



die lobby für kinder

bvkd.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Ramadan-Fasten - eine Handreichung zum Umgang mit dem Fasten von Kindern und Jugendlichen

Der Ramadan ist für Muslime die wichtigste Zeit des Jahres. 29 Tage lang dürfen sie tagsüber weder essen noch trinken. Dabei gibt es eine große Spanne und verschiedene Interpretationen der islamischen Traditionen und Regeln. Trotz der Unterschiede ist ihnen allen gemein, dass bei der Berücksichtigung dieser Regeln Ausnahmen zulässig sind: zum Beispiel für Ältere, Schwangere, bei Krankheit, Menschen auf Reisen und auch Kindern. Dennoch fasten sehr viele Jungen und Mädchen im schulpflichtigen Alter in dieser Zeit oder werden ermutigt, so viele Tage zu fasten, wie sie können.

In diesem Jahr ist die Zeit des Fastens vom 5. Mai 2019 bis 4. Juni 2019. Gläubige Muslime sollen in dieser Zeit zwischen dem Sonnenaufgang und Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichten. Eine strikte Befolgung dessen kann für Kinder spürbare Folgen haben. Neben einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme droht sich das gewöhnliche Schlafverhalten enorm zu verändern, und das wiederum hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Kindes bzw. des/der Jugendlichen.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Monate Mai und Juni die Zeit sind, in der es auch noch um die Zeugnisse und Schulabschlüsse geht. Leistungsbewältigung und Konzentrationsfähigkeit werden hier besonders gefordert und erwartet. Gerade dann benötigen Kinder ausreichend Schlaf, gesunde Kost und ausreichend Getränke.

Nach den Beobachtungen der Lehrer*innen, Ärzt*innen und auch pädagogischen Fachkräfte versuchen viele Kinder den Erwartungen der Familie gerecht zu werden und nehmen das Ramadan-Fasten sehr ernst. Daher gilt es, Handlungsschritte für diese Berufsgruppen zu entwickeln, wie sie sich bei der Wahrnehmung gesundheitlicher Risiken von Kindern verhalten können.

Gleichzeitig ist es notwendig, die Eltern und Erziehungspersonen anzusprechen, um auf die Risiken des Ramadan-Fastens für Kinder und Jugendliche aufmerksam zu machen und darüber zu informieren, wie öffentliche Institutionen ihre Verantwortung wahrnehmen, um einerseits gesundheitliche Risiken für Kinder und Jugendliche abzuwenden und andererseits Unterstützung zu geben, entsprechende alters- und kindgerechte Lösungen zu finden.

Denn aus medizinischer und entwicklungsphysiologischer Sicht sind gerade Kinder und Jugendliche in der Adoleszenz auf eine gute und gesunde Ernährung angewiesen. Der Kinderschutzbund und der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte wollen auf die Folgen und Auswirkungen des Ramadan-Fastens für Kinder hinweisen, damit das gesunde Aufwachsen von Kindern gefördert wird.

Handlungsschritte zur Sicherstellung des Rechtes des Kindes auf ein Höchstmaß an Gesundheit

Das Recht des Kindes auf Gesundheit

Alle Eltern, Religionsgemeinschaften und staatlichen Institutionen wollen, dass Kinder gut aufwachsen. Ihr Schutz und die Fürsorge, um ihr Wohlergehen zu sichern, muss daher ein gemeinsames, übergeordnetes Ziel sein. Das bedeutet dann, alle Handlungen darauf auszurichten, dass Gefährdungssituationen vermieden sowie abgebaut werden, damit sich das Kind gut entwickeln kann.

Risiken kennen und ins Gespräch kommen

Wichtig ist, dass Kinder- und Jugendärzt*innen, Sozialpädagog*innen, Lehrer*innen, pädagogische Fachkräfte und Eltern über die Risiken des Fastens bei Kindern informiert sind und darüber ins Gespräch kommen, welches Handeln von Eltern und öffentlichen Institutionen erwartet wird, um gesundheitliche Einschränkungen junger Menschen zu verhindern.

Besondere Aufmerksamkeit gegenüber gesundheitlichen Einschränkungen

Wir appellieren an Institutionen (Schulen, Horte, Vereine), in denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten, in dieser Zeit besonders aufmerksam gegenüber gesundheitlichen Einschränkungen zu sein. Gleichzeitig sollten die Eltern vor dem Ramadan informiert werden, dass die Bildungs- und Betreuungsinstitutionen oder auch die Verantwortlichen in Vereinen verpflichtet sind, einzugreifen, wenn sie eintretende gesundheitliche Einschränkungen wahrnehmen.

Information zum Ramadan-Fasten

Kinder verfügen ab dem 14. Lebensjahr über die Religionsmündigkeit. Um eine gut durchdachte Entscheidung hinsichtlich der Teilnahme der schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen am Fasten zu treffen, ist es hilfreich zu berücksichtigen, dass der Islam eine gewisse Flexibilität bei Jugendlichen zulässt und somit eine Verschiebung des Fastenzeitraumes oder gar ein Aussetzen ermöglicht, wenn die schulische Leistung unter dem Fasten leiden sollte.

Information zur Abwendung gesundheitlicher Einschränkungen

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bis hin zu Schwächeanfällen ist das engagierte Eintreten der in der Fürsorgepflicht stehenden Erwachsenen dringend notwendig. Vorweg wäre es überaus hilfreich, wenn verantwortliche Lehrer*innen, Pädagog*innen oder andere Fachkräfte von den jeweiligen Eltern informiert werden, welche Kinder fasten. Sie können dann mit ihnen bzw. mit den Kindern und Jugendlichen die nötigen Vorkehrungen für die Sicherstellung der Gesundheit besprechen.

Kooperation zwischen Fachkräften und Eltern

Eltern von Schülerinnen und Schülern, die fasten und von denen das bekannt ist, sollten von der Schule, dem Hort oder auch dem Verein umgehend informiert werden, sobald Zeichen von Unwohlsein bei den Kindern erkennbar werden. In solch einer Situation sollte entsprechend den Bedürfnissen der Schüler*innen gehandelt werden, indem sie beispielsweise bei Anzeichen von Erschöpfung und/oder Dehydrierung die Kinder fragen, ob sie fasten und dann empfehlen, das

Fasten zu unterbrechen und Wasser zu trinken. Gleichzeitig sollte erklärt werden, dass ihre Religion damit übereinstimmt und man das Fasten an einem anderen Tag weiterführen kann.

Empfehlungen an die Eltern in Bezug auf das Ramadan-Fasten

Kinder bei der Entscheidung zum Ramadan beteiligen

Kinder wollen zumeist die Erwartungen ihrer religiösen Eltern frühzeitig und umfänglich erfüllen, wozu sie auch ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellen. Um das Wohl der Kinder zu stärken, braucht es ein kindgerechtes Heranführen an religiöse Handlungen durch die Eltern.

Es ist dabei einerseits abzuwägen, wie das Kind die Anforderungen bewältigen kann, und andererseits, welche Formen des Fastens im Zuge der kindlichen Entwicklung zuträglich sind. Im Dialog zwischen Eltern und ihren Kindern können kindgerechte Lösungen gefunden werden.

Der Druck der anderen

Es muss jedoch auch berücksichtigt werden, dass der Druck der Peergroup auf Kinder heute ausgeprägt ist und es bei einem strikten Verbot des Fastens zu Mobbing mit seinen negativen Folgen für Kinder und Jugendliche kommen kann. Daher ist es notwendig, Kindern starke Argumente an die Hand zu geben, um ihre „Fastenart“ nicht als religiösen Fehltritt interpretieren zu können.

An das Kind angepasste Alternativen finden

Wichtig ist, dass Eltern mit dem Kind gemeinsam nach Alternativen in Bezug auf die Fastenregeln des Ramadan suchen. Das kann bedeuten, dass das Kind vielleicht nur am Wochenende und nur an einem Tag, z.B. am Sonnabend, mit den Eltern oder nur stundenweise fastet.

Gemeinsam gesundheitliche Verantwortung wahrnehmen

Sollte ein Kind den Willen haben, das Ramadan-Fasten zu beginnen, ist es wichtig, ihm dabei zu signalisieren, dass es zu jeder Zeit aussteigen kann und die Gemeinschaft das Kind dennoch weiter als Mitglied achtet und wertschätzt und es weiter auf seinem Weg unterstützt.

Eltern vom Druck entlasten

Auch Eltern möchten den Erwartungen der Religion/der Religionsvertreter*innen entsprechen. Daher ist die Mitwirkung der Religionsvertreter*innen ebenso wichtig. Die Suche nach Alternativen, und die damit verbundene Akzeptanz und der Respekt der individuellen/familiären Entscheidung spielen dabei eine besondere Rolle.

Orientierungsbedürfnis, Religionsmündigkeit und Selbstbestimmung

Individuell entwickelte und auf das Alter und die Entwicklung der Kinder abgestimmte Rituale beim Ramadan-Fasten bedeuten keine Abkehr von der Religion. Sie ermöglichen dem Kind in einer Zeit der religiösen Orientierung das langsame Heranführen an Rituale, unter Berücksichtigung seiner körperlichen und seelischen Verfassung und Entwicklung.

Familien, die fasten, wünschen wir bei dieser Herausforderung gutes Gelingen und ein gesegnetes Fest.