



**Reich gedeckte Tafel:** Um 20.20 Uhr beginnt an diesem Dienstag das Abendessen bei Familie Karadag. Denn erst nach Sonnenuntergang darf im Fastenmonat Ramadan wieder gegessen und getrunken werden. Für Mama Yesim, die Töchter Rana und Reyhan Ayse, Sohn Gültekin und Papa Davut Karadag ist der Ramadan dennoch eine frohe Zeit. Foto: Tom Rebel

# Familie Karadag feiert Ramadan

## 29 Tage verzichten Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken

Von unserem Redaktionsmitglied  
Hansjörg Ebert

**Oberdingen.** Die Familientafel ist reich gedeckt. Verlockend duften gefüllte Weinblätter, eingelegte Paprika und Auberginen sowie gebratene Pute. Zum Auftakt wird eine Gurken-Joghurt-Suppe serviert, als Beilagen stehen Brot und Kartoffelsalat auf dem Tisch. Der Gast wird herzlich begrüßt – fühlt sich willkommen wie ein Ehrengast – und nimmt an der Tafel Platz. Vor dem Essen spricht der Familienvater auf türkisch ein Gebet, die anderen beten mit nach oben geöffneten Händen mit. Dann darf gespeist werden, der Hunger ist groß.

Familie Karadag in Oberdingen hat einen langen Tag hinter sich – ohne Essen und Trinken. Denn seit einer Woche ist Ramadan, der Fastenmonat, in dem Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang keine Nahrung und auch keine Flüssigkeit zu sich nehmen. Für die Eltern Yesim und Davut Karadag ist das eine altvertraute Tradition. Die Töchter Rana (16) und Reyhan Ayse (15) sind bereits seit einigen Jahren zumindest teilweise mit dabei, für den siebenjährigen Sohn Gültekin ist es der erste Ramadan, an dem auch er – mit Sonderregeln – mitfasten will. Alle tun das freiwillig, betont die Mama.

Doch trotz des Verzehrs sei der Ramadan für die Familie keine trübe Zeit. „Unter Religion verstehe ich Liebe und Zuneigung, und so habe ich das auch bei meinen Großeltern erlebt“, erzählt Yesim Karadag, die zwar in Eppingen geboren wurde, dann aber ab dem dritten Lebensjahr bei den Großeltern in der Türkei aufgewachsen ist. Dort hat sie auch die Grundschule besucht – und die Religion und den Ramadan lieben gelernt. Mit elf Jahren kam sie wieder zurück nach Deutschland.

Der Ramadan sei für sie eine erfreuliche Zeit, berichtet die 43-Jährige, die seit fünf Jahren als Sozialpädagogische Familienhelferin arbeitet und beim Inter-

nationalen Freundeskreis (DAF) stellvertretende Vorsitzende ist. Man schmücke das Zimmer, die Kinder freuen sich, es sei eigentlich eine Festzeit, erzählt die Mutter weiter. Und wenn es die Coronapandemie nicht gäbe, dann würden sich die Muslime in Oberdingen während des Ramadans jeden Abend in einem großen Zelt treffen. „300 Leute essen und beten dann zusammen – eine schöne Gemeinschaft“, sagt sie. Nur dieses Jahr sei das leider wie auch im Vorjahr nicht möglich.

Auch für Familienvater Davut Karadag, der als Betreuer an der Stromberg-schule in Oberdingen arbeitet, ist der Fastenmonat wichtig. „Für mich bedeutet Ramadan Zusammenhalt und Segen, gegenseitige Unterstützung und die Reduzierung körperlicher Bedürfnisse, um sich mehr auf die seelische Ebene einzulassen zu können“, sagt er.

Keine Bedenken hat die gelernte Krankenschwester Yesim Karadag, die 20 Jahre in der Brettener Reckbergklinik gearbeitet hat, dass das Fasten der Gesundheit schade. Im Gegenteil: Das

Fasten sei auch gut für den Körper, der sich durch den Verzicht erholen könne. Yesim Karadag vergleicht dies mit dem Heilfasten. Und: Jeder in der Familie darf selbst entscheiden, ob er mitmache. Erstrebenswert sei es allerdings, die vollen

mehr. In diesem Jahr will sie das Fasten komplett durchhalten. „Es ist nicht so schwer, man gewöhnt sich daran“, sagt sie. Blöde Sprüche von ihren Mitschülerinnen musste sie sich bislang noch nicht anhören. Nur eine Lehrerin habe mal gesagt, dass es ungesund sei, so lange nichts zu trinken.

