

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Hier findet ihr die deutschsprachigen Manuskripte zu den arabisch- und englischsprachigen Videos für Geflüchtete. Den Moderationstext und die adaptierten O-Töne aus den Folgen könnt ihr hier nachlesen. Die jeweils zehn Videos findet ihr auf diesen Webseiten:

[dw.com/iftahqalbak](https://www.dw.com/iftahqalbak)

[dw.com/openyourheart](https://www.dw.com/openyourheart)

Folgende Themen werden in den Videos von den Moderatorinnen Maissun Melhem und Nadia Kailouli behandelt:

1. Kulturelle Unterschiede
2. Deutsch lernen
3. Toleranz
4. Freizeit
5. Freundschaft
6. Erziehung
7. Wohnen
8. Männer und Frauen
9. Arbeitsleben
10. Emotionen

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Kulturelle Unterschiede“

Was sind typisch deutsche Traditionen und Gewohnheiten? Um kulturelle Missverständnisse zu vermeiden, ist es hilfreich, sich über die Besonderheiten des Lebens in Deutschland zu informieren.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Auf welche Eigenschaften der Menschen sollte man vorbereitet sein, wenn man nach Deutschland kommt? Diesmal geht es um das Thema „kulturelle Unterschiede“.

Wenn ihr nach Deutschland kommt, werden euch einige Dinge auffallen, die hier anders sind als in der Heimat: Ein voll besetzter Bus, kein Mensch redet, du schleppst schwere Kisten und niemand bietet seine Hilfe an, jemand isst vor deiner Nase Süßigkeiten und gibt dir nichts ab, der nächste kritisiert dich vor anderen Leuten. Was sagen die Menschen auf der Straße dazu?

INTERVIEWS:

„Wenn Deutsche einmal Nein sagen, dann meinen sie auch Nein.“

„Wenn man zum Essen eingeladen wurde und 15 Minuten zu spät kommt, dann macht das einen schlechten Eindruck. Deutsche planen gerne genau.“

„Ich glaube im Vergleich zu anderen europäischen Ländern ist man in Deutschland viel direkter im Gespräch. Man sagt, was man meint. Manchmal wirkt das unhöflich.“

MODERATORIN:

Ja, die Deutschen sind direkt. Sie sagen offen ihre Meinung und wirken dadurch manchmal unhöflich oder kühl. Es wird für euch nicht immer leicht sein, mit so viel Distanz klarzukommen. Aber dafür wisst ihr immer, woran ihr seid. Denn diese Direktheit ist immerhin ehrlich und dient dazu, Missverständnisse zu vermeiden.

Dazu kommt, dass man in Deutschland oft stolz darauf ist, Dinge allein zu schaffen. Und man geht davon aus, dass es anderen genauso geht. Man mischt sich nicht gerne in die Angelegenheiten anderer Leute ein und ist gerne unter sich. Da stören manchmal sogar die Eltern.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Ich hätte gerne manchmal meine Ruhe und würde gerne so leben, wie ich will. Aber in der türkischen Kultur ist das schwer. Da hat der Vater das Sagen und seine Meinung zählt.“

„Ich bin 19 und wollte ausziehen. Zu Hause sind wir zu viele Kinder und ich möchte Ruhe haben, um für die Schule lernen zu können.“

„Ich habe Kollegen, die mit 18 von zu Hause ausgezogen sind.“

„In meiner Heimat Kroatien ist Familie sehr wichtig. Wir unternehmen viel zusammen. In Deutschland ist Familie nicht so wichtig. Das ist eigentlich schade.“

„Ich möchte meine Eltern nicht täglich sehen. Aber wenn sie mich hin und wieder besuchen, freue ich mich.“

MODERATORIN:

Das hört sich alles schlimmer an, als es ist. Im Grunde ist es aber nicht schwer, damit umzugehen: Wenn ihr Hilfe braucht, fragt einfach direkt nach. Wenn euch etwas nicht gefällt, sagt einfach Nein und wenn jemand seine Ruhe haben möchte, respektiert das und lasst ihn allein.

Ich wünsche euch viel Erfolg beim Umgang mit den kulturellen Verschiedenheiten!

Deutsch lernen

Die Welt ist ein schönerer Ort, wenn wir einander helfen. Wenn jemand euch geholfen hat, könnt ihr auf Deutsch folgendes sagen:

„Danke!“ oder „Danke schön!“.

Wenn ihr „Bitte“ sagen wollt, dann sagt einfach:

„Bitte!“ oder „Bitte schön!“

Super!

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Deutsch lernen“

Die deutsche Sprache zu lernen, ist das wichtigste, das man tun kann, wenn man neu in Deutschland ist. Mit guten Sprachkenntnissen kommt man schneller mit Menschen in Kontakt und kann eine Arbeit finden.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Warum ist es wichtig, Deutsch zu lernen? Und wie lernt man Deutsch am besten? Diesmal geht es um die deutsche Sprache.

Die erste Zeit in einem neuen Land ist nie einfach. All diese kleinen Unterschiede und manchmal auch Missverständnisse – damit hat man schon genug zu tun. Für die meisten von euch kommt hinzu, dass ihr erst mal Deutsch lernen müsst. Denn mit Sprachkenntnissen kommt ihr schneller und einfacher im Leben weiter. Was sagen die Menschen auf der Straße zur Notwendigkeit, Deutsch zu lernen?

INTERVIEWS:

„Ich kann schon ein wenig Deutsch. Es ist nicht einfach, aber man muss weiterlernen, wenn man ein besseres Leben haben möchte. Ich möchte hier in Deutschland eine Ausbildung machen zur Hotelkauffrau machen.“

„Für ein Leben in Deutschland ist es wichtig, Deutsch zu sprechen.“

„Einige Freunde von mir sind noch nicht so lange in Deutschland und sie haben täglich Probleme mit Behörden, mit Briefen und E-Mails, und wenn sie sich für Jobs bewerben.“

MODERATORIN:

Ohne Sprache kommt man schnell an Grenzen. Im Supermarkt einkaufen geht vielleicht, aber auf dem Amt ein Formular auszufüllen, klappt schon nicht mehr. Und auch deutsche Freunde zu finden, wird schwerer. Nur wer die Sprache lernt, kann unabhängig sein und am Leben in Deutschland aktiv teilnehmen.

