

**Handreichung
zum Fastenmonat Ramadan im schulischen Alltag**

Der Fastenmonat Ramadan

**Handlungsempfehlungen für
Lehrkräfte und Eltern**

Handreichung zum Fastenmonat Ramadan im schulischen Alltag

Mit dem Beginn des Fastenmonats Ramadan begehen weltweit Millionen Musliminnen und Muslime eine Zeit der Besinnung, Selbstreflexion, religiösen Praxis und inneren Einkehr. Der Ramadan ist für viele Gläubige eine besondere Phase, die neben dem Fasten auch durch vermehrtes soziales Engagement, Rücksichtnahme, spirituelle Achtsamkeit und Vertiefung geprägt ist.

Ziel dieser Handreichung ist es, Orientierung für den schulischen und pädagogischen Alltag zu geben und einen sensiblen, professionellen Umgang mit fastenden Schülerinnen und Schülern zu unterstützen. Im Hinblick auf den anstehenden Ramadan bitten wir Sie um Berücksichtigung folgender Hinweise im Schulalltag:

1. Bedeutung des Fastens im Ramadan

Das Fasten im Ramadan umfasst den Verzicht auf Essen und Trinken zwischen Morgendämmerung und Sonnenuntergang. Es dient nicht allein körperlicher Enthaltsamkeit, sondern vor allem der Stärkung von Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein, Empathie, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme und Selbstkontrolle. Der temporäre Verzicht auf Nahrung steht dabei nicht isoliert im Mittelpunkt, sondern ist Teil eines ganzheitlichen religiösen und ethischen Gesamtkonzepts.

Der Ramadan lädt dazu ein, Geduld, Selbstdisziplin und Mitgefühl zu stärken, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen und das respektvolle Miteinander bewusst einzuüben. Das Fasten wird dabei als eine Form der inneren Schulung verstanden, die helfen soll, Gewohnheiten zu hinterfragen und Achtsamkeit zu entwickeln.

Auch Jugendliche können – bei verantwortungsvoller und altersgerechter Ausübung – sowohl körperlich als auch geistig von einer zeitlich begrenzten Veränderung der Ess- und Alltagsgewohnheiten profitieren. Die Mahlzeit vor Morgendämmerung (Sahûr) sowie das Fastenbrechen (Iftar) dienen einer ausgewogenen Nahrungsaufnahme und führen dem Körper die notwendigen Nährstoffe zu.

Darüber hinaus bietet der Fastenmonat im schulischen Kontext wertvolle Anlässe, über religiöse Praktiken, kulturelle Vielfalt und gemeinsame Werte ins Gespräch zu kommen – etwa im Religionsunterricht oder im Rahmen interkultureller Projekte, die gegenseitiges Verständnis und Respekt fördern.

2. Freiwilligkeit und individuelle Entscheidung

Das Fasten ist eine persönliche Entscheidung jedes Einzelnen. Es gilt der Grundsatz der Religionsfreiheit und Religionsmündigkeit (Art. 4 GG). Religiöse Praxis ist eine individuelle Angelegenheit und entzieht sich schulischer oder institutioneller Verpflichtung.

Es darf kein Druck auf Kinder und Jugendliche ausgeübt werden – weder zum Fasten noch zum Nicht-Fasten. Weder Elternhaus noch Religionsgemeinschaften oder Schule können dem Einzelnen diese Entscheidung verbindlich abnehmen.

Eine Benachteiligung oder Diskriminierung aufgrund des Fastens oder Nicht-Fastens ist unzulässig. Dies gilt gleichermaßen für schulische Bewertungen, soziale Teilhabe und den Umgang im Klassenverband. Gerade bei älteren Schülerinnen und Schülern ist zu berücksichtigen, dass sie eigenverantwortlich über ihre religiöse Praxis entscheiden.

3. Gesundheit und Ausnahmen

Im Islam gilt: Gesundheit hat Vorrang. Bei Krankheiten, körperlicher Schwäche, außergewöhnlichen Belastungen, belastenden Witterungsbedingungen oder besonderen individuellen Umständen ist es möglich, das Fasten auszusetzen bzw. es zu unterbrechen. Versäumte Fastentage können zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden.

Nicht alle Schülerinnen und Schüler verfügen über die gleiche körperliche Konstitution; daher ist eine pauschale Bewertung des Fastens im Schulkontext nicht möglich. Dies entspricht auch der schulischen Fürsorgepflicht, die darauf abzielt, gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Im Zweifel ist der Schutz der Gesundheit vorrangig.

4. Schulischer Alltag und Leistungsanforderungen

Der Ramadan entbindet nicht von schulischen Pflichten. Unterricht, Klassenfahrten, Ausflüge, Sport- und Schwimmunterricht finden grundsätzlich regulär statt. Das Fasten darf nicht als Begründung für dauerhaftes Fernbleiben vom Unterricht genutzt werden.

Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, dass sich im Ramadan – insbesondere in den Sommermonaten – der Schlaf-Wach-Rhythmus verändern kann. Durch das frühe Aufstehen zum Sahûr-Essen sowie optionale abendliche Gebete kann die nächtliche Ruhezeit verkürzt sein.

