

Ich faste nur für Allah

Das Fasten im Monat Ramadan gehört zu den fünf Säulen des Islams. Es ist für alle Muslime, die **volljährig** und **gesund** sind, eine Pflicht.

Das Fasten bedeutet auf Arabisch **Siyaam**, sich von etwas **fernhalten**.

Während des Fastens im Ramadan halten wir uns von der **Morgendämmerung** bis zum **Sonnenuntergang** von Essen und Trinken fern, aber auch vom Schimpfen und Streiten.

Allah hat schon den Menschen vor uns das Fasten vorgeschrieben.

Das Fasten im Islam ist eine **ibada**, so wie das Gebet. Damit reinigen wir unseren **Körper** und unser **Herz**.

Das bewusste Fasten macht aus uns einen **besseren** Menschen. Fastende belohnt Allah besonders.

Unser Prophet hat gesagt: „Jede gute Tat, die der Mensch begeht, ist für ihn selbst. Nur das Fasten ist für Mich und Ich belohne es.“

Beim Fasten achte ich auf meine **Worte** und meine **Handlungen**. Das Fasten hilft mir, mein **Verhalten** zu verbessern.