichen und nachchristlichen Jh., so dass man annehmen kann, daß in dieser Zeit Fasten zur festen Sitte der Frommen wurde, auch ohne daß ein besonderer Anlaß bestand.“¹⁰

5 Dieser ist benannt nach dem frühchristlichen Theologen Pelagius, dessen Lehre von der Großkirche verdammt wurde. Pelagius war überzeugt, dass der Mensch keine Erbsünde in sich trage und deswegen auch nicht von ihr erlöst werden müsse, sondern, dass der Mensch Gut und Böse erkennen könne und mit entsprechender Anstrengung es auch schaffen kann, das Gute zu wählen und das Böse zu meiden. Der Mensch also als Bemühter um den Himmel und das Paradies, oder als Versager auf dem Weg in die Hölle. Eine Vorstellung die auch der Koran als gegeben voraussetzt: Der Mensch allein trägt die Verantwortung wie das Ende seines Lebens im Gericht aussehen wird.

6 Ein Gebetsgesang der wahrscheinlich auf die Zeit der Marranen in Spanien zurückgeht. Juden, um nicht auf dem Scheiterhaufen zu landen, bekehrten sich zum Christentum, zumindest äußerlich, und mussten, ständig unter Verdacht rückfällig zu werden, besonders katholisch sein. Dennoch versammelten sie sich an heimlichen Orten, einmal im Jahr, am Versöhnungstag, um gemeinsam zu bekennen, dass alles Christliche unterm Jahr ungültig und nichtig ist: „Wir waren und sind in jeder Hinsicht Juden.“ Israel M. Lau, a.a.O., S. 190;

7 Israel M. Lau, a.a.O., S. 191;

8 Israel M. Lau, a.a.O., S. 185 FN;

9 „Mose blieb dort beim Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte. Er aß kein Brot und trank kein Wasser. Er schrieb die Worte des Bundes, die zehn Worte, auf Tafeln.“

10 Hans Klein, Das Lukasevangelium, Göttingen, ¹⁰2006, S. 227; Dr. Hans Klein ist emeritierter Professor für Neues

Ein zweimal pro Woche geübtes Fasten bekennt der Pharisäer beim Gebet im Tempel: "Ich faste zweimal in der Woche und gebe dem Tempel den zehnten Teil meines ganzen Einkommens." (Lk 18,12) Das waren der Montag und der Donnerstag.

Fasten im Christentum

Der neutestamentliche Jesus war sicherlich kein Asket. Nicht umsonst sagt er von sich selbst:

"Der Menschensohn ist gekommen, er isst und trinkt; darauf sagen sie: Dieser Fresser und Säufer, dieser Freund der Zöllner und Sünder! Und doch hat die Weisheit durch die Taten, die sie bewirkt hat, recht bekommen." (Mt 11,19)

Dennoch geht er für 40 Tage in die Wüste, wie auch das Volk Israel 40 Jahre in der Wüste war und Moses auf dem Berg. 40 – eine Symbolzahl für „Fülle- und Vollendung“. Nun kann er aufbrechen und verkündigen. In dieser Zeit seines aktiven Auftretens nimmt er vielfach Einladungen zu Festen und gemeinsamen Mahlen an (Hochzeit zu Kana, Einladungen von Pharisäern und Zöllner). Und letztendlich stiftet er ein Mahl zu seinem Gedenken.

Kurt Niederwimmer merkt dazu an:

„Jesus wendet sich nicht gegen Almosen, Beten und Fasten als solche. Aber er wendet sich gegen ihren Mißbrauch: Mt 6,1-8. Der Mißbrauch besteht darin, daß solche Übungen der Frömmigkeit dazu verwendet werden, sich vor den Menschen (und insgeheim vor Gott) zu rühmen. Dazu kann Almosengeben, Beten und Fasten freilich nur führen, wenn sie in ihrem eigentlichen Sinn entfremdet sind und als Leistungen verstanden werden, die der Mensch sich abringt.“¹¹

Bei Jesu Nachfolgern sieht das z.T. ein wenig anders aus. Die noch deutlich von Judentum geprägte „erste Generation“ steht in der Spannung, um der eigenen Identität willen, sich vom Judentum ihrer Herkunft abzugrenzen, zugleich aber möchte man den Gewohnheiten und Traditionen weiterhin verbunden bleiben. In dieser Spannung kommt es dazu, dass eine erste „halbherzige“ Abgrenzung vom umgebenden Judentum erfolgt.

„Die frühe christliche Kirche übernimmt die jüdische Tradition, zusätzlich an zwei Tagen der Woche zu fasten (im Judentum Montag und Donnerstag, im Christentum Mittwoch und Freitag).“¹²

Erst ab dem 3. Jahrhundert kommt das 40 tägige Fasten vor Ostern – unsere heutige Fastenzeit – auf. Tertullian verteidigt dieses:

"Es kommt mir gut zustatten, daß auch die Bischöfe die Gewohnheit haben, dem gesamten Volke Fasten aufzuerlegen, ich meine nicht in der Absicht, um Geldbeisteuern zusammenzubringen, wie es bei euch aus Geldsucht geschieht, sondern nur zuweilen und wegen irgendeiner kirchlichen Bekümmernis. Wenn ihr daher auf den Erlaß eines Menschen hin, und zwar alle zusammen als eine Einheit, Akte der Verdemütigung vornehmt, wie könnt ihr denn an uns dieselbe Einheit, in der wir fasten, Xerophagien und Station halten, zum Gegenstand des Tadels machen, es sei denn, daß wir damit gegen Senatsbeschlüsse oder Kabinettsordres der Fürsten, die gegen die verbotenen Vereinigungen gerichtet sind, verstoßen?! Als der Hl. Geist in allen Ländern, wo er wollte, und durch den Mund von Personen, die er frei auswählte, seine Kundgebungen erließ, hat er in Voraussicht der bevorstehenden Prüfungen der Kirche und der Plagen der Welt in seiner Eigenschaft als Paraklet, d. h. als Beistand, um den Richter zu besänftigen, dergleichen Verrichtungen als Heilmittel angeordnet, so, nimm an, auch jetzt, um die Zucht der Mäßigkeit und Enthaltbarkeit zu üben. Wir, die wir ihn angenommen haben, beobachten konsequenterweise auch, was er damals festgesetzt hat.“¹³

War man durch die Lebensumstände oder durch Krankheit bedingt, nicht in der Lage zum vorgesehenen Zeitpunkt zu fasten, wurde dieses nicht erlassen, sondern verschoben:

"Die Speise aber, welche für die Osterzeit paßt, ist Brod allein mit Salz und Wasser. Ist Jemand krank oder lebt auf dem Lande, wo er keine Christen kennt, so daß er in der Osterzeit (der heiligen Woche) sich der

Testament in Sibiu (Hermannstadt), Rumänien.

11 Kurt Niederwimmer, Der Begriff der Freiheit im Neuen Testament, Berlin, 1966, S. 160; Kurt Niederwimmer (* 11. November 1929 in Wien; † 3. Dezember 2015) war ein österreichischer evangelischer Theologe und Neutestamentler.

12 Ulrike Gebhard, Gesundheit zwischen Fasten und Fülle, Berlin, 2019, S. 87; Siehe Didache 8,1: „Eure Fasttage sollen nicht mit den Heuchlern gemeinsam sein. Sie fasten nämlich am Montag und Donnerstag; ihr aber sollt am Mittwoch und Freitag fasten.“ zitiert nach Hubert Frankemölle, Frühjudentum und Urchristentum, Stuttgart, 2006, o.S.; Frau Gebhard ist Biologin, freie Journalistin und Buchautorin.

13 Tertullian († um 220), De ieiunio adversus psychicos Über das Fasten, gegen die Psychiker, 13. Kap., zitiert nach BKV.

Freude überläßt, unkundig des Termins der heiligen Zeit, oder wird er von einer schweren Krankheit genöthigt (das Fasten nicht zu halten): Diese alle sollen nach Pfingsten fasten und dann das Osterfasten gewissenhaft halten, damit offenbar werde, ihre innere Absicht sei nicht gewesen, freventlich das Fasten zu vernachlässigen und sich ein eigenes Pascha zu machen, indem sie einen anderen Grund legen, als da gelegt ist."¹⁴

In dieser Zeit entwickelt sich auch die Praxis eines 40 tägigen Fastens vor dem Weihnachtsfest, „... die am Martinstag, dem 11. November, begann, eine Praxis, die man heute nur noch in den orthodoxen Kirchen kennt.“¹⁵ Fasten sollte verstanden werden als eine Enthaltung von Fleisch und Wein. Doch insbesondere in der rasch aufflammenden Asketen- und Einsiedlerbewegung wurde das Fasten immer leidenschaftlicher interpretiert und ausgeweitet¹⁶. Im Letzten hat sich gerade in diesen Bewegungen das alte jüdische Leistungsdenken wieder in die Christenheit eingeschlichen und diese, auch später, nicht mehr losgelassen. Und, was vielleicht noch problematischer war, es war damit verbunden eine starke Ablehnung alles leiblich-körperlichen, wie es in der Bewegung der Gnosis schon der Fall gewesen war. Für Gnostiker war „Fleisch“ (gr. „sarx“) ein Terminus, der das „sündige Fleisch“ meinte, das Fleisch der Begierde, der Wollust und auch der Sexualität. Um dieses gnostische Denken zu bekämpfen hat die kirchliche Redaktion des Johannesevangeliums in dessen Prolog die Worte „Καί ὁ λόγος σὰρξ ἐγένετο“ - „Und das Wort Fleisch wurde“ bewußt und absichtlich eingefügt, damit der Logosgedanke tatsächlich vermenschlicht wurde.

