

RAMADAN HANDREICHUNG 2026

Praxisorientierte Hinweise für Schule sowie Kinder- und Jugendhilfe

Ramadan... und dann?

Der Ramadan ist der Fastenmonat im Islam. In dieser Zeit fasten Muslim*innen weltweit 30 Tage lang. In einer pluralen und heterogenen Gesellschaft können verschiedene religiöse Praxen und Traditionen Herausforderungen mit sich bringen. Gleichzeitig gewährt das Grundgesetz das Recht auf freie Glaubenspraxis und stellt damit Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe vor die Herausforderung, diesen Anspruch mit den institutionellen Abläufen und Regelungen zu vereinbaren.

Besonders in Schule und Kinder- und Jugendhilfe bringt dies konkrete Fragestellungen für die Praxis mit sich, wie beispielsweise:

- Wie können institutionelle Abläufe verlässlich erfolgen und zugleich Räume für religiöse Praxis geschaffen werden?
- Wie können fastende Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden, ihren Alltag in dieser Zeit gut zu bewältigen.
- Wie können unterschiedliche Bedarfe fastender und nichtfastender Kinder und Jugendlicher in dieser Zeit gleichermaßen berücksichtigt werden?
- Dieser Flyer bietet Anregungen für Lehr- und Fachkräfte zum Umgang mit dem Ramadan in Schule und Kinder- und Jugendhilfe. Sollten Sie darüber hinaus Fragestellungen haben, wenden sie sich gerne an uns über: info@yallah-saar.de oder +49 (0) 681/5867-962

Verhalten im institutionellen Alltag

Die institutionellen Regeln werden durch den Ramadan nicht grundsätzlich in Frage gestellt. Zentral ist es aber zu überprüfen, wie sie so angepasst werden können, dass das Recht auf freie Religionsausübung (Art. 4 GG) gewährt werden kann oder nur sachlich begründet eingeschränkt wird. Der Fokus sollte darauf liegen, die religiöse Praxis gut mit dem Miteinander aller im Alltag vereinbaren zu können.

Haltung und Kommunikation als Grundpfeiler

- Offen und wertschätzend nachfragen, ob und wie Kinder/Jugendliche fasten möchten.
- Wenn möglich Kinder und Jugendliche und ihre Familien frühzeitig einbeziehen, am besten vor Beginn des Ramadans.
- Keine Vorannahmen treffen – nicht alle muslimischen Kinder und Jugendlichen fasten, manche sind noch nicht fastenpflichtig, oder fasten aus anderen Gründen nicht.
- Religiöse Vielfalt sichtbar anerkennen und mitdenken
- Wertschätzung und Anerkennung für das Fasten und die damit verbundene Disziplin und Konsequenz zeigen
- zusätzliche Ruhe und Entspannungsphasen ermöglichen

Rechtliche Grundlagen

Die in Artikel 4 Grundgesetz festgelegte Religionsfreiheit und damit verbundene Freiheit zur Religionsausübung stellen die Anforderung an Schule und Kinder- und Jugendhilfe, zu prüfen, welche Möglichkeiten sie haben, Kinder und Jugendliche in ihrer Religionsausübung zu unterstützen beziehungsweise, welche Möglichkeiten sie haben, Strukturen und Abläufe, die die Religionsausübung beeinträchtigen, zu unterlassen. Dies gilt auch für den Ramadan.

Kinder und Jugendliche haben in dieser Zeit weiterhin Schulpflicht. Beurlaubungen sind nur gemäß § 9 ASchO auf Antrag und in begründeten Ausnahmefällen möglich.

So kann in der Praxis auf Antrag eine Beurlaubung an folgenden Anlässen erfolgen:

- für einen Tag am Ramadanfest (Eid al-Fitr)
- für einen Tag am Opferfest (Eid al-Adha)

Zum Umgang in Schule:

Unterricht und schulische Pflichten

Durch veränderte Essens- und Schlafzeiten kann es bei einzelnen Jugendlichen zu Müdigkeit oder geringerer Belastbarkeit kommen. Dies kann unter Umständen mit der geltenden Schulpflicht kollidieren.

Um das Fasten und die schulischen Anforderungen gut miteinander zu verknüpfen, bewähren sich:

- Klar strukturierte Arbeitsphasen
- kurze Pausen im Rahmen des Unterrichts
- Rückzugsräume für Ruhephasen schaffen

Leistungsüberprüfungen

Leistungsnachweise erfolgen nach den geltenden schulischen Regelungen. Innerhalb des Fastenmonats kann es jedoch zu Konzentrationsschwäche und Müdigkeit kommen, was sich auch auf die Noten auswirken kann.

In der Praxis bewähren sich:

- vorausschauende Terminplanung, wenn möglich: Prüfungstermine nicht in die spätesten Fastentage legen.
- Nachholmöglichkeiten im Einzelfall
- transparente Absprachen zu Abgabefristen

Sport- und Schwimmunterricht

Allgemein stellt der Ramadan keine Freistellung von Sport- und Schwimmunterricht dar. Körperliche Anstrengung kann Kindern und Jugendlichen jedoch in der Fastenzeit mehr zusetzen.

