

# DIGITALER MORGEN- IMPULS

Freitag, 20. März. 2026,  
„Achtsam leben“: Nowruz -  
persisches Neujahrsfest



Achtsam leben heißt auch: Feste der Nachbarn wahrnehmen. In diesen Tagen können wir nur schwerlich wissen, ob den Menschen im Iran zum Neujahr-feiern zumute ist. In den Nachbarländern aber wohl doch. Aus historischen Gründen ist der persische Kulturraum weit größer als der heutige Iran. Er reicht im Osten und Norden bis Indien und Zentralasien; im Westen umfasst er mindestens auch Kurdistan und Aserbaidschan. Und natürlich gibt es auch unter uns Menschen, die mindestens einen Teil ihrer Wurzeln im Iran oder auch in Afghanistan haben. Außerdem werden die Muslime in diesen Ländern in diesen Tagen das Ende des Fastenmonats Ramadan begehen.

Das persische Neujahrsfest ist eines der ältesten Feste der Menschheit. Es wurzelt im Zoroastrismus, der alten persischen Religion, und feiert den Sieg des Lichts über die Dunkelheit. Das persische Neujahr wird zur Tagundnachtgleiche im Frühjahr gefeiert. Das Sonnenjahr hat 365 Tage und 6 Stunden, sodass das Neujahr je nach Region auf den 20. oder 21. März westlicher Benennung fällt. Nowruz (neuer Tag), so die Schreibung der UNO, ist seit 2009 als Weltkulturerbe anerkannt.

Im Iran wird das neue Jahr gleich zwei Wochen lang gefeiert. Rituale sind etwa das Springen über Feuer als Symbol für Glück im kommenden Jahr sowie sieben Speisen, die alle mit dem Buchstaben „S“ beginnen und ursprünglich für sieben Tugenden der alten persischen Religion stehen. Ebenfalls auf den Tisch kommen sieben Keimlinge, ein Spiegel, eine Kerze und eine heilige Schrift, manchmal auch ein Goldfisch im Wasserglas. Außerdem gibt es zuvor einen sehr gründlichen Hausputz und sorgt man dafür, dass die Kinder neu eingekleidet werden.

(Dr. Hansjörg Biener, Wilhelm-Löhe-Schule)