„Meine Mitschüler sind sehr respektvoll und fragen in der Pause, ob es mich stört, wenn sie essen“, erzählt die 15-jährige Schwester Reyhan Ayse. Auch sie versucht in diesem Jahr, die ganze Zeit mitzufasten. Das sei aber schon schwer, vor allem wenn man Sport mache. Zusammen mit ihrer Schwester geht sie Joggen und spielt Golf. Da müsse man dann eben etwas langsamer machen. Für beide Mädchen ist der Ramadan nicht nur Tradition. Auch der persönliche Glaube sei ein Grund dafür, sich auf das Fasten einzulassen, sagen sie.

Überhaupt genießt die Religion einen sehr hohen Stellenwert im Leben der Familie. Yesim Karadag versucht zu erklären, was Glaube für sie bedeutet: „Ich handle so, wie ich es für richtig halte und wie ich von anderen behandelt werden möchte“, nennt sie als Richtschnur für ihr Leben. Dazu habe sie eine innige Bindung zu Gott, bei ihm könne sie sich Kraft holen auch in schwierigen Zeiten. Der Glaube zeige sich darin, wie sie mit anderen Menschen umgehe und wie sie ihr Leben führe.

Der Ramadan ist für Yesim Karadag eine Zeit der Selbstreflexion. Da stelle sie sich selbst viele Fragen: Was für ein Mensch bin ich? Wie kann ich noch edlere Charaktereigenschaften bekommen? Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um? Wie gehe ich mit Verzicht um? „Ich verzichte auf das Essen, damit ich mehr Zeit für mich und meine innere Welt habe“, sagt sie.

Darüber hinaus sei der Fastenmonat auch eine Zeit, in der man nicht nur an sich denkt, sondern auch an die ärmeren Menschen und Geld spendet oder sie zum Essen einlädt.

„

**Meine Mitschüler verhalten sich sehr respektvoll.**

**Reyhan Ayse Karadag**  
Schülerin

30 Tage durchzuhalten. Dass das Fasten nicht so leicht sei, räumt sie ein. Man brauche dafür einiges an Disziplin. Denn nach dem Frühstück, das die Familie um 4.30 Uhr zu sich nimmt, gibt es bis zum Abend gegen 20.20 Uhr nichts zu essen und nichts zu trinken.

Mit acht Jahren hat Tochter Rana zum ersten Mal mitgefaster, anfangs nur einen halben Tag, dann von Jahr zu Jahr

### Hintergrund

Ramadan heißt der Monat, in dem gläubige Muslime weltweit fasten. In dieser Zeit essen und trinken sie von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts – und das 29 Tage lang. Ramadan ist der 9. Monat im islamischen Kalender. Im Islam gilt er als Fastenmonat, an den im Anschluss ein Fest des Fastenbrechens – das Zuckerfest – gefeiert wird. Jedes Jahr verschiebt sich das Datum des Ramadans um zwei Wochen.

In diesem Jahr hat der Ramadan am 13. April begonnen und endet am 12. Mai. Im Ramadan gelten besondere Essenszeiten. Vor Sonnenaufgang ist

eine leichte Mahlzeit erlaubt, nach Sonnenuntergang wird dann im Kreis der Familie oder Freunde gerne üppig gespeist.

Beim Fasten gibt es allerdings Ausnahmen: Schwangere, stillende Mütter und Kinder bis zur Pubertät müssen nicht fasten, ebenso Kranke und Reisende. Die Einhaltung des Fastenmonats gehört neben den täglichen Gebetszeiten, dem öffentlichen Glaubensbekenntnis, dem Almosengeben und der Pilgerfahrt nach Mekka zu den fünf Säulen des Islam. Mit dem Verzicht auf Essen fokussieren sich Muslime auf das Wesentliche: die Barmherzigkeit gegenüber Armen und Schwachen, die Unterstützung anderer Fastender und das Zwiegespräch mit Allah. bert