

DIE KRAFT DES RAMADANS

*Wie Fasten dein Leben verändert, deinen
Glauben stärkt und inneren Frieden schenkt.*

*von
Keff Vidala*

Haftungsausschluss:

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind gründlich abgewogen und geprüft. Sämtliche Informationen erfolgen ohne Gewähr oder Garantie des Autors und des Verlags. Die Anwendung der Inhalte erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung des Autors, des Verlags und deren Vertreter für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder andere Schäden, die durch die Anwendung oder Nichtanwendung der Informationen oder durch die Nutzung ungenauer und/oder unvollständiger Angaben entstehen, ist ausgeschlossen. Verlag und Autor übernehmen keine Verantwortung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte sowie für eventuelle Druckfehler. Eine rechtliche Verantwortung und Haftung für fehlerhafte Informationen und daraus resultierende Konsequenzen wird weder vom Verlag noch vom Autor übernommen.

Sollten in dieser Publikation Verweise auf Webseiten Dritter enthalten sein, wird für deren Inhalte keine Haftung übernommen, da diese lediglich zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung als Hinweis dienen und nicht als eigene Inhalte gelten.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2025

© 2025 Traumsammler Verlag

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

© 2025 Keff Vidala

Projektmanagement: Kerfala Vidala

Lektorat und Korrektorat: Kerfala Vidala

Umschlaggestaltung:
Grafik Cover: Verena Klöpper

ISBN-Print: 978-3-00-081450-1

Impressum:

Traumsammler Verlag

Kerfala Vidala
Grazer Straße 29
63073 Offenbach Am Main
Deutschland

Für Fragen und Anregungen:
info@traumsammlerverlag.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Das ist der Islam	8
1. Hallo Ramadan, woher kommst du?	19
2. Hallo Ramadan, welche Regeln hast du?	31
3. Hallo Ramadan, was bedeutest du für meinen Körper und Geist?	43
4. Hallo Ramadan, wie es ist mit Ernährung und Gesundheit? ..	60
5. Hallo Ramadan, wie es ist mit der Organisation?	73
6. Hallo Ramadan, wie gehe ich mit Müdigkeit, Stress und sozialen Herausforderungen um?	85
7. Hallo Ramadan, was ist mit der Gemeinschaft und Solidarität?	99
8. Hallo Ramadan, Hallo Eid al-Fitr	113
9. Hallo Ramadan, Hallo Reflexion und Weiterführung.	124
Schlusswort	131
Über den Autor.	137

Einleitung

Während meines allerersten Ramadans kippte ich einfach um. Vor meinen Augen verschwamm alles, und die erschrockenen Gesichter meiner Arbeitskollegen waren das Letzte, was ich wahrnahm. Einer versuchte, mich hochzuziehen, während ich einen anderen flüstern hörte: „Ich hab's dir doch gesagt, Manuel. Dieser Ramadan kann nicht gut sein.“ Da lag ich also – halb bei Bewusstsein, auf dem kühlen Boden – und spürte eine seltsame Mischung aus Scham und Enttäuschung. Scham, weil ich vor meinen Kollegen zusammengebrochen war. Enttäuschung, weil mir klar wurde, dass ihr Urteil mehr über ihre Vorurteile und ihr Unverständnis aussagte als über meinen Glauben.

Langsam kam ich wieder zu mir und ließ mich schwerfällig auf meinen Stuhl sinken. „Lasst uns ihm etwas zu trinken geben“, hörte ich Manuel leise sagen. Die Menschenmenge zerstreute sich, und das leise Surren der Computer im Hintergrund kehrte zurück. Manuel kniete neben mir, hielt mir ein Glas Wasser hin und meinte grinsend: „Keine Sorge, dein Allah wird's schon nicht merken.“ Ein unpassender Witz, doch ich zwang mich zu einem Lächeln. Ich nahm einen kleinen Schluck, und das kühle Wasser rann meine Kehle hinab und brachte endlich Erleichterung.

Während ich dort saß, kam ich ins Nachdenken: War ich wirklich bereit für den Ramadan? Die Antwort war ein klares Nein. Ich hatte ihn auf die leichte Schulter genommen, ohne zu verstehen, was er bedeutete. Die Worte des Propheten Muhammad (Friede sei mit ihm) kamen mir in den Sinn: „Sucht Wissen von der Wiege bis zur Bahre.“ In meinem Eifer, diesen heiligen Monat zu begehen, hatte ich das Wichtigste vernachlässigt – Wissen und Einsicht.

Dieses Buch ist für dich.

Du hältst dieses Buch wahrscheinlich in den Händen, weil der Ramadan kurz bevorsteht und du ihn auf eine ganz besondere Weise erleben möchtest. Vielleicht ist es dein erster Ramadan, oder du hast schon einige Erfahrungen gemacht, die dich nicht ganz zufrieden gestellt haben. Möglicherweise hattest du nach dem heiligen Monat Schwierigkeiten, die neu gewonnenen Gewohnheiten beizubehalten, und fragst dich jetzt, wie du das Beste aus dieser besonderen Zeit herausholen kannst.

Warum dieses Buch anders ist

Als ich meinen ersten Ramadan erlebte, hätte ich mir ein Buch wie dieses gewünscht. Eine Lektüre, das nicht nur trocken erklärt, was der heilige Monat ist und worauf man achten muss, sondern eines, das Erfahrungen, Kämpfe und Erkenntnisse teilt. Ein Buch, das aus Fehlern und Lernerfahrungen entstanden ist und sie in praktische Tipps und wertvolles Wissen verwandelt. Alhamdulillah (Gepriesen sei Gott), heute darf ich genau das für dich tun.

Der Ramadan ist weit mehr als ein Monat des Fastens und Betens. Er ist eine Reise – eine Expedition, die unser Herz und unseren Geist auf eine tiefere Ebene führt, wenn wir bereit sind, sie anzunehmen. Gemeinsam werden wir uns ansehen, wie du diese Reise nachhaltig gestalten kannst. Wir sprechen über die praktischen Aspekte: Wie du deinen Körper auf das Fasten vorbereitest und deine Energie über den Tag hinweg erhältst.

Doch der wichtigste Teil ist der spirituelle Kern des Ramadans. Wir werden darüber sprechen, wie du deine Beziehung zu Allah vertieft und diesen besonderen Monat nutzt, um zu deiner besten Version heranzuwachsen.

Bereit für eine neue Erfahrung?

In diesem Buch findest du praktische Tipps, tiefgehende Reflexionen und Übungen, die dir helfen, den wahren Geist des Ramadans zu erleben – und ihn über den heiligen Monat hinaus in deinen Alltag zu integrieren. Ziel ist es nicht nur, die Regeln und Traditionen des

Ramadans besser zu verstehen, sondern eine tiefere Erkenntnis für seine Bedeutung und seine transformative Kraft zu entwickeln.

Mach dich bereit, den heiligen Monat mit neuer Klarheit und frischem Bewusstsein zu beginnen. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, das Beste aus dieser Zeit herauszuholen.

**Dein Bruder im Islam,
Keff Vidala**



*Möge dieser Ramadan für dich ein Monat voller
Gesundheit, Frieden und spiritueller Erfüllung sein.
Es ist deine Zeit. Nutze sie. Wachse. Erneuere dich.*

Das ist der Islam

Bevor wir mit dem ersten Kapitel dieses Buches beginnen und die spirituelle Kraft des Ramadans erkunden, möchte ich dich auf einen kurzen Ausflug mitnehmen – eine Reise zurück zu den Grundlagen des Islam. Warum? Weil viele, die dieses Buch lesen, vielleicht noch neu im Glauben sind, die Religion gerade erst entdecken oder neugierig darauf sind, was der heilige Monat und die Dahinterliegende

Weltanschauung bedeuten. Selbst wenn du den Islam schon lange praktizierst, kann es wertvoll sein, die essenziellen Prinzipien und Werte unsere Glaubensrichtung neu zu betrachten. Manchmal ist es hilfreich, zu den Wurzeln zurückzukehren, um den Kern dessen, was uns antreibt, wieder klar vor Augen zu haben.

Der Islam ist eine Religion der Einfachheit, Klarheit und Schönheit. Er gibt Antworten auf die tiefsten Fragen des Lebens, verleiht unserem Alltag Struktur und verbindet uns mit einer Gemeinschaft, die sich über den ganzen Globus erstreckt. Doch gerade für jene, die den Islam erst kennenlernen oder kürzlich konvertiert sind, können die Begriffe, Gebote und Praktiken anfangs überwältigend wirken.

Deshalb möchte ich dir die Grundlagen so einfach und verständlich wie möglich erklären. Betrachte diesen Abschnitt als eine Einführung, eine sanfte Vorbereitung auf das, was kommt. Er soll dir helfen, die spirituellen Lehren des Islam besser zu verstehen und eine solide Basis zu schaffen, auf der du den heiligen Monat und alles, was er mit sich bringt, voll und ganz erleben kannst. Lass uns also mit den Basics beginnen. Schritt für Schritt werden wir uns der Schönheit und dem Segen des Ramadans nähern – ganz in deinem Tempo.

Denn der Islam ist nicht nur eine Religion, sondern eine Reise.

UND JEDE REISE BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT.

Was ist der Islam?

Der Islam ist eine monotheistische Religion, die auf den Lehren des Propheten Muhammad (Friede sei mit ihm) basiert, dem letzten Gesandten Allahs. Seine zentrale Botschaft ist die vollständige Hingabe an Allah (arabisch für „Gott“) und der Glaube an die Einheit Gottes.

