

# 30 Tage

**Der Fastenmonat Ramadan  
in der Offenen Jugendarbeit:  
Leitgedanken für einen  
guten Umgang miteinander.**



# Einführung

Viele Jugendliche und ältere Kinder fasten im Ramadan und stoßen dabei oft auf Unverständnis. Gerade in Berlin verstehen viele Menschen sich als vollkommen unreligiös. Die meisten Fachkräfte in der Offenen Jugendarbeit kommen selbst aus der weiß-deutschen Dominanzkultur und kennen den Islam oft wenig aus eigener Anschauung in der Familie und im Freundeskreis. Die Bräuche und Regeln der christlichen Religionen, die trotz vermeintlich strikter Trennung von Religion und Staat den Alltag prägen, werden oft gar nicht mehr als solche wahrgenommen: Warum besuchen viele ihre Familie eigentlich um den 24. Dezember herum? Was ist Pfingsten, und warum ist da frei? Warum finden am Karfreitag in mehreren Bundesländern keine öffentlichen Partys statt? Feste und kulturelle Praktiken anderer Religionen erscheinen vielen sehr ungewohnt und vielfach auch unpraktisch. Insbesondere dem Ramadan, wenn einen ganzen Monat lang tagsüber gefastet wird, auch bei heißem Wetter an langen Sommertagen, stehen viele Lehrer\*innen, Erzieher\*innen und pädagogische Fachkräfte oder Sozialarbeiter\*innen oft verständnislos gegenüber. Viele wollen die fastenden Jugendlichen zwar unterstützen, wissen aber nicht wie.

**Die folgenden Leitgedanken wollen dort, wo das größte Unverständnis und Schwierigkeiten auftauchen (können), Tipps geben.** Sie ersetzen nicht die eigenständige Auseinandersetzung mit komplexen Fragen und sind kein Rezeptbuch für den Fall, dass es Konflikte gibt. Sie ergreifen nicht Partei für oder gegen das Fasten und haben auf keinen Fall den Anspruch, ‚die richtige‘ Interpretation islamischer Gebote zu verbreiten. Die Leitlinien sollen eine Hilfestellung bei der Arbeit mit fastenden Jugendlichen sein, die nicht diskriminiert werden dürfen. Wann immer Sie dieses Papier lesen: **Nach dem Ramadan ist vor dem Ramadan, es gibt genug Zeit, sich auf den nächsten Fastenmonat vorzubereiten.**

Ein Zusammenleben in Vielfalt und Respekt und ohne Diskriminierung beinhaltet, bestehende Ungleichbehandlungen auch im Bereich religiös-kultureller Praktiken wahrzunehmen und Religionsfreiheit für alle gleichermaßen zu verwirklichen, um die Individuen zu stärken. Gemäß Artikel 14 der UN-Kinderrechtskonvention und Artikel 9 der Europäischen Menschenrechtskonvention gilt das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit auch für Kinder, und zwar für alle. Bereits ab 14 Jahren sind Kinder und Jugendliche religionsmündig und dürfen nicht in ihrer Entfaltung behindert werden.

Das Papier wurde von Fachleuten aus den Bereichen Jugend- bzw. Soziale Arbeit und Islamwissenschaft gegengelesen und kommentiert. Ihnen gilt unser herzlicher Dank. Die Leitgedanken sollen stetig und im Dialog mit pädagogischen Fachkräften und anderen Expert\*innen überarbeitet werden. Rückmeldungen bitte an:  
[praxisstelle@amadeu-antonio-stiftung.de](mailto:praxisstelle@amadeu-antonio-stiftung.de).

## Grundlegende Missverständnisse in Bezug auf den Fastenmonat

Mit Blick auf das Fasten und in Verbindung mit dem Auftrag von Jugendarbeit, das Kindeswohl zu achten und zu fördern, steht meistens der Gesundheitsaspekt im Vordergrund. Es wird sehr schnell eine Gefährdung der fastenden Jugendlichen und vor allem von Kindern angenommen. Viele werden dann plötzlich zu Expert\*innen in Ernährungsfragen und geben ihr Allgemeinwissen über die Bedeutung des Trinkens zum Besten, um ihr tiefsitzendes Unverständnis quasi wissenschaftlich zu untermauern. Die Erfahrungen der fastenden Familien zählen dann gar nicht mehr. Dies gilt insbesondere dann, wenn das allgemein verbreitete stereotype Bild vom Islam als rückständig und von islamischen Gesellschaften und ihren Angehörigen als unaufgeklärt übernommen wird. Wenn man sich vielleicht ohnehin an der Sichtbarkeit von Religion stört, ist der Ramadan ein willkommener Anknüpfungspunkt für das Ausleben eigener Ressentiments. Wenn es dann einmal zu schlechten Erfahrungen kommt, weil ein\*e Jugendliche\*r sich übernommen hat und vielleicht umkippt, spricht dieser Fall sich schnell herum. Der Einzelfall wird zum ‚Beweis‘ für die grundlegende Eigengefährdung durch das Fasten hochstilisiert. Gibt es dann noch Kolleg\*innen, die den Islam sowieso nicht als Teil der eigenen Gesellschaft akzeptieren wollen, wird schnell ein weltanschaulicher Gegensatz aufgebaut. Übersehen wird, dass der Fastenmonat für viele Familien nun schon seit Generationen zu den Selbstverständlichkeiten des deutschen Alltags gehört.

# Typische Probleme im Ramadan und Lösungsansätze

**Die Belastungen, die viele Jugendliche aus dem Schultag ohnehin mitbringen, wachsen im Ramadan oft**, so dass die Jugendlichen eine große Müdigkeit, geringe Belastbarkeit und vielleicht auch leichte Reizbarkeit zeigen können. Sportliche und andere körperliche Aktivitäten sind besonders anstrengend, andererseits entwickeln viele Jugendliche gerade hier aber auch besonderen Ehrgeiz.

*Bereiten Sie sich mit den Jugendlichen auf den baldigen Ramadan vor. Was kann man so machen wie immer, was ändert man? Woran kann man feststellen, ob eine sportliche Belastung doch zu groß ist – kann die Sportlehrerin da weiterhelfen? Wie kann man den Raum, die Hausaufgaben und die Freizeit chillig gestalten, um auch Zeit für Ruhe und Nichtstun und Nachdenken zu haben – was auch Sinn und Zweck des Ramadan ist? Wie lassen sich die Interessen von fastenden und nicht fastenden Jugendlichen verhandeln und Kompromisse finden?*

Bei vielen Aktivitäten, aber auch beim Zusammensein auf der Couch mit Musik gehören Snacks und Trinken dazu und schaffen Gemeinschaft. So kann es auch zu **Streit zwischen fastenden und nicht fastenden Jugendlichen darüber kommen, wie der gemeinsame Raum gestaltet werden soll**.

*Damit es so weit nicht kommt, besprechen Sie vor Beginn des Ramadan den gemeinsamen Umgang damit, der allen Bedürfnissen gerecht wird. Gibt es verschiedene Räume? Lassen sich in einem Raum Bereiche abgrenzen? Machen Sie deutlich, dass es um individuelle Bedürfnisse geht, da viele Muslim\*innen nicht fasten und sich manchmal nichtmuslimische Jugendliche dem Fasten anschließen.*

**Einzelne Lehrer\*innen und pädagogische Fachkräfte ermuntern Jugendliche zum „Schummeln“** oder zu einem legeren Umgang mit dem Fastengebot. Beliebte ist: „Mach das Licht aus, dann sieht Gott das nicht.“ Andere Erwachsene wiederum unterstellen den fastenden Jugendlichen, sie würden sowieso irgendwelche Tricks anwenden und heimlich essen und trinken.

*Tun Sie beides nicht! Die Jugendlichen merken schnell, dass Sie so weder den Glauben noch den\*die gläubige\*n Jugendliche\*n ernst nehmen bzw. ihnen sogar ablehnend gegenüberstehen.*

Jugendliche finden es manchmal **irritierend, dass Lehrkräfte und Sozialarbeiter\*innen, die sie sonst als Wissensvermittler\*innen, Autoritätspersonen und Vorbilder erleben, oft wenig wissen** über Religion und den Islam oder auch das Fasten.

*Informieren Sie sich über grundlegende Hintergründe der Religionen der Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten. Machen Sie aber auch deutlich, falls dies der Fall ist, dass Sie nur angelesenes Wissen haben und die Traditionen nicht aus eigener Erfahrung kennen. Wenn Sie selbst religiös oder auch muslimisch sind, zeigen Sie den Jugendlichen, dass Religion sehr unterschiedlich gelebt werden kann und Ihre eigene Interpretation der Gebote nicht für alle gilt. Es gibt einige Richtlinien oder Haltungen, die einem sehr wichtig sind und die man im Alltag leben will, andere wiederum sind weniger wichtig – und beides kann sich ändern und hängt von verschiedenen Umständen ab.*

**Manchmal üben fastende Jugendliche Druck auf diejenigen muslimischen Geschwister, Freund\*innen oder Mitschüler\*innen aus, die nicht fasten.** Teilweise wird dabei die Integrität der nicht fastenden Jugendlichen und ihrer Familien in Frage gestellt, und sie werden als ‚keine echten Muslime‘ diffamiert. Manche Jugendlichen kommen mit der sozialen Kontrolle gut zurecht, andere wünschen sich Unterstützung.

*Erinnern Sie die Jugendlichen daran, welche Regeln grundsätzlich in Ihrem Club gelten: Alle sind gleichberechtigt und niemand darf andere dominieren. Alle sind verschieden und sollen ihre Freiheit haben, die dort endet, wo die Freiheit der anderen beginnt. Dies funktioniert nur, wenn solche Prinzipien auch sonst gelten und vorgelebt werden. Sprechen Sie mit älteren muslimischen Jugendlichen, die nicht fasten und die von den jüngeren anerkannt werden. Falls Sie Zugang zu den Familien der Jugendlichen haben, beziehen Sie sie mit ein. Wenn Sie an Grenzen stoßen, wenden Sie sich an Beratungsstellen. Aber: Vermuten Sie nicht sofort eine Gefährdung der Jugendlichen durch den Einfluss von Islamist\*innen. Eine strenge soziale Kontrolle üben Jugendliche oft auch generell untereinander aus.*

Es herrscht viel **Unsicherheit darüber, ob Aktivitäten wie Ausflüge und Reisen durchgeführt werden können.** Wichtig ist: Bei Reisen muss nicht gefastet werden, die versäumten Tage können ‚nachgeholt‘ werden. Jugendliche und ihre Familien können aber unterschiedlich interpretieren, was genau eine Reise ist: Nur die Fahrzeit zum Ziel oder auch der Aufenthalt dort? Auch wenn die Jugendlichen an den Entscheidungen beteiligt werden und bewusst einen Wochenendausflug machen und dabei auch fasten wollen, sieht die Realität dann manchmal anders aus und sie machen doch schlapp.

*Machen Sie einen Plan B. Wenn ein Wochenendausflug im Ramadan stattfinden soll, planen Sie mit den Jugendlichen ein Ausweichevent ohne lange Fahrt. Wer trägt die Kosten, die eventuell anfallen? Bedenken Sie auch bei den Aktivitäten am Ausflugsziel, was Alternativen sein könnten, wenn einige der fastenden Jugendlichen doch geschwächt sind. Besprechen Sie vorab, was man tun kann, wenn ein Teil der Gruppe sich fit fühlt, ein anderer nicht. Wie lässt sich die Aufsichtspflicht gewährleisten? Wie ist die Gesundheitsversorgung vor Ort, falls jemand umkippen sollte?*

# Leitgedanken für einen guten Umgang mit Ramadan

## Selbstreflexion, Problemanalyse und Entdramatisierung

Vergewissern Sie sich: Wer hat eigentlich Probleme mit dem Fasten – Ihre Jugendlichen, einzelne von ihnen oder Sie selbst oder die Kolleg\*innen? Worum geht es dabei genau?

- Haben die Jugendlichen Probleme mit dem Fasten oder mit zu hohen allgemeinen Anforderungen? Wollen sie das Fasten durchhalten, auch wenn es ihnen zeitweise nicht so gut geht oder wenn die Verführung durch nichtfastende Jugendliche oder Erwachsene sehr groß ist – oder fasten sie eher, „weil man es muss“?
- Je nach Zusammensetzung Ihrer Gruppe kann der Ramadan so wie die für viele durchaus auch schwierige ‚fünfte Jahreszeit‘ Weihnachtsen Teil Ihrer Routinen werden. Dazu gehört auch das gemeinsame Fastenbrechen im Club, zu dem alle, fastende und nicht fastende Jugendliche und Erwachsene, ihr Lieblingsessen mitbringen

## Informationen über die Grundlagen des Fastens

- Informieren Sie sich über die Grundlagen des Islam und des Ramadan sowie über die Bedeutung der Religionsmündigkeit ab 14 Jahren. Mittlerweile gibt es verschiedene **Empfehlungen**, die vom **Berliner Senat und auch von muslimischen Selbstorganisationen stammen**. Meist geht es um Schule, aber Vieles ist auf die Jugendarbeit übertragbar.
- Setzen Sie sich dafür ein, dass die Teams und die Fachkräfte, die das Thema betrifft, **Fortbildungen** dazu besuchen. Schaffen Sie sich **Materialien** für Ihre Einrichtung an bzw. beantragen Sie die notwendigen **Ressourcen** dafür.
- Machen Sie sich vertraut mit der Grundregel, dass das Fasten auch unterbrochen oder verschoben oder auch ausgelassen werden darf, wenn gesundheitliche Gründe dafür vorliegen, wenn andere Anforderungen nicht erbracht werden können oder die Fastenden Schaden nehmen würden.