In der Praxis bewähren sich:

- angepasste Intensität einzelner Übungen
- alternative Aufgaben (z.B. Organisation, Beobachtung)

- zusätzliche kurze Pausen
- Bei Hitze oder langen Tagen besonders sensibel sein

Gemeinsame Mahlzeiten

Gemeinsame Mahlzeiten sind in Ganztagschulen Teil des Alltags und dienen oft, um einen Raum für Gemeinsamkeit und Miteinander für alle zu bieten.

Im Rahmen des Ramadans gilt es, dieses Anliegen in Einklang mit fastenden Kindern und Jugendlichen zu bringen.

In der Praxis bewähren sich:

- fastende Kinder und Jugendliche nicht zur Teilnahme am Essen verpflichten
- alternative Aufenthalts- oder Beschäftigungsmöglichkeiten während der Essenszeit
- Einbindung in gemeinschaftliche Aktivitäten ohne Essensbezug
- klare Absprachen, die Teilhabe ermöglichen und Ausgrenzung vermeiden
- Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten mitdenken

Klassenfahrten

Klassenfahrten stellen in der Zeit des Ramadans eine zusätzliche Belastung für Kinder und Jugendliche dar. Darüber hinaus sind sie mit viel Planungsaufwand und einer Unsicherheit für Kinder und Jugendliche verbunden, eventuell, aufgrund geregelter Essenszeiten, die Fastenzeit nicht einhalten zu können.

In der Praxis bewähren sich:

- Klassenfahrten frühzeitig und wenn möglich nicht während der Fastenzeit zu planen
- Zu klären, ob Fasten möglich ist oder Ausnahmen sinnvoll sind
- Alternativen anzubieten und den Druck auf Kinder- und Jugendliche zu nehmen

Zum Umgang in Kinder- und Jugendhilfe:

Gemeinsame Mahlzeiten

Gemeinsame Mahlzeiten spielen in der Kinder- und Jugendhilfe eine wichtige Rolle, da sie nicht nur fester Bestandteil eines geordneten Tagesablaufs sind, sondern auch ein Gefühl von Gemeinschaft schaffen. Besonders in der stationären Kinder- und Jugendhilfe entstehen im Kontext des Ramadans Herausforderungen, wenn es um Essenszeiten oder gemeinsame Mahlzeiten geht.

In der Praxis bewähren sich:

- Wenn möglich, alternative Zeiten für gemeinsame Mahlzeiten nach dem Fastenbrechen vereinbaren
- Fastenden die Möglichkeit zu alternativen Essenszeiten und einem gemeinsamen Fastenbrechen bieten
- Eigenständige Essenszubereitungen ermöglichen

Schulische Pflichten/Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitung

Durch veränderte Schlaf- und Essenszeiten kann es bei Kindern und Jugendlichen vereinzelt zu Müdigkeit und zu geringerer Belastbarkeit im Ramadan kommen. Dies ist besonders gegen Nachmittag hin bemerkbar und kann sich auf Konzentration und geistiges Leistungsvermögen auswirken. Dadurch können die Hausaufgabenbetreuung oder auch die Prüfungsvorbereitung beeinflusst werden.

In der Praxis bewähren sich:

- Stärkere Unterstützung beim Lernen und Prüfungsvorbereitungen
- Lern- und Erholungsphasen flexibel gestalten

(sportliche) Freizeitangebote

Freizeitaktivitäten, besonders sportlicher Natur, können während des Ramadans eine starke körperliche Belastung für Kinder- und Jugendlichen darstellen.

In der Praxis bewähren sich:

- Kein allgemeines Teilnahmeverbot auszusprechen
- Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, ihre eigenen körperlichen Grenzen zu achten
- Eventuell Anpassung der Intensität des Angebots
- Freiwilligkeit der Teilnahme betonen

Hausarbeit

Hausarbeit gehört zum Alltag in der Kinder- und Jugendhilfe dazu. Arbeiten wie Staubsaugen, Putzen oder Aufräumen können in einzelnen Fällen bei Kindern- und Jugendlichen, die Fasten, besondere Anstrengung hervorrufen.

In der Praxis bewähren sich:

- Klare Absprachen zu Aufgaben, die erledigt werden müssen
- Räume und Möglichkeiten für Jugendliche schaffen, diese zu Zeiten zu erfüllen, wenn sie die Energie dazu haben

Ausflüge

Ausflüge während der Fastenzeit stellen eine weitere Anstrengung sowie in manchen Fällen auch einen erhöhten Planungsaufwand für fastende Kinder- und Jugendliche dar.

In der Praxis bewährt sich:

- Frühzeitig und wenn möglich nicht während der Fastenzeit planen
- klären, ob Fasten möglich ist oder Ausnahmen sinnvoll sind
- Fastende Kinder und Jugendliche frühzeitig in die Planung einbeziehen

Weiterführende Links und Verweise

- Interaktives Schaubild: <https://ramadan.ufuq.de/>
- <https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/umgang-mit-ramadan-ueberfordert-viele-lehrkraefte/>
- https://vml-deutschland.de/wp-content/uploads/2022/03/Handreichung_Ramadan_VML.pdf

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND

