

# Ramadan

## Berlins friedvoller Ramadan

6. Juni – 4. Juli 2016

### *Maßnahmen für ein gutes Miteinander in den Flüchtlingsunterkünften*

Muslime aus aller Welt begehen den Fastenmonat Ramadan um sich in dieser Zeit besonders dem Gebet zu widmen, aber auch mit den Armen zu solidarisieren. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang dürfen sie weder essen noch trinken. Der Ramadan verschiebt sich jedes Jahr. 2016 fällt der Ramadan nun genau auf die längsten Tage des Jahres. Die Zeit ohne Essen und Trinken ist von ca. 3.30 bis 21.30 – also etwa 19 Stunden!



Man braucht nicht viel Phantasie, um sich vorzustellen, dass diese spezielle Konstellation besondere Herausforderungen mit sich bringt. Gerade in den Flüchtlingsunterkünften, wo streng gläubige Muslime, liberale – den Ramadan nicht praktizierende – Muslime und natürlich auch viele Nicht-Muslime auf engstem Raum zusammenleben.

Daher ist es wichtig, nicht nur Verständnis für die unterschiedlichen Gruppen zu entwickeln, sondern auch geeignete Maßnahmen zu initiieren, die das Konfliktpotential minimieren.

Vertreter Berliner Initiativen haben im Gespräch mit muslimischen und nicht-muslimischen Geflüchteten und Vertretern der muslimischen Gemeinde einen Maßnahmenkatalog für Unterkünfte entwickelt. Dieser kann auch für andere Regionen hilfreich sein.

# VERSORGUNG



Fastende Menschen brauchen Zugang zu gesunder Nahrung zu genau den Zeiten, zu denen sie essen dürfen. Das erfordert extra Personal, weil um die Tageszeit nur wenige Ehrenamtliche helfen können / wollen.

## Mögliche Maßnahmen

- ◆ Rechtzeitig vor dem Ramadan herausfinden, wie viele Bewohner Ramadan halten wollen
- ◆ Eine **Essensausgabe zum Fastenbrechen um ca. 21.30** einrichten
- ◆ Essen für die **Morgenmahlzeit ca. 3.30 bereitstellen**. Fasten beginnt mit Morgengebet
- ◆ Für ausreichend nicht koffeinhaltige (Flüssigkeitsentzug) Getränke sorgen
- ◆ Die Mengen der zwei Mahlzeiten so bemessen, dass sie den Tages-Energiebedarf decken.



## Lebensmittel zum Suhoor (Morgens)

- ◆ Langsame Kohlenhydrate für gute Verdauung
- ◆ Reis und Hafer
- ◆ Bohnen und Linsen, Avocados
- ◆ Proteinhaltige Produkte Eier, Joghurt, Fisch, mageres Fleisch
- ◆ Viel Wasser, keine koffeinhaltigen Getränke (entzieht Flüssigkeit)
- ◆ Wasserhaltiges Gemüse (Gurke, Tomate, Salat)
- ◆ Obst (Orangen, Wassermelone)

## Geeignete Lebensmittel zum Iftar (Nachts)

- ◆ Datteln – Pflicht zum Fastenbrechen
- ◆ Früchte und Fruchtsaft
- ◆ Geflügel und Fisch
- ◆ Schwer verdauliches Fleisch (Lamm, Rind) meiden.
- ◆ Nüsse, Hummus und Harira
- ◆ Gemüse (z. B.: Bohnen)
- ◆ Frittierte und stark fetthaltige Lebensmittel vermeiden.
- ◆ Lebensmittel mit hohem Zucker- und Salzgehalt meiden.

# GESUNDHEIT



Gesundheitliche Probleme entspringen dem Flüssigkeitsentzug, aber auch dem Wechsel zwischen nichts essen und nachts (viel) essen mit sich bringt. Auch der fehlende Schlaf trägt zu Belastung bei.

## Häufige Probleme sind

- ◆ starke Kopfschmerzen besonders in den Anfangstagen ◆ Schwäche und Kreislaufprobleme,
- ◆ Nierenprobleme aufgrund des Wassermangels
- ◆ Magenprobleme durch den Wechsel von Nicht-Essen und (zu viel) Essen.
- ◆ Unterzuckerung bei Diabetikern – kann bis zu Kreislaufstillstand (lebensgefährlich) führen. Traubenzucker für Notfälle bereithalten.

Kranke, Alte, Schwangere, Frauen zur Zeit der Periode sind vom Fasten ausgenommen, fasten häufig trotzdem. Ein besonderes Augenmerk gilt den Kindern. Eigentlich muss erst ab Pubertätsalter gefastet werden, aber häufig halten Eltern schon jüngere Kinder zum Fasten und nächtlichem Fastenbrechen an. Schulen und Willkommensklassen sollten informiert werden.

## Mögliche Maßnahmen

- ◆ Mitarbeiter und Ehrenamtliche auf mögliche Gesundheitsprobleme hinweisen.
- ◆ Darauf hinweisen, dass **Fasten von Kindern unter 12 Jahren nicht erwünscht ist.** (Plakate)
- ◆ Im Vorfeld **mit kranken Bewohnern über sinnvolles Vorgehen sprechen** – Einnahme von Medikamenten gilt als Fastenbrechen.
- ◆ Für alle Bewohner **Mineraltabletten** besorgen und verteilen.
- ◆ Für **kühle Räume** sorgen, da Schwitzen weitere Mineralien und Flüssigkeit entzieht. Kühlung in den Räumen und direkt am Körper z. B. durch (nasse Tücher, Kühlmanschetten).
- ◆ Auf die Notwendigkeit von **ausreichend (2 – 3 Liter) Flüssigkeitszufuhr** hinweisen. **Elektrolytlösung** bereitstellen, mit der man Mineralverlust schnell ausgleichen kann. In Heimen mit medizinischem Personal ggf. auch Infusionen.

## Sozialer Frieden



Wenn die einen essen, während die anderen Hunger und Durst haben und die einen schlafen, während die anderen wach sind, sind soziale Probleme unausweichlich. Besonders in der ersten Woche, bis Körper und Tagesrhythmus sich umgestellt haben, liegen die Nerven blank. Behörden-terminen und Schulterminen in diesen Tagen sind besonders hart.

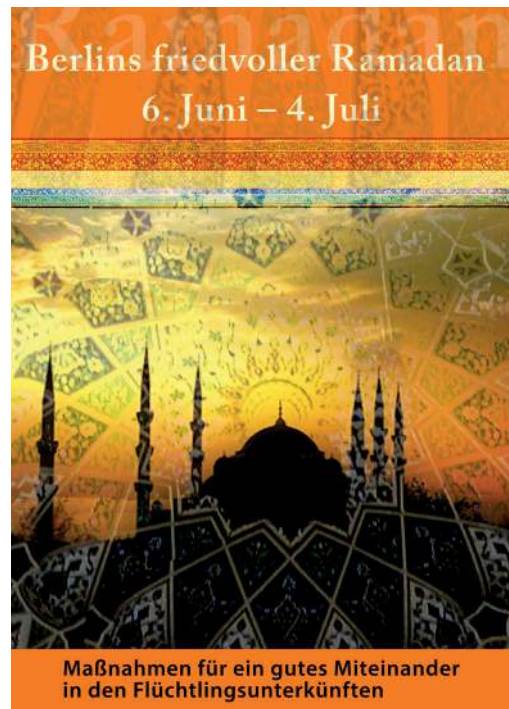
Erfahrungen und eine Studie bezeugen, dass bereits jetzt viele Nicht-Muslime unter Diskriminierung und religiös motivierter Gewalt leiden. „In Berliner Flüchtlingsunterkünften haben sogar zwei von drei Betroffenen angegeben, dass sie Verfolgung durch das Wachpersonal erleiden (69% / 85 Personen). Dort haben 92% oder 114 von 124 Personen auch Verfolgung durch Mitflüchtlinge erlebt.“

### Mögliche Maßnahmen

- ◆ Im Vorfeld des Ramadan mit allen Bewohnern über mögliche Konflikte und Lösungen sprechen.
- ◆ Genug Ohrstöpsel und ggf. Schlafbrillen besorgen. Wenn möglich Ruhezeiten einrichten.
- ◆ Essensräume optisch und akustisch abtrennen und/oder nach draußen verlegen.  
Auf Nachbarschaftsschutz achten.
- ◆ Mit nahegelegenen Moscheen (sofern sie nicht als radikal bekannt sind) kooperieren und Essen für die fastenden Muslime dorthin liefern lassen.
- ◆ Lautes Gebet oder Beschallung mit Koranversen in Schlafräumen untersagen ggf. separaten Gebetsraum oder mehrere Gebetsräume für die verschiedenen Religionen einrichten.
- ◆ Auf Plakaten und mündlich zu Respekt, Toleranz und Rücksichtnahme aufrufen.
- ◆ Einen oder mehrere neutrale AnsprechpartnerInnen für Konflikte benennen (nicht Security!)
- ◆ Telefonnummern für Notfälle bekanntgeben.
- ◆ Bei Behörden wie LaGeSo und großen Unterkünften z. B. Tempelhof, Messe, ICC: nicht-muslimische Polizisten aus den Anti-Konflikt-Teams zur Ergänzung anfordern.
- ◆ Ein gemeinsames Fest aller Bewohner zum Fastenende planen. Erfragen, mit welchen speziellen Speisen und Aktivitäten in den jeweiligen Kulturen das Fastenende gefeiert wird.

## Stadtweite Maßnahmen

- ◆ Stadtweite **Notfallnummer** (rund um die Uhr / mehrsprachig) einrichten.
- ◆ Ein **Plakat** mit Hinweisen zum friedlichen Miteinander für alle Unterkünfte entwickeln



- ◆ **Ausweichquartiere** (rund um die Uhr offen) für von Aggression und Gewalt bedrohte Angehörige von Minderheiten schaffen.
- ◆ **Anti-Konflikt-Teams** für diese Zeit anfordern / bereitstellen. Besonders für die Brennpunktzeiten: die erste Woche, die letzte Woche bzw. die Zeit kurz nach Ramadan-Ende.
- ◆ **Security:** Falls das rechtlich möglich ist: Die Security-Firmen anzuweisen oder ihnen zumindest zu empfehlen, dass ihre Mitarbeiter nicht fasten sollen, wenn sie im Dienst sind, um mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- ◆ **Ein Traum:** Ein berlinweites gemeinsames Fest des Fastenbrechens (Ramadan-Abschluss) am Tempelhofer Feld von Berlinern, Geflüchteten, Moslems, Nicht-Moslems. Mit Essen, kleinem Feuerwerk....

**Text:** Kerstin Hack, Nestwerk Berlin, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de)

unter Mitwirkung von Ehrenamtlichen aus Initiativen,

moslemischen und nicht-moslemischen Flüchtlingen, moslemischen Geistlichen u. a.

Stand: 27.05.2016

### Wir unterstützen die Initiative Berlins friedlicher Ramadan:

- Refugee Academy, Thorsten Kreissig [Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de](mailto:Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de)
- Architekten Kauschke + Partner, Gerd Kauschke [kauschke@architekten-kauschke.de](mailto:kauschke@architekten-kauschke.de)
- Gemeinsam für Berlin e.V.
- Sharehaus Refugio

# Ramadan

## Berlin's peaceful Ramadan

6 June – 4 July 2016

### Measures for a Peaceful Coexistence in Refugee Residencies

Muslims around the world celebrate the month of Ramadan for prayer and to show solidarity with the poor. From sunrise to sundown they neither eat nor drink. Ramadan does not take place at the same time each year. This year Ramadan is celebrated during the longest days of the year. The hours to abstain from food and drink are from about 3:30am to 9:30pm - this amounts to around 19 hours!



It does not take much imagination to understand that this specific fact could lead to certain challenges. Especially in refugee residencies in which devout Muslim believers live closely together with liberals - who do not celebrate Ramadan - and of course many non-Muslims.

