Bismillah

1. Ausgabe 2024

muslimehelfen

Die Zeitschrift über humanitäre Hilfe

Assalamu alaikum liebe Leserin und lieber Leser,

auf Seite 2 beginnen wir mit einem **Rückblick auf unsere Ramadan-Projekte** des vergangenen Jahres und zeigen ausführlich wem, wo, wie in der Fastenzeit geholfen werden konnte. Insbesondere unsere Ramadanhilfe für Geflüchtete aus Syrien und Rohingya-Familien wird darin erläutert.

Einen speziellen Platz in unserem Herzen hat auch die **Verteilung von Festgeschenken** an Bedürftige. Wie das im letzten Jahr gelaufen ist, stellen wir auf Seite 6 vor.

Rund um Ramadan erreichen uns regelmäßig verschiedene Fragen. Häufige **Fragen und Antworten** beantwortet Schwester Dua auf Seite 7 in einem Interview.

Die Fastenzeit bewegt sich jedes Jahr im Kalender etwas weiter nach vorne. **Warum Ramadan wandert** und worauf sich die Verschiebung auswirkt, erfährst Du auf Seite 8.

Ein wichtiges Thema ist die richtige **Ernährung im Ramadan**. Empfehlungen dazu bekommst Du auf Seite 9.

Auf Seiten 10-11 widmen wir uns den Herausforderungen von **Lehrerinnen in Indonesien**, die sich für die Bildung der Kinder einsetzen.

Alle wichtigen Informationen zu **Zakatul-Fitr** bekommst Du auf Seite 12.

Eine großartige Form der Erleichterung für bedürftige Familien ist der Erhalt eines **Ramadanpakets** mit Lebensmitteln für den ganzen Monat. Mehr dazu und eine Spendenmöglichkeit findest Du auf Seite 13.

Du bist chronisch nicht in der Lage zu fasten? Dann solltest Du Dich über die Möglichkeit der **Fidja auf** Seite 14 informieren.

Feedback zu dieser Ausgabe ist herzlich willkommen. Sende uns dafür gerne eine E-Mail an info@**muslimehelfen**.org oder nimm in den sozialen Netzwerken Kontakt mit uns auf.

Viel Spaß beim Lesen und wassalam

Dein muslimehelfen-Team

muslimehelfen

2 | Ramadan-Rückblick 2023

6 | Strahlende Gesichter dank Festgeschenken für Waisen

10 | Lehrerinnen im indonesischen Banten: Zwischen Armut und Bildungsmangel

12 | Deine Zakatul-Fitr zum Abschied

13 | Ein Ramadanpaket für Deine Geschwister

Ramadan-Rückblick 2023

Miriam Laiouar

In der vergangenen Ramadansaison 2023 führte **muslimehelfen** erfolgreich 21 Ramadanprojekte in 17 Ländern durch. Aufgrund des weltweiten Anstiegs der Lebensmittelpreise hatte sich auch die Anzahl der Bedürftigen erhöht. Dank Spenden in Höhe von insgesamt 344.424 € konnten 13.434 bedürftige Familien während des Fastenmonats Ramadan unterstützt werden. Im Folgenden wird die Ramadanhilfe in den verschiedenen Ländern näher vorgestellt.

Insgesamt wurden 11 der 21 Ramadan-Hilfsprojekte in Asien durchgeführt. Die Länder, in denen diese Projekte umgesetzt wurden, sind Pakistan, Bangladesch, Indien, Sri Lanka, Indonesien, Kambodscha und Libanon. In jedem dieser Länder wurden die Lebensmittelpakete entsprechend den lokalen Essgewohnheiten zusammengestellt. Das Ziel war es, den bedürftigen Familien Lebensmittel bereitzustellen, die nicht nur sättigend und nahrhaft sind, sondern auch den kulinarischen Vorlieben entsprechen. Da sich die Essgewohnheiten in benachbarten Ländern oft ähneln, wiesen auch die Ramadanpakete dieser Länder viele Gemeinsamkeiten auf. Zum Beispiel enthielten die Pakete in Pakistan, Bangladesch, Indien und Sri Lanka neben Reis und Mehl auch häufig Linsen, da die Zubereitung von linsenbasierten Gerichten in diesen Regionen beliebt ist. Linsen schmecken nicht nur gut, sondern dienen auch als ausgezeichnete pflanzliche Protein- und Eisenquelle.

Ein Beispiel für ein Ramadanpaket für eine bedürftige Familie in Pakistan umfasste 20 kg Weizenmehl, 7 kg Reis, 5 kg Kichererbsenmehl, 3 kg rote Linsen, 3 kg Kichererbsen, 4 kg Kidneybohnen, 5 kg Ghee, 1 kg Tee und 3 kg Zucker. Obwohl Zucker an sich nicht sättigend ist, trinken die Begünstigten ihren Tee mit Zucker, und bereiten gerne Süßspeisen zu Ramadan und den Festtagen zu. Bei der Zusammenstellung der Pakete versucht **muslimehelfen** also auch auf die Wünsche der Begünstigten einzugehen. Insgesamt 321 bedürftige Familien im Distrikt Peshawar erhielten im vergangenen Ramadan dieses zusammengestellte Lebensmittelpaket.

Pakistan: Ramadanhilfe im Jahr 2023 im Distrikt Peshawar

In Indonesien und Kambodscha werden neben Reis auch gerne Nudeln gegessen. In einem der beiden Ramadanhilfen in Indonesien wurden an insgesamt 500 arme Familien in der Provinz Aceh Besar folgende Lebensmittel verteilt: 10 kg Reis, 2 kg Reismehl, 600 g Maisnudeln, 2 Liter Speiseöl, 425 g Fischkonserven, 1 kg Zucker, 400 g Margarine und 500 g Salz. In Kambodscha bestanden die verteilten 1.146 Lebensmittelpakete jeweils aus 14 kg Reis, 10 Päckchen Instant-Nudeln, 2 Dosen Milch, 1 kg Zucker und einer Flasche Milo. Milo ist ein Kakaomalzgetränk, das mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert ist und in vielen Ländern ein sehr beliebtes Getränk ist. Nicht nur in Asien, sondern auch in einigen afrikanischen Ländern genießt das Getränkepulver eine hohe Beliebtheit. Daher wurde Milo im letzten Ramadan auch in Togo verteilt.

Lebensmittel für Geflüchtete in Asien

Zum Beginn des Ramadans im letzten Jahr finanzierte **muslimehelfen** auch Lebensmittelpakete für geflüchtete Menschen. Im Distrikt West Bekaa im Libanon sind viele syrische Flüchtlinge in Camps untergebracht. Aufgrund beschränkter Arbeitsmöglichkeiten und fehlender finanzieller Unterstützung seitens des Staates sind sie auf Hilfsorganisationen angewiesen. Insgesamt erhielten 474 syrische Flüchtlingsfamilien jeweils 10 kg Reis, 5 kg Mehl, 4 kg Bulgur, 3 Liter Sonnenblumenöl, 3 kg Linsen, 660 g Tomatenmark, 400 g Sesampaste, 750 g Butterschmalz, 2 Packungen Spaghetti, 1 kg Milchpulver, 1 kg Zucker, 1 kg Salz, 600 g Fadennudeln und 250 g Tee. Mit den übrig gebliebenen Projektmitteln und einem Zuschlag durch unsere Partnerorganisation wurden außerdem jeweils ein Kilogramm Datteln für die syrischen Familien gekauft. Nach der Sunnah des Propheten (saw) wird das Fasten nämlich mit einer Dattel oder Wasser gebrochen.

Neben der Unterstützung für syrische Flüchtlinge wurden auch zwei Projekte für Rohingya-Flüchtlinge umgesetzt. Cox's Bazar im Südosten Bangladeschs beherbergt derzeit das größte Flüchtlingslager der Welt. Es befindet sich an der Grenze zu Myanmar, aus dem die Rohingya, eine muslimische Minderheit, vertrieben wurden. In einem der vielen Flüchtlingscamps in Cox's Bazar konnte Ramadanhilfe für 600 Rohingya-Familien bereitgestellt werden. Zusätzlich wurden aufgrund gesetzlicher Vorschriften 200 einheimische bangladeschische Familien berücksichtigt. In Bangladesch ist gesetzlich festgelegt, dass mindestens

25% der Hilfe an Einheimische gehen müssen, um gesellschaftliche Spannungen zu vermeiden und bedürftige einheimische Familien nicht zu vernachlässigen. Jede der insgesamt 800 Familien erhielt 2 kg Weizenmehl, 2 kg gepufften Reis, 2 kg Kichererbsen, 2 kg Kartoffeln, 1 kg Trockenfisch, 1 kg Zucker und 1 kg Milchpulver.

Das zweite Ramadanhilfsprojekt für Rohingya wurde in Indien durchgeführt. Viele der geflohenen Rohingya haben dort Schwierigkeiten Arbeit zu finden, vor allem aufgrund von Sprachbarrieren. Auch in Indien wurden neben den Rohingya-Familien zusätzlich einheimische Familien in die Hilfe einbezogen. Die Unterstützung richtete sich jedoch hauptsächlich an Rohingya-Familien im Distrikt Hyderabad. Insgesamt erhielten 1000 Familien jeweils 12 kg Reis, 5 kg Mehl, 2 Liter Speiseöl, 2 kg rote Linsen, 2 kg Zucker, 250 g Tee, 1 kg Fadennudeln und 250 g Trockenfrüchte mit Nüssen.

Rahmatullah, ein 49-jähriger Rohingya-Flüchtling, bedankte sich bei **muslimehelfen** mit folgenden Worten: „Ich lebe mit meiner Familie im Flüchtlingscamp Cox's Bazar. Aus Angst um unser Leben sind wir 2017 in dieses Land geflohen, nachdem die myanmarische Armee unser Haus niedergebrannt hat. Seitdem wir hier sind, leben wir die meiste Zeit mit einem Mangel an Unterkunft, Nahrung und Wasser. Ich bin sehr froh über dieses Lebensmittelpaket, das den Ramadan für mich und meine Familie etwas leichter macht. Ich bete, dass Allah (swt), der Allmächtige, eure Wohltaten akzeptiert. Amin."

▲ **Indien, Hyderabad:** Rohingya-Familie freut sich über Ramadanpaket.

Ramadanhilfe in Afrika

In Afrika führte **muslimehelfen** insgesamt acht Ramadanhilfsprojekte in verschiedenen Ländern durch, um Familien zu unterstützen, die unter extremen Bedingungen leben. In der Demokratischen Republik Kongo erhielten 200 bedürftige Familien Lebensmittelpakete. Nach Angaben der Vereinten Nationen sind 27 Millionen der rund 99 Millionen Einwohner in der DR Kongo auf humanitäre Hilfe angewiesen. Über fünf Millionen Menschen sind aufgrund von Gewalt und internen Konflikten im Land auf der Flucht. Tausende Flüchtlinge haben die DR Kongo verlassen und sind in das Nachbarland Burundi geflohen, wo ebenfalls ein Ramadan-Hilfsprojekt umgesetzt wurde. Burundi, gemessen am BIP pro Kopf das ärmste Land der Welt, kann diesen Flüchtlingen jedoch keine besseren Perspektiven bieten.

In Malawi richtete sich die Ramadanhilfe an 290 Familien, die Opfer des Zyklons Freddy wurden, der im März 2023 zu erheblichen Schäden und mindestens 1000 Todesopfern führte. In Ruanda konnten letztes Jahr 1100 Familien mit Lebensmittelpaketen erreicht werden. Dort lebt etwa die Hälfte der Bevölkerung in extremer Armut. Weitere 700 mittellose Familien wurden in Südafrika berücksichtigt, wo die Bevölkerung immer noch mit den Folgen des Apartheid-Regimes kämpft. Obwohl sich mittlerweile eine schwarze Mittel- und Oberschicht gebildet hat, leidet ein Großteil der schwarzen Bevölkerung weiterhin unter Armut und Arbeitslosigkeit.

In Togo konzentrierte sich die Ramadanhilfe hauptsächlich auf Menschen mit Behinderungen, die Schwierigkeiten haben eine Arbeit zu finden und daher häufig von Armut betroffen sind. Auch in Simbabwe wurde bei der Verteilung der Lebensmittelpakete ein besonderes Augenmerk auf Menschen mit Behinderungen, Alte und chronisch Kranke gelegt. Schließlich erreichten wir 1035 hungernde Familien in Kenia, wo die schlimmste Dürre seit 40 Jahren herrscht. Das Lebensmittelpaket für jede begünstigte Familie in Kenia umfasste 5 kg Weizenmehl, 5 kg Maismehl, 3 kg Reis, 3 Liter Speiseöl, 2 kg Bohnen, 1 kg Butterschmalz, 2 kg Zucker und 1 kg Salz.

▲ **Kenia:** Lebensmittelpaket, das an 1035 bedürftige Familien im Ramadan verteilt wurde

Ramadanhilfe in Europa

Bei der letzten Ramadanhilfe wurden zwei europäische Länder berücksichtigt: Albanien und die Ukraine. Die Ukraine ist seit zwei Jahren ein Kriegsgebiet auf europäischem Boden. Hauptsächlich sind der Osten und Süden des Landes von den Angriffen aus Russland betroffen. Im nicht angegriffenen Westen und Norden des Landes leben viele Ukrainer, die aus den Kriegsgebieten geflohen sind. 250 Familien aus Kiew, Lwiw und Odessa konnte **muslimehelfen** im letzten Ramadan mit Lebensmittelpaketen versorgen. Jede Familie erhielt 5 kg Reis, 5 kg Mehl, 5 kg Buchweizen, 5 kg Nudeln, 5 kg Zucker, 3 Liter Öl und 400 g Tee. Dabei wurden Binnenflüchtlinge sowie arme und ältere Menschen berücksichtigt.

Albanien zählt zu den ärmsten Ländern Europas und kämpft trotz einiger Fortschritte in den letzten Jahren weiterhin mit wirtschaftlichen Herausforderungen. Armut und Arbeitslosigkeit sind in einigen Regionen Albaniens weit verbreitet. Im Rahmen der letzten Ramadanhilfe erhielten insgesamt 280 bedürftige Familien eine sorgfältig zusammengestellte Versorgung. Diese bestand aus 10 kg Mehl, 5 kg Nudeln, 4 kg Reis, 4 kg Bohnen, 3 kg Zucker, 2 Liter Öl, 300 g Kaffee, 200 g Salz und einer zusätzlichen Packung Biskuit-Kekse, die von unserer Partnerorganisation in Albanien gespendet wurde. Ein derartiges Lebensmittelpaket reichte einer Familie mit 3 - 4 Personen für den gesamten Monat aus. Besondere Berücksichtigung fanden Familien, die aufgrund von Krankheit oder Beeinträchtigung keiner Erwerbstätigkeit nachgehen können und daher auf staatliche Unterstützung angewiesen sind. Ebenso wurden Familien einbezogen, die Kinder mit Behinderungen oder ältere Angehörige pflegen. Auch alleinlebende ältere Menschen wurden bei der Verteilung berücksichtigt.

Wir danken jedem Spender für die großzügige Unterstützung der letzten Ramadanprojekte. Dank Eurer Hilfe konnten sich bedürftige Familien auf ihren Gottesdienst im gesegneten Monat Ramadan konzentrieren, ohne sich um die nächste Mahlzeit sorgen zu müssen.

Möge Allah (swt) auch Dich vor Sorgen bewahren und Dich reichlich belohnen.

Zakatul-Fitr im Jahr 2023

Aleyna Yıldırım

Zakatul-Fitr, eine besondere Geste vor den Festtagen am Ende des Fastenmonats, ist mehr als eine Spende. Ob in Form von Lebensmitteln oder Geld, sie ermöglicht den Bedürftigen nicht nur unbeschwerte Feiertage, sondern webt auch ein unsichtbares Netz der Solidarität. So können auch finanziell benachteiligte Menschen die Feiertage genießen, ohne sich um ihre Grundbedürfnisse sorgen zu müssen.

Im vergangenen Jahr wurden insgesamt sieben Zakatul-Fitr-Projekte in sieben verschiedenen Ländern durchgeführt: Bangladesch, Indien, Indonesien, Kambodscha, Kenia, Sri Lanka und Ukraine. In all diesen Ländern wurden Spenden in Form von Reis verteilt, insgesamt ca. 204 Tonnen, mit denen etwa 23.000 Familien erreicht wurden. Der Gesamtbetrag der Spenden belief sich insgesamt auf 167.000 Euro.

Die Größe der Pakete wurde in Absprache mit unseren Partnerorganisationen festgelegt, da diese einen besseren Überblick über die Bedürfnisse vor Ort haben. Die Spanne reichte von mindestens 3 kg Reis pro Familie in Kenia bis zu großzügigen 30 kg in Bangladesch. In Kambodscha wurden 12 kg und in allen anderen Ländern 10 kg pro Familie verteilt.

Die Begünstigten in den unterstützten Ländern waren im vergangenen Jahr mit verschiedenen Schwierigkeiten konfrontiert. Familien in Bangladesch hatten mit den verheerenden Folgen von Naturkatastrophen zu kämpfen. In Indien konzentrierte sich die Hilfe auf die ärmsten und am stärksten von der Dürre betroffenen Gebiete. In Indonesien wurden gezielt bedürftige Lehrer, Witwen und Waisen unterstützt. In Kambodscha wurden Waisen, Witwen und ältere Menschen bei der Verteilung besonders berücksichtigt. Dürre und Hungersnot prägten das Leben der Familien in Kenia. In Sri Lanka wurden Menschen berücksichtigt, die unter extremer Armut, Gewalt und Naturkatastrophen litten. In der Ukraine waren die Begünstigten weiterhin von der anhaltenden Kriegssituation betroffen, darunter Binnenvertriebene, ältere Menschen, Witwen und Waisen.

Auch in diesem Jahr stehen verschiedene Länder vor großen Herausforderungen und sind auf die Unterstützung durch Zakatul-Fitr angewiesen. Die steigenden Lebensmittelpreise belasten die Bedürftigen zusätzlich. Da auch Deutschland von Preissteigerungen bei Lebensmitteln betroffen ist, wurde der diesjährige Zakatul-Fitr-Betrag wie im Vorjahr auf mindestens 10 Euro festgelegt.

Ein bescheidener Beitrag kann viele Gesichter mit Freude erfüllen. Dies wird besonders klar in den Worten von Ralia, einer 63-jährigen Witwe aus Tana River, Kenia:

> “Ich bin Witwe mit sieben Kindern. Meinen Mann habe ich vor 15 Jahren verloren. Ich arbeite im Gemüseverkauf, um den täglichen Bedarf meiner Familie zu decken. Manchmal haben wir nicht genug zu essen, weil wir wegen der Dürre hier nicht genug Gemüse haben, um es auf dem Markt zu verkaufen. Alhamdulillah, ich danke **muslimehelfen** für die Lebensmittelverteilung von Zakatul-Fitr. Das hat unserer Familie Freude bereitet, besonders am Tag des Eid-ul-Fitr. Möge Allah (swt) Euch für Eure Güte gegenüber den Menschen reichlich segnen.”

Kenia: Zakatul-Fitr-Verteilung im Jahr 2023.

Strahlende Gesichter dank Festgeschenken für Waisen

Soufian El Khayari

▲ **Indonesien:** Zwei überglückliche Kinder beim Erhalt von neuer Kleidung als Festgeschenk

Der Ramadan ist nicht nur eine Zeit des Fastens und der spirituellen Reflexion, sondern auch eine Zeit der Großzügigkeit und des Gebens. Im Rahmen des Ramadanfestes 2023 (Idul-Fitr) erlebten 1750 Waisenkinder aus den Provinzen Aceh, Jogyakarta und Nord Sumatra in Indonesien eine besondere Freude: Neue Kleidung als Festgeschenk, dank eines großartigen Projekts, das wir gemeinsam mit unserem lokalen Partner im April letzten Jahres erfolgreich umsetzen konnten.

Darum war dieses Projekt notwendig:

Die Kinder, die von diesem Projekt profitierten, stammen aus bedürftigen Familien mit einem durchschnittlichen Einkommen von weniger als 2 USD pro Tag. Von den 1750 Begünstigten erhielten 881 bereits monatliche Unterstützung durch ein Betreuungsprogramm für Waisen, während die übrigen Waisen in der Nähe von unterstützten Waisen leben und ebenfalls arm sind. Das Projekt erstreckte sich über drei Provinzen, wobei 30% der Begünstigten in städtischen Gebieten und der Rest in ländlichen Regionen lebte. Eine Herausforderung bestand darin, Geschäfte zu finden, die nicht zu weit von den Dörfern entfernt sind, aber dank der Kooperation von freiwilligen Helfern, Lieferanten und Geschäften erreichten die Festgeschenke die Waisen.

Das sagen die Waisen über die Festgeschenke:

Der 16-jährige Mustafa aus Aceh erzählt: „Assalamu alaikum an alle Spender. Ich bin so dankbar, dieses Eid-Geschenk zu erhalten. Ich lebe bei meiner Tante, da meine Mutter in einer anderen Stadt arbeiten muss. Mein Vater ist verstorben, nachdem er von einem Dach gestürzt ist. Dank meiner Tante kann ich alhamdulillah in einer örtlichen Einrichtung studieren und dort den Koran auswendig lernen. Obwohl meine Tante ebenfalls arm ist, gibt sie ihr Bestes, um meine Bedürfnisse zu erfüllen. Diese neuen Kleider zu erhalten, macht mich glücklich und erleichtert ihr das Leben. Außerdem ist Dunkelblau meine Lieblingsfarbe, und meine neue Kleidung ist dunkelblau. Vielen Dank! “

Die 6-jährige Syifa aus Nord-Sumatra teilt mit: „Salam Spender. Ich bin so glücklich und dankbar für das Eid-Geschenk, das ich erhalten habe. Das ist sehr hilfreich. Seit mein Vater gestorben ist, muss meine Mutter hart arbeiten, um mich zu ernähren, und ich habe nie erfahren, wie es ist, am Eid-Tag neue Kleider zu haben, bis heute. Vielen Dank an alle Spender und den Projektpartner. Ich hoffe, alle Kinder auf der Welt können das Glück fühlen, wie ich es fühle. Danke an alle Spender.“

Der 13-jährige Achmad aus Yogyakarta berichtet: „Salam Spender. Mein Vater verstarb vor 5 Jahren bei einem Lkw-Unfall. Meine Mutter arbeitet so hart, um uns zu ernähren. Das ausgefallenste Essen, das ich je probiert habe, sind Instantnudeln, da sie günstig sind und mit der ganzen Familie geteilt werden können. Dieses Jahr ist es daher für mich äußerst ungewohnt neue Kleidung zu erhalten. Dies hat Farbe in meinen Tag gebracht. Ich werde gut auf diese Kleider aufpassen, damit mein kleiner Bruder sie tragen kann, wenn er größer wird. Ich konnte letzte Nacht nicht schlafen, weil ich so aufgeregt war und auf heute gewartet habe. Nochmals vielen Dank an alle Spender. Möge Allah (swt) auch alle segnen!“

Diese bewegenden Worte sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den Leben der begünstigten Kinder. Wir hoffen, dass wir weitere Projekte dieser Art umsetzen können, um das Selbstvertrauen und die Wertschätzung der Waisen zu stärken, denn sie verdienen die gleichen Chancen wie andere Kinder. Wir laden Dich daher dazu ein uns im Ramadan bei diesem Streben mit Deiner Spende zu Gunsten von Festgeschenken zu unterstützen. Deine Großzügigkeit ermöglicht es, dass solche Programme auch in Zukunft stattfinden können. Schließe Dich uns an, um das Leben der Kinder positiv zu beeinflussen und die Botschaft der Hoffnung, Liebe und Barmherzigkeit zu verbreiten.

Möge Deine Großzügigkeit in diesem Ramadan unzählige strahlende Gesichter schaffen und Licht in die Herzen derjenigen bringen, die es am dringendsten benötigen.

Ramadan-Interview mit der Leiterin des Spender Service Centers

Herzlich willkommen zu unserem exklusiven Interview mit Schwester Dua. Sie ist seit über 10 Jahren Teil von **muslimehelfen** und leitet aus Leidenschaft das Spender Service Center. Regelmäßig beantwortet Sie dabei Fragen rund um alle Spendenanliegen. Einige Fragen speziell zu Ramadan wollen wir hier in diesem Interview klären.

Assalamu alaikum Schwester Dua, zunächst Danke für Deine Zeit! Wie genau unterstützt muslimehelfen bedürftige Menschen während des Ramadans?

Dua: Gerne doch. Dafür bin ich da. Im Ramadan geben wir alle richtig Gas und unterstützen Bedürftige auf vielerlei Arten. Der Klassiker ist dabei die Verteilung von Ramadan-Paketen. Darin sind Lebensmittel für den ganzen Monat enthalten, damit die begünstigten Familien während der Fastenzeit eine Sorge weniger haben und ihr Iftar gesichert ist. Zusätzlich wird Zakatul-Fitr verteilt. Meist in der Form von Reis. Dies hilft den Empfängern sehr. Eine besondere Freude macht uns jedoch die Verteilung von neuer Kleidung als Festgeschenk. Das Strahlen der Kinder ist unbeschreiblich. Und dann gibt es noch die Verteilung von Fidya-Spenden, falls jemand chronisch krank ist und deswegen nicht fasten kann.

Bemerkst Du im Ramadan einen Unterschied bei der Hilfsbereitschaft?

Dua: Absolut, denn Ramadan ist eine ganz besondere Zeit. Die muslimische Gemeinschaft kommt näher zusammen. Sowohl in unserem Team als auch seitens der Spender gibt es im Ramadan eine erhöhte Sensibilität und Bereitschaft zur Unterstützung. Jeder will helfen. Alle neigen in dieser gesegneten Zeit dazu, großzügiger zu sein, und das ist für unsere humanitäre Arbeit von unschätzbarem Wert.

Wie kann man neben finanziellen Spenden im Ramadan sonst noch helfen?

Dua: Zum einen mit Bittgebeten und zum anderen durch ehrenamtliches Engagement. So sind wir dankbar für jeden, der uns hilft auf die Notlage der Bedürftigen aufmerksam zu machen. Dafür empfiehlt es sich unser Informationsmaterial wie zum Beispiel unsere Spenderzeitschrift an Interessierte weiterzugeben oder die eigene Reichweite in den sozialen Medien zu nutzen und Inhalte von **muslimehelfen** zu teilen.

Kann man für bestimmte Länder oder Regionen im Ramadan spenden?

Dua: Wir arbeiten bei der Zuordnung eingehender Spenden nicht länderspezifisch, sondern wir ordnen die Spenden inhaltlich verschiedenen Spendenzwecken zu. Beispielsweise kannst Du für Ramadan-Pakete spenden oder angeben, dass es sich bei der Spende um Deine Zakatul-Fitr handelt. Das erleichtert die Planung, sorgt für mehr Gerechtigkeit bei der Verteilung der Spenden und macht uns flexibler, denn so können wir die Spenden dort einsetzen, wo wir derzeit entsprechende Projekte realisieren können. Du kannst Dir daher einfach einen passenden Spendenzweck in unserem Spendenformular auf unserer Webseite aussuchen und unser Team kümmert sich um den Rest.

Ich bin nicht sonderlich aktiv auf Facebook und Instagram. Wie kann ich mich sonst noch informieren?

Dua: Du kannst Dich gerne auch auf **muslimehelfen**.org in unseren kostenlosen Newsletter eintragen. Regelmäßig halten wir Dich dann per E-Mail auf dem Laufenden. Meist zweimal im Monat. Im Ramadan jedoch öfter, da es in dieser Zeit so viel zu berichten gibt. Und keine Sorge: Du kannst Dich jederzeit problemlos abmelden.

Danke für den Tipp! Hast Du einen besonderen Wunsch für diesen Ramadan?

Dua: Ich wünsche mir, dass jeder das Beste aus Ramadan macht und jede Gelegenheit nutzt, um Gutes zu tun. Wir sollten alle darauf achten uns nicht im Alltag zu verlieren. Außerdem bete ich dafür, dass Frieden auf der Welt einkehrt und die Not aller Menschen gelindert wird.

Amin. Was kann ich machen, wenn ich noch weitere Fragen habe?

Dua: Du kannst uns jederzeit eine Direktnachricht in den sozialen Netzwerken hinterlassen oder uns eine E-Mail schicken. Nicht nur im Zusammenhang zu Ramadan.

Vielen Dank für diesen Einblick liebe Schwester Dua!

Dua: Gern geschehen und wassalam!

Ramadan – eine Reise durchs Jahr

Corinna Rapp

In diesem Jahr fällt Ramadan in die Frühlingsmonate der nördlichen Hemisphäre. Während der Frühling metaphorisch für Erneuerung steht, ist der Fastenmonat hauptsächlich eine Zeit der Besinnung und Solidarität. Aber auch hier stehen die Zeichen auf Neuanfang. Denn das Fasten dient in erster Linie dazu, sich – sowohl körperlich als auch geistig – von weltlichen Ablenkungen und „Altlasten" zu befreien – oder gar einen spirituellen Neuanfang zu wagen.

Im Gegensatz zu dem weltweit gebräuchlichen gregorianischen Sonnenkalender basiert der islamische Hijri-Kalender auf den Phasen des Mondes. Er besteht aus 12 Mondmonaten in einem Jahr von 354 oder 355 Tagen. Damit ist der gregorianische Kalender zwischen zehn und zwölf Tagen länger. Das führt dazu, dass der Ramadan jedes Jahr rund elf Tage früher stattfindet.

Zudem durchläuft er über einen Zeitraum von etwa 35 Jahren alle Jahreszeiten. Diese Rotation durch die Jahreszeiten bringt für Muslime auf der ganzen Welt unterschiedliche Herausforderungen und Erfahrungen mit sich. In den Sommermonaten erfordert das Fasten mehr Geduld und Ausdauer. Der Winter hingegen, mit seinen kürzeren Tagen, erleichtert das Fasten zwar, erleichtert das Fasten und bietet mehr Zeit für den nächtlichen Gottesdienst.

In Ländern mit ähnlichen klimatischen Bedingungen wie in skandinavischen Ländern erschweren die langen Tage im Sommer das Fasten. In heißeren Regionen, wie dem Nahen Osten, ist das Fasten während der heißen Sommermonate eine physische Herausforderung. Allerdings sind die Tage in diesen Regionen merklich kürzer. In gemäßigten Klimazonen bieten insbesondere die Temperaturen im Frühling und Herbst angenehmere Bedingungen für das Fasten.

Die Herausforderungen im Jahr 2024

Der diesjährige Ramadan birgt für Muslime in allen Teilen der Welt verschiedene Herausforderungen. Kriege, Inflationen und Naturkatastrophen betreffen sowohl individuelle Gläubige als auch die muslimische Gemeinschaft als Ganzes.

In Regionen, die von politischen Unruhen, Kriegen oder wirtschaftlichen Schwierigkeiten betroffen sind, ist der Ramadan eine Zeit, in der die Herausforderungen des täglichen Lebens noch deutlicher hervortreten. Das Fasten und die damit verbundenen Praktiken erfordern zusätzliche Anstrengungen in Situationen, in denen der Zugang zu Lebensmitteln und Wasser eingeschränkt sein kann oder in denen die soziale und wirtschaftliche Infrastruktur angespannt ist.

Familiäre Verbindungen in Krisen- und Kriegsgebiete sind für viele eine zusätzliche Last während des Fastens. Sorgen um die Sicherheit und das Wohlergehen der Familienmitglieder können auch zu einer erheblichen psychischen Belastung führen – und sich auch auf das Fasten auswirken.

Aber auch Naturkatastrophen und deren Auswirkungen bleiben eine zusätzliche globale Herausforderung.

Wie muslimehelfen im Ramadan unterstützt

Wie der heilige Monat selbst ist auch unsere Ramadanhilfe im Laufe der Zeit durch die verschiedenen Jahreszeiten gewandert. **muslimehelfen** e. V. existiert seit 1985 - da fiel der Beginn des Ramadans auf den 21. Mai. Und erst im Jahr 2017 war es wieder so weit: Der heilige Monat begann am Abend des 26. Mai.

Sowohl die unterschiedlichen Jahreszeiten als auch die unterschiedlichen politischen Situationen trugen und tragen zu den unterschiedlichen Bedürfnissen der einzelnen Länder bei.

Bangladesch etwa befand sich in den 1990er-Jahren in einer Phase des politischen Übergangs und der wirtschaftlichen Unsicherheit, die durch häufige Naturkatastrophen verschärft wurde. In Bangladesch hat sich die Situation trotz anhaltender politischer Spannungen und Umweltprobleme verbessert. Dennoch bleiben die Herausforderungen für die muslimische Mehrheit in Bezug auf Armut und Bildung bestehen.

In afrikanischen Ländern wie Uganda und Ruanda hat sich die Situation der muslimischen Gemeinschaften im Vergleich zu den 1990er-Jahren ebenfalls verbessert, besonders in Bezug auf religiöse Freiheiten und gesellschaftliche Integration. Beide Länder sehen sich weiterhin mit Herausforderungen konfrontiert. In Ruanda ist die muslimische Gemeinschaft relativ klein und muss sich weiterhin für ihre Rechte und Anerkennung einsetzen. In Uganda, wo die muslimische Bevölkerung größer ist, gibt es nach wie vor sozioökonomische Diskrepanzen und gelegentlich religiös motivierte Spannungen.

Unsere Hilfe ist deshalb nach wie vor von großer Bedeutung – und macht vor Ort einen großen Unterschied. Im vergangenen Ramadan konnten wir 21 Projekte in 17 verschiedenen Ländern realisieren – dank Deiner Hilfe.

Bescheidenheit und Maß im Ramadan: Ein Ernährungsleitfaden

Corinna Rapp

Ramadan bietet sich an, um neben der spirituellen Gesundheit auch das Essverhalten zu überdenken. Beim sogenannten „Mindful Eating“, zu Deutsch „Achtsames Essen“, geht es hauptsächlich darum, beim Essen nicht in Eile zu sein oder sich ablenken zu lassen, sodass Du jeden Bissen genießen und schätzen kannst. Es geht um tiefe Dankbarkeit und es geht darum, Verschwendung zu vermeiden.

Die Sunnah des Essens und Trinkens

Anas ibn Malik berichtete, dass der Prophet (saw), wenn er aß und trank mehrere Pausen einlegte, um zu atmen. Der Prophet (saw) erklärte dies damit, dass das Essen dadurch angenehmer sei und es besser für seine Gesundheit wäre. Ebenso empfahl er, das Fasten so bald wie möglich zu brechen, um das Wohlbefinden zu fördern.

Zur Sunnah gehört auch die Einnahme des Suhoor, der Mahlzeit vor Sonnenaufgang. Eine kleine Mahlzeit zu dieser Zeit verleiht nicht nur Energie für den Tag, sondern beugt auch dem Überessen beim Iftar (Fastenbrechen) vor. Selbst wenn es nur ein paar Datteln, Obst oder Wasser sind, sollte dieses gesegnete Ritual nicht übersprungen werden.

Was der Koran und die Sunnah über das Essen sagen

Allah (swt) fordert uns im Koran auf, auf unsere Nahrung zu achten und uns bewusst zu machen, woher sie kommt. Der Prophet Muhammad (saw) betonte die Wichtigkeit, das Fasten mit Datteln zu brechen. Heute wissen wir um deren Bedeutung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht: Sie sind reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, was verschiedene gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Die in Datteln enthaltenen Antioxidantien können helfen, freie Radikale zu bekämpfen und so gesundheitliche Risiken und Krankheiten zu reduzieren. Ihr niedriger glykämischer Index sorgt außerdem dafür, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigen lassen, was hilft, um Essattacken direkt nach dem Fastenbrechen zu vermeiden.

Worauf sollten wir bei unserem eigenen Essverhalten achten?

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Gemüse und Obst ist, sollte im Vordergrund stehen. Besonders im Sommer sind Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt empfehlenswert. Dazu zählen Wassermelone, Gurken, Blattsalate, Zitrusfrüchte und Beeren. Zugleich solltest Du den Konsum von frittierten Speisen begrenzen. Es ist außerdem ratsam, den Konsum koffeinhaltiger Getränke schon vor Beginn des Ramadans schrittweise zu reduzieren. Auf diese Weise tritt die „Entwöhnung“ von Koffein nicht so plötzlich ein, Dein Körper hat Zeit, sich daran zu gewöhnen und Du fällst in kein Energie-Loch. Konzentriere Dich bei der Ernährung auf gesunde Fette wie Olivenöl, Kokosöl, Samen, Nüsse und Avocados. Diese Nahrungsmittel bieten nicht nur wichtige Vitamine und Mineralien, sondern sorgen auch für ein Gefühl der Sättigung.

Praktische Tipps, um Dein Essen zu genießen:

Beginne mit dem Namen Allahs (swt). So sagte der Prophet (saw) zu Beginn des Essens in sinngemäßer Übersetzung: „Oh Allah segne uns mit dem, was Du uns gegeben hast, und beschütze uns vor der Qual des Feuers." Nimm Dir Zeit und genieße Dein Essen bei jedem Bissen ganz bewusst mit allen Sinnen. Keine Hast. Trinke ein paar Schlucke und atme zwischen jedem Schluck tief durch. Beende Deine Mahlzeit mit dem Namen Allahs (swt). So sprach der Prophet (saw) nach dem Essen ein Bittgebet: „Gepriesen sei Allah (swt), der uns speiste, uns zu trinken gab und uns zu Muslimen machte.“ Der Prophet Muhammad (saw) sagte außerdem: „Es gibt zwei Freuden für eine fastende Person, eine beim Fastenbrechen und die andere, wenn er seinen Herrn trifft.“ (Sahih Al-Bukhari).

Wie Du im Ramadan helfen kannst

Eine achtsame Ernährung ist auch ein Ausdruck der Solidarität gegenüber unseren Mitmenschen. Mit unseren Ramadanpaketen (55 Euro) kannst Du bedürftigen Familien auf unkomplizierte Weise Unterstützung bieten. Selbstverständlich kannst Du auch Deine Zakatul-Fitr über uns entrichten.

Lehrerinnen im indonesischen Banten: Zwischen Armut und Bildungsmangel

Corinna Rapp

In Banten stehen Lehrerinnen vor zahlreichen Herausforderungen. Dazu gehört hauptsächlich die Erwerbslosigkeit. Die westlich der indonesischen Hauptstadt Jakarta gelegene Region weist eine der höchsten Arbeitslosenraten in Indonesien auf; mit einer durchschnittlichen Arbeitslosenquote von über 8 Prozent. Zwar sind die Zahlen kontinuierlich rückläufig (August 2023: 7,52 Prozent), für einkommensschwache Familien ist die Situation aber meist ein ausweggloser Armutszyklus. Auch deshalb gehört Banten zu den ärmeren Gebieten im Großraum Jakarta.

Insbesondere weibliche Lehrkräfte, die oftmals aus einkommensschwachen Familien stammen, sind von den Auswirkungen besonders betroffen. Sie kämpfen einerseits mit den Anforderungen ihres Berufs, andererseits mit der Doppelbelastung durch familiäre Pflichten. Die Coronapandemie hat diese Herausforderungen weiter verschärft.

Im Rahmen der Lebensmittelhilfe konnte **muslimehelfen** 664 Lehrerinnen und ihre Familien mit Nahrungsmittelpaketen unter die Arme greifen. Sri Yantini, eine 41-jährige Lehrerin aus dem Dorf Lebak, hat sich besonders über die ihr entgegengebrachte Wertschätzung gefreut – und sich für eine Fortsetzung des Programms ausgesprochen, um mit noch mehr Freude und Sorglosigkeit unterrichten zu können.

▲ **Indonesien:** Sowohl Lehrerinnen als auch Kinder freuen sich über die Unterstützung.

Denn in Indonesien hat sich die Ernährungssituation in den vergangenen Jahren zwar deutlich verbessert, Herausforderungen bestehen aber weiterhin.

Nicht immer sind die Bäuche der Kinder ausreichend gefüllt

Die guten Nachrichten vorab: Die sogenannte Stunting-Rate in Indonesien unter Kindern unter fünf Jahren ist von 24,4 % im Jahr 2021 auf 21,6 % im darauffolgenden Jahr gesunken. Die Rate ist ein Indikator für chronische Unterernährung. Bei chronischer Unterernährung können sich Kinder nicht altersgemäß entwickeln. Im deutschen Sprachgebrauch wäre dies etwa mit dem Begriff „Unterentwicklung“ gleichzusetzen.

Dies ist das niedrigste Niveau seit über zwei Jahrzehnten. Doch trotz dieses Fortschritts betrachtet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stunting immer noch als ein chronisches öffentliches Gesundheitsproblem in Indonesien. Zu den Hauptursachen gehören eine unzureichende Ernährung während der ersten 1.000 Lebenstage, schlechte sanitäre Bedingungen und ein begrenzter Zugang zu sauberem Wasser.

Die indonesische Regierung hat derweil Maßnahmen ergriffen, um die Ernährungssicherheit zu verbessern. Dazu gehört die Erhöhung des Budgets für Ernährungsinterventionen von IDR 29,26 Billionen (etwa 1,83 Mrd. Euro) im Jahr 2019 auf IDR 50,03 Billionen (rund 3 Mrd. Euro) im Jahr 2020. Das Ziel der Regierung ist es, die Rate der unterentwickelten Kinder auf 14 % zu senken.

Neben der direkten finanziellen Ernährungshilfe konzentriert sich Indonesien auch auf die Entwicklung nachhaltiger landwirtschaftlicher Systeme. Dazu gehört hauptsächlich der Anbau von Produkten, ohne natürliche Lebensräume abzuholzen. Gleichzeitig werden Landwirte und Verbraucher darin geschult, sich an die Auswirkungen des Klimawandels anzupassen und diese zu mildern.

Die Situation von Lehrerinnen in Banten

In Indonesien spielen weibliche Lehrkräfte eine bedeutende Rolle im Bildungswesen, insbesondere im Bereich der religiösen Erziehung. Sie sind Schlüsselpersonen in der Gemeinschaft, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch als Vorbilder und Unterstützerinnen für ihre Schüler und die nachfolgende Generation fungieren. Das Engagement und die Tätigkeiten der Lehrerinnen tragen wesentlich zur Entwicklung und Stärkung der Gemeinschaft bei, indem sie Bildung und Chancengleichheit fördern, um den Kreislauf der Armut zu durchbrechen.

Doch gerade Lehrerinnen aus wirtschaftlich schwachen Familien haben mit mehreren Herausforderungen zu kämpfen. Die Coronapandemie verschärfte diese Herausforderung zusätzlich, weil viele Lehrerinnen mit den Herausforderungen des Online-Unterrichts und schlechten Internetverbindungen konfrontiert waren, aber auch mit einer Zunahme der häuslichen Belastungen durch die Betreuung der eigenen Kinder.

Es gibt zwar kostenlose Schulen – die sind aber begehrt

Daten des Bildungsministeriums in Tangerang legen zwar nahe, dass 2023 knapp 98 Prozent der Kinder in Banten eine Grundschulausbildung erhalten haben. Jedoch erreichen drei von fünf dieser Kinder keine höhere Bildung als die Grundschule. Über 60 Prozent der Einwohner haben damit nur eine Ausbildung, die der Grundschule entspricht. Höhere Bildung ist aber notwendig, um eine Beschäftigung zu finden, die eine ausreichende Entlohnung garantiert.

Obwohl die Grundschule kostenlos ist, sind die Kosten für weiterführenden Schulen mit durchschnittlich 200.000 IDR pro Monat für die meisten Familien zu hoch. Ein zu geringes oder gar kein Einkommen setzt den Armutszyklus fort. Nachfolgende Generationen können diesem nur schwer entkommen.

Aber es kommt noch ein weiterer Faktor hinzu: Urbanisierung. So wurden in Tangerang etwa fünf sogenannte „Offene Mittelschulen“ eröffnet, deren Besuch kostenlos ist. Der Zuzug aus ländlichen Regionen hat jedoch die Verfügbarkeit von Schulplätzen und Arbeitsmöglichkeiten zunehmend eingeschränkt – was die Ausbildungssituation erneut verschärft.

Wie muslimehelfen beigetragen hat

Von Mitte August bis Anfang September 2023 führte **muslimehelfen** eine Aktion zur Lebensmittelhilfe für Lehrerinnen durch. In dieser Zeit wurden insgesamt 664 Lehrerinnen und ihre Familien mit Nahrungsmittelpaketen unterstützt. Die Begünstigten stammen aus Familien, die Anspruch auf Zakat-Gelder haben. Jedes Paket enthielt Grundnahrungsmittel wie Reis, Zucker, Mehl, Speiseöl, Kondensmilch, Instantnudeln und Tee.

Die Aktion trug signifikant zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Lehrerinnen und ihrer Familien bei und stärkte dadurch die Gemeinschaft. Insgesamt profitierten 2.656 Personen von diesem Projekt. Zugleich hebt diese Initiative die zentrale Rolle der Lehrerinnen als Pfeiler der Gesellschaft hervor und würdigt ihr Engagement sowohl in der Bildung als auch in ihren Familien.

Die 20-jährige Tati Hartati, Lehrerin in Lebak, drückte ihre Dankbarkeit gegenüber **muslimehelfen** für die Unterstützung aus und betonte die große Nützlichkeit des Lebensmittelpakets.

▲ **Indonesien:** Die Lehrerinnen mit den Lebensmittelpaketen.

Wie Du den Ramadan der indonesischen Lehrerinnen erleichtern kannst

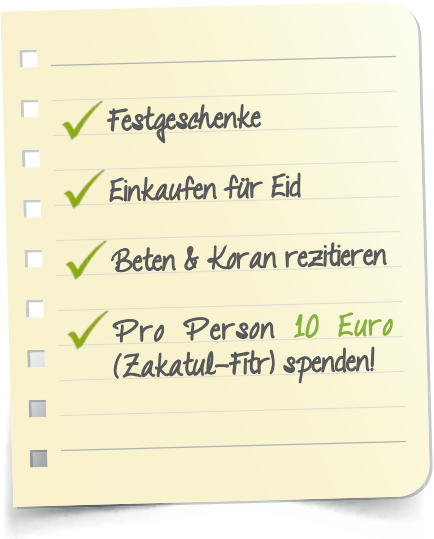
Die hohe Arbeitslosenrate in der Region, die oft in einem Teufelskreis aus Armut und Bildungsmangel resultiert, zeigt, wie wichtig die Initiative von **muslimehelfen** war. Solche Hilfsprogramme können nicht nur die unmittelbaren Lebensbedingungen verbessern, sondern auch den Lehrerinnen ermöglichen, sich auf ihre wichtige Rolle in der Bildung und Entwicklung der nächsten Generation zu konzentrieren.

Wenn Du einen Beitrag zur Unterstützung der Lehrerinnen in Banten und anderen hilfsbedürftigen Gemeinden leisten möchtest, kannst Du bei **muslimehelfen** speziell für den Ramadan spenden. Durch die Bereitstellung von Ramadanpaketen trägst Du direkt zur Verbesserung der Lebensbedingungen bei.

Möge Allah (swt) Deine Bemühungen belohnen!

Deine Zakatul-Fitr zum Abschied

Der Fastenmonat Ramadan neigt sich dem Ende zu, und Du triffst noch die letzten Vorbereitungen für das Ramadanfest und gehst dabei die To-Do's gründlich durch. Kleine Festgeschenke für die Kinder sind auch schon besorgt und dieses Jahr habt Ihr Euch als Familie vorgenommen, zum Fest Kindern in Not mit einem Festgeschenk eine Freude zu bereiten. Die Einkäufe vor den Feiertagen sind alhamdulillah erledigt. Du bist dankbar, dass Du Deine Koranrezitationen intensivieren konntest. Moment! Hast Du auch an die **Zakatul-Fitr** gedacht?



Ramadan ist ein **Monat der Barmherzigkeit und Fürsorge** füreinander. Während wir uns auf den Ramadan und am Ende das Fest vorbereiten, sollten wir auch **an unsere Schwestern und Brüder in Not denken** und die Augen offenhalten. Denn somit können wir inschallah ein Zeichen der Geschwisterlichkeit setzen.

Mit Deiner Zakatul-Fitr (auch fitre) kannst Du einen wichtigen Beitrag für Geschwister weltweit leisten. Gerade für Menschen mit schmalem Geldbeutel bedeutet es viel.

Der Betrag für **Zakatul-Fitr** liegt bei **10 Euro** pro Person in Deinem Haushalt. Dank dieser Spende erhalten zum einen bedürftige Menschen Lebensmittel wie Reis und sind auch Dir dankbar für diese finanzielle Entlastung. Zum anderen vervollständigst Du damit Dein Fasten. Du kannst beten, dass Dein Fasten so von Mängeln und Nachlässigkeiten gereinigt wurde. In der Hoffnung, dass das Fasten von Allah (swt), dem Barmherzigen, angenommen wird.

▲ **Indonesien:** Lebensmittelverteilung im Jahr 2023.

Du kannst Dir gerne vornehmen eine Erinnerung auf Deinem Smartphone einzurichten, um Deine **Zakatul-Fitr-Spende noch im Ramadan und spätestens am ersten Festtag und noch vor dem Festgebet** für Bedürftige rechtzeitig zu spenden. Damit Deine Spende im Ramadan-Alltag nicht in Vergessenheit gerät, raten wir Dir, Dich so früh wie möglich im Ramadan um Deine gewünschten Spenden zu kümmern. Nach dem Fest gilt Deine Spende als reguläre Sadaqa und nicht mehr als Zakatul-Fitr.

Wir lernen aus der Sunnah, dass der Gesandte Allahs (saw) im Ramadan besonders freigiebig war. Hole inschallah das Beste aus den letzten zehn Tagen dieser segensreichen Ramadanzeit. In ihr ist die Nacht der Bestimmung **(Lailatul Qadr)**, welche im Koran als „besser als tausend Monate" (Sure 97; Vers 3) gepriesen wird.

▲ **Kenia:** Lebensmittel für Menschen in Not, Zakatul-Fitr 2023.

Wir verabschieden uns vom Monat Ramadan, doch wie verhalten wir uns danach? Lass uns gemeinsam weiterhin auch über den Monat Ramadan hinaus an unseren Zielen und Erkenntnissen festhalten. Denke daran: Dein Engagement bereichert Dein Leben und verleiht ihm mehr Sinn und Tiefe.

Die **Zakatul-Fitr-Abgabe**, auf Türkisch fitre, ist ausschließlich innerhalb des Monats Ramadan von jeder Muslima und jedem Muslim unabhängig des Alters - also **auch für Kinder** - zu entrichten. Es dient dazu Menschen in Not während des Festes am Ende von Ramadan zu gedenken und ihren Hunger zu stillen.

Für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten können, bieten wir die Möglichkeit ersatzweise **Fidya** zu entrichten. Die Fidya beträgt dabei **10 Euro** pro nichtgefasteten Tag im Ramadan.

Ein Ramadanpaket für Deine Geschwister

„Wer einen Fastenden speist, bekommt die gleiche Belohnung wie dieser, ohne dass die Belohnung des Fastenden geschmälert wird."

(Sinngemäße Übersetzung eines Ausspruchs des Propheten Muhammad (saw))

Zu den stimmungsvollsten Zeiten des Jahres zählt neben dem Opferfest zweifelsohne der Fastenmonat Ramadan. An reichlich gedeckten Tischen sei es zum Sahur oder Iftar, wird mit Familie und auch Gästen gemeinsam gemütlich gespeist. Für Muslime hat der Monat Ramadan einen hohen Stellenwert. Denn die guten Taten wie beispielsweise das Spenden an bedürftige Menschen hat eine besondere Gewichtung. **Ramadan hat neben dem Fasten auch einen gesellschaftlichen Aspekt.** Ramadan bringt alle Generationen öfter zusammen. Vor allem erinnert uns dieser Monat der Barmherzigkeit an die Möglichkeit mit Lebensmitteln wie Reis, Bohnen oder Öl gefüllte **Ramadanpakete** auch im Streben nach Allahs Wohlgefallen an Menschen, die trotz harter Arbeit kaum Geld für Lebensmittel haben, zu denken. Ihnen symbolisch einen Platz am Esszimmertisch anzubieten. Ihnen zu zeigen, dass wir alle einander brauchen. Die helfende Hand zu reichen. Vor allem in Zeiten, wenn man in Not ist.

Decke den Tisch für bedürftige Geschwister

Bereits mit knapp **25 Euro** konnten wir im vergangenen Ramadan in **Indien** eine Rohingya-Familie jeweils mit 12 kg Reis, 5 kg Mehl, 2 Liter Speiseöl, 2 kg Linsen, 2 kg Zucker, 250 g Tee, 1 kg Fadennudeln und 250 g Trockenfrüchten versorgen.

Indien: 1000 Rohingya-Familien erhielten für Ramadan Lebensmittelpakete im Jahr 2023.

Mit Deiner Unterstützung geht die Ramadanhilfe inschallah weiter!

Für Geschwister, die auch im Ramadan sich und ihre Familien nicht ausreichend ernähren können, bedeutet ein Paket voller Lebensmittel **einerseits Erleichterung und andererseits das Gefühl dazuzugehören** und sich auch auf ein Festessen freuen zu dürfen. Denn den Fastenmonat mit nahrhaften Lebensmitteln zu verbringen ist nicht für jeden Muslim und jede Muslima eine Selbstverständlichkeit. Vielen Menschen reicht das Geld bis Monatsende oft nicht aus und sie müssen jeden Cent zweimal umdrehen.

Kambodscha: 1146 Familien erhielten im vergangenen Jahr Lebensmittelpakete für den Monat Ramadan.

Lebensmittelpaket für eine Familie

55 €

Möge Allah (swt) uns zu denen gehören lassen, die den Wert des Ramadans und die Erkenntnisse daraus ziehen und im gesamten Jahr umsetzen. Amin.

Fidya: Eine Ersatzleistung mit sozialer Verantwortung

Soufian El Khayari

Ramadan ist eine Zeit der Selbstreflexion, Spiritualität und Enthaltung. Während Gläubige weltweit fasten, gibt es Situationen, in denen das Fasten aus gesundheitlichen Gründen nicht für jeden möglich ist. Damit sind keine temporären Umstände wie z.B. eine Reise, eine vorrübergehende Krankheit, Menstruation oder eine Schwangerschaft gemeint, sondern wir sprechen von Fällen, in denen das Fasten chronisch verhindert wird und ein Nachholen der Fastentage somit unmöglich wird. In solchen Fällen tritt das Konzept der Fidya als Ersatzleistung in den Vordergrund.

Die Entscheidung, auf das Fasten zu verzichten, wird von individuellen Gesundheitszuständen beeinflusst. Medizinische Beratung ist dabei empfehlenswert und unser Schöpfer fordert von niemandem mehr als er zu leisten vermag.

Die Möglichkeit der Fidya ist Ausdruck der Barmherzigkeit Allahs (swt) und beweist die Flexibilität der Glaubenspraxis. Denn diese Ersatzleistung für das nicht durchgeführte Fasten ermöglicht Gläubigen, sofern die Voraussetzungen erfüllt sind, dennoch ihre religiösen Pflichten zu erfüllen.

Mit der Fidya gilt es ersatzweise Bedürftige zu speisen. Es wird daher in Form von Lebensmitteln verteilt. Aus praktischen Gründen wird die Fidya häufig auch in Form von Geld übergeben. Wir empfehlen dabei aktuell **10 Euro pro versäumten Fastentag**. Dies kann auch schon vorab oder am Anfang von Ramadan geschehen.

Die Fidya wird somit auch zur Unterstützung Bedürftiger genutzt. Durch die Integration sozialer Verantwortung in die religiöse Praxis wird die Fidya zu einem bedeutenden Instrument, das Brücken zwischen der Pflicht des Einzelnen und sozialem Engagement schlägt. Wenn Du die Fidya leisten musst, stehen wir Dir zur Seite und kümmern uns um die Abwicklung. Nutze dafür Fidya als Verwendungszweck.

Möge Allah (swt) Deine Spende annehmen

Impressum: **muslimehelfen** e.V. ist Herausgeber des regelmäßig erscheinenden Magazins **muslimehelfen**. Es berichtet seinen Spenderinnen und Spendern in Deutschland, Österreich und der Schweiz über die Arbeit von **muslimehelfen** e.V. • Die Auflage beträgt 25.000 Exemplare. • Herausgeber: **muslimehelfen** e.V. • Deutschland: Ludwigstr. 73 • 67059 Ludwigshafen • DE Tel: 0621 – 40 54 670 • Fax: 0621 – 40 54 67 40 • CH Tel: 043 – 50 82 398 • D-U-N-S Nr. 34-094-4381 • info@muslimehelfen.org • www.muslimehelfen.org • Mitwirkende Mitarbeiter: Miriam Laiouar, Aleyna Yıldırım, Soufian El Khayari • Gestaltung: Nasira Arslan • Druck: BMP Hanau • Verantwortlich: Fouad Rebbah • Nachdruck der Zeitschrift oder einzelner Beiträge nur nach schriftlicher, vorheriger Genehmigung. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht die Meinung des Verantwortlichen wiedergeben. **muslimehelfen** e.V. ist das freie, gemeinnützige und mildtätige Hilfswerk von Muslimen, das 1985 gegründet wurde. Wir leisten Hilfe für Bedürftige in Notstandsgebieten, bei Krieg, Hungersnot und anderen Notfällen durch Sachspenden und Hilfsmaßnahmen vor Ort, so dass aus Hilfsbedürftigen Hilfe unabhängige Menschen werden.

Dein Wille zählt bei muslimehelfen. Gib an, wofür Du spenden möchtest.

Du kannst beim Verwendungszweck angeben, für welche Art von Hilfsprojekten Deine Spende eingesetzt werden soll, und auch den Spendenbetrag auf mehrere Zwecke aufteilen. Solltest Du keine näheren Angaben machen, wird Deine Spende eingesetzt, wo sie gerade gebraucht wird.

Möge Allah Dich dafür belohnen!

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
muslimehelfen e.V.

IBAN
DE55430609676030448700

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
GENODEM1GLS

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

924 127 000 10.10

Deine Spende nehmen wir gerne an unter :

info@muslimehelfen.org
www.muslimehelfen.org

Für aktuelle Informationen und interessante Hintergrund-Stories folge **muslimehelfen** auf:

Auch als kostenlose Online-Zeitschrift verfügbar

muslimehelfen im Ramadan

55 €	1 Ramadanpaket für eine Familie
10 €	Zakatul-Fitr
10 €	Fidya
25 €	Festgeschenk
2,5 %*	Zakat

* ein Anteil von 2,5 Prozent des Vermögens wird abgegeben, sobald der Nisab erreicht