

Fastenbeginn und Fastenbrechen

Sahur, die kleine Mahlzeit im Ramadan vor der Morgendämmerung

Bevor die Morgendämmerung anbricht, nehmen die Fastende noch eine letzte Mahlzeit zu sich. Man nennt sie Sahur und sie erleichtert den Fastenden, den Tag durchzustehen.

Der Prophet selbst nahm immer Sahur ein und empfahl sie.

Iftar, das abendliche Fastenbrechen

Das Fastenbrechen wird auf Arabisch Iftar genannt.

Wie verhalten wir uns beim Iftar

- Wir sprechen ein Bittgebet.
- Wir brechen das Fasten mit einer Dattel oder mit einem Glas Wasser.
- Wir essen ein leichtes Abendessen.
- Wir beten das Abendgebet.
- Wir helfen einander beim Aufräumen.

Das Bittgebet vor dem Iftar

Allaa hümme leke sümtü we bike aa mentü we aleyke tewekkeltü
we ala riz gike eftartü.

Bedeutung: O mein Allah, für dich faste ich, an dich Glaube ich, dir vertraue ich mich an und mit der Nahrung, die du mir geschenkt hast, beende ich mein Fasten.