Therefore, it is important not only to develop understanding for these differing groups, but also to initiate measures to minimize potential for conflict.

Representatives of several Berlin action groups, including representatives from the Muslim community as well as non-Muslims, have discussed and developed a catalogue of measures for the residencies. These measures could also be helpful for other regions.

## Food supply



Those fasting require access to healthy food precisely when they are allowed to eat. This requires extra personnel due to the fact that not many volunteers can or are willing to help out at these hours of the day.

### Suggested measures:

- ◆ Elicit in advance how many of the residents wish to celebrate Ramadan
- ◆ Provide food at the time of breaking the fast, at around 9:30pm
- ◆ Provide breakfast at around 3:30am. Fasting begins with the morning prayer <sup>1</sup>
- ◆ Provide enough drink, no caffeine (dehydration)
- ◆ These two meals should be rich enough to cover the necessary energy-need for the day.



### Food for Iftar (night)

- ◆ dates – compulsory for the breaking of the fast
- ◆ fruit and fruit juice
- ◆ poultry and fish
- ◆ avoid hard-to-digest meat (lamb, beef)
- ◆ nuts, Hummus, Harira
- ◆ vegetables (e.g. beans)
- ◆ avoid deep-fried and fat foods
- ◆ avoid foods with a lot of sugar or salt

### Food for Suhoor (morning)

- ◆ slow release sugars for good digestion
- ◆ rice and oats
- ◆ beans and lentils, avocados
- ◆ food containing proteins: eggs, yoghurt, lean fish
- ◆ a lot of water, no caffeine (dehydration)
- ◆ vegetables rich on water (cucumber, tomatoes, salad)
- ◆ fruit (oranges, watermelons)

<sup>1</sup> <http://www.gebetszeiten.de/Berlin/Gebetszeiten-Berlin-167943> Muslim Prayer times for Berlin and other places



## Health

Health problems may result from dehydration as well as from the change between eating nothing at all and eating (very much) at night. Not getting enough sleep also adds to the strain.

### Common problems

- ◆ strong headaches, especially in the first few days
- ◆ weakness and circulatory problems
- ◆ kidney problems due to lack of water
- ◆ stomach problems due to the change of eating nothing and eating (too much)
- ◆ low blood sugar of diabetics. Can cause circulatory arrest (life threatening)

Those ill, elderly, pregnant, and women in menstruation are exempt from fasting. However, some fast nevertheless. Children, in particular, must be payed attention to. Fasting is mandatory only from the age of puberty. Nevertheless, often parents require younger children to also fast and to break the fast at night. Schools and welcome-classes should be informed.

### Suggested measures

- ◆ Inform staff and volunteers about possible health problems
- ◆ Inform that fasting for children under 12 is expressly not desired (posters)
- ◆ In advance, discuss advisable procedures with residents who are ill (taking medication is considered breaking of the fast)
- ◆ Provide mineral supplement pills for all residents
- ◆ Provide cooling, sweating causes loss of minerals and fluids. Cooling within rooms and cooling of the body (wet towels, cooling cuffs)
- ◆ Inform about the necessity of adequate fluid intake (2-4 liters)
- ◆ Provide grape-sugar for diabetics and electrolyte-solution with which to reduce a lack of minerals quickly. In places with medical personnel optionally provide infusions



## Social peace



Social problems are unavoidable in situations in which some eat while others are hungry and thirsty, some are asleep while others are awake. Nerves tend to be on edge, especially in the first week until the body has adapted to the new daily routines. Appointments with authorities and schools are especially challenging in these days.

Both experience, as well as one study shows that already now many non-Muslims suffer discrimination and religiously motivated violence. "In Berlin's refugee residencies two of three affected people stated that they experience persecution from the security personnel (69% / 85 People). There, 92% or 114 of 124 people have experienced persecution from fellow refugees." <sup>2,3</sup>

<sup>2</sup> Problem Security (German News text): <http://taz.de/Ueber-die-Ausbildung-zum-Wachschuetzer/15280311/>

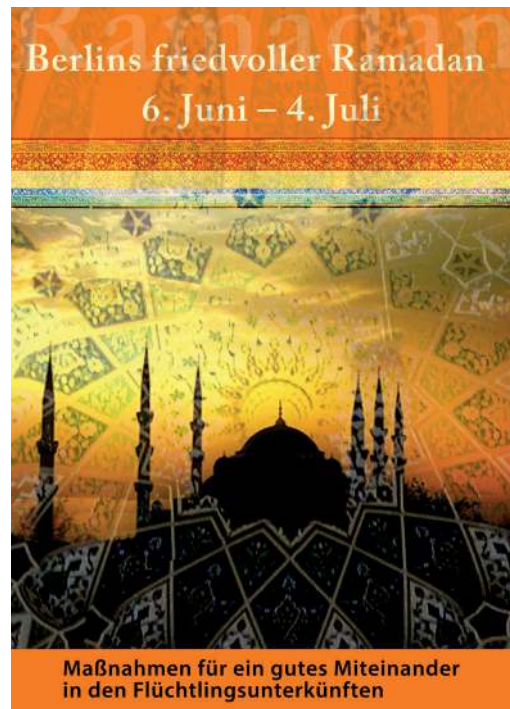
<sup>3</sup> Study on Mobbing of Christians in Refugee Camps [https://www.opendoors.de/verfolgung/christenverfolgung\\_heute/christenverfolgung\\_in\\_deutschland/](https://www.opendoors.de/verfolgung/christenverfolgung_heute/christenverfolgung_in_deutschland/)

## Suggested measures

- ◆ Talk to all residents about possible conflicts and solutions in advance.
- ◆ Provide enough ear-plugs and maybe even sleep masks. If possible provide resting areas.
- ◆ Separate dining areas acoustically and visually and/or relocate outdoors. Local initiatives might be willing to help. Please also consider neighborhood protection.
- ◆ Cooperate with mosques nearby (as long as they are not known as 'radical'), and have food for those fasting delivered there.
- ◆ Prohibit loud prayers or Koran verses from loudspeakers in sleeping areas. If possible provide a room for prayer, or several rooms for the different religions.
- ◆ Call for respect, tolerance and consideration of others with posters as well as verbally.
- ◆ Appoint one or multiple neutral contact persons in case of conflict (not security!)
- ◆ Announce emergency telephone numbers
- ◆ Authorities such as LaGeSo and large residencies such as Tempelhof, Messe, ICC: request non-Muslim police officers, from the Anti-Conflict-Teams, for support
- ◆ Plan a communal event for all residents at the end of the fast. Inform yourself about specific foods and activities with which the respective cultures celebrate the end of the fast.

### Citywide measures

- ◆ Set up an emergency telephone number (24/7 / multiple languages)
- ◆ Develop a poster with advice for a peaceful Ramadan (suggested text, see last page)
- ◆ Provide alternative accommodation (24/7) for minorities endangered by aggressions and violence
- ◆ Request and provide Anti-Conflict-Teams. Especially for the hot-spot first and last weeks of Ramadan. Also for the time shortly after the end of Ramadan.
- ◆ Security: If legal: Advise security companies to request their employees not to fast as long as they are on duty, as to not impair mental and physical performance.
- ◆ A Dream: A berlin-wide communal event of breaking the fast (at the end of Ramadan) at Tempelhofer Feld with residents of Berlin, refugees, Moslems and non-Moslems. With food, no fireworks ...



Text: Kerstin Hack, Nestwerk Berlin, [info@nestwerkberlin.de](mailto:info@nestwerkberlin.de) together with volunteers from action groups, Moslem and non-Moslem refugees and Muslim clergy.

23.06.2016

#### **We support the initiative: Berlin's peaceful Ramadan:**

- Refugee Academy, Thorsten Kreissig [Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de](mailto:Thorsten.Kreissig@refugeeacademy.de)
- Architekten Kauschke + Partner, Gerd Kauschke [kauschke@architekten-kauschke.de](mailto:kauschke@architekten-kauschke.de)
- Gemeinsam für Berlin e.V.
- Sharehaus Refugio