Im Rahmen der pädagogischen Fürsorge sollte ein situatives Entgegenkommen möglich sein, wie z. B.:

- angemessene Pausen
- Rücksicht bei stark körperlich fordernden Aktivitäten
- kleinere organisatorische Anpassungen im Unterrichtsablauf
- Sensibilisierung im Klassenraum für fastende und nicht fastende Schülerinnen und Schüler
- begleitende Gespräche und Austausch vor und während des Fastenmonats
- frühzeitige Kommunikation mit Eltern und Erziehungsberechtigten zur Klärung möglicher Herausforderungen

Insbesondere im Sport- und Schwimmunterricht ist eine individuelle Abwägung erforderlich, um sowohl den Bildungsauftrag der Schule als auch die Situation fastender Schülerinnen und Schüler angemessen zu berücksichtigen. Ziel ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen schulischen Anforderungen und Fürsorgepflicht, bei dem Respekt und Verständnis für alle Beteiligten im Vordergrund stehen.

Wichtige Leistungsüberprüfungen finden in der Regel vormittags statt und stellen üblicherweise keine besondere zusätzliche Belastung dar.

5. Verhalten, Werte und Vorbildfunktion

Das Fasten beinhaltet auch die Einübung eines achtsamen und respektvollen Verhaltens, etwa:

- respektvoller Umgang mit Mitmenschen
- keine Beleidigungen oder Aggressionen
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln

Das Fasten wird als innere Schulung verstanden, bei der Selbstkontrolle, Geduld und Verantwortungsbewusstsein bewusst eingeübt werden sollen. Diese Werte tragen nachhaltig zu einem positiven sozialen Klima im schulischen Alltag bei.

Wer sich während des Fastens daneben benimmt, könnte demzufolge an die folgende Aussage Prophet Muhammad erinnert werden: „Für Gott hat es keine Bedeutung, dass jemand, der das Lügen und den Betrug nicht unterlässt, sich des Essens und des Trinkens enthält.“

6. Religiöse Feiertage und Beurlaubung

Nach den geltenden schulrechtlichen Regelungen können Schülerinnen und Schüler für die höchsten religiösen Feiertage ihrer Religionsgemeinschaft beurlaubt werden. In Nordrhein-Westfalen ist dies in den entsprechenden schulrechtlichen Vorschriften geregelt.

Für muslimische Schülerinnen und Schüler betrifft dies insbesondere:

- das Ramadanfest / Fest des Fastenbrechens (Id al-Fitr)
- das Kurbanfest / Opferfest (Id al-Adha)

Die Antragstellung erfolgt durch die Erziehungsberechtigten und wird von der Schulleitung geprüft und genehmigt. Dabei erfolgt die Entscheidung unter Berücksichtigung der individuellen Glaubenszugehörigkeit.

7. Dialog und Zusammenarbeit

Ein respektvoller Umgang mit religiöser Vielfalt gelingt am besten durch:

- offene Kommunikation
- frühzeitige Gespräche mit Eltern, Erziehungsberechtigten, Schülerinnen und Schülern
- eine klare, transparente und wertschätzende Haltung der Schule
- Aufklärung über religiöse Praktiken und kulturelle Hintergründe
- gezielte Materialien und Arbeitshilfen zur Reduzierung von Unsicherheiten

Der Ramadan kann als Anlass genutzt werden, interkulturelles Lernen, gegenseitiges Verständnis und soziale Sensibilität im Schulalltag zu fördern – z. B. durch Projekte, Informationsmaterialien oder den Austausch über unterschiedliche Fastentraditionen.

Für Rückfragen oder weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Der Vorstand
Islamische Religionsgemeinschaft
Nordrhein-Westfalen
(IRG NRW e.V.)

Impressum

Herausgeber



Islamische Religionsgemeinschaft NRW e.V.

Oberbilker Allee 270a, 40227 Düsseldorf
info@irg-nrw.de
irg-nrw.de

Alle Rechte vorbehalten
© 2026

Dieses Heft darf für private Zwecke und in Bildungseinrichtungen vervielfältigt werden. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Nutzung zu gewerblichen Zwecken ist nicht erlaubt.

Antrag auf Befreiung vom Unterricht
wegen religiöser Feierlichkeiten (Ramadan/Opferfest)

Sehr geehrte(r) Frau/Herr _____,

hiermit beantrage ich für meine Tochter/meinen Sohn

(Name, Vorname, Klasse)

Relionsgemeinschaft: Islam

die Befreiung vom Unterricht anlässlich des

☐ Fastenbrechens/Ramadan am _____ (Datum).

☐ Opferfestes am _____ (Datum).

Anlässlich dieses Feiertages bitte ich Sie höflichst, meine Tochter/meinen Sohn für einen Tag vom Unterricht freizustellen.

(Ort, Datum, Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten)

In der Hoffnung auf Ihr Verständnis und mit freundlichen Grüßen