**Islam in Deutschland, SWR Aktuell, 06.02.2026**
**Autorin Annika Mehmeti**

**Ramadan im Spannungsfeld**

Ramadan ist ein Monat der Besinnung. In diesem Jahr fällt sie vielen Muslimen schwer. Der Ton ist rauer geworden, auch im eigenen Umfeld ist Unsicherheit spürbar. Zukunftsängste begleiten uns, sie sind Teil des Alltags. Viele Muslime sehen sich konfrontiert mit einer seit langem andauernden politischen Debatte in Deutschland auf der einen Seite und Gewalt, Terror und Unterdrückung in verschiedenen Teilen der Welt, die vermeintlich im Namen des Islam verübt werden. Die Bilder und Schlagzeilen wirken bei uns Muslimen nach. Sie verunsichern, sie erschöpfen. Und sie fordern uns heraus – nicht nur politisch, sondern auch spirituell.

Wie finden wir die Ruhe zur Spiritualität im Fastenmonat, wenn der Wind uns Muslimen schärfer ins Gesicht weht? Kann der kommende Ramadan Sorgen lindern, wenn selbst im engsten Kreis Zukunftsangst spürbar ist? Und wie bewahren wir unser Gottvertrauen in einer Zeit, in der politische Debatten zunehmend polarisiert sind?

Nicht selten entstehen Lager. Ein „Wir“ hier, ein „Die“ dort. Differenzierung hat es schwer, Vereinfachung dominiert. Extremisten – religiöse wie politische – befeuern sich gegenseitig. Die Spaltung nährt sich selbst. In diesem Klima fällt es schwer, innezuhalten und den inneren Kompass auszurichten. Es profitieren diejenigen, die von der Polarisierung leben. Sie liefern vermeintlich einfache Antworten, wo eigentlich Fragen nötig wären.

Gerade hier stellt sich die Frage nach dem Sinn des Ramadans neu. Fasten bedeutet mehr als Verzicht auf Essen und Trinken. Es ist eine Übung in Selbstdisziplin, in Achtsamkeit, im bewussten Umgang

mit den eigenen Gefühlen, Angst, Wut und Ohnmacht. Die Fastenzeit bedeutet nicht den Rückzug aus gesellschaftlichen Debatten. Sie ist auch kein Pflichtprogramm zur permanenten Selbstrechtfertigung.

Die muslimische Fastenzeit lädt dazu ein, sich nicht treiben zu lassen – weder von äußeren negativen Zuschreibungen noch von innerer Unruhe.

Kann hier die besondere Kraft dieser Zeit liegen? Nicht als Rückzug aus der Welt, sondern als bewusste Hinwendung zu Verantwortung, Maß und Mitmenschlichkeit. Als Erinnerung daran, dass Spiritualität kein Gegenentwurf zur Realität ist, sondern ein Werkzeug, um ihr standzuhalten. Fasten fordert Selbstdisziplin, auch im Denken. Und die Bereitschaft zur Selbstkritik.

„Oh Allah. Oh Gott. Oy Gott."

Ein Ausruf, viele Sprachen, ein gemeinsames Bedürfnis. Ein Ausruf, der weniger Gewissheit ausdrückt als Suche. Der Ruf nach Halt, nach Orientierung, nach Sinn. Er verbindet Menschen – gläubige und nicht gläubige. Und vielleicht ist genau das die leise, aber widerständige Botschaft dieses Ramadans: innehalten, wo alles drängt. Verbinden, wo getrennt wird. Und Vertrauen bewahren, wo es am meisten herausgefordert wird.