

Das große ~~Fressen~~ Fasten



Damit wir den Islam lieben lernen, darf der 16-jährige Hassan (Bildmitte) auf Spiegel Online seine rührende Geschichte vom ersten Fasten im Ramadan erzählen. Dabei wird aufgezeigt, wie der aus medizinischer Sicht völlig ungesunde totale Nahrungs- und Flüssigkeitsverzicht tagsüber mit anschließendem abendlichen Fressgelage bis der Bauch schmerzt, letztlich doch einen besseren und friedlicheren Menschen aus einem macht.

Anderthalb Stunden vor Sonnenaufgang dürfen wir die letzte Mahlzeit zu uns nehmen. Deshalb stehe ich im Moment mitten in der Nacht mit meiner Familie auf, um noch was zu essen. Letzte Nacht saßen wir um vier Uhr früh am Küchentisch, durften bis fünf vor fünf essen.

Da die Zeiten sich täglich verschieben, wird zu Beginn des Ramadan ein Zeitplan in der Moschee eingeholt.

Denn der Ramadan zieht negative Gefühle und negative Gedanken aus dem Körper. Ramadan ist in erster Linie ein Entgiften der Seele, und das Fasten ist der Weg, diese Entgiftung umzusetzen: Je mehr ich hungere, desto mehr empfinde ich nach, wie hungernde Menschen sich fühlen, wie sie leiden. Und durch dieses Nachempfinden baue ich Mitgefühl auf. Mitgefühl ist ein gutes Gefühl. Mitgefühl ist der Nährboden für Liebe, und Liebe reinigt. Je mehr ich faste, desto mehr Mitgefühl breitet sich in mir aus und folglich desto mehr Liebe, die meine Seele entgiftet. (...) Klar habe ich tierischen Hunger

tagsüber. Der Hunger ist anstrengend. Aber die Anstrengung entspannt ab einem bestimmten Punkt. Die Älteren sagen, ‚Allah sperrt für einen Monat den Teufel in einen Käfig, damit die Menschen im Fastenmonat nur Gutes tun‘. Als ich das zum ersten Mal gehört habe, fand ich es kitschig – aber es ist was dran.

Man sollte meinen, man wird aggressiv, wenn man Hunger hat, aber es ist das genaue Gegenteil. Ich bin nicht so aggressiv wie sonst. Ich bin freundlicher, höflicher, weil ich mich so viel ruhiger fühle. Vielleicht auch, weil ich versuche, mich an die Vorgaben zu halten: dass man im Ramadan möglichst keine Schimpfwörter in den Mund nimmt und nicht über andere lästert. Mir rutscht natürlich trotzdem mal was raus. Aber es zählt ja auch der Versuch, denn auch das hat mit dem Entgiften der Seele zu tun.

Eine harte Probe für den jungen Rechtgläubigen sind natürlich rücksichtslose Ungläubige.

In der Schule ist das nicht so einfach. Meine Mitschüler machen zwar keine dummen Sprüche, ich bin auch nicht der einzige Muslim an unserer Schule. Aber es ist hart, wenn sie vor mir in der Pause essen.

Da könnten die ruhig mal Rücksicht nehmen und heimlich auf dem Klo füttern. Oder besser noch mitmachen.

(Spürnasen: Olivenstiel, Ben K., Anne, Voxx und Wursti)