Die deutsche Sprache unterscheidet sich vielleicht sehr stark von eurer Muttersprache. Wenn ihr aber Englisch könnt, dann werden einige Sachen leichter zu lernen sein, z. B. einige Wörter. „Haus“ lautet auf Deutsch z. B. „Haus“ und „Name“ „Name“. Das Deutsche hat aber auch ein paar Laute wie „ö“ und „ü“ oder „ch“ wie im Wörtchen „ich“ (was „ich“ bedeutet). Aber das kriegt ihr hin.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Die Aussprache und die Grammatik waren am Anfang sehr schwer. Die Laute Ä, Ö, Ü sind für mich immer noch schwer.“

„Manchmal habe ich die Leute falsch angesprochen. Ich wusste nicht immer, ob ich die ‚Sie‘ oder ‚du‘ sagen soll. Das war schwer für mich. Deshalb hab ich versucht, mich anders auszudrücken.“

MODERATORIN:

Und wie lernt man jetzt Deutsch? Bitte erkundigt euch bei Helfern und Ämtern. Viele von euch können Kurse besuchen. Oder vielleicht bekommt ihr Unterricht von Menschen, die helfen wollen. Ihr könnt selbst aber auch viel tun:

INTERVIEWS:

„Man sollte in einer Gruppe oder mit Freunden lernen. Da verliert man die Angst und das Lernen geht schneller.“

„Das wichtigste ist: Man sollte keine Angst haben, Fehler zu machen. Man darf Fehler machen und man muss aus ihnen lernen.“

„Es gibt sehr viele Methoden zum Deutschlernen: Mit anderen reden, viel zuhören, mit Apps auf dem Handy lernen. Und wenn man etwas nicht versteht, sofort nachfragen. Das ist nicht peinlich.“

MODERATORIN:

Gemeinsam lernen, viel sprechen, üben, üben, üben. Auch wenn es euch am Anfang peinlich ist – versucht, so viel wie möglich auf Deutsch zu machen. Vielleicht werdet ihr mal doof angeschaut, oder jemand ist unfreundlich, weil er euch nicht versteht. Aber die meisten werden freundlich sein und euch helfen wollen. Und Fehler? Die macht jeder, bitte denkt nicht zu viel über Fehler nach.

Falls ihr übrigens Kinder habt: Es ist keine gute Idee, Kinder mit aufs Amt zu nehmen, damit sie übersetzen. Kinder sollten Kinder sein und spielen. Versucht lieber, so schnell wie möglich selbst Deutsch zu lernen, um nicht auf eure Kinder angewiesen zu sein.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Meine Mutter sagt: Es wäre besser gewesen, die arabische Sprache zu lernen. Aber damals ging es nicht. Sie versteht viel, aber sie schämt sich immer noch, Deutsch zu sprechen.“

„Als ich in Deutschland angekommen bin, habe ich meine Kinder sofort zur Schule geschickt, damit sie hier schnell Chancen für ein gutes Leben haben.“

„Wenn meine Mutter damals Deutsch gelernt hätte, könnte sie jetzt alleine zum Arzt gehen und wäre nicht immer auf mich angewiesen.“

MODERATORIN:

Eine neue Sprache zu lernen, ist wirklich schwer. Besonders, wenn man neu in einem Land ist und noch jede Menge andere Probleme auf einen warten. Aber wenn ihr ein gutes Leben haben wollt, eine Arbeit und Freunde, müsst ihr durch die Üs und Ös durch. Sprache ist der Schlüssel zu eurem neuen Leben hier in Deutschland.

Viel Erfolg beim Lernen!

Deutsch lernen

In der ersten Zeit in Deutschland müsst ihr vielleicht öfter die Leute darauf aufmerksam machen, dass ihr kein Deutsch sprecht. Deshalb sage ich euch einen Satz, den ihr am Anfang sicher brauchen könnt:

„Entschuldigung, ich spreche kein Deutsch.“

Mit Entschuldigung beginnt man viele Sätze, wenn man jemanden anspricht.

„Entschuldigung, ich spreche kein Deutsch.“

Sehr gut! Und schon sprecht ihr ein kleines bisschen Deutsch.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Toleranz“

Wenn Menschen in Frieden zusammen leben wollen, dann ist Toleranz die wichtigste Voraussetzung. Sie ist die Grundlage für eine gerechte Gesellschaft, in der jeder sein Leben gestalten kann, wie er möchte.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Es heißt immer, in Deutschland gäbe es viele Regeln. Auf der anderen Seite wirkt es auf manche von euch vielleicht so, als gäbe es hier gar keine Regeln und dass hier jeder machen darf, was er will. Wie funktioniert diese Gesellschaft bloß? Diesmal geht es um das Thema „Toleranz“.

Auf der Straße küsst man sich, Männer küssen Männer, Frauen küssen Männer, Frauen küssen Frauen usw. usf. ... ganz schön gewöhnungsbedürftig. Vieles wird toleriert, solange man bestimmte Grenzen nicht überschreitet. Was denken die Menschen in Deutschland über Toleranz?

INTERVIEWS:

„Für mich bedeutet Toleranz, dass man sich gegenseitig akzeptiert und einander hilft.“

„Wenn sich Leute auf der Straße küssen, ist es deren Sache. Sie zeigen, dass sie sich lieben. Das ist doch schön, wenn sie glücklich sind.“

„Ich finde, jeder sollte das Leben leben dürfen, das er leben möchte. Wenn es mir nicht wehtut, was jemand anderes macht, dann ist es okay. Wenn ich z. B. zwei Männer sehe, die sich küssen, dann kann ich wütend werden und rumschreien oder einfach weitergehen. Denn es geht mich ja nichts an. Und es ist mir egal. Diese zweite Variante macht das Leben viel einfacher.“

„Ich bin der Meinung, jeder soll sein Leben so leben, wie er es für richtig hält.“

MODERATORIN:

Leben und leben lassen, das ist der Grundgedanke von Toleranz. Respekt, Akzeptanz und Anerkennung sind die Basis des Zusammenlebens. Jetzt ist es nicht so, dass Menschen in Deutschland niemals Vorurteile hätten. Wie fast überall auf der Welt kommen auch hier einige mit Homosexualität nicht klar, andere stören sich am Aussehen ihrer Mitmenschen – und manche sind gegen Ausländer oder haben ein Problem mit Flüchtlingen. Wie geht ihr am besten damit um?

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Es gibt nette Leute in Deutschland. Aber es gibt auch weniger nette Leute. Mit diesen ist der Kontakt sehr schwer.“

„Es gibt Leute, die komisch gucken oder etwas Böses sagen, wenn sie Ausländer sehen. Aber man muss selbstbewusst sein. Man muss zu seiner Religion stehen, egal ob mit oder ohne Kopftuch, und einfach selbst tolerant sein.“

„Meine persönliche Erfahrung ist, dass es nette Leute gibt, aber auch Leute, die Probleme mit Ausländern haben und sie blöd anschauen oder ansprechen. Man muss selbstbewusst sein, um damit klarzukommen.“

MODERATORIN:

Ihr merkt schon: Tolerant sein bedeutet für alle Seiten manchmal auch, Kompromisse einzugehen. Das bedeutet nicht, dass man nachgibt oder nachsichtig ist. Toleranz ist vor allem eine aktive Einstellung, die sich auf die Anerkennung der allgemeingültigen Menschenrechte und Grundfreiheiten anderer stützt.

Vielleicht hilft es einfach nur, das zu akzeptieren: Wir sind alle verschieden, jeder von uns hat andere Wünsche und Träume, und das ist auch gut so. Auch wenn die Unterschiede zwischen dem, was die einen und die anderen möchten, ziemlich groß sein können. Aber eigentlich wollen wir alle zusammen in einem freien und bunten Land leben. „Leben und leben lassen“, das ist doch ein gutes Motto.

Deutsch lernen

Wenn man sich seinem Gegenüber mit Namen vorstellt, kann man viel leichter ins Gespräch kommen. Wenn ihr euch jemandem vorstellen wollt, dann sagt einfach:

„Ich heiße ...“ und dann euren Namen.

Wenn ihr wissen wollt, wie euer Gegenüber heißt, dann fragt ihr:

„Wie heißt du?“

Das hat schon gut geklappt und nun viel Erfolg beim Üben!

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Freizeit“

Die Deutschen arbeiten viel, aber auch die Freizeit ist für sie sehr wichtig. In ihrer Freizeit treiben viele Deutsche Sport, treffen sich mit Freunden, der Familie oder entspannen sich einfach mit einem guten Buch.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Was macht man in Deutschland, wenn man nicht gerade arbeitet? Wo und mit wem verbringt man seine freien Stunden? Diesmal geht es um das Thema „Freizeit“.

Das Klischee kennt man ja: Die Menschen hier arbeiten viel und fleißig, sie sind pünktlich und ordentlich. Was nicht so oft erwähnt wird: Genau so wichtig wie die Arbeit sind den meisten auch ihre Freizeit und die Entspannung. Was sagen die Menschen in Deutschland?

INTERVIEWS:

„Ich gehe einmal in der Woche joggen. Das ist sehr entspannend und macht den Kopf frei.“

„In meiner Freizeit fahre ich Skateboard, Fahrrad oder gehe in die Kneipe. Ich arbeite auch in einer Bar, bin aber auch gerne als Besucher in Bars.“

„Bei gutem Wetter gehe ich am Wochenende gern in den Park und grille. Und beim Grillen trinke ich auch ein paar Bier – nicht nur am Wochenende.“

„Mein Hobby ist Segeln. Wenn das Wetter gut ist, gehe ich segeln. Ich fahre auch gern Fahrrad oder spiele Tennis, bis der Tag zu Ende ist.“

MODERATORIN:

Das Wochenende ist hier den meisten wichtig. Freitag- und Samstagabend gehen viele mit Freunden in die Stadt. Sie treffen sich in Restaurants oder Bars und später auch in Clubs, oder sie gehen auf ein Volksfest, um zu tanzen und zu feiern. Alkohol trinken gehört hier dazu. Ihr solltet also darauf gefasst sein, dass euch schnell ein Bier angeboten wird – allein schon, weil es die Höflichkeit gebietet. Wenn ihr keinen Alkohol trinken wollt, dann könnt ihr ohne Probleme ablehnen.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Alkohol hat Tradition in Deutschland.“

„Wir sitzen gerne zusammen und trinken dabei auch Alkohol, aber nie zu viel.“

„Ich trinke am liebsten mit Freunden, beim Fußballgucken, manchmal nach der Arbeit oder am Wochenende.“

„Sonntags schlafe ich erst mal aus. Wenn das Wetter gut ist, treffe ich mich mit Freunden oder Familie, und wenn das Wetter schlecht ist, bleibe ich auf der Couch liegen.“

MODERATORIN:

Sonntags haben fast alle Geschäfte zu, dann kommen die Menschen hier zur Ruhe. Manche treiben Sport, andere treffen sich mit Freunden oder ihrer Familie. Ganz weit oben auf der Prioritätsliste stehen dann: Essen und Trinken. Und was essen die Deutschen?

INTERVIEWS:

„Ich esse manchmal traditionelle deutsche Gerichte wie z. B. Wurst, Bratkartoffel, Schnitzel. Aber am meisten esse ich Nudeln und manchmal auch Fastfood.“

„Ich koche lieber selbst, weil ich Vegetarier bin. Ich koche am liebsten indisch oder asiatisch. Das schmeckt mir am besten.“

MODERATORIN:

Die traditionelle Küche besteht hier oft aus viel Fleisch und gerne Kartoffeln. Aber es gibt mehrere Millionen Vegetarier in Deutschland, also Leute, die gar kein Fleisch essen.

Aber auch die, die kein Fleisch essen, grillen gerne. Das ist im Sommer die Lieblingsbeschäftigung vieler Menschen. Egal ob zu Hause auf der Terrasse oder im Garten oder im Park.

INTERVIEWS:

„Wenn das Wetter schön ist, grille ich. Am liebsten Wurst. Ich liebe Wurst.“

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

MODERATORIN:

Feiern, tanzen, Sport machen, essen und trinken. Ihr seht, es gibt eine Menge Möglichkeiten, eure Freizeit mit Deutschen zu verbringen. Am Wochenende hat man oft die beste Gelegenheit, die Menschen hier kennenzulernen. Beim Grillen oder Kicken im Park kommt man schnell ins Gespräch. Ihr könnt auch schauen, ob es Vereine in eurer Stadt gibt. Von Fußball bis zum Kochkurs ist da mit Sicherheit eine Menge dabei.

Und nun: Viel Spaß beim Grillen und Tanzen und Sportmachen!

Deutsch lernen

Wie sagt man in Deutschland „Hallo“, wenn man jemandem begegnet? Falls ihr jemanden noch nicht oder noch nicht so gut kennt, sagt ihr am besten:

„Guten Tag!“

„Guten Tag!“ Das bedeutet „Guten Tag!“

Falls ihr jemanden gut kennt sagt einfach:

„Hallo!“ oder „Hi!“

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Freundschaft“

Freunde sind in Deutschland fast wichtiger als die Familie. Auch wie überall sonst, sind Freunde die Menschen, denen man am meisten vertraut und denen man gerne hilft, wenn sie Hilfe brauchen.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: In jeder Kultur funktioniert Freundschaft anders. Auch in Deutschland gibt es bestimmte Vorstellungen davon, was echte Freundschaft ist. Welche sind das? Diesmal geht es um das Thema „Freundschaft“.

Wenn man neu in einem Land ist, will man so schnell wie möglich Teil einer Gruppe sein, Freunde finden. Viele von euch wünschen sich deutsche Freunde. Und das ist auch nicht schwer, vor allem, sobald ihr besser Deutsch sprechen könnt. Ein paar Sachen werden euch aber vielleicht auffallen, wenn es um Freundschaft geht. Wir haben mal einige Menschen auf der Straße gefragt:

INTERVIEWS:

„In Deutschland sind die Leute etwas distanzierter als in meiner Heimat, der Türkei. Es ist etwas schwieriger, Freunde zu werden. Man nimmt sich nicht so oft in den Arm und gibt einander Küsschen. Es ist üblicher, sich die Hand zu geben.“

„Es dauert, bis man wirklich befreundet ist. Man muss sich ja erst mal kennenlernen.“

MODERATORIN:

In Deutschland spricht man von Freunden und Bekannten. Bekannte sind Menschen, die man kennt, mit denen man aber nichts Privates teilt. Bis man von einem Bekannten zum Freund geworden ist, kann es ein bisschen dauern. Und was macht für die Menschen hier Freundschaft aus? Freundschaft hat hier viel mit Respekt zu tun ...

INTERVIEWS:

„Freundschaft bedeutet für mich dass wir uns unsere ehrliche Meinung sagen.“

„Freunde müssen Zeit für einander haben und sich gegenseitig helfen. Und deswegen man muss sich erst mal richtig kennenlernen, sonst ist es keine richtige Freundschaft.“

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

MODERATORIN:

Hier in Deutschland sind die Menschen oft direkter als woanders. Wenn man seinen Freunden ganz private Dinge erzählt, muss man damit rechnen, dass sie dazu ihre Meinung sagen. Wenn sie meinen, dass man einen Fehler macht, dann sagen sie einem das manchmal sehr direkt. Das ist vielleicht ein bisschen ungewohnt. Neu könnte für euch auch sein, dass hier Freunde meistens getrennt zahlen, wenn sie in ein Café oder Restaurant gehen. Und dass es hier zwar selbstverständlich ist, dass man einander hilft, man aber vorher gefragt werden möchte.

INTERVIEWS:

„Die Deutschen möchten, dass man direkt fragt, wenn man etwas will. Und dann helfen sie auch. In meiner Heimat, der Türkei, bieten wir selber direkt Hilfe an.“

MODERATORIN:

Ganz schön viel, worauf ihr achten müsst. Aber wie gesagt, Freundschaft funktioniert in jeder Kultur anders. Einige von euch könnten sich auch darüber wundern, wie normal hier Freundschaften zwischen Frauen und Männern sind. Das gilt auch für Leute, die in einer Beziehung leben, und sich ohne ihre Partner mit Freunden treffen.

INTERVIEWS:

„Es ist für mich in Ordnung, wenn meine Freundin männliche Freunde hat. Ich habe auch weibliche Freunde. Dafür muss man einander einfach nur vertrauen.“

„Meine Freundin kann ihre männlichen Freunde treffen. Es wäre gut, wenn ich sie kennenlernen könnte.“

„Wenn man Freund weibliche Freundinnen hat, ist das okay. Ich erwarte von meinem Freund auch, dass er meine männlichen Freunde akzeptiert.“

MODERATORIN:

Alles eigentlich ganz unkompliziert! Mädchen und Jungs oder Männer und Frauen verbringen hier viel Zeit zusammen. Vom Kindergarten über die Schule bis zu der Ausbildung, dem Studium und der Arbeit. Und in der Freizeit sowieso. Mädchen und Jungs, Männer und Frauen gehen miteinander essen, schwimmen, ins Kino oder sie teilen sich eine Wohnung, ohne Liebespaare zu sein. Das ist ganz normal hier.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Das heißt aber auch: Nicht jede Freundlichkeit zwischen Männern und Frauen ist ein Flirt. Dass man eine schöne Zeit zusammen verbringt und viel lacht, bedeutet nicht, dass man nachher eine Beziehung erwarten kann. Es ist vielleicht einfach nur der Anfang einer Freundschaft.

Ich wünsche euch viele tolle neue Bekannte und Freunde in Deutschland!

Deutsch lernen

Im Arabischen gibt es eine Anrede, egal ob ich mit einem Kind oder einem Polizisten spreche. Im Deutschen unterscheidet man zwischen einer Höflichkeitsform und einer informellen Anrede.

Fremde spricht ihr am besten förmlich an und sagt „Sie“.

Freunde könnt ihr mit „du“ ansprechen.

Das ist immer wieder unterschiedlich und nicht immer einfach, die richtige Anrede zu finden. Wenn ihr sichergehen wollt, dann sagt erst mal „Sie“ zu jemandem, den ihr nicht kennt. Meistens bieten dir die Leute von alleine das „du“ an. Freunde und Kinder duzt man allerdings immer.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Erziehung“

In Deutschland ziehen Kinder relativ früh von zu Hause aus, um zu studieren oder eine Ausbildung zu machen. Bei der Erziehung achten die Eltern meist sehr darauf, dass die Kinder früh auf eigenen Beinen stehen können.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Wie werden hier Kinder erzogen? Und was ist deutschen Eltern bei der Erziehung wichtig? Diesmal geht es um die Themen „Familie“ und „Erziehung“.

Auf dem Spielplatz kann man sich hier in Deutschland schon manchmal wundern: Wenn die Kinder etwas tun sollen, beginnen die Eltern plötzlich, mit ihnen zu verhandeln. So als würden sie mit Erwachsenen reden. Warum ist das so? Hier in Deutschland legt man großen Wert darauf, Kinder zu selbstständigen Menschen zu erziehen. Sie sollen so früh wie möglich auf eigenen Beinen stehen. Was sagen die Leute auf der Straße dazu?

INTERVIEWS:

„Uns ist das sehr wichtig, dass unsere Kinder mit Geld umgehen können. Deswegen bezahlen wir nicht alles für sie. Sie bekommen jeden Monat ihr Taschengeld und müssen damit auskommen. Wenn sie am Ende zu wenig haben, dann können sie eben nicht ins Kino gehen.“

„Meine Tochter musste entweder selber sparen oder arbeiten gehen, wenn ihr Taschengeld nicht ausreichte. Während des Studiums musste sie auch arbeiten gehen.“

„Meiner Mutter war es sehr wichtig, dass ich Abitur mache. Sie wollte, dass ich die Chance habe, zu studieren. Aber sie hat mir nie vorgeschrieben, was ich studieren soll.“

„Ich bin mit achtzehn von zu Hause weggezogen. Leider konnte ich nicht früher ausziehen.“

„Ich bin mit achtzehn ausgezogen, weil ich eigenständig leben wollte.“

MODERATORIN:

Auch was das Liebesleben ihrer Kinder angeht, halten sich die Eltern meistens zurück. Denn auch hier geht es um Eigenverantwortung der Kinder. Da ist die Meinung der Eltern nicht so wichtig.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Ich hatte meinen ersten Freund mit dreizehn. Meine Mutter ist mit mir zum Frauenarzt gegangen, als ich sechszehn war, damit ich die Pille bekomme. Wir haben sehr offen miteinander über alles geredet.“

„Meine Tochter hatte schon einen Freund oder vielleicht auch mehrere, die ich nicht mochte. Aber das musste ich akzeptieren“

„Es wäre okay, wenn mein Sohn mit dreizehn oder vierzehn eine Partnerschaft hätte. Wichtig ist für mich nur, dass wir offen über die Sexualität reden.“

„Meine Eltern sagen mir ihre Meinung zu meinem Freund, aber es ist am Ende meine Sache.“

„Ich finde, Kinder dürfen Fehler machen, damit sie daraus lernen können. Man muss nur schauen, wie schlimm die Fehler sind. Ich habe das in meiner Jugend auch so erfahren, und das war gut so.“

„Kinder sollten Fehler machen können, man muss mit ihnen nur über die Fehler reden. Ehrlichkeit ist wichtig. Man muss ihnen in Ruhe erklären, was sie in Zukunft anders machen sollen.“

MODERATORIN:

Nicht einmischen bedeutet vor allem auch, dass man seine Kinder nicht mit Gewalt zu etwas zwingt, oder dass man sie schlägt. Wie alle Erwachsenen haben auch Kinder ein Recht auf geistige und körperliche Unversehrtheit – und das muss jeder akzeptieren. Gewalt ist nie eine gute Idee.

INTERVIEWS:

„Man kann Kinder nicht richtig erziehen, wenn man sie schlägt. Ich schlage weder meine Tochter, noch meinen kleinen Sohn.“

„Früher hat man hier Kinder geschlagen, aber heute nicht mehr.“

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

MODERATORIN:

Ja, bei der Erziehung von Kindern braucht man eine Menge Geduld ... Wenn aber die Eltern ihren Job gut machen, werden die Kinder starke und selbstständige Jugendliche.

Die Verantwortung für die Erziehung haben hier übrigens beide Elternteile, z. B. bleiben auch immer mehr Männer hier nach der Geburt zu Hause, um sich um das Kind zu kümmern.

INTERVIEWS:

„Ich versuche, die Erziehung unseres Kindes mit meiner Frau zu teilen.“

„Nach dem zweiten Kind haben wir geheiratet und teilen uns die Elternzeit für das dritte Kind.“

„Ich habe ein Jahr nach der Geburt wieder angefangen zu arbeiten. Die Kinder sind in den Kindergarten gegangen. Trotzdem arbeite ich nur Teilzeit und mein Mann Vollzeit. Ich würde lieber auch Vollzeit arbeiten, aber das ist in unserer Gesellschaft noch nicht üblich. Ich hoffe, das ändert sich bald.“

MODERATORIN:

Ja, und irgendwann ist es dann geschafft. Mit 18 werden Kinder hier volljährig. Nach der Schule ziehen die meisten von zu Hause aus, um ihr Leben selbst zu regeln. Oft geht es zur Ausbildung oder zum Studium in eine andere Stadt. Und die Eltern haben wieder Zeit für sich.

Soviel zu Kindern und Familie in Deutschland. Bis zum nächsten Mal.

Deutsch lernen

Man fühlt sich immer besser, wenn man für etwas gelobt wird. Kinder freuen sich besonders über ein Lob. Auf Deutsch könnt ihr sagen:

„Das hast du gut gemacht!“

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Wohnen“

In Deutschland wohnen Menschen oft zur Miete. Es ist nicht üblich, dass sich junge Menschen schon eine Wohnung kaufen. Wohnungen sind besonders in deutschen Großstädten sehr teuer und schwer zu bekommen.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Ist es einfach, in Deutschland eine Wohnung zu finden? Und wer kann euch bei der Wohnungssuche helfen? Diesmal geht es um das Thema „Wohnen“.

Eins vorweg: Bei der Suche nach einer Wohnung braucht ihr ein bisschen Geduld. Vor allem in Großstädten gibt es kaum bezahlbare Wohnungen. Immer mehr Menschen wollen in Großstädten leben, daher steigen die Mieten immer weiter an. Das können sich viele Leute in Deutschland nicht einfach so leisten. Wir haben Menschen auf der Straße gefragt.

INTERVIEWS:

„Es ist sehr schwierig, in Köln eine Wohnung zu finden. Wir suchen schon seit 3 Monaten eine günstige Wohnung, bisher ohne Erfolg.“

„Wir haben in den Straßen Zettel mit unseren Wünschen aufgehängt, vielleicht finden wir auf diese Art eine Wohnung.“

„Es kommen dreißig bis vierzig Leute, um sich eine leere Wohnung anzuschauen. Man muss dann dem Vermieter Informationen zum Beruf und Gehalt geben. Als Studentin hat man keine guten Chancen.“

„Man schreibt viele Anfragen für Wohnungen und bekommt oft keine Antwort. Manchmal werden die Termine für die Besichtigung der Wohnung dann auch eine Viertelstunde vorher abgesagt.“

„Ich habe sehr lange hier in Köln eine Wohnung gesucht, bis ich etwas Passendes gefunden habe.“

MODERATORIN:

Die meisten freien Wohnungen werden im Internet oder in Zeitungen angeboten. Dort ist oft zuerst die „Kaltmiete“ angegeben. Das ist nur die reine Miete für die Räume. Dazu kommen noch Nebenkosten, zum Beispiel die Heizung, Wasserversorgung und Gebühren für die Müllabfuhr.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Wenn man die auf die „Kaltmiete“ aufrechnet, hat man die tatsächliche „Warmmiete“. Was könnt ihr machen, wenn ihr euch diese Mieten nicht leisten könnt?

INTERVIEWS:

„Man sollte nicht nur in einem bestimmten Stadtteil suchen. Es ist unwahrscheinlich, dass man da, wo man wohnen möchte, eine freie Wohnung findet. Da muss man flexibel sein.“

„Für Flüchtlinge ist es schwer, eine Wohnung zu finden, aber es gibt Menschen, die uns Flüchtlingen helfen, eine Wohnung zu finden.“

MODERATORIN:

In Deutschland gibt es das sogenannte Wohnungsamt, bei dem ihr einen Wohnberechtigungsschein bekommen könnt. Mit so einem Schein könnt ihr euch auf Wohnungen bewerben, die durch staatliche Förderung eine günstigere Miete haben. Am besten erkundigt euch mal selbst dort.

Wichtig zu wissen: Trotzdem entscheiden die Vermieter selbst, wen sie als Mieter auswählen. Und um das rauszufinden, wollen sie eine Menge Auskünfte haben. Wo man arbeitet, wie viel man verdient, ob man Schulden hat und so weiter. Oft braucht ihr Glück und Geduld, bis ihr eine Wohnung gefunden habt. Gibt es noch andere Möglichkeiten?

INTERVIEWS:

„Als Student habe ich nicht das Geld für eine eigene Wohnung. Deswegen wohne ich mit zwei anderen Studenten zusammen in einer Wohngemeinschaft. Wir teilen uns Küche und Bad und jeder hat ein eigenes Zimmer.“

„Also ich neu in Deutschland war, habe ich in einer Wohngemeinschaft gewohnt, weil das billiger war.“

MODERATORIN:

Die sogenannte WG oder Wohngemeinschaft ist für viele junge Leute hier eine gute Möglichkeit, günstig zu wohnen. Da mietet man gemeinsam mit anderen eine Wohnung, und jeder bekommt ein Zimmer. Jede WG hat ihre eigenen Regeln, wie man sich die Hausarbeit teilt.

Apropos Regeln: Jedes Haus hat eine sogenannte Hausordnung. Darin steht, was man darf und nicht darf, z. B. wo man den Müll hinbringt und ab wann man keinen Lärm machen soll. Vor allem die Ruhezeiten sind für einige Nachbarn sehr wichtig.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Lärm im Haus finde ich nicht gut. Viele Vermieter mögen auch keine Haustiere. Ja, und manche mögen auch nicht zu viele Kinder im Haus. Sie bevorzugen Paare ohne Kinder, glaube ich.“

„Man sollte sich mit den Nachbarn gut verstehen und eine Liste machen, wer sich um die Reinigung und den Müll kümmert.“

„Es ist wichtig, dass man sich im Treppenhaus grüßt, und dass man ab 22 Uhr keinen Lärm macht.“

MODERATORIN:

Ihr habt gesehen, die Wohnungssuche ist kein einfaches Thema hier in Deutschland. Gut zu wissen, dass euch die Ämter weiterhelfen können und es Alternativen wie WGs gibt. Ich wünsche euch auf Fälle viel Glück und nette Nachbarn.

Viel Erfolg bei der Wohnungssuche in Deutschland!

Deutsch lernen

Wenn ihr jemandem mitteilen wollt, wo ihr wohnt, sagt ihr einfach „Meine Adresse ist:“ und dann den Namen der Straße und die Hausnummer.

Ich hoffe, ihr findet eure Traumwohnung!

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Männer und Frauen“

Männer und Frauen haben in Deutschland die gleichen Rechte und Pflichten. Ob Berufsleben, Erziehung oder Sexualität: Beide Geschlechter sollen die gleichen Voraussetzungen und Chancen haben, um ihr Leben zu gestalten.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Werbeplakate mit fast nackten Models, küssende Menschen in der Fußgängerzone. Wo soll man bloß hinsehen? Diesmal geht es um das Thema „Männer und Frauen“.

Zur Beruhigung gleich mal vorweg: Sex ist auch in Deutschland Privatsache. Was Männer und Frauen in ihren Schlafzimmern tun, geht auch hier niemanden was an. Aber auf der Straße wird vieles toleriert, was man in manchen Ländern nie zu sehen bekäme, z. B. Menschen, die sich küssen. Für einige von euch ist das vielleicht ein kleiner Schock, aber ich kann euch beruhigen: Man gewöhnt sich dran. Was sagen die Menschen auf der Straße dazu?

INTERVIEWS:

„Küssen ist okay, aber manche Leute übertreiben ein wenig. Dass finde ich nicht so gut, weil das Kinder sehen könnten.“

„Es ist total okay, sich auf der Straße zu küssen, solange man nicht im Weg steht.“

„In meiner Heimat, dem Iran, musste man sich rechtfertigen, wenn man mit einer fremden Frau auf der Straße war. Händchenhalten oder Küssen sind unmöglich. Hier ist das selbstverständlich, und das ist wunderschön. Denn warum soll man sich nicht küssen?“

MODERATORIN:

Die Sicht auf Sexualität ist von Gesellschaft zu Gesellschaft nun mal unterschiedlich. Hier in Deutschland bestimmen alle erwachsenen Menschen selbst, wie sie leben möchten – Männer UND Frauen.

Sogar gleichgeschlechtliche Partnerschaften sind kein Tabu oder gar eine Straftat. Die Menschen treffen sich sogar auf der Straße und feiern ihre Homosexualität. Sie fühlen sich in der Gesellschaft akzeptiert. Wir waren auf einem solchen Fest.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Ich hatte nie ein Problem damit, schwul zu sein und meine Eltern haben es immer akzeptiert. Es war zum Glück sehr einfach für mich.“

MODERATORIN:

Es gibt allerdings einen Punkt, an dem die Toleranz aufhört: Gewalt beim Sex. Leider sind meist Frauen das Opfer sexueller Gewalt. Für euch Frauen gilt: Falls euch Gewalt angetan wird, könnt ihr zur Polizei gehen und euch an Beratungsstellen wenden. Es gibt in Deutschland auch Frauenhäuser, in denen Frauen anderen Frauen helfen. Ihr bekommt auch dann Hilfe, wenn ihr verheiratet seid. Gewalt ist Gewalt, auch in der Ehe.

Auch in der Ehe? Vielleicht fragt ihr: Wo sollte Sex denn sonst stattfinden? Hier in Deutschland haben schon Jugendliche in der Pubertät zum ersten Mal Sex.

INTERVIEWS:

„Ich hatte 3 längere Beziehungen. Zweimal 2 Jahre, einmal zweieinhalb Jahre. Der richtige Mann war aber noch nicht dabei.“

„Ich finde es gut, dass in Deutschland Sex vor der Ehe normal ist, und dass man keinen schlechten Ruf bekommt, wenn man vor der Ehe Sex hat.“

MODERATORIN:

Dass Eltern die Partner für ihre Kinder aussuchen, ist hier übrigens nicht üblich. Schließlich geht es darum, dass auch die Kinder selbst über ihr Leben bestimmen. Sie suchen sich selbst aus, mit wem sie zusammen sein wollen und ob sie ihn heiraten wollen. Nicht immer gefällt den Eltern die Wahl ihrer Kinder. Aber meistens wird sie akzeptiert.

INTERVIEWS:

„Das kommt auf die Reife der Kinder an, und wie sie mit Sexualität umgehen. Als wir das erste Mal miteinander geschlafen haben, war ich sechzehn und du achtzehn. Heute ist es okay, wenn die Kinder sich schon mit vierzehn mit Sexualität befassen. Kinder fangen heutzutage viel früher damit an.“

„Ich finde, jeder soll so leben, wie er es möchte. Ich lebe so, wie ich will und meine Kinder und alle anderen sollen auch so leben, wie sie wollen.“

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

MODERATORIN:

Hat sich ein Paar erst einmal gefunden, ist Gleichberechtigung ein sehr wichtiges Thema. In Deutschland diskutiert man sehr viel über die traditionellen Rollen von Frauen und Männern.

INTERVIEWS:

„Ich möchte in allen Bereichen des Lebens Gleichberechtigung. Ich kämpfe auch dafür, weil es für uns Männer gut ist, wenn Frauen emanzipiert sind.“

„Wir haben schon viel für die Gleichberechtigung getan, aber es muss noch viel mehr getan werden.“

„Mann und Frau sollten als Team zusammen sein und sich ergänzen. Es ist egal, wer stärker oder schwächer ist. Sie brauchen einander und sollen einfach zusammen sein.“

„Ja, ich verdiene mein eigenes Geld und zahle mein Bier selbst. Das macht mich autonom.“

„Für mich ist es wichtig, finanziell unabhängig zu sein. Ich brauche keinen Mann, der mich unterstützt, auch wenn du das könntest.

„Ich finde das auch gut, dass du so bist.“

MODERATORIN:

Wie sollten Frauen und Männer miteinander umgehen? Darauf hat jede Gesellschaft ihre eigenen Antworten. Vielleicht können wir uns darauf einigen: Man sollte die Lebensentwürfe anderer Menschen genauso respektieren, so wie man selbst respektiert werden möchte. Ich glaube, das ist der beste Weg.

Deutsch lernen

In Deutschland braucht es sehr lange, bis man zu einander „Ich liebe dich.“ sagt. Das macht man erst, wenn man sich sehr sicher ist, dass man den Menschen fürs Leben gefunden hat. Es gibt einen Satz, den ihr sagen könnt, wenn ihr jemanden einfach nur toll findet.

„Ich mag dich“.

Ich wünsche euch viel Glück in der Liebe.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Arbeitsleben“

In Deutschland machen die meisten Menschen entweder eine Ausbildung oder studieren, bevor sie ins Berufsleben eintreten. Gute Deutschkenntnisse und Zeugnisse sind wichtig, um die Chancen bei der Jobsuche zu erhöhen.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: Wie wichtig sind Sprachkenntnisse für den Beruf? Und was braucht man, um Arbeit zu bekommen? Diesmal geht es um das Thema „Arbeit“.

Ihr kommt in ein neues Land, müsst eine neue Sprache lernen, Freunde finden, das alles ist schon schwer. Arbeit zu finden, wird euch eventuell vor weitere Hürden stellen. Zwei Faktoren sind dabei entscheidend: gute Sprachkenntnisse und die Ausbildung. Was sagen die Menschen auf der Straße dazu?

INTERVIEWS:

„In meiner Heimat war ich Ingenieur, hier bin ich Taxifahrer.“

„Ich habe es gehasst, Deutsch zu lernen. Aber als ich schon ein bisschen Deutsch konnte, ging es bergauf für mich.“

„Als ich genug Deutsch konnte, habe ich sofort eine Arbeit gesucht. Ich wollte unabhängig sein.“

„Ich musste viele Deutschkurse machen. Dann mussten meine Zertifikate aus der Heimat beglaubigt werden. Das hat lange gedauert. Dann habe ich ein Studium begonnen und danach diesen tollen Job als Sales Manager gefunden.“

MODERATORIN:

Für sehr viele Berufe braucht man eine abgeschlossene Ausbildung – und die passenden Zeugnisse. Da kann es ein paar Probleme geben: Denn leider unterscheiden sich viele Ausbildungen in anderen Ländern von denen hier. Manchmal werden nicht alle Unterlagen anerkannt. Das kann bedeuten, dass ihr noch mal eine Prüfung machen müsst. Manchmal müsst ihr aber auch von vorne anfangen und einen neuen Abschluss machen. Danach könnt ihr euch – wie alle in Deutschland – auf eine Stelle bewerben.

Aber worauf kommt es an, wenn ihr erst mal einen Job gefunden habt? Stellt euch auf ein paar Dinge ein, die in Deutschland sehr wichtig sind.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„In Deutschland kritisiert man andere sehr offen. Kritik muss sachlich und ehrlich sein. Aber ich finde das gut, dann weiß man immer, was der andere denkt.“

„Ich habe das große Glück, dass ich eine Frau als Chefin habe. Ich habe keine Probleme damit, von einer Frau Anweisungen zu bekommen. Ich denke aber, dass es für viele arabische Männer schwer ist, eine Frau als Chefin zu haben, weil es in unserer Kultur andere Traditionen gibt. Das Problem habe ich aber nicht.“

„Bei der Arbeit ist es egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist. Sowohl Männer als auch Frauen müssen gut arbeiten.“

„In Deutschland ist Pünktlichkeit sehr wichtig. Auch für mich persönlich ist es wichtig, pünktlich zu sein, und dass auch meine Kollegen pünktlich sind.“

MODERATORIN:

Pünktlichkeit ist in Deutschland tatsächlich ein Thema, auf das ihr immer achten solltet. Und Kritik solltet ihr nicht zu persönlich, aber ernst nehmen.

Ansonsten sind die Arbeitsplätze genau so unterschiedlich wie die Menschen. Bei manchen Firmen kommt der Chef mit dem Fahrrad zur Arbeit und spielt nach der Arbeit mit den Kollegen Fußball. Woanders wird sehr auf Förmlichkeit und strikte Hierarchien geachtet. Am besten schaut ihr, wie der Umgang am neuen Arbeitsplatz ist, und haltet euch an diese Umgangsformen.

Auch wenn das Thema Arbeitssuche zu euren schwierigsten Aufgaben gehört, lasst euch nicht entmutigen! Die gute Nachricht: Als Arbeitnehmer habt ihr hier in Deutschland viele Rechte – und sogar gute Karrierechancen.

Viel Erfolg bei der Arbeitssuche in Deutschland!

Deutsch lernen

Mit neuen Kollegen ins Gespräch zu kommen, ist nicht schwer. Man kann z. B. gemeinsam einen Kaffee trinken. Wenn ihr einen Kollegen zum Kaffeetrinken einladen wollt, dann sagt einfach:

„Hast du Lust auf einen Kaffee?“

Viel Spaß mit den neuen Kollegen!

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

Manuskript zur Folge „Emotionen“

In einem fremden Land ein neues Leben anzufangen, ist nicht einfach: Eine neue Sprache, eine fremde Kultur, aber auch Heimweh und die Sehnsucht nach Freunden und Familie können einen manchmal überfordern.

MODERATORIN:

Leben in Deutschland: An wen kann ich mich wenden, wenn ich Kummer habe? Und was mache ich, wenn ich alleine nicht mehr weiterkomme? Diesmal geht es um das Thema „Gefühle“.

In ein fremdes Land zu kommen, ist nie ganz einfach. Manchmal sind es nicht einmal die großen Unterschiede, sondern die kleinen Details im Alltag, die alles ganz fremd machen. Da ist es ganz normal, sich einsam zu fühlen und die Heimat zu vermissen. Wenn es mit der neuen Sprache nicht so schnell klappt, und man sich nicht verständigen kann, dann ist das frustrierend. Was sagen Leute dazu, denen es so ergangen ist?

INTERVIEWS:

„Ich bin mit der afghanischen Kultur groß geworden. Hier ist alles anders, die Leute und die Kultur sind fremd. Am Anfang war es sehr schwer für mich.“

„Ich hatte 9 Monate lang keinen Kontakt mit meiner Familie. Und ich konnte kein Deutsch, konnte keinen Kurs besuchen. Ich konnte mich nicht unterhalten. Da habe ich sehr gelitten.“

„In meiner Heimat Afghanistan war überall Krieg. Nachts habe ich Alpträume von dem Horror dort. Meine Gedanken und meine Seele leiden sehr darunter.“

MODERATORIN:

Was macht man, wenn man in so einer schrecklichen Lage ist? Vielleicht glauben einige von euch, sie müssten stark sein und ihre Gefühle vor anderen verstecken. Aber wahre Stärke kann auch sein, mit den eigenen Ängsten ganz ehrlich umzugehen. Wenn euch ein Körperteil wehtut, dann geht ihr doch auch zum Arzt! Warum nicht auch, wenn euer Herz wehtut?

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„In Deutschland haben mir die Ärzte eine Bescheinigung geschrieben und gesagt, dass ich Therapie machen muss. Ich hatte Angst, dass man denkt, ich sei verrückt. Aber ein Helfer erklärte mir, dass es hier ganz normal ist, dass man sich Hilfe sucht, wenn man psychische Leiden hat. Und dass man hier Hilfe bekommt.“

„Ich kenne viele andere Flüchtlinge, die die gleichen Probleme wie ich hatten. Die sind in Therapie gegangen, und die meisten haben jetzt keine Probleme mehr. Deshalb möchte ich jetzt auch Therapie machen.“

MODERATORIN:

Erlebnisse in der Heimat, die man nicht mehr vergessen kann, Verwandte und Freunde, die man zurückgelassen hat oder schlimme Ereignisse auf der Reise: Manchmal kann man an nichts anderes denken. Man ist verzweifelt, man trauert, und kann den Alltag nicht mehr bewältigen. Das ist kein Zeichen von Schwäche und das ist auch keine Schande. Manchmal ist das ein Zeichen für eine seelische Krankheit, die man ganz einfach behandeln und heilen kann. Ein Ratschlag von einer Therapeutin:

INTERVIEWS:

„Wenn ihr Alpträume habt, nicht schlafen könnt, keinen Appetit habt oder dauernd weinen müsst, weil euch die Erinnerungen verfolgen, dann ist es ein Zeichen von Stärke, wenn ihr nach Hilfe fragt. Therapeuten oder Psychologen wie wir können euch professionell helfen, damit es euch besser geht und ihr euch schneller in die Gesellschaft integrieren könnt.“

MODERATORIN:

Es gibt eine Menge Menschen, die darauf spezialisiert sind, in solchen Fällen zu helfen. Eine erste Anlaufstelle sind die Menschen hier, denen ihr vertraut. Sagt ihnen, dass ihr Hilfe braucht, weil ihr alleine nicht mehr weiterwisst. Sie werden euch zu Menschen schicken, die sich mit Angst und Traumata auskennen.

Und was, wenn es eure Freunde, eure Eltern oder Geschwister betrifft? Nicht jeder hat die Kraft, von sich aus um Hilfe zu bitten. Deshalb achtet auf die Menschen in eurer Umgebung. Ist da jemand, der nur noch weint und traurig ist oder mit niemandem spricht? Der nachts nicht mehr schlafen kann? Oder der vielleicht auch immer wütender und aggressiver wird? Zeigt Verständnis für diese Menschen, sprecht mit ihnen und überzeugt sie davon, dass sie Hilfe brauchen.

Mach dein Herz auf

Begleitmaterialien: Videos für Geflüchtete

INTERVIEWS:

„Wir Ärzte wissen: Wenn eine psychische Krankheit behandelt wird, können die Menschen wieder glücklich werden und ein normales Leben führen.“

„Ich bin zur Psychologin in die Therapie gegangen. Es geht mir jetzt viel besser. Die Alpträume sind weg, und ich kann ein neues Leben anfangen.“

MODERATORIN:

Gefühle zeigen, ist nicht einfach und mit schlechten Gefühlen alleine klarzukommen, schafft niemand. Holt euch Hilfe oder helft Menschen, denen es schlecht geht. Nur wenn ihr fragt, kann euch geholfen werden.

Ich wünsche euch viel Erfolg und alles Gute!

Deutsch lernen

Der erste Schritt ist gemacht, wenn man um Hilfe bittet. Und den richtigen Satz dafür lernen wir dieses Mal:

„Entschuldigung, können Sie mir helfen?“

Jetzt habt ihr den ersten Schritt gemacht, damit man euch hilft! Super!