Im Westen kam mit der Aufwärtsbewegung der Mönchsgemeinschaften zu dem Fasten vor Ostern und den zwei Fasttagen unter der Woche, mit der Zeit immer mehr Fasttage zusammen, um Heilige zu ehren oder um Buße zu tun. Ein Großteil des mittelalterlichen Christenlebens war von Fasttagen geprägt, auf deren Einhaltung der Klerus peinlich achtete. Zugleich aber waren die findigen Mönche auch in der Lage, sich und die eigenen Regeln durchaus zu umgehen. So entstand im Westen nicht nur die Tradition des Starkbieres, auch der Biber wurde den Fischen, weil im Wasser lebend, zugesellt, was ihn zu einem Fastentier machte, mit dessen Genuß man die Regeln nicht brach.

Im Osten war mit den vielen Fasttagen ein größerer Ernst verbunden, was sich z.T. bis heute durchgehalten hat. In der äthiopischen Tewahedo-Kirche gilt bis heute:

„Die Fastenzeiten, die für alle Gläubigen verpflichtend sind, sind: Alle Mittwoch und alle Freitage mit Ausnahme der österlichen Freudenzeit (die 50 Tage zwischen Ostern und Pfingsten), Weihnachten und Epiphantias. Der Mittwoch gilt als Tag, an dem Judas Jesus verraten hat, und der Freitag als Tag der Kreuzigung Jesu. Die Fastenzeit vor Ostern (55 Tage); Das Ninive-Fasten¹⁷ (drei Tage) im Januar; Der Tag vor Weihnachten (also Heiligabend) und der Tag vor Epiphantias; das Fasten der Apostel Petrus und Paulus, das je nach dem Ostertermin in der Länge variieren kann (mindestens 14 Tage und höchstens 44 Tage); das Fasten der Propheten (43 Tage) vom 16.

14 Werke Hippolytus von Rom († um 235) Canones Hippolyti; zitiert nach BKV.

15 Ulrike Gebhard, a.a.O., S. 87;

16 „Die Anfänge einer christlichen Fasten-Praxis sind im frühchristlichen Anachoretentum zu finden, als Mönche und Nonnen sich in die Wüsteneinsamkeit zurückgezogen haben, um vor allem durch ein asketisches Leben Kontrolle über ihren Leib zu erlangen. Das Fasten sollte ihnen dabei helfen, innere Ruhe zu finden und eine Loslösung von weltlichen Begierden zu erreichen.“ Harald Reichelt, Religion und Heilung, Hamburg, 2014, S. 187; Harald W. Reichelt wurde 1940 in Wien geboren, 1958 begann der Autor mit dem Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Universität Wien. Der Autor wurde 1965 zum Doktor der gesamten Heilkunde promoviert. Er erhielt eine Ausbildung zum Facharzt für Urologie und Andrologie und war bis 2003 als Oberarzt an der Urologischen Abteilung (Krankenhaus der Stadt Wien in Hietzing) tätig. Nach der Versetzung in den Ruhestand begann er das Studium der Philosophie und Religionswissenschaft an der katholisch-theologischen Fakultät der Universität Wien. 2009 erhielt er den akademischen Grad eines Magister der Philosophie mit der Arbeit: 'Wissenschaft und Spiritualität. Das gegenwärtige Orientierungsdilemma' Nach weiteren Studien an Universität Wien wurde er 2013 zum Doktor der Philosophie mit der Dissertation: 'Heil und Heilung in Buddhismus und Christentum. Religions- und kulturvergleichende Untersuchung von Religiosität und Spiritualität' promoviert.

17 „Das sogenannte Ninivitenfasten ist eine Besonderheit der orientalisches-orthodoxen Kirchen und wird in Erinnerung an das Buch des Propheten Jona überlieferte Fasten der Niniviten vor Beginn des Großen Fastens begangen. ... In der Fastenzeit enthalten sich die Ostsyrer aller vom Tier kommenden Speisen und nehmen die Mahlzeiten erst am Abend ein.“ Martin Tamke, Das orthodoxe Christentum, München, 2011, o. S.; Martin Tamcke (* 22. Juni 1955) ist ein deutscher Theologe, Orientalist und Hochschullehrer. Er ist Professor für Ökumenische Theologie und Orientalische Kirchen- und Missionsgeschichte an der Georg-August-Universität Göttingen. Die Abendmahlzeit könnte von hier aus (nestorianische Wurzeln) ihren Weg in den Islam und dessen Regeln zum Ramadan-Fasten gefunden haben.

