



März 2025

Liebe Eltern,

mit großen Schritten nähert sich wieder der Ramadan und viele muslimische Gläubige freuen sich schon darauf, weil es nicht nur um das Fasten zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang geht, sondern auch um eine innere Reinigung und Reflexion - *das eigene Verhalten positiv zu verändern, anderen zu helfen und sich zu bemühen, ein besserer Mensch zu werden.*

In den letzten Jahren traten vermehrt Anfragen von Lehrkräften auf, nachdem in den Klassen während des Ramadans immer wieder fastende Kinder im Unterricht gesundheitliche Probleme hatten, bis hin zu Kreislaufzusammenbrüchen aufgrund von Dehydrierung. Deshalb ist es uns ein Anliegen, Ihnen einige Hinweise zu geben:

**Kinder sind von der Pflicht zu Fasten - genauso wie Alte,
Schwangere, Stillende oder Kranke - ausgenommen!**

In Österreich besteht neun Jahre Unterrichtspflicht. Das bedeutet, dass Kinder in der Früh rechtzeitig im Unterricht erscheinen müssen, um gemäß dem Lehrplan unterrichtet zu werden, bzw. in der Lage sein müssen, dem Unterricht zu folgen.

Für die körperliche und geistige Entwicklung und Gesundheit, aber auch damit Kinder in der Schule eine entsprechende Leistung erbringen können, ist es wichtig, dass ihrem Körper ausreichend Schlaf und Energie in Form von Nahrung und Flüssigkeit zur Verfügung steht.

Wir ersuchen daher alle betroffenen Eltern und Bezugspersonen, diesen Umstand zu berücksichtigen.

Wenn Kinder beim Fasten ausdrücklich mitmachen wollen, kann man ihnen anbieten, auf bestimmte Dinge wie z. B. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke zu verzichten, gegebenenfalls am Nachmittag keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen und gemeinsam mit den Kindern überlegen, wie man die anderen oben genannten Aspekte des Ramadan (*Fasten mit allen Sinnen*) verwirklichen kann:

- Wie kann man anderen helfen?
- Was kann man tun, um ein guter Mensch zu sein?

- Gibt es schlechte Gewohnheiten (langes Computerspielen, langes Fernsehen etc.), die man im Ramadan reduzieren möchte?

An den Wochenenden bzw in den Ferien, an welchen keine schulischen bzw. sportlichen Leistung den Körper beanspruchen, können Kinder, falls der Wunsch besteht, beispielweise, das „Kinderfasten“ ausprobieren. Dabei nehmen Kinder an der „Suhur-Mahlzeit“ (= vor der Morgendämmerung) teil und fasten z. B. bis zur Mittagszeit.

Um die Selbstbestimmung und die Körperwahrnehmung der Kinder zu bestärken, bitten wir Eltern darum, ihre Kinder nicht zu beschämen, wenn sie Hunger äußern, sondern sie darin zu bestärken, auf ihren Körper, der sich im Wachstum befindet, zu hören und achten. Als Energiespender kann man beispielweise Obst anbieten.

Die UN-Kinderrechtskonvention gilt für alle Kinder und Jugendlichen weltweit. Sie besagt, dass bei allen Maßnahmen, ob von Eltern, Staat oder einer Religion, auf die körperliche und seelische Unversehrtheit der Kinder zu achten ist!

Auch den Kinder- und Jugendanwaltschaften ist die körperliche und seelische Unversehrtheit aller Kinder wichtig. Gleichzeitig achten wir selbstverständlich die religiösen Bedürfnisse aller Gläubigen. Daher ersuchen wir Sie als Eltern, Verwandte oder sonstige wichtige Bezugspersonen, gemeinsam mit Ihren Kindern individuelle Lösungswege zu finden, die ihnen eine altersadäquate Beteiligung am Ramadan sowie am gesellschaftlichen Leben in und außerhalb der Schule ermöglichen.

Vielen herzlichen Dank und einen gesegneten Ramadan!
Ramadhan mubarek

شهر رمضان المبارك

Die Kinder- und Jugendanwaltschaften Österreichs

