

# Handreichung Ramadan im Schulalltag

## 1. Was ist der Ramadan?

Der Ramadan ist der Fastenmonat der Musliminnen und Muslime. Er ist einer der fünf Grundpfeiler des Islam und hat eine hohe religiöse und spirituelle Bedeutung.

Fasten = arab. *aṣ-ṣiyām* oder auch gebräuchlich *aṣ-ṣawm*

**Qur'ān:**

*„O die ihr glaubt! Euch ist das Fasten vorgeschrieben, so wie es denen vor euch vorgeschrieben war, auf dass ihr gottesfürchtig werdet.“ Qur'ān 2:183*

Der Beginn des Ramadan richtet sich nach dem Mondkalender und verschiebt sich jedes Jahr um etwa 10–11 Tage.

- Für das Jahr **2026** wird der Ramadan **voraussichtlich zwischen dem 19. Februar und dem 20. März stattfinden..**

**Wichtiger Hinweis:** Der genaue Beginn und das Ende des Fastenmonats können im Vorfeld in der Regel nur **mit einer Abweichung von ± einem Tag** angegeben werden. Der effektive Anfang und das Ende des Ramadan hängen von der **Mondsichtung** ab und können je nach **kultureller Prägung, religiöser Rechtsschule und Gemeinschaft** unterschiedlich festgelegt werden.

Der normative Grundsatz ist die **Sichtung des Neumondes (ru'yat al-hilāl)**.

**Hadith (Grundlage):**

*„Fastet, wenn ihr ihn (den Neumond) seht, und brecht das Fasten, wenn ihr ihn seht.  
Wenn er euch verborgen bleibt, dann vervollständigt Ša'bān mit 30 Tagen.“*

**Şahīh al-Buhārī**, Nr. 1909 / **Şahīh Muslim**, Nr. 1081

Manche greifen auf die Berechnung der Geburt des Neumondes zurück und verkünden den Beginn übereinstimmend mit diesem Zeitpunkt.

In der Praxis kann dies dazu führen, dass einzelne Familien oder Gemeinschaften den Ramadan um einen Tag früher oder später beginnen bzw. beenden.

## 2. Von wann bis wann wird gefastet?

Während des Ramadan wird **täglich von der Morgendämmerung (Fajr) bis zum Sonnenuntergang (Maghrib)** gefastet.

- **Beginn des Fastens:** vor dem Morgengebet (Fajr)
- **Ende des Fastens:** mit dem Sonnenuntergang (Maghrib)

Das tägliche Fasten im Monat Ramadan beginnt **mit dem Eintritt der Morgendämmerung (Fajr)** und endet **mit dem Sonnenuntergang (Maghrib)**.



## **Qur'ān (zentrale Norm):**

„... esst und trinkt, bis sich für euch der weisse Faden der Morgendämmerung klar vom schwarzen Faden der Nacht unterscheidet; dann vollendet das Fasten bis zur Nacht.“ **Qur'ān 2:187**

- Im Winter sind die Fastenzeiten vergleichsweise kürzer als im Sommer.



## **3. Wer fastet?**

Das Fasten ist verpflichtend für:

- erwachsene, gesunde Musliminnen und Muslime

Jugendliche beginnen das Fasten meist schrittweise. Viele Schülerinnen und Schüler fasten bereits vor der religiösen Verpflichtung freiwillig – oft zunächst an einzelnen Tagen oder für kürzere Zeit.

Die religiöse Verpflichtung (*taklīf*) setzt im Islam die **Pubertät** voraus.

- Kinder sind **nicht fastenpflichtig**.



## **4. Wer ist vom Fasten befreit?**

Vom Fasten befreit sind unter anderem:

- Kinder vor der Pubertät
- Kranke Personen
- Menstruierende
- Personen, für die das Fasten eine gesundheitliche Gefährdung darstellt
- Schwangere und stillende Frauen (wenn gesundheitliche Gründe vorliegen)
- Reisende

Versäumte Fastentage können später nachgeholt werden.

- **Wichtig:** Bei Krankheit oder gesundheitlichen Problemen soll das Fasten ausdrücklich **ausgesetzt** werden.

## **Qur'ān:**

„Wer krank ist oder auf Reisen, soll (die Tage) an einer anderen Anzahl nachholen.“  
**Qur'ān 2:185**

## **5. Wie wird gefastet?**

Während der Fastenzeit wird bewusst auf bestimmte Dinge verzichtet:

### **Nicht erlaubt während der Fastenzeit:**

- Essen und Trinken
- Rauchen

### **Erlaubt:**

- Essen und Trinken ausserhalb der Fastenzeit (morgens vor Fajr und abends nach Sonnenuntergang)
- Normale schulische Aktivitäten
- Sport inkl. Schwimmen



Das Fasten umfasst neben dem körperlichen Verzicht auch soziales Verhalten, Achtsamkeit und Rücksichtnahme.

#### Hadith:

„Wenn jemand das falsche Reden und Handeln nicht unterlässt, dann hat Allah kein Bedürfnis danach, dass er Essen und Trinken unterlässt.“ **Şahîh al-Buhârî**, Nr. 1903



## 6. Ramadan und Schule

Fastende Schülerinnen und Schüler nehmen grundsätzlich **normal am Unterricht teil**.

Gerade im **Winter (Februar/März)** gilt das Fasten in der Schweiz – allgemein als **vergleichsweise gut bewältigbar**. Dies liegt an:

- den **kurzen Tageslängen**
- den **kühleren Temperaturen**

Dadurch sind **Müdigkeit, Flüssigkeitsmangel und Konzentrationsabfall** erfahrungsgemäss deutlich reduziert im Vergleich zu Sommermonaten.

Mögliche individuelle Auswirkungen können dennoch sein:

- leichte Müdigkeit
- geringfügig verminderte Konzentration zu bestimmten Tageszeiten

Ein verständnisvoller Umgang, insbesondere bei sportlichen Aktivitäten oder Prüfungen, ist hilfreich. Das Fasten soll **nicht zu gesundheitlichen Risiken führen**.



## 7. Ende des Ramadan – Eid al-Fitr

Der Ramadan endet mit dem Fest **Eid al-Fitr** (auch: Zuckerfest).

- Es beginnt mit einem **gemeinschaftlichen Festgebet** am Morgen des ersten Tages nach dem Ramadan
- Das Gebet findet meist früh am Morgen in Moscheen oder grossen Gebetsräumen statt
- Eid al-Fitr ist ein hoher religiöser Feiertag, der häufig im Familienkreis gefeiert wird

Viele muslimische Schülerinnen und Schüler bitten an diesem Tag um eine **Beurlaubung vom Unterricht**.

## 8. Ziel dieser Handreichung

Diese Handreichung soll Schulen eine sachliche Orientierung bieten und zu einem respektvollen, informierten Umgang mit dem Ramadan im Schulalltag beitragen.

Das IZR dankt den Schulen für ihre Offenheit und ihr Verständnis.  
Gerne helfen wir bei spezifischen Rückfragen: [info@izrs.ch](mailto:info@izrs.ch)

