### > Sprache: Deutsch

## *Inhaltsverzeichnis*

	Seite
Herzlich Willkommen	2
Christlicher Glaube	
Was Sie über den christlichen Glauben wissen sollten	4
Die Reformation – Martin Luther und die mächtigste Botschaft der Welt	6
Leben in Deutschland	
Freiheit und Regeln	8
Vertrauen und Ehrlichkeit	9
Gleichberechtigung und Begrüßung	10
Pünktlichkeit und Termine	11
Mülltrennung in Deutschland	12
Ressourcen schonen	14
Familie als Fundament des Zusammenlebens	16
Sport als Freizeitbeschäftigung	19
Traumata erkennen und Hilfe suchen	21
Corona und die Chancen in der Krise	24
Einsamkeit	26
Trauerkultur in Deutschland	28
Umgang mit Trauer	30
Feste und Feiertage	
Weihnachten in Deutschland	32
Ostern – ein großes Fest im Jahr	34
Himmelfahrt – Jesus wird in den Himmel aufgenommen	37
Pfingsten in Deutschland	38
Feiertage in Deutschland	40
Familienfeste: Persönliche Anlässe feiern	42
Karneval und Fasching	45
Staat und Gesellschaft	
Integration – ein wichtiger Baustein für ein erfolgreiches Leben in Deutschland	46
Rildung und Schulsystem	48

## Herzlich Willkommen

Herzlich Willkommen in Deutschland und bei Deutschland-Begleiter.de Wir wünschen Ihnen Frieden und alles Gute! Die Informationen, die wir Ihnen hier zusammengestellt haben, sollen Ihnen helfen, sich in Deutschland zu orientieren und anzukommen.

Vielleicht sind hier manche Dinge anders, als Sie es sich vorgestellt haben. In Deutschland leben Menschen unterschiedlicher



©William Perugini, 123rf.d

Herkunft und Wertesysteme zusammen. Es ist also ein sehr buntes Land. Daher gibt es einige wichtige Grundlagen, die Sie wissen und beachten sollten. Deutschland kann Ihre neue Heimat werden. Auf dem Weg dahin müssen Sie vermutlich noch einige offizielle Hürden nehmen. Unabhängig davon wollen wir Ihnen mit unseren Tipps und Hinweisen helfen, erfolgreich ein Teil der deutschen Gesellschaft zu werden.

Damit das gelingt, laden wir Deutschlandbegleiter Sie auf eine Reise ein. Entdecken Sie Deutschland und die Deutschen mit ihren Lebensgewohnheiten. Lernen Sie, was Ihnen für den Alltag im Umgang mit den Menschen in Deutschland hilft.

## Für Deutsche selbstverständliche Verhaltensweisen können für Sie neu sein

Viele Dinge, die wir Ihnen hier erklären, sind für uns selbstverständlich und Teil unserer Erziehung in Familie und Schule. Trotzdem werden Sie feststellen, dass sich Lebensgewohnheiten zum Beispiel von Region zu Region unterscheiden. Kleinere Unterschiede gibt es oft auch von Familie zu Familie. Wir Deutschlandbegleiter bemühen uns, für Sie die Dinge herauszusuchen, die in Deutschland allgemein gelten und die für Sie wichtig sind.

#### Regeln als Grundlage der Freiheit

Eine wichtige Sache gleich zu Beginn: In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Regeln, Gesetzen und Formularen. Manchmal wirken sie einengend, gefühllos oder wenig menschlich. Auch Menschen, die schon lange in Deutschland leben, haben vereinzelt Mühe, alle Regeln zu verstehen. Wir empfehlen Ihnen aber, sich an Regeln und Gesetze zu halten und deren Sinn zu entdecken, denn das wird Ihnen gut tun. Auch wenn es vielleicht seltsam klingt: sie alle dienen dazu, das Leben zu vereinfachen.



©Tim Reckman, pixelio.de

Gesetze ermöglichen eine große Freiheit und Weite und bilden die Basis zur Entfaltung von Leistungsfähigkeit, Qualität und Erfindungsreichtum. Und dafür ist Deutschland in der ganzen Welt bekannt. Und sie sorgen für einen sinnvollen Ablauf des täglichen Lebens und für ein gutes Zusammenleben auch sehr unterschiedlicher Menschen mit verschiedenen Träumen, Ansichten und Zielen.

#### Christliche Wurzeln der deutschen Gesellschaft

Noch ein paar Worte zu uns: Bei Deutschland-Begleiter.de engagieren sich Christen aus verschiedenen Ländern und Kulturen, die in ganz unterschiedlichen Gemeinden in Deutschland eine Heimat gefunden haben. Wir haben bewusst Informationen zusammengestellt, die Bezug auf die christlichen Wurzeln unserer Gesellschaft nehmen. Von den Tipps zu unserem Land und zu unseren moralischen Vorstellungen kann jeder profitieren. Man muss dazu kein Christ sein. Auch das gehört zu unserer offenen Gesellschaft.

#### Kontakt zu Deutschen hilft Teil der Gesellschaft zu werden

Wenn Sie hier in Deutschland ankommen, sind Ihre Freunde und oft auch Ihre Familie weit weg. Es ist gerade am Anfang nicht immer leicht, neue Beziehungen zu knüpfen. Wir ermutigen Sie, auch Menschen kennen zu lernen, die nicht aus Ihrem Land oder Ihrer Gegend kommen. Gehen Sie offen auf Deutsche zu. Viele Helfer in den Einrichtungen und die Christen, die Ihnen dieses Material gaben, arbeiten ehrenamtlich. Das bedeutet, sie helfen freiwillig und ohne jede Bezahlung – weil sie Interesse an



Ihnen als Menschen haben. Viele Deutsche sehen Sie als Bereicherung des Landes und freuen sich darauf, Sie persönlich kennen zu lernen.

Vielleicht erleben Sie auch, dass die Menschen Ihnen manchmal auf eine Weise begegnen, die Ihnen fremd oder gar abstoßend vorkommt. Seien Sie versichert: Oft ist das keine böse Absicht, sondern auch Unsicherheit auf unserer Seite, wie wir Ihnen am besten helfen und begegnen können.

Gute Begegnungen leben davon, dass beide Seiten sich aufeinander zu bewegen. Gehen Sie auf Deutsche zu! Knüpfen Sie Beziehungen, lernen Sie Deutsch und lernen Sie Deutschland kennen. Deutschland-Begleiter.de hilft Ihnen dabei. Es lohnt sich, immer mal wieder bei Deutschland-Begleiter.de reinzuschauen, es kommen regelmäßig neue Inhalte und sogar neue Sprachen hinzu.

> Christlicher Glaube

# Was Sie über den christlichen Glauben wissen sollten

Mehr als die Hälfte aller Deutschen fühlen sich einer Kirche zugehörig. Das zeigt, dass der christliche Glaube eine ganz wichtige Grundlage in unserer Gesellschaft ist. Dennoch teilen heute viele diesen Glauben nicht mehr. Viele Regeln zum Zusammenleben, die wir Deutschlandbegleiter weitergeben, finden sich schon in der Bibel wieder. Deshalb möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über den christlichen Glauben geben.

Christen glauben an einen einzigen, liebenden und allmächtigen Gott, der ihr Schöpfer ist. Er hat den Kosmos und den Menschen geschaffen und zwar zu seinem eigenen Ebenbild. Weil Gott ein liebendes Gegenüber wollte, hat er den Menschen als freies Geschöpf gemacht. Diese Freiheit hat der Mensch jedoch missbraucht, um sich gegen Gott aufzulehnen. Deshalb ist der Mensch von Gott getrennt. Diese Trennung nennen Christen Sünde, sie zerstört die Beziehung zu Gott.

#### Ausweg aus der Trennung von Gott

Doch weil der Schöpfer seine Schöpfung liebt, darum hat er seinen Sohn Jesus Christus in die Welt geschickt, damit wir wieder in Beziehung zu ihm kommen und versöhnt werden. Das Symbol für diese Versöhnung ist das Kreuz. Wenn Christen vor dem Kreuz knien, beten sie es nicht an, sondern drücken ihre Wertschätzung vor dieser Versöhnung aus. Das Kreuz ist also ein Symbol für die Vergebung Gottes und für seine suchende Liebe zu uns. Durch Jesus, den Gekreuzigten – der das Opfer zur Versöhnung ge-



bracht hat - erkennen wir, dass Gott uns liebt und uns mit ihm versöhnen will.

#### Zukunft bei Gott ist sicher

Christsein heißt, an diese Versöhnung zu glauben, sie für sich anzunehmen, und seine Sünden zu bekennen und zu bereuen. Dieser Glaube führt zu der Gewissheit, gerettet zu sein und eine ewige Zukunft bei Gott zu haben. Das verspricht uns Gott! Wir können und wollen Gott nicht widersprechen. Glaubende Menschen haben eine Hoffnung, die die Angst vor dem Gericht nimmt. Christen haben die Hoffnung, nach dem Tod in den Himmel zu kommen.

Die Verheißungen Gottes, seine Zusagen in der Bibel, der Heiligen Schrift der Christen, sind die besonderen Geschenke des Glaubens. Die Grundlage christlichen Glaubens ist die Bibel, weil wir aus ihr erfahren, wer Gott ist. Christen glauben, dass die Heilige Schrift von Gott inspiriert ist und dass sie eine Einheit bildet. Sie ist die Autorität in Fragen des Glaubens und der Lebensführung. Weil dieses Buch von Menschen geschrieben worden ist, trifft man immer wieder die Überzeugung, dass Gottes Wort ge-



fälscht werden könnte. Christen glauben jedoch, dass Gott selbst darüber wacht, dass sein Wort unverfälscht die Menschen erreicht.

#### **Ein Gott**

Christen glauben an einen einzigen Gott, auch wenn er viele Eigenschaften hat: Er ist allmächtig, er ist der Vater und er ist die Liebe. Christen glauben also nicht an drei Götter. Sie glauben an einen einzigen Gott, der in dreierlei Gestalt auftritt. Als Vater, Sohn und Heiliger Geist. Diese Dreieinigkeit ist vergleichbar mit einem Würfel – er hat mehrere Seiten, ist aber eine Einheit. Sollten Sie gehört haben, dass Maria zur Dreieinigkeit gehört, dann ist das falsch. Christen glauben, dass Gott keine sexuelle Beziehung mit ihr hatte.

Wenn Sie mehr wissen wollen über unseren christlichen Glauben, dann sprechen Sie Christen in Ihrer Umgebung an. Auf Deutschland-Begleiter.de finden Sie Gemeinden, an die Sie sich wenden können. Oder Sie fragen einfach denjenigen, der Sie auf uns aufmerksam gemacht hat.

#### > Christlicher Glaube

# **Die Reformation**– Martin Luther und die mächtigste Botschaft der Welt

Wie stark Menschen sich selbst und ihr Umfeld verändern können, wenn sie sich auf Gott einlassen, zeigt die Reformation. Denn vor rund 500 Jahren – am 31.10.1517 – veränderte ein Mönch namens Dr. Martin Luther Deutschland und Europa.

Eigentlich wollte er nur darüber diskutieren, was sich in seiner Kirche ändern müsse. Aber diese Diskussion bewirkte mehr, als



er erwartet hatte: Seine Ideen prägen das Denken der Menschen bis heute. Und es entstand eine neue Kirche. Um an diese Ereignisse zu erinnern, war der 31.10.2017, der Reformationstag, ein deutschlandweiter Feiertag.

#### Luthers Problem mit der Kirche

Zur Zeit Luthers behauptete die Kirche, dass man sich die Vergebung der Sünden mit Geld kaufen könnte. Das nannte man Ablass. Der Gedanke daran machte Luther wahnsinnig, denn er hatte in seinem persönlichen Glaubensleben sehr damit zu kämpfen, dass er es Gott nie recht machen konnte. Egal, was er tat und wie sehr er sich selbst unter Zwang setzte, er konnte sich die Erlösung von seiner Schuld nicht erarbeiten oder erkaufen.



Die Lösung für dieses Problem fand er in der Bibel im Brief des Paulus an die Römer im 5. Kapitel: "Da wir nun gerecht geworden sind durch den Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus." Das bedeutet, dass der Mensch nur gerettet werden und ewig mit Gott leben kann, wenn sich Jesus vor Gott für ihn einsetzt. Für Luther war klar: Jesus Christus hat für die Schuld bezahlt, die uns Menschen von Gott trennt.

Deshalb können wir Menschen zu Gott kommen, allein aus Gnade. Wir müssen uns nur zu Jesus hinwenden und darauf vertrauen, dass er uns Vergebung schenkt – also glauben. Die Grundlage dafür ist die Bibel, in der wir von Jesus lesen. Das nennt sich "Evangelium" – gute Botschaft. Luthers entscheidende Erkenntnis zur Erlösung des Menschen kann also so zusammengefasst werden: Allein die Bibel, Allein durch den Glauben, Allein durch Gnade, Allein Jesus Christus.

#### Die Bibel in Deutsch

Damit alle Menschen die Bibel lesen und verstehen konnten, hat Luther sie in ein verständliches Deutsch übersetzt. Es gab zwar einige deutsche Bibeln, benutzt wurden aber fast ausschließlich Bibeln in Latein. Auch in den Gottesdiensten war die Sprache Latein, das nur wenige Menschen verstanden. Luther fand es wichtig, dass die Menschen selbst nachlesen und verstehen können, was Gott von ihnen will.



Durch seine Bibelübersetzung wurde das möglich: Jeder kann sich selbst ein Urteil über Jesus Christus bilden und in der Bibel, die Gottes Wort ist, lesen – in seiner Sprache. Außerdem hatte Luthers Bibel großen Einfluss auf die Entwicklung der deutschen Sprache.

#### Auswirkungen der Reformation

Mit der Reformation wurden also Grundlagen des christlichen Glaubens wieder entdeckt. Außerdem wurde der Boden geebnet für das Deutschland, wie wir es heute kennen: Menschen informieren sich und bilden sich eine eigene Meinung. Auch die Aufklärung entstand später auf den Grundlagen der Reformation. So wurden freie Rede und Gesellschaft möglich. Übrigens wird auch in anderen Religionen darüber nachgedacht, eine Art Reformation anzustoßen. So gibt es Überlegungen, ob man die heiligen Bücher so übersetzt, dass sich jeder Gläubige selbst eine Meinung bilden kann.

Im Laufe der Reformation bildete sich eine neue Kirche. Das hatte Luther eigentlich nicht beabsichtigt. So kam es in Deutschland zu den beiden großen Kirchen: Die Katholische und die Evangelische. Und auch da ist den letzten 500 Jahren viel passiert. Denn auch die Evangelische Kirche erschien den Gläubigen im Laufe der Jahrhunderte als reformbedürftig. So entstanden Freikirchen oder auch Gemeinschaften innerhalb der Evangelischen Kirche.