Die fünf Säulen des Islam

Die „fünf Säulen“ des Islam sind die grundlegenden Praktiken, die das Fundament des islamischen Glaubens und der Lebensweise bilden:

1. **Schahada (Glaubensbekenntnis):** „Es gibt keinen Gott außer Allah, und Muhammad ist sein Gesandter.“
2. **Salat (Gebet):** Fünf tägliche Gebete, die den Muslim mit Allah verbinden und Struktur in den Alltag bringen.
3. **Sawm (Fasten):** Der Verzicht auf Essen, Trinken und andere weltliche Bedürfnisse im Monat Ramadan.
4. **Zakat (Almosen):** Eine verpflichtende Abgabe an Bedürftige, um soziale Gerechtigkeit zu fördern.
5. **Haddsch (Pilgerfahrt):** Eine einmalige Pilgerfahrt nach Mekka, wenn es finanziell und körperlich möglich ist.

Der Koran und die Sunna

- **Koran:** Das heilige Buch des Islam, offenbart an den Propheten Muhammad (saw) über einen Zeitraum von 23 Jahren. Es enthält Anleitungen für alle Lebensbereiche.
- **Sunna:** Die Lebensweise des Propheten Muhammad (saw), die in seinen Handlungen und Aussagen dokumentiert ist. Sie ergänzt und erklärt den Koran.

Wichtige Prinzipien des Islam

- **Tauhid:** Der Glaube an die Einheit und Einzigartigkeit Allahs.
- **Barmherzigkeit und Gerechtigkeit:** Muslime sind angehalten, ein Leben in Mitgefühl, Fairness und Verantwortung gegenüber anderen zu führen.
- **Glaube an das Jenseits:** Der Islam lehrt, dass das irdische Leben eine Prüfung ist und das ewige Leben im Paradies oder in der Hölle folgt.

Das Gebet (Salat)

Das Gebet ist ein zentraler Bestandteil des islamischen Lebens. Muslime beten fünfmal täglich zu festen Zeiten:

1. **Fajr:** Morgendämmerung
2. **Dhuhr:** Mittag
3. **Asr:** Nachmittag
4. **Maghrib:** Sonnenuntergang
5. **Isha:** Nacht

Das Gebet ist nicht nur ein Akt der Hingabe, sondern auch ein Moment der Reflexion und der Verbindung mit Allah.

Halal und Haram

- **Halal:** Alles, was im Islam erlaubt ist, z. B. bestimmte Lebensmittel, Handlungen und Lebensweisen.
- **Haram:** Alles, was verboten ist, z. B. Alkohol, Schweinefleisch oder unehrliche Handlungen.

Gemeinschaft und Nächstenliebe

Die Gemeinschaft (Umma) spielt im Islam eine große Rolle. Nächstenliebe, Gastfreundschaft und gegenseitige Unterstützung sind essenzielle Werte. Der Islam betont die Verantwortung für andere, sei es durch Zakat, Wohltätigkeit oder einfach durch gutes Verhalten.

Warum konvertieren Menschen zum Islam?

- **Spirituelle Klarheit:** Viele finden im Islam Antworten auf grundlegende Fragen des Lebens.
- **Einfachheit:** Der Glaube an einen einzigen Gott und klare, praktische Anweisungen machen den Islam zugänglich.
- **Gemeinschaft:** Der starke Fokus auf Gemeinschaft und soziale Verantwortung zieht viele Menschen an.

Häufige Missverständnisse über den Islam

- **Islam ist nur eine Religion für Araber:** Der Islam ist eine globale Religion, die von Menschen aller Kulturen praktiziert wird.
- **Frauen haben im Islam keine Rechte:** Der Islam gibt Frauen Rechte in Bereichen wie Bildung, Arbeit, Ehe und Eigentum, die in vielen Kulturen zuvor unbekannt waren.
- **Muslime beten Götzen an:** Muslime verehren nur Allah und nicht den Propheten Muhammad (saw) oder andere Figuren.

Der Einstieg in den Islam

Für neue Muslime oder Interessierte können diese Schritte hilfreich sein:

- **Lerne die Grundlagen:** Lies den Koran und studiere die Sunna.
- **Finde eine Gemeinschaft:** Der Austausch mit anderen Muslimen kann helfen, Fragen zu klären und Unterstützung zu finden.
- **Sei geduldig:** Der Islam ist eine lebenslange Reise, kein Wettlauf. Nimm dir Zeit, den Glauben zu verstehen und in deinen Alltag zu integrieren.



Es war niemals Glück, es war immer Allah.



*Ich bin von Allah beschützt,
ich mache mir keine Sorgen.*



*Entschuldige, dass ich dein Scrollen unterbreche.
Möge Allah dir das geben, wofür du betest.*



*Entschuldige, dass ich dein Scrollen unterbreche.
Möge dies dein letztes Jahr sein, in dem du dir
Sorgen um finanzielle Stabilität machst. Ameen*