**Jugendliche können, wie dies für die Schule empfohlen wird, eine Box mit einem Snack dabeihaben, um sich kurz zu stärken.**

- Behalten Sie im Blick, dass es keine einheitliche islamische Autorität gibt, und dass die Familien – wie auch im Christentum trotz kirchlicher Autoritäten – ihre eigenen Auslegungen praktizieren. Daher gibt es auch keine festen Bestimmungen mit Blick auf das Alter oder was genau als gesundheitliche Gefährdung zu sehen ist. Dass Mädchen während der Menstruation nicht zu fasten brauchen, wissen diese in der Regel selbst.
- Vereinbaren Sie mit den Kindern und deren Eltern bzw. mit den Jugendlichen, welche Zeichen dafür sprechen, das Fasten zu unterbrechen.

Machen Sie sich klar, was das Positive und Stärkende am Fasten ist, warum religiöse Menschen die Regeln befolgen und warum manchmal auch schon Kinder mitmachen wollen. Wer selbstbestimmt fastet, leidet nicht, sondern arbeitet an sich!

**Sprechen Sie über religiöse Praktiken und ihre Bedeutung für die Jugendlichen nicht nur dann, wenn es zu Schwierigkeiten kommt. Sondern aus Interesse an ‚Ihren‘ Jugendlichen.**

## **Kontakte zu Ansprechpartner\*innen**

Informieren Sie sich darüber, welche Ansprechpartner\*innen es im Bezirk und in Ihrem Umfeld gibt, falls es doch einmal zu Problemen kommen sollte, wenn Sie sich Sorgen um die Gesundheit machen oder wenn Jugendliche unter Zwang und sozialer Kontrolle leiden. Wie gehen die Schulen, die Ihre Jugendlichen besuchen, mit dem Ramadan um? Gibt es dort Ansprechpartner\*innen? Gibt es Moscheegemeinden im Kiez, die man ansprechen könnte?

## **Hilfestellungen**

Ein humorvoller Zugang zum Ramadan vom Satire-Projekt „datteltäter“:

<https://www.youtube.com/watch?v=IWtpgnISM04>

Junge Islamkonferenz: „Acht wissenswerte Dinge zum Ramadan“ (2019):

<https://www.junge-islam-konferenz.de/aktuell/blog/acht-wissenswerte-dinge-zum-ramadan/>

Neuköllner Broschüre „Ramadan und Schule“ (2019):

<https://www.berlin.de/ba-neukoelln/aktuelles/bezirksticker/neukoellner-broschuere-ramadan-und-schule-neu-erschienen-808416.php>

Kindersprachbrücke Jena e. V.: „Fasten trotz Schule“ (2017):

<https://www.kindersprachbruecke.de/ramadan/>

Deutscher Kinderschutzbund e. V. und Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (2019): „Ramadan-Fasten – eine Handreichung zum Umgang mit dem Fasten von Kindern und Jugendlichen“

[https://www.dksb.de/fileadmin/user\\_upload/Position\\_des\\_DKSB\\_zum\\_Ramadan-Fasten\\_von\\_Kindern.pdf](https://www.dksb.de/fileadmin/user_upload/Position_des_DKSB_zum_Ramadan-Fasten_von_Kindern.pdf)

Eine medizinische Studie zu den Auswirkungen des Fastens (auf Englisch):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28027907>

Vielfältige Fortbildungen, Beratungen, Hintergrundtexte und Empfehlungen der (Berliner) Fachstelle für Pädagogik zwischen Islam, Islamfeindlichkeit und Islamismus: [www.ufuq.de](http://www.ufuq.de)

Fortbildung: „Die Freiheit, die ich meine“ des Lernorts 7xjung von Gesicht zeigen!: <https://www.7xjung.de/die-freiheit-die-ich-meine/fortbildungen-fuer-fachkraefte/>

Wenn es Befürchtungen gibt, einzelne Jugendliche könnten sich radikalieren oder sie nutzen das Fasten als Ansatzpunkt für die Agitation: Der Infodienst Radikalisierungsprävention bietet einen bundesweiten Überblick über Anlaufstellen: <https://www.bpb.de/politik/extremismus/radikalisierungspraevention/208847/anlaufstellen-und-beratung-finden>

# Inhalt

Einführung

Grundlegende Missverständnisse in Bezug auf den Fastenmonat

Typische Probleme im Ramadan und Lösungsansätze

Leitgedanken für einen guten Umgang mit dem Ramadan

Hilfestellungen

Gefördert durch:

