

SAWM - FASTEN

Da Wort صيام (*ṣiyām*) oder auch صوم (*ṣawm*) bezeichnet das islamische Fasten. Es stammt von der Wurzel صام (*ṣāma*), die soviel bedeutet wie "auferlegen", "etwas von jemandem verlangen". Das Wort صائم (*ṣā'im*) stammt aus derselben Wurzel und bezeichnet sowohl den fastenden Menschen als auch ein gut dressiertes Pferd - als letzteres war es schon in vorislamischer Zeit ein Fachausdruck aus der Pferdezucht: man übte mit den Tieren nicht nur verschiedene Sprünge und Gangarten, sondern gewöhnte sie auch daran, in öden Gegenden Hunger und Durst zu ertragen. Hierin liegt der Schlüssel zum Verständnis des Fastenbegriffes im Qur'an. Das menschliche Ich wird oft als Pferd dargestellt, das zu erziehen ist, und das Fasten ist ein Mittel, die Selbstkontrolle zu steigern. Insofern unterscheidet sich das islamische Fasten trotz seines Nutzens für die Gesundheit vom medizinischen Fasten, bei dem man für eine längere Zeit lediglich auf bestimmte oder auf Nahrungsmittel überhaupt verzichtet. Es unterscheidet sich auch von einer asketischen Grundhaltung, bei der sich der Körper entweder an knappe Ernährung gewöhnt oder ggf. leidet und die Gesundheit Schaden nimmt; vor solchem ständigen oder übertriebenen Fasten warnt der Islam und erinnert daran, daß auch Dankbarkeit für Gottes Gaben ein wichtiger Bestandteil des Glaubenslebens ist.

Islamisches Fasten besteht darin, von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang auf Essen, Trinken,

eheliche Beziehungen, Rauchen u. dgl. zu verzichten, aber auch Gefühlsausbrüche wie Zorn oder Gereiztheit würden, da es sich um eine Übung der Selbstbeherrschung handelt, das Fasten beeinträchtigen, so daß, wie der Prophet (ص) sagte, "das Ergebnis nichts als Hunger und Durst" wäre. Wirkliches Fasten bewirkt eine Bewußtseinsveränderung, bei der dem Ich sein angemessener Platz zugewiesen wird und andere Aspekte des Menschen mehr zur Geltung kommen:

1. Die Mitmenschlichkeit. Die Erfahrung des Fastens weckt das Mitgefühl mit anderen, die Not leiden. Für sie gibt man auch nach Abschluß des Fastenmonats eine Spende.

2. Selbstkontrolle und Verzicht auf Materielles ermöglichen verstärkte Offenheit auf spirituellem Gebiet und eine Annäherung an Gott. Nicht umsonst wird im Monat Ramadan gefastet, in dem der Qur'an offenbart wurde: der Gläubige versucht so weit wie möglich, sich der Erfahrung des Propheten (ص) zu nähern, der in der Einsamkeit betete und fastete, bis er die erste Offenbarung und seinen prophetischen Auftrag erhielt. Im Monat Ramadan wird auch für den gewöhnlichen Gläubigen das Studium des Qur'an um eine Dimension reicher.

Im Qur'an heißt es in Sura al-Baqara, Vers 184: **"Ihr, die ihr glaubt, Fasten ist euch vorgeschrieben, wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren, auf daß ihr euch schützet."**

In der Tat kennt jede Religion den Begriff des Fastens, wenn auch oft in einer anderen Form und vor einem

anderen Hintergrund. Christliche Fastenzeiten sind die vorösterliche Zeit und die Adventszeit; auch hier dominiert die Idee der Selbstkontrolle zur Förderung der Spiritualität. Im Judentum wird oft zur Buße gefastet. Auch im Islam ist dieser Gedanke bekannt; so fastet man z.B. wegen eines falschen Eides oder fahrlässiger Tötung.

Der Text fährt in Sura 2:185 fort: **"Eine bestimmte Anzahl von Tagen. Wer von euch aber krank oder auf Reisen ist, (der faste) an ebensoviele anderen Tagen; und für jene, die es schwerlich bestehen würden, ist eine Ablösung: Speisung eines Armen (für jeden versäumten Tag). Und wer in freiwilligem Gehorsam Gutes tut, das ist noch besser für ihn, und Fasten ist gut für euch, wenn ihr es begreift."** Fasten

ist also wie jedes andere Gebot im Islam von der Fähigkeit des Menschen abhängig, es durchzuführen. Was für Kranke und Reisende gilt, trifft selbstverständlich auch auf Schwangere, stillende Mütter, alte Menschen und Kinder zu. Im nächsten Vers wird dies erläutert: **"...Allah wünscht euch erleichtert und wünscht euch nicht beschwert, so daß ihr die Zahl (der Tage) erfüllen und Allah preisen möget dafür, daß Er euch richtig geführt hat, und daß ihr dankbar sein möchtet."** (2:186) Dankbarkeit ist eine spirituelle Stufe, die im Qur'an als wichtiger Ausdruck des Gehorsams gegenüber Gott angesehen wird; sie wird durch das Fasten gefördert, wenn wir erleben, daß das, was uns Gott immer wieder gibt, keineswegs selbstverständlich ist.