

# «Das Fasten ist eine Reinigung der Seele»

Heute Donnerstag feiern Muslime auf der ganzen Welt den Beginn des Ramadan. Für Familie Mustafi in Münchenbuchsee ist der Fastenmonat eine ganz besondere Zeit.



Für Merljinda und Amir Mustafi stellt der Ramadan keinen Zwang dar. Im Gegenteil: Sie freuen sich mit ihren Kindern Rebian und Ambera auf die bevorstehende Fastenzeit. Bild: Adrian Moser

Zudem auf alle Modelle:

- 0% LEASING
- 0% ANZAHLUNG
- + EURO-BONUS

[JETZT PROFITIEREN >](#)

## Wie der Ramadan wandert

Die vierzig-tägige Fastenzeit der Christen ist terminlich ans Osterfest gekoppelt und damit an den Frühlingsvollmond. Sie findet dadurch immer ungefähr im gleichen Zeitraum des Jahres statt. Anders der Ramadan. Der

Es ist wie Adventszeit und Weihnachten, ein langes Warten auf das grosse Fest. «Wir sind dankbar, dass wir einen weiteren Ramadan feiern dürfen», sagt Merljinda Mustafi. Sichtlich erfüllt von Vorfreude, beantworten sie und ihr Mann Amir die Fragen zum Fastenmonat der Muslime und dem Feiertag Bayram. Ambera, die elfjährige Tochter, hört aufmerksam zu. Oder dann verschwindet sie, um nach Rebian, ihrem Bruder zu sehen. Der Vierjährige taucht nur ab und zu auf, um ein Guetzli zu holen.

Doch bis zu Bayram, dem Fest des Fastenbrechens, stehen nun 29 Tage Fasten bevor – ab heute. Wer im Ramadan fastet, isst nur am Morgen früh und erst am Abend wieder. Die Zeiten sind – gemäss geografischer Position – exakt vorgegeben (siehe Kasten). Für Bern ist die Fastenzeit heute zwischen 3.42 und 21.39 Uhr festgelegt. Auf dem Tisch der Familie Mustafi liegt ein Blatt Papier, auf dem die Zeiten für jeden Tag des Ramadan aufgeschrieben sind.

Während der Fastenzeit sind Essen, Trinken, aber auch Rauchen oder Geschlechtsverkehr verboten. Am Abend folgt das tägliche gemeinsame Fastenbrechen, Iftar. «Man lädt immer Leute ein oder wird selber eingeladen», sagt Merljinda Mustafi. Die Familie, die bis vor acht Monaten in Leukerbad lebte, wohnt jetzt in Münchenbuchsee. Das Paar stammt aus Mazedonien, der Walliser Dialekt ist aber nicht zu überhören. Im Wallis leben auch die Eltern und Geschwister von Merljinda Mustafi. «Während des Ramadan feierten wir am Abend immer gemeinsam», sagt sie.

Immer wieder wandert der Ramadan. Der Fastenmonat ist der neunte Monat des islamischen Mondkalenders. Weil ein Mondumlauf rund 29,5 Tage dauert, fehlen nach zwölf Mondmonaten gegenüber dem Sonnenjahr rund elf Tage. Das heisst: Der Ramadan rutscht im Kalender jedes Jahr um diese elf Tage nach vorne und kann daher in jeder Jahreszeit stattfinden. Um einmal durchs ganze Jahr zu wandern, benötigt der Ramadan etwas mehr 30 Jahre.

Weil Beginn und Ende der täglichen Fastenzeit im Ramadan an den Aufgang und den Untergang der Sonne gebunden sind, ergibt sich eine weitere Besonderheit: Die effektive tägliche Dauer des Fastens variiert je nach Position auf der Erdkugel erheblich. Liegt der Ramadan in der Jahresmitte wie jetzt, verlängert sich die Fastenzeit auf der Nordhalbkugel gegen Norden hin und den Tageslängen folgend immer mehr. In Oslo beispielsweise dauert sie heute von 2.20 bis 22.43 Uhr – während Muslime in Nairobi, das praktisch auf dem Äquator liegt, über sechs Stunden weniger lange durchzuhalten brauchen.