Deshalb gibt es heute eine breite Vielfalt an Kirchen und Gemeinden in Deutschland. In Deutschland sind ungefähr die Hälfte der Christen evangelisch, die andere Hälfte katholisch. Auch in Europa hatte die Reformation große Auswirkungen. Vor allem die nordeuropäischen Länder Schweden, Norwegen, Finnland und Dänemark schlossen sich den Gedanken der Reformation an.

#### Halloween

Am 31.10., dem Reformationstag, hat sich inzwischen auch ein anderes Fest etabliert: Halloween. Seine Wurzeln hat dieser Tag in den USA. Der Kern ist aber das ganze Gegenteil von Reformation. Während es Luthers Anliegen war, dass Menschen neues Leben geschenkt bekommen, geht es zu Halloween um dunkle Geister. So werden Kürbisse ausgehöhlt, Kinder verkleiden sich und klingeln an Haustüren, um Süßigkeiten zu bekommen. Auch in vielen Schulen und Kindergärten wird am Reformationstag Halloween gefeiert. Mehr dazu findet sich hier: derweg.org/feste/kultur/halloween-2/

## Freiheit und Regeln

Europa – das so genannte christliche Abendland – hat eine gemeinsame Geschichte. Ihre Basis ist der Glaube an Jesus Christus auf Grundlage der Bibel. Auch wenn Menschen in Europa und in Deutschland diesen Glauben nicht mehr uneingeschränkt teilen, gehen viele alltägliche Verhaltensweisen darauf zurück.

Ein solche Grundlage ist die Freiheit: Jesus hat Menschen immer frei wählen lassen, ob sie ihm nachfolgen oder nicht. Durch Got-



tes Liebe ist jeder Mensch unendlich wertvoll. Deshalb ist jeder Mensch frei, hat die gleichen Rechte und erhält die gleiche Wertschätzung. In Deutschland sind viele Freiheiten gesetzlich verankert. Jeder darf eine eigene Meinung haben, es gilt Religionsfreiheit. Die Presse und die Gerichte sind unabhängig von staatlichen Stellen. Die persönliche Freiheit ist für Menschen in Deutschland sehr wichtig. Jeder möchte sich individuell entfalten können und darf das auch. Das findet seine Grenzen jedoch dort, wo andere dadurch Nachteile haben würden.

#### Wer Regeln befolgt, wird geachtet

In Deutschland sind diese Grenzen an vielen Stellen reguliert. So gibt es zum Beispiel Regeln, zu welchen Zeiten man in der Wohnung laut Musik hören darf und wann nicht. Das ermöglicht zu bestimmten Zeiten die Freiheit, in Ruhe schlafen zu können. So ist es allgemein üblich, zwischen 22 und 7 Uhr und zwischen 13 und 15 Uhr keine Arbeiten durchzuführen, die Lärm machen. Das gilt übrigens an Sonn- und Feiertagen den ganzen Tag.



©chalabala, fotolia.de

Auch wenn das seltsam klingen mag: Gesetze ermöglichen Freiheit. Deshalb halten sich die Menschen meist freiwillig an Gesetze: Sie warten an roten Ampeln und werfen ihren Müll in einen Mülleimer. Auch wenn es niemand beobachtet. Man verhält sich richtig, denn Schuld ist objektiv. Wir als Deutschlandbegleiter ermutigen Sie, das auch so zu tun. Denn in Deutschland geht man davon aus, dass Menschen grundsätzlich Regeln befolgen. Solchen Menschen wird gerne Vertrauen und Achtung entgegengebracht.

## Vertrauen und Ehrlichkeit

In Europa und in Deutschland wollen sich Menschen auch über die Grenzen von Familie und Verwandtschaft hinaus aufeinander verlassen können. Deshalb ist Vertrauen ganz wichtig. Das muss man oft erst gewinnen und erarbeiten, manchmal ist das ein langer Prozess. Dies gilt auch in Freundschaften. Deshalb ist es äußerst wichtig, immer ehrlich zu sein. Denn die Leute wollen nicht belogen werden. Es ist sogar besser, höflich die Wahrheit zu sagen, auch wenn Sie denken, das gefällt Ihrem Gegenüber nicht. So zeigen Sie Ihre Zuverlässigkeit und schaffen Vertrauen, welches die Grundlage für Freundschaften sowie bei Absprachen und Geschäften ist.

#### Offenheit als Zeichen des Respekts

Zur Ehrlichkeit gehört es auch, dass Deutsche mal "Nein" sagen. Zum Beispiel zu einer Einladung. Das bedeutet normalerweise nicht, dass sie nur noch stärker gebeten werden wollen. Es bedeutet auch nicht, dass der andere Ihnen keinen Respekt entgegenbringt oder Sie nicht mag. Es zeigt die individuelle Freiheit und die Ehrlichkeit Ihnen gegenüber. Vielleicht hat der Eingeladene einfach schon einen Termin – das gilt in Deutschland als wichtiger Grund für eine Absage. Ebenso kann es passieren, dass



©tharakorn, 123rf.de

Sie zu einer Einladung erst einmal höflich "Nein" sagen und der andere das einfach akzeptiert, ohne Sie noch einmal zu bitten. Wir empfehlen Ihnen, nur dann "Nein" zu sagen, wenn Sie das wirklich meinen.

## Gleichberechtigung und Begrüßung

In Deutschland ist das Individuum oft wichtiger, als die Gruppe. Die Freiheit des Einzelnen und gleiche Rechte für alle haben einen hohen Stellenwert. Das kann für Sie gewöhnungsbedürftig sein. Nach der Bibel sind zwar nicht alle Menschen gleich. Trotzdem sind alle gleich wertvoll. Deshalb sind Menschen in Deutschland und Europa gleichberechtigt: Ob Männer, Frauen, Weiße oder Farbige. Es ist egal aus welchem kulturellen oder religiösen Hintergrund sie kommen. Auch die Liebe zu Fremden – unsere Willkommenskultur – beruht darauf, dass vor Gott Ausländer genau so wertvoll sind, wie Einheimische. Wenn das für Sie zurzeit vielleicht nicht erlebbar ist, liegt das auch daran, dass wir Mühe haben, mit der hohen Zahl der Flüchtenden gut umzugehen.

#### Gleiche Rechte für Mann und Frau

Freiheit bedeutet auch, dass Mann und Frau vor dem Gesetz gleichberechtigt sind. Das hat sich in den letzten 50 Jahren entwickelt und ist bis heute noch nicht 100% umgesetzt. Zur persönlichen Freiheit der Frau – und des Mannes – gehört es übrigens auch, dass sie anziehen dürfen, was sie wollen. Zeigen einige Frauen etwas mehr Haut als andere, dann ist das keine sexuelle Willensäußerung. Egal, wie Menschen gekleidet sind oder aussehen: Es gilt in Deutschland als unhöflich, wenn man Fremde lange Zeit anstarrt.



©stockbroker, 123rf.d

Auch bei der Begrüßung werden Frauen und Männer gleich behandelt. Wenn man höflich sein möchte, begrüßt man als Mann sogar zuerst die Frau, um Ihr Ehre zu erweisen. Dabei schaut man dem Gegenüber kurz, aber direkt in die Augen. Dies ist zwischen Mann und Frau keinerlei Ausdruck für den Wunsch, eine tiefere Beziehung zu beginnen.

## Pünktlichkeit und Termine

In den ersten Monaten in Deutschland werden Sie vermutlich viele Termine bei staatlichen Behörden haben. Dabei ist Pünktlichkeit wichtig, denn dadurch zeigen Sie, dass Sie den anderen wertschätzen und respektieren. Bereits bei einer Verzögerung von 5-10 Minuten empfiehlt es sich, den anderen anzurufen und zu informieren. Kommen Sie viel zu spät, so empfindet man Sie leicht als unhöflich, da keiner gerne wartet.

Sowohl bei privaten Einladungen als auch im öffentlichen Leben ist es ein Zeichen von Respekt, pünktlich zu erscheinen. Kommen Sie zu einem Bewerbungsgespräch nicht rechtzeitig, wirkt sich das negativ auf Ihre Aussichten aus, die Arbeitsstelle zu bekommen. Denn durch Unpünktlichkeit bringen Sie sich um berufliche Chancen. Häufiges Zuspätkommen zum Beispiel bei Terminen kann sogar zu einer Kündigung ihres bestehenden Arbeitsvertrages führen!

#### Pünktlichkeit besonders bei öffentlichen Terminen

Bei Behörden, Ärzten, anderen öffentlichen Einrichtungen und manchmal sogar im privaten Rahmen kann es passieren, dass ein persönliches Gespräch mit Ihnen beendet wird, weil für Ihren Gesprächspartner ein nächster Termin ansteht. Das ist weder unhöflich noch ein Zeichen, dass man Sie nicht mag. Bei offiziellen Terminen geht es darum, denjenigen, die nach Ihnen einen Termin haben, die gleichen Chancen einzuräumen, wie Ihnen. Deshalb empfiehlt es sich besonders bei der Einreichung



©I-vista, į

von Anträgen alles gewissenhaft ausgefüllt zu haben und gleich zu sagen, was Sie besprechen wollen. So können Sie gemeinsam zielgerichtet an Ihrem Anliegen arbeiten. Das ist sowohl in Ihrem als auch im Interesse Ihres Gesprächspartners.

## Mülltrennung in Deutschland

In Deutschland gibt es Mülltonnen in zahlreichen Farben und Formen. Sie stehen an Bahnhöfen, vor Häusern und sogar an Wanderwegen im Wald. Den Deutschen ist es wichtig, dass Müll nicht in der Natur, auf öffentlichen Plätzen, am Straßenrand oder in Vorgärten herumliegt.

Deshalb wird viel dafür getan, den Müll angemessen zu entsorgen oder Teile davon wiederzuverwenden. So entstehen aus al-



©Paul-Georg Meister, pixelio.d

tem Papier, Kunststoff, Glas und anderem Müll neue Produkte wie Zeitungspapier, Blumenkübel oder Flaschen. Das reduziert die Anzahl der Deponien, spart Rohstoffe und führt dazu, dass weniger Müll verbrannt wird. Kurz: Mülltrennung und Recycling schonen die Umwelt.

#### Verschiedene Behälter

In Deutschland wird Müll in unterschiedlichen Behältern gesammelt. Jedes Haus hat seine eigenen Mülltonnen. Meistens gibt es für Papier eine eigene Mülltonne – diese hat oft einen blauen Deckel. Verpackungen kommen in den "gelben Sack" oder in die Tonne mit dem gelben Deckel. Biologisch abbaubarer Müll wie Küchenabfälle oder Blumen gehört in die Biotonne. Deren Deckel ist meist braun oder grün.



©Gabi Schoenemann, pixelio.de

Für die meisten Flaschen – seien sie aus Glas oder Plastik – bezahlt man beim Kaufen einen so genannten Pfand, den man zurückbekommt, wenn man sie in den Laden zurückbringt. Oft geschieht die Rücknahme auch durch Automaten. Dadurch soll vermieden werden, dass Menschen leere Flaschen einfach wegwerfen. Das übrige Glas sammelt man selbst zu Hause und wirft es ab und zu nach Glasfarben getrennt in große Glascontainer zur Wiederverwertung ein. Da dies recht laut ist, darf man es nur zu bestimmten Zeiten tun. Müll, für den es keine spezielle Tonne gibt, gehört in die Restmülltonne, die oft einfach einen schwarzen Deckel hat. Die Farben der einzelnen Tonnen können sich von Region zu Region unterscheiden. Da müssen dann auch Deutsche erstmal nachfragen.

#### Müll trennen spart Geld

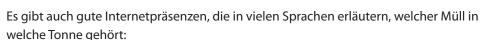
Sich zu merken, was in welche Tonne gehört, kann erst einmal anstrengend sein. Aber wer in Deutschland Müll trennt und so die Umwelt schützt, dem wird Achtung entgegengebracht. Wir von Deutschland-Begleiter.de empfehlen Ihnen deshalb, sich über die Müllentsorgung in Ihrer Gegend zu informieren. Auskunft dazu erhalten Sie beim Abfallentsorger in Ihrer Nähe. Oder sprechen Sie doch einfach einen Nachbarn an oder denjenigen, der Sie auf Deutschland-Begleiter.de aufmerksam gemacht hat. Müll trennen wirkt sich auch finanziell aus. In manchen Gegenden wird der Restmüll gewogen. Je schwerer der Müll, desto teurer ist die Entsorgung. Papier und Verpackungen werden dagegen kostenlos abgeholt.

#### Verantwortung für die Erde

Übrigens hat der Trend zur Mülltrennung auch etwas mit den christlichen Wurzeln Deutschlands zu tun. Christen haben den Auftrag, die Schöpfung zu bewahren, denn sie ist ein Geschenk Gottes. Dieser Auftrag hat tiefe Spuren in unserer Gesellschaft hinterlassen.

Auch wenn heute viele Menschen die Umwelt schonen, ohne sich auf Gott und die Bibel zu beziehen, ist die Wurzel dessen

doch die Verantwortung vor Gott. So sagt die Bibel in 1. Mose 2,15 und in Psalm 115,16, dass die Erde Gott gehört und wir Menschen auf sie aufpassen, sie wertschätzen und erhalten sollen. Wir Menschen sollen dieses Gute, das wir von Gott bekommen haben, an die nächste Generation weitergeben.



Abfallwirtschaft Heidenheim: www.abfall-hdh.de Abfallwirtschaft Mettmann: www.mettmann.de



©helenesouza.com, pixelio.d

## Ressourcen schonen

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Die Deutschen investieren viel Zeit und Geld in den Umweltschutz. Das ist inzwischen tief im Alltag verwurzelt und ein Teil Deutschlands. Deshalb ist es uns von Deutschland-Begleiter.de wichtig, ein paar grundlegende Dinge zu thematisieren.

Ressourcen sind vor allem Rohstoffe wie Kohle, Gas, Wasser oder andere Materialien. Sie stehen nicht unendlich zur Verfügung können also knapp werden. Außerdem spart es viel Geld, wenn man Ressourcen schonend einsetzt.

Menschen, die Ressourcen schonen, denken an ihre Kinder und Kindeskinder, die einen lebenswerten Planeten vorfinden sollen. Das hat übrigens mit den christlichen Wurzeln Deutschlands und Europas zu tun: Gott hat uns die Erde anvertraut, wir sollen verantwortungsvoll mit ihr umgehen. Außerdem sagt die Bibel, dass wir mit Menschen teilen sollen, die weniger haben. Und tei-

s illen ibel, d teiand verantwortungsvoll um-

len kann man nur, wenn man mit seinem Besitz vorsichtig und verantwortungsvoll umgeht. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Ressourcen zu schonen, wo immer es möglich ist. Wer das tut, wird in Deutschland respektiert.

#### Ressourcen sparen – Strom und Heizung

Viele Ideen zum Stromsparen sind einfach und logisch und vermutlich setzen Sie vieles davon schon um: So ist es zum Beispiel empfehlenswert, das Licht auszuschalten, wenn man es nicht braucht.

Nutzt man einen Wasserkocher statt das Wasser auf der Herdplatte zu erhitzen, braucht man weniger Strom. Wenn Sie kochen, dann nehmen Sie eine Herdplatte, die von der Größe her zum Topf passt und kochen Sie mit Deckel, damit nicht zu viel Energie verloren geht. Bei den meisten Herden kann man die Platte mindestens drei Minuten vor Ende der Garzeit abschalten und die Restwärme nutzen. Ziehen Sie Ladegeräte aus der Steckdose,

wenn Sie das Handy etc. nicht laden. Auch beim Fernseher ist es gut, wenn man ihn zum Beispiel in der Nacht ganz ausschaltet, denn im Standby-Modus verbraucht er Strom.



©Bacho Foto, fotolia.de



Wir empfehlen Ihnen auch, mit der Heizung sparsam umzugehen. Natürlich sollen Sie nicht frieren, sondern sich in der Wohnung oder dem Zimmer wohl fühlen. Aber manchmal ist es sinnvoller, auch in der Wohnung einen warmen Pullover und Hausschuhe zu tragen, statt die Heizung noch mehr aufzudrehen.

Lassen Sie sich erklären, wie Ihre Heizung funktioniert. Manche Geräte regeln zum Beispiel die Temperatur selbstständig. Reduzieren Sie die Temperatur, wenn Sie für mehrere Stunden aus dem Haus gehen.



Damit die Luft nicht stickig und feucht wird, sollte ab und zu gelüftet werden. Es ist nicht gut, das Fenster beständig einen Spalt offen zu haben. Viel besser ist es, mehrmals am Tag die Fenster für wenige Minuten richtig aufzureißen und dann wieder zu schließen. Das nennt man "Stoßlüften". Dabei schalten Sie die Heizung aus und erst danach drehen Sie sie wieder hoch.

#### Ressourcen sparen – Wasser und Chemikalien

Wenn es Ihnen möglich ist, dann waschen Sie Wäsche nur, wenn Sie die Waschmaschine voll bekommen. Gleiches gilt für die Geschirrspülmaschine. Vermeiden Sie möglichst fließendes Wasser. Geschirr kann sehr gut in einem mit Wasser gefüllten Spülbecken gesäubert werden.

Lassen Sie beim Zähneputzen oder beim Duschen das Wasser nur so lange laufen, wie Sie es wirklich brauchen. Auch Putzmittel, Waschmittel, Spülmittel, Duschgel usw. lassen sich sparsam verwenden. Das schont die Umwelt und spart Geld.



#### Lebensmittel und weitere Hinweise

Auch Lebensmittel sind eine Ressource, die nicht unendlich zur Verfügung steht. Sie müssen sich nicht einschränken – in Deutschland kann jeder satt werden und dafür sind wir dankbar. Aber kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie tatsächlich brauchen. Der Supermarkt bietet auch nächste Woche noch die Dinge an, die man zum Leben braucht. Und versuchen Sie, keine Lebensmittel wegzuwerfen.

Wenn Sie mehr Informationen dazu möchten, dann können Sie bei Verbraucherzentralen nachfragen. Oder Sie wenden sich an denjenigen, der Sie auf Deutschland-Begleiter.de hingewiesen hat oder suchen sich eine Initiative oder Gemeinde in Ihrer Nähe.

## Familie als Fundament des Zusammenlebens

Überall wo Menschen zusammenleben, gibt es Familien. Die Familie ist in allen Kulturen das wichtigste Fundament der Gesellschaft. In der Familie sind Menschen füreinander da. Eltern sorgen für ihre Kinder, Geschwister wachsen miteinander auf und es gibt darüber hinaus weitere Verwandte wie Großeltern, Onkel und Tanten, Cousins und Cousinen.

#### Familie in Deutschland

In Deutschland ist mit "Familie" vor allem die Kernfamilie aus Vater, Mutter und Kindern gemeint. Auch wenn man zu den Großeltern meist eine gute Beziehung hat, leben sie in der Regel nicht im gleichen Haushalt. Die Beziehungen zu anderen Verwandten können stärker oder schwächer sein, das ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Der Trend hin zur kleinen Kernfamilie hat sich in Deutschland schon seit dem 19. Jahrhundert und der zuneh-



menden Industrialisierung entwickelt. Mehr und mehr Familien leben in kleinen Wohnungen in den Städten und sind wirtschaftlich von ihren Verwandten unabhängig.

Die Familie wird in Deutschland zum Beispiel durch den Artikel 6 im Grundgesetz in besonderer Weise geschützt. Dieser besondere Status der Familie, der auch eine große Wertschätzung zeigt, hat seine Wurzeln in der biblischen Sicht auf Ehe und Familie. Die Ehe ist nach biblischem Verständnis ein Bund zwischen Mann und Frau. Der "Erfinder" der Ehe ist Gott selbst.

#### Familie verändert sich

Neben dem traditionellen Verständnis von Familie als einer Gemeinschaft von Vater, Mutter und Kindern wird Familie in Deutschland heute zunehmend auch als Lebensgemeinschaft definiert, in der verschiedene Generationen füreinander Verantwortung übernehmen. Das können sogenannte "Patchwork-Familien", Alleinerziehende oder gleichgeschlechtliche Paare sein, die Kinder aus einer früheren Beziehung mitbringen. Solche Beziehungen werden vom Staat offiziell anerkannt.

Viele dieser modernen Formen von Familie entsprechen nicht dem, was die Bibel dazu sagt, wie wir Menschen zusammen leben sollen. Auch wenn man persönlich manche Formen von Familie ungewöhnlich oder nicht gut findet, ist es wichtig, Menschen zu respektieren, die eine andere Überzeugung haben. Das gehört zur Freiheit, die die Demokratie in Deutschland bietet.

#### Herausforderungen für die Familie

Auch wenn sich die meisten Menschen in Deutschland nach einer glücklichen Ehe und Familie sehnen, ist es keinesfalls selbstverständlich, dass dies immer gelingt. Leider scheitern viele Ehen. Andere leben zusammen, ohne zu heiraten. Oft wird in Deutschland auch vom "Lebensabschnittspartner" gesprochen, also von einer Beziehung auf Zeit. Die Folge dieser mangelnden Verbindlichkeit sind Scheidungskinder, die unter der Trennung ihrer Eltern leiden, sowie alleinerziehende Mütter und Väter, die es oft nicht leicht haben.

Familie soll ein Ort von Geborgenheit und Sicherheit sein. Dazu braucht es gegenseitigen Respekt und die Rücksicht auf die Bedürfnisse des Anderen. Wo das nicht der Fall ist, kommt es zu Konflikten, die die Familie gefährden. Wenn diese Konflikte zu Gewalt führen, dann greift in Deutschland der Gesetzgeber ein. Auch zwischen Ehepartnern und innerhalb der Familie ist die Anwendung von Gewalt verboten und unter Strafe gestellt. Unter Umständen machen auch Freunde oder Nachbarn die Behörden auf solche Missstände aufmerksam.



©Wavebreak Media, 123rf.de

#### Wie lebt Familie in Deutschland?

Die meisten Menschen in Deutschland leben in einer Kleinfamilie oder in einem Singlehaushalt. Ein eigenes "Einfamilienhaus" gilt als Traum vieler Deutscher. Im ländlichen Bereich ist es jedoch durchaus noch üblich, dass mehrere Generationen unter einem Dach leben.

In vielen Familien arbeiten beide Ehepartner. Das hängt einerseits damit zusammen, dass ein höheres Einkommen mithilft, mehr Wohlstand zu erreichen. Andererseits brauchen viele Familien ein zweites Einkommen, um finanziell über die Runden zu kommen. Es ist in Deutschland üblich und sogar gesetzlich vorgeschrieben, dass der Mann im Haushalt mithilft, also z.B. beim Geschirr abwaschen, Staubsaugen, Müll entsorgen oder anderen Aufgaben.



Volodymyr Vorona, 123rf.de

Die Ehepartner haben zueinander normalerweise ein sehr enges und vertrautes Verhältnis und sind füreinander in allen Fragen die wichtigsten Ansprechpartner. Der Ehepartner ist in der Bedeutung wichtiger, als zum Beispiel die eigenen Geschwister oder auch die Eltern. Fundament dieser Sichtweise ist die Bibel. Sie sagt, dass ein Mann Vater und Mutter verlassen soll um mit seiner Frau Eins zu werden. So entsteht eine neue Familie, die nicht in Abhängigkeit zu den jeweiligen Eltern lebt. Diese sollen aber sehr wohl geehrt und geachtet werden.

Die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland ist in den vergangenen Jahren gestiegen, d.h. Menschen werden immer älter. Das führt dazu, dass mehr ältere Menschen pflegebedürftig werden. Viele Kinder oder andere nahe Angehörige übernehmen die Pflege ihrer Eltern zuhause. Andere ältere Menschen werden in einem Altenheim oder Pflegeheim betreut.

Dies ist insbesondere dann eine wichtige Alternative, wenn keine nahen Angehörigen da sind oder die Pflege zuhause nicht geleistet werden kann. Aus der Sicht des Gesetzgebers sowie aus biblischer Sicht sind Eltern für die Kinder verantwortlich und Kinder für ihre Eltern. Je nach Lebenssituation übernehmen beide füreinander Verantwortung.

#### Wie erziehen Menschen in Deutschland ihre Kinder?

Ein wichtiges Anliegen deutscher Eltern ist es, ihre Kinder zur Selbstständigkeit zu erziehen. Mädchen und Jungen sind in Deutschland gleich viel wert. Für Mädchen und Jungen werden optimale Bildungsmöglichkeiten gesucht und beide haben die gleichen Rechte und Möglichkeiten.

Eltern begegnen ihren Kindern mit Liebe und Respekt. Strafen für Kinder in Form von körperlicher oder seelischer Gewalt sind in Deutschland gesetzlich verboten.

Oft unterstützen Eltern den Unterricht in der Schule durch ihr persönliches Engagement z.B. durch die Betreuung der Hausaufgaben. Sie ermöglichen auch zusätzliche Aktivitäten ihrer Kinder in Angeboten von Sport- und Musikvereinen oder christlichen Gemeinden. Hier werden Kinder nicht nur in bestimmten Bereichen gezielt gefördert, sondern erleben auch Gemeinschaft mit anderen beim Spielen und Toben und erweitern so ihre soziale Kompetenz. Alle diese Gruppen nehmen gerne auch Kinder auf,



die aus anderen Ländern stammen, unabhängig von deren religiöser Zugehörigkeit.

## Sport als Freizeitbeschäftigung

Wer im Team Sport treibt, hat ohne viele Worte Spaß. Mancher kickt ein bisschen auf dem Feld, andere sitzen daneben und feuern an. Sport verbindet Menschen jeden Alters, Geschlechts und unterschiedlicher Herkunft. Doch eines vereint sie alle: Sie fiebern gemeinsam einem Ziel entgegen und feiern Erfolge. So entwickeln sich Freundschaften. Man teilt Leben, lernt sich kennen, unterstützt sich, nimmt Rücksicht aufeinander und ermutigt sich gegenseitig.



#### Wer Sport treibt, findet Freunde

Beim Sport lernt man leicht Menschen aus der Umgebung kennen. Man erfährt, wie sie leben, was sie denken und lernt nach und nach ihre Sprache. Dazu kommt, dass Bewegung zusammen mit anderen Menschen gut für Körper, Geist und Seele ist. So hat man die Gelegenheit in seinem Alltag einer sinnvollen Aufgabe nachzukommen, und die regelmäßigen Treffen geben der Woche eine Struktur, an der man sich orientieren kann.



Man lernt beim gemeinsamen Sport aber auch Dinge über sich selbst. Es ist unumgänglich, dass man seine eigenen Grenzen (sowohl körperlich als auch im Miteinander) erfährt und über sich hinauswächst. Hat man eine Hürde geschafft, führt das zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl und einer höheren Zufriedenheit.

#### Sport bringt voran

Regelmäßige Teilnahme am Sport kann hilfreich sein für die Suche nach einem Arbeitsplatz. Arbeitgeber suchen meist Menschen, die zielstrebig und ausdauernd in ihrer Arbeit sind. Wenn der Arbeitgeber hört, dass man eine längere Zwischenzeit dafür genutzt hat, sich regelmäßig fit zu halten und einer anerkannten Tätigkeit nachzugehen, kann sich das positiv auf die Einstellung auswirken.

Der Kontakt mit den Einheimischen bei den sportlichen Treffen birgt zudem die Möglichkeit, dass sie helfen können einen Job zu finden, denn sie wissen vielleicht, welcher Betrieb freie Stellen hat, oder können an andere Ansprechpartner weitervermitteln.

Übrigens: Im Sport gelten – wie sonst auch – bestimmte Regeln. Wir empfehlen, diese zu kennen und zu beachten, weil sie wichtig sind für den Zusammenhalt der Sportgemeinschaft. Fairness, ein gutes Miteinander und Respekt sind grundlegend. Neben den Regeln für eine bestimmte Sportart gibt es auch allgemeine Regeln. So müssen zum Beispiel in einer Turnhalle extra Hallenschuhe getragen werden.



#### Verantwortung in der Gesellschaft übernehmen

Im Sport hat man die Chance sowohl körperliche Fähigkeiten zu steigern als auch zwischenmenschliche Kompetenzen auszubauen. Will man sich besonders engagieren, kann man einen Trainerschein erlangen, mit dem man Kinder und Erwachsene selbst im Verein trainieren darf. So kann man sein Umfeld positiv prägen und der Gesellschaft etwas zurückgeben.



Gemeinsamer Sport hilft natürlich auch den Einheimischen bei der Kontaktaufnahme. Manche sind nicht sicher, wie sie Fremden ungezwungen begegnen können und wie sie sich verständigen sollen. Sportliche Aktivitäten bieten also Chancen für beide Seiten. Wenn jeder seine Herkunft und Kultur im Guten einbringt und der jeweils fremden Lebensweise mit Neugier und Respekt begegnet, kann kultureller Austausch stattfinden.

#### **Sport in Deutschland**

In Deutschland kann fast jeder Sport treiben: Männer und Frauen, Junge und Alte, fitte und weniger fitte Leute. Gerade der gesundheitliche Aspekt spielt bei Erwachsenen oft eine große Rolle, Kinder wollen vor allem Spaß haben.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Viele Menschen in Deutschland üben ihren Sport für sich allein auf dem Fahrrad aus, beim Jogging oder im Fitnessstudio. Nach Abschluss eines Vertrags kann man dort unterschiedliche Optionen in Anspruch nehmen. Es gibt günstige Angebote (ca. 20 €/Monat), aber auch sehr teure, spezielle Programme, z.B. für Bodybuilding oder Gesundheitstraining.



Zu den populärsten Vereinssportarten zählen Fußball, Turnen und Tennis. Aber auch Schwimmen, Judo und Badminton sind beliebt. Manche Sportvereine, besonders in kleineren Orten, haben nur begrenzte Kapazitäten für am Leistungssport orientierte Sportler. Deshalb nehmen sie oft nur Menschen auf, die in der jeweiligen Sportart schon geübt sind.

Für die meisten Menschen ist ein sogenanntes Breitensportangebot in den Vereinen das Richtige. Dort kann man Spaß haben und sich auspowern, ohne sich zum Leistungssport zu verpflichten.

An vielen Orten in Deutschland bieten Kirchen offene Sportgruppen an, zu denen jeder willkommen ist, der sich sportlich betätigen will. Diese Angebote sind in der Regel kostenlos und bieten oft neben den sportlichen Aktivitäten weitere Möglichkeiten zur Gemeinschaft.

## Traumata erkennen und Hilfe suchen

Wer aus Angst um sein Leben aus seiner Heimat fliehen muss, der hat Fürchterliches erlebt. Oft hat man Dinge gesehen, die in ihrer Grausamkeit nicht zu fassen sind. Es ist schwer oder sogar unmöglich, darüber zu sprechen. Gerade dann, wenn man Freunde oder Verwandte verloren hat und in ein fremdes Land mit fremder Kultur geflohen ist. Es ist aber wichtig, die Erlebnisse der Flucht aufzuarbeiten und zu erkennen, ob man traumatisiert ist und wie man damit umgehen kann.



Ein Trauma ist eine echte Verletzung, wie ein gebrochenes Bein oder eine klaffende Wunde. Nur dass man diese Verletzung nicht sehen kann, auch wenn sie durch Gewalt verursacht wurde. Der Körper versucht, mit der Verletzung umzugehen und hat dazu verschiedene Mittel und Wege. So beeinflusst ein Trauma oft alle Bereiche der Person: den Körper, das Denken, die Gefühle und das soziale Verhalten.

## Könnte es sein, dass ich traumatisiert bin oder jemand aus meinem Umfeld betroffen ist?

Nach einem traumatischen Erlebnis können die Merkmale und Symptome sehr vielfältig und unterschiedlich sein. Konzentrationsschwäche ist ein Anzeichen für ein Trauma. Das kann soweit führen, dass man den Alltag nicht mehr schafft. Manche Menschen mit Traumata nehmen Dinge nicht mehr richtig wahr, fühlen sich wie betäubt oder verspüren eine große innere Unruhe. Oft verändert sich auch die Wahrnehmung und man empfindet Dinge anders als zuvor. Weitere Symptome sind Müdigkeit, Schlafstörungen, Alpträume, Panikattacken oder auch Hyperaktivität.



Dazu kommt es oft zu körperlichen Beschwerden: Betroffene klagen über Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Übelkeit. Doch oft kann ein Arzt trotzdem keine Krankheit feststellen. Auch im Verhalten kann es zu Änderungen kommen. So könne Erwachsene zum Beispiel anfangen, massiv Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen. Bei Kindern kann das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom auftreten oder sie weigern sich, zu reden. Ein wichtiges Achtungszeichen ist auch die Andeutung, Selbstmord begehen zu wollen. In diesem Fall ist eine stationäre Behandlung notwendig, um den Betroffenen zu helfen.



An sich selbst bemerkt man vor allem, dass man kaum noch Lebensfreude hat, an sich selbst zweifelt und vielleicht den Eindruck hat, dass man verrückt wird. Wenn das der Fall ist, sollte der traumatisierten Person klar sein: Nicht sie ist verrückt, sondern das, was ihr passiert ist. Als Folge dieser Symptome ziehen sich manche Menschen zurück und haben weniger Kontakte mit anderen Menschen, sogar mit Freunden oder der Familie.



Wenn Sie mehrere dieser Symptome bei sich oder anderen bemerken, dann sollten Sie auf jeden Fall das Gespräch suchen. Die Anzeichen für ein Trauma können verzögert einsetzen, also nach Wochen oder gar Monaten. Oft ist das dann der Fall, wenn man zur Ruhe kommt. Typisch für traumatisierte Menschen ist es, dass das Ereignis plötzlich und ohne Vorwarnung wieder erlebt wird. Das ist nicht kontrollierbar.

Ausgelöst wird dieses plötzliche Hochkommen des traumatischen Erlebnisses durch Gerüche, Farben, Bilder, Gefühle, die mit dem traumatischen Ereignis verknüpft sind. Diese Auslöser nennt man Trigger, das nochmalige Durchleben Flashback. Man fühlt sich in die Situation real zurückversetzt und reagiert wieder mit Angst und Panik.

#### Wird eine traumatisierte Person wieder gesund?

Wer bei sich oder anderen Symptome eines Traumas feststellt, sollte in jedem Fall professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Das gilt vor allem dann, wenn die Symptome auch nach längerer Zeit nicht nachlassen. Unser Körper verfügt über große Selbstheilungskräfte und viele Traumatisierte werden mit der Zeit von selber gesund. Oft lassen die Reaktionen bzw. deren Schwere und die Probleme in den ersten Tagen und Wochen nach.



Wenn das allerdings nicht der Fall ist, oder die Symptome noch zunehmen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Wichtig ist: Niemand muss sich schämen, dass der Körper auf die schlimmen Dinge derart heftig reagiert. Das ist kein Zeichen von Schwäche! In jedem Fall sollten Sie mit jemandem sprechen, dem Sie vertrauen.

Egal, was der traumatisierten Person widerfahren ist, sie trägt keine Schuld. Eine traumatische Erfahrung wird man wohl nie ganz vergessen können und sie wird immer eine Narbe im Leben hinterlassen, aber ein Trauma oder eine posttraumatische Belastungsstörung kann heute gut behandelt werden. Es besteht große Hoffnung, wieder gesund zu werden.

#### Was hilft?

Wie schon erwähnt: Es hilft, sich im ersten Schritt jemandem anzuvertrauen. Aber traumatisierte Personen können auch selbst etwas tun. So hilft es zum Beispiel, den Stresspegel gering zu halten und Selbstberuhigungstechniken einzuüben. Und auch wenn es schwierig ist: Es ist sinnvoll, diejenigen Gerüche, Farben, Bilder, Gefühle zu vermeiden, die die Erinnerung an das Trauma auslösen.



Stattdessen sollte eine traumatisierte Person Dinge tun, die ihr Freude machen und die sie gut kann. Es hilft, die Fähigkeiten, an denen man Freude hat, auszubauen. Zum Beispiel in der Schule oder bei einer Ausbildung. Außerdem gibt es weitere Faktoren, die dem Trauma entgegenwirken können. Dazu gehören Gemeinschaft, der Kontakt zu Verwandten und Eltern, optimistische Zukunftsaussichten und Routinen, also vorhersagbare Ereignisse im täglichen Leben.

Gut ist es auch, jemanden zu haben, der zuhört und sich für die traumatisierte Person einsetzt. Es ist auch erwiesen, dass der Glaube an Gott bei der Bewältigung eines Traumas helfen kann. Wenn Sie dazu mehr Informationen möchten, dann wenden Sie sich an eine Gemeinde in Ihrer Nähe oder an denjenigen, der Ihnen den Hinweis auf Deutschland-Begleiter.de gegeben hat.

#### Kulturschock und Umgang mit anderen

Es ist wichtig, die Anzeichen eines Traumas bei sich und anderen ernst zu nehmen, darüber zu reden und Hilfe zu suchen. Aber nicht immer ist es ein Anzeichen für ein Trauma, wenn man eines oder zwei der genannten Symptome hat. Manchmal kann es auch ein so genannter Kulturschock sein, also die Überforderung, in einem fremden Land mit fremden Menschen zurecht zu kommen. Ein Kulturschock kann in den ersten Monaten im Ausland auftreten.



## Corona und die Chancen in der Krise

Corona – das Virus regiert gerade die Welt. Niemand ist vor ihm sicher und es beherrscht auf unserem Planeten gerade Politik und Wirtschaft, Gedanken und Gespräche – ja das ganze Miteinander der Menschen.

Wie können wir in der Corona-Krise denken und handeln? Steckt in der Krise vielleicht auch eine Chance? Wir geben dazu einige Gedanken weiter, die auf dem christlichen Glauben und Menschenbild beruhen. Beide haben die deutsche Kultur seit Jahr-



hunderten tief geprägt. Sie sind immer noch in weiten Teilen grundlegend für unser Miteinander in Deutschland, auch wenn längst nicht mehr alle Menschen diesen Glauben teilen.

#### Christliche Antworten auf die Corona-Krise

Die christliche Auffassung, dass jedes Leben gleich wertvoll ist, wird hierzulande von fast allen Menschen geteilt. Das spiegelt sich gerade auch in der Corona-Krise wieder – in viel gelebter Solidarität für Alte und Schwache, aber auch für kleine Unternehmen etc.



©kzenon, 123rf.d

Wenn Menschen den Gott der Bibel kennen, ihm vertrauen und sich nach seinem Willen richten, kann das folgende Auswirkungen haben:

Erstens: Sie werden keine panische Angst haben vor dem Virus, denn sie wissen sich in Gottes Hand. Selbst wenn sie an der Krankheit sterben sollten, wissen sie sich bei Jesus Christus in alle Ewigkeit geborgen – das hat er fest versprochen. Der christliche Glaube an Gott trägt felsenfest auch über den Tod hinaus.

Zweitens: Sie werden nicht unvorsichtig sein oder andere gefährden, indem sie die Regeln der Regierung für diese Krisenzeit brechen und zum Beispiel in Gruppen feiern oder unnötige physische Kontakte zu familienfremden Menschen riskieren, weil sie annehmen, ihnen könne ja nichts passieren. Um auf das Miteinander nicht ganz verzichten zu müssen, veranstalten daher viele christlichen Gemeinden ihre Gottesdienste in der Krise online.

Drittens: Sie werden sich nicht nur um sich selbst kümmern und in Panik Lebensmittel hamstern, so dass andere nichts mehr abbekommen. Nein – sie werden danach schauen, ob sie zum Beispiel alten oder schwachen Menschen den Einkauf abnehmen oder ihnen bei anderen Tätigkeiten helfen können.

#### Wie wertvoll ist der Mensch in Corona-Zeiten?

In Deutschland hat jeder Mensch den gleichen Wert, der nicht mit Geld bezahlt werden kann, sei es Mann oder Frau, Kind – Erwachsener oder alter Mensch, arm oder reich. Jeder soll dieselbe Versorgung und medizinische Behandlung bekommen. Deshalb haben die medizinischen Notwendigkeiten in der Politik eine höhere Bedeutung, als die wirtschaftlichen.



#### Wieviel Macht geben wir dem Virus?

Corona heißt ja Siegeskranz, das deutsche Wort "Krone" leitet sich davon ab. Als Christen werden wir keinem Virus erlauben, die Herrschaft über unser Denken und Leben zu bekommen – diese Herrschaft gehört unserem Gott allein. Nur ihm gebührt die Krone, die Herrschaft.

#### Chancen in der Krise

Zuletzt: Die Krise hält auch Chancen für uns bereit: Da ist die Chance, uns auf das Miteinander – trotz zwei Meter Abstand – zu besinnen, einander zu helfen, miteinander zu reden und zu beten, das geht auch am Telefon oder online.

Sie können die Zeit nutzen, die Sie vielleicht zu Hause verbringen müssen, um einmal innerlich zur Ruhe zu kommen und sich die wichtigen Fragen im Leben zu stellen: Woher komme ich wirklich und wofür lebe ich eigentlich?

#### Das Corona-Virus als Anstoß zum Leben

Verstehen Sie die Krise doch als Anklopfen Gottes, der Ihnen eine Chance zur Umkehr geben will. Corona kann Ihnen den Impuls geben, sich dem lebendigen Gott zuzuwenden und Ihr Leben mit ihm in Ordnung zu bringen. So kann das tödliche Coronavirus Ihnen ein Anstoß zum Leben sein, weil Sie dann in Ewigkeit leben werden – eben bei genau diesem Gott im Himmel. Das wünschen wir Ihnen von Herzen und dafür stehen wir Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung: Deutschland-Begleiter.de/questions



©Uschi Dreiucker, pixelio.de

Falls Sie noch Fragen haben, wie Sie die Ausbreitung des Virus bremsen können, indem Sie sich und andere vor der Infektion schützen, können Ihnen die folgenden Informationen in vielen Sprachen helfen: www.infektionsschutz.de

Gott segne Sie.

## **Einsamkeit**

Viele Menschen sind einsam – das gilt sicher in besonderem Maße für wohlhabende Länder wie Deutschland, deren Gesellschaft eher individualistisch geprägt ist. Und es gilt auch besonders für Menschen, die z.B. als Geflüchtete aus Gesellschaften zu uns kommen, in denen das Eingebundensein in Familie und Freundeskreis eine größere Rolle spielt, als bei uns.



©Klaus Nielsen nevels com

#### Gründe für Einsamkeit

Einsamkeit kann viele Ursachen haben: Alter, Krankheit, Armut, Trennung von der Familie durch Umzug oder Flucht, Verlust von Arbeitsplatz oder sozialer Stellung, Pensionierung, Tod einer nahestehenden Bezugsperson, ... und – ganz aktuell – die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie.

Über Einsamkeit spricht man nicht gerne – sie wird als Makel, als Versagen empfunden. Aber du musst dich nicht schämen, jeden können Gefühle der Einsamkeit treffen. Wer eine lebendige Beziehung zu Gott hat, der weiß, dass er mit Gott immer reden kann. Das tut gut – und doch braucht der Mensch auch Beziehungen zu anderen Menschen.

#### Hilfen gegen Einsamkeit

Bist du einsam oder möchtest du jemandem zur Seite stehen, der einsam ist? Hier ein paar Gedanken dazu:

 Mache Dich innerlich auf, suche und investiere in vertrauensvolle Beziehungen. Sei dir bewusst, dass dies Zeit braucht – lass dich dadurch nicht entmutigen! Du brauchst Menschen, die mit dir fühlen und dich annehmen, wie du bist und die gerne Zeit mit Dir verbringen.



- Wo gibt es Perspektive für dein Leben? Versinke nicht in Selbstmitleid, sondern finde konkrete Wege, andere kennenzulernen – am besten bei Dingen, die dir selbst Freude machen, wie z.B. beim Sport in einem Verein oder Singen in einem Chor.
- Ein strukturierter Tagesablauf kann helfen, nicht depressiv zu werden. Geh regelmäßig an die frische Luft. In der Natur zu sein, tut der Seele gut.
- Nimm dir Zeit für Musik, Lesen und anderes, das dir auch allein gut tut.
- Sei offen und mutig, neue Wege zu gehen. Manchmal hilft ein Anstoß von außen, eigene Verhaltensweisen zu entdecken, die den Aufbau tieferer Beziehungen erschweren, und an diesen zu arbeiten.

#### Gott verlässt dich nicht

Dein Leben wird sich grundlegend verändern, wenn du eine lebendige Beziehung zu Gott aufbaust. ER ist garantiert immer bei dir. Gott verspricht: "Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht." (Josua 1,5) Wende dich dem auferstandenen Jesus Christus zu und vertraue ihm dein Leben an. (Johannes 3,16: "Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben.") Dabei helfen kann Dir viel-



leicht auch die Person, die Dich auf Deutschland-Begleiter.de aufmerksam gemacht hat.

Gott fordert uns in der Bibel auf, ihm unsere Not zu sagen (z.B. in Psalm 50,15). Sei gewiss, dass er dich versteht und antworten wird, auch wenn dies manchmal anders aussieht als du vielleicht erwartest.

Wenn du schon mit Gott lebst, können kleine Rituale oder Symbole helfen, sich an seine Zusagen zu erinnern. Beispiele: Zünde beim Gebet eine Kerze an als Zeichen der Gegenwart Gottes. Ein kleines Herz aus Holz oder Ton in deiner Tasche erinnert dich immer, wenn du es in die Hand nimmst, an Gottes Liebe für dich. Beginne jeden Tag mit einem Dankgebet.

In einer christlichen Gemeinde findest du Gemeinschaft mit anderen Christen. Gemeinsam könnt ihr Gott loben und euch gegenseitig ermutigen, mit Gott zu leben.

## Trauerkultur in Deutschland

Wie überall gibt es auch in Deutschland verschiedene Traditionen, wie man Trauer ausdrückt, wenn ein nahestehender Mensch gestorben ist, bzw. wie man Trauernden begegnet und sein Mitgefühl ausdrückt. Die Traurigkeit über den Verlust eines lieben Menschen äußert sich z.B. im Weinen, durch das Tragen schwarzer Kleidung und in Symbolen, wie einem Foto des Verstorbenen mit einer schwarzen Binde. Persönliche Trauer wird im Allgemeinen eher leise im Inneren bewegt als laut nach außen getragen.



©rawpixel, 123rf.d

Beim Tod öffentlich bedeutsamer Personen oder nach besonderen Katastrophen zeigen zur Hälfte hochgezogene Landesfahnen an öffentlichen Gebäuden (Fahnen auf "Halbmast") offizielle Trauer.

#### Den Verstorbenen ehren

Sein eigenes Mitgefühl drückt man Hinterbliebenen gegenüber zum Beispiel mit den Worten "Mein (herzliches) Beileid" aus. Man sendet eine Trauerkarte (erkennbar am schwarzen Rand) mit tröstlichen Worten und manchmal auch Geld, um sich an den oftmals hohen Kosten der Bestattung zu beteiligen. Bei der Beerdigung werden am Grab Blumenkränze abgelegt als Symbol für die Ewigkeit, in die der Verstorbene eingegangen ist. Immer mehr Menschen in Deutschland lassen sich aber auch einä-



schern (so nennt man das Verbrennen) und in einer Urne beisetzen, auch weil die kleinere Grabstelle auf dem Friedhof nicht so teuer ist und weniger Pflege benötigt.

Man ehrt einen Verstorbenen durch das, was man über ihn sagt. Deshalb gilt die Regel, dass man über einen Verstorbenen nicht schlecht redet. Während und nach einer Beisetzung wird oft das Leben des Verstorbenen kurz dargestellt und was er oder sie den Verwandten und Freunden bedeutet hat. Meist sitzen diese anschließend bei einem einfachen Essen noch einige Zeit zusammen, um sich gemeinsam zu erinnern. Im Volksmund nennt man das manchmal etwas ironisch den "Leichenschmaus".

Neben der traditionellen Trauerfeier mit einem Geistlichen in einer Kirche oder Gemeinde gibt es zunehmend rein weltliche Feiern mit einem Trauerredner ohne Bezug zum christlichen Glauben, wenn der Verstorbene und die Hinterbliebenen kein Mitglied einer Gemeinde sind.

# Beutschland-Begleiter

#### Die christliche Perspektive

Christen mit einer persönlichen Beziehung zu Jesus wissen, dass sie nach dem Tod in der Ewigkeit bei Gott sind. Durch die Auferstehung zum ewigen Leben hat der Tod keine letzte Autorität. Daher sind Trauerfeiern für Menschen, die mit Jesus gelebt haben, oft von dem Wissen erfüllt, dass es dem Verstorbenen jetzt unendlich gut geht und man ihn wiedersehen wird, wenn man selbst auch auf dem Weg mit Jesus ist. Dieses Wissen kommt aus dem Vertrauen in Jesu Worte, der sagte: "Wer an mich glaubt,



©kovin kardon 122rf de

kommt nicht in das Gericht, sondern ist aus dem Tod ins Leben hinübergegangen." (Johannes 5,24) Durch seinen Tod und seine Auferstehung nahm Jesus die Trennung von Gott, die wir Menschen selbst verschuldet haben, auf sich und hat so den Weg zurück zu Gott freigemacht. (Ausführlicher erklärt im Thema: Ostern – ein großes Fest im Jahr) So werden auf Beerdigungen von gläubigen Christen oft auch sehr hoffnungsfrohe Lieder gesungen und manchmal wird keine schwarze Kleidung getragen, um nicht der Traurigkeit zu viel Symbolik zu geben.

Ohne diese lebendige christliche Hoffnung können Trauerfeiern in Deutschland oft nur wenig Trost vermitteln, egal ob in einer Kirche oder mit einem weltlichen Redner. Es ist von existenzieller Bedeutung, sich während seines Lebens rechtzeitig damit auseinander zu setzen, wo man die Ewigkeit verbringen möchte.

## **Umgang mit Trauer**

Bist du oder jemand, der dir nahe steht, in Trauer? Trauer ist nicht dasselbe wie Traurigkeit. Trauer geht tiefer, denn sie hat immer etwas damit zu tun, dass du einen geliebten Menschen oder etwas für dich Bedeutsames verloren hast.

Das kann der Verlust deiner Heimat, Familie oder deines sozialen Umfelds sein, z.B. durch Flucht oder einen größeren Umzug. Oder der Verlust deines Berufes, deines Lebenstraums oder deiner Gesundheit.



#### Den Trauerprozess aushalten

Es ist gut, wenn dann Menschen da sind, die einem Trauernden Liebe, Halt und Trost geben. Den tiefsten Trost kann uns Menschen aber nur der allmächtige Gott selbst geben, der in Jesus Christus Mensch wurde und uns versteht. Wenn Du ihn kennenlernst, kannst Du Dich ganz tief von dem trösten lassen, der dir zuspricht: "Selig sind die Trauernden, denn sie sollen getröstet werden." (Matthäus 5,4)

Ganz wichtig ist im Alltag, wenn du trauerst, dass du dich nicht zurückziehst. Suche dir mindestens einen Menschen, bei dem du offen deine Gefühle zeigen kannst. Es kann hilfreich sein, wenn du dich mit anderen Betroffenen austauschst, die eine ähnliche Trauer durchleben, wie Du. Trauern ist Arbeit und braucht Zeit. Ein möglichst geordneter Tagesablauf gibt dir äu-

ßeren Halt. Auch wenn es weh tut, hilft es, den Schmerz und die damit verbundenen starken Gefühle immer wieder zuzulassen. Nimm dir die Zeit für den Trauerprozess, die du brauchst, um den Verlust zu verarbeiten.

Zum Leben gehören Licht und Schatten, Freude und Leid, auch wenn dies manchmal schwer zu ertragen ist. Da kann es heilsam sein, gute Erinnerungen zu bewahren und sich dennoch zunehmend ganz bewusst auf Neues einzulassen. Das ist herausfordernd, aber eine neue Perspektive lässt Hoffnung und Lebensmut wachsen.

30

## Tod und Ewigkeit

Dies gilt auch, wenn Du einen geliebten Menschen durch den Tod verlierst. Ein besonderer Trost ist es, wenn man weiß, dass dieser Mensch in der Ewigkeit bei Gott angekommen ist und es ihm unendlich gut geht. Denn das hat Gott allen versprochen, die in ihrem Leben Jesu Tod und Auferstehung für sich angenommen haben und so mit Gott versöhnt wurden. (2. Korinther 5,15-18) Wenn Du ebenfalls aus dieser Versöhnung lebst, kommt dazu die Freude, den geliebten Menschen in der Ewigkeit wiederzusehen.



Wenn Du den Trost und die Gewissheit des ewigen Lebens bei Gott nicht hast und mehr darüber wissen möchtest, dann sprich die Person an, die dich auf Deutschland-Begleiter .de aufmerksam gemacht hat. Oder nimm mit einer christlichen Gemeinde Kontakt auf, wo Du Menschen findest, die in einer persönlichen Beziehung mit dem lebendigen Gott leben und dich auf deinem Weg zu ihm begleiten können. Du kannst dich auch direkt an ihn wenden im Gebet und beim Lesen der Bibel. "Wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, werde ich mich von euch finden lassen," verspricht Gott in Jeremia 29,13-14. Er will auf jeden Fall eine Beziehung zu dir – er wartet auf dich!

#### Trauerbegleitung ist ein wichtiger Dienst

Am besten kannst du jemandem in Trauer helfen, indem du für diesen Menschen da bist und zuhörst, ohne gleich gute Ratschläge zu geben. Geh den schweren Weg mit, halte den Trauernden aus und bringe ihn im Gebet in die Gegenwart Gottes, der allein wirklichen Trost geben kann. Bemühe dich darum, dich in die Person einzufühlen, und nimm sie an, wie sie ist. Mach dir klar, für sie ist vielleicht nichts mehr wie zuvor, auch wenn das Leben für alle anderen einfach weitergeht. Das schafft



©Katarzyna Blasiewicz, 123rf.de

schnell eine große Distanz zur Umwelt, die zunehmend schwerer überbrückt werden kann.

Wenn du dich allein überfordert fühlst oder vielleicht auch die Sprache deines Gegenübers nicht genug beherrschst, suche dir Unterstützung. Auf Deutschland-Begleiter.de findest du ein Verzeichnis von christlichen Gemeinden in deiner Nähe, die Angebote für Geflüchtete und Migranten haben.

Gott sei mit dir, er begegne dir und gebrauche dich im Leben anderer!

#### > Feste und Feiertage

## Weihnachten in Deutschland

Weihnachten ist als christliches Fest tief in der deutschen Gesellschaft verwurzelt. Für viele Menschen ist es die wichtigste Zeit im Jahr und mit zahlreichen Bräuchen und Traditionen verbunden. Bereits im Herbst bieten Geschäfte spezielles Gebäck wie Lebkuchen, Plätzchen und Stollen an. Zur weihnachtlichen Stimmung in den Häusern tragen Lichter, Figuren und Weihnachtsbäume bei. Freunde und Kollegen treffen sich auf Weihnachtsmärkten und bei Weihnachtsfeiern in Vereinen, Firmen, Kirchen und im privaten Rahmen.



#### Geschenke und perfekte Stimmung

Weihnachten erinnert daran, dass Gott sich in Jesus uns Menschen auf absolut einmalige Weise zugewandt hat. Christen feiern die Geburt Jesu, das größte Geschenk Gottes an die Welt. Deshalb gehören Geschenke zum Weihnachtsfest. Für viele Deutsche sind die Geschenke inzwischen wichtiger, als die Erinnerung an die Geburt von Jesus: In den Wochen vor Weihnachten – der so genannten Adventszeit – verfallen viele Menschen in einen regelrechten Kaufrausch. Sie suchen nach dem perfekten Geschenk, der perfekten Atmosphäre, dem perfekten Weihnachtsfest und sind deshalb sentimentaler als sonst. So rücken viele Deutsche zu Weihnachten die Liebe der Menschen untereinander, die Familie und den Frieden in der Welt in den Mittelpunkt. Damit entfernt sich das Fest – oft unbewusst und unbeabsichtigt – von seinen christlichen Wurzeln.

#### Gottesdienste und die Weihnachtsgeschichte

Am Heiligen Abend, dem 24. Dezember sind die Gottesdienste meist gut gefüllt. Denn auch wenn sie selbst keinen tiefen persönlichen Glauben haben, gehen viele Deutsche zu Weihnachten traditionell in die Kirchen. Diese Gottesdienste sind öffentlich und können von jedem besucht werden – auch Gäste aus anderen Kulturen und Religionen sind willkommen.



Karl-Heinz Laube, pixelio.de

In vielen Gottesdiensten am Heiligen Abend spielen Kinder die Weihnachtsgeschichte nach: Jesu Eltern waren wegen einer Volkszählung gezwungen, ihre Heimat zu verlassen. In Bethlehem hatten Maria und Josef nur einen Stall als Unterkunft, in dem Jesus unter einfachsten Verhältnissen geboren wurde. Durch Engel Gottes erfuhren die ersten Menschen von der Geburt des Retters. Sie waren einfache Hirten. Später führte ein Stern eine Gruppe weiser Männer zu Jesus – dem Sohn Marias – in den Stall. Diese Geschichte wird auch in Figurengruppen, den so genannten Weihnachtskrippen dargestellt. Viele Menschen haben eine solche Krippe zu Hause und man findet sie in Kirchen.

# Beutschland-Begleiter

#### Eine besondere Zeit

Weihnachtsgottesdienste strahlen meist eine besonders festliche Atmosphäre aus: Durch spezielle Lieder, Texte, und eine besondere Beleuchtung. Es lohnt sich, solch einen Weihnachtsgottesdienst zu besuchen, um ein Gefühl für Weihnachten zu bekommen. Nach dem Ende gehen die Leute aus der Gemeinde meist schnell nach Hause, oft ohne weitere Gespräche, um mit ihrer Familie zu feiern. Auch das ist üblich und keinesfalls unhöflich.



©Achim Reicher, pixelio.d

Während der Weihnachtstage, also dem 25. und 26. Dezember wird es in Deutschland sehr still. Fast alle Geschäfte sind geschlossen, die Menschen ziehen sich in ihre Familien zurück. Weihnachten wird meist nur im engsten Familienkreis gefeiert. Oft besucht man seine Eltern und Schwiegereltern. Weil die Feier in der kleinen Familie kulturell bedingt ist, wird es weder als unhöflich oder seltsam empfunden, nicht zum Familienfest eingeladen zu werden.

Am 31. Dezember folgt Silvester, das oft mit lautem Feuerwerk gefeiert wird. Silvester gehört nicht mehr zu Weihnachten und markiert den Übergang in das nächste Jahr. Wir wünschen Ihnen, dass Sie in der Weihnachtszeit einen Einblick bekommen in das, was dieses Fest in Deutschland bedeutet und dass Sie es von Herzen mitfeiern können. Wir wünschen Ihnen frohe und gesegnete Weihnachten!

#### > Feste und Feiertage

## Ostern – ein großes Fest im Jahr

Im Februar beginnt in Deutschlands Geschäften eine Zeit der Eier und Hasen aus Schokolade. Dies sind Vorboten des Osterfestes, das in der westlichen Kultur tief verwurzelt ist. Es hat kein festes Datum im Jahr. Der Ostersonntag folgt immer auf den Frühlingsvollmond – das ist meist Ende März oder Anfang April. Für Christen gehört die Zeit von Karfreitag, dem Freitag vor Ostern, bis zum Ostermontag zu den höchsten Feiertagen im Jahr. In Deutschland sind Karfreitag und Ostern bis zum Ostermontag



gesetzliche Feiertage, an denen die Geschäfte geschlossen sind. Eier und Hasen symbolisieren neues Leben und Auferstehung. Auch die Natur erwacht, es wird Frühling – eine ideale Zeit für ein Fest der Auferstehung.

#### Traditionen in Deutschland

Viele Osterbräuche erinnern an die christlichen Wurzeln. Allerdings haben sie ihre christliche Bedeutung für viele Menschen inzwischen verloren. So sind die rund sieben Wochen vor Ostern ursprünglich eine Fastenzeit, in der sich Christen traditionell auf Ostern vorbereiten. Manche verzichten vollständig auf Nahrung, auf bestimmte Lebensmittel oder auf andere Dinge, um sich wieder auf das Wesentliche – auf Jesus – zu konzentrieren. Und auch wenn die Süßigkeiten bereits während der Fastenzeit in den Läden stehen: Verzicht ist in der Fastenzeit vor Ostern verbreitet.

#### Gründonnerstag und Karfreitag

Am Donnerstag vor Ostern, dem Gründonnerstag, denken Christen an den letzten Abend, den Jesus mit seinen Freunden verbracht hat. Davon berichtet das Neue Testament der Bibel. Bei diesem so genannten letzten Abendmahl spricht Jesus über sein bevorstehendes Leiden und teilt Brot und Wein, damit sich seine Freunde und später alle Christen an ihn erinnern und mit ihm Gemeinschaft erleben können. Am selben Abend wurde Jesus verhaftet.



©Antonio Gravante, istock.com

Jesus wurde verhört, gefoltert und schließlich zum Tod verurteilt. An die Vollstreckung des Todesurteils und die grausame Kreuzigung erinnern Christen am Karfreitag. Schuld und Sünde trennen uns Menschen von Gott. Das lehrt die Bibel, die Gottes Wort ist. Gott ist gut, heilig und perfekt. Deshalb kann niemand vor ihm bestehen, denn jeder hat schon gesündigt. Und Sünde führt zum Tod und zu einer ewigen Trennung von Gott. Aus eigener Kraft können Menschen das nicht ändern. Bereits die Ge-



©joshblade, istock.con

schichte von Abrahams Sohn wies auf den kommenden Retter hin. Als Abrahams Sohn sterben sollte, hat Gott ein Opfer gesandt, das an seiner Stelle geschlachtet wurde, so dass der Sohn leben konnte.

Die Bibel macht auch deutlich, dass das Blut von Tieren nicht vor Gottes Gericht und Strafe bewahren kann. Es braucht ein reines und perfektes Opfer. Das einzige völlig sündlose und reine Wesen ist Gott selbst. So kann auch nur Gott selbst unsere Schuld beseitigen und uns Menschen retten. In der Bibel wird an vielen Stellen das Kommen eines Retters angekündigt.

Dieser Retter – der Messias – ist mehr als nur ein Mensch. Gott kommt in Gestalt des Messias selbst in die Welt. Der Prophet Jesaja sagt 750 Jahre vor Jesus voraus, dass der Messias sich für unsere Schuld opfern wird wie ein Opferlamm. Als der Prophet Johannes der Täufer Jesus das erste Mal sah, sagte er: Das ist Gottes Opferlamm, das die Sünde der Welt wegnimmt!

#### Jesus macht den Weg zu Gott frei

So hat Jesus durch seinen Tod die Schuld der Gläubigen weggenommen und durch seine Auferstehung den Weg zu Gott, dem Vater, frei gemacht. Im Neuen Testament wird berichtet, dass der Vorhang im Tempel mit dem Tod von Jesus zerriss. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Mensch nun durch Jesus Christus in einer persönlichen Beziehung zu Gott, dem Vater, leben kann. In Jesus haben wir Menschen eine sichere Rettung und werden ewig bei Gott sein. Die Ereignisse an Karfreitag sind also kein



©Kevin Carden,123rf.de

Unfall oder gar ein Sieg des Bösen. Gott plante das schon lange vorher, wie man zum Beispiel im 22. Psalm des Propheten David, beim Propheten Jesaja im 53. Kapitel oder im Evangelium des Johannes im 10. Kapitel nachlesen kann.

Sie könnten gehört haben, dass Judas und nicht Jesus gekreuzigt wurde. Dies ist mit keiner historischen Quelle belegbar und widerspricht den Aussagen von Jesus, der mehrfach seinen Tod angekündigt hat.

Falls Sie gehört haben, dass Christen das Kreuz anbeten, so ist das nicht richtig. Christen beten nur Gott allein an.

#### Ostersonntag – die leibhaftige Auferstehung

Am Ostersonntag erinnern sich die Christen besonders daran, dass Jesus von den Toten auferstanden ist. Christen glauben, dass Jesus nicht tot blieb, sondern dass er den Tod besiegt hat, wie er es mehrmals vorhergesagt hat. Ein Beispiel dafür steht im Matthäusevangelium im 12. Kapitel, wo Jesus seinen Tod und seine Auferstehung mit Jona vergleicht, der drei Tage im Bauch eines Fisches war.



Glenda Powers, fotolia.de

Manche Menschen zweifeln an der Echtheit des Todes und der Auferstehung von Jesus. Viele Propheten Gottes haben in den Heiligen Schriften das Kommen, Leiden, Sterben und die Auferstehung des Messias angekündigt. Im Leben von Jesus haben sich diese Prophezeiungen erfüllt.

Auch außerhalb der Bibel gibt es viele Hinweise auf diese Ereignisse, wie etwa in römischen Geschichtsberichten. Tod und Auferstehung von Jesus sind gesicherte historische Tatsachen. Der Wissenschaftler Josh MacDowell z.B. wollte das Christentum widerlegen. Doch gerade aufgrund seiner Nachforschungen ist er schließlich selbst Christ geworden und hat seine Forschungsergebnisse in dem Buch "Die Tatsache der Auferstehung" niedergeschrieben.

Die damaligen Machthaber hatten selbst Angst, dass Jesus auferstehen würde. Deshalb ließen sie das Grab amtlich versiegeln und bewachen. Da sie aber seinen Leichnam nicht mehr präsentieren konnten, muss Jesus tatsächlich körperlich auferstanden sein. Wäre das nicht der Fall, so wäre der Glaube an ihn sinnlos.

Jesus wurde nach seiner Auferstehung von vielen Menschen gesehen und er hat z.B. Fisch gegessen. Thomas, einer der 12 Jünger von Jesus glaubte nicht daran, dass Jesus auferstanden sei. Erst als er Jesus sah und seine Wunden berühren durfte, glaubte er es.

Den sicheren Glauben an die leibliche Auferstehung und die Freude darüber bezeugen weltweit viele Christen am Ostersonntag mit einem Gruß der entsprechend beantwortet wird: "Der Herr ist auferstanden!" – "Er ist wahrhaftig auferstanden!"

#### Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über Ostern wissen möchten, dann können Sie sich z.B. einen so genannten Ostergarten in Ihrer Nähe anschauen (www.sinnenpark.de). Dort wird die Geschichte von Jesus von Gründonnerstag bis Ostersonntag anschaulich gezeigt und erlebbar gemacht. Und natürlich können Sie gern einen Gottesdienst in Ihrer Nähe am Ostersonntag besuchen.



Viele Gemeinden veranstalten Osterspaziergänge und frühstücken gemeinsam. Bei all diesen Aktionen sind auch Gäste willkommen, die keine Christen sind. Besuchen Sie doch einmal solch einen Gottesdienst – vielleicht mit demjenigen, der Sie auf Deutschland-Begleiter.de hingewiesen hat.

Wo Sie in Ihrer Umgebung Menschen finden, die Ihnen auch im Verstehen des christlichen Glaubens weiterhelfen können, erfahren Sie auf der Kontaktseite von Deutschland-Begleiter.de.

Übrigens: Wenn Sie zu Ostern sehen sollten, dass Kinder im Garten oder in der Wohnung nach Süßigkeiten suchen – auch das gehört zum Osterfest. Das Verstecken und Suchen von Süßigkeiten und kleinen Geschenken ist einfach eine schöne Tradition, die die Deutschen zu Ostern pflegen.



## Himmelfahrt – Jesus wird in den Himmel aufgenommen

Vierzig Tage nach Ostern folgt ein weiterer Feiertag, an dem die Christen das Fest "Himmelfahrt" feiern. Es erinnert daran, dass Jesus nach seiner leiblichen Auferstehung nicht auf der Erde geblieben ist. Er kehrte vor den Augen seiner Freunde zurück zu seinem Vater – direkt in den Himmel. Lukas beschreibt dies im 24. Kapitel seines Evangeliums:

"Jesus führte seine Jünger aus der Stadt hinaus nach Bethanien. Dort erhob er die Hände, um sie zu segnen. Und während er sie

segnete, entfernte er sich von ihnen und wurde zum Himmel emporgehoben. Sie aber warfen sich vor ihm nieder. Dann kehrten sie voller Freude nach Jerusalem zurück."



©Kathrin Brechbühler, pixelio.de

Von nun an ist Jesus nicht mehr sichtbar bei den Menschen. Er ist jetzt bei Gott, dem Vater im Himmel. Und von dort aus wird er am Ende der Zeit auch wieder sichtbar auf die Erde zurückkommen. Seit Himmelfahrt ist Jesus von jedem Menschen auf der Welt im Gebet ansprechbar.

Aber er lässt seine Freunde auch auf der Erde nicht allein. Er sendet ihnen den Heiligen Geist. Dadurch kann Jesus jedem einzelnen Gläubigen ganz nahe sein. Dieses Kommen des Heiligen Geistes feiern Christen mit dem Pfingstfest.

### Himmelfahrt: Ein vergessenes Fest

Viele Menschen wissen heute nicht mehr, was sie mit dem Himmelfahrtsfest anfangen sollen. Zwar ist es in Deutschland ein gesetzlicher Feiertag, aber viele haben ihn zum "Vatertag" umfunktioniert, an dem manche Männer Ausflüge machen, die oft mit viel Alkohol verbunden sind.

Früher gab es verschiedene Bräuche an diesem Tag, vor allem unter den Bauern. Man bat an diesem Tag besonders um eine

gute Ernte. Gegessen wurde an diesem Tag vor allem "fliegendes Fleisch", so zum Beispiel gefüllte Tauben. Auch vogelförmig gebackene Brote erinnerten daran, dass dieser Tag ein etwas anderer war.



An Himmelfahrt feiern die Christen Gottesdienste, manche sogar an öffentlichen Plätzen im Freien. Auch zu solchen Gottesdiensten sind Besucher herzlich willkommen – egal, ob sie Christen sind, oder nicht.

## Pfingsten in Deutschland

50 Tage nach Ostern – zum Pfingstfest – erinnern sich Christen daran, dass der von Jesus versprochene Heilige Geist auf die Erde gekommen ist. Weil Pfingsten fest in der christlichen Tradition Deutschlands verwurzelt ist, ist auch der Pfingstmontag ein Feiertag, an dem die Geschäfte geschlossen sind.

### Der biblische Hintergrund

Pfingsten geht zurück auf einen Bericht im Neuen Testament. In Jerusalem, einem kulturellen Zentrum des römischen Reiches, trafen sich viele Menschen, um gemeinsam ein Fest zu feiern. Die Freunde von Jesus hatten sich in einem Haus versammelt, als etwas Seltsames und Wunderbares geschah. Die Bibel berichtet:

"Plötzlich hörte man ein mächtiges Rauschen, wie wenn ein Sturm vom Himmel herabweht. Das Rauschen erfüllte das ganze Haus, in dem die Jünger waren. Dann sah man etwas wie Feuer, das sich zerteilte, und auf jeden von ihnen ließ sich eine Flammenzunge nieder. Alle wurde vom Geist Gottes erfüllt und begannen in verschiedenen Sprachen zu reden, jeder wie es ihm der Geist Gottes eingab."



Jean II Restout: "Pfingsten

(Apostelgeschichte 2, 2-4) Und die vielen Menschen, die nach Jerusalem gekommen waren, waren sehr erstaunt und riefen: "Die Leute, die da reden, sind doch alle aus Galiläa! Wie kommt es, dass wir sie in unserer Muttersprache reden hören?" (Apg. 2, 6-8)

### Mit Pfingsten breitet sich die Botschaft von Jesus in alle Welt aus

Zu Pfingsten erhielten die Christen den Heiligen Geist. Das bedeutet: Gott lebt in ihnen. Die kleine ängstliche Gruppe von Jüngern sprach plötzlich in verschiedenen Sprachen von Gottes großen Taten. Von nun an sollten alle Menschen auf der Welt von der großen Liebe Gottes hören. Schnell sprach sich diese gute Nachricht herum. Viele Menschen kehrten ihrem alten Leben den Rücken. Bei Gott konnten sie ihre Schuld loswerden. Sie wollten nun ein neues Leben anfangen. Regelmäßig kamen sie zusammen, um mehr über Jesus zu lernen. Sie feierten miteinander und waren wie eine große Familie. Pfingsten war somit der Geburtstag der weltweiten christlichen Gemeinde oder Kirche. Diese bestand von Anfang an aus Menschen unterschiedlicher Herkunft.

## Beutschland-Begleiter

### Pfingsten heute

Seit dem dritten Jahrhundert wird das Pfingstfest gefeiert. Immer am fünfzigsten Tag nach Ostern. Fünfzig heißt im Griechischen "pentecoste", und von daher leitet sich der Name "Pfingsten" ab. In Deutschland ist Pfingsten ein "doppelter" Feiertag. Es gibt den Pfingstsonntag und den Pfingstmontag. An diesen Tagen finden oft Gottesdienste im Freien statt. Man trifft sich in der Natur, denn der Sommer kommt immer näher.

Im Gegensatz zu Weihnachten und Ostern gibt es zum Pfingstfest nur wenige Bräuche: Kirchen werden mit jungem Birkengrün geschmückt. Oft geht man auf Pfingstwanderungen, und in manchen Gegenden Deutschlands werden Pfingstfeuer entzündet. Im dörflichen Leben führte man zu Pfingsten erstmals das Vieh auf die Weide oder trieb es auf die Wiesen. Dabei gibt es oft einen "Pfingstochsen". Dies war ein bunt geschmückter Ochse, der die Rinderherde bergauf führte. Manche der alten Bräuche gibt es in der heutigen Zeit nicht mehr oder nur noch selten.



©sienmannH nivelio d

Als Fest des Heiligen Geistes ist es auch ein Fest der Hoffnung und der Freude. Und beides können wir auch heute in unserer Welt gut gebrauchen!

### Feiertage in Deutschland

Feiertage dienen dazu, besondere Ereignisse in Erinnerung zu rufen. In Deutschland gibt es einige wiederkehrende Feiertage, von denen die meisten christlichen Ursprung haben. Dazu zählen zum Beispiel Ostern, Himmelfahrt oder Pfingsten. Sie werden auf Deutschland-Begleiter.de extra erklärt. Darüber hinaus hat der Staat weitere Feiertage wie den Tag der Deutschen Einheit oder den 1. Mai eingeführt, um zum Beispiel an politische oder gesellschaftliche Ereignisse zu erinnern.



An Feiertagen sind die meisten Geschäfte geschlossen und viele Menschen müssen nicht zur Arbeit. Damit ergänzen sie den Rhythmus aus Arbeit und Ruhe, der in Deutschland durch den Sonntag als Ruhetag vorgegeben wird. Das hat seine Wurzeln im christlichen Glauben, der Deutschland und Europa geprägt hat.

### Tag der Deutschen Einheit

Nach dem 2. Weltkrieg wurde Europa neu geordnet. Dabei entstand eine Konkurrenz zwischen kommunistischen Ländern im Osten unter der Führung der Sowjetunion und dem Westen unter Führung der USA. So entstanden 1949 die sozialistische Deutsche Demokratische Republik (DDR) und die westlich geprägte Bundesrepublik Deutschland (BRD). Berlin als Hauptstadt wurde ebenfalls aufgeteilt.

Der schneller wachsende Wohlstand und die größere politische Freiheit in der demokratisch regierten BRD veranlasste in den folgenden Jahren viele DDR-Bürger in die BRD zu fliehen. Schließlich errichtete die DDR 1961 eine Mauer mit Stacheldraht und Todesstreifen an der deutsch-deutschen Grenze und mitten durch Berlin. So wurde die Teilung Deutschlands zementiert.

Lange schien diese Teilung unüberwindbar. In der DDR beanspruchte die kommunistische Ideologie den Platz der Religion. So wurden vor allem Christen unterdrückt, obwohl das Christentum in Deutschland kulturell verankert ist. Doch die Christen lebten ihren Glauben auch in Zeiten der Unterdrückung durch den Staat. Darum wuchs vor allem in den Kirchen der Widerstand. Die Friedensgebete in der Nikolaikirche in Leipzig und an vielen anderen Orten waren ein wichtiger Bestandteil des Widerstands,



©Berliner Senat, Fotograf unbekannt

der schließlich 1989 zum Fall der deutsch-deutschen Grenzmauer führte.

Horst Sindermann, ein Politiker der DDR, sagte später: "Wir waren auf alles vorbereitet – nur nicht auf Kerzen und Gebet."

Nach dem Fall der Mauer wurden bald erste Stimmen laut, die eine Wiedervereinigung der beiden getrennten deutschen Teile forderten. So kam es zur Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990. Um an dieses besondere Ereignis zu erinnern, gibt es den Tag der Deutschen Einheit. An diesem Feiertag finden zum Beispiel Dankgottesdienste statt.

### 1. Mai

Der 1. Mai wird als "Tag der Arbeit" in vielen Ländern gefeiert. Er geht zurück auf eine Streikbewegung der Arbeiter in den USA, die 1886 gegen ihre schlechten Arbeitsbedingungen demonstrierten. Sie mussten damals für wenig Geld 12 Stunden am Tag arbeiten und forderten den Achtstundentag. Dieser mehrtägige Generalstreik war begleitet von gewaltsamen Ausschreitungen, eine Bombe explodierte, und mehrere Arbeiter und Polizisten verloren ihr Leben.



©Mummelgrummel, CC BY-SA 3.0

Seit 1890 wird auch in Europa an dieses Ereignis gedacht. In vielen größeren Städten gab es Streiks und Demonstrationen, mit denen Arbeiter für bessere Arbeitsbedingungen kämpften – oft gegen großen Widerstand von Unternehmern und Regierungen. Auch in Deutschland bildete sich eine breite Arbeiterbewegung heraus, die, von den Gewerkschaften unterstützt, regelmäßig am 1. Mai gegen Ausbeutung und Unterdrückung demonstrierte. So ist dieser Tag schon seit Beginn des 20. Jahrhunderts ein gesetzlicher Feiertag, an dem die meisten Menschen nicht arbeiten müssen.

Heutzutage nehmen nicht mehr so viele Menschen an den Maidemonstrationen teil, da sich für viele die Arbeitsbedingungen im Vergleich zu damals drastisch verbessert haben. Der freie Tag wird dann eher für einen Ausflug mit der Familie genutzt.

In ländlichen Gebieten besteht der Brauch, zum 1. Mai einen Maibaum im Ort aufzurichten, das ist meist ein hoher Birkenstamm oder eine Tanne, die mit bunten Bändern geschmückt wird. Oft ist dies verbunden mit einem Dorffest mit Blasmusik und Trachten und dem "Tanz in den Mai".

### Silvester und Neujahr

Auch wenn Silvester und Neujahr kurz nach Weihnachten liegen, sind sie keine christlichen Feiertage. Früher haben Menschen geglaubt, dass sie an diesem besonderen Datum, dem Beginn eines neuen Jahres, böse Geister vertreiben müssen. Das gehört zu den Traditionen Deutschlands, auch wenn es nicht im christlichen Glauben wurzelt. Um die bösen Geister zu vertreiben, wurden Feuerwerk und Knaller gezündet, was sich bis heute erhalten



Inzwischen ist Silvester ein Fest, welches man mit der Familie oder Freunden feiert, um das neue Jahr zu begrüßen. Man isst gemeinsam und spielt Gesellschaftsspiele oder sitzt gemütlich beisammen. Andere feiern ausgelassene Partys – oft mit zu viel Alkohol. Viele Menschen formulieren an Silvester Ziele für das neue Jahr. Genau um Mitternacht stößt man mit Sekt an und wünscht einander alles Gute und oft auch Gottes Segen für das anbrechende Jahr.

Knaller und Feuerwerk sind übrigens nur an diesem Tag in einem bestimmten Rahmen für Privatleute erlaubt. An Silvester ist der halbe Tag ein Feiertag und der 1. Januar ist komplett gesetzlich geschützt, so dass die meisten Menschen nicht zur Arbeit müssen und die

### Familienfeste: Persönliche Anlässe feiern

### Geburtstage

Der Geburtstag ist in Deutschland ein wichtiger Tag, an dem man Glück- und Segenswünsche per Post, Email, Telefon oder persönlich erhält. Häufig gibt es Geschenke und eine Geburtstagsfeier mit Freunden und Familie. Das sind Zeichen der Wertschätzung. Die Motive liegen in den christlichen Wurzeln Deutschlands: Jeder Mensch ist für Gott wertvoll, besonders und einzigartig. Egal, ob Sie Ihren Geburtstag jedes Jahr feiern oder ihn noch nie gefeiert haben: Sie sind wertvoll, wertvoll in Gottes Augen, denn



er liebt Sie und freut sich darüber, dass es Sie gibt. Wer Geburtstag hat, wird übrigens oft "Geburtstagskind" genannt – völlig unabhängig vom Alter.

### Geburtstagsfeiern

Ist man zu einer Geburtstagsfeier eingeladen, ist es üblich, dass man dem Geburtstagskind ein kleines Geschenk mitbringt. Häufig gibt es Geburtstagskuchen und andere Leckereien oder sogar ein Abendessen. Spontan und ohne Einladung zu einer Geburtstagsfeier zu gehen, ist eher unüblich. Denn zu einer Geburtstagsfeier wird man persönlich, per Brief oder E-Mail eingeladen. Wenn es zum Beispiel aus zeitlichen Gründen nicht möglich ist, an der Feier teilzunehmen, gilt es als höflich, sich für die Einladung zu bedanken und abzusagen.

Wenn eine Person Geburtstag hat, gratuliert man, indem man ihr die Hand gibt. Kennt man die Person sehr gut, kann man sie auch umarmen. Meist sagt man: "Alles Gute zum Geburtstag!" oder "Herzlichen Glückwunsch!". Man kann auch noch etwas Gutes wünschen, wie z.B. Gottes Segen, Glück oder Gesundheit.

Das Geburtstagskind bringt im Kollegenkreis oder in der Schule z.B. Muffins, Kuchen oder Süßigkeiten für die anderen mit. Wenn man selbst bald Geburtstag hat, fragt man am besten einen Kol-



legen, den man gut kennt, oder die Lehrerin der Klasse, ob das in dieser Runde üblich ist.

Manchmal fällt die Feier größer aus, zum Beispiel beim 50. oder 60. Geburtstag. Mit dem 18. Geburtstag wird die Volljährigkeit gefeiert. Damit gehen verschiedenste Rechte und Pflichten einher. Man darf zum Beispiel einen Führerschein machen, um ohne Begleitung Auto zu fahren, selbstständig Verträge abschließen und an politischen Wahlen teilnehmen. Gleichzeitig ist man im Normalfall ab dem 18. Lebensjahr voll strafmündig.

### Kindergeburtstage

Bei Kindergeburtstagen laden Kinder häufig ca. 5-10 gleichaltrige Freunde ein. Es ist üblich, dass die Eltern des Geburtstagskindes für diese Feier Spiele oder ein "Programm" vorbereiten, z.B. eine Schatzsuche oder Basteln. Auch wird an Kindergeburtstagen meist zusammen gegessen und die eingeladenen Kinder bringen Geschenke für das Geburtstagskind mit.



### Hochzeiten

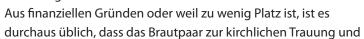
Hochzeiten gehören in Deutschland zu den wichtigsten Familienfesten. Man spricht häufig vom schönsten Tag im Leben eines Menschen. Seit etwa 150 Jahren wird jede Ehe vor einem Vertreter des Staates geschlossen, damit sie rechtskräftig ist. Vorher heiratete man ausschließlich in der Kirche. Da viele Menschen darauf nicht verzichten wollten, gibt es bis heute oft zwei Feste an zwei aufeinanderfolgenden Tagen.



Die standesamtliche, staatliche Hochzeit wird oft im kleinen Kreis mit der engsten Familie und den Trauzeugen gefeiert.

Die kirchliche Trauung ist ein feierlicher Gottesdienst. Die Brautleute gehen vor Gott, dem Pastor und ihren Gästen den Bund der Ehe ein. Sie erhalten Gottes Segen und tauschen die Ringe, die in Deutschland von verheirateten Paaren als Zeichen des Bundes meist am Ringfinger der rechten Hand getragen werden.

Nach der Trauung gibt es meist einen Sektempfang vor der Kirche und die Gäste gratulieren dem Brautpaar. Im Anschluss daran findet die Feier statt, oft in einem Saal oder Restaurant. Es gibt gutes Essen und je nach Tradition Musik und Tanz oder auch lustige Beiträge von Gästen, die den Brautleuten Wertschätzung ausdrücken wollen.





dem Sektempfang mehr Gäste einlädt, als zur anschließenden Feier. Diese findet dann in kleinerem Rahmen mit engeren Freunden und Verwandten statt. Meist feiert man die Hochzeit mit ca. 50-150 Gästen. Es ist üblich, dass Nachbarn und Freunde auch Geschenke bringen, oft sind das Glückwunschkarten mit Geldscheinen.

Je nach Region gibt es auch besondere Bräuche. Zum Beispiel lässt man Tauben fliegen oder das Brautpaar muss gemeinsam Holz sägen. Manchmal werden auch Streiche gespielt, z.B. wird die Wohnung mit Luftballons gefüllt. Als Hochzeitsgast ist es üblich, dem Brautpaar ein Geschenk mitzubringen. Manche Paare schreiben schon auf der Einladung, welche Geschenke sie sich wünschen. Manche wünschen sich auch Geld, zum Beispiel für die erste Wohnung, ein Auto oder die Hochzeitsreise. Denn normalerweise verreisen die Brautpaare gleich im Anschluss an die Hochzeit für mindestens eine Woche, oft sogar länger. Diesen Urlaub nennt man Hochzeitsreise oder Flitterwochen.

## Beutschland-Begleiter

### Taufe

Die Taufe kommt aus der Bibel, auch Jesus ließ sich taufen. Die Taufe symbolisiert den Tod des von Gott getrennten und sündigen Menschen und die Auferstehung des Menschen mit Christus (Die Bibel, Brief des Paulus an die Römer, Kapitel 6, Vers 8) und ist ein öffentliches Bekenntnis des Täuflings, dass er mit Gott leben will. Informationen darüber, was Christen glauben, finden Sie ebenfalls auf Deutschland-Begleiter.de.

Traditionell lassen viele Eltern ihre Babys taufen, um sie Gottes Fürsorge anzubefehlen. Dies geschieht normalerweise, wenn das Kind ca. 6 Monate alt ist und wird als Fest von Familie und Freunden begangen. In einem Gottesdienst wird dem Kind eine kleine Menge Wasser über den Kopf gegossen. Das erinnert an das Untertauchen, wie es in der Bibel steht. Taufpaten bezeugen dies und versprechen, das Kind auf seinem Weg zu begleiten, um es in seiner Beziehung zu Gott zu bestärken.

In vielen Freikirchen und einigen Kirchengemeinden werden Babys gesegnet. Später, wenn man zu einer bewussten Entscheidung für ein Leben als Christ fähig ist, lässt man sich taufen. Bei solch einer "Glaubenstaufe" wird der Täufling normalerweise in einem großen Taufbecken komplett untergetaucht, manchmal auch in einem See. Danach gibt es ein Fest mit gutem Essen. Es ist üblich, ein kleines Geschenk mitzubringen.



Wenn jemand als Kind getauft wurde, so kann er in der evangelischen und katholischen Kirche später noch einmal bewusst die Entscheidung treffen, mit Gott zu leben. Das geschieht in der Konfirmation oder der Firmung. Beide Feste werden von den Familien mit einem großen Fest gefeiert.

## Karneval und Fasching

"Helau!" – "Alaaf!" Diese Ausrufe sind beispielhaft für die Faschingssaison, die meistens in den Februar fällt. In dieser Zeit feiern die Leute, verkleiden sich und ziehen in bunten Kostümen durch die Straßen. In manchen Städten werden sogar große Umzüge durchgeführt.



### Woher kommt Fasching?

Auch wenn Fasching in manchen Gegenden der kirchlichen Tradition entstammt, ist es kein christliches Fest. Fasching hat einige Wurzeln auch in heidnischen Bräuchen. Regional unterschiedlich sind nicht nur die Bezeichnungen wie "Fasching", "Fastnacht" oder "Karneval", sondern auch die zugrunde liegenden Traditionen.

### Wie wird Fasching gefeiert?

Auch in Kindergärten und Schulen wird Fasching gefeiert. Die Kinder verkleiden sich dazu beispielsweise als Prinzessin, Pirat oder Superman. Ihr persönlicher Held dient ihnen dabei als Vorbild. Ist es bei Kindern nur ein harmloses Verkleidungsspiel, so kann es in den Kneipen und auf Partys durchaus zu Ausschweifungen kommen.

Viele Menschen denken, dass sie während der Faschingszeit Dinge tun dürfen, die sie sonst nicht tun würden. Dazu trägt auch



©Gustavo Andrade, 123rf.de

die Anonymität durch Verkleidung bei und die Mengen an Alkohol, die konsumiert werden. Das kann zu unmoralischem Verhalten führen. Daran können Beziehungen und Ehen zerbrechen. Dieses Verhalten widerspricht deutlich den christlichen Werten.

In manchen Regionen wie dem Rheinland oder dem Schwäbisch-Alemannischen, gibt es Straßenumzüge mit festen Gruppen, die daran teilnehmen. Jeder darf diese Umzüge vom Straßenrand aus anschauen. Auch hier kann es zu ausschweifendem Verhalten unter Einfluss von Alkohol kommen. Häufig ist es aber einfach ein buntes Treiben und ein Fest für die ganze Stadt mit Konfetti und Süßigkeiten für die Kinder.



### Wie sollte man sich während dieser Zeit verhalten?

Das Verkleiden in Kindergärten und Schulen ist meist harmlos. Daran kann man seine Kinder in der Regel ohne Bedenken teilnehmen lassen. Bei Partys raten wir als Deutschland-Begleiter zur Vorsicht: Überschreiten Sie nicht aus Höflichkeit gegen Ihren Willen Grenzen. So müssen Sie zum Beispiel nicht mehr trinken, als Sie möchten. Im Normalfall wird ein Nein akzeptiert.

Mehr Infos: derweg.org/feste/kultur/karneval2-2/

> Staat und Gesellschaft

# Integration – ein wichtiger Baustein für ein erfolgreiches Leben in Deutschland

Integration ist in Deutschland ein wichtiges und umstrittenes Thema. Auch wir von Deutschland-Begleiter.de können nur Hinweise geben, denn eine einfache Anleitung zur erfolgreichen Integration gibt es nicht. Ob Sie sich in Deutschland zu Hause fühlen werden, hängt sehr von Ihrer Neugier auf dieses Land und seine Menschen ab. Es ist wichtig, Deutschland und seine Kultur kennen zu lernen.

Der Begriff Integration lässt sich schwer mit wenigen Worten erklären. Grundlegend geht es dabei darum, dass Menschen neu in ein fremdes Land kommen, um dort dauerhaft zu leben. Sich dort zugehörig zu fühlen, und ein anerkannter Teil der Gesellschaft zu werden, nennt man Integration. Ebenso müssen die Einheimischen die Neuen als Teil ihrer Kultur akzeptieren und schätzen.



Ob Integration gelingt, hängt von vielen Faktoren ab. Einige davon können Sie selbst beeinflussen: Sie müssen bereit sein, ein Teil Deutschlands mit seinen Lebensgewohnheiten, seiner Sprache und seiner Kultur zu werden. Aber das ist nicht alles. Es braucht auch die Bereitschaft der hier bereits lebenden Menschen, Sie (Flüchtlinge) wirklich als Teil der Gesellschaft willkommen zu heißen und anzunehmen. Beides ist nicht einfach und muss miteinander erarbeitet werden.

### Wie kann Integration gelingen?

Deshalb ist es wichtig, dass Sie versuchen, Deutschland immer besser zu verstehen. Wenn Sie sich ernsthaft um Integration bemühen, werden Ihnen die Menschen positiv und mit Respekt begegnen. Dabei ist die Theorie zum Beispiel im Integrationskurs nur die eine Seite.

Die andere Seite ist die Praxis. Wir von Deutschland-Begleiter.de empfehlen Ihnen: Versuchen Sie mit Deutschen ins Gespräch zu kommen. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe eine Initiative oder eine



christliche Gemeinde, die Angebote für Flüchtlinge hat. Oder Sie wenden sich an denjenigen, der Sie auf Deutschland-Begleiter.de hingewiesen hat.

Unsere wichtigste Empfehlung: Lernen Sie so schnell wie möglich Deutsch. Und zwar als ganze Familie. Besuchen Sie zum Beispiel einen Fußballverein oder andere Gruppen, um die Menschen um Sie herum kennen zu lernen.

Bemühen Sie sich um ein Praktikum in einem Betrieb in Ihrer Nähe. Warten sie nicht, bis Ihnen etwas angeboten wird. Suchen Sie aktiv nach Möglichkeiten, Ihre Umgebung kennen zu lernen. Das empfehlen auch Flüchtlinge, die schon länger in Deutschland leben.

### Weshalb ist Integration so wichtig?

Integration ist in den letzten Monaten ein immer wichtigeres Thema geworden, weil Deutschland sehr viele Flüchtlinge aufnimmt und sie nicht nur als Gäste betrachtet. Denn nicht wenige Flüchtlinge werden lange – vielleicht für immer – in Deutschland leben. Deshalb ist eine gewaltige gesellschaftliche und finanzielle Anstrengung nötig, einen guten gemeinsamen Weg zu finden.



@Wayehreak Media 123rfd

Die Menschen in Deutschland helfen gern. Das zeigt die zumeist herzliche Willkommenskultur. Aber wenn das Gefühl entsteht, ausgenutzt zu werden, dann kann diese Hilfsbereitschaft in Ablehnung umschlagen. So gibt es Menschen in Deutschland, die keine Flüchtlinge im Land haben wollen. Manche fürchten, dass es unter den Flüchtlingen unehrliche oder sogar kriminelle Menschen gibt, die die Gastfreundlichkeit des Landes ausnutzen und sich nicht integrieren wollen.

### Integration und die christlichen Wurzeln Deutschlands

Wenn Sie nach und nach ein Teil der Gesellschaft werden, neugierig bleiben und herausfinden, wie die Menschen in Deutschland leben, dann werden Sie auch Arbeit finden, eigenständig werden und ihre Lebensqualität nach und nach steigern. Das gelingt nicht von heute auf morgen, aber die Menschen werden Sie dafür achten und Sie unterstützen.



©adam121, 123rf.d

Es gehört zu den christlichen Wurzeln unseres Landes, sich für die Gesellschaft zu engagieren und Schwächere zu tragen. "Bemüht euch um das Beste der Stadt." ist ein solcher Rat aus der Bibel (Prophet Jeremia 29,7).

Deutschland ist weltweit für die Qualität seiner Produkte, seine starke Wirtschaft und die innovativen Menschen bekannt. Das liegt auch daran, dass Deutschland über Jahrhunderte von christlichen Werten wie Ehrlichkeit, Verbindlichkeit oder Zuverlässigkeit geprägt wurde. Dies kann ein besonderer Segen für Sie sein.

Und auch Sie können ein Segen für dieses Land sein, denn Sie bereichern es mit der Kultur, die Sie mitbringen. Aber Integration kann nur gelingen, wenn Sie nicht auf Ihren Traditionen beharren. Wir empfehlen Ihnen: Entdecken Sie, wie die deutsche Gesellschaft funktioniert, damit Sie leichter ein Teil davon werden können.

### > Staat und Gesellschaft

### Bildung und Schulsystem

Bildung ist in Deutschland sehr wichtig, denn eine gute Ausbildung vergrößert die Chancen auf ein gutes Leben. Deshalb sind Schulen in Deutschland meistens kostenlos. Der Staat will allen Mädchen und Jungen einen guten Start ins Leben ermöglichen. Damit das gelingt, gibt es die so genannte Schulpflicht: alle Kinder müssen eine Schule besuchen, bis sie 16 Jahre alt sind.

Für manchen klingt "Schulpflicht" vielleicht erst einmal negativ. Aber das ist eine sehr positive Sache, denn dadurch kann jedes Kind unabhängig vom Einkommen der Eltern eine Schule abschließen. Das Schulsystem wird in Deutschland von den Bundesländern geregelt. Obwohl jedes Bundesland seine Besonderheiten hat, ähneln sich die Schulsysteme in Deutschland. Deshalb können hier die wichtigsten Dinge erklärt werden.

### Der Kindergarten

Viele Kinder ab drei Jahren gehen in den Kindergarten bis sie sechs Jahre alt sind. Der Besuch ist nicht verpflichtend. Es ist gut, wenn ein Kind lange in seiner gewohnten Umgebung bei der Familie bleiben kann. Der Kindergarten kann aber auch wichtig sein, z.B. um gleichaltrige Freunde zu finden oder die deutsche Sprache zu lernen.



Wir Deutschland-Begleiter empfehlen Ihnen daher, darüber nachzudenken, Ihr Kind in einem Kindergarten anzumelden, wenn bei Ihnen zu Hause selten Deutsch gesprochen wird. Wenn Kinder in die Schule kommen und wenig Deutsch sprechen, dann ist das ein Nachteil, weil sie dem Unterricht nicht richtig folgen können. Im Kindergarten lernen Kinder auf spielerische Art bereits erste Fähigkeiten für die Schule. Für Kinder unter drei Jahren gibt es in vielen Orten Kinderkrippen.

### Die Grundschule und weiterführende Schulen

In Deutschland besuchen alle Kinder ab sechs Jahren eine Schule. Die ersten vier Jahre gehen Kinder in die Grundschule. Dort lernen sie zum Beispiel lesen, schreiben und rechnen. Am Ende der Grundschule wird gemeinsam mit den Eltern entschieden, auf welche Schule ein Kind in Zukunft gehen wird. Je nach Interesse und Leistung kann das Kind auf weiterführende Schulen gehen: Es gibt Gymnasien sowie Haupt- und Realschulen, die oft zur Mittelschule zusammengefasst sind. In manchen Bundeslän-



©luckybusiness, 123rf.de

dern gibt es auch verschiedene andere Modelle an Gesamt- oder Gemeinschaftsschulen, in denen bewusst Mischungen der verschiedenen Modelle gelebt werden.

Die Schulen unterscheiden sich in der Dauer bis zum Abschluss und den anschließenden Berufsmöglichkeiten. In der Realschule oder Mittelschule kann man bereits nach 9 Jahren einen Hauptschulabschluss erwerben. Oder man lernt noch ein weiteres Jahr und erwirbt nach insgesamt 10 Jahren den Realschulabschluss, der auch mittlere Reife genannt wird. Diese beiden Abschlüsse wählen Jugendliche, die einen Beruf anstreben, für den man nicht studieren muss.

Am Gymnasium können Schüler nach insgesamt 12 oder 13 Jahren ein Abitur oder ein Fachabitur ablegen. Das ermöglicht dem Jugendlichen an einer Universität oder einer Fachhochschule zu studieren. Das Bildungssystem in Deutschland ist also sehr vielfältig. So kann für jedes Kind nach seinen Interessen und seinem Leistungsvermögen der richtige Bildungsweg gefunden werden.

### Erziehung und Verhalten in der Schule

Bildung darf nicht verwechselt werden mit Erziehung. Grundsätzlich sind die Eltern verantwortlich für die Erziehung ihrer Kinder. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung des Kindes, die Schule sorgt lediglich für die Ausbildung.

Jedes Schulkind in Deutschland besitzt eine Grundausstattung bestehend aus einer Tasche, Stiften und Papier. In der Schule erhalten die Kinder weitere Schulmaterialien. Wenn den Kindern



@abh007, 123rf.c

Aufgaben für zuhause mitgegeben werden, wird erwartet, dass sie diese am Nachmittag bearbeiten und wieder mit in die Schule bringen. Bei jüngeren Kindern ist es üblich, dass ein Erwachsener beim Erledigen der Hausaufgaben hilft. Ältere Kinder tun das meist alleine.

Lehrer in deutschen Schulen schlagen die Kinder nicht – das ist absolut verboten. Wenn sich ein Kind nicht angemessen verhält, wird es ermahnt. Bei schweren oder wiederholten Vergehen gibt es zusätzliche Aufgaben oder ein Brief an die Eltern. Wenn das nicht hilft, kann ein Kind von der Schule verwiesen werden. Dann müssen die Eltern mit dem Kind nach einer neuen Schule suchen.

### Berufliche Aus- und Weiterbildung

Wer mindestens einen Hauptschulabschluss hat, kann sich für eine Berufsausbildung bewerben. Diese besteht im Allgemeinen aus der Arbeit in einem Betrieb und regelmäßigem Unterricht in der Berufsschule. Abgeschlossene Berufsausbildungen in Deutschland werden international sehr gut angesehen, da viel Fachwissen vermittelt wird.

Auch im Studium gibt es sehr individuelle Möglichkeiten: So kann man zum Beispiel an manchen Hochschulen ein duales Studium absolvieren. Ähnlich wie bei der Berufsausbildung arbeitet man dabei praktisch in einer Firma und studiert im Wechsel. Berufe wie Arzt, Lehrer oder andere können nur an einer Universität erlernt werden. Speziell für das Studium sind exzellente Deutschkenntnisse und ein guter bis sehr guter Schulabschluss wichtig.



Lebenslanges Lernen ist in Deutschland sehr wichtig. Auch wenn man bereits in einem Beruf arbeitet, wird erwartet, dass man sich auf Fortbildungen und Lehrgängen weiterbildet, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Außerdem kann man sich in vielen Berufen z.B. zum Meister qualifizieren oder in der Abendschule das Abitur oder einen anderen Bildungsabschluss nachholen. Es gibt sogar Universitäten, die ein Fernstudium ermöglichen, mit dem man bessere Chancen im Beruf hat.