November bis zu Weihnachten; das Fasten von Mariä Himmelfahrt im August (15 Tage).“¹⁸

Fasten im Islam

Die große Fastenzeit im Islam ist der Monat Ramada. Er ist der neunte Monat des islamischen Monkalenders und wandert deswegen, in Abhebung von unserem Sonnenkalender, „durch das Jahr“. In ihm soll der Erzengel Gabriel Muhammad den Koran offenbart haben, weswegen er „كريم“ - „ein Ehrenwerter“ genannt wird.

Der Koran führt aus:

„Ihr Gläubigen! Euch ist vorgeschrieben, zu fasten, so wie es auch denjenigen, die vor euch lebten, vorgeschrieben worden ist. Vielleicht werdet ihr gottesfürchtig sein. (Das Fasten ist) eine bestimmte Anzahl von Tagen (einzuhalten) . Und wenn einer von euch krank ist oder sich auf einer Reise befindet (und deshalb nicht fasten kann, ist ihm) eine (entsprechende) Anzahl anderer Tage (zur Nachholung des Fastens auferlegt) . Und diejenigen, die es (an sich) leisten können, sind (wenn sie es trotzdem versäumen) zu einer Ersatzleistung verpflichtet, (nämlich) zur Speisung eines Armen. Und wenn einer freiwillig ein gutes Werk leistet, ist das besser für ihn. Und es ist besser für euch, ihr fastet, wenn (anders) ihr (richtig zu urteilen) wißt.“ (Sure 2,183f.)¹⁹

Während des Tages, also von knapp vor dem Sonnenaufgang, bis zum Abend, bis man einen weißen Faden nicht mehr von einem schwarzen Faden unterscheiden kann, enthält sich der gläubige Muslim aller Speisen, aller Getränke, des Rauchens und aller sexuellen Handlungen im Ramadan.

Auch wenn das in den orientalischen Ländern, angesichts der Wetterbedingungen, und bei uns im Westen aufgrund der Arbeitsbedingungen, eine harte Sache ist, bestätigen immer wieder gläubige Mulime, die die Regeln einhalten, dass ihnen der Ramadan der liebste aller Monate ist, weil er sie dazu bringt, wirklich und tief bis in die Seele zu spüren, dass man als Mensch ganz und gar von Gott abhängt ist und man sich ihm näher fühlt. Ähnliche Äußerungen gibt es auch von den Heilfastenden, die bemerken, dass in dieser Zeit ihre Gedanken klarer und schneller und konzentrierter sind.

Während die Heilfaster über ihren festgelegten Zeitraum hinweg regelmäßig einfache Getränke zu sich nehmen, dürfen Muslime in der Nacht nachholen, was am Tag nicht möglich war: Essen, Trinken, Rauchen, sexuelle Gemeinschaft.

Der Ramadan ist aber auch eine besondere Gelegenheit um Almosen zu geben. Reiche Orientalen bezahlen Restaurants dafür, dass sie an den Abenden, oftmals auf den Straßen vor ihren Häusern, Tische aufstellen und jeden, der möchte, mit kostenlosem Essen versorgen, insbesondere die Armen.

Am 27. Tag des Ramadan wird in der sogenannten „Nacht der Bestimmung“ der Herabsendung des Korans gedacht. Und zwei Tage später der Fastenmonat abgeschlossen mit einem großen Freudenfest, in der Türkei bekannt als das „Zuckerfest“.

Auch wenn sie in den drei großen monotheistischen Religionen je ein wenig anders gewichtet sind, so zeigt sich doch, dass allen gemeinsam ist, der Gedanke der Versöhnung, der Gedanke der bewußten Hinwendung zu Gott, der Gedanke der Buße und Reue und der Gedanke der sozialen Verpflichtung. Keine schlechten Gemeinsamkeiten.

Und wahrscheinlich könnten Gläubige aus allen drei Religionen dem Wort aus dem Buch des Propheten Micha zustimmen:

"Es ist dir gesagt worden, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir erwartet: Nichts anderes als dies: Recht tun, Güte und Treue lieben, in Ehrfurcht den Weg gehen mit deinem Gott." (Mi 6,8)

Stand Februar 2022

18 Kai Merten, Das äthiopisch-orthodoxe Christentum, Berlin, 2012, S. 170; Kai Merten ist Privatdozent für Evangelische Theologie an der Philipps Universität Marburg.

19 Koranübersetzung nach Projekt Corpus Coranicum der Akademie der Wissenschaften Brandenburg.