Gelöst wurde mittlerweile das Problem für Muslime, die oberhalb des Polarkreises leben, wo die Sonne im Sommer während einiger Wochen überhaupt nicht untergeht – ganz im Norden von Norwegen beispielsweise. Sie richten sich in ihrem Fasten nach den Zeiten von Mekka.

(db)

## Ausnahmen für Kinder und Alte

Zur Fastenzeit gehöre das Schenken. Beschenkt würden vor allem Kinder und ältere Leute, sagt Amir Mustafi. Merljinda Mustafi belohnt ihre Tochter während des Fastenmonats mit kleinen Geldbeträgen oder neuen Kleidern, um sie zum Fasten zu motivieren. «Am schönsten ist es aber, wenn man von Allah belohnt wird», sagt sie. Zwar gibt es für Kinder, ältere Menschen, Kranke, Schwangere oder Reisende Ausnahmen vom Fasten. Aber Ambera macht bereits eifrig mit. «Wenn andere ein Eis essen, ist es nicht einfach», sagt sie und lächelt. Im vergangenen Jahr habe ihre Tochter bereits 21 Tage lang gefastet wie eine Erwachsene, sagt die Mutter stolz. Sie habe früh angefangen, Ambera ans Fasten zu gewöhnen. «Mit acht Jahren fastete sie nur bis Mittag.» Das Mädchen selber sagt, dieses Jahr werde sie versuchen, den ganzen Ramadan durchzuhalten – «ich probiere es». Sie esse in der Pause ohnehin nie viel. Einen allzu grossen Druck wollen die Eltern der Tochter aber nicht auferlegen, wie sie sagen. Wenn Ambera den ganzen Tag Schule oder Turnen habe, könne sie das Fasten durchaus brechen.

So weit kann es auch für Erwachsene kommen. Ihm sei das schon passiert, sagt Amir Mustafi, der als Sanitärinstallateur arbeitet. «Auf der Baustelle habe ich einmal gemerkt, dass es einfach nicht mehr geht.» Selbstverständlich habe er das nicht an die grosse Glocke gehängt, aber tragisch sei es nicht. Schliesslich sei es nicht der Zweck des Fastens, den Menschen zu schaden. «Der Islam will, dass die Menschen gesund sind.» Amir Mustafi spricht von Toleranzen, was die Zeiten betrifft, und von Kompensationsmöglichkeiten. «Jede Ausnahme muss

aber einen triftigen Grund haben», sagt er. Das Stillen eines Säuglings sei zum Beispiel ein solcher Grund.

Auch Merljinda Mustafi, die im Wallis 15 Jahre lang in einer Migros-Filiale arbeitete, hat mehrmals erfahren, wie schwierig fasten sein kann: «Ich musste am Morgen immer Gipfeli ins Regal legen», sagt sie und lächelt vielsagend. Trotzdem: Auch wenn es für Aussenstehende nach harter Entbehrung aussehe, so sei es doch machbar, tagsüber nichts zu essen und zu trinken. «Der gläubige Muslim schafft das», sagt Amir Mustafi.

### «Für mich ein Redbull geöffnet»

Anders als in Mazedonien sind sie als fastende Muslime hierzulande in der Minderheit. Während es dort für viele Gläubige dazu gehört, während des Ramadan reduziert zu arbeiten, behelfen sich hier manche mit Ferien. Auch Amir Mustafi nimmt gegen Ende des Ramadan zwei Wochen Ferien.

Über ihre Schweizer Arbeitskollegen sind beide des Lobes voll. Diese hätten sich immer sehr rücksichtsvoll verhalten. «Als wir einmal im Firmenbus unterwegs waren, hat mein Kollege, der am Steuer sass, für mich ein Redbull geöffnet», sagt Amir Mustafi. Als er abgelehnt habe mit der Begründung, er faste, habe der Kollege sein Getränk ebenfalls weggestellt. Seine Kollegen hätten auch darauf verzichtet, im Bus zu rauchen, weil sie wussten, dass er während des Ramadan tagsüber nicht rauche. Man müsse aber auch aufpassen, sagt Merljinda Mustafi, dass Nichtmuslime sich nicht eingeschränkt fühlten.

---

## Islam in Bern

Die Anschläge von Paris und Kopenhagen zu Beginn dieses Jahres haben aufgeschreckt und die Frage aufgeworfen, was diese im Namen Allahs begangenen Verbrechen mit dem Islam zu tun haben. Die Bern-Redaktion nimmt die Ereignisse zum Anlass, mit Muslimen zu reden, die unsere Nachbarn sind, statt nur über den Islam zu schreiben. Der «Bund» berichtet in loser Folge über ihre Alltagsrealität, die meist unspektakulär ist, den nichtmuslimischen Bewohnern der Schweiz aber oft verborgen bleibt. [Hier geht's zum Dossier.](#)  
(lok)

---

### «Respect» - Iftar?

Feiertage bieten die Gelegenheit, Angehörige anderer Religionen am eigenen Glauben teilhaben zu lassen. Religiöse Dachverbände von jüdischer und muslimischer Seite, die eidgenössische Fachstelle für Rassismusbekämpfung und weitere Vereinigungen haben 2012 das Projekt «Respect: Muslim- und Judenfeindlichkeit gemeinsam überwinden» ins Leben gerufen. Die gegenseitigen Besuche zu den Feiertagen sollen den Dialog fördern und Missverständnisse abbauen. Iftar, das islamische Fastenbrechen, eignet sich besonders gut für eine Dialogveranstaltung, da auch die jüdische Tradition das Fasten kennt. Anlässe der «Respect»-Reihe fanden schweizweit schon an mehreren Orten statt. So

gab es in Bern einen Respect-Seder – Seder ist der Vorabend des jüdischen Pessachfests. Diesmal stehen Ramadan und Iftar, das Fastenbrechen, im Vordergrund. Die Veranstaltung richtet sich an muslimische und jüdische Menschen. «Respect – Iftar», So, 21. Juni, 21 Uhr, Thoracherhus der Kirchgemeinde Muri-Gümligen, Kranichweg 10, (Anmeldung bis 19.6. bei Tel 044 721'10'50 oder [respect@ncbi.ch](mailto:respect@ncbi.ch)).  
(mdü)

«Sie sollen in den Pausen in Ruhe essen können.» Aus diesem Grund habe sie ihre eigene Pause manchmal vor oder nach der Pause der Arbeitskolleginnen gemacht.

Merljinda Mustafi hat noch keine neue Arbeitsstelle gefunden. Deshalb werde sie in diesem Ramadan erst recht Zeit dafür haben, jeden Tag frische Lebensmittel einzukaufen. Für das Fastenbrechen am Abend koche sie das, worauf sie, ihr Mann und ihre Tochter gerade Lust hätten. «Trotz Heiss hunger darf man nicht zu schnell essen», sagt sie. Auch mit dem Trinken von kaltem Wasser müsse man nach einem langen Fastentag vorsichtig sein – «sonst bekommt man Magenschmerzen.»

#### **«... dann bleibt nur der Hunger»**

Viel wichtiger aber als all die Regeln und Vorschriften sind für die gläubigen Mustafis ohnehin die Fragen, welche die Verbundenheit mit Allah betreffen. Diese sei im Ramadan besonders gross. «Für uns ist Fasten eine Reinigung, aber nicht eine rein körperliche, sondern vor allem eine seelische», sagt Amir Mustafi. Man müsse in dieser Zeit hilfsbereiter und sozialer sein als sonst – und ein Beispiel für andere. «Und man muss auf seinen Mund aufpassen.» Man sollte nicht schimpfen und niemanden beleidigen.

Ursprünglich hatte die Familie Mustafi geplant, während des Ramadan zwei Wochen nach Mazedonien zu reisen. Daraus wird nun leider nichts. Ein bisschen scheinen es Amir und Merljinda Mustafi, die der Moschee in Langenthal angehören, doch zu bedauern. In Mazedonien wären die Moscheen ganz in der Nähe, sagt sie, und die Minarette seien wunderschön mit Lichtern dekoriert – «es ist ähnlich, wie hier an Weihnachten». «Und die Lebensmittelläden haben bis Mitternacht geöffnet», sagt er. Aber wie dem auch sei: Der Ramadan sei eine besinnliche Zeit und Bayram ein wichtiges religiöses Fest. «Wenn man fastet, ohne mit Gott zu sein, bleibt nur der Hunger», sagt Amir Mustafi. (Der Bund)

(Erstellt: 18.06.2015, 08:34 Uhr)