

Ramadan für Kinder

Liebe Eltern!

Der Ramadan hat am 22. März begonnen. Für viele muslimische Gläubige ist der Ramadan eine besondere Zeit, weil es nicht nur um das Fasten zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang geht, sondern auch um eine innere Reinigung und Reflexion – darum, das eigene Verhalten positiv zu verändern, anderen zu helfen und sich zu bemühen, ein besserer Mensch zu werden.



In den letzten Jahren traten jedoch vermehrt Anfragen von Lehrkräften in den Kinder- und Jugendanwaltschaften auf, nachdem in den Klassen während des Ramadans immer wieder fastende Kinder im Unterricht gesundheitliche Probleme hatten, bis hin zu Kreislaufzusammenbrüchen aufgrund von Dehydrierung. Deshalb möchte die Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien auch dieses Jahr alle Eltern auf die Wichtigkeit von kindgerechtem Fasten hinweisen.

Kinder sind von der Pflicht zum Fasten ausgenommen

Kinder sind – wie Schwangere, Stillende, Alte, Kranke oder Reisende – im Islam vom Fasten ausgenommen. Das gilt nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die Größeren, da auch sie in der Schule oder auch in der Lehre fit sein müssen. In Österreich besteht neun Jahre Unterrichtspflicht. Das bedeutet, dass Kinder in der Früh rechtzeitig im Unterricht erscheinen müssen, um gemäß dem Lehrplan unterrichtet zu werden. Für die körperliche und geistige Entwicklung und Gesundheit, aber auch damit Kinder in der Schule eine entsprechende Leistung erbringen können, ist es wichtig, dass ihrem Körper ausreichend Schlaf und Energie in Form von Nahrung und Flüssigkeit zur Verfügung stehen.

Wir ersuchen daher alle betroffenen Eltern und Bezugspersonen, diesen Umstand zu berücksichtigen.

Kindgerechtes Fasten

Wenn Kinder beim Fasten ausdrücklich mitmachen wollen, kann man ihnen anbieten, auf bestimmte Dinge wie zum Beispiel Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke zu verzichten oder gegebenenfalls am Nachmittag keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen. Gemeinsam mit den Kindern kann überlegt werden, wie auch die anderen Aspekte des Ramadan (Fasten mit allen Sinnen) verwirklicht werden können:

- Wie kann anderen geholfen werden?
- Was kann man tun, um ein guter Mensch zu sein?
- Gibt es schlechte Gewohnheiten (langes Computerspielen, Handygebrauch etc.), die man im Ramadan reduzieren möchte?

An den Wochenenden und in den Ferien, wo keine schulischen oder sportlichen Leistungen den Körper beanspruchen, können Kinder, falls der Wunsch besteht, beispielweise, das

„Kinderfasten“ ausprobieren. Dabei nehmen Kinder an der „Suhur-Mahlzeit“ (= vor der Morgendämmerung) teil und fasten zum Beispiel bis zur Mittagszeit.

Um die Selbstbestimmung und die Körperwahrnehmung der Kinder zu bestärken, bitten wir Eltern darum, ihre Kinder nicht zu beschämen, wenn sie Hunger äußern, sondern sie darin zu bestärken, auf ihren Körper, der sich im Wachstum befindet, zu hören und zu achten. Als Energiespender kann man beispielweise Obst anbieten.

Das Kindeswohl steht über allen anderen Maßnahmen und Regeln

Die UN-Kinderrechtskonvention gilt für alle Kinder und Jugendlichen weltweit. Sie besagt, dass bei allen Maßnahmen, ob von Eltern, Staat oder einer Religionsgemeinschaft, auf die körperliche und seelische Unversehrtheit der Kinder zu achten ist!

Auch den Kinder- und Jugendanwaltschaften ist die körperliche und seelische Unversehrtheit aller Kinder wichtig. Gleichzeitig achten wir selbstverständlich die religiösen Bedürfnisse aller Gläubigen. Daher ersuchen wir Sie als Eltern, Verwandte oder sonstige wichtige Bezugspersonen, gemeinsam mit Ihren Kindern individuelle Lösungswege zu finden, die ihnen eine altersadäquate Beteiligung am Ramadan sowie am gesellschaftlichen Leben in und außerhalb der Schule ermöglichen.

Wir wünschen allen Musliminnen und Muslimen einen gesegneten Ramadan!

Ramadan mubarak!

رمضان مبارك

رمضان كريم

Ramazan ayınız mübarek olsun!

Ramazan šerif mubarek olsun!

Ramadanin e lumtur!

Ramazan piroz be!

Mit freundlichen Grüßen



DSAⁱⁿ Dunja Gharwal, MA
Kinder- und